

Informationen zum Umgang mit dem Thema «gamen» in der Zeit von Corona

Unsere Beratungsstelle wird immer wieder mit Fragen zum Thema «gamen» und einer möglichen Spielsucht in der jetzigen, speziellen Zeit mit dem Coronavirus kontaktiert. Es war uns wichtig, dazu auch eine externe Fachmeinung einzuholen.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Dr. phil. Bodmer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit jahrelanger Erfahrung zum Thema Spielsucht für ihren Beitrag. Sie hat das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte in Zürich mit aufgebaut. Gerne profitieren wir von ihren Erfahrungen und Gedanken zum Thema «gamen».

Liebe Eltern

In diesen Zeiten erzwungener Häuslichkeit beschäftigt sich Ihr Kind noch mehr mit Games oder sozialen Netzwerken?

Die von Ihnen beherzigten Ratschläge der Fachleute greifen nicht mehr?

Wie Vorbild sein, wenn sich auch Ihr Radius infolge Homeoffice auf den Computer beschränkt?

Wie Interesse zeigen, wenn Corona Kopf und Geist in Geiselhaft hält?

Ist das anzustrebende ruhige Gesprächsklima nicht Wunschdenken, angesichts enger Platzverhältnisse und ehelicher Spannungen?

Was gibt es denn für vertretbare analoge Alternativen zum Bildschirmkonsum?

Und was heisst konsequent sein, wenn eben diese Alternativen eingeschränkt sind?

Klar, es gibt sie noch die guten alten Brettspiele, und auch Puzzles en famille können Spass machen; gemeinsames Kochen, Nähen, Gärtnern, Singen...

*Seien Sie gnädig mit sich! Oberstes Ziel ist, selbst im Gleichgewicht zu bleiben. Viele Familien erleben zurzeit eine enorme Belastung. Sie sorgen sich um die betagte ältere Generation, sollten den Nachwuchs schulen und bei Laune halten, haben neue digitale Anforderungen zu bewältigen und sind möglicherweise auch existenziell bedroht. **Es ist eine Krise, kein Normalzustand, und es gilt das Familienschiff möglichst unversehrt durch diese zu navigieren.** Wenn im gesellschaftlichen Zusammenleben so viele Regeln ausser Kraft gesetzt sind, dürfen auch familieninterne Abmachungen angepasst werden. Dann sind dem Frieden zuliebe auch unkonventionelle Mittel oder Regelbrüche verzeihlich!*

Sprechen Sie offen miteinander über Schwierigkeiten und seien Sie grosszügig mit sich und ihrem Umfeld.

Ines Bodmer, Dr. phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

www.inesbodmer.ch

Eine Anmerkung von der Beratungsstelle von ads:

Bitte denken Sie daran - wenn familieninterne Abmachungen getroffen werden, welche die regulären Gamingregeln lockern oder ändern, ist es wichtig, klar aufzuzeigen, dass diese Regeln nur für den Ausnahmezustand aufgrund von Corona gelten. Den Kindern und Jugendlichen aus dem Autismus-Spektrum muss bei der Einführung der Veränderung klar kommuniziert werden (am besten visualisiert), welche Regeln nach dem Ausnahmezustand wieder eingehalten werden müssen. Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren.

Beratungsstelle autismus deutsche schweiz