

---

**Wie viel Computerspiel verkraften Kinder und Jugendliche?  
– Chancen und Risiken von Computerspielen**

**PD Dr. Dr. med. Jan Frölich  
Facharzt für Kinder –und Jugendpsychiatrie und  
Kinderheilkunde -Psychotherapie**

---

# Computerspiele: Prävalenzen

## Geschlechtsunterschiede beim Computerspielen Es handelt sich v.a. um ein Problem von Jungen !!

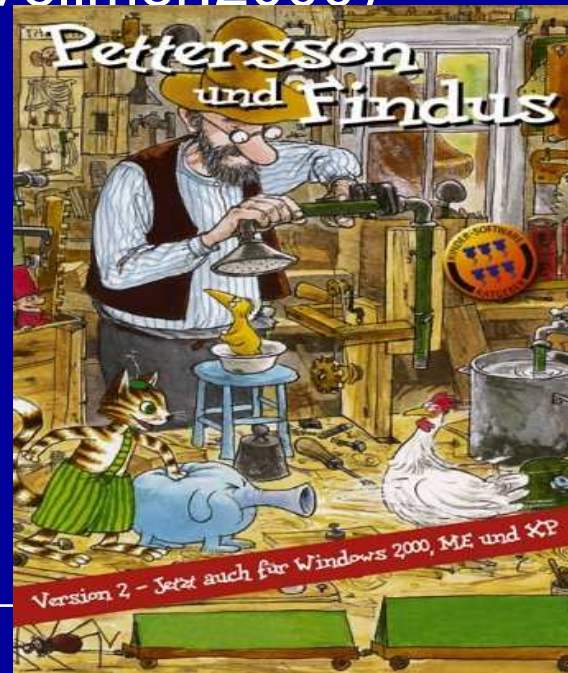
1. Jungen > Mädchen (11 % vs 4 %), Unterschiede v.a. gravierend bei sogen. Intensivspielern (Feierabend & Klingler, 2003)



# Computerspiele: Prävalenzen und Präferenzen

## Geschlechtsunterschiede beim Computerspielen

2. Mädchen bevorzugen v.a. lustige, sozial eingefärbte Spiele, jump`n run Spiele, Lern- und Kinderspiele,
3. Jungen dagegen (wett-) kampfbetonte Spiele, Sportspiele, Strategiespiele (Vollmer.2000)



# Computerspiele: Prävalenzen und Präferenzen

## Geschlechtsunterschiede beim Computerspielen

3. Jungen zeigen bereits im Grundschulalter dtl. höheres Interesse an Strategiespielen mit Wettkampfbetonung und an gewaltbesetzten Spielen als Mädchen, hier v.a. sogen. Ego-Shooter Spiele (20 % vs. 7 %) (KUHL-Studie, 2002)



# Computerspiele: Prävalenzen

Es kommt zu einer altersabhängigen Veränderung der Spielgewohnheiten sowohl zeitlich als auch inhaltlich

KIM-Studie (2005): Anstieg des Anteils von Kindern und Jugendlichen, die jeden Tag spielen:

6-7 J:	7%
8-9 J.:	10%
10-11 J:	14 %
12-13 J:	21 %

- Danach wieder Prävalenzrückgang ! „Aussteigeralter“!!!
- Durchschnittspielzeit von 1 h / Tag im Alter von 10 J auf 33 Min im Alter von 15 –18 J. rückläufig.

# Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

- 4.-Klässler geben im Durchschnitt 91 Minuten Medienkonsum an Werktagen an, an Wochenenden 133 Minuten (Mössle, 2009), davon 30 Min., bzw. 57 Min. Computer.
- 9.-Klässler zeichnen sich durch die Nutzung eines vielseitigeren Medienmenüs ( v.a. Internet) aus sowie durch einen Zunahme der Mediennutzungsdauer.



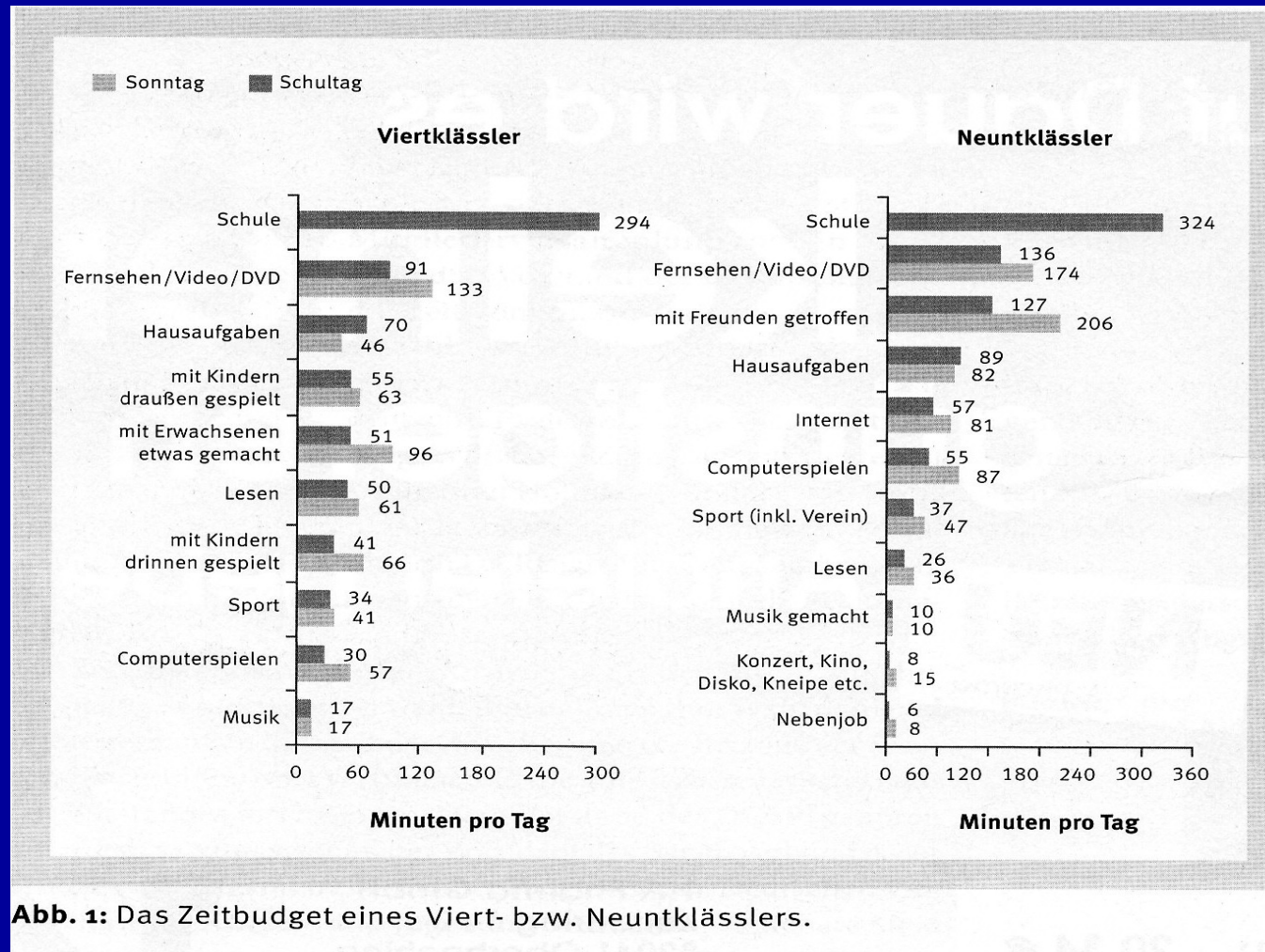
Multimediale Aktivitäten, v.a. durch Multifunktionshandys mit allen damit einhergehenden Risiken !

# Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

## Medienausstattung mit 10 Jahren (bundesweite repräsentative Stichprobe (Mössle et al., 2009):

1. Spielkonsole im eigenen Zimmer: 38,1 % Jungen, 15,6 % Mädchen.
  2. Fernseher im eigenen Zimmer: 41,8 % : 30,5%.
  3. Computer im eigenen Zimmer: 40,5 % : 31,7 %.
- Auch hier bestehen wieder geschlechtsbezogene Unterschiede !
  - Die Unterschiede nehmen mit dem Alter noch zu ! (Computer im eigenen Zimmer 67,9 % : 55,1 %)
  - Des Weiteren besteht ein klares Nord-Südgefälle und
  - eine Abhängigkeit vom Bildungshintergrund der Eltern.

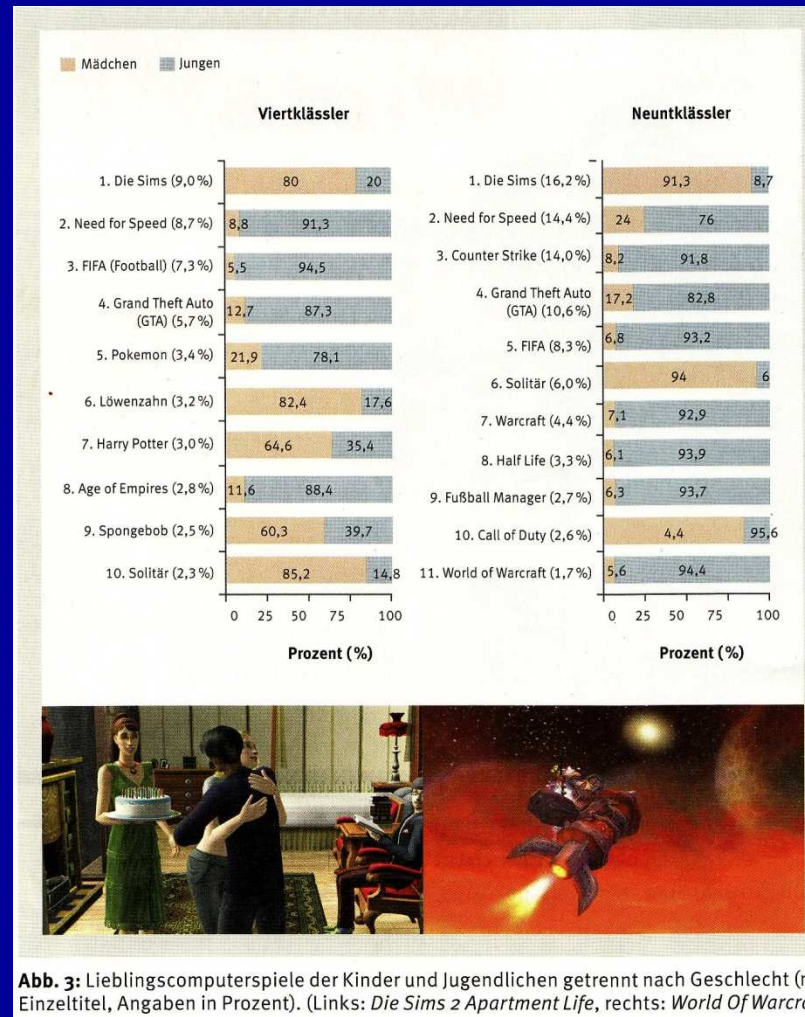
# Computerspiele / Zeitbudget (non-)medialer Aktivitäten von Viert- – und Neuntklässlern



**Abb. 1:** Das Zeitbudget eines Viert- bzw. Neuntklässlers.



# Computerspiele: Geschlechtsabhängige Spielepräferenzen von Viert- und Neuntklässlern



# Computerspiele: Motivationale Gesichtspunkte

## Allgemeine Motivation von Kindern für Computerspiele:

1. Wegen der dynamischen und actionreichen Spielhandlung und hoher Bildqualität rufen Computerspiele emotionale Erregung („arousal“) und Gefühle (Emotionen) hervor.
  2. „**Challenge**“ (Herausforderungs) – Charakter der Computerspiele.
  3. Wettkampfcharakter („**Competition**“).
  4. Langeweile abbauen oder vermeiden, entspannen („**diversion**“).
  5. „**Fantasy**“: Dinge tun, die in der Realität nicht erlaubt sind wegen Altersbegrenzung (z.B. Autorennen) oder nicht erreichbar sind.
  6. Soziale Interaktion mit Gleichaltrigen („**social interaction**“)
- Die Motivation für Computerspiele ist der von nicht-medialen Spielaktivitäten vergleichbar !!
  - Insgesamt sind die Motive geschlechtsunabhängig dieselben, aber bei Jungen deutlich stärker ausgeprägt !

# Motivationale und entwicklungspsychologische Aspekte der Nutzung von Computerspielen bei Kindern und Jugendlichen

Soziale Interaktion als eine Hauptmotivation für Computerspiele bei Jugendlichen (social interaction).

z.B. LAN-Partys:



# Motivationale und entwicklungspsychologische Aspekte der Nutzung von Computerspielen bei Kindern und Jugendlichen

**Andere motivationale Gesichtspunkte, die auch im Besonderen als Risikofaktoren für eine Suchtentwicklung gelten !**

- 1. Stimmungsregulierung (mood management)** (Zillmann, 1998): Computerspiele können dazu beitragen, vorbestehende negative oder positive Emotionen zu regulieren.
- 2. Fantasy und Entkommen der Realität (Eskapismus):** In diesem Rahmen können Computerspiele dazu genutzt werden, sich aus einer individuell oder sozial misslichen Situation vorübergehend zu befreien durch Eintauchen in eine Phantasiewelt, die für sie beherrschbar und erfolgreich (Mastery) ist (Grodal, 2000).

# Psychosoziale Folgen intensiver Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen

- Computer-/Internetnutzung korreliert positiv mit Rückgang familiärer und Gleichaltrigenkommunikation bei gleichzeitiger Zunahme von Einsamkeit und Depression (Kraut et al., 1998 Schulte-Markwort et al., 2002).
- Exzessives Spielen, v.a. von emotional stark involvierenden Spielinhalten vermindert signifikant die schulische Leistungsfähigkeit !



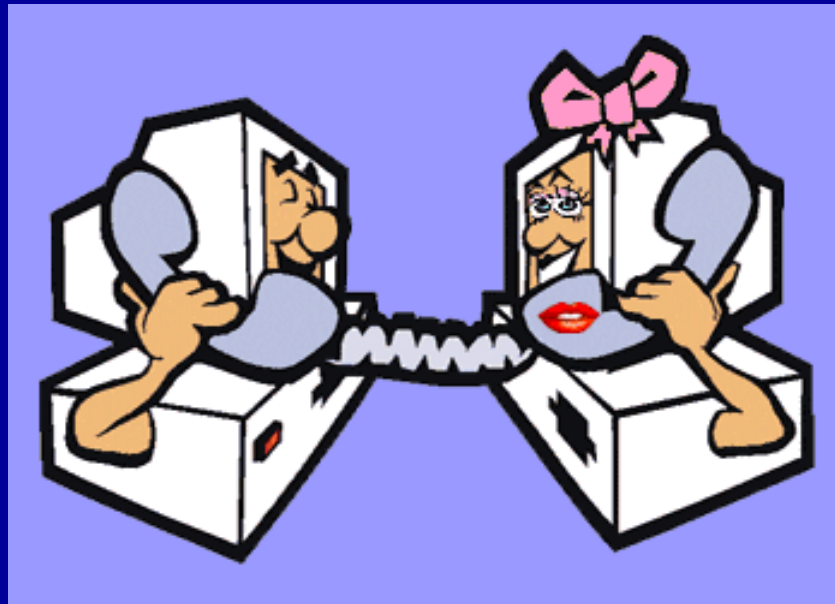
# Psychosoziale Folgen intensiver Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen

- Diese Tendenzen sind ausgeprägter bei Spielern, die im Online-Zustand mit anderen Spielern kommunizieren im Vergleich zu Computerspielen ohne Internetzugang (Ng & Wiemer-Hastings, 2005).



# Psychosoziale Folgen intensiver Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen

- Kritisch zu fragen ist, ob Online-Kommunikation nicht eine Möglichkeit darstellt, sozial ängstlichen Menschen überhaupt Kommunikation zu ermöglichen ?



# Förder – und Therapiemöglichkeiten von Computerspielen bei Kindern und Jugendlichen

- Einzelne Untersuchungen weisen auf eine positive Beziehung zwischen motorischer und kognitiver Entwicklung im Vorschulalter hin (Li & Atkins, 2004).
- Computerspiele sprechen das kindliche Bedürfnis nach Problemlösekompetenz an, indem Denkstrukturen und -konzepte entwickelt werden.
- Einsatz von Computernutzung im Bereich von Teilleistungsstörungen z.B. LRS (Selego<sup>®</sup>; GUT<sup>®</sup>).
- Einsatz von spielerischer Computernutzung im Bereich der neuropsychologischen Rehabilitation (z.B. HASOMED<sup>®</sup>).
- Einsatz auch im Bereich der Gewaltprävention.

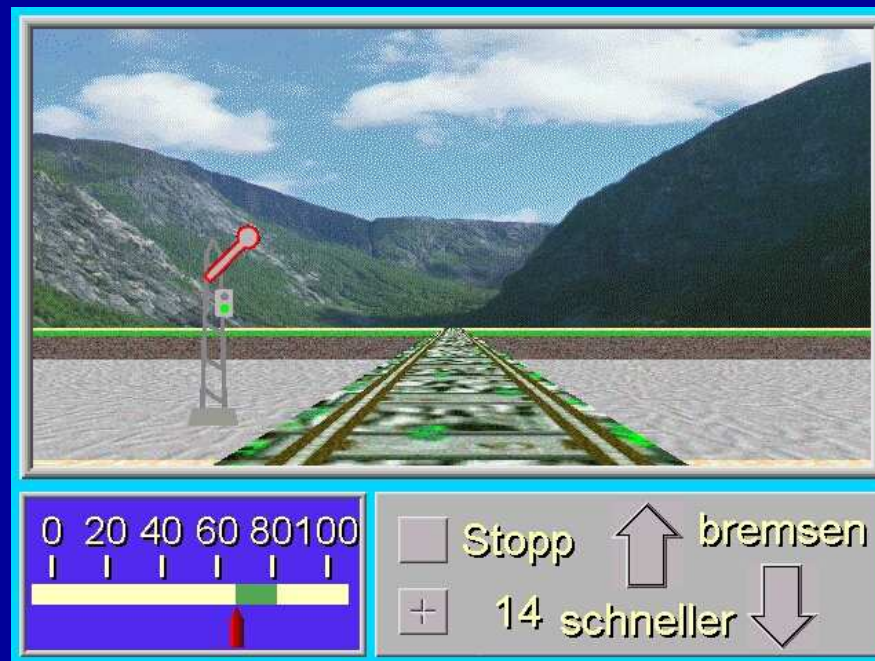


# Förder – und Therapiemöglichkeiten von Computerspielen bei Kindern und Jugendlichen

## ➤ Ergänzung zu:

Einsatz von spielerischer Computernutzung im Bereich der neuro-psychologischen Rehabilitation (z.B. HASOMED®).

Beispiel:



# Suchtrisiken bei Computerspielen von Kindern und Jugendlichen (I)

## Unter welchen Bedingungen wird Computerspielen zur Gewohnheit als Vorbedingung für eine Suchtentwicklung ?

1. „**uses and gratifications**“ Ansatz: Gefühl von Stärke und Macht, aushaltbare Frustrationen, Spannung.
2. Keine Möglichkeit zur Wahrnehmung **alternativer Freizeitbeschäftigungen**.
3. **Verfügbarkeit** des Mediums (Kontrolle, Computer im eigenen Zimmer, Internet, internetfähige Multifunktionshandy)
4. Interessen der **Gleichaltrigengruppe**.
5. **Vermeidung** von unangenehmen und nicht erfolgreich zu tätigenden Beschäftigungen (Lernen).
6. **Stabilisierung der Verhaltensmuster** am Computer und damit zunehmende Einengung zur Wahrnehmung alternativer Freizeitbeschäftigungen.

# Suchtrisiken bei Computerspielen von Kindern und Jugendlichen (II)

- Exzessives Computerspielen birgt eine beträchtliche nicht-stoffgebundene Suchtgefahr in sich mit allen Auffälligkeiten (Symptomen) einer Suchterkrankung (Holden, 2001).
- Zugleich sagt alleine die Spieldauer noch nichts aus über eine mögliche Sucht !!
- Einordnung und Klassifikation in den Bereich Spielsucht (pathologisches Spielen) (Shapira et al., 2001).
- Computerspiel-/und Internetsucht haben noch keine eigenständige Klassifikation und es bestehen auch Zweifel daran, ob es sich um eine echte Sucht handelt.  
(z.B. teilweise keine Toleranz oder echte Entzugserscheinungen !)



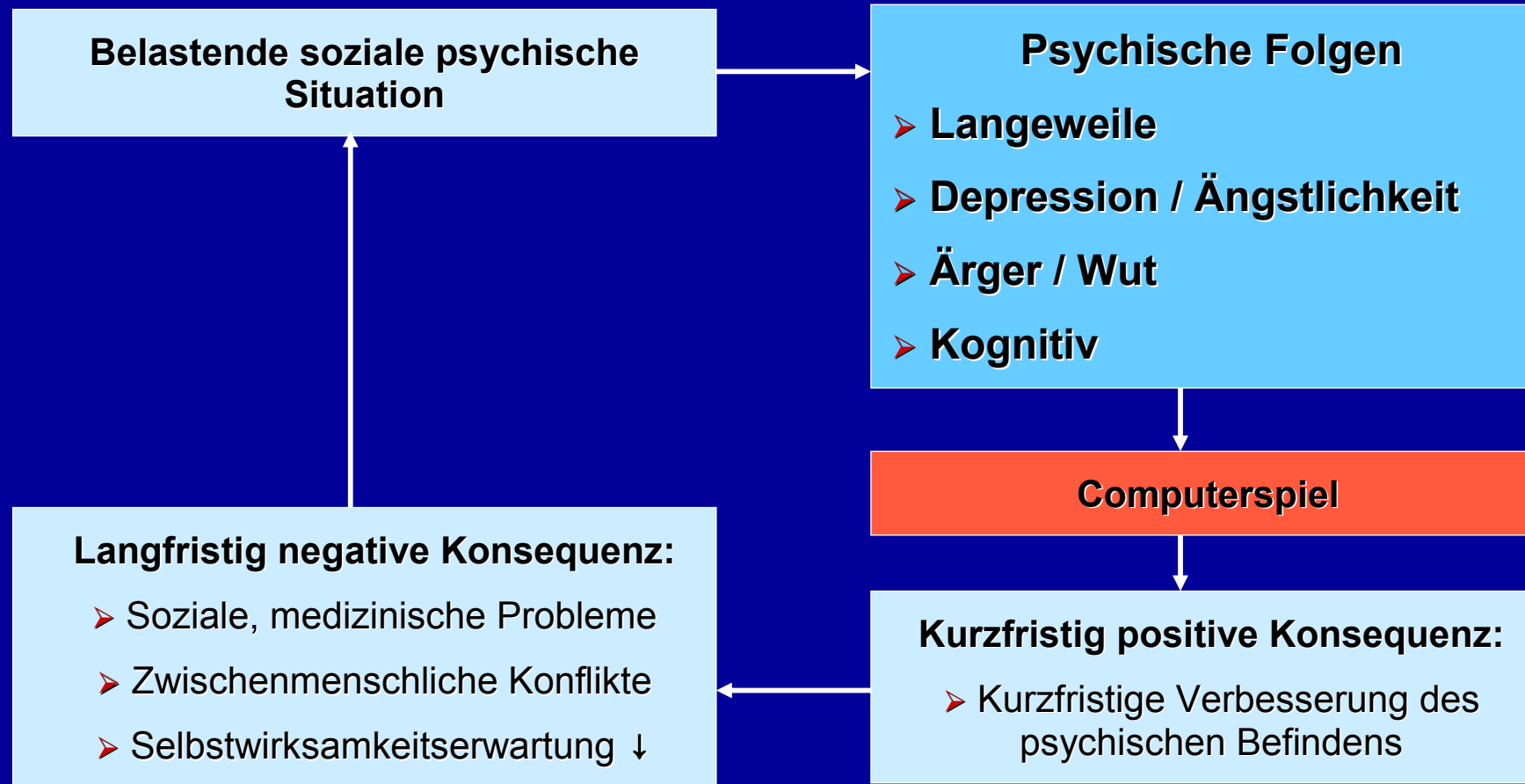
# Ursachen für Suchtentwicklung aber auch gleichzeitig ihre Folgen

- Leistungs-, soziale Ängste
- Einsamkeit
- Selbstunsicherheit und geringe Selbstwirksamkeitserwartungen
- Langeweile
- Mangelnde Copingressourcen (v.a. Freizeitaktivitäten)
- Verfügbarkeit des Mediums und freier Internetzugang im eigenen Zimmer !!!!!
- mangelnde Möglichkeit zur Wahrnehmung alternativer Freizeitbeschäftigungen
- Vermeidung von unangenehmen und nicht erfolgreich zu bewältigenden Beschäftigungen, v.a. Lernen



**Es handelt sich um einen Teufelskreislauf, in dem vorbestehende Risikofaktoren durch die entstehende Suchtproblematik verschärft werden !**

# Behaviorales Teufelskreismodell des Spiels



# Symptome beginnender oder bestehender Computersucht

Kriterien	Bedeutung
Starkes Verlangen	Wunsch so oft und lange wie möglich Computer zu spielen
Kontrollverlust	Unfähigkeit zum Aufhören
Entzugerscheinungen	v.a. psychische Erscheinungen (Aggressivität, Gereiztheit, Schlafprobleme)
Toleranzentwicklung	Bedürfnis immer mehr spielen zu wollen
Einengung des Handlungsspielraums	Vernachlässigung von gewohnten Alltagsaktivitäten in Schule und Freizeit
Fortsetzung des Konsums	Ausblenden negativer Folgen

# Suchtsymptomatik



Häufiges unüberwindliches Verlangen, ins Internet zu gehen

Kontrollverluste (d. h. länger „online“ bleiben, als man sich vorgenommen hatte) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen

Sozialer Rückzug Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie)

Nachlassen der schulischen Schulleistungen /Arbeitsfähigkeit

Verlust des physiologischen Schlaf-Wachrhythmus

Verheimlichung/ Bagatellisierung der Netz-Aktivitäten vor der Umwelt

Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (bspw. in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression, Schlaf-Wach-Rhythmusstörung)

Antriebsverlust außerhalb der PC-/Internetaktivität

# Falldarstellung

## Vorklinische Geschichte

- A, 17 Jahre alt, Gymnasiast, 11. Klasse,
- Schulleistungen eher schwach aber nicht gefährdet, bei Leistungsanforderungen schnell zu frustrieren, Schulängste aus der Grundschule bekannt,
- einige lockere Freundschaften, insgesamt sozial gut integriert aber eher etwas am Rand stehend, im Sozialkontakt schüchtern,
- keine ausgeprägten Hobbies, Besuch des Fußballvereins und der Jungschar,
- familiäre Situation unauffällig, beide Eltern berufstätig, keine intensiven familiären Aktivitäten,



# Falldarstellung

## Computeranamnese:

- seit dem Grundschulalter Computerspiele: Nintendo, Playstation, ca. 1 h / Tag
- ab dem Jugendalter mit Internetanschluss im eigenen Zimmer Zunahme des Computerspielkonsums, zunächst 3-4 h am Tag, an den Wochenenden bis 6 h.
- bei Online-Spielen sehr erfolgreich,
- Im Verlauf weitere Zunahme der Spieldauer, v.a. bis spät nachts, morgens unausgeschlafen und tagesmüde
- Leistungsabfall, zunehmende Fehlzeiten in der Schule,
- Vernachlässigung so gut wie aller Freizeitaktivitäten, massive, zum Teil körperliche Konflikte mit den Eltern bei Spielunterbindung.

# Falldarstellung

## Klinische Anamnese:

Vorstellung des Jugendlichen infolge zunehmender Schulverweigerung bei weiter bestehendem Bild der Computersucht.

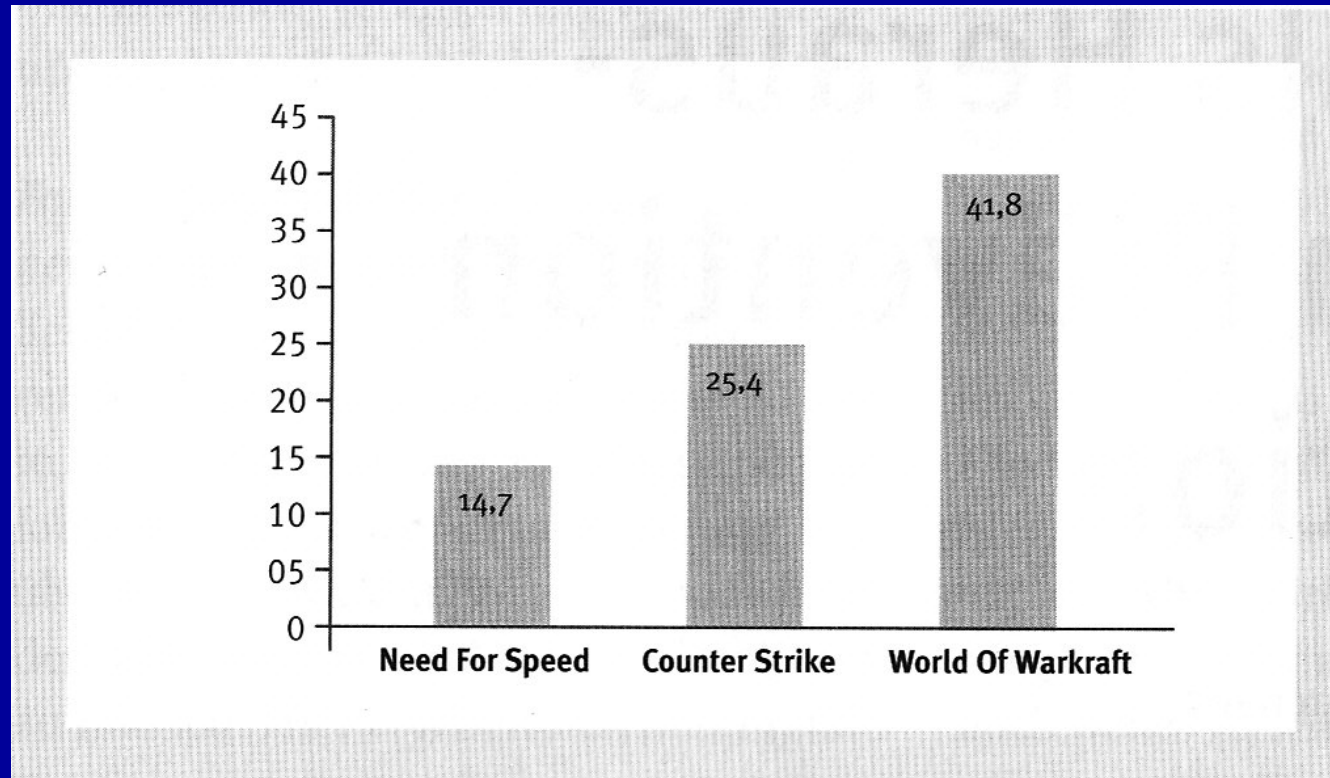
Ambulant keine Behandlungsmöglichkeiten wegen Unfähigkeit zur Abstinenz.

Daraufhin stationäre jugendpsychotherapeutische Behandlung, nachfolgend unter Maßnahme der Jugendhilfe Internatsaufnahme, aktuell völlig normal entwickelter Jugendliche ohne Computerspielkonsum, in den Ferien nur nach klarer Absprache mit den Eltern.

# **Diagnostik /Screening der Computerspiel- /Internetsucht**

- 1. Fragebogen zum Computerspielverhalten von Kinder und Jugendlichen (CSVK-R/S) (Wölfling et al.)**
- 2. Internetsuchtskala (ISS) (Hahn & Jerusalem, 2001)**
- 3. Gezielte Medien- aber auch kinderpsychologisch-psychiatrische Anamnese (schulische Überforderung, sozial-emotionale Probleme als Grundlage und/oder als Folge suchtartigen Spielens)**

**Computerspiele: Manche Computerspiele haben ein spielimmanentes  
Suchtpotenzial (v.a. Online-Rollenspiele) !!!!!!!**



**Abb. 4:** Anteil Computerspielabhängiger und -gefährdeter in der Gruppe exzessiv spielender Jugendlicher nach Spielepräferenz (in Prozent). Exzessivspieler > 90. Perzentil (ab 4,8 Stunden tägliche Nutzung, MW Mädchen = 07:38, MW Jungen = 07:01).

## Wie machen Onlinespiele süchtig ?



### Spielimmanent:

ständig neue Herausforderungen und vielfältige Situationen, Aufgaben nur in der Gruppe lösbar (hoher sozialer Druck), das Spiel hält nie an, hohes Maß an Zeitinvestition notwendig, um erfolgreich zu sein.

### äußere Bedingungen:

Hohes Maß an Regeln und Ritualen

Flow-Erlebnisse

Eskapistisches Erleben mit Annahme unterschiedlicher Identitäten (Avatare)

# Suchtrisiken bei Computerspielen von Kindern und Jugendlichen (III)

- Häufigkeiten im Kindes – und Jugendalter sind erschreckend hoch und gleichen den Erhebungen bei Erwachsenen; ca. 20 % (Ha et al., 2000; Yoo et al., 2002; 2004).
- Die angegebenen Häufigkeiten manifester Computerspiel-/Internetsucht variieren methoden- und Herkunftsabhängig stark. Die meisten angegebenen Prävalenzen liegen zwischen 4 und 8 % !!



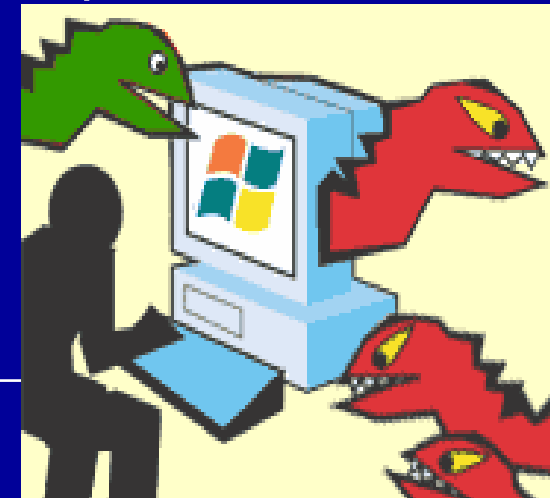
# Psychische Begleit- und Folgeerkrankungen der Computerspiel-/Internetsucht

Es liegen sehr –risikofördernd-  
oft eine oder mehrere psychiatrische Komorbiditäten vor !!

- Aufmerksamkeitsdefizitstörungen
- 38 % stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen
- 33 % Affektive Störungen, v.a. Depressionen
- 19 % Angststörungen, v.a. soziale Phobien
- 14 % psychotische Störungen
- Persönlichkeitsstörungen

# Psychische Begleit- und Folgeerkrankungen der Computerspiel-/Internetsucht

- **Computerspiele bedienen das Bedürfnis von Kindern und Jugendlichen mit ADHS nach geringer Antwort- Belohnungs- und Reaktionsverzögerung (Sonuga-Barke, 2002).**
- **Computerspiele bedienen das Streben nach Meisterschaft (Mastery) und Realitätsflucht (Eskapismus) bei von ADHS Betroffenen.**
- **Die multimodale Stimulation durch Computerspiele bedient das Bedürfnis nach Reizabwechslung und Eigenstimulation bei Jugendlichen mit ADHS (Comings & Blum, 2000).**



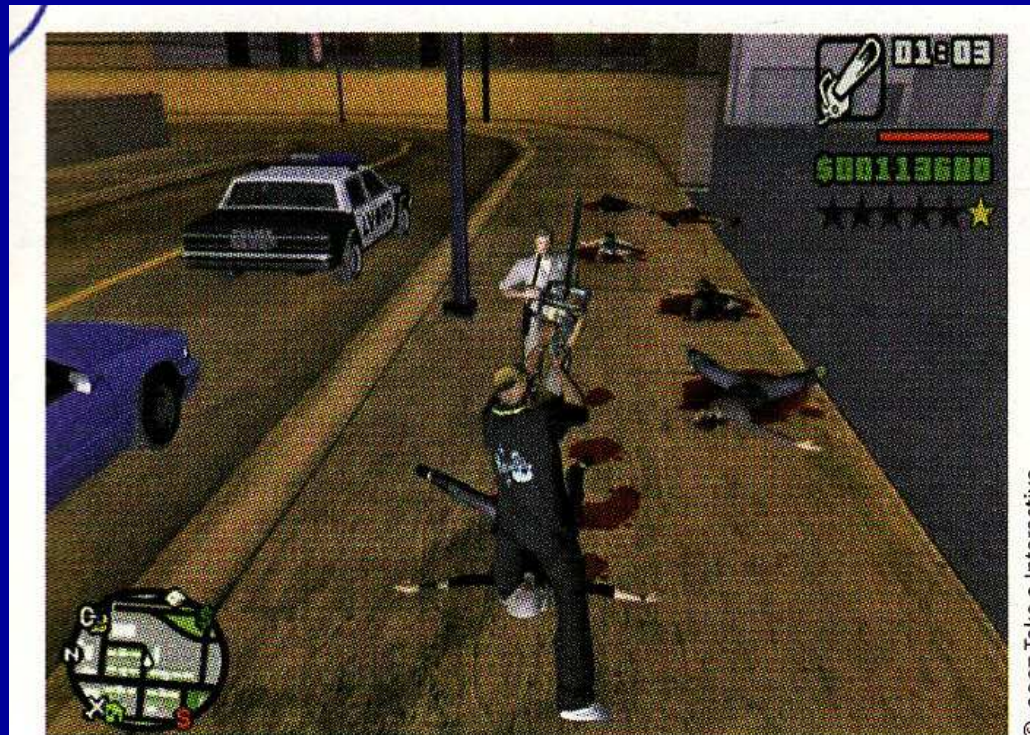


# Computerspiele und Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen

Computerspiele haben eine stärker aggressionsfördernde Wirkung auf ihre Nutzer als entsprechende Filme:

1. Weil es sich um einen aktiven Vorgang mit hoher Erlebnisintensität handelt. Die Aufmerksamkeitszuwendung an das Spiel ist höher und auch der Grad der Identifikation mit Spielfiguren (Mößle & Kleimann, 2009).
2. Weil Gewalthandlungen unmittelbar belohnt werden und sie in der Regel positive Konsequenzen für das Erreichen eines Spielziels haben.
3. Die Gewaltdichte bei Computerspielen und der Gewaltrealismus nimmt zu.

# Computerspiele



**Abb. 1:** Screenshot aus GTA – San Andreas (USK-16), Spielsequenzen aufgenommen im Rahmen des Forschungsprojektes „Alterseinstufungen durch die USK“.

# Computerspiele und Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen

Neuere Studien weisen auf eine kausale Beziehung zwischen Gewaltmediennutzung und einer Abstumpfung gegenüber Gewalt (Desensibilisierung) sowie einer Reduzierung der Mitleidsfähigkeit (Empathie) hin. Damit wird auch die Ausübung von Gewalt im realen Leben gebahnt !!



# Computerspiele und Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen

Zugleich muss aber betont werden, dass familiärer Hintergrund, Status in der Gleichaltrigengruppe und vorbestehende aggressive Verhaltensweisen eine wichtige Begleit – aber nicht Vorbedingung darstellt für den Einfluss gewalthaltiger Computerspiele auf eine erhöhte Gewalttätigkeit !!



# Konsequenzen für die Untersuchung von Computernutzungsgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen (I)

- Computerspiele und Internetnutzung stellen einen nicht mehr weg zu denkenden Bestandteil der Freizeitbeschäftigung, aber auch Lernumwelt von Kindern und Jugendlichen dar.



## Konsequenzen für die Untersuchung von Computernutzungsgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen (II)

---

- Gleichwohl sind die Konsequenzen dieser umwälzenden Änderung der Lebensgewohnheiten auf seelische und denkbezogene Prozesse bisher nur wenig untersucht sowohl im Hinblick auf die Gesundheitsrisiken noch im Hinblick auf die Fördermöglichkeiten.
-

# Medienpädagogische Konsequenzen

## Was tun im Sinne einer verantwortungsvollen Medienpädagogik ?

- Interventionen müssen bereits in der „Probierphase“ einer beginnenden Computerspielkarriere einsetzen vor der Verfestigung von schwer zu durchbrechenden Verhaltensmustern (Abwärtsspirale, sogen. Downward spiral) !
- Die Zielsetzung besteht in einer angemessenen Medienkompetenz, nicht - abstinenz der Kinder – und Jugendlichen !
- d.h. Bewahren durch die Eltern (zeitlich, inhaltlich), intelligente Nutzung, Programmieren statt Konsumieren, Diskussion von Spielen mit Erwachsenen.

# **Computerspiele: Goldene Regeln der PC-Nutzung**

- 1. D.H. klare Abmachungen und Regeln zu Zeit und Inhalt von Computerspielen, v.a. um alternative Beschäftigungsmöglichkeiten zu erhalten und Gewohnheitsbildung zu vermeiden.**
  - Vereinbarungen von klar definierten und einzuhaltenden Mediennutzungsregeln mit den Kindern (Zeitbudgets: Dauer, Tageszeit !!!) Evtl. Kooperation mit Eltern von Freunden des eigenen Kindes suchen bei der Definition von Mediennutzungsregeln**
  - Angemessene Konsequenzen setzen bei Verstoß gegen Nutzungsregeln (Kein „Alles-oder Nichts“ –Prinzip**
  - Auf keinen Fall Internetfähiges Handy oder Internetanschluss im eigenen Zimmer des Kindes/Jugendlichen !!!**



## **Computerspiele: Goldene Regeln der PC-Nutzung**

- 2. Eltern sind mitverantwortlich für das Bereitstellen alternativer, v.a. gemeinsamer Freizeitaktivitäten.**
- 3. Computerspiele müssen kritisch beurteilt worden sein !  
Kenntnis der USK (Kriterienkatalog) bzw. BPjM und deren Einhaltung  
!!!**
- 4. Mit dem Kind von Zeit zu Zeit gemeinsam Computer spielen!  
Damit Kontrollmöglichkeit und Anerkennen des Interesses des Kindes.**
- 5. Mit wem, wann, wo, was und wie lange spielt mein Kind Computer ?  
Absprache mit den Eltern der befreundeten Kinder und Jugendlichen  
sind wichtig.**
- 6. Rechtzeitiges Aufsuchen klinisch-psychologischer Anlaufstellen  
(Suchtberatung) bei V.a. Vorliegen einer beginnenden Sucht / Wissen  
um zugrundeliegende Störungen**

## **Aufgaben und Chancen zur Herstellung eines angemessenen Mediennutzungsverhalten (Schulebene)**

- Kenntnis der USK (Kriterienkatalog) vermitteln und analysieren
- Suchtgefahren und –Symptome vorstellen und analysieren, Wege zum Ausstieg aufzeigen (ausgeglichenes Freizeitverhalten, Einbeziehung der Eltern, Suchtberatung)
- Gemeinsame „rezeptive Computerspielanalyse“: Spieler durch den gemeinsamen Prozess der kritischen Spielanalyse in ihrer Reflexionsfähigkeit, Kritik und Umgang sensibilisieren.
- Implementierung von Computerspielen in den Unterricht (user generated game content; E-Learning; Wii)

# Therapie

- Problematik: völlige Abstinenz nicht möglich  
→ daher Lehren des bewussten Umgangs mit dem Medium
  - angestrebt wird Abstinenz von problematischen Anwendungen bei einem kontrollierten Internetgebrauch
- bei der Therapie gegen die Internetabhängigkeit müssen häufig auch Folgeprobleme behoben werden

# Therapiemotivation herstellen durch Aufzeigen von Ambivalenzen

- **Welche Vorteile hat es für mich, wenn ich weiter viel Computer spiele?**
- - ich kann abschalten
- - es macht mir Spaß
- - ich beherrsche es gut
- - ich spiele gerne mit anderen Jugendlichen im Online-Modus
- **Welche Nachteile hat es für mich, wenn ich weiter viel Computer spiele?**
- - ich verschlechtere mich weiter mit meinen schulischen Leistungen
- - ich gehe meinem Sport nicht mehr nach
- - ich schlafe zu wenig und bin tagsüber zu müde
- **Welche Vorteile hat es für mich, wenn ich mit dem Computerspielen aufhöre oder zumindest drastisch verringere?**
- - ich kann mich wieder auf das Abi konzentrieren
- - ich habe wieder mehr Zeit für meine Freunde oder meine Familie
- - ich habe weniger Streit mit meinen Eltern
- - ich bin wieder wacher, weil ich mehr schlafe
- **Welche Nachteile hat es für mich, wenn ich mit dem Computerspielen aufhöre oder es zumindest drastisch verringere?**
- - ich verliere meine gute Position, die ich mir in der Spielergilde erarbeitet habe
- - mir würde viel schneller wieder langweilig
- - ich könnte nicht mehr so gut abschalten

# Therapie

- Primär Abklärung, ob ambulante oder stationäre Behandlung !
- Motivational Interviewing zur Aufdeckung von Ambivalenzen !
- verhaltenstherapeutische Maßnahmen empfohlen, z.B. Begrenzungsangebote und Zeitmanagementtrainings, sowie Stimuluskontrolle, die zum Ziel haben, zu einem gemäßigten und kontrollierten Umgang mit dem Internet zurückzufinden !
- (Re-)etablierung ursprünglicher sozialer Aktivitäten !
- Wiederherstellung pädagogisch gesetzter Grenzen mit definiertem Handlungsspielraum (individuelle Zeitbudgets !!)
- Behandlung der Komorbiditäten !
- Gruppenfokus der Behandlung berücksichtigen in Stabilisierungsphase !
- Etablierung von Selbsthilfeinitiativen für Betroffene !

Aus: Le Monde, 15.  
September 1999

"Lasst mich, ich sag Euch  
doch, ich habe eine Website  
gefunden, durch die man  
davon loskommt."



# ADHS / Computerspiele

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

