

# Generation Internet - Hintergründe zum Internetkonsum von Kindern

- Ursachen und Lösungen bei übermäßiger Beeinflussung durch die Virtuelle Welt -  
Dies ist eine Zusammenfassung der Wichtigsten Punkte aus dem Kapitel 5 des Vortrags.

## 5.1 Wie wird man Computersüchtig

Der übermäßige Konsum von dem Medium PC Spiel oder Internet ist weniger eine Sucht, sondern vielmehr eine falsche Verhaltensweise, die darauf abzielt, Bedürfnisse auf einen ungesunden Weg zu stillen.

Das heißt:

- Der Computer ist kein Suchtstoff, sondern eine Krücke für die Kinder und Teenager, die ungestillte Bedürfnisse haben.
- Computersucht beschreibt eine ungesunde Verhaltensweise, die sich im Gehirn festgesetzt hat.
- Das Problem ist nicht das Computerspiel oder das Internet, sondern die Motivation welche hinter dem Konsum steht.

## 5.2 Was sind Anzeichen einer ungesunden Computernutzung

**Kriterien, die Vorliegen müssen:**

- Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Internet - Gedanken an vorherige Online-Aktivitäten oder Antizipation zukünftiger Online-Aktivitäten
- Zwangsläufige Ausdehnung der im Internet verbrachten Zeiträume, um noch eine Befriedigung zu erlangen
- Erfolglose Versuche, den Internetgebrauch zu kontrollieren, einzuschränken oder zu stoppen
- Ruhelosigkeit, Launenhaftigkeit, Depressivität oder Reizbarkeit, wenn versucht wird, den Internetgebrauch zu reduzieren oder zu stoppen
- Längere Aufenthaltszeiten im Internet als ursprünglich beabsichtigt

**Zumindest eine der folgenden Kriterien muss vorliegen:**

- Aufs-Spiel-Setzen einer engen Beziehung, einer Arbeitsstelle oder eines beruflichen Angebots wegen des Internets
- Belügen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen, um das Ausmaß und die Verstrickung mit dem Internet zu verbergen.
- Internetgebrauch als einen Weg, Problemen auszuweichen oder dysphorische Stimmungen zu erleichtern (z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Angst, Schuld und Depression)

### **5.3 Wer ist besonders gefährdet**

- Besonders gefährdet sind es die Kinder
  - die sowieso schon Außenseiter sind
  - die nur wenige Kontakte haben und ein schwaches<sup>1</sup> Soziales Netz
  - die allen materiellen Segen haben, aber keine wirkliche Liebe erfahren

Wissenschaftliche Erkenntnis: Jungen sind besonders anfällig - dies ist genetisch und gesellschaftlich bedingt

### **5.4 Lösungsansätze und Hilfestellung für Betroffene**

Wichtig ist, dass wir eines im Hinterkopf behalten: Der Feind ist nicht der Computer oder das Internet, denn diese Dinge sind nur zu einer Ersatzbefriedigung geworden. Die Ursache liegt viel Tiefer: Ungestillte Bedürfnisse treffen auf ein kaltes Umfeld

Biete den Kindern & Teenagern:

- Klare durchschaubare Regeln und Strukturen, die man erkennen und einhalten muss, um sich zurechtzufinden.
- Entscheidungen, die man selbstständig treffen und verantworten muss, um eigenständig zu werden.
- Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man erwerben muss, um ans Ziel zu kommen.
- Umsicht, die man entwickeln muss, um erfolgreich zu sein.
- Abenteuer, unerwartete Ereignisse und überraschende Situationen, die man erleben, auch Gefahren, die man bestehen kann, um daran zu wachsen.
- Ziele, die man vor Augen hat und die erreichbar sind, damit das Leben Sinn macht.
- Vorbilder, an denen man sich orientieren, mit denen man sich identifizieren und denen man nacheifern kann, weil sie etwas ausstrahlen, das man selbst (noch) nicht entwickelt hat.

Vermittlung der eben genannten Aussagen auf der Grundlage, dass die Teens als erstes die Liebe Gottes für ihr Leben entdecken.

---

<sup>1</sup> „Schwach“ muss man dabei in Abhängigkeit von der Unterstützung und Anteilnahme am Leben der Jugendlichen durch Außenstehende betrachten.