



## Website [www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de), Fact/Tatsachen: Spielsucht, Internetsucht...

---

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/spielsucht.html>

*„Ich bin 16 und besuche eine Mittelschule, zumindest physisch. Meine Gedanken schweifen nämlich meistens ab zu meinem Computerspiel World of Warcraft. Ich langweile mich in der Schule total. Doch schon, wenn ich an dieses Spiel denke, geht's mir besser. Denn dort werde ich belohnt und kriege Anerkennung durch die anderen Spieler, die mir im wirklichen Leben fehlt.“*

Marc, 16

### **Fließende Grenzen**

Auch bestimmte Verhaltensweisen können abhängig machen. Es gibt Menschen, die als „spielsüchtig“, „internetsüchtig“, „kaufsüchtig“ oder „arbeitsüchtig“ gelten. Die Fachleute sprechen dabei von substanzungebundenen Süchten. Substanzungebunden heißt, dass es nicht um Alkohol oder andere Drogen geht, sondern um ein Verhalten.

**Die Grenze zwischen einem genussvollen und einem abhängigen Verhalten ist fließend.**

### **Merkmale einer Abhängigkeit**

Du verbringst sehr viel Zeit mit der Tätigkeit, z.B. mit Computerspielen.

Dein Denken kreist ständig um die Tätigkeit.

Du ziehst dich mehr und mehr von Familie und Freunden zurück.

Du verlierst die Kontrolle über die Tätigkeit.

Wie bei Alkohol oder anderen Drogen kann es auch zu einer Steigerung der „Dosis“ kommen: Du spielst, surfst, kaufst, arbeitest immer mehr.

Du vernachlässigst andere Interessen und Verpflichtungen. die Schule oder Arbeit, Dich selbst. Du schläfst zu wenig, bewegst dich kaum noch, bist erschöpft, isst unregelmäßig.

Menschen, die von einer Tätigkeit abhängig sind, leugnen oft, ein Problem zu haben oder verharmlosen es gegenüber der Familie und Freunden.

### **Hilfreich:**

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

## **Downloads:**

Jugendliche und Computersucht: Ständig Stress um den PC?

Hrsg.: Stadt Nürnberg, Amt für Kinder Jugendliche und Familien - Jugendamt

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du in unserer Linkliste.