

Nutzung von Computerspielen

Empfehlungen für Prävention und Familien

Das Spielen am Computer ist in modernen Gesellschaften zu einer verbreiteten Freizeitbeschäftigung geworden. Gleichzeitig hat eine intensive gesellschaftliche Diskussion um mögliche Gefährdungen vor allem von Kindern und Jugendlichen durch Computerspiele eingesetzt. Im Folgenden werden einige Leitlinien des sinnvollen Umgangs mit Computerspielen in Familien vorgestellt.

Grundsätzlich kann die Nutzung eines altersadäquaten Computerspieles eine **Bereicherung für Heranwachsende** darstellen. Allerdings gibt es **individuelle und soziale Risikofaktoren** sowie Risikopotenziale, die im Umgang mit Computerspielen zu beachten sind:

Medienbesitz und Zugang: Computer oder Konsolen *im Kinderzimmer* können zu einer erhöhten Nutzung gefährdender Inhalte führen. Deshalb:

- Stellen Sie Computer oder Spielkonsolen besser an einem von allen Familienmitgliedern genutzten Raum auf.
- Insbesondere jüngere Kinder (unter 12 Jahre) sollten keinen Zugang zu gewaltdarstellenden Computerspielen haben.

Häufigkeit der Mediennutzung: Eine hohe oder exzessive Nutzung von Computerspielen, insbesondere gewaltdarstellenden, kann auf eine persönliche Problemlage hinweisen.

- Eine intensive Beschäftigung eines Heranwachsenden mit Computerspielen muss nicht unmittelbar problematisch sein, benötigt jedoch Begleitung und Aufmerksamkeit.
- Sinnvoll sind klare zeitliche Begrenzungen insbesondere im Alltag.

Elterninvolviertheit: Unkenntnis der Eltern über die von den Kindern genutzten Computerspiele kann eine Nutzung von gefährdenden Inhalten ermöglichen.

- Orientieren Sie sich an den Alterskennzeichnungen auf den Verpackungen.
- Wichtig sind auch Interesse und regelmässige Gespräche über die Mediennutzung, insbesondere auch dann, wenn es um problematische Inhalte geht.

Konflikte: Einer intensiven Nutzung von Computerspielen im Zusammenhang mit schwerwiegenden familiären Konflikten, Gewalt oder Kommunikationsproblemen sollte hohe Aufmerksamkeit zuteil werden.

- Sinnvoll kann die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten sein.