

# Gegen Computersucht

## Schülerinnenteam entwickelt präventives Konzept



Schülerinnen gegen Computersucht: (v. l.) Vera Olliges, Lisa Fischer, Malin Klawitter, Lena Borgmann und Kerstin Jansen. PR-Foto

**Papenburg (eb) – „Geh mal offline, verlier die Realität nicht!“ So lautet ein Konzept zur Verhinderung von Mediensucht bei Jugendlichen, das ein Schülerinnenteam der Klasse 12 des Fachgymnasiums Gesundheit an den BBS Papenburg für den Caritasverband des Landkreises Emsland erstellt hat.**

Viele Jugendliche und auch Erwachsene spielen gerne am PC, an der Spielkonsole oder tummeln sich im Internet. Bei den meisten Jugendlichen stellt die Internet- und PC-Nutzung kein Problem dar und wird angemessen in den Alltag integriert. Wenn aber insbesondere Jugendliche heutzutage stundenlang vor dem PC sitzen, Freunde immer seltener zu Besuch kommen oder auch das Familienleben zunehmend vernachlässigt wird, weil man sich nicht mehr vom PC entfernen will oder kann, dann ist das Problem der Computersucht nicht mehr zu leugnen. Das von 5 Schülerinnen erarbeitete und nun vorgestellte Konzept enthält eine Reihe von Maßnahmen, die verhindern sollen, dass Jugendliche dieser Sucht unerkant verfallen. Neben der Erstellung eines Films erarbeiteten die Schülerinnen einen Flyer, der viele Hinweise und Ratschläge im Zusammenhang mit dem Erkennen und Bekämpfen von Computersucht enthält. Hierzu gehören beispielsweise eine selbstkritische Überprüfung der Onlinezeiten am PC sowie ein Hinterfragen, warum nun gerade der PC einem ausgerechnet so viel Spaß macht und wann es Zeiten gibt, zu denen man auf seinen Computer nicht doch einmal verzichten könnte. Es empfiehlt sich beispielsweise, dass Eltern mit ihren Kindern feste PC-Zeiten vereinbaren, dies betrifft im Übrigen auch die Festlegung des übrigen Medienkonsums, wie zum Beispiel das Fernsehen. **EL-Kurier, 05.Mai 2010**