

## Lerneffekte von Computerspielen

Neues Wissen und Verstehen	(Lernprogramme)
Entspannungs- und Konzentrationsfördernd	(Solitärprogramme)
Entwicklung und Erprobung von Strategien	(Simulations- und E- Strategieprogramme)
Gemeinsamkeitserfahrung	(Adventures, Rollenspiele)
Gestaltungsfördernd	(3D, Kreativprogramme)
Motorikschulung	(Activity Games)

## Weitere Informationen unter:

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V./  
Zentralstelle für Suchtprävention  
Carl- von- Ossietzky- Str. 29  
14471 Potsdam  
Tel.: 0331- 9513284, Fax: 0331- 9513293  
e- Mail: [ZSB-WEBER@t-online.de](mailto:ZSB-WEBER@t-online.de)  
website: [wwwbls-potsdam.de](http://wwwbls-potsdam.de) (Herausgeber)

## sowie unter:

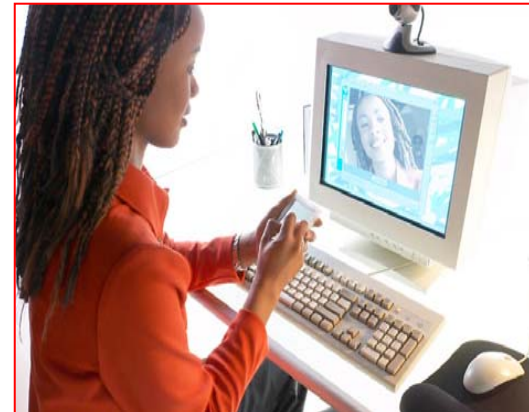
[www.qtaberlin.de](http://www.qtaberlin.de)  
[www.mediengewalt.de](http://www.mediengewalt.de)  
[www.f01.fh-koeln.de](http://www.f01.fh-koeln.de)  
[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

## Quellen:

[www.ajs.nrw.de](http://www.ajs.nrw.de) –  
Computerspiele Fragen und Antworten  
[www.lizzynet.de](http://www.lizzynet.de)  
[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)



# Computerspiele- Computerspielsucht



Computerspiele werden unter Kindern und Jugendlichen immer beliebter. Viele Eltern kennen die Spiele kaum und wissen nicht, wie sie wirken. In den Medien wird immer wieder von gewalthaltigen Computerspielen gewarnt, vor Internetsucht und Lernproblemen, die nach übermäßigem Medienkonsum auftreten können. Andere Informationen verweisen auf die Lernpotentiale von Computerspielen. Das sind sehr unterschiedliche Botschaften, so dass Eltern verunsichert sind.

### Kauf von Computerspielen

Beim Kauf von Computerspielen ist auf die USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) und die Alterskennzeichnung zu achten. Hier zwei Beispiele der Kennzeichnung:



rot: keine Jugendfreigabe  
gelb: Freigabe ab 6 Jahren



Spiele mit Gewaltdarstellung, die die Entwicklung junger Menschen beeinträchtigen können, werden von der USK nur für Erwachsene freigegeben.

Haben Spiele keine Alterskennzeichnung, sollte sie zurückgegeben werden. Der Verkauf stellt eine Ordnungswidrigkeit dar und wird mit Bußgeld geahndet. Deswegen muss das Ordnungsamt informiert werden

### Verbot von Computerspielen

Grundsätzlich soll Kindern und Jugendlichen das Spiel am Computer gestattet werden. Es gibt viele Spiele die pädagogisch sinnvoll sind und mit denen das Lernen gefördert werden kann.

Folgendes sollte beachtet werden.

- Sprechen Sie mit dem Kind über das Computerspiel
- Spielen Sie gemeinsam das Spiel
- Vereinbaren Sie Regeln
- Bieten Sie attraktive Alternativen

### Alter und Zeitraum für Computerspiele

Lernsoftware kann ab 4-5 Jahre angeboten werden.

Allein sollten Kinder nicht bevor sie 7- 8 Jahre sind, am Computer spielen..

Vor dem Schlafengehen sollten Kinder keine Spiele mehr spielen. Folgende Spielzeiten werden empfohlen:

- bis 7 Jahre: etwa 30 Minuten am Tag
- 08- 10 Jahre etwa 60 Minuten mit Pause
- 10- 12 Jahre etwa 75 Minuten
- ab 12 Jahre nicht länger als 2 Stunden



### Computerspielsucht



Der Übergang zur Sucht ist schwer zu fassen. Sucht ist in erster Linie ein psychisches Problem mit bald auftretenden körperlichen und sozialen Folgen. Sie ist gekennzeichnet durch den fortschreitenden Verlust über die eigene Handlungsfähigkeit. Das Verlangen nach einem bestimmten Zustand rückt in den Mittelpunkt und beeinträchtigt Persönlichkeit und Sozialverhalten des Betroffenen.

Allgemein geht man davon aus, dass Computerspiele nicht das eigentliche Übel sind. Das intensive Spielverhalten deutet vielmehr auf tiefe Probleme hin. Ursache für den Rückzug am Computer könnten sein:

- Probleme in der Schule
- Probleme mit den Eltern oder Freunden
- hohe Anspannung oder Stress
- geringes Selbstbewusstsein
- schlechtes Vorbild der Eltern (z.B. auf Nutzung von Computern, Fernsehen usw.)
- mangelndes Freizeitangebot

### Fünf von acht = Suchtgefahr

Weil es noch wenige Methoden gibt, um Internetsucht zu diagnostizieren, hat die Psychologin Kimberly Young den Kriterienkatalog zur Spielsucht herangezogen und speziell für das Internet verändert. Der Katalog enthält acht Fragen:

- ➡ Denkst du oft an das Internet, wenn du offline bist oder stellst dir vor, online zu sein?
- ➡ Verspürst du einen Zwang, die Stundenzahl des Internetgebrauches zu erhöhen, um die gleiche Befriedigung zu erlangen?
- ➡ Möchtest du oft deine Online-Zeit reduzieren und scheiterst dabei?
- ➡ Fühlst du dich nervös, aggressiv oder deprimiert, wenn du versuchst, den Internetgebrauch zu verringern oder zu stoppen?
- ➡ Bleibst du länger online als du geplant hattest?
- ➡ Leidet deine Arbeit, Schule, Studium, dein Partner, deine Familie und deine Produktivität unter dem Internetgebrauch?
- ➡ Hast du Familienmitglieder oder andere Menschen bezüglich deines Internetkonsums angezogen oder diesen verschwiegen?
- ➡ Benutzt du das Internet als eine Möglichkeit, vor schwierigen Situationen, Problemen und unangenehmen Gefühlen (Gefühle der Einsamkeit, Hilflosigkeit, Schuld, Angst und Depression) zu flüchten?

Wenn man mehr als fünf Fragen mit "Ja" beantwortet hat, ist man stark gefährdet bzw. süchtig und es sollte fachliche Unterstützung gesucht werden.