

Handout 1 zum Thema: **pathologischer PC- und Internetgebrauch**

Frau Hahn, Caritas Schwelm / Hattingen  
Herr Wind, Integra e.V.

Unterschiedliche Formen des PC- u. Internetgebrauchs

<b>Chatten</b>	<b>surfen</b>	<b>gamen</b>	<b>sammeln</b>
----------------	---------------	--------------	----------------

**Chatten**

- Chatten über Accounts wie z. B. Facebook etc. (PC, Laptop, Handy, Table-PC , Konsolen etc.)
- Problematik: **alles ist offen und oftmals frei für alle einsehbar !**
- Gefahr von **Verleumdungen, Beleidigungen und des Mobbings** ist sehr groß!
- **Freie Kontaktmöglichkeiten** begünstigen die Möglichkeiten von Verabredungen jeglicher Art. Internetkontakte, Sex-Kontakte etc.
- Die **Hemmschwelle** im Gegensatz zum persönlichen Kontakt über Handy / Telefon **ist sehr gering.**

**Surfen**

- **Kein Jugendschutz** im Internet vorhanden!

**Gamen**

- Der **Suchtfaktor ist sehr hoch!** Viele Spiele sind so angelegt, dass der Spieler das Spiel in Konkurrenz mit anderen Spielern spielt, so dass ein Abbruch des Spiels Folgen hat:

Das Level wird z.B. herab gesetzt, der Spieler muss bei Null beginnen

- Man kann sich in bestimmten Spielen Spieler einkaufen, das ist oftmals mit einem beträchtlichem Kostenaufwand verbunden.
- Die Dunkelziffer der süchtigen Spieler ist sehr hoch.
- Studien zeigen: jeder 10. Jugendliche in Deutschland ist derzeit gefährdet.
- Problematik Diagnostik: **keine eindeutige Zuordnung im ICD 10** (Suchterkrankung oder Identitäts-/ Persönlichkeitsstörung)
- **Verlust der realen Identität und Annahme einer virtuellen Identität** ist verbunden mit einem Identitätsverlust im „real life“. (= Gefährdung der Existenz)
- Beispiele für Games:

**Browsersgames:** farmville, cityville

**Wargames:** world of warcraft, egoshooter (Sterben nicht möglich)

**Fantasie:** star wars

**Strategiespiele**

- Die Spiele sind mit so genannten Levels so aufgebaut, dass man sein Level nur halten kann, wenn man weiterspielt (ohne Pause). Auch kann man gute Spieler über z.B. e-bay einkaufen, um sein Level zu erhöhen!
- Problematik: **Vermischung von realer und virtueller Welt**

Handout 2 zum Thema: **pathologischer PC- und Internetgebrauch**

### **Begünstigende Faktoren für eine pathologische PC- / Internetsucht:**

- Psychische Beeinträchtigungen:

z.B. depressive Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, soziale Phobien, Identitätsstörungen

- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Soziale Vereinsamung
- Instabile Lebenssituation und Perspektivlosigkeit

**„Wenn die reale Welt mir nichts zu bieten hat, dann schaffe ich mir eine eigene Welt (Identität) in der virtuellen Welt.“**

Beispiele:

**„Ich bin Model auf Facebook“**

> Annahme einer anderen / virtuellen Identität

**„Ich benötige eine heile Welt zum Ausgleich“**

> Suche nach Entspannung und heiler Welt > Abbau von Stressoren im real life

**„Ich bin der geborene Soldat“**

> Annahme einer virtuellen Identität mit Aufbau einer finanziellen Existenz  
(Verbindung von realer und virtueller Welt)

### **Therapiemöglichkeiten:**

**Damit verbundene Problematik:**

- Spieler empfinden oftmals einen **sehr geringen Leidensdruck** > schleichender Prozess von der Auffälligkeit bis hin zum pathologischem Missbrauch / Sucht
- Problematik: eine **oftmals fehlende Einsicht** der Betroffenen
- Die Hilfe setzt oftmals zu spät an
- Generationsproblem

**Therapeutische Behandlung:**

- Kein Kompletterverzicht (wie z.B. beim Alkohol) möglich
- Erlernen eines gesunden Umgangs damit
- Kontrolle des Verhaltens
- Nutzung des PC als Hilfsmittel in der Arbeit