

## Bericht

### Workshop "Computersucht" mit Frau Gmeinwieser (Suchtstelle Singen)

Wir, die Klasse TG8 der Hohentwiel-Gewerbeschule Singen, durften im Rahmen des Deutschunterrichts bei Herrn MüMo, am 11.6.15, einem Workshop der Fachstelle für Sucht in Singen beiwohnen.

Diesen Workshop führte eine Frau namens Gmeinwieser durch und es ging um das Thema Computer/Zocken/Sucht.

Sie erklärte uns dass sich Süchte ganz unterschiedlich bilden und äußern können und dass man, wenn man mehrere Stunde am Tag vor dem Computer sitzt, nicht gleich süchtig ist, sonst wären Geschäftsleute oder Makler alle süchtig. Aber natürlich ist es was anderes, mit dem Computer zu arbeiten oder einfach nur zu chatten, zu surfen oder zu zocken.

Sie klärte uns darüber auf, dass es zwar viel mehr Alkohol- und Drogenabhängige gibt als Computersüchtige. Jedoch nehmen die Zahlen von Computersüchtigen immer stärker zu und häufig sind junge Leute betroffen, allerdings nicht nur. In Deutschland gibt es wohl ca. 550.000 Mediensüchtige, als alkoholabhängig gelten mehr als 1,7 Millionen Personen zwischen 16 und 65.

Frau Gmeinwieser zeigte uns verschiedene Stufen einer Sucht und ließ uns selber einschätzen, in welchem Stadium wir sind. Sie erklärte uns, wie man sich davor schützen kann einer Sucht zu verfallen. Wichtig sei, das reale Leben nicht aus den Augen zu verlieren. Weniger suchgefährdet seien Leute, die eine Art „Firewall“ haben. Diese besteht aus Dingen wie Familie, Sport (Verein) und Freunden. Wenn man das nicht hat oder sowas nichts hilft, sollte man sich vielleicht an eine Fachstelle für Sucht wenden und sich dort beraten lassen.

Wir fragten sie „Ist Computersucht eine schlimme Sucht oder nicht?“

Um überhaupt einschätzen zu können, ob man süchtig ist, gibt es eine Liste von Kriterien, die man prüfen kann. Wenn man 5 oder mehr dieser Faktoren erfüllt, kann es sein, dass man süchtig ist und man sollte Fachleute aufsuchen und sich helfen lassen. Drei dieser Kriterien sind:

- Man denkt ständig an das Medium bzw. die Spiele, ist also dauerhaft von anderen Dingen abgelenkt.
- Man belügt sich selbst, Freunde und Eltern, was die Spielhäufigkeit und die Spieldauer angeht.
- Schule oder Arbeit werden immer stärker vernachlässigt.
- Körperpflege oder Ernährung leiden unter der Zockerei.

## Fazit

Mir hat der Workshop von Frau Gmeinwieser sehr gut gefallen. Ihr Vortrag war sehr lehrreich und informativ. Es hat mich aber überrascht, dass man auch bei intensiverer Computernutzung nicht automatisch als süchtig eingeschätzt wird.

(Maximilian Kienzle)