

Sabine M. Grüsser/Ralf Thalemann

Computerspielsüchtig?

Rat und Hilfe

Mit einem Vorwort von Prof. Jobst Böning

Verlag Hans Huber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Einleitung: Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig?	11
2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter.	15
3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen	17
4. Computerspielsucht	21
4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht	21
4.2 Merkmale der Computerspielsucht	30
4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht	33
4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen?	37
4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht?	38
4.4.1 Psychologische Aspekte	38
4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht	40
4.4.3 Exkurs: Süchtiges Verhalten - ein erlerntes Verhalten	44
4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht	46
4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung?	52
4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun?	54
4.6.1 Computer und Emotionen	54
4.6.1.1 Welche Möglichkeiten nutzen Heranwachsende im Umgang mit eigenen Gefühlen?	54
4.6.2 Computer und Stress	56
4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele	58

6 Inhaltsverzeichnis

5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus?	67
6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist?	71
6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie.	71
6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen?	76
7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert?	81
7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind.	82
7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielens.	87
7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten?	88
7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan.	89
8. Professionelle Hilfsangebote (Adressen und Therapieformen Stand 2006).	103
9. Ausblick	107
Literatur	109
Sachregister	115