

Ist Ihr Kind süchtig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gern oder tummeln sich im Internet, ohne deshalb gleich süchtig zu sein. Ebenso wie nicht jeder, der gern mal ein Glas Alkohol trinkt, gleich ein Alkoholiker ist. Generell gilt: Auf das richtige Maß kommt es an! Problematisch wird es erst, wenn die Bedeutung des Computers so groß ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt.

Ist das bei Ihrem Kind so? Folgende Checkliste hilft bei der Beurteilung: Ihr Kind..

- ... verbringt schon seit längerem täglich mind. 5 Stunden der Freizeit am PC .
- ... hat durch die ausgedehnte Zeit am PC nicht nur Ärger mit Ihnen, sondern auch in der Schule/am Arbeitsplatz oder mit Freunden.
- ... ist ohne Computer lustlos und gereizt und weiß nichts mit sich anzufangen. Spielen und surfen sind fast die einzigen Aktivitäten, die Ihrem Kind Spaß machen. Reale Anforderungen und Kontakte werden, wenn möglich, vermieden.
- ... pflegt Kontakte vor allem online. Treffen mit Freunden finden kaum mehr statt.
- ... wirkt blass, schläft schlecht, ist appetitlos oder hat merklich zugenommen. Der exzessive PC-Konsum hat schon deutliche Spuren hinterlassen.

Trifft mindestens ein Statement auf Ihren Sohn oder Ihre Tochter zu? Dann sollten Sie etwas tun. Versuchen Sie, wie beschrieben, gemeinsam an einer Verhaltensänderung zu arbeiten. Reden Sie miteinander und treffen Sie Verabredungen. Meist handelt es sich beim exzessiven Computerkonsum von Jugendlichen nur um eine vorübergehende Phase, möglicherweise hat das Abtauchen in die virtuelle Welt aber ernstere Hintergründe.

Alles schon versucht, aber leider ohne Erfolg? Hier finden Sie Unterstützung, Beratung oder Hilfe, wenn's einfach zu viel wird:

Ansprechpartner in Bremen

Suchtprävention Bremen (Liane Adam, Brunhilde Christoph)
Tel.: (0421) 361 - 16050, Mail: suchtpraevention@lis.bremen.de

Präventionszentrum Bremen-Nord (Regina Kühn, Lasse Berger)
Tel.: (0421) 69 272 - 23, Mail: Praevi.hb@ewetel.net

ServiceBureau Int. Jugendkontakte (Markus Gerstmann, Sabine Heimann)
Tel.: (0421) 330089 - 15, Mail: medien@jugendinfo.de



Diese Broschüre gibt es auch in einer Version für Jugendliche. Mehr Informationen sowie Bezugsadressen finden Sie unter www.jugendinfo.de/computersucht

Hrsg.: Servicebureau Int. Jugendkontakte & Suchtprävention Bremen | Text: Liane Adam, Brunhilde Christoph, Sabine Heimann, Regina Kühn, Edith Laudowicz, Markus Gerstmann | Layout: Sabine Heimann



Kaum kommt Ihr Kind zur Wohnungstür herein, schon läuft der PC. In den nächsten Stunden ist mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht zu rechnen. Wie gebannt starrt er oder sie auf den Bildschirm und nimmt um sich herum nichts mehr wahr. Während Sie sich früher noch als Familie zusammen um den Esstisch versammelten, geht heute jeder Mahlzeit ein „Kampf“ voraus. Das Interesse Ihres Kindes an gemeinsamen Aktivitäten tendiert gegen Null – außer Spielen, Chatten, Surfen hat es nichts mehr im Sinn. Auch Treffen mit Freunden, das Engagement im Sportverein und alle bisherigen Hobbies haben schwer nachgelassen – von den Leistungen in der Schule ganz zu schweigen.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sorgt der Computer bei Ihnen zu Hause auch regelmäßig für Konfliktstoff? Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind verbringt entschieden zu viel Zeit am PC und vernachlässigt Schule, Freunde und Familie? Egal, was Sie sagen - Ihre Einwände verhallen bestenfalls ungehört im Raum, meist aber gibt es richtig Streit? Und Sie glauben mittlerweile sogar, Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist computersüchtig?

Diese Broschüre informiert Sie über das Phänomen **Computersucht** und gibt Ihnen Tipps und Anregungen. Sie erfahren außerdem, welche Ansprechpartner Ihnen in Bremen mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn einfach alles zu viel wird.