

Gamesucht beginnt schon früh

Wenn Kinder sich immer mehr isolieren und nicht mehr von Computer oder Spielkonsole wegzubringen sind, sollten Eltern aufmerksam werden.

Gamesucht bei Kindern ist ein Problem. Das bestätigt Renanto Poespodihardjo, Leiter Abteilung Verhaltenssuchte an der Universitären Psychiatrischen Klinik (UPK) in Basel. Erst im Sommer 2018 hat die UPK eine stationäre Abteilung eingerichtet für Menschen, die nicht mehr vom Gamen und anderen Verhaltenssuchten (bspw. Kaufzwang, Sportzwang) loskommen.

«Gleich beim Start der Therapie waren neun der zwölf Plätze besetzt», sagt der leitende Psychologe. Die Nachfrage nach einer Behandlung im Bereich Gamesucht habe in den letzten Jahren zugenommen. «Zuverlässige Daten über das Ausmass der Zunahme der Sucht in der Schweiz werden wir aber erst ab 2019 haben.»

Unendlich spielen

Dem Experten fällt auf, dass der ständige Zugang zum Internet, verbunden mit familiären Problemen und Leistungsansprüchen, für Kinder und Teenager die Wahrscheinlichkeit erhöht, sich in der virtuellen Welt zu verlieren. «Die Spiele sind heute so konzipiert, dass der User in eine Rolle beispielsweise eines Avatars schlüpfen und mit anderen agieren kann. Diese hohe Interaktivität erhöht das Suchtpotenzial», sagt Poespodihardjo. Suchtfördernd ist auch, dass die virtuellen Spiele meist nicht endlich sind wie beispielsweise ein Brettspiel wie «Mensch ärgere dich nicht». Ein Game geht immer weiter, neue Herausforderungen ploppen auf, einen weiteren Gegner gilt es zu bezwingen, eine Strategie zu überdenken, eine neue Challenge zu meistern. So kann ein Kind regelrecht abdriften und eine starke, viel zu nahe Bindung zum virtuellen Spiel aufbauen.

Aber wann spricht man von Sucht, und wann ist es einfach ein geliebtes Hobby? «Wenn die Bindung zum Game so stark ist, dass alle anderen Dinge wie Schule, Hobbys, zwischenmenschliche Beziehungen und die reale Welt nicht mehr wichtig sind.» Ein Kind möchte allenfalls sogar nicht mehr mit in die

Ferien, nur weil dann der Zugang zum PC nicht da ist. Eltern sollten hellhörig werden, wenn die Noten schlechter werden, womöglich sogar eine Wiederholung einer Schulstufe ansteht. Auch auf dem Instrument wird nicht mehr geübt, Freunde werden unwichtig, das Fussballtraining oder der Ballettunterricht werden geschwänzt.

«Häufig beobachten wir, dass Kinder, die in einer schweren Situation stecken, in einer Gamesucht landen. Sie werden in der Schule gemobbt oder zu Hause gibt es Probleme: Die Eltern streiten häu-

fig oder sind ständig am Arbeiten. Also zieht sich das Kind immer mehr in seine eigene, virtuelle Welt zurück, weil es sich dort entfalten kann und Sicherheit findet.» Vielen Eltern fällt dies oftmals gar nicht oder erst sehr spät auf: Sie sind einfach froh, dass die Kinder zu Hause sind und nicht irgendwo draussen auf der Strasse rumlungern.





Sich rasch Hilfe zu holen, ist wichtig, sagt der Experte: «Am besten, man informiert sich beim Hausarzt oder via Schulleitung, wo entsprechende Anlaufstellen und Ämter in der Nähe zu finden sind.» Denn wird ein Kind mit dem Problem alleine gelassen, bestehe die Gefahr, dass es immer weiter in die Sucht abdriftet und im jungen Erwachsenen-

Erste Hilfe: SafeZone.ch

Eltern können auf der Website safezone.ch anonym Online-Beratungen in Anspruch nehmen. Sie werden von einem Team aus über 40 Fachpersonen beraten, die über langjährige Erfahrung etwa in der Begleitung von Konsumierenden und deren Angehörigen sowie über Zusatzqualifikationen im Bereich internetbasierter Beratung verfügen. SafeZone.ch ist eine Dienstleistung des Bundesamtes für Gesundheit in Zusammenarbeit mit den Kantonen, Suchtfachstellen und weiteren Partnern.

www.safezone.ch

alter, wo es auch um Ausbildung und Jobsuche geht, ähnliche Verhaltenssüchte entwickelt und sich weiteren Medien oder auch Glücksspielen widmet.

Verbote bringen wenig

Sich fachmännische Hilfe zu holen, ist also eine wichtige Massnahme. Verständnis für das Kind und seine «Welt» zu

entwickeln, ist eine weitere. «Ich gebe gerne ein Beispiel: Ein Kind, das liebend gerne Velo fährt, wird sich schmallend zurückziehen, wenn ich ihm das Velo wegnehme. Zeige ich ihm aber auf, weshalb das Velofahren gewisse Gefahren birgt, wird es mich vermutlich besser verstehen», sagt Renanto Poespodihardjo. Deshalb sollten sich Eltern mit den Games ihres Kindes vertraut machen und sie auch einmal spielen, um zu verstehen, weshalb sie eine derart grosse Faszination auf das Kind ausüben. «Also um was geht es im Spiel, um einen Raumschiffbau, um Strategien, sind Schwerter oder anderer Spieler integriert? Erst kann man sich einen Überblick verschaffen, bevor man das Gespräch mit dem Kind sucht.»

Anschliessend kann man mit Verständnis und Empathie auf das Kind eingehen, ihm sagen, dass man es toll findet, wie es ein derartiges Raumschiff virtuell bauen kann. Aber dass daneben auch andere Verpflichtungen wie Schule, Sport und Musikunterricht anstehen und persönliche Beziehungen gepflegt werden müssen.

«Komplette Verbote bringen meiner Meinung nach wenig. Es ist besser, dem Kind aufzuzeigen, was die reale Welt alles bietet und was es verpasst, wenn es ständig vor dem Bildschirm hockt.» Es braucht womöglich etwas Geduld und Zeit, um dem Kind den Weg zurück in die Realität zu zeigen. Und klare Vereinbarungen, wann das Kind spielen darf und wann es sich anderen Dingen widmet wie Freunden, Kultur, Hausaufgaben oder auch dem Familienleben.

Denise Muchenberger

Stunden vor dem Computer oder der Spielkonsole – wenn das Spiel zur Sucht wird, sollten Eltern rasch handeln.