

Computersucht

Von Johanna, Mathilda und Gioya

1. Suchtentstehung:

- Flucht vor der Realität
- Alltagsprobleme vergessen
- Anfällige Menschen für sucht: Mit starken Minderwertigkeitsgefühlen, privaten, beruflichen oder schulischen Problemen
- bei Kindern oft durch schlechtes elterliches Vorbild

2. Wie man sich vor der Sucht schützen kann

- Nutzungszeit festlegen
- Andere Hobbys
- Aufgaben übernehmen (z.B. im Haushalt)

3. Folgen der Suchterkrankung

- Keine Kontrolle mehr über sich und PC
- Es ist das wichtigste was man hat
- Schlecht fühlen
- Es macht keinen Spaß mehr
- Probleme im Job, Schule, mit Freunden und Familie

4. Wie kommt man von der Sucht wieder los?

- Arzt
- Suchtberatungsstelle (in Kreuzberg ist Lost In Space)
- PC wegstellen/ausschalten
- Regeln für Nutzung
- Spaß ohne Computer planen

5. Was sollte die Umwelt/ Gesellschaft tun?

- Etwas unternehmen außerhalb der virtuellen Welt
- Ihm/ihr Aufgaben geben
- Mit der Person über Probleme, usw reden

6. Quellen:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht/computersucht/tipps>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/was-tun-gegen-computersucht-100.html>