

Gesundheit & Familie

DIE GEFAHR DURCH COMPUTERSPIELE

Eine intensive Nutzung kann schnell süchtig machen

Viele Menschen nutzen den Computer nicht nur für ihre Arbeit, sondern auch um zu spielen. Computerspiele boomen. Jung und Alt verbringen damit zunehmend einen Teil ihrer Zeit. Nicht immer aber ist das Spiel harmlos. Mit dem Phänomen der Abhängigkeit befassen sich die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

Wer sich zu lange und zu oft Computerspielen widmet, kann abhängig und somit süchtig werden. Das bestätigt Michael Franz Dietl, Psychologe bei den PDGR am Medizinischen Zentrum Heilbad in St. Moritz. Ob die Computerspielsucht als eigenständige Krankheit eingestuft werden kann, ist derzeit allerdings noch Forschungsgegenstand. In Deutschland haben sich bereits verschiedene Kliniken auf Computer-Süchte spezialisiert.

Wann wird es für Menschen, die gerne und oft ihre Zeit in Computerspiele investieren, brenzlich? Dietl: «Wichtige Alarmzeichen sind, wenn jemand anfängt, seine Hobbies und seine Beziehungen zu vernachlässigen, wenn die Gedanken zu oft bei den Spielen sind und auch, wenn dadurch Ausbildung und Beruf leiden oder auch, wenn

man selbst beginnt, darunter zu leiden.» Viele verlieren beim Spiel auch die Kontrolle, weiss der Psychologe. «Man plant, eine Stunde zu spielen, vergisst sich und spielt dann vier oder fünf Stunden».

Das Spiel wird bei diesen Menschen vielfach zur Flucht. «Man flüchtet sich aus dem Alltag mit all seinen Problemen, zieht sich in die eigene Welt zurück und vernachlässigt Familie, Freunde und Bekannte». Aus Studien weiss man, dass Jugendliche durchschnittlich während rund anderthalb Stunden täglich am Computer spielen. Bei Abhängigen beträgt die Spielzeit im Durchschnitt sogar sechs Stunden. Abhängigkeitssymptome stehen oft in Zusammenhang mit sozialen Phobien (aus dem Rückzug entwickelt sich eine Spielsucht) und auch Depressionen. Die PDGR bieten Betroffenen Therapien an. «Wichtig ist», so Dietl, «dass Spielsüchtige verstehen, weshalb sie täglich stundenlang spielen. Spielabhängige haben sich aus dem normalen Leben «ausgeklinkt». Sie tun sich schwer damit, mit Menschen in Kontakt zu kommen. Wir unterstützen sie in ihrem Prozess wieder unabhängig zu wer-



Michael Franz Dietl, PDGR-Psychologe am Medizinischen Zentrum Heilbad St. Moritz.

den, sich wieder sozial zu integrieren, Freunde zu treffen», erklärt der Psychologe.

Wenn Eltern vermuten, dass ihre Kinder spielsüchtig sind, sollten sie darauf achten, wie diese Schule und Lehrstelle meistern. Stellen sie fest, dass Schule oder Ausbildung leiden, empfiehlt Dietl, sich beim Jugendpsychiatrischen Dienst beraten zu lassen. Oftmals sind schwierige Familiensituationen auch Auslöser für die Spielsucht. «Denn wenn beispielsweise die Eltern arbeiten und selten zu Hause sind, werden Computerspiele auch aus Langleweiligkeit gespielt». In Fachkreisen wird festgestellt, dass vielfach ein einziges Spiel immer wieder und wieder gespielt wird und so zum Abhängigkeitsproblem werden kann.

In einer ambulanten oder auch stationären Therapie lernen Betroffene, Auszeiten vom Computer zu nehmen und sich wieder in die soziale Gemeinschaft zu integrieren. Werden Kinder und Jugendliche mit Gewalt in der eigenen Familie konfrontiert, kann ein Videospiel sowohl Ablenkung bedeuten als auch den Realitätsverlust fördern. Allerdings sind Videospiele selber dabei nicht das eigentliche Problem. Eltern rät der Psychologe, den Kindern zeitliche Grenzen beim Computerspiel zu setzen, die Kinder nie alleine mit dem Computer lassen, um sie in ihrem Tun überprüfen zu können.

VON KARIN HUBER

ANLAUFSTELLE PDGR

Die PDGR können in allen Fragen rund um die Psyche kontaktiert werden. Internet: www.pdgr.ch. Tel. 058 225 25 25.

Vortrag: Computerspiele – Wie ist das nun mit Sucht und Gewalt? 24. April, 19 Uhr, Klinik Waldhaus in Chur, Referent: Michael Franz Dietl, Psychologe PDGR.



Computerspiele können zur Abhängigkeit führen.

Bilder Susi Haas/Pixabay