

Was tun bei Onlinesucht?



Erkennen Sie sich in den Beschreibungen wieder? Sich die Abhängigkeit einzugestehen ist der erste Schritt. Es muss nicht gleich eine Therapie sein. Oft hilft auch der Austausch mit anderen Betroffenen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe, oder eine Beratung.

Ein radikaler Entzug ist dabei oft der falsche Weg. Fangen Sie in kleinen Etappen an. Entfernen Sie Computer aus dem unmittelbaren Wohnbereich, beginnen Sie ein neues Hobby, oder nehmen Sie ein altes wieder auf. Vor allem: Sprechen Sie mit einem vertrauten Menschen über das Problem. So könnten Sie Ihren Onlinespielkonsum, mit oder ohne fremde Hilfe, wieder in geregelte Bahnen lenken und einen Ausweg aus der Spielsucht finden.

Professionelle Hilfe



Kommen Sie allein nicht weiter, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe bei fachkompetenten Psychologen und Psychiatern zu suchen. Die meisten Therapien sind Verhaltenstherapien und gehen dahin, in Einzel- bzw. Gruppensitzungen oder stationären Klinikaufenthalten Abhängigen wieder zu einer Kontrolle über ihr Onlineverhalten zu verhelfen. Zum Beispiel, indem sie dazu gebracht werden, nur noch eine Stunde am Tag online zu sein und sich andere Beschäftigungen zu suchen.

Weitere Informationen zum Thema Internetsucht sowie zu weiteren Angeboten der **BKK Pfalz** erhalten Sie unter der Telefonnummer **0800 / 133 33 00**.

Impressum
Herausgeber: BKK
Text & Gestaltung: Berliner Botschaft
Bildquelle: Corbis

Stand: 09/2013



Wege aus der Internetsucht

Game Over für Onlinespiele



Diagnose „Internetsucht“



Online-Rollenspiele, Ego-Shooter, Browser-Games, Online-Poker, Internet-Sportwetten. Die Auswahl an virtuellen Spielen ist groß, für jeden Zocker ist etwas dabei. Doch wenn der Klick zum Kick wird, wird es gefährlich. Laut Schätzungen der Universität Mainz sind 3 Prozent der deutschen Bevölkerung von Computerspielsucht betroffen. Der Übergang vom normalen über exzessiven Konsum hin zur Abhängigkeit ist fließend. Doch wie unterscheidet sich ein leidenschaftlicher Gamer von einem Onlinespielsüchtigen?

Betroffene

- haben ein starkes Verlangen zu spielen;
- vernachlässigen andere Aktivitäten oder Hobbies;
- verlieren die Kontrolle und sind nicht mehr fähig, das Spielen einzuschränken, selbst wenn es schon negative Auswirkungen auf die Schule, den Job oder Beziehungen hatte;
- entwickeln eine Toleranz, die Spielzeiten werden immer länger;
- kriegen Entzugserscheinungen, wenn sie nicht spielen dürfen/können;
- reagieren aggressiv oder ärgerlich, wenn sie offline sind oder beim Spielen gestört werden.

Ursachen



Für den suchartigen Konsum von Computerspielen gibt es viele Motive. Dem einen hilft das Spielen, Alltagsprobleme und Stress zu bewältigen, bei dem anderen stillt es das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, Macht oder Kontrolle. Besonders Menschen, die depressiv, hyperaktiv, ängstlich oder einzelgängerisch und mit der realen Welt unzufrieden sind, neigen dazu, eine Netzabhängigkeit zu entwickeln.

Suchtfaktor Nummer 1: Rollenspiele



Das stärkste Suchtpotenzial haben so genannte MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games). Gemeinsam mit Gleichgesinnten meistern die Gamer bei diesen Rollenspielen Herausforderungen in einer virtuellen Welt.

Eines der bekannten MMORPGs ist beispielsweise „World of Warcraft“ (WoW). Die Gamer kämpfen gemeinsam mit anderen Mitspielern in sog. Gilden, sprechen per Headphone miteinander und schließen virtuelle Freundschaften. Das Gefährliche daran: Das Spiel findet nie ein Ende, da immer neue Level warten. Die Zahl der Spielsüchtigen bei WoW ist besonders hoch.

Auch Online-Poker und Sportwetten im Internet besitzen ein hohes Suchtpotenzial. Durch das Alleinspielen und die leichte Verfügbarkeit machen sie schnell abhängig.