

SÜCHTIG – ODER NICHT?

Für die offizielle Diagnose einer Computerspielsucht müssen diese drei Kriterien über mindestens ein Jahr hinweg erfüllt sein:

- ✓ Entgleitende Kontrolle, etwa bei Häufigkeit und Dauer des Spielens
- ✓ Wachsende Priorität des Spielens vor anderen Aktivitäten
- ✓ Weitermachen auch bei negativen Konsequenzen

SUCHTSPIRALE

1) Gebrauch

Du kennst verschiedene Games und spielst diese ab und zu.

2) Missbrauch

Du gamest gelegentlich, um negative Gefühle und Gedanken zu vergessen.

3) Gewöhnung

Du gamest automatisch bei negativen Gefühlen oder Gedanken.

4) Sucht

Du gamest immer mehr, obwohl es negative Folgen für dein Leben hat.



SASCHA UND DAS PFADILAGER

Sascha hat schon fast alle Brawler. Die Letzten will er sich über die Ferien erspielen. Ins Pfadilager, in das er ursprünglich wollte, geht er deshalb nicht.

EINORDNUNG

Du denkst, Sascha ist süchtig? Die Vernachlässigung seines Hobbys und der soziale Rückzug deuten darauf hin.

TIPP

Wie stark kontrolliert das Gaming Saschas Leben? Diese Frage gilt es zu klären. Allenfalls braucht es professionelle Unterstützung.

Mehr dazu erfährst du beim Posten «Süchtig – und jetzt?».



EVA UND DER LEHRLINGSLOHN

Eva spielt regelmässig GTA. Von ihrem Lohn als Lernende hat sie schon mehrere hundert Franken für das Spiel ausgegeben. Das findet sie nicht so schlimm – für etwas arbeitet sie ja.

EINORDNUNG

Stehst du bei Gebrauch? Das kann gut sein, solange Eva ihre Ausgaben unter Kontrolle hat.

TIPP

Kann Eva ihre Fixkosten wie Essen, Kleider oder auch Miete problemlos bezahlen, ist das Gamen eher unproblematisch.

Fehlt ihr dafür zunehmend Geld, steht sie eher bei Missbrauch oder Gewöhnung.



NINO UND DAS ONLINECASINO

Früher verbrachte Nino viel Zeit mit Spielen. Jetzt hat er das Onlinecasino für sich entdeckt. Bei seinen ersten Versuchen im Roulette hat er schon mehr als 100 Franken gewonnen.

EINORDNUNG

Stehst du bei Gebrauch? Nino spielt frisch im Online-Casino und scheint Spass zu haben.

TIPP

Besuche den Posten «Wir wollen dein Dopamin!»
Da erfährst du, warum Nino ausgerechnet beim ersten Casinobesuch Gewinn macht. Informiere dich und sei mindestens so schlau wie die Entwickler*innen der Games. So bleibst du gesund!



SOPHIE UND DIE SCHULNOTEN

Wenn Sophie so weitermacht, schafft sie das nächste Level. Cool! Sie hat schon genug Sorgen wegen ihrer Schulnoten, die immer schlechter werden. Wenigstens läuft es beim Gamen rund.

EINORDNUNG

Stehst du bei Missbrauch? Sophie nutzt das Gamen, um negative Gefühle zu übertönen.

TIPP

Kennst du das? Kaum bist du mies drauf, muss zwingend ein Game oder etwas Zucker her?

Hast du gewusst: Bewegung ist ein gutes Mittel bei belastenden Gefühlen. Probier's aus!



KARL UND DER ARBEITSWEG

Karl arbeitet in Bern. Jeden Tag sitzt er zwei Stunden im Zug, die er gamend verbringt. Hungrig zu Hause angekommen, spielt er die begonnene Runde fertig, bevor er sich zu seiner Familie an den Tisch setzt.

EINORDNUNG

Wir würden uns zu Gewöhnung stellen. Karls Verhalten ist bereits automatisch.

TIPP

Wenn Karl beginnt, das Abendessen mit der Familie auszulassen oder andere Bereiche leiden, gilt es genauer hinzuschauen, ob nicht doch eine Sucht vorliegt.



FIONA UND DAS FUSSBALLTRIKOT

Fionas Gedanken drehen sich um Fifa Mobile. Bei der Arbeit verbringt sie viel Zeit auf der Toilette, um die neusten Packs zu öffnen. Fünf Tage nach der Lohnzahlung überzieht sie bereits ihre Kreditkarte.

EINORDNUNG

Alle Zeichen deuten darauf hin, dass Fiona süchtig ist. Ihr Handeln ist nicht mehr unter Kontrolle und beeinträchtigt das Leben.

TIPP

Fiona raten wir, eine Suchtberatung aufzusuchen, um die nächsten Schritte gemeinsam zu planen. Du hast vielleicht Freund*innen, auf die diese Beschreibung passt? Sei mutig und teile deine Sorgen mit.