

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

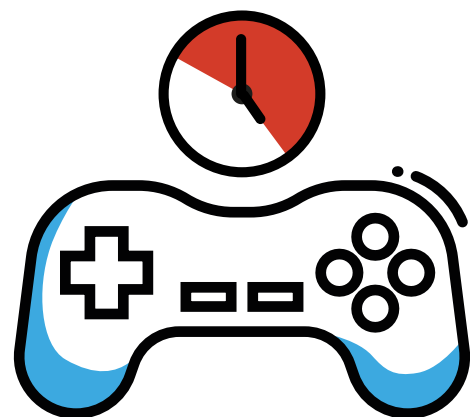
# @HOME

### POST-COVID-19 LOCKDOWN: „GAMING“

Durch den „Lockdown“ wurde die Digitalisierung sehr schnell vorangetrieben, und viele Jugendliche konnten die Notwendigkeit einer erhöhten Bildschirmzeit leicht rechtfertigen: Schulunterricht, Hausaufgaben, Austausch mit dem Professor und Freunden... bzw. die elterliche Kontrolle über den Medienkonsum der Kinder wurde schwierig. Viele Eltern befürchteten dadurch eine erhöhte Gefahr einer Computerspiel- oder Internetsucht bei ihren Kindern.

Grundsätzlich stimmt der kausale Zusammenhang **mehr Corona → mehr Spielen → mehr Sucht** nicht.

Sucht beginnt in der Regel schleichend und verläuft zunächst als unterschwelliger Prozess. Von Sucht wird erst dann gesprochen, wenn das exzessive Spielverhalten zeitlich überdauert (also nach der Corona Krise bestehen bleibt oder verschlimmert – wenigstens bis zu 6 Monate - 1 Jahr)



ZZZZZ...



### VOR CORONA = NACH CORONA

Die Lockerung der Corona-Einschränkungen bedeutet dass gleichzeitig die Regeln der Mediennutzung wieder enger werden müssen.

Eltern müssen wieder aktiv und konsequent werden, besonders bei folgenden Warnsignalen:

- Unruhe und Gereiztheit der Kinder beim Medienentzug;
- sozialer Rückzug und Interessenverlust an anderen beliebten Tätigkeiten.

(Wenn die Vernachlässigung anderer Lebensbereiche jedoch nicht auf das Spielen zurückzuführen ist, sondern weil wegen Covid-19 diese Tätigkeiten immer noch nicht gemacht werden dürfen, dann besteht ein geringeres Risiko für die Entwicklung einer Sucht.)

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Gefahr besteht besonders bei Jugendlichen, die eher sozial ängstlich oder depressiv verstimmt sind oder bereits zuvor hohe Spielzeiten hatten. Der Konsum wurde im Lockdown nochmals gesteigert und Covid-19 als Rechtfertigung für das exzessive Spielen missbraucht.

Ein weiteres Warnsignal ist wenn das Eintauchen ins Spiel zu oft genutzt wird um sich von belastenden Gefühlen, zum Beispiel rund um Covid-19, abzulenken. Das exzessive Spielen kann als negative Strategie erlernt werden, wie in Zukunft mit Ängsten und Stress umgegangen werden kann (Flucht in die virtuelle Welt).

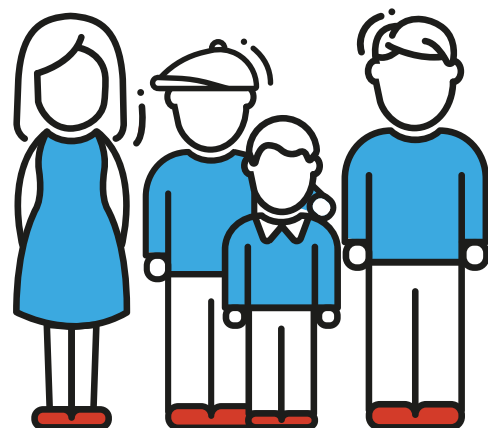


## Zusammenfassend:

Mit oder ohne Covid-19 besteht immer ein generelles Risiko, exzessiv ins Onlinespielen einzutauchen und hängen zu bleiben (Bedürfnisbefriedigung durch Erfolge, Anerkennung, und soziale Kontakte über das Spiel), hauptsächlich wenn bestimmte Zeiten nicht eingehalten werden.

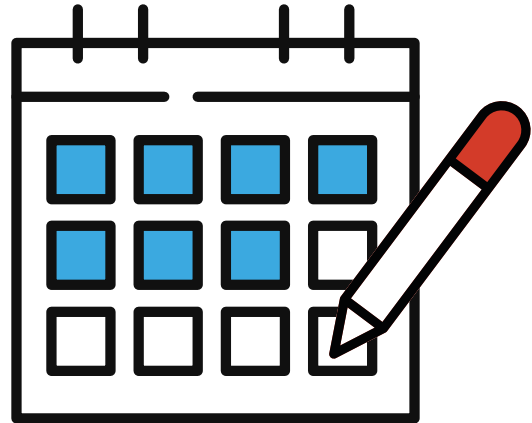
## WICHTIGE TIPPS FÜR ELTERN:

- **Zeitliche Strukturen und Routinen** der Familie aufrechterhalten. Tagesrhythmus, v.a. mit Schlafzeiten, einhalten. Die Nacht ist zum Schlafen da, nicht zum Durchzocken. Strukturieren Sie Ihre Zeit zu Hause und schaffen Sie sich Tagespläne. Zum Beispiel kann es guttun, jeden Tag zu einer festen Uhrzeit aufzustehen oder zusammen zu essen. (Bsp.: tägliche Spaziergänge, Pausenheiten und Bewegung vor und nach dem Lernen, gemeinsames Abendessen ohne Medien...)






# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- **Klare Trennung**, zu welcher Zeit der Pc/Tablet für schulische Aufgaben, für Videotelefonat und Chatten mit Freunden, oder fürs Spielen benutzt werden darf. Sich zusammen mit den Kindern auf Zeitlimits einigen und Regeln vereinbaren für jedes Familienmitglied.
- Auch wenn es noch wenig Freizeitalternativen gibt, Eltern müssen hier **konsequent Grenzen** setzen. Zum Beispiel den Vormittag und Mittag ganz ohne Gaming verbringen.



**Im Zweifelfall sollten Eltern eine Fachstelle konsultieren:**

-  [www.ausgespillt.lu](http://www.ausgespillt.lu)
-  26 48 00 38
-  [info@ausgespillt.lu](mailto:info@ausgespillt.lu)

*Beitrag: Ausgespillt (Anonym Gléckspiller Asbl)*

**CORONAVIRUS**

 [covid19.lu](http://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG