



# COMPUTERSUCHTHILFE /INFO



  
Freunde?

  
Familie

  
Message

  
More



## GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Angehörige von Menschen ,  
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind.

Herausgegeben von  
**Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters**  
(DZSKJ)

Gefördert durch





# GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Angehörige von Menschen ,  
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind.



Herausgegeben von  
**Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters**  
(DZSKJ)





# **\_Inhalt**

## **Gaming- und Social-Media-Sucht**

01. Einleitung	07
02. Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?	10
03. Faszination Games und Social Media	11
04. Gaming- Sucht, Social- Media-Sucht, Internetsucht – was bedeutet das alles?	17
05. Erste Anzeichen für risikohaftes Verhalten	19
06. Risikoverhalten? Was Sie tun können	22
07. Wie äußert sich eine Sucht?	38
08. Der Weg aus der Sucht: Wie Sie helfen können und was Sie beachten sollten	45
09. Professionelle Beratung und Unterstützung	48
10. Die Therapie	52
11. Schlusswort	55
#Register	56
Zum Weiterlesen	58
Impressum	59
Kontakt	59

Alle Informationen auch unter  
[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)





Mein Name ist Ellen. Vor drei Tagen mussten mein Mann und ich unserem Sohn den Computer wegnehmen. Es ging nicht anders. Kai (14) hat nur noch gespielt. Hätte man mich vor einem halben Jahr gefragt; ich hätte niemals gedacht, dass es mal so weit kommen wird. Kai war ein guter Schüler. Er war immer aktiv, ist oft draußen gewesen und in seiner Klasse war er sogar recht beliebt. Jetzt dreht sich bei ihm alles um das Spiel „#Fortnite“. Bis vor drei Tagen hat Kai sich direkt nach der Schule an den Computer gesetzt und stundenlang gespielt oder Videos von professionellen Gamern geschaut. An den letzten Wochenenden saß er täglich 12 Stunden am Computer. Wenn er nicht spielte, chattete er mit seinen Kontakten aus der Fortnite-#Community. Wegen des Spielens haben wir Kai kaum noch dazu bekommen, etwas zu essen, zu duschen, geschweige denn sich die Zähne zu putzen. Mein Mann musste ihn abends zwingen, den Computer auszuschalten. Kai fing dann an zu schreien, zu toben, zu weinen... Er war nicht ruhig zu kriegen, hat kaum noch geschlafen. Oft hat er den Computer spätnachts heimlich wieder angeschaltet. Neulich bekamen wir eine Kreditkartenabrechnung über 150 €: Kai hatte sich im Spiel zusätzliche Kampfausrüstung gekauft. Unser Sohn trifft sich kaum noch mit Freunden, geht nicht mehr zum Sport und interessiert sich auch nicht mehr für uns oder für seine Schwester. Auch die Schule ist ihm gleichgültig geworden. Seine Lehrer wissen nicht mehr weiter. Seitdem wir den Computer weggeschlossen haben, bedroht und beschimpft Kai uns. Er knallt Türen und schmettert Teller zu Boden. Gestern ist er auf meinen Mann losgegangen. Kai sagt, dass er für uns nur noch Hass empfindet. Das Spiel hat unseren Sohn komplett verändert. Wir vermissen den „alten“ Kai und sind am Ende unserer Kräfte. Wer kann uns, und vor allem Kai, helfen?

Quick answer.



# 1\_Einleitung

## <1.1\_Worum geht es hier?>

Diese Broschüre wendet sich an die Angehörigen von jungen Menschen, die viel Zeit am Smartphone, dem Computer, dem Tablet oder der Spielekonsole verbringen, um Games (digitale Spiele) oder Social Media (soziale Medien, wie #WhatsApp) zu nutzen. Nicht nur Ellen, die in einem Forum von ihren Sorgen berichtete, sondern auch viele andere Personen sind in Sorge, dass sich bei Ihren Angehörigen durch die intensive Beschäftigung mit Games und/oder Social Media eine Sucht entwickeln könnte. Dieses Suchtverhalten kann bei jungen Menschen dazu führen, dass diese sich vor lauter ernsthaften Folgeproblemen nicht mehr selbst helfen können.

Oftmals sind es nicht nur Eltern, die sich wegen des Smartphone-/Computer-/Konsolen-Gebrauchs ihres Kindes sorgen. Immer wieder sorgen sich auch Lehrer um ihre Schüler, Ausbilder um Auszubildende oder man sorgt sich ganz einfach um einen Verwandten, einen Freund, einen Bekannten. Wir kennen diese Sorgen, weil wir junge Menschen behandeln und unterstützen, für die der Gebrauch von Smartphones, Computern oder Konsolen zum Problem wurde. Wir unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene wie Kai und ihre Familien.

Wir haben diese Broschüre erstellt, damit Sie das Verhalten eines/einer potenziell Betroffenen auf der Basis seriöser Information besser einschätzen können und ihn/sie bei Bedarf unterstützen können sich selbst zu helfen. Wie viel Einfluss man auf eine(n) Betroffene(n) nehmen kann, hängt natürlich sehr davon ab, wie nahe man der anderen Person steht und wie viele Berührungspunkte es untereinander gibt. Viele der Informationen und Tipps, die Sie in dieser Broschüre finden, sind vor allem für solche Personen im Alltag anwendbar, die den Betroffenen sehr nahestehen und vielleicht sogar mit diesen zusammenwohnen (wie Eltern oder Lebenspartner).

Ein Lehrer hat zum Beispiel gar nicht die Möglichkeit, die Smartphone- Computer und Konsolen-Nutzung seines Schülers (außerhalb des Schulunterrichts) einzuschränken. Aber auch solche Personen, die den Betroffenen nicht so nahestehen (wie eben Lehrer oder Ausbilder, Betreuer), können diese Broschüre nutzen, um ihr eigenes Wissen zu erweitern, diese Informationen dann an die Betroffenen weiterzugeben sowie ihnen geeignete Unterstützung anzubieten. Zudem ist es möglich, dass diese Personen das Gespräch mit anderen Angehörigen suchen, die den Betroffenen näherstehen. Die Informationen aus dieser Broschüre können dann als Grundlage genutzt werden, um Angehörigen Vorschläge zu machen, wie sie Betroffene unterstützen können.

Wir haben uns um eine sehr verständliche Darstellung der Thematik bemüht. Es kann aber vorkommen, dass der Text dieser Broschüre für Menschen, die sich mit Games und Social Media, oder dem Internet, dem Smartphone, dem Computer und Konsolen gar nicht oder nur sehr wenig auskennen, an der einen oder anderen Stelle etwas schwerer verständlich ist. Deshalb wurde der Broschüre ein Register beigelegt, in dem alle mit einer Raute (#) versehenen Begriffe nachgeschlagen werden können. Diesbezüglich haben wir uns an der **#HashtagSchreibweise** sozialer Medien orientiert und gegebenenfalls auf Bindestriche und Leerzeichen verzichtet.

Sollten sich beim Lesen der Broschüre dennoch Fragen ergeben, ist es durchaus ratsam, sich mit jemandem auszutauschen, der sich in diesem Bereich der Technik und mit den neuen Medien gut auskennt. Dies dient dann nicht nur dem besseren Verständnis dieser Broschüre, sondern vor allem auch einer besseren Einschätzung eines möglichen Problemverhaltens eines/einer Betroffenen.



[<1.2\_Wer sind wir?>]

Wir sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Forschungsprojektes im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Unsere Aufgabe war es, Informationen über suchtartigen Gebrauch von Smartphones, Computern und Konsolen zu sammeln. Die Broschüre entstand im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutsch-

land“ am Deutschen Zentrum für Suchtforschung des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mit Unterstützung aus Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und wurde im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit aktualisiert. Im Januar 2019 erfolgte eine grundlegende Überarbeitung durch das DZSKJ im Auftrag und mit Hilfe finanzieller Mittel der DAK-Gesundheit. Der größte Anteil des Inhalts dieser Broschüre wurde von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten beigelegt, die wir als Experten hinzugezogen und befragt haben.

[<1.3\_Was ist unser Ziel?>]

Wir wollen, dass Menschen sorgenfrei Spaß mit digitalen Medien haben. Wir wollen, dass ihre Aktivitäten am Smartphone, dem Computer oder der Konsole, sie nicht dauerhaft in ihren Bann ziehen und dafür sorgen, dass sie sich selbst oder wichtige Lebensaufgaben im realen Leben vernachlässigen. Wir wollen, dass Menschen die schönen und wichtigen Dinge im realen Leben nicht verpassen, weil sie die meiste Zeit vorm Bildschirm verbringen. Kurzum: Wir wollen, dass Menschen nicht der Spaß an der Nutzung digitaler Geräte verloren geht, weil sie die Kontrolle verlieren.

Die Kontrolle verlieren kann Probleme oder sogar Verluste bedeuten: Probleme in der Schule, Verlust des Ausbildungs- oder Ar-

beitsplatzes und der Karrierechancen, Probleme mit Angehörigen, wie Streit mit den Eltern, Verlust des Lebenspartners oder von Freunden/ Freundinnen sowie von anderen Freizeitaktivitäten, Verlust von Lebenszufriedenheit und Selbstachtung.

[<1.4\_Was bietet diese Broschüre?>]

Wer aktuell einen sehr großen Teil seiner Freizeit mit Aktivitäten am Smartphone, dem Computer oder der Konsole verbringt (z.B. mit Gaming- und Social-Media-Aktivitäten), kann das ändern. Wenn sich aus einer sehr intensiven Nutzung von Internet, Games oder Social Media bereits Probleme ergeben haben, lassen sich diese Entwicklungen mit einer Veränderung des Verhaltens positiv beeinflussen. Mit den Informationen aus dieser Broschüre können Sie die Situation Ihres/Ihrer Angehörigen auf mögliche Risiken und Gefahren prüfen. Falls Sie dabei Handlungsbedarf feststellen, finden Sie konkrete Ratschläge, wie Sie selbst eine(n) Betroffene(n) unterstützen können. Darüber hinaus finden Sie Informationen darüber, wie kompetente Beratung oder Behandlung gefunden und genutzt werden kann.



## 2\_Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?

[<...>]

Die heute verfügbaren „neuen Medien“ haben unseren Alltag und unser Leben in den letzten Jahren nachhaltig verändert. Heute ist es für viele kaum noch vorstellbar, dass unsere Gesellschaft einmal auch ohne technische Hilfsmittel funktioniert hat. In den letzten Jahren hat sich durch die Einführung von sogenannten mobilen Endgeräten (Smartphones, Tablets, etc.), die Internet- und Computernutzung stark verändert. Vor wenigen Jahren erfolgte der Zugang zum Internet noch ausschließlich über einen Anschluss an einem festen Ort in der Wohnung. Später benötigte man an verschiedenen Orten noch jeweils den Zugang zu einem WLAN-Netz, um ins Internet zu gelangen. Heute ist das alles komplett überflüssig geworden, mit dem Smartphone kann man im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit das Internet nutzen (vorausgesetzt der Smartphone-**#Akku** ist nicht leer). Aktuelle Umfragen zeigen, dass das bei den meisten Menschen dazu geführt hat, dass sie noch mehr Zeit als vorher im Netz ver-

bringen. Wenn Sie im Bus oder in der Bahn sitzen, sehen Sie sich bitte um und achten einmal ein paar Minuten darauf, wie viele Menschen nur noch mit gesenktem Kopf dasitzen, um nichts auf Ihrem Smartphone zu verpassen.

**#Akku:**

Viele Smartphone-Besitzer beunruhigt der Gedanke, dass ihr Akku unterwegs leer gehen könnte und sie dann keinen Zugriff auf Kontakte oder Apps haben.

Es ist unbestritten, dass der Computer, das Smartphone und das Internet unser Leben enorm erleichtern können und wertvolle Hilfsmittel in unserem Alltag darstellen. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen. Stellen Sie sich mal vor, Sie würden Ihrer Arbeit oder Ihren Pflichten und Interessen nachgehen und müssten dabei auf das Internet, den Computer oder digitale Endgeräte vollständig verzichten. Wie viel Zeit würde das in Anspruch nehmen? Und wäre eine Umsetzung aller Aufgaben, die an uns heutzutage gestellt werden, überhaupt noch möglich?

Sicherlich ist Ihnen aber auch schon aufgefallen, dass der Computer, das Internet und Co. nicht nur als alltägliche Hilfsmittel dienen, sondern auch jede Menge Spaß und Spannung parat halten. Besonders in den Bereichen Gaming und Social Media gibt es immer mehr faszinierende und verlockende Angebote, die zu ihrer Nutzung einladen.



## 3\_Faszination Games und Social Media

[<...>]



**#Likes, #Snaps, #Streaks, #Selfies, #Challenges, #TeamBattles** und Trends wie **#LetsPlay, #FollowMeAround** und **#Instafood**. Die Angebote des Internets und der Einfallsreichtum seiner Nutzer kennen keine Grenzen. Social-Media-Plattformen, wie **#WhatsApp, #Instagram, #Snapchat** und **#YouTube** ermöglichen nicht nur Kontakte zu pflegen, Freundschaften aufzubauen und am Leben von Leuten aus der ganzen Welt teilzunehmen, sondern bieten auch die Gelegenheit, sich inspirieren zu lassen, Kreativität auszuüben, verschiedene Arten der Selbstdarstellung auszuprobieren und darauf schnelles Feedback zu erhalten. Kein Wunder, dass einige Menschen über die sozialen Medien ihren Partner/ihre Partnerin oder Gleichgesinnte kennengelernt haben, neue Projekte ins Leben rufen konnten oder mit einer simplen Idee richtig berühmt geworden sind. In den sozialen Medien aktiv zu sein, das ist für viele Menschen sehr wichtig geworden. Manche haben sogar schon ihr Leben riskiert, um ein spektakuläres **#Selfie** aufzunehmen. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden, ohne einen **#Messenger** wie **#WhatsApp** zu nutzen, scheint für viele Leute inzwischen nicht mehr vorstellbar. Sich mit jemandem anzufreunden, ohne sein Profil in den sozialen Medien zu checken, ist das für junge Menschen noch möglich?

Nicht nur die Welt der sozialen Medien, sondern auch die der Gaming-Angebote, scheint immer größer zu werden. Es gibt immer mehr





Games, die auf verschiedenen Geräten gespielt werden können. Fans von Smartphone-, Computer- und Konsolenspielen gefällt es, kreative Spieltaktiken auszuprobieren, in faszinierende Welten einzutauchen, sich mit ihrem **#Avatar** Status und Anerkennung zu erkämpfen und für ihr Team Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ermöglicht ihnen das Spiel, sich immer wieder mit anderen zu messen und im Rang aufzusteigen. Durch das Online-Netzwerk der Videospiele sind bereits viele internationale Freundschaften zwischen Gamern entstanden. Viele Gamer berichten auch, dass das Spielen ihre Multitasking-Fähigkeit, ihr räumliches Denken und ihre Englischkenntnisse verbessert hat. Manche haben sich durch ihre Spielerfolge sogar einen Namen in der Gaming-Szene machen können und damit Geld verdient.

Was an der Nutzung von Games und Social Media zunächst verlockend ist, ist klar: Sie bietet erstmal Spaß und Spannung und belohnt ihre Nutzer zusätzlich durch Likes, Spielerfolge oder durch die Anerkennung anderer Spieler. Dennoch, oder vielleicht grade deswegen, bergen Games und Social Media einige Gefahren, die einem die Freude an der Nutzung schnell verderben können.

### #Cybermobbing:

Damit ist das Verschicken von beleidigenden Textnachrichten, das Streuen von Gerüchten im Netz oder das Weiterleiten von vertraulichen Informationen und Bildern an Dritte gemeint. Cybermobbing kann rund um die Uhr stattfinden. Es ist schnelllebig und zieht oft weite Kreise. Durch die Anonymität des Internets trauen sich Täter meistens mehr als auf dem Schulhof, weshalb Cybermobbing von Opfern als besonders heftig erlebt werden kann. Für Betroffene ist es wichtig Beweise zu sichern! Wer (über das Internet) mobbt, muss mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe rechnen.

### #InAppKäufe:

In-App-Käufe gibt es in vielen sogenannten **#free2play** Games, die man sich zunächst kostenlos im **#Appstore**/**#Playstore** herunterladen kann (z.B. **#Fortnite**). Durch einen In-App-Kauf wird dem Nutzer ein Vorteil oder eine Erleichterung bei der Nutzung der Gaming-App verschafft. Der Kauf erfolgt meistens durch einen einzigen Klick und dieser kann, je nach Kaufgegenstand und Game, ein paar Cents bis hundert Euro kosten. Kein Wunder, dass einige Kinder und Jugendliche sich (oder ihre Eltern) durch versehentliche In-App-Käufe verschuldet haben. Zum Glück kann man sich und seine Angehörigen vor In-App-Käufen schützen, indem man diese über die Tablet-/ Smartphone Einstellungen deaktiviert.

## [<potentielle Gefahren>]

### #Daten:

Würden Sie Ihren ganz privaten Steckbrief oder Ihre Strandfotos in der Pausenhalle oder der Kantine Ihres Arbeitsplatzes aushängen wollen? Tatsächlich geben viele Menschen in den sozialen Medien genau solche Inhalte preis, und diese können theoretisch von jedem gesehen und gespeichert werden. Das Internet vergisst nie, auch wenn der Nutzer die Inhalte vermeintlich wieder löscht. Es ist wichtig, dass junge Menschen auf ihre Daten aufpassen und früh beginnen, sich damit auseinanderzusetzen, welche Folgen die Veröffentlichung bestimmter Inhalte mit sich ziehen kann (z.B. **#Cybermobbing**, Verletzung des Urheberrechts, Probleme bei der Jobsuche).

### #keinEnde:

Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass man sie theoretisch endlos spielen könnte. Man kann virtuelle Welten frei erkunden, es gibt keine feste Reihenfolge an Leveln oder es besteht die Möglichkeit, immer weiter aufzusteigen oder gegen ständig neue Gegner anzutreten. Die Gefahr, dass man von dem Spiel irgendwann nicht mehr loskommt, ist somit größer. Wenn Sie bemerken, dass es einem/einer Angehörigen mit einem Spiel so geht, sollten sie ihm/ihr eine längere Gaming-Auszeit empfehlen oder ihm/ihr raten auf Offline- (!) **#Arcade**-, **#Rollen**- oder **#Sport-simulationsspiele** umzusteigen. Diese haben ein geringeres Suchtpotential.

### #Likes:

Über Likes und nette Kommentare im Netz freut sich jeder. Zudem können sie Social-Media-Nutzern einen Hinweis darauf geben, was ihren Freunden und ihrem sozialen Umfeld gefällt. Wenn man viel in den sozialen Medien aktiv ist, kann es jedoch passieren, dass man beginnt sein Leben verstärkt aus der Perspektive anderer zu betrachten. Gefährlich wird es, wenn Nutzer ihren Selbstwert nur noch von der Anzahl ihrer Likes abhängig machen, und sie sich zunehmend damit beschäftigen, ihre Beiträge im Netz vorzubereiten. Es ist wichtig, dass Jugendliche in der realen Welt genügend Ausgleich angeboten bekommen, durch den sie Bestätigung erfahren können.

### #Produktplatzierungen:

Viele **#YouTuber** und **#Influencer** lassen sich ihren Lebensunterhalt durch Produktplatzierungen finanzieren. Hierfür präsentieren sie ihren Zuschauern verschiedene Kaufartikel und bekunden, es handle sich dabei um unentbehrliche Produkte. Manche Jugendliche geben für diese Produkte ihr ganzes Taschengeld oder ihr Ausbildungsgehalt aus. Es ist wichtig, dass junge Menschen lernen, sich eine eigene Meinung zu bilden und Werbung kritisch zu hinterfragen.

### [<3.1\_Immer das Smartphone im Blick – Wie soll das in der Schule und in der Ausbildung funktionieren?>]

Durch die Smartphone-Nutzung sind viele Jugendliche permanent in Internetaktivitäten eingebunden und werden dadurch häufig von anderen Tätigkeiten abgelenkt. Studien haben gezeigt, dass es mehr als 20 Minuten dauert, bis man sich nach einer kurzen Beschäftigung mit dem Smartphone wieder richtig auf etwas konzentrieren kann. Smartphones können also nicht nur Zeitfresser, sondern auch echte Energie- und Konzentrationsfresser sein. Es scheint somit schwer vorstellbar, dass Schüler oder Auszubildende es schaffen, konzentriert und erfolgreich zu lernen, wenn sie ihr Smartphone während der Unterrichts-/Arbeitszeiten für private Zwecke nutzen.

Aus solchen Gründen sind Smartphones teilweise in Schulen verboten oder sie werden vor Beginn des Unterrichts eingesammelt und sind erst danach wieder für die Schüler frei zugänglich. Da es aktuell in Deutschland keine einheitlichen (gesetzlichen) Richtlinien für Schulen und Unternehmen gibt, entscheidet jede Einrichtung selbst, wie sie den Umgang mit Smartphones regelt. Am erfolgversprechendsten erscheint dabei ein Kombinations-Modell: Die Nutzung des Smartphones ist während der Kernlernzeiten (z. B. Schulstunden) strikt untersagt und das Smartphone muss in diesen festgelegten

Zeiten ausgeschaltet sein. Allerdings darf das Smartphone in längeren Pausen (wie in der Mittagszeit) genutzt werden, und wenn es sinnvoll ist, kann das Smartphone als Lehrmittel in den Unterricht eingebunden werden.

### [<3.2\_Computer, Smartphone und Co. – Die Diebe wichtiger Ressourcen?>]

Wenn Jugendliche im Internet, am Smartphone, dem Computer, dem Laptop oder der Konsole Spaß haben, haben sie noch lange kein Problem – im Gegenteil: Ihnen geht es vielleicht richtig gut dabei. Wenn Computer, Smartphone und Co. aber nicht mehr nur Hilfsmittel sind, sondern zum Lebensmittelpunkt werden, dann kann es Probleme geben. Die übermäßige Beschäftigung mit Games oder Social Media kann nämlich negative Auswirkungen auf den **#Schlaf**, die **#Ernährung** und die **#Fitness** haben. Dies sind jedoch besonders wichtige Ressourcen für die Entwicklung und Gesundheit junger Menschen.

## #Schlaf

**Viele Jugendliche schauen spät abends noch Videos, sind in ein Game vertieft oder #chatten mit ihren Freunden.** Gut möglich, dass sie anschließend Probleme haben einzuschlafen, sie nachts häufiger wach werden oder sie nur sehr unruhig schlafen (z.B., weil sie von Gedanken an ein Game/soziales Medium wachgehalten werden oder sie Nachrichten erwarten). Neben digitalen Inhalten kann ihnen aber auch das Bildschirmlicht, das Smartphone und Co. ausstrahlen, regelrecht den Schlaf rauben. Das Bildschirmlicht signalisiert dem Gehirn nämlich, dass man wach bleiben muss, obwohl es draußen vielleicht schon dunkel ist. Wie stark Licht den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, ist Ihnen sicher schon mal aufgefallen, sollten Sie in ein Land mit einer anderen Zeitzone gereist sein. Der Körper braucht einige Tage, um sich an die neue Zeitzone zu gewöhnen und sich vom Jetlag zu erholen. **Durch häufiges nächtliches Zocken, #Chatten oder #Streamen** kann also ein richtiger **Dauer-Jetlag** entstehen, der zu einem anhaltenden Schlafdefizit führt und dafür sorgt, dass man sich morgens ständig müde fühlt und man Konzentrationsprobleme hat. Jugendliche haben ohnehin einen veränderten Schlafrhythmus (sie werden hormonell bedingt später müde) und sind deshalb noch viel anfälliger für diesen Dauer-Jetlag als Erwachsene. In einer repräsentativen Umfrage unter 12 – 17-jährigen Jugendlichen gaben 62 % der Mädchen und 56 % der Jungen an, dass ihr Social-Media-Gebrauch bereits negative Auswirkungen auf ihren Schlaf hatte. 50 % der Jungen und 23 % der Mädchen erging es so mit der Nutzung von Games. Schlafen Jugendliche aufgrund ihrer Game-/ Social-Media-Nutzung **häufig weniger als 7 Stunden** oder nur sehr unruhig, dann kann das ihrer Gesundheit schaden. Um einen Dauer-Jetlag zu vermeiden, empfehlen Experten 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen keine Bildschirmgeräte mehr zu nutzen. Diese Empfehlung richtet sich übrigens auch an Erwachsene.

## #Fitness

Gesundheitswissenschaftler empfehlen, dass Jugendliche sich mindestens eine Stunde am Tag körperlich betätigen sollten, und zwar so, dass ihr Puls ansteigt und sie ins Schwitzen kommen. Sport ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das Wohlbefinden. Natürlich gibt es Jugendliche, die berichten, dass man auch durch **#Likes**, ein spannendes Video oder ein herausforderndes Spiel einen höheren Pulsschlag erreichen- oder sogar richtig ins Schwitzen kommen kann. Trotzdem haben die meisten Videospiele und sozialen Medien keinen positiven Einfluss auf die körperliche Fitness. Im Gegenteil! Forscher haben herausgefunden, dass eine übermäßige Beschäftigung mit Games und Social Media zu der Vernachlässigung von sportlichen Aktivitäten und einem verminderten Energielevel führen kann. Menschen, die viel Zeit mit Games oder Social Media verbringen, verbringen meistens auch deutlich mehr Zeit im Sitzen als Menschen, die Games und Social Media weniger nutzen. Studien haben gezeigt, dass langes Sitzen gesundheitliche Risiken mit sich bringt und die Lebensdauer verkürzen kann. Es ist also wichtig, dass Jugendliche sich regelmäßig bewegen, und dabei müssen sie nicht mal auf ihr Smartphone oder den Computer verzichten. Im Internet gibt es viele tolle Fitness-Videos sowie Playlists, die einem beim Joggen, Tanzen oder Radfahren so richtig in Schwung bringen können.

## #Ernährung

Gamer haben häufig den Anspruch, dass ihre Nahrung schnell zubereitet, schnell sättigend und mit maximal einer Hand zu essen ist. Social-Media-**#Feeds** sind überfüllt mit Bildern von appetitanregenden Speisen sowie mit Fotos von gertenschlanken **#Influencern**, die riesige Portionen Junk-Food in den Händen halten. Wenn auch auf eine unterschiedliche Art und Weise: Games und Social Media können das Ernährungsverhalten beeinflussen. Es ist wichtig, dass Jugendliche sich ausgewogen und ausreichend ernähren, um leistungsfähig und fit zu sein. Sie sollten sich die Zeit nehmen, um gesunde Nahrung zu sich zu nehmen und dies sollte bestenfalls in realer Gesellschaft, und nicht vor dem Computer oder dem Smartphone, geschehen. Auch wenn soziale Medien das Potential haben Jugendliche zu inspirieren und ihr Selbstwertgefühl zu stärken, gibt es Inhalte, die ihr Körperbild und ihr Ernährungsverhalten negativ beeinflussen können. Jugendliche sollten dazu angeregt werden, sich Gedanken zu machen, welche Inhalte ihnen wirklich guttun und auf Basis dieser Erkenntnis die Auswahl ihrer virtuellen Kontakte treffen.



## 4\_Gaming-Sucht, Social-Media-Sucht, Internetsucht – was bedeutet das alles?

[<...>]

Aktuell ist in den Medien viel von Begriffen wie „Internetsucht“, „Spiele-Sucht“, „Handy-Sucht“, „Chatsucht“, „Computersucht“ oder allgemeiner von „Mediensucht“ die Rede. Gut zu wissen ist, dass diese Begriffe im Großen und Ganzen dasselbe beschreiben, nämlich: die Sucht nach der Beschäftigung mit (bestimmten) digitalen Medien. Da diese Medien hauptsächlich in Verbindung mit dem Internet genutzt werden, hat man den Ausdruck „Internetsucht“ gewählt, um exzessivem Spielen, **#Chatten**, **#Posten**, **#Liken**, Kommentieren oder Video-/Filmegucken einen Überbegriff zu geben. Dennoch ist jemand, der süchtig nach **#WhatsApp** und **#Instagram** ist, in der Regel nicht gleich auch süchtig nach Computerspielen und andersherum. Viele Experten sind deshalb der Meinung, dass bei der Internetsucht zwischen einer (Internet-) Gaming-Sucht und einer Social-Media-Sucht unterschieden werden sollte.



**[<4.1\_Unsere gemeinsame Verantwortung>]**

Jemand, der glaubhaft versichert, kein Problem mit der Nutzung von Games-/ Social Media zu haben, kann trotzdem potenzielles Suchtverhalten an den Tag legen. Tatsächlich meinen viele Gaming-/Social-Media-süchtige zunächst, nur eine wichtige zeitaufwendige Freizeitbeschäftigung zu haben, und dass sie deswegen noch lange kein Suchtverhalten aufweisen. Viele Betroffene erkennen erst nach langen Gesprächen und nicht selten sogar erst nach Hinzuziehen eines Beraters oder Therapeuten, dass ein Problem vorliegt.

Als Angehöriger mag man unter Umständen das Gefühl bekommen, jemandem eine geliebte Freizeitbeschäftigung nehmen zu wollen. Vielleicht wird einem auch entgegengebracht, man würde z.B. als Elternteil dem Kind keinen ausreichenden Freiraum zur Selbstbestimmung der Freizeitaktivitäten lassen oder sogar seine Elternmacht missbrauchen. Manche Eltern sind außerdem verunsichert, weil sie merken, dass auch andere Jugendliche ein bestimmtes Spiel spielen oder ein soziales Medium nutzen. Sie haben dann Bedenken ihr Kind durch Verbote oder Nutzungseinschränkung zum Außenseiter zu machen. Zusätzliche Verunsicherung mag entstehen, wenn Experten in den Medien sagen, eine Gaming- oder Social-Media-Sucht gäbe es gar nicht.

Auf der anderen Seite sind es gerade die Angehörigen von Süchtigen, die gefordert sind, damit Schaden durch die Sucht abgewendet oder zumindest begrenzt werden kann. Die meisten Jugendlichen kommen nicht von allein in die Beratung und Therapie, sie brauchen die Unterstützung und den Druck der Angehörigen, die das Problem (im Gegensatz zu den Jugendlichen) erkannt haben.

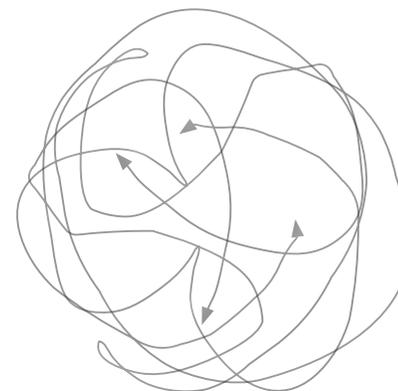
Wie aber merke ich als Angehöriger/Angehörige, dass bereits ein problematisches Nutzungsverhalten oder sogar eine Sucht vorliegt? Was kann ich in so einem Fall tun, und wie finde ich das richtige Maß zwischen einer überbesorgten Reaktion, die über das Ziel hinausschießt, und einem angemessenen Unterstützungsverhalten, das auch mit dem notwendigen Druck größeren Schaden verhindern kann?

Dies sind Fragen, die im Folgenden beantwortet werden sollen.

# 5\_Erste Anzeichen für risikohaftes Verhalten

[<...>]

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Game-/Social-Media-Gebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht richtig bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es eher Angehörige, die im Verhalten des/der Betroffenen Veränderungen wahrnehmen.



**[<5.1\_Erste Signale>]**

\_Es gibt deutlich weniger reale Sozialkontakte, der/die Betroffene scheint jeglicher realen Begegnung aus dem Weg zu gehen. Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.

**\_Die Zeit, in der der/die Betroffene das Internet, das Smartphone, den Computer oder die Konsole nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.**

\_Der/Die Betroffene ist bis in die Nacht hinein online oder spielt, er/sie schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er/sie ist sehr oft müde.

**\_Der/Die Betroffene ist launisch, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-/Smartphone-/Konsolen-Zugang hat. Er/Sie verhandelt immer wieder vehement über Nutzungszeiten, schreit herum, droht und/oder schaltet nachts heimlich den Computer/das Smartphone/die Konsole an.**

\_Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. die Eltern erhalten einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Sohnes/der Tochter, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).



Einige dieser frühen Signale zeigte zunächst auch Emma, für die die intensive Beschäftigung mit Social Media jedoch irgendwann zu einer Sucht wurde.

„Ich bin Emma. Ich bin 17 Jahre alt und vor drei Jahren bin ich mit meiner Mutter vom Dorf in eine Kleinstadt gezogen. Der Umzug war nicht leicht für mich. Die neue Umgebung und die neue Schule haben mich am Anfang ziemlich überfordert. Zum Glück habe ich schnell eine Freundin gefunden. Mit Lena habe ich in der Schule oft abgehangen. Zusammen haben wir auch die sozialen Netzwerke entdeckt. Über Snapchat haben wir uns lustige Bilder geschickt und anderen Mitschülern im Gruppenchat darüber berichtet, was wir tagsüber erlebt haben. Wir haben uns auch oft getroffen, um Fotos von uns zu machen, die wir später bei Instagram posten wollten. Die Fotos haben wir dann so lange bearbeitet, bis sie uns beiden gefallen haben und uns passende Sprüche überlegt. Aufgeregt haben wir dann die Reaktionen unserer Mitschüler verfolgt. Durch unsere Beiträge im Netz ist sogar ein Junge aus unserer Schule auf Lena aufmerksam geworden, mit dem sie wenig später zusammengekommen ist. Lena hatte dadurch aber immer weniger Zeit für mich und online war sie auch nur noch selten. Als ich dann nach der 10. Klasse von der Sekundarschule in die Oberstufe eines Gymnasiums wechseln sollte, und Lena eine Ausbildung be-

gann, hatte ich das Gefühl wieder komplett allein dazustehen. Obwohl auf der neuen Schule ein paar nette Leute waren, hatte ich Angst keinen Anschluss zu finden. Auch der hohe Leistungsanspruch hat mich gestresst. In Mathe stand ich plötzlich fünf. Da meine Mutter aufgrund ihrer Arbeit kaum Zeit hatte, wusste ich damals nicht, mit wem ich über meine Sorgen sprechen sollte. In den sozialen Medien habe ich dann Ablenkung gefunden und meine Probleme kurzzeitig vergessen können. Nach der Schule habe ich mir Profile angeguckt, Freundschaftsanfragen verschickt und geliked was das Zeug hält (siehe #liken). Und es kamen auch Reaktionen zurück: Auf Instagram und Snapchat habe ich innerhalb eines Tages so viel Bestätigung und Aufmerksamkeit bekommen, wie ich sie in der realen Welt sonst nicht erfahren hätte. Das hat mein Selbstbewusstsein kurzzeitig einen Kick gegeben, und ich konnte davon irgendwann nicht mehr genug kriegen. Ich antwortete auf jeden Kommentar unter meinen Beiträgen und habe im Gegenzug auch die Beiträge meiner Follower (siehe #Follower) geliked und kommentiert. Viele Follower hatte ich noch nie in echt gesehen und trotzdem sind mit einigen von ihnen intensive Chatfreundschaften entstanden. Sie können sich sicher vorstellen, wie viele Stunden dafür draufgegangen sind. Meine Hausaufgaben habe ich kaum noch gemacht. Die ersten Schulstunden habe ich oft verschlafen, weil ich nachts so lange gechattet und Serien geguckt habe. Meine Befürchtung in der Schule keinen Anschluss zu finden, hat sich dann auch noch bewahrheitet. Ich hatte Bedenken, dass ich im echten Leben

nicht so nett und interessant rüberkomme wie bei WhatsApp und Instagram. Bei Treffen habe ich dann meistens aufs Handy geguckt. Oft wusste ich auch gar nicht, was ich erzählen sollte. Ich habe meine Freizeit ja eh fast nur am Handy verbracht. Ich glaube das hat meine Mitschüler ganz schön abgeschreckt.

Mittlerweile vergehen keine fünf Minuten, in denen ich nicht aufs Handy schaue. Manchmal hetze ich sogar klitschnass aus der Dusche, weil ich eine Nachricht bekommen habe. Wenn ich in letzter Zeit mal in der Schule war, haben mir die Lehrer das Handy während des Unterrichts weggenommen, weil ich nicht auf ihre Ermahnungen gehört habe. Der Gedanke bis zur nächsten Pause ohne Handy zu sein, macht mich aber total

nervös. Deshalb gehe ich momentan eigentlich gar nicht mehr in die Schule. Als meine Mutter mitbekommen hat, dass ich mich kaum noch am Unterricht beteilige und unendlich viele Fehlstunden habe, gab es einen heftigen Streit. Sie wusste, dass das etwas mit meiner Handynutzung zu tun hat. „So wie Du Dich mit deinem Smartphone verhältst, ist das echt nicht mehr normal“, sagte sie. Obwohl ich erstmal total ausgerastet bin, muss ich mittlerweile zugeben, dass meine Mutter Recht hat. Wie ein Leben ohne Social Media funktioniert weiß ich nicht mehr. Ich habe 4.000 Follower und dutzende WhatsApp Chats und trotzdem bin ich einsam. Manchmal würde ich die Apps am liebsten löschen und mir ein richtiges Hobby suchen. Aber was ist, wenn ich dann etwas verpasse?“

## #FOMO

„Die Angst, etwas zu verpassen“ ist auch unter dem Ausdruck „Fear Of Missing Out“ (kurz: **FOMO**) bekannt und beschreibt die Besorgnis, den Anschluss zu seinem sozialen Umfeld zu verlieren, weil man an einem bestimmten sozialen Ereignis oder besonderem Erlebnis nicht teilnimmt. Die FOMO gab es schon vor den Zeiten des Internets. Die schnellelebige Welt der **#MultiplayerGames** und sozialen Medien verstärken jedoch den Drang, ständig online aktiv sein zu müssen, um keine sozialen Interaktionen und Ereignisse zu versäumen.



# 6\_Risikoverhalten? Was Sie tun können

[&lt;...&gt;]

Viele Menschen, die den Eindruck haben, dass ein Angehöriger/eine Angehörige einen problematischen oder sogar krankhaften Umgang mit Games und/oder Social Media aufweist, müssen in der Folgezeit belastende Erfahrungen machen, insbesondere, wenn sie dem/der betroffenen Angehörigen sehr nahe stehen. Wenn Sie versuchen, eine betroffene Person offen auf das bestehende Problem anzusprechen, reagiert diese zumeist gereizt und es kommt häufig zum Streit. Dies ist erst einmal auch nicht verwunderlich. Wer hört schon gern, dass man das eigene Verhalten nicht mehr unter Kontrolle hat?

Trotz dieser Reaktionen sollten Sie Ihre Sorgen ernst nehmen. **Die betroffenen Jugendlichen selbst haben oft große Schwierigkeiten ihren Game-/Social-Media-Gebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb auf Hilfe von außen angewiesen.** Häufig sind auch Schamgefühle der Betroffenen ein Grund für sie, ihr Nutzungsverhalten zu verharmlosen.

Zunächst einmal ist es wichtig, sich stets vor Augen zu halten, dass Sie eine(n) betroffene(n) Jugendliche(n) nicht dazu zwingen können, etwas zu verändern. Sie können immer nur Hilfsangebote machen, die die Person annehmen oder ablehnen kann. Bei Minderjährigen haben Eltern jedoch noch die Möglichkeit, über Regeln, Verbote und regelmäßige Kontrolle das Verhalten ihrer Kinder positiv zu beeinflussen. Dies kann mitunter sehr anstrengend sein und zu vielen Konflikten führen.

Als Eltern liegt es jedoch in Ihrer Verantwortung, Ihr Kind zu schützen. Daher sollten Sie sich der Herausforderung stellen, den Game-/Social-Media-Gebrauch Ihres Kindes zu beobachten und – wenn nötig - auch zu beeinflussen. In jedem Fall wird dabei aber zumindest eine gewisse Bereitschaft zur Mitarbeit seitens Ihres Kindes benötigt, damit eine Veränderung des Nutzungsverhaltens erreicht werden kann.

Wenn Sie in Absprache mit Ihrem/Ihrer jugendlichen Angehörigen zu dem Entschluss kommen, dass Sie gemeinsam versuchen wollen sein/ihr Verhalten zu verändern, so gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die Sie und Ihre(n) Angehörige(n) dabei unterstützen können, eine positive Veränderung zu erreichen.

Konkret möchten wir Ihnen nun auf den

nächsten Seiten sechs Schritte vorstellen, die Ihnen dabei helfen könnten, eine(n) Jugendliche(n) bei der Veränderung seines/ihrer Nutzungsverhaltens zu unterstützen. Viele der folgenden Tipps sind nicht nur hilfreich für die Unterstützung von Betroffenen, sondern beinhalten auch wichtige Anregungen und Informationen, um einer problematischen oder krankhaften Nutzung von Games und Social Media vorbeugen zu können.

## <6.1\_Der erste Schritt: Bilden Sie sich eine Meinung, werden Sie medienkompetent(er)!>

Digitale Medien haben im Alltag erwachsener Menschen eine wichtige Rolle eingenommen. Beispielsweise haben viele Erwachsene das Smartphone ständig griffbereit, sei es, um Familienmitglieder oder Freunde zu kontaktieren, Mails abzurufen, sich Notizen zu machen, Musik zu hören, Informationen zu suchen, die Zeitung zu lesen oder, um in der Wohnung Licht und Temperatur zu regulieren. Viele Erwachsene sind zudem selbst aktive Nutzer sozialer Medien oder spielen gerne und häufig Games. Dennoch hat eine Umfrage ergeben, dass ein Großteil der Erwachsenen nicht weiß, was ihre Kinder oder ihre jugendlichen Angehörigen am Smartphone, dem Computer und der Konsole machen. Das führt bei Eltern und Lehrern häufig zu einer Unsicherheit im Umgang mit jungen Menschen, die das Smartphone und Co. sehr häufig nutzen. Bei ihnen drängen sich dann Fragen auf, z.B.:

„Ist es wirklich normal, dass er/sie so viel Zeit am Smartphone/am Computer/an der Konsole verbringt?“

„Was tut er/sie eigentlich genau am Smartphone/am Computer/an der Konsole?“

„Was reizt ihn/sie so sehr an diesem Gerät/diesen Geräten?“

„Warum zieht er/sie sich plötzlich so viel zurück von mir?“

„Tut meinem Kind die Nutzung dieses Spiels/dieses sozialen Mediums eigentlich gut?“

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind hat ein neues sportliches Hobby für sich entdeckt. Nach der Schule hat es sich schon ein paar Mal draußen mit anderen Leuten verabredet, um den Sport auszuüben. Sie fragen nach und erfahren von Ihrem Kind, dass es sich neuerdings für Rugby interessiert. Sie würden bestimmt wissen wollen, was ihr Kind an Rugby reizvoll findet und mit wem es sich zum Rugby spielen trifft. Sicherlich würden Sie sich auch zusätzliche Informationen darüber einholen, was den Sport ausmacht, ob er für junge Menschen geeignet ist und ob es ein hohes Verletzungsrisiko gibt. Wenn Sie dem neuen Hobby zustimmen, werden Sie mit Ihrem Kind besprechen, was man bei dem Sport beachten sollte, um diesen gefahrlos ausüben zu können. Sicherlich werden Sie auch als Bedingung stellen, dass wegen des neuen Hobbies nicht die Schule oder andere alltägliche Pflichten vernachlässigt



werden dürfen. Nach dem Training würden Sie Ihr Kind fragen, wie das Training heute für ihn/sie war. Wenn sie bemerken, dass Ihr Kind sich beim Training häufig verletzt oder es nach dem Training nicht ausgeglichen wirkt, dann würden Sie ihm sicherlich empfehlen, sich ein anderes Hobby zu suchen und dabei Ihre Unterstützung anbieten.

Genauso verhält es sich auch mit der Nutzung von Games und Social-Media-Plattformen. Bleiben Sie interessiert, hören Sie hin, bleiben Sie informiert, behalten Sie den Überblick und tauschen Sie sich mit ihrem Kind sowie mit anderen Eltern und Angehörigen über die Chancen und Risiken von Gaming- und Internetaktivitäten aus. So können Sie in Zukunft bei den Themen Games und Social Media nicht nur mitreden, sondern auch mehr über die Interessen Ihrer Kinder/Schüler und die Beweggründe ihrer Game- und Social-Media-Nutzung in Erfahrung bringen. **Die Medienkompetenz von Eltern und auch Lehrern ist ein wichtiger Faktor, der junge Menschen davor schützen kann ein problematisches Nutzungsverhalten zu entwickeln.**

## <6.2\_Der zweite Schritt: Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle!>

### [<Bauen Sie Vertrauen auf!>]

Bieten Sie sich dem/der betroffenen Jugendlichen als Vertrauensperson an. Als Vertrauensperson können Sie ihm/ihr besser helfen, seine/ihre Game-/Social-Media-Nutzung zu verringern.

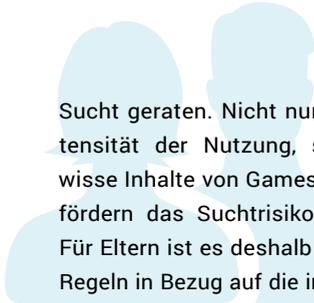
### [<Nehmen Sie sich Zeit!>]

Wichtig ist, dass Sie als Vertrauensperson in der Lage sind, sich für den/die betroffene(n) Jugendliche(n) Zeit zu nehmen und dem/der Jugendlichen deutlich zeigen, dass Sie bereit sind, ihm/ihr zuzuhören und ihn/sie zu unterstützen.

### [<Legen Sie Regeln fest (und befolgen Sie diese)!>]

Laut einer repräsentativen Umfrage unter Eltern von 12 – 17-jährigen Jugendlichen hat ein Großteil der Eltern nicht festgelegt wie lange (51 %), auf welche Art und Weise (60 %) und an welchem Ort (71 %) ihre Kinder das Internet nutzen dürfen. 32 % der Eltern haben außerdem keine Regeln zur inhaltlichen Nutzung des Internets formuliert. **Weniger als die Hälfte der Eltern, die Regeln aufgestellt haben, setzt diese auch voll und ganz um!**

Je häufiger und intensiver junge Menschen Games und/ oder Social Media nutzen, desto größer das Risiko, dass sie in eine



Sucht geraten. Nicht nur die Dauer und Intensität der Nutzung, sondern auch gewisse Inhalte von Games und Social Media fördern das Suchtrisiko (siehe Seite 29). Für Eltern ist es deshalb sehr wichtig klare Regeln in Bezug auf die inhaltliche Nutzung (z.B. keine gewaltverherrlichenden Spiele), die zeitliche Nutzung (z.B. nicht länger als 1,5h am Tag ab 14 Jahren) und die örtliche Nutzung (z.B. nicht im Kinderzimmer) von Games und Social Media festzulegen. Auch sollten sie definieren, auf welche Art und Weise ein bestimmtes Medium genutzt werden darf (z.B. keine #InAppKäufe tätigen, kein #Cybermobbing ausüben). In dieser Broschüre und im Internet gibt es sehr viele hilfreiche Tipps, die Ihnen als Grundlage für das Aufstellen dieser Regeln dienen können. Letztendlich entscheiden aber Sie, welche Regeln für Ihr Kind wichtig und sinnvoll sind. Sie kennen Ihr Kind am besten und Sie können somit auch am besten einschätzen, welche Regeln Ihr Kind braucht, um kein problematisches Nutzungsverhalten oder gar eine Sucht zu entwickeln. Generell ist es jedoch sinnvoll, sich mit anderen Eltern über Nutzungsregeln auszutauschen oder sich mit diesen abzustimmen. Wenn Jugendliche dieselben Nutzungsregeln wie ihre Freunde/Freundinnen oder Klassenkameraden-/kameradinnen haben, gibt es auch weniger Gründe darüber zu diskutieren oder zu verhandeln.

### [<Setzen Sie sich gemeinsame Ziele!>]

Sie und Ihre Angehörige/Ihr Angehöriger können sich gemeinsam Ziele setzen oder Re-

geln für die Gaming-/Social-Media-Nutzung aufstellen und die Erreichung dieser Ziele prüfen. Schreiben sie die gemeinsam vereinbarten Ziele auf einen Zettel, sowohl der/die betroffene Jugendliche als auch Sie selbst sollten eine Kopie davon erhalten. Dadurch haben beide Seiten jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, inwieweit diese Ziele schon erreicht sind und welche nächsten Schritte anstehen. Das schriftliche Festhalten dieser Vereinbarung schafft außerdem eine höhere Verbindlichkeit. Als Vertrauensperson können Sie dem/der betroffenen Jugendlichen dabei helfen, sich immer wieder neu zu motivieren und auch mal schwierigere Phasen erfolgreich zu bewältigen.

### [<Bleiben Sie am Ball!>]

Sie sollten den/die betroffene(n) Jugendliche(n) regelmäßig darauf ansprechen, ob er/sie Fortschritte darin gemacht hat, die Dauer der Game-/Social-Media-Nutzung zu verringern.

### [<Nutzen Sie technische Hilfsmittel!>]

Es können auch technische Hilfsmittel sehr sinnvoll eingesetzt werden, die dies erleichtern. Wenn Sie die Administratorenrechte des/der betroffenen Jugendlichen übertragen bekommen, können Sie durch das Einrichten einer „Kindersicherung“ die Game-/Social-Media-Nutzung nachhaltig beeinflussen. Das benötigt nicht einmal Zusatzprogramme, sondern funktioniert auch über das Betriebssystem. Sie können außerdem Nutzungszeiten gemeinsam



festlegen oder auch bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren. Wie Sie sicher selbst wissen, lassen sich solche technischen Begrenzungen auch immer umgehen oder rückgängig machen, aber unter Umständen kann so eine technische Beschränkung der Game-/ Social-Media-Nutzung des/der betroffenen Jugendlichen am Anfang hilfreich sein, um eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen. Für das Smartphone des/der betroffenen Jugendlichen würde sich die Festlegung von bestimmten „Smartphonefreien“ Zeiten anbieten. Beispielsweise ist die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten mit Betroffenen und Angehörigen für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn keine Smartphones verfügbar sind (das gilt natürlich auch für Sie selbst). Vereinbaren Sie mit dem/der Jugendlichen bestimmte Zeitabschnitte am Tag, in denen er/sie bewusst auf Smartphone und Co. verzichtet. Der/Die Jugendliche könnte das Gerät zu diesen festgelegten Zeiten dann einfach ausschalten und zum Beispiel an Sie oder eine andere Person übergeben, dadurch wäre sichergestellt, dass er/sie es in dieser Zeit wirklich nicht nutzen kann. Klingt für den/die betroffene(n) Jugendliche(n) nach mehr Langeweile? Am Anfang mag ihm/ihr das wohl so vorkommen, aber er/sie wird merken, dass er/sie dadurch im Gegenzug wieder Zeit und Kontrolle zurückgewinnt.

### <6.3\_Der dritte Schritt: Fördern Sie die Selbstkontrolle!>

Es ist wichtig zu definieren, wofür und für wie lange das Internet, das Smartphone und der Computer wirklich dringend benötigt werden (z.B. für Bankgeschäfte, Mailverkehr, usw.). Mithilfe eines von dem/der betroffenen Jugendlichen geführten **#Tagebuchs** bekommt er/sie einen guten Überblick über seine/ihre täglich verbrachte Zeit mit Games und/oder Social Media. In einem Tagebuch kann er/sie für jeden Tag Angaben darüber festhalten,

**\_was genau er/sie am Smartphone, dem Computer oder der Konsole tut (z.B. Nachrichten schreiben, spielen, Videos ansehen, telefonieren, #surfen, #mailen, archivieren, ordnen, #downloaden etc.)**

**\_von wann bis wann er/sie an jedem Tag genau das Smartphone und Co. nutzt.**

Außerdem kann es hilfreich sein, in dem **#Tagebuch** zu notieren, welchen anderen Dingen, neben dem Gebrauch von Smartphone und Co., der/die Jugendliche sonst noch nachgeht und wie er/sie sich beim Nachgehen dieser Aktivitäten gefühlt hat.

Hier finden Sie ein Beispiel dafür, wie ein solches **#Tagebuch** aussehen könnte. Auf der Seite [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) wird eine Blankoversion des **#Tagebuchs** zum Download angeboten.



**COMPUTERSUCHTHILFE** INFO  
HAMBURG

## MedienTagebuch

Woche vom>	bis>												
	Woche vom>	bis>	Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? (Snapchat, Fortnite, Instagram...)	Alternative Aktivität (Sport, Freunde...)	Mit wem?	Stimmung			
										Stimmung	Stimmung	Stimmung	Stimmung
<b>MONTAG</b>	15:00	17:00	2	FORTNITE						X			
	17:00	19:00	(2)				TREFFEN	FREUNDE			X		
	19:00	20:00	1	TV, WHATSAPP, INSTAGRAM								X	
<b>DIENSTAG</b>	14:00	15:30	(1,5)				SPORT	FREUNDE			X		
	16:00	20:00	4	MINECRAFT							X		
	01:00	02:00	1	FORTNITE (SKIN HOLEN)								X	
<b>MITTWOCH</b>	15:00	18:00	3	FORTNITE								X	
	19:00	21:00	2	YOUTUBE, INSTAGRAM								X	
<b>DONNERSTAG</b>	15:30	19:00	3,5	FORTNITE								X	
	20:00	23:00	(3)	WhatsApp APP			BRETTSPIELE	FAMILIE					X
<b>FRÉITAG</b>	15:00	16:00	1	WhatsApp, YouTube, Instagram									X
	18:00	22:00	4									X	
	23:00	02:00	3	MINECRAFT									X
<b>SAMSTAG</b>	10:00	12:00	2	FORTNITE									X
	13:00	18:30	5,5	TEAM GAMES									X
	19:30	23:00	(3,5)	FORTNITE, YOUTUBE				PARTY	FREUNDE				X
<b>SONNTAG</b>	11:00	12:00	1	WhatsApp									X
	14:00	20:00	6	FORTNITE, WHATSAPP									X
Diese Woche habe ich insgesamt						<b>39</b>	Stunden mit Games/Social Media verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: (10)						

Wahrscheinlich wird einem/einer Betroffenen das Führen eines solchen Tagebuchs erst einmal umständlich und zeitaufwendig vorkommen. Wir möchten Ihnen trotzdem dazu raten, den/die betroffene(n) Jugendliche(n) zu motivieren das **#Tagebuch** für eine gewisse Zeit zu führen, weil sich der Aufwand, eine solche „Buchführung“ zu betreiben, sehr häufig lohnt. Denn: Oftmals wird dadurch dem/der Betroffenen viel klarer, wie viel Zeit genau für welche Tätigkeiten im Internet verbraucht wird und welchem Zweck bestimmte Tätigkeiten dienen (z.B.: **#Ablenkung**, Entspannung, etc.). Sie werden sehen, häufig werden Nutzungszeiten unterschätzt. Das bestätigen uns Jugendliche, die das **#Tagebuch** ausprobieren, immer wieder.

### #Ablenkung:

Wussten Sie, dass rund jeder dritte Teenager Games und/oder Social Media nutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen? Die digitale Flucht hilft jungen Menschen jedoch meistens nicht dabei, negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu lösen. Es ist wichtig, dass Sie das Gespräch mit Ihrem/Ihrer Angehörigen suchen, wenn Sie das Gefühl haben, dass sie/ihn etwas beschäftigt. Auch wenn die Person zunächst nicht mit Ihnen reden möchte, ist es sinnvoll ihr immer wieder ein offenes Ohr anzubieten. Im Gespräch können Sie Ihrem/Ihrer Angehörigen außerdem Anregungen geben, wie er/sie konstruktiv(er) mit unangenehmen Gefühlen umgehen könnte (z.B. sich Problemen stellen, sich anderen öffnen, Bedürfnisse mitteilen, Gefühle durch Kreativität zum Ausdruck bringen usw.)



Wenn der/die betroffene Jugendliche ein Tagebuch einige Zeit geführt hat, werden alle Beteiligten besser über die Intensität der Game-/Social-Media-Nutzung Bescheid wissen als jemals zuvor. Sie werden sehr wahrscheinlich auch wichtige Hinweise erhalten haben, in welchen Situationen Games und Social Media für den/die betroffene(n) Jugendliche(n) eine wichtige Rolle spielen und warum das so ist.

Probieren Sie es doch einfach einmal selbst aus. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und notieren Sie für sich, wann, wie oft und wofür Sie digitale Medien nutzen. Auch „unauffällige“ Nutzer unterschätzen in der Regel die Zeit, die Sie z.B. am Smartphone verbringen. Immer mehr Smartphone-Hersteller bieten daher **#Apps** an, mit denen das Nutzungsverhalten verfolgt werden kann (**#tracking**). So werden Rückmeldungen bezüglich des Nutzungsverhaltens gegeben und ggf. Funktionen, je nach Nutzereinstellung, gesperrt.

### [<Das Ampelmodell>]

Mithilfe des **#Tagesbuchs** können Sie sich gemeinsam anschauen, was der/die betroffene Jugendliche über ein bis zwei Wochen am Smartphone, am Computer und der Konsole gemacht hat. Sie können in einem weiteren Schritt jede einzelne dieser Aktivitäten nach ihrem Risiko für ihn/sie einzuschätzen beginnen. Dabei können Sie nach dem so genannten „Ampelmodell“ vorgehen und die Aktivitäten gemeinsam in drei Bereiche einteilen:

#### Der grüne Bereich

Dieser bezieht sich auf den unbedenklichen Gebrauch von Smartphone und Co. (z.B. Nutzung für Schule oder Ausbildung, E-Mail-Verkehr oder Informationssuche mit klar definiertem Ziel).

#### Der gelbe Bereich

Dieser Bereich definiert Aktivitäten, bei denen Vorsicht geboten ist, da sie in der Vergangenheit Probleme mit sich gebracht haben (z.B. Online-Aktivitäten alleine zu Hause, länger als eine Stunde, die die betroffene Person aber auch jederzeit beenden kann).

#### Der rote Bereich

Dieser Bereich umfasst Aktivitäten, die für den/die betroffene(n) Jugendliche(n) so gefährlich sind, dass er/sie besser völlig auf diese verzichten sollte (z.B. Online-Rollenspiele oder bestimmte andere Computerspiele, spezielle Social-Media-Aktivitäten, sinnloses **#Surfen** etc.). Es ist übrigens kein Zeichen der Willensschwäche, wenn man Schwierigkeiten hat, einem Spiel oder einem bestimmten sozialen Medium zu widerstehen. Im roten Bereich tauchen Spiele oder Social-Media-Plattformen auf, die suchterzeugende Elemente enthalten. Diese werden von Entwicklern bewusst eingesetzt, um Nutzer an die Plattform zu binden.



## [<suchterzeugende Elemente>]

### #Lootboxen:

Das sind virtuelle Kisten in Videospielen (z.B. **#Fifa**, **#Fortnite**), die eine Zufallskombination aus verschiedenen Gegenständen (auch **#Items** genannt), enthalten und gewonnen, gefunden oder gekauft werden können. Lootboxen werden häufig eingesetzt, um Spieler für ihre Treue zu belohnen oder, um ihnen einen schnellen Fortschritt im Spiel zu ermöglichen. Da man zuvor nicht weiß, was in den Kisten steckt, muss man vom Glück abhängig machen, ob die enthaltenen **#Items** für den weiteren Spielverlauf brauchbar sind. Viele Spieler finden Lootboxen so reizvoll, dass sie viel Geld dafür ausgeben oder sie so lange spielen, bis sie eine neue Box finden und damit belohnt werden. Wegen ihres suchterzeugenden Charakters wird momentan diskutiert, ob Lootboxen verboten werden sollen.

### #free2play:

Viele free2play Spiele ermöglichen zwar kostenlosen Zugang zu virtuellen Welten, erfordern aber **#InApp-Käufe** (wie z.B. **#Lootboxen**), um im Spiel wirklich aufsteigen zu können. Mit dem dadurch gewonnenen Vorteil erhalten Spieler immer neue Beloh-

nungen (z.B. **#Skins**, **#Emotes**) und Kaufangebote, die ihnen noch mehr Ruhm und Anerkennung verschaffen können. Je häufiger Jugendliche spielen, desto mehr Geld sind sie bereit für solche Zusätze auszugeben.

### #DauerFeedback:

Viele Spiele passen das Schwierigkeitsniveau automatisch an die Fähigkeiten des Spielers an. Spieler bekommen so dauerhaft das Feedback, besonders gut zu sein. Dies motiviert sie weiterzuspielen und sich immer neuen Herausforderungen zu stellen.

### #Events:

Viele online Games bieten öffentliche Turniere an, bei denen jeder mitspielen darf, der zu einer bestimmten Zeit online ist. Die Turnierdaten werden von den Spielentwicklern meistens auf sehr ungewöhnliche Zeiten gelegt, um dafür zu sorgen, dass auch außerhalb der Hauptspielzeiten genug Spieler online sind. Wer gewinnt, erhält eine Trophäe oder ein hohes Preisgeld. Vielen Spielern geht es aber auch einfach darum, dabei zu sein und das Event live mitzuerleben. Manche haben für



ein Turnier sogar schon ganze Nächte durchgemacht oder die Schule geschwänzt.

#### #Streaks:

Das sind Symbole und Ziffern mit denen Snapchat Nutzer belohnt, die über die App im täglichen Kontakt stehen. Mit jedem Tag, an dem die Snapchat-Nutzer sich gegenseitig Bilder schicken, wird die Ziffer neben dem Profilbild des jeweiligen Kontakts erhöht und das Symbol verändert sich. Hat man mehr als einen halben Tag keinen Kontakt, droht der Streak abzulaufen. Eine Sanduhr erscheint, die anzeigt, wie viel Zeit noch bleibt, um den Streak zu retten. Geht der Streak verloren, müssen die Nutzer wieder bei Null beginnen. So werden Nutzer aufgefordert, sich ständig Bilder zu schicken und online aktiv zu sein.

#### #TeamBattles:

Verabredungen zu Teamkämpfen gibt es zu jeder Tages- und Nachtzeit. Außerdem verkünden Spielentwickler regelmäßig bestimmte Daten und Uhrzeiten, an denen im Spiel besondere **#Items** zu erwerben sind. Wird ein Spiel während einer Challenge oder

eines Battles abgebrochen, droht dem Spieler, dass Zwischenziele oder erworbene Zusätze verloren gehen. Das hat einen starken Einfluss auf die Dauer und Häufigkeit der Nutzung des jeweiligen Spiels.

#### #virtuelleWährung:

In Spielen gibt es immer häufiger die Möglichkeit, virtuelles Geld zu kaufen oder zu gewinnen, das man wiederum einsetzen kann, um im Spiel erfolgreicher zu werden. Experten sehen diese Art des Umgangs mit Geld als gefährliches Glücksspiel an, bei dem große Vorsicht geboten werden sollte.



#### <Aktive Kontrolle>

Jetzt kann der/die betroffene Jugendliche beginnen, sein/ihr Verhalten mithilfe eines neuen **#Stundenplans** aktiv zu kontrollieren, bei dessen Erstellung Sie unterstützend mitwirken können. Pro Tag sollte ein genau festgelegtes Zeitkontingent (z.B. maximal 1-2 Stunden nachdem die Hausaufgaben erledigt worden sind) mit genau definierten Aufgaben erlaubt sein. In dieser Zeit sollte das Notwendige untergebracht sein (der grüne Bereich). Auch etwas Zeit nur zum Spaß (gelber Bereich) kann durchaus erlaubt sein. Sie sollten aber darauf achten, dass sich die Tätigkeiten aus diesem Bereich in klar festgelegten Grenzen halten (und dieses Zeitbudget eingehalten wird).

Die Aktivitäten, von denen Sie und der/die betroffene Jugendliche festgestellt haben, dass er/sie diese nicht oder nur sehr schlecht kontrollieren kann (roter Bereich), sollten in dem Plan natürlich gar keinen Raum mehr haben. Diesbezüglich ist es sicher hilfreich, wenn der/die Jugendliche die **#Apps** und Games, die häufig im roten Bereich aufgetaucht sind, löscht oder er/sie seinen/ihren **#Account** deaktiviert. Zusätzlich hilft es, wenn sich der/die Betroffene auf einem weiteren Zettel einmal notiert, was für negative Konsequenzen aus den Aktivitäten im roten Bereich entstanden sind (z.B. „war morgens immer total übermüdet, weil ich jeden Abend so lange gespielt habe“ oder „Abmahnung durch den Ausbildungs-

betrieb, weil ich verschlafen habe und oft zu spät gekommen bin“ oder „gab ständig Streit mit meinen Eltern und meiner Schwester, weil ich nie mit ihnen zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe“). Motivieren Sie den/die betroffene(n) Jugendliche(n), zur Unterstützung der Umsetzung seines/ihrer neuen **#Stundenplans** diese Liste der negativen Konsequenzen gut sichtbar in sein/ihr Zimmer zu hängen.

## <6.4\_Der vierte Schritt: Ein neuer Platz>

[<Weisen Sie Computer und Konsole einen neuen Platz zu!>]

Vermutlich steht der Computer oder die Konsole des/der betroffenen Jugendlichen in seinem/ihrerem Zimmer oder in einem „stillen Kämmerlein“ (Arbeitszimmer, Hobbykeller etc.). Das hat den Vorteil, dass er/sie in Ruhe seinen/ihren Angelegenheiten nachgehen kann und nicht gestört wird. Das Problem ist nur, dass genau diese Abschottung sich negativ auf den Computer- und Konsolen-Gebrauch auswirkt, weil man so viel leichter das Gefühl dafür verliert, wie viel Zeit man schon vor dem Computer/der Konsole verbracht hat. Das lässt sich aber – durchaus leicht – ändern!

Wenn möglich sollte der Computer/die Konsole in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen genutzt wird, z.B. im Wohnzimmer. Wenn der/die betroffene Jugendliche ein Tablet/Notebook oder Smartphone zu den festgelegten Zeiten nutzt, kann er/sie damit auch ganz bewusst ins Wohnzimmer gehen. Denn durch diese Öffentlichkeit kann verhindert werden, dass der/die Betroffene in alte Gewohnheiten zurückfällt. Auch wenn die betroffene Person allein lebt, kann es sinnvoll sein, den Computer an einem Ort, an dem man sich nicht gern lange aufhält, aufzustellen, wie z.B. im Flur oder in der Küche. Auf jeden Fall

sollten Computer und Konsole so platziert sein, dass sie nicht vom Bett aus zu bedienen sind. Smartphone, Tablet und Co. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett liegend genutzt werden! Diese veränderte Nutzungsumgebung unterstützt die Motivation und erhöht damit die Chance, die Zeit vor dem Computer und der Konsole zu verringern und dauerhaft gering zu halten.

[<Auch das Smartphone sollte bewusster genutzt werden!>]

Nach dem Aufstehen, an der Haltestelle, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schule, bei der Arbeit, beim Fernsehen oder in der Warteschlange an der Supermarktkasse... Der Griff zum Smartphone geschieht oft ganz automatisch. Viele Menschen nutzen ihr Smartphone so unbewusst, dass sie am Ende des Tages nicht einschätzen können, wie viel Zeit sie mit diesem verbracht (und verschwendet) haben. Vielleicht haben Sie sich auch schon mal beim Spielen oder Rumsurfen erwischt, obwohl Sie eigentlich etwas ganz anderes machen wollten? Wir haben ein paar Tipps notiert, die dabei helfen könnten, sich nicht so häufig von Social-Media- und Gaming-Angeboten ablenken zu lassen und das Smartphone bewusster bzw. weniger zu nutzen.

## \_Man verbringt weniger Zeit am Smartphone, wenn man ...

**\_Signale und #PushNachrichten deaktiviert.** So lenken installierte **#Apps** weniger Aufmerksamkeit auf sich.

**\_eine Armbanduhr** anstatt der Zeitangabe des Smartphones **nutzt** und man **sich einen richtigen Wecker zulegt**. So vermeidet man direkt vor oder nach dem Schlafen auf das Smartphone zu schauen und von sozialen Netzwerken oder Spielen abgelenkt zu werden.

**\_nur zu festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antwortet** und dies auch in seiner Info/ seinem Status mitteilt. So wissen auch andere, wann man für sie erreichbar ist.

**\_ein langes oder kompliziertes Passwort benutzt**. Dann hat man direkt weniger Lust das Smartphone zu entsperren, um gedankenverloren im Internet zu **#surfen** oder zu spielen.

**\_das Farbdisplay** über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellt. Dadurch erscheint die sonst so bunte Welt der Spiele und sozialen Medien etwas weniger einladend und reizvoll. (Leider ist das nicht bei jeder Smartphone-Marke möglich.)

**\_eine Familienbox oder Klassenbox nutzt** (z.B. einen alten Schuhkarton), in den man Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegt (z.B. während des Unterrichts, beim Essen oder ab 19 Uhr abends). So stellt man sicher, dass Smartphones nicht vom Unterricht oder der Familienzeit ablenken.

**\_unterwegs das Smartphone nicht immer griffbereit in der Jacken- oder Hosentasche hat**.

**\_das Smartphone einfach mal Zuhause lässt**, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freunden zu nehmen.

**\_seine Kontakte anruft**, anstatt mehrere Text- oder Sprachnachrichten hin und her zu schicken.

**\_seinen Freunden Notizzettel mit Komplimenten schreibt**, anstatt diese unter ihre Bilder oder auf ihre Pinnwand zu **#posten**.

## <6.5\_Der fünfte Schritt: Aktivierung>

[<...>]

Schließlich ist es wichtig, dass sich der/die betroffene Jugendliche bewusst von digitalen Geräten wegbewegt und Unternehmungen geplant werden, bei denen auf eine Nutzung von Smartphone und Co. verzichtet wird (vielleicht am Anfang einmal zusätzlich pro Woche, ein Nachmittag oder Abend). Ob er/sie Sport macht, ein Musikinstrument lernt oder einfach nur mit Freunden weggeht, ist dabei nicht wichtig. Wichtig ist, wieder zu erkennen, dass man Spaß ohne Games und Social Media haben kann.

Damit das Leben eines/einer betroffenen Jugendlichen wieder ins Gleichgewicht kommt, braucht er/sie ein Gegengewicht an Aktivitäten, die auch ohne Smartphone und Co. Spaß machen. Hierbei können Sie dem/der betroffenen Jugendlichen eine große Hilfe sein, denn immer wieder fehlt Betroffenen der Antrieb sich von Games und/oder Social Media zu lösen oder sie haben gar keine genaue Vorstellung davon, was sie tun könnten anstatt das Smartphone, den Computer oder die Konsole zu nutzen. In einem solchen Fall sollten Sie versuchen immer wieder neue Vorschläge für alternative Freizeitaktivitäten zum Beispiel während der gemeinsamen Mahlzeiten zu machen und den/die Jugendliche(n) zu diesen Unternehmungen zu motivieren. Schlagen Sie dazu am besten gemeinsame Aktivitäten vor oder

bieten Sie direkt an, mit dem/der Jugendlichen etwas zusammen zu unternehmen.

Und lassen Sie sich dabei auch nicht zu schnell entmutigen, wenn der/die Jugendliche genervt reagiert. Drängen und zwingen Sie ihn/sie auf der anderen Seite aber auch nicht zu sehr, da es wichtig ist, dass er/sie an den anderen Tätigkeiten auch wirklich Spaß hat.

Wussten Sie, dass sich mittlerweile immer mehr Jugendliche (und vor allem Jungen) in Tanzschulen anmelden, weil sie Spaß daran gefunden haben, die #Emotes aus #Fortnite nachzumachen? In einzelnen Städten gibt es sogar Tanzschulen, die Fortnite-Tanzkurse anbieten.

## <6.6\_Der wichtigste Schritt: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!>

[<...>]

Kinder und Jugendliche orientieren sich häufig am Nutzungsverhalten ihrer Eltern oder anderer Erwachsener. Es ist deshalb wichtig, sein persönliches Nutzungsverhalten zu beobachten und es – wenn nötig - zu verändern. Dabei sollen Ihnen die folgenden Fragen helfen:

### **Welche Rolle spielen Smartphone, Computer und Co. in Ihrem Familienleben oder Ihrem Alltag?**

Wie häufig und zu welchen Zeiten nutzen Sie das Smartphone oder andere digitale Geräte im Beisein ihrer Kinder?

### **Wissen Ihre Kinder wofür Sie digitale Medien in Ihrer Freizeit gebrauchen?**

Haben sich Ihre Kinder vielleicht sogar schon mal beschwert, weil Sie häufig am Smartphone oder am Computer sind?

### **Unterbrechen Sie das gemeinsame Abendessen oder Gespräche mit Ihren Familienangehörigen für ein Telefonat oder einen Blick auf Ihr Smartphone?**

Sind Sie noch bis spät abends am Smartphone, dem Computer oder der Konsole aktiv?

### **Nehmen Sie Ihr Smartphone, Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit ins Schlafzimmer oder nutzen Sie diese Geräte sogar im Bett?**

Haben Sie Smartphone-freie Zeiten eingeführt und halten Sie diese ein?

### **Haben Sie sich schon mal mit Ihren Kindern über die Risiken der Nutzung digitaler Medien ausgetauscht?**

Überwiegt die Zeit, die Sie oder Ihre Kinder in der Freizeit mit digitalen Medien verbringen, der gemeinsamen Familienzeit?

Über solche oder ähnliche Fragen zu reflektieren, hilft einen verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und diesen auch jüngeren Generationen vorleben zu können. Zusätzlich kann es hilfreich sein, wenn man einmal für sich selbst das #Tagebuch aus Schritt 3 ausfüllt. Dies kann dazu anregen, sein Nutzungsverhalten zu überdenken und einen bewussteren Umgang mit Smartphone und Co. an den Tag zu legen.

## <6.7\_Und?>

[<...>]

Wenn es Ihnen gemeinsam mit dem/der betroffenen Jugendlichen mit diesen Maßnahmen gelingt, dass er/sie die Gaming-/Social-Media-Nutzung besser kontrollieren kann, dann spricht dies dafür, dass Sie Beide noch rechtzeitig vor dem möglichen Abrutschen in eine Gaming-/Social-Media-Sucht reagiert haben.

Was aber tun, wenn selbst all diese Schritte zur verbesserten (Selbst-)Kontrolle fehlschlagen? Was passiert, wenn aus der Nutzung von Games oder Social Media eine richtige Sucht geworden ist? Das soll Ihnen die Geschichte von Gerrit (20 Jahre) näherbringen.



„An meinem 8. Geburtstag war es so weit: Ich bekam meinen ersten Nintendo DS geschenkt. Erst wenige Mitschüler aus meiner Klasse hatten bereits einen und so war ich ziemlich stolz über dieses Geschenk. Auch wenn dieser Nintendo DS überhaupt nicht mit den Möglichkeiten heutiger Computerspiele zu vergleichen ist, so übte er doch eine große Faszination auf mich aus. Ich wollte dann immer auch die neuesten Versionen haben und war bitter enttäuscht, wenn solch ein Wunsch nicht erfüllt wurde. Später kamen dann Computerspiele dazu. Eigentlich war ich ein ganz normaler Junge bis dahin. Neben dem Spielen hatte ich Freunde, dann auch meine erste Freundin. „League of Legends“ (LoL), ein Strategiespiel mit Online-Rollenspiel-Elementen, war damals noch ziemlich neu. Meine Freundin wohnte in einem Nachbarort und zunehmend fiel es mir schwer, mich immer wieder aufzuraffen und mich mit ihr zu treffen. Argumente gab es viele – kein Geld für die Fahrkarte, ich muss etwas Dringendes erledigen – ich glaubte das selber. Eigentlich wollte ich da schon meine Zeit mit LoL verbringen. Wenn wir uns stritten, war das ein willkommener Anlass, mich zurückzuziehen. Als sie sich trennte, hatte das wohl auch schmerzliche Momente – ich weiß gar nicht, ob ich das damals auch so realisierte.

Bei LoL hatte ich alles, was ich brauchte, unendliche Möglichkeiten und viele Kontakte zu Gleichgesinnten. Ich war ganz im Bann dieser neuen Welt. Mit jedem Spiel vergaß ich die Welt um mich herum ein Stückchen mehr. Hatte ich ein Level erfüllt, dann wartete schon das nächste. In unserem Team hatte jeder Verantwortung für den anderen, meine Handlungen und vor allem meine Präsenz im Spiel waren wirklich wichtig geworden. Wir machten gemeinsam Pläne und setzten sie im Spiel um. Das Gymnasium hatte ich abgebrochen – von zu Hause war ich ausgezogen.

Meine Mutter unterstützte mich eine Zeit lang finanziell. Anfangs spielten auch viele meiner Freunde aus dem Wohnumfeld LoL. Diese wurden weniger, sie engagierten sich beruflich oder heirateten – wie spießig, dachte ich, aber es kamen viele neue Kontakte durch das Spielen hinzu. Und die nervten auch nicht, indem sie plötzlich vor meiner Tür standen und etwas unternehmen wollten. Und wenn

sie mich nervten, schaltete ich sie einfach ab. Zuletzt sah ein typischer Tagesablauf so aus: Ich stand meist gegen Nachmittag auf – ich war morgens erst zu Bett gegangen – und setzte mich an den Computer, den ich längst nicht mehr ausschaltete. Der Wasserkocher und eine große Büchse Cappuccino standen direkt neben dem Computer. Geduscht oder auch Zähne geputzt habe ich meist nicht – es war ja eh keiner da. Gegessen habe ich viel Süßkram – manchmal habe ich mir Toastbrot gemacht, aber hauptsächlich habe ich mich von Cappuccino ernährt.

Wenn mir die Augen zufielen, bin ich meist schlafen gegangen – aber ich habe auch mal ein, zwei Tage durchgespielt oder bin direkt am Schreibtisch eingeschlafen. Der Spaß war kaum noch da, es war eher ein Zwang – ich fühlte mich zeitweise wie ferngesteuert – immer derselbe Ablauf – ich durfte nichts verpassen. Klar gab es auch die Anerkennung der Mitspieler, aber die interessierte mich nicht mehr. Die Versuche auszubrechen wurden seltener. Wenn es klingelte, machte ich nicht auf. Rechnungen bezahlte ich nicht. Briefe vom Arbeitsamt flogen ungeöffnet in den Papierkorb.

Dann wurde der Ablauf durchbrochen. Eines Morgens war der Computer aus – man hatte mir den Strom abgeschaltet. Ich hatte nie eine Rechnung bezahlt. Meine Stimmung wechselte zwischen Wut und Verzweiflung. Ich rief meine Mutter an. Sie kam prompt und war ziemlich entsetzt. Ich hatte nicht die Kraft mich zu wehren und so trottete ich mit ihr zur Arbeitsagentur – die hatten mir inzwischen auch das Geld gekürzt, weil ich die Termine versäumt hatte. Meine Mutter versprach der Frau, dass sie mit mir zu einer Beratungsstelle gehen würde. Damit begann die Wende, auch wenn mit zunehmenden Kräften meine Widerstände wuchsen. Mir war alles zu viel, gern hätte ich mich wieder einfach an den Computer gesetzt, um dem Ganzen zu entfliehen.

Auch heute nach der stationären Therapie bin ich noch lange nicht über den Berg. Häufig muss ich mich zwingen, den Alltag zu bewältigen. Ich habe inzwischen eine Lehre angefangen und manchmal erwische ich mich bei Phantasien, was für einen Computer ich mir wohl von meinem Arbeitslohn kaufen könnte.“

## 7\_Wie äußert sich eine Sucht?

[<...>]

Die Bezeichnung „Gaming-Sucht“ oder „Social-Media-Sucht“ ist dann zutreffend, wenn aus übermäßiger Nutzung von Games oder Social Media eine Krankheit wird. Eine Krankheit liegt dann vor, wenn Menschen die Nutzung dieser Medien kaum noch beeinflussen können und durch die Nutzung Leid entsteht. Sie können nicht aufhören zu zocken oder sind ständig online, um auf Nachrichten oder Kommentare zu antworten, Bilder hochzuladen und Rückmeldung von anderen zu bekommen. Die Nutzung von Games und/oder Social Media können sie selbst dann nicht bremsen, wenn erhebliche negative Auswirkungen dadurch drohen oder auch bereits eintreten. Wie Experten diesen Kontrollverlust und dessen Auswirkungen bei Jugendlichen wahrnehmen, soll ein Fallbeispiel aus der Sicht eines Therapeuten über seinen 16-jährigen Patienten Oliver verdeutlichen.



@Oliver

„Olli ist 16 und hat die letzten zwei Jahre hauptsächlich vor der Playstation verbracht. Die Schule besucht er kaum noch, vor allem seitdem er letztes Jahr sitzengeblieben ist. Olli wirkt auf mich sehr erschöpft. Seine Haut ist blass. Er hat schwarze Ränder unter den Augen und er ist sehr mager. Am Anfang wollte Olli kaum mit mir reden. Er war ziemlich wütend auf seinen Vater, der ihn zu mir in die Ambulanz gebracht hat. Ollis Vater erzählte, dass sein Sohn gar nicht mehr am Familienleben teilnehmen würde und nur noch Playstation spielt. Bis vor kurzem habe der Vater Olli sogar das Essen bis vor die Playstation gebracht, weil er Angst hatte, dass Olli sonst gar nichts mehr zu sich nimmt. „Eigentlich war das aber keine gute Idee“, sagte der Vater, „weil Olli so immer weniger Gründe hatte, sein Spiel zu unterbrechen.“ Ollis Vater sieht sich am Ende seiner Kräfte. Er habe schon alles probiert. Vom „Gespräch suchen“ bis hin zur Entwendung der Playstation. Olli würde aber immer mit einer „unglaublichen Wut“ und aggressivem Verhalten reagieren. Auch würde er immer wieder Wege und Möglichkeiten finden, trotzdem spielen zu können.“

Nach einiger Zeit redet Olli dann doch mit mir. Er sagt, dass alles mit dem Spiel „Grand Theft Auto V“ (GTA-5, siehe #GTA) begonnen habe, welches er früher oft mit seinem Cousin spielte. Zusammen haben er und sein Cousin viel Zeit in der virtuellen Welt „Los Santos“ verbracht, um

Autos zu stehlen, sich Verfolgungsjagden zu liefern, Gegenden zu verwüsten oder sich gegenseitig zu überwältigen. Sein Cousin habe sich sogar einmal länger Urlaub genommen, um das Spiel intensiver spielen zu können. Deshalb sah Olli es auch nicht als problematisch an, wenn er selbst vier bis fünf Stunden am Tag GTA spielte. Olli begann jedoch noch häufiger und länger zu spielen, nämlich als er die Multiplayer-Modi des Ego-Shooter-Spiels „Call of Duty“ (CoD) für sich entdeckte (siehe #MultiplayerModi, #EgoShooterSpiel, #CallOfDuty). Besonders nach der Trennung seiner Eltern sei CoD für Olli ein wichtiges Ventil geworden, um seine Wut rauszulassen und Ablenkung zu finden. Seitdem beschäftige er sich nur noch damit, die bestmöglichen Waffenkombinationen und Taktiken herauszufinden, um bei CoD schnell im Rang aufsteigen zu können. Olli sagt, in der CoD-Welt habe er schon mehr Erfolge erzielt als im realen Leben. Von seinen Mitspielern bekäme er viel Anerkennung und er habe das Gefühl endlich Gleichgesinnte gefunden zu haben. Leute, die ihn verstehen und so akzeptieren würden, wie er sei.

Trotzdem findet Olli, dass er nicht glücklich sei und das Spielen zu einem richtigen Zwang geworden ist. Er bekäme CoD einfach nicht mehr aus dem Kopf und er würde nur noch über das Spiel nachdenken. Auch die Verabredungen zum gemeinsamen Spielen mit seinen Teammitgliedern setzen ihn unter Druck, besonders wenn diese nachts mit internationalen Gamern stattfinden würden. Während des Spielens kon-

sumiere er außerdem viel Zigaretten und Kaffee. Danach fühle er sich aber „doppelt schlecht“. Zwar habe er schon mal überlegt, sich im Spiel noch mehr anzustrengen und professioneller Gamer zu werden, aber viel lieber würde er sein Verhalten ändern und das Spielen endlich aufgeben. Das vor anderen zuzugeben, fiel ihm jedoch sehr schwer. Er wisse auch gar nicht, was er alternativ machen solle. Einen richtigen Berufswunsch habe er nicht. Beim Fußball sei er schon zu lange nicht gewesen und zu den wenigen Freunden, die er früher hatte, habe er keinen Kontakt mehr. Schließlich schaut Olli mich verzweifelt an und sagt:

„Ich habe mein reales Leben komplett gegen ein virtuelles getauscht.“



**[<7.1\_Kriterien der Gaming- bzw. Social-Media-Sucht>]**

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass sich die Geschichten von Kai, Emma, Gerrit und Oliver in manchen Punkten ganz schön ähneln. Das ist so, weil Menschen, die nach etwas süchtig sind, oft ähnliche Symptome und Verhaltensweisen aufzeigen. Deshalb haben Psychologen und Ärzte konkrete Kriterien formuliert mit denen festgestellt werden kann, ob eine Suchterkrankung vorliegt. Wenn Sie wissen möchten, was kennzeichnend für eine Sucht ist, dann sollten Sie sich die folgenden Kriterien einmal in Ruhe durchlesen. Diese Kriterien beziehen sich auf die Nutzung von (Online- und Offline-) Games und Social-Media-Angeboten (inklusive Video-/Filmportalen). Tatsächlich sind die Kriterien der Gaming- und Social-Media-Sucht beinahe identisch mit den Kriterien anderer Suchterkrankungen, wie z.B. der Alkohol- oder Drogensucht.

Das Verhalten der Person ist gekennzeichnet durch...

**... einen Kontrollverlust – in Bezug auf Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Art der Nutzung von Games/ Social Media,**

**... eine zunehmende Bevorzugung des Gamings/ der Social-Media-Nutzung gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten (z.B. Hobbies, Hausaufgaben)**

sowie

**... eine Fortsetzung des Nutzungsverhaltens trotz negativer Konsequenzen (z.B. Konzentrationsprobleme).**

Dieses Verhalten resultiert in...

**... einer bedeutsamen Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Bereiche.**

Mit dem letzten Punkt sind negative Folgen gemeint. Die können in verschiedenen Bereichen auftreten:

**#Folgen:**

mögliche Folgen einer übermäßigen Nutzung von Games und/oder Social Media

**\_körperliche Folgen**

Erschöpfung, Tagesmüdigkeit, Schlafmangel, erhöhtes Stressniveau, Nacken-/Kopf- und Rückenschmerzen, Augenprobleme, massive Muskelverspannungen\*, regelmäßig Schwielen an den Handballen\*, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme durch ungesunde und unregelmäßige Ernährung\*, Bewegungsmangel, allgemeine körperliche/hygienische Vernachlässigung\*

**\_psychische Folgen**

verminderte Konzentrationsfähigkeit, innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle\*\*, verstärkte Sorgen um das äußere Erscheinungsbild\*\*, Depression, Ängste, Lustlosigkeit in Bezug auf Aktivitäten oder Personen in der realen Welt (z.B. Hobbies, Familie, Freunde)

**\_soziale Folgen**

Konflikte innerhalb der Familie oder mit Freunden, Vernachlässigung/Verringerung von realen sozialen Kontakten und/oder Hobbies, Scheitern/Nicht-zustande-Kommen von Liebesbeziehungen, Vereinsamung im realen Leben, Probleme in der Schule/Ausbildung, schlechte Noten, Versetzungsgefährdung, Fehltag

\* Diese Folgen werden besonders bei übermäßiger Nutzung von Games beobachtet  
 \*\* Diese Folgen werden besonders bei übermäßiger Social-Media-Nutzung beobachtet

Es ist gar nicht so einfach, einzuschätzen, ob jemand ein Kriterium erfüllt oder nicht. Deshalb gibt es für viele Erkrankungen Tests, die für den eigenen Gebrauch entwickelt wurden und deren Fragen sich konkret auf den Alltag der Betroffenen beziehen. Durch das Ausfüllen eines Fragebogens für Angehörige können Sie eine erste Einschätzung bekommen, ob die Game- und/ oder Social-Media-Nutzung Ihres/Ihrer Angehörigen problematisch ist und er/sie sich Hilfe suchen sollte. Dieser Fragebogen gibt jedoch lediglich einen ersten Anhaltspunkt für eine problematische oder krankhafte Nutzung und ersetzt keine fachliche Diagnose. Es folgen 12 Fragen über die Nutzung von (Offline- und Online-) Games und/ oder Social Media (inklusive Video-/Filmportale mit Kommentar- und Like-Funktionen) Ihres/Ihrer Angehörigen, die man schnell mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten kann.



[7.2\_Der Fragebogen]

**Hat die Person in den letzten 12 Monaten ...**

1.... schon mal stundenlang an nichts anderes denken können, als an den Moment, an dem sie wieder spielen und/oder Social Media nutzen konnte?

JA  NEIN

2.... sich unzufrieden gefühlt, weil sie mehr spielen und/oder mehr Social Media nutzen wollte?

JA  NEIN

3.... sich unglücklich gefühlt, wenn sie nicht spielen und/oder Social Media nutzen konnte?

JA  NEIN

4.... das Spielen und/oder die Nutzung von Social Media nicht verringern können, während andere ihr sagten, dass sie das tun muss?

JA  NEIN

5.... Spiele gespielt und/oder Social Media genutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen?

JA  NEIN

6....Streit mit anderen gehabt durch ihr Spielverhalten und/oder ihre Social-Media-Nutzung?

JA  NEIN

7. ...die Zeit, die sie dem Spielen und/oder Social Media gewidmet hat, vor anderen geheim gehalten?

JA  NEIN

8.... kein Interesse an Hobbies oder anderen Aktivitäten gezeigt, weil sie spielen/online aktiv sein wollte?

JA  NEIN

9....ernsthafte Probleme mit der Familie, Freunden oder dem Partner durch das Spielen oder die Nutzung von Social Media gehabt?

JA  NEIN

10.... Nachteile in der Schule/Uni/bei der Ausbildung/der Arbeit/im Praktikum wiederholt erlebt, weil sie lieber spielen/in den sozialen Medien aktiv sein wollte (z.B. schlechte Noten, Abmahnungen wegen Fehlzeiten, schlechte Zeugnisse oder Beurteilungen, Verlust des Jobs)?

JA  NEIN

11.... wegen der Nutzung von Games und/oder Social Media reale soziale Beziehungen, z.B. zu Freunden, Familienangehörigen, Mitschülern, Kollegen, die für sie früher wichtig waren, riskiert oder verloren?

JA  NEIN

12.... wiederholt nicht regelmäßig gegessen, zu wenig geschlafen oder ihre Körperpflege vernachlässigt, weil sie lieber spielen oder in den sozialen Medien aktiv sein wollte?

JA  NEIN

[<7.3\_Das Ergebnis>]

**Haben Sie 2-3 der ersten neun Fragen mit „Ja“ beantwortet?** Dann kann bei Ihrem/Ihrer Angehörigen bereits eine problematische Game- und/ oder Social-Media-Nutzung vorliegen. Haben Sie eine oder mehr der letzten drei Fragen mit „Ja“ beantwortet, dann ist das ein Hinweis darauf, dass Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige bereits negative **#Folgen** durch sein/ihr Nutzungsverhalten erlebt. Bei einem problematischen Umgang mit Games- oder Social-Media können die Tipps für ein kontrolliertes Nutzungsverhalten auf den Seiten 22-35 hilfreich und wirkungsvoll sein.

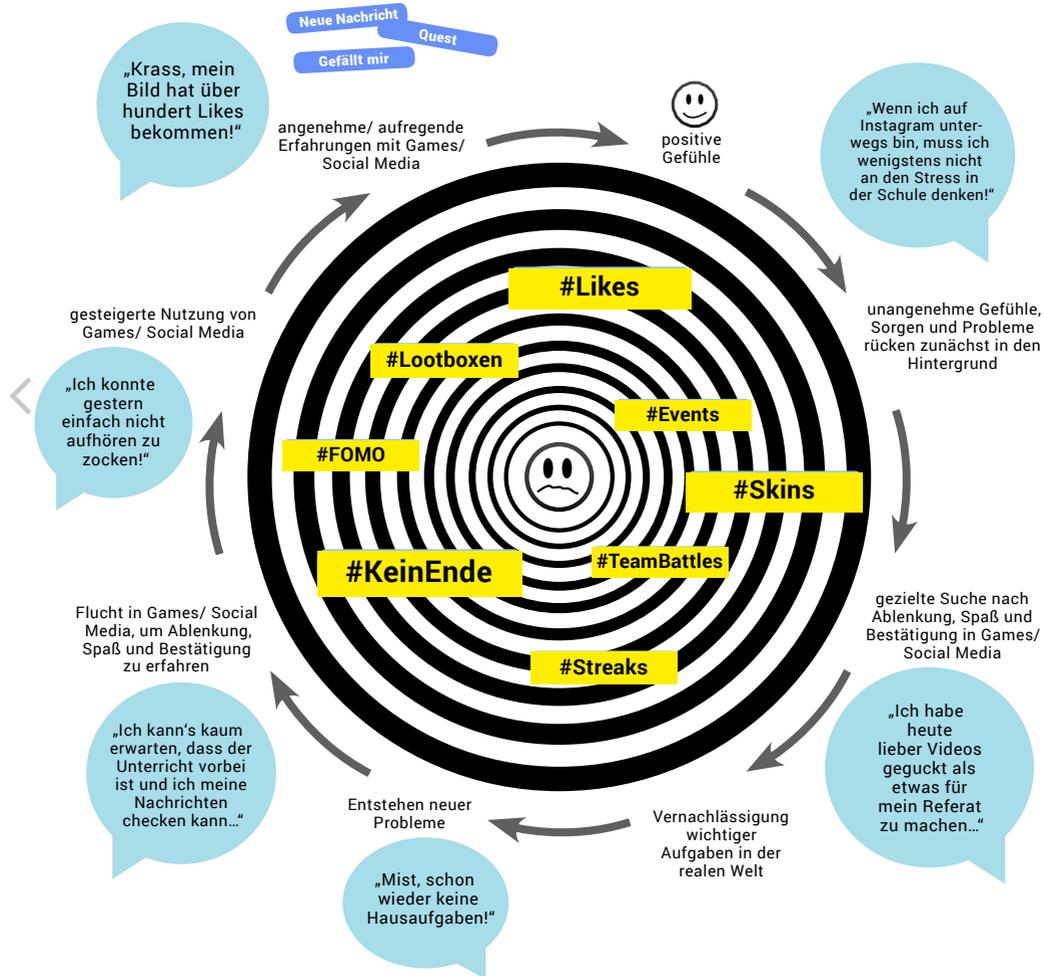
**Haben Sie mehr als vier der ersten neun Fragen mit „Ja“ beantwortet?** Dann kann eine Gaming- und/ oder Social-Media-Sucht vorliegen. Die mit „Ja“ beantworteten Fragen 10-12 geben einen Hinweis auf den Umfang möglicher negativer **#Folgen**. Liegt eine Sucht vor, sollte sich die betroffene Person professionelle Unterstützung suchen.

[<7.4\_Wie kann eine Sucht entstehen?]

Nicht jeder, der häufig Games oder soziale Medien nutzt, wird direkt süchtig. Manche Menschen geraten durch ihre Nutzung jedoch in eine echte Abwärtsspirale, die in einem Kontrollverlust enden- und zu den zuvor genannten Symptomen und Verhaltensweisen führen kann. In den Geschichten von Kai, Emma, Gerrit und Olli konnten Sie lesen,

dass die Suche nach Ablenkung, Spaß und Bestätigung im Netz einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben eingenommen hat. Während sich Emma im realen Leben einsam und vernachlässigt fühlte und sie wenig Selbstbewusstsein hatte, fand sie über die Social-Media-Plattformen Anerkennung und Bestätigung. Olli hatte Schwierigkeiten mit der Trennung seiner Eltern zurecht zu kommen und wusste nicht, wie er mit seiner Wut und Trauer umgehen sollte. Das Gaming bot hier zunächst eine willkommene Ablenkung. Die immer intensiver werdende Game-/ Social-Media-Nutzung hat Emmas und Ollis Sorgen jedoch nicht gelöst, sondern führte eher dazu, dass auch noch neue Probleme hinzukamen, vor denen sie irgendwann nicht mehr flüchten konnten. Auf der nächsten Seite können Sie sich ansehen, wie so eine Abwärtsspirale aussehen kann. Übrigens muss man nicht unbedingt in einer schwierigen Situation stecken, um in eine Sucht zu geraten. Es gibt Menschen, die grundsätzlich anfälliger dafür sind eine Suchterkrankung zu entwickeln. Das ist biologisch bedingt und nicht direkt beeinflussbar. Ob man anfälliger ist oder nicht, weiß man oft nicht im Vorfeld. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit höherer Impulsivität (also jene, die häufiger etwas tun oder sagen, ohne vorher über mögliche Konsequenzen nachzudenken), größerer Ängstlichkeit v.a. im sozialen Bereich und/ oder Stimmungsproblemen häufiger Suchterkrankungen entwickeln. Sie müssen deshalb mit dem Gebrauch von potenziellen Suchtmitteln vorsichtiger sein.

### #Suchtstrudel



## 8\_Der Weg aus der Sucht: Wie Sie helfen können und was Sie beachten sollten

[<...>]

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige Gaming- oder Social-Media-süchtig ist, dann ist es nicht mehr ratsam, zu versuchen die Situation über längere Zeit ohne professionelle Hilfe zu verbessern. Dann würden wir professionelle Unterstützung empfehlen. Dazu werden Sie in den folgenden Abschnitten der Broschüre mehr erfahren. Als ersten Schritt empfehlen wir, dass Sie den/die betroffene(n) Jugendliche(n) motivieren, die Broschüre „Informationen zum Thema Gaming-Sucht und Social-Media-Sucht für junge Menschen ab 12 Jahren, die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind“ zu lesen. Darin befindet sich ein umfangreicher psychologischer Selbsttest sowie einige Fallbeispiele und Tipps, die dazu anregen können, das persönliche Nutzungsverhalten zu überdenken und eine Veränderung anzustreben.





**< 8.1\_Was Sie tun sollten >**

Auch wenn jemand an einer Gaming- und/ oder Social-Media-Sucht leidet und die oben beschriebenen Maßnahmen der (Selbst-)Kontrolle nicht mehr greifen, gibt es Möglichkeiten, wie Sie eine(n) betroffene(n) Jugendliche(n) unterstützen können. Sie können dadurch einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass Ihr(e) jugendliche(r) Angehörige(r) früher Hilfe in Anspruch nimmt und somit negative **#Folgen** der Gaming- und/ oder Social-Media-Sucht begrenzt werden:

**\_Nehmen Sie Ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen ernst!**

\_Sprechen Sie Ihre Beobachtungen offen an und lassen Sie sich nicht irritieren, wenn der/die betroffene Jugendliche zunächst abwehrend, zurückweisend oder gar aggressiv reagiert!

**\_Verabreden Sie sich mit dem/der betroffenen Jugendlichen zu einem Zeitpunkt, zu dem er/sie sich nicht in der Ausübung seines/ihrer exzessiven Verhaltens gestört fühlt. Beispielsweise bringt es kaum etwas, eine(n) betroffene(n) Jugendliche(n) zur Rede stellen zu wollen, während er/sie sich z. B. gerade mitten im (Computer-)Spiel befindet oder #chattet.**

\_Versuchen Sie, möglichst nicht zu konfrontativ vorzugehen. Geben Sie zunächst dem/der betroffenen Jugendlichen Raum, sein/ihr Verhalten aus seiner/ihrer Sicht zu erklären. Dadurch können Sie besser verstehen, welche Funktion die massive Game-/ Social-Media-Nutzung für die Person hat und weshalb sie für sie wichtig

ist. Versuchen Sie einfühlsam vorzugehen, so dass der/die betroffene Jugendlichen dazu ange-regt wird, selbst über die (kurz- und langfristigen) Vor- und Nachteile seines/ihrer übermäßigen Nutzungsverhaltens nachzudenken. Der Weg zur Einsicht des Problems wird durch ein empathisches Vorgehen erleichtert und die Entwicklung von Eigenmotivation zur Veränderung gefördert.

**\_Sprechen Sie vor allem Ihre eigene Betroffenheit an (z.B. das Vermis-sen von Kontakt mit dem/der betroffenen Jugendlichen, Ihre Enttäuschungen wegen nicht eingehaltenen Versprechungen etc.). Machen sie gleichzeitig deutlich, was sie sich wünschen würden (z.B. wieder mehr Verbundenheit durch gemeinsam verbrachte Zeit).**

\_Suchen Sie für sich selbst Gesprächspartner, denen Sie Ihre Sorgen mitteilen können und um eine Meinung Dritter einzuholen. Informieren Sie sich im Internet oder suchen Sie selbst Kontakt zu Suchtberatungsstellen!

**\_Bieten Sie dem/der betroffenen Jugendlichen an, gemeinsam zur Suchtberatungsstelle oder zum Arzt seines/ihrer Vertrauens zu gehen!**

**Und denken Sie bitte daran:** Sie können ein bestehendes Problem wahrnehmen, aber Sie können keine Diagnose stellen – dies tun Fachkräfte aus dem Bereich Suchttherapie/Suchtberatung. Genauso gilt: Sie können nicht das Verhalten des/der betroffenen Jugendlichen ändern, das kann dieser/diese nur selbst tun.



**< 8.2\_Was Sie nicht tun sollten >**

Vermeiden Sie nach Möglichkeit alles, was die Aufrechterhaltung des Verhaltens erleichtert.

**\_Übernehmen Sie keine Verpflichtungen des/der Jugendlichen („... weil er/sie es doch eh wieder vergisst, weil es sonst Ärger gibt.“)**

\_Bringen Sie kein Essen an den Computer/die Konsole. Lassen Sie nicht zu, dass der/die betroffene Jugendliche während des Essens aufs Smartphone schaut.

**\_Sprechen Sie keine Verbote gegen den Willen des/der Jugendlichen aus, so verlieren Sie nur schnell den Kontakt zu ihm/ihr.**

\_Sprechen Sie keine Drohungen aus, die Sie nicht einhalten können! Angekündigte Konsequenzen sollten IMMER eingehalten werden. Überlegen Sie sich besser bereits im Vorfeld, wie Sie bei einer Nichteinhaltung der Vereinbarung reagieren werden und setzen sie das dann falls notwendig konsequent um (z.B. Taschengeld kürzen).

**\_Sprechen Sie nicht vor Ihrem/Ihrer Angehörigen von einer Sucht, wenn Sie sich (z.B. durch eine fachliche Diagnose) nicht absolut sicher sind, dass es sich um eine Sucht handelt oder die Person den Begriff nicht selbst zur Beschreibung seines/ihrer Verhaltens nutzt. Wenn Sie mit dem/der betroffenen Jugendlichen das Gespräch suchen, ist es außerdem ratsam vor allem die Konsequenzen des „süchtigen“ Verhaltens anzusprechen, anstatt (indirekte) Vorwürfe zu formulieren. Sagen**

**Sie z.B. lieber: „Paula, ich mache mir Sorgen, weil Du so unregelmäßig zur Schule gehst. Ich frage mich, ob das etwas mit deiner intensiven Smartphone-Nutzung zu tun haben könnte!“ als „Paula, du bist Smartphone-süchtig und schaffst es dadurch nicht mal regelmäßig zur Schule zu gehen!“ So haben Sie größere Chancen, dass der/die betroffene Jugendliche sich für das Gespräch öffnet und zugänglicher wird.**

\_Veranstalten Sie keine gemeinsamen Internet-/ Smartphone-/Computer-Aktivitäten, „um das Verhalten besser zu verstehen“, „um Kontrolle zu haben“, „um zusammen zu sein“. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie sich nicht zeigen lassen können, was Ihr(e) Angehörige(r) spielt oder im Internet tut.

Sollte der/die betroffene Jugendliche bereit sein, sich helfen zu lassen, geht es darum, die geeigneten Hilfen in der Bekämpfung der Sucht zu finden.

# 9\_Professionelle Beratung und Unterstützung

## [<\_A ) Gängige Vorbehalte>]

Bevor ein erstes beratendes Gespräch gesucht oder gar mit einer Therapie begonnen wird, gibt es bei Betroffenen und ihren Angehörigen häufig zahlreiche Bedenken, die nicht selten entscheidende Schritte verhindern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Bedenken, die betroffene Jugendliche häufig äußern, und mögliche Antworten darauf:

### „Andere sitzen doch auch stundenlang am Computer/am Smartphone/an der Konsole. Ich muss nur einfach weniger spielen/chatten.“

Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, macht Angst. Und wegen der eigenen Gaming- oder Social-Media-Nutzung auch noch zu einem Therapeuten oder Arzt zu gehen ist peinlich. Viele Betroffene versuchen deshalb sich selbst und Angehörigen einzureden, dass sie alles im Griff haben und keine Hilfe brauchen.

### „Was soll ich denn in der Beratungsstelle sagen, das versteht doch eh keiner, die kennen sich damit nicht aus!“

Suchtberater und Therapeuten kennen sich auf jeden Fall damit aus, zuzuhören, Probleme zu erfassen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Ein weiterer Vorteil von Beratung/Therapie ist die grundsätzliche Schweigepflicht. Was auch immer dort besprochen wird, gelangt nicht nach draußen zu anderen Menschen.

### „Ich bin doch nicht so wie ein Alkoholiker.“

Über Suchterkrankungen gibt es viele Vorurteile, die sich jedoch rasch verändern, wenn man sich mit dem Thema (Internet-)Sucht beschäftigt. Professionelle Helfer haben ein umfassendes Verständnis für Suchterkrankungen und vermitteln dieses den Betroffenen und Angehörigen.

### „Darf ich dann nie wieder an den Computer/das Smartphone/die Konsole?“

Man kennt das von Drogen- oder Alkoholabhängigen, dass sie vollständig aufhören müssen, zu konsumieren (=Abstinenz). Das schürt Angst, da das Internet einen sehr großen Teil des Lebens über einen längeren Zeitraum eingenommen hat. Letztlich entscheidet immer der/die Betroffene selbst wie viel Zeit er/sie zukünftig im Internet oder am Computer verbringen will (unter Umständen ist ein Verzicht auf die Nutzung spezifischer Anwendungen, beispielsweise bestimmter Computerspiele ausreichend). Eine vollständige Internet- Computer- und Smartphone-Abstinenz ist heutzutage

(auch in Schule, Ausbildung und Beruf) nicht mehr vorstellbar. Aber im Ampelmodell hat der/die betroffene Jugendliche ja sicher auch schon gesehen, dass unterschiedliche Internetanwendungen ein starkes oder eher geringes Suchtpotenzial haben.

## [<\_B ) Probieren geht über Studieren>]

Das Ziel einer professionellen Beratung ist, dass der Aufenthalt in der virtuellen Welt wieder zu dem wird, was er anfänglich war, nämlich eine Ergänzung und Bereicherung des realen Lebens und nicht dessen Ersatz.

An dieser Veränderung haben fast alle Menschen, die zu einer Beratung wegen eines übermäßigen Gaming-/ Social-Media-Gebrauchs kommen, ein großes Interesse. Vermutlich ist dieser Wunsch bei vielen betroffenen Jugendlichen, die noch bei keiner Beratung waren, ebenfalls vorhanden. Wer sich nach einer ersten Beratung entschließt, weitere Gesprächstermine oder Gruppenangebote in Anspruch zu nehmen oder eine ambulante oder stationäre Therapie zu machen, findet bei der Beraterin bzw. dem Berater professionelle Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg.

Wer sich gegen weitere Hilfe entscheidet, hat eine Stunde seines Lebens investiert, die aber nicht verloren ist. Es ist immer sinnvoll, die Wege und Möglichkeiten zu kennen, die sich einem eröffnen, wenn man eine Veränderung anstrebt. Das gilt auch, wenn zum aktuellen

Zeitpunkt noch keine ausreichende Motivation vorliegt, diese Veränderung schon umzusetzen. Zu wissen, dass man sich mit dem Gang zu einer Beratungsstelle nicht zu weiteren Maßnahmen verpflichtet, kann häufig ein hilfreiches Argument sein, um Betroffene dazu zu motivieren, eine Beratung auszuprobieren.

### Noch ein Tipp:

Generell ist für Betroffene das Denken in kurzen Zeitabschnitten hilfreich. Es ist besser, sich mit dem/der betroffenen Jugendlichen Gedanken zu machen, ob es nicht möglich wäre, heute den Gebrauch des Internets zu reduzieren, um beispielsweise zu einer Beratung zu gehen. Nicht sinnvoll ist die vorzeitige Beschäftigung mit der Frage, ob er/sie auf das Online-Rollenspiel oder das soziale Medium, mit dem er/sie am meisten Zeit verbracht hat (z.B. **#WhatsApp**), für den Rest seines/ihrer Lebens verzichten kann.

## [&lt;\_C ) Ein Erfahrungsbericht&gt;]

 @Stella

„Mein Name ist Stella und ich bin 16 Jahre alt. Seit ich klein bin, bin ich viel im Internet unterwegs. Diesbezüglich haben mir meine Eltern früher selten Vorschriften gemacht. Momentan bin ich oft auf YouTube. Ich liebe es dort Musikvideos und lustige Clips anzuschauen. Die Kanäle von den bekanntesten YouTubern habe ich abonniert und so verpasse ich kein Video. Am besten gefallen mir die Prank-Videos, weil man da immer was zu lachen hat oder man sich teilweise selbst total erschreckt (siehe #Prank). Da ich außerdem ein großer Fan von den Spielen „Sims“ und „Minecraft“ bin (siehe #Sims, #Minecraft), verbringe ich manchmal bis zu 16 Stunden täglich am Laptop oder Handy, um Videos zu gucken, das Leben meiner Sims zu steuern oder die Welt von Minecraft zu erkunden. Manchmal langweilen mich die Spiele aber auch, und ich überlege mir dann, in welches Spiel ich mich als nächstes vertiefen könnte. Meinen Eltern ist das mittlerweile zu viel, und wir

streiten uns häufig, weil sie meinen, dass ich mir meine Zukunft verbaue. Ich finde spielen und Videos gucken aber einfach spannender als Schule. Das Problem ist, dass ich seit einem Jahr tatsächlich extrem schlecht in der Schule geworden bin und nun Angst habe, meinen Abschluss nicht zu schaffen.

Durch mein ständiges Zuspätkommen, meine morgendliche Müdigkeit und meine Konzentrationsprobleme, haben sich meine Noten stark verschlechtert. Oft habe ich gar keine Lust zur Schule zu gehen, und ich würde lieber einfach weiter Videos gucken oder spielen. Wenn ich zu Hause bin, gehe lieber an den Laptop als zu lernen oder Hausaufgaben zu machen.

Meine Freunde im realen Leben nervt, dass sich bei mir alles nur ums Internet oder Spielen dreht. Ich muss zugeben, dass ich ihnen manchmal gar nicht richtig zuhöre und bei unseren Treffen häufig mit meinem Handy beschäftigt bin. Die Probleme in der Schule und der Zoff mit meinen realen Freunden sind die Gründe, warum ich in eine Beratungsstelle gegangen bin. Ich hoffe, dass mir dort geholfen wird.“

## [&lt;\_D ) Wo man Hilfe findet&gt;]

Wenn die Entscheidung getroffen ist, mit einem professionellen Helfer über die Probleme im Zusammenhang mit dem Game/Social-Media-Gebrauch zu sprechen, sollte jemand aufgesucht werden, der leicht und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist. Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein:

\_Der Hausarzt oder die Hausärztin

\_Eine Suchtberatungsstelle (Angebote in der Regel kostenlos)

Weitere spezialisierte Anlaufstellen in ganz Deutschland im Internet:

\_www.computersuchthilfe.info oder die Webseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

Grundsätzlich ist es aber nicht ausschlaggebend, ob die erste Anlaufstelle spezialisiert für Fragen zur Gaming-/ Social-Media-Sucht ist. Vielmehr geht es darum im Gespräch

\_das wirkliche Ausmaß der Problematik einzuschätzen,

\_„Erste-Hilfe“-Maßnahmen (beispielsweise den Computer aus der Wohnung entfernen) einzuleiten,

\_Entscheidungshilfe zu der Frage zu erhalten, ob eine weiterführende Therapie erforderlich ist oder ob die Nutzung sich noch im „normalen“ Rahmen befindet,

\_gegebenenfalls die therapeutischen Maßnahmen gemeinsam zu beantragen.



# 10\_Die Therapie

[<...>]

Eine Therapie verfolgt das Ziel, die Betroffenen dabei zu unterstützen, den **#pathologischen Game-/ Social-Media-Gebrauch** beenden zu können. Hintergründe für die Entstehung der Problematik sollen erkannt und eventuell auch verändert werden. Für eine Therapie dieses Problems sind Psychotherapeuten und Kliniken zu empfehlen, die sich mit der Behandlung von pathologischem Nutzungsverhalten auskennen. Bei der Anmeldung zu einer Therapie sollte deshalb gefragt werden, wie viele Erfahrungen mit der Behandlung von pathologischem Gaming-/ Social-Media-Gebrauch vorliegen und ob es in der Einrichtung ein spezielles Behandlungskonzept gibt.

## [<10.1\_Die ambulante Therapie>]

Eine Therapie kann ambulant oder stationär erfolgen. Eine ambulante Therapie hat den Vorteil, dass die Betroffenen in ihrem Wohnumfeld bleiben können und Veränderungen direkt im realen Umfeld erproben können. Eine Unterbrechung der Schule, Ausbildung oder Arbeitstätigkeit ist meist nicht erforderlich. Eine ambulante Therapie findet in aller Regel einmal oder mehrmals in der Woche in einem

Zeitraum von jeweils 1 bis 2 Stunden statt, kann also nach der Schule oder der Ausbildung bzw. Arbeit durchgeführt werden. Eine Änderung des Verhaltens ist jedoch dadurch gleichzeitig erschwert, da eine ununterbrochene Konfrontation mit den Umständen, die zum Problem gehören, gegeben ist. Dazu gehört ein leichter Zugang zu Internet, Konsole und Computer. Selbst wenn diese digitalen Geräte zu Hause entfernt wurden, ist die Nutzung über das Smartphone oder Internetcafés oder bei Freunden natürlich möglich. Darüber hinaus ist man mit bekannten Problemen – wie Konflikten mit den Eltern – konfrontiert.

Dazu können noch Probleme auftreten, die vielleicht bisher nicht so deutlich im Vordergrund waren, weil die Tätigkeiten im Internet bzw. am Computer, dem Smartphone und der Konsole geholfen haben, sie zu verdrängen wie Gefühle von Einsamkeit, Wut, Minderwertigkeit, Ängste anderen Menschen gegenüber, Zukunftsängste etc. Eine ambulante Therapie ist vor allem dann zu empfehlen, wenn ...

- \_ein unterstützendes Umfeld existiert,**
- \_es noch nicht zu schwerwiegenden #Folgen (wie beispielsweise einem dauerhaften Fehlen in der Schule/Ausbildung oder zusätzlichen psychischen Problemen) gekommen ist,**
- \_der normale Tag-Nacht-Rhythmus noch besteht,**
- \_ein regelmäßiger Besuch der Schule oder Ausbildungsstelle noch erfolgt,**
- \_Sozialkontakte in der realen Welt noch gepflegt werden,**
- \_das Problem nicht schon viele Jahre besteht**

**und**  
**\_erste Schritte der Problemlösung (z.B. #Account-Abmeldung beim Computer-Spiel oder sozialem Medium, das am meisten Zeit beansprucht) schon selbstständig erfolgt sind.**

Wenn der/die betroffene Jugendliche es also schafft, seinen/ihren Alltag trotz seines/ihrer intensiven Gaming-/ Social-Media-Gebrauchs noch erfolgreich zu meistern, aber sich professionelle Unterstützung wünscht, dann würde viel für eine ambulante Therapie sprechen.

### Update @Oliver

Erinnern Sie sich noch an Olli, für den das Spiel „Call of Duty“ zu einem richtigen Zwang wurde? In der ambulanten Therapie hat Olli dem Spielen den Kampf angesagt und er lernte, wie er besser mit seinen Gefühlen umgehen kann. Mittlerweile geht Olli wieder regelmäßig zur Schule und auch das Verhältnis zu seinem Vater hat sich verbessert. „Wir machen jetzt richtig viel miteinander“, sagt Olli.

## [<10.2\_Die stationäre Therapie>]

Eine stationäre Therapie erfolgt in einer entsprechenden Fachklinik. Eine gewisse räumliche Distanz zum Wohnumfeld ist damit gegeben. In schwereren Fällen kann dies nötig sein, damit Betroffene ihr Problemverhalten überhaupt unterbrechen können und in diesem Umfeld lernen ihren Tagesablauf wieder neu

zu organisieren. Eine stationäre Therapie ist dann zu empfehlen, wenn die oben genannten Bedingungen für eine ambulante Therapie nicht gegeben sind und dadurch eine engere Betreuung nötig ist.

### Update @Emma

Erinnern Sie sich daran, dass Emma am liebsten ihre Social-Media-Apps gelöscht hätte und sie das Bedürfnis verspürte, sich ein richtiges Hobby zu suchen? Da es Emma sehr schwerfiel ihre Vorhaben allein in die Tat umzusetzen, entschied sie sich für professionelle Unterstützung. Weil Emma kaum noch die Schule besuchte und sozial ziemlich isoliert war, wurde ihr eine stationäre Therapie empfohlen. Nach einigen Wochen in der Therapie ging es Emma schon viel besser. „Ich habe endlich wieder die Kontrolle über meinen Alltag zurückgewonnen. Die sozialen Medien sind mir einfach nicht mehr so wichtig. Viel lieber lerne ich jetzt Gitarre spielen. Manchmal nutze ich dafür sogar YouTube, um mir Erklärungsvideos anzusehen, aber das macht mich nicht wirklich süchtig. Ein bisschen Angst in der Schule keinen Anschluss mehr zu finden, habe ich leider immer noch. Aber wenn es mir gelungen ist über die sozialen Netzwerke viele Kontakte zu knüpfen, dann gelingt es mir auch im realen Leben Freundschaften zu schließen und zwar richtige, so ganz ohne Filter“, sagt Emma.

**[<10.3\_Aller Anfang ist schwer...>]**

Die erste Phase der Behandlung kann trotz aller Unterstützung schwierig sein. Das dominierende Verhalten der letzten Zeit fällt plötzlich weg, damit kommt dann häufig auch ein starkes Gefühl innerer Leere auf. Die meisten Betroffenen wissen dann erst einmal einfach nichts mit sich anzufangen. Die Nutzung von Games/Social Media hat neben den Unterhaltungsaspekten und dem Erleben von Bestätigung oft auch eine Flucht aus dem Alltag oder vor einer inneren Leere ermöglicht, die jetzt plötzlich wegfällt. Diese neu wahrgenommene innere Leere kann verbunden sein mit anderen Gefühlen wie beispielsweise Wut und Aggressionen oder auch Traurigkeit und Hilflosigkeit. Welche Art von Gefühlen und Gedanken oder auch Verhaltensweisen auftreten unterscheidet sich aber von Person zu Person. Gleichzeitig bilden diese Reaktionen einen Zugangsweg in der Behandlung. Es geht in der Therapie dann darum, diese Gefühle zu erkennen, zu verstehen woher sie kommen und welche Rolle die Tätigkeiten am Smartphone, dem Computer und der Konsole bisher bei dem Versuch gespielt haben, mit solchen Gefühlen umzugehen. Damit ist ein möglicher Zugang zu den Hintergründen des Problems gegeben.

Viele Betroffene haben in der Zeit intensiver Game-/Social-Media-Nutzung vor allem virtuelle Kontakte gepflegt und die realen Kontakte zu anderen Menschen stark reduziert oder sogar ganz vermieden. Häufig geht damit auch

ein Verlust von Fähigkeiten in diesem Bereich einher. Bei einigen waren diese sozialen Fähigkeiten nie besonders gut ausgeprägt und der Game-/Social-Media-Gebrauch stellte die Möglichkeit einer Alternative dar.

In beiden Fällen ist das Neu- oder Wiedererlernen von Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen wichtig. Zusätzlich werden in der Therapie alternative Aktivitäten für Betroffene gemeinsam überlegt und ausprobiert. Diese Aktivitäten können später den Alltag der Betroffenen bereichern und ihre Lebensqualität steigern. Oft ist das eine wichtige Erfahrung für die Betroffenen, dass auch Freizeitaktivitäten in denen Games und Social Media keine Rolle spielen, zum eigenen Wohlbefinden beitragen und ihnen wieder Spaß machen können. Allgemein ist die Erarbeitung einer neuen Tagesstruktur inklusive alternativer Freizeitaktivitäten ein wichtiger Aspekt in der Therapie.

**Die vielleicht wichtigste Frage für betroffene Jugendliche ist:**

Wie gehe ich in Zukunft mit dem Computer/ dem Smartphone/der Konsole um, wie viel bleibt mir noch? Bevor diese Frage jedoch geklärt werden kann, ist es notwendig, erst einmal eine ausreichende Distanz zum Problemverhalten zu schaffen und in der Therapie kritisch zu hinterfragen, welche Vor- und Nachteile mit der Game-/Social-Media-Nutzung einhergehen. Die allermeisten Betroffenen wollen das Internet, das Smartphone und den Computer auch weiter „normal“ nutzen, allerdings mit

geringeren Nutzungszeiten. Viele Jugendliche erkennen im Laufe einer Therapie, dass dies ein sehr schwerer Weg ist und entscheiden sich weitgehend gegen eine Nutzung bestimmter Internetanwendungen (z.B. des ehemaligen „Hauptspiels“). Während sie dagegen andere Dinge im Internet (aus dem „grünen Bereich“ im Ampelmodell) ohne Probleme im Alltag erledigen können, ohne gefährdet zu sein, darüber die Kontrolle zu verlieren oder dafür große Zeitkontingente aufzuwenden.

Wichtig ist, dass eine solche Entscheidung von den Betroffenen selbst getroffen wird und unter Abwägung des Nutzens und der damit verbundenen Risiken erfolgt. Die Betroffenen können und sollen also diesen Prozess mitgestalten.

# 11\_Schlusswort

**[<...>]**

Vielleicht haben Sie im Verlauf des Lesens der Broschüre etwas mehr Klarheit über den Zustand Ihrer Tochter/Ihres Sohns, Auszubildenden oder Schülers/-in gewinnen können. Vielleicht wissen Sie jetzt auch mehr darüber, wie es weitergehen könnte und sollte. Vielleicht haben Sie durch diese Broschüre ein paar wichtige Tipps und Informationen erhalten, die Ihnen dabei helfen können Ihren/Ihre Angehörige(n) zu unterstützen. Vielleicht haben Sie auch Lust bekommen andere Menschen in Ihrem Umfeld über das Störungsbild der Gaming- und Social-Media-Sucht zu informieren oder sich mit anderen über die Chancen und Risiken digitaler Angebote auszutauschen.

Die Zusammenarbeit mit Ihnen ist uns wichtig, denn Sie können einen sehr großen Teil dazu beitragen, dass Ihr Kind/Ihr(e) Schüler(in) den Wunsch entwickelt, sein/Ihr Nutzungsverhalten zu überdenken und zu verändern. Noch besser: Durch das erworbene Grundwissen können Sie vielleicht sogar Einfluss darauf nehmen, dass bei Ihrem/Ihrer Angehörigen erst gar kein problematisches Nutzungsverhalten entsteht. Deshalb möchten wir uns dafür bedanken, dass es Ihnen wichtig ist, über das Thema informiert zu sein, und Sie sich die Zeit genommen haben, um unsere Broschüre zu lesen. Ihnen und Ihren Angehörigen wünschen wir auf ihrem Weg alles Gute!



# #\_Register

[<...>]

**#Ablenkung:** Jeder dritte Teenager nutzt Games und/oder Social Media, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen.

**#Account:** Zugangsberechtigung zur Nutzung eines Spiels, sozialen Mediums oder einer anderen Internetplattform

**#Akku:** Viele Menschen beunruhigt der Gedanke, dass die Batterie ihres Smartphones leer gehen könnte, wenn sie unterwegs sind

**#alarmierend:** Die Anzahl Jugendlicher, die als Gaming-/Social-Media-süchtig einzustufen ist, ist alarmierend

**#ArcadeSpiel:** Spiel, bei dem es hauptsächlich um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht

**#App:** Digitale Anwendungsprogramme

**#Appstore:** Plattform für den Vertrieb digitaler Anwendungsprogramme

**#Avatar:** Spielfigur in einem Videospiel

**#CallOfDuty:** Ego-Shooter-Spiel, in dem man die Rolle eines Soldaten in einem Kriegsszenario einnimmt

**#CandyCrush:** Puzzle-Videospiel

**#Challenges:** Verrückte Aktionen, zu denen Nutzer sozialer Medien sich gegenseitig auffordern

**#Chatten:** Austauschen von digitalen Textnachrichten

**#Community:** Netzwerk verschiedener (internationaler) Nutzer eines Spiels oder einer Internetplattform

**#Cybermobbing:** Mobbing über das Internet

**#Daten:** Man sollte aufpassen welche persönlichen Informationen man im Internet preisgibt

**#DauerFeedback:** Spieler bekommen in vielen Spielen dauerhaft das Feedback, besonders gut zu sein

**#downloaden:** Herunterladen

**#EgoShooterSpiel:** Spiele mit Waffengewalt, die aus der Egoperspektive gespielt werden

**#Emotes:** Tänze oder andere Stimmungsausdrücke, die Avatare zur Schau stellen können

**#Ernährung:** Kann durch die Nutzung von Games und/oder Social Media negativ beeinflusst werden

**#Events:** Turniere oder Spielverabredungen von Gamern

**#Facebook:** Plattform, auf der Fotos, Links, Vi-

deos und Kommentare geteilt werden können

**#Feed:** Pinnwand eines sozialen Mediums, die Beiträge verschiedener Nutzer enthält und ständig aktualisiert wird

**#Fifa:** Fußballsimulationsspiel

**#Fitness:** Sollte durch die Nutzung von Games und/oder Social Media nicht vernachlässigt werden

**#Follower:** Person, die die Profile von anderen Social-Media-Nutzern abonniert hat und über ihre Beiträge informiert wird

**#Folgen:** Die übermäßige Nutzung von Games/Social Media kann zu negativen sozialen, psychischen und körperlichen Folgen führen (s. Seite 41)

**#FollowMeAround:** Selbstgedrehte Videos über private Erlebnisse und Unternehmungen

**#FOMO:** Die Angst etwas (im Internet) zu verpassen

**#Fortnite:** Videospiel, in dem man gegen andere Spieler ums virtuelle Überleben kämpft

**#free2play:** Spiele, die man sich kostenlos herunterladen kann

**#Games// #Gaming:** Smartphone-, Computer- und Konsolenspiele // digitale Spiele spielen

**#Google+:** soziales Medium von Google

**#GTA:** Spiel, in dem verschiedene kriminelle Handlungen und Verbrechen in einer virtuellen Stadt ausgeübt werden können

**#Hashtag:** ein Doppelkreuz, das ein Schlagwort zu Inhalten und Themen markiert. Zugehörige Nachrichten können so in sozialen Medien aufgefunden werden

**#InAppKäufe:** Käufe, die Nutzern eines Spiels oder einer App einen Vorteil verschaffen können (z.B. neue Items)

**#Influencer:** Menschen, die sich über das Internet vermarkten

**#Instafood:** Hashtag, das häufig im Zusammenhang mit Bildern von Essen auf Instagram genutzt wird

**#Instagram:** Plattform, auf der Videos und Fotos geteilt werden können

**#Items:** Gegenstände, die in einem Spiel oder einer App genutzt werden (z.B. Waffen, Helme)

**#keinEnde:** Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass man sie theoretisch endlos spielen könnte

**#LeagueOfLegends:** Online Rollenspiel, bei dem man im Team das Hauptgebäude eines gegnerischen Teams zerstören muss

**#LetsPlay:** Videos von Spielerlebnissen eines Gamers

**#Likes // #liken:** Damit drücken Nutzer sozialer

Medien aus, dass ihnen ein Bild, Video oder Kommentar eines anderen Nutzers gefällt // eine Gefällt-mir-Angabe machen

**#Lootboxen:** Überraschungskisten mit verschiedenen Items, die in Spielen erworben, gefunden oder gewonnen werden können

**#mailen:** E-Mails verschicken

**#Messenger:** Programm zum Verschicken von Textnachrichten

**#Minecraft:** Spiel, in dem man virtuelle Welten aufbauen und erkunden kann

**#MultiplayerGames:** Internetbasierte Spiele mit mehreren Teilnehmern

**#MultiplayerModi:** Mehrspielermodus, in dem man gegen oder mit mehrere/n Spieler spielt

**#offline:** Nicht mit dem Internet verbunden sein

**#pathologisch:** Krankhaft

**#Pinterest:** Plattform, auf der Ideen und Anregungen hochgeladen werden können

**#Playstore:** Plattform für den Vertrieb digitaler Anwendungsprogramme

**#Post// #posten:** Ein Foto, Video oder Kommentar, das/der auf einer Social-Media-Plattform hochgeladen wurde // etwas in einem sozialen Medium hochladen

**#Prank:** Jemandem einen Streich spielen und sich dabei filmen lassen

**#Produktplatzierungen:** Werbeitikel, die auf Fotos, in Filmen oder in Videos präsentiert werden

**#PushNachricht:** Ereignismeldungen, die ohne das Öffnen der App auf dem Display des Smartphones/Tablets erscheinen

**#Rollenspiel:** Spiel, in dem Spieler die Rollen verschiedener Menschen, Tiere oder Gestalten einnehmen können

**#Schlaf:** Kann durch die Nutzung von Games und/oder Social Media (erheblich) beeinträchtigt werden

**#Selfies:** Selbstporträts, die häufig in sozialen Medien hochgeladen oder verschickt werden

**#Sims:** Videospiel mit Lebens-/Familiensimulation

**#Skins:** Outfits und Äußerlichkeiten, die das Erscheinungsbild eines Avatars verändern

**#Snapchat:** Plattform auf der hauptsächlich mit Filtern versehene Fotos ausgetauscht werden können

**#Snaps:** Schnappschüsse, die über Snapchat an mehrere Kontakte gleichzeitig geschickt werden können

**#SocialMedia:** Soziale Medien wie WhatsApp, Instagram, Snapchat und Co.

**#Streaks:** Symbolisieren, wie viele Tage in Folge sich Snapchat-Nutzer gegenseitig Bilder

geschickt haben

**#Sportsimulationsspiel:** Spiel, in dem man virtuell einer Sportart, wie z.B. Fußball oder Basketball, nachgeht

**#Streaming:** Das Ansehen von Videos und Filmen, die im Internet hochgeladen wurden

**#Stundenplan:** Das Aufstellen eines Stundenplans hilft dabei, die Kontrolle über sein Nutzungsverhalten (zurück)zugewinnen

**#surfen:** Das Ansehen verschiedener Internetseiten

**#Tagebuch:** Das Führen eines Tagebuchs kann zu einem besseren Einblick in das persönliche Nutzungsverhalten von Games und Social Media verhelfen

**#TeamBattles:** Kämpfe zwischen Spielern verschiedener Teams

**#tracking:** Sein eigenes Verhalten in Bezug auf die Nutzung digitaler Medien beobachten und dokumentieren

**#User:** Nutzer eines Spiels oder sozialen Mediums

**#virtuelleWährung:** Währung, die für den Handel innerhalb virtueller Welten eingesetzt werden kann

**#WhatsApp:** Plattform zum Austausch von Nachrichten, Sprachnotizen und Fotos

**#YouTube:** Video-/Filmportal

**#YouTuber:** Person, die Videos dreht und diese auf YouTube hochlädt

**[<Zum Weiterlesen>]****\_Links:**

**Klicksafe**, EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: <https://www.klicksafe.de>

**Medienprofis**, Tipps für Eltern und Lehrer: <https://medienprofis.projuventute.ch>

**Schau hin**, hilft Eltern bei der Medienerziehung: <https://www.schau-hin.info>

**Deutsches Kinderhilfswerk**: [www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)

**DAK/DZSKJ/forsa (2015). Studie: Internetsucht im Kinderzimmer.** Hamburg.  
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/internetsucht-im-kinderzimmer-1728418.html>

**DAK/DZSKJ/forsa (2016). Studie: Game Over. Wie abhängig machen Computerspiele?** Hamburg.  
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/jeder-12--junge-suechtig-nachcomputerspielen-1860860.html>

**DAK/DZSKJ/forsa (2017). Studie: WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media.** Hamburg.  
Download über <https://dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html>

**DAK/DZSKJ/forsa (2019). Studie: Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird.** Hamburg.  
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/computerspielsucht-2053894.html>

**\_Veröffentlichungen (englisch/deutsch):**

**Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J.** (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.

**Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N.** (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740.

**Wampfler, P.** (2018). Generation» Social Media «: Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Vandenhoeck & Ruprecht.

**[<Text und Redaktion>]**

- » Austermann, Maria
- » Fangerau, Nicole
- » Kegel, Katharina
- » Kunze, Sabrina
- » Paschke, Kerstin, Dr.
- » Petersen, Kay Uwe, Dr.
- » Schelb, Yvonne
- » Spieles, Holger
- » Thiel, Roland
- » Thomasius, Rainer, Prof. Dr.
- » Thomsen, Monika, Dr.
- » Trautmann, Sina, Dr.
- » Wartberg, Lutz, Dr.

**[<Der Text der Broschüre beruht ferner auf schriftlichen Vorarbeiten der folgenden Expertinnen und Experten in der Beratung/Behandlung von Menschen mit pathologischem Internetgebrauch:>]**

- » Calia, Giulio, Dr.; LWL-Klinik Hamm
- » Feindel, Holger, Dr.; AHG Klinik Münchwies
- » Freund, Solveig; AHG Klinik Schweriner See
- » Koch, Andreas; Lost in Space, Berlin
- » Moll, Bettina; Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- » Strauch, Frank, Dr.; AHG Klinik Schweriner See

**[<Virtueller Kontakt>]**

hallo@computersuchthilfe.info  
**www.computersuchthilfe.info**

**[<Persönlicher Kontakt>]**

T 040 / 7410 - 59307  
F 040 / 7410 - 56571

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistr. 52  
20246 Hamburg / Germany

# COMPUTERSUCHTHILFE /INFO



## GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Angehörige von Menschen ,  
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind.

Herausgegeben von  
**Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters**  
(DZSKJ)