



3.9 Wenn Faszination zum Problem wird: Exzessive Spielenutzung

Ausgangslage

Spielen macht Spaß – das gilt auch für Computerspiele. Manchmal nehmen Faszination und Begeisterung für ein Spiel aber Ausmaße an, die sich negativ auf andere Lebensbereiche auswirken. Immer mehr Zeit wird für das Spielen aufgewendet, negative Konsequenzen für Schule, Ausbildung, Beruf oder Partnerschaft werden in Kauf genommen.

Seit ein paar Jahren gibt es eine öffentliche Diskussion über die problematische, exzessive Nutzung von Internet oder Computerspielen, die in einer regelrechten Abhängigkeit münden kann und Studien, die sich mit ihrer Verbreitung und ihren Ursachen auseinandersetzen. Immer mehr Beratungseinrichtungen widmen sich diesem Thema und betreuen Spieler, für die das Spielen zum Problem geworden ist. Viele der Hilfesuchenden sind Nutzer von Onlinerollenspielen, deren Anforderungen und Motivationsstrukturen in *Kapitel 3.8 „MMORPG, WoW und Co.“* beschrieben wurden. Eine einheitliche Begriffsbestimmung gibt es bisher allerdings noch nicht.⁹⁴ Im *ICD-Klassifikationssystem (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme)* ist Computerspiel- oder Internetabhängigkeit ebenfalls noch nicht offiziell als Sucht oder Krankheit anerkannt. Die *American Psychiatric Association (APA)* hat im *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)* die Internetabhängigkeit (*Internet Gaming Disorder*) erstmalig im Anhang aufgeführt und entsprechende Diagnosekriterien vorgeschlagen, sie allerdings noch nicht als neue Diagnose aufgenommen.⁹⁵

Wie kommt es zu diesem exzessiven Spielen? Worauf müssen Eltern bei ihren Kindern achten und was können Betroffene oder deren Familien tun?

Forschung zu problematischer Computerspielnutzung

Warum sich bei manchen Computerspielern ein problematisches Spielverhalten entwickelt, ist nicht abschließend geklärt. Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen diskutieren dieses Thema durchaus kontrovers. Ähnlich wie bei der **Frage nach der Henne und dem Ei** besteht



Uneinigkeit darüber, ob eine problematische Computerspielnutzung nur ein Symptom anderer psychischer Erkrankungen, wie z. B. einer Depression, ist oder ob die problematische, exzessive Mediennutzung psychische Krankheiten erst verursacht. Auch ein sogenannter **Spiral-effekt** ist denkbar:

Exzessive Nutzung und vorhandene psychische Belastung bedingen und verstärken sich gegenseitig.

Zudem fallen die Definitionen, ab wann Spieler als abhängig bezeichnet werden können, in verschiedenen Studien unterschiedlich aus. Einige Studien verwenden dazu Abhängigkeitsdefinition von bereits anerkannten Störungsbildern (z. B. anerkannter Verhaltenssuchte wie der Glücksspielsucht), andere Untersuchungen kombinieren Abhängigkeitsmerkmale mit den abgefragten Spielzeiten. Dementsprechend kommen Studien zu – teilweise stark – voneinander **abweichenden Befunden** in Bezug auf die Frage, wie viel Prozent der Spieler als abhängig einzustufen sind.

Die Studie **Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet** aus dem Jahr 2011 bietet eine Übersicht zu den unterschiedlichen Ergebnissen in punkto „Anteil abhängiger Spieler“ und zeigt grundsätzlich auf, welche Faktoren für eine problematische Nutzung verantwortlich sein können.⁹⁶ Die Forscher richteten den Blick sowohl auf die Spieler, als auch auf die Spiele und den Kontext, in dem gespielt wird. Den Ergebnissen zufolge spielen deutsche Computerspieler ab 14 Jahren durchschnittlich 6,25 Stunden pro Woche. Zu den „extensiven Spielern“ (Vielspieler) zählen 17 Prozent der Befragten. Sie verbringen täglich im Durchschnitt mehr als 90 Minuten mit Computerspielen. In dieser Gruppe sind Männer und Jugendliche bzw. junge Erwachsene (14–29 Jahren) überproportional vertreten.⁹⁷

Eine problematische Nutzung liegt dann vor, wenn die Spieler sie selbst nicht mehr kontrollieren können und dadurch **andere Lebensbereiche** beeinträchtigt werden.

⁹⁴ So ist die Rede von Online- oder Internetsucht, pathologischer Internetnutzung, Computer- oder Computerspielsucht, Internet- oder Medienabhängigkeit.

⁹⁵ Siehe z. B. <http://dr-elze.com/internetabhaengigkeit>

⁹⁶ Vgl. Fritz, J.; Lampert, C.; Schmidt, J.-H.; Witting, T. (Hrsg.) (2011): *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet*. Berlin. Schriftenreihe *Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW (LfM)*, Band 66. Auf den Seiten 208 ff. findet sich eine Übersicht, die verschiedene Forschungsergebnisse gegenüberstellt. Das Spektrum reicht von 15 Prozent bis 1,7 Prozent abhängiger Spieler.

⁹⁷ Fritz et al. (Hrsg.) (2011), *Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW (LfM)*, Band 66, S. 195 ff.



Dies stellten die Forscher bei 0,9 Prozent der Befragten fest (vgl. Tabelle). Diese lagen über dem Schwellenwert für die Einstufung „gefährdet“. Weitere 0,5 Prozent der Spieler wurden von den Forschern als „abhängig“ eingestuft. Zwischen männlichen und weiblichen Spielern konnten in dieser Studie keine wesentlichen Unterschiede ausgemacht werden.⁹⁸

Teilgruppen der Computerspieler in Deutschland: Unauffällig – Gefährdet – Abhängig

n = 600	Männlich	Weiblich	14-19 J.	20-29 J.	30-39 J.	Über 40 J.	Gesamt
„Unauffällig“	98,8%	98,5%	95,7%	98,0%	99,2%	100,0 %	98,6%
„Gefährdet“	0,9%	0,8%	3,5%	1,4%	–	–	0,9%
„Abhängig“	0,3%	0,8%	0,9%	0,7%	0,8%	–	0,5%

Quelle: Fritz et al. (Hrsg.) (2011), Schriftenreihe Medienforschung LfM, Band 66, S. 217 (Abweichungen zu 100 Prozent sind rundungsbedingt)

In einer gemeinsamen Studie der *Universität Duisburg-Essen* (Fachgebiet Allgemeine Psychologie: Kognition unter der Leitung von Prof. Dr. Matthias Brand) und der *Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM)* von 2014 wurde der Zusammenhang zwischen verschiedenen Aspekten der Internetnutzungskompetenz (siehe Abbildung) und einer problematischen Internetnutzung auch hinsichtlich der Entstehung einer Internetsucht untersucht. Grundlage war eine anonyme Befragung von insgesamt 825 Jugendlichen und jungen



Erwachsenen im Alter von 14–29 Jahren. Obwohl die Studie nicht ausschließlich auf eine problematische Computerspielnutzung ausgerichtet ist, wurde der Aspekt von Onlinespielen

einbezogen. So können die Ergebnisse zumindest in Teilen auf eine Computerspielabhängigkeit übertragen werden. Die Ergebnisse der Studie geben Hinweise darauf, dass besonders die Bereiche **Selbstregulation** sowie **Reflexion & kritische Analyse** (Erläuterung siehe unten) von zentraler Bedeutung sind. In einer Fortsetzungsstudie wird geprüft, ob eine gezielte Förderung in diesen Bereichen dabei helfen kann, einer Internetsucht vorzubeugen.

Reflexion & kritische Analyse: u. a. kritische Auseinandersetzung mit fremden Inhalten; Analyse/Bewertung von Inhalten anhand persönlicher Standards; kritische Auseinandersetzung mit eigens produzierten Inhalten

Selbstregulation: Verhaltenskontrolle anhand persönlicher Sicherheitsmechanismen (Filtern von Inhalten; zeitliche Strukturierung und Kontrolle; Prävention, Unterdrückung eigenen Verhaltens)

Ebenfalls zeigte die Studie, dass Kompetenzen im Bereich **Produktion** (hier verstanden als Verfassen, Verbreiten oder Kommentieren von Inhalten, Wissen über die Nutzungsmöglichkeiten des Internets auch in kreativer Hinsicht) das Risiko einer Internetsucht sogar erhöhen können. Entgegen bisheriger Annahmen erwies sich die **technische Expertise** (Bedienkompetenz) der Nutzer als wenig relevant, sodass davon auszugehen ist, dass eine grundlegende Anwendungskompetenz nicht zwangsläufig einen günstigen Umgang mit dem Internet gewährleistet, wenn Reflexion und Selbstregulation fehlen. Auch der **Internetnutzungserwartung** kommt nach dieser Studie ein wichtiger Stellenwert zu. Konkret bedeutet dies: Wenn das Internet gezielt und in erster Linie dazu genutzt wird, um negative Gefühle zu unterdrücken, reale Probleme zu verdrängen oder zu vermeiden, dann ist eine Internetsucht wahrscheinlicher.

Aber **nicht das Spiel allein** ist dafür verantwortlich, wenn sich die Computerspielnutzung problematisch auf den Alltag der Spieler auswirkt. Die *LfM*-Studie von 2011 zeigte, dass hier auch die **persönliche Situation** der Spieler und das **soziale Umfeld** von Bedeutung sind. Besonders jugendliche und junge erwachsene Computerspieler, denen Halt und Anerkennung in der Familie oder im Freundeskreis fehlen, suchen den Ausgleich in den Spielen. Vor allem onlinebasierte Spiele, in denen die Spieler Teil einer Gemeinschaft sind, können eine

⁹⁸ Die ebenfalls 2011 veröffentlichte Studie *Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA)* (gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit) hat Internetabhängigkeit allgemein (und nicht nur Computerspielabhängigkeit) untersucht. Nach dieser Studie sind 1 Prozent aller Deutschen (im Alter von 14–64 Jahren) Internet- oder Computerspielabhängig, 4,6 Prozent weisen ein problematisches Nutzungsverhalten auf. Jüngere Surfer sind stärker von einer Abhängigkeit betroffen: Bei den 14- bis 24-Jährigen ermittelt die Befragung 2,4 Prozent Abhängige und 13,6 Prozent „problematische Internetnutzer“. Bei den 14- bis 16-Jährigen sind mehr Mädchen (4,9 %) als Jungen (3,1 %) internetabhängig. Als Ursache wird hierbei überwiegend die Folge des exzessiven Nutzens von Sozialen Netzwerken vermutet, die 77,1 Prozent der auffälligen Mädchen nutzen. Onlinespiele, die bei den gleichaltrigen abhängigen Jungen bei 33,6 Prozent ausschlaggebend sind, spielen bei ihnen nur eine geringe Rolle. In der 2013 veröffentlichten Studie *Pinta-Diari* wurden darauf aufbauend mögliche Risikofaktoren und Beeinträchtigungen von Betroffenen untersucht (vgl. www.drogenbeauftragte.de, Suchbegriff „Pinta“ und „Pinta-Diari“).



problematische Sogwirkung entfalten. Dazu kann es besonders in solchen Lebensabschnitten kommen, die wenig andere zeitliche Vorgaben aufweisen (z. B. der Wechsel von Schule zu Ausbildung oder Studium). Problematisch wird es, wenn der virtuelle Freundeskreis den Kontakt zur realen Welt ersetzt. Wer in Familie, Schule oder der Ausbildungsstelle Außenseiter ist, tendiert eher dazu, diese sozialen Misserfolge durch übermäßiges Computerspielen auszugleichen.

Die Frage danach, warum jemand medienabhängig wird, ist schwer zu beantworten. Die **Gründe** sind **vielschichtig**. Wie betont, greift es zu kurz, die Schuld allein bei einem Computerspiel, dem Internet, nur bei den Eltern oder nur beim Kind zu suchen. Bestimmte **Faktoren** können eine Abhängigkeit begünstigen. Dazu gehören:

- ▶ persönliche Faktoren wie Einsamkeit, Schüchternheit oder geringes Selbstwertgefühl;
- ▶ Depression, Stress, (Versagens-)Ängste oder die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen;
- ▶ das soziale Umfeld, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie;
- ▶ Misserfolge oder mangelnde Erfolgserlebnisse in der realen Welt;
- ▶ die Internetnutzungserwartung (Wird das Internet gezielt und in erster Linie dazu genutzt, um negative Gefühle zu unterdrücken, reale Probleme zu verdrängen oder zu vermeiden?);
- ▶ Langeweile und wenig befriedigende Interessen und Hobbies;
- ▶ kritische Lebenssituationen (Beziehungsprobleme, Trennungen, Probleme mit Schule, Beruf und Studium).

Kriterien einer Abhängigkeit – Wann ist ein Kind gefährdet?

Inwieweit eine zeitintensive Nutzung von Computerspielen nur eine vorübergehende Phase oder bereits als bedenklich einzustufen ist, muss bei jedem Kind oder Jugendlichen einzeln geprüft werden. Für Eltern ist es schwer zu unterscheiden, ob das stundenlange Spielen ihres Kindes nur durch ein spannendes, neues Spiel ausgelöst wurde oder ob sich dahinter andere Ursachen verstecken. Nicht die Häufigkeit und Dauer, sondern vor allem die **Motivation** zum Spielen und ein **geändertes Freizeitverhalten, Leistungsabfall** in der Schule oder **Entzugerscheinungen** sind ausschlaggebende Kriterien für eine Abhängigkeitsgefährdung.

Sabine Grüsser-Sinopoli⁹⁹ (ehemals Universität Mainz/Charité Berlin) geht davon aus, dass **mindestens** drei der

folgenden Merkmale bzw. Kriterien über einen längeren Zeitraum hinweg zutreffen müssen, um von einer Abhängigkeit sprechen zu können:

- ▶ **Einengung des Verhaltensmusters:** Das Spielen wird als die wichtigste Tätigkeit empfunden und alles Verhalten wird darauf abgestimmt. Selbst in der Schule oder am Essenstisch beschäftigt sich der Spielende gedanklich überwiegend mit den virtuellen Welten. Auch bei einst viel geschätzten Hobbys bleibt das unwiderstehliche Verlangen zu spielen, erhalten.
- ▶ **Regulation von negativen Gefühlszuständen (Affekten):** Das Spielen wird als Belohnung eingesetzt, um negative Gefühle, wie z. B. Stress in der Familie, schlechte Schulnoten oder Streit mit Freunden, zu verdrängen.
- ▶ **Toleranzentwicklung:** Um das positive Erleben aufrechtzuerhalten, muss die Dosis kontinuierlich gesteigert werden. Häufigere und immer länger werdende Spielzeiten oder extremere Spielinhalte sind Ausdruck hiervon.
- ▶ **Entzugerscheinungen:** Spielt ein Betroffener nicht, kann es sogar zu Entzugerscheinungen kommen. Diese äußern sich ähnlich wie bei stoffgebundenen Süchten durch Zittern, Schwitzen, Nervosität, Unruhe und/oder Gereiztheit.
- ▶ **Kontrollverlust:** Der Betroffene ist weder in der Lage, sein eigenes Spielverhalten kritisch zu hinterfragen, noch zeitliche Einschränkungen durchzuhalten.
- ▶ **Rückfall:** Das Spielen auf Dauer einzuschränken, misslingt.
- ▶ **Schädliche Konsequenzen:** Das Spielen verdrängt realweltliche Verpflichtungen. Hierzu gehören z. B. Schule oder Beruf, Freunde und andere Hobbys. Der als frustrierend empfundene Alltag verliert mehr und mehr an Reiz. Dies kann zu psychischen Problemen wie Depression führen.

Nach Grüsser-Sinopoli versuchen Betroffene durch die intensive Computer- oder Internetnutzung Gefühle zu regulieren, die durch Frustrationen, Ängste oder Unsicherheiten ausgelöst werden. Wenn das Spielen nicht mehr nur Freizeitvergnügen ist, sondern von den Spielern regelrecht benötigt wird, um das eigene Selbstwertgefühl aufzubauen oder realweltliche Kontakte zu vermeiden, liegt ein Problem vor. Das Computerspielen dominiert dann Denken, Gefühle und Verhalten und wird zur zentralen Aktivität. Alternative Möglichkeiten, Stress zu bewältigen oder Gefühle zu regulieren verlieren an Bedeutung oder werden erst gar nicht erlernt.

⁹⁹ Diese und die folgenden Ausführungen beziehen sich auf den Text *Spielsucht: Wenn Spiel und virtuelle Welt stärker werden als die reale Welt* von Sabine Grüsser-Sinopoli (☞, www.internet-abc.de/eltern/spielsucht.php). Die im Text benannten Kriterien stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Merkmale finden sich in der o. g. ILM-Studie *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet* auf Seite 204 ff.



Empfehlungen für Eltern:



Die Empfehlungen werden an dieser Stelle auf die Bereiche **Prävention** und **Intervention** aufgeteilt. Sie sind angelehnt an den *klicksafe-Flyer Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit*

– *Tipps für Eltern*. Im Vordergrund stehen dabei die Fragen: „Was können Eltern tun, um das Risiko einer möglichen Computerspielabhängigkeit zu verringern?“ und „Welche Maßnahmen können Eltern ergreifen, wenn sich ihr Kind bereits in der virtuellen Spielwelt verloren hat?“.

Prävention

► Medienverbote sind selten sinnvoll

Generelle Computerspielverbote sind auf Dauer **wenig hilfreich**. Sie führen eher dazu, dass heimlich oder bei Freunden gespielt oder gesurft wird.

► Spielen braucht einen Rahmen

Schon mit jüngeren Kindern sollten Sie einen **Zeitumfang** für das Spielen von Computerspielen festlegen. Dieser Rahmen kann nach und nach dem **Alter** bzw. dem **Entwicklungsstand** des Kindes entsprechend angepasst werden. Mit älteren Kindern kann auch über Spielzeiten diskutiert werden. Schließlich sollen die Kinder lernen, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und ihre Mediennutzung selbst zu regulieren. Auch ein **Computernutzungsvertrag** für die Familie oder **Spielzeitkonten**, über die Ihre Kinder verfügen können, haben sich vielfach bewährt (siehe „*Links und Materialien*“). Einmal getroffene Vereinbarungen sollten konsequent eingehalten werden. Die Konsequenzen für die Nichteinhaltung getroffener Vereinbarungen sollten ebenfalls gemeinsam verhandelt und festgehalten werden. So kann aus erzielten Kompromissen ein **Leitfaden für den Umgang mit Medien** in der Familie werden, an den sich alle Familienmitglieder halten. Scheuen Sie dabei keine Konflikte. Eltern haben das Recht, den Medienkonsum sinnvoll zu beschränken, auch wenn sich daraus Streit ergibt. Begründen Sie Verbote, damit Ihr Kind sich ernst genommen fühlt und einsieht, warum Sie Grenzen setzen. Damit Ihr Kind beim Computerspielen auf Zeiten achtet, kann es hilfreich sein, einen Wecker neben den Computer zu stellen.

► Setzen Sie technische Schutzmaßnahmen ein

Um die Spielzeiten Ihrer Kinder im Auge zu behalten, können zusätzlich technische Schutzmaßnahmen verwendet werden, die in einigen Spielen (z. B. bei *World of Warcraft*), Betriebssystemen (z. B. der *Windows-Jugendschutz*) und Spielkonsolen bereits vorhanden sind. Auch bei Smartphones und Tablets können je nach Betriebssystem entsprechende Einstellungen vorgenommen oder passende Apps installiert werden (siehe „*Links und Materialien*“). Allerdings können Schutzprogramme keinen hundertprozentigen Schutz bieten und man sollte sich nicht ausschließlich auf diese verlassen. Vor allem Heranwachsende surfen und spielen nicht nur am heimischen Computer, sondern auch bei Freunden oder unterwegs. Dieser Aspekt wird durch die zunehmende Mobilität des Internets und den fallenden Preis für mobile Daten-Flatrates noch verstärkt.

► Überdenken Sie Ihr eigenes Verhalten und seien Sie Vorbild

Nutzen Sie die Gelegenheit, um über Ihr eigenes Medienverhalten nachzudenken. Durch die Art und Weise, wie Sie selbst mit Computer, Fernsehen und anderen Medien umgehen, können Sie ein **Vorbild** für Ihre Kinder sein. Regen Sie eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Medienkonsum in der Familie an: Lassen Sie Ihr Kind – evtl. gemeinsam mit Ihnen – ein Medientagebuch führen, in dem Zeiten, Bildschirmaktivitäten, Erfahrungen oder auch Gefühle zum Spielerleben notiert werden.

► Versuchen Sie, die Faszination zu verstehen

Interessieren Sie sich für die virtuelle Welt, die Ihr Kind begeistert und lassen Sie sich darauf ein. Die Faszination wird verständlicher, wenn Sie selbst am Computer aktiv werden und die Perspektive des Kindes einnehmen. Hinterfragen Sie, was Ihr Kind so fasziniert. Was macht es gern am Computer und warum? Wie gelingt es den Medienangeboten, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes zu befriedigen?

► Bleiben Sie im Gespräch

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Spiele, Inhalte und mediale Erlebnisse. Wer weiß, was sein Kind am Bildschirm tut, kann sinnvoll begleiten, Grenzen setzen und erziehen. Bedenken Sie: Auch Jugendliche, die sich mit Computer, Internet & Co. gut auskennen, können die Risiken der Neuen Medien nicht zwangsläufig richtig einschätzen und benötigen Unterstützung.



► **Bieten Sie Alternativen**

Computerspiele sind ein Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und dürfen als Hobby darin ihren Platz haben. Sorgen Sie aber auch dafür, dass Ihre Kinder vielfältigen Freizeitbeschäftigungen nachgehen, damit Computerspiele und Internet keinen zu hohen Stellenwert einnehmen. Bieten Sie Anregung und Alternativen zum Computer, z. B. in Form gemeinsamer Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten.

Intervention

► **Achten Sie auf Signale und reden Sie offen**

Nicht jede durchzockte Nacht ist ein Anlass zur Sorge. Achten Sie darauf, ob das Spielen zu Veränderungen, z. B. in Bezug auf schulische Leistungen, Kontakt zu Freunden, Freizeitaktivitäten oder Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten führt. Sollten Sie dafür Anzeichen finden, ist es wichtig, im gemeinsamen Gespräch Computer und Computerspiele nicht „zu verteufeln“. Viele betroffene Jugendliche erkennen nicht, dass ihr Verhalten problematisch ist und können die Folgen nicht überblicken. Machen Sie Ihr Kind im Gespräch auf Ihre Wahrnehmung aufmerksam und sprechen sie ohne Vorwürfe und wertfrei über die Medienangebote, ohne die Ihr Kind nicht mehr auskommt. Nur so erreichen Sie Ihr Kind.

gungsmöglichkeiten in der Familie. Ermutigen Sie, zuvor ausgeführte Hobbys wieder aufzunehmen. Aktivitäten, die Gruppenerlebnisse vermitteln, wie Mannschaftssport oder gemeinsame Familienunternehmungen, bilden ein sinnvolles Gegengewicht zu virtuellen Erfahrungen.

► **Nutzen Sie Onlinetests**

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Spielenutzung Ihres Kindes ein Grund zur Besorgnis ist, können Sie verschiedene Tests bzw. Verhaltensbeobachtungen als Grundlage heranziehen (siehe „Links und Materialien“). Diese sind jedoch nur als Anregungen gedacht, über das Nutzungsverhalten Ihres Kindes nachzudenken und sollten nicht als zuverlässiges Maß für eine Abhängigkeit genutzt werden. Verwenden Sie diese Materialien auch, um mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen. Eine gemeinsame, verständnisvolle Auseinandersetzung mit der Mediennutzung ist ein erster und wichtiger Schritt.

► **Nehmen Sie Hilfe an**

Sollten Sie zu dem Schluss kommen, dass Ihr Kind stark gefährdet oder bereits abhängig ist, sollten Sie unbedingt weitere Informationen und professionelle Hilfe einholen. Lassen Sie sich dabei unterstützen, Ihr Kind aus der Medienabhängigkeit herauszuholen. Anlaufstellen sind z. B. Sucht- und Familienberatungen, Kliniken oder Psychologen (siehe „Links und Materialien“). Lesen Sie in Internetforen die Berichte und Erfahrungen anderer, von Eltern oder Betroffenen. Das hilft beim Verstehen und zeigt Ihnen, dass Sie mit der schwierigen Situation nicht allein dastehen.

	Ja	Nein
Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Computer, Konsole, Handy oder Internet - auch während anderer Beschäftigungen?		
Hat Ihr Kind die Kontrolle über die Zeit vor dem Bildschirm verloren? Spielt, chattet oder surft es teilweise bis spät in die Nacht?		
Haben sich die Bildschirmzeiten stetig gesteigert?		
Fällt es Ihrem Kind häufig schwer, aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es -auch nur tageweise?		
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Computer, Konsole, Handy oder Internet verzichten muss?		
Zieht Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurück?		
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbies, haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?		
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu Spielen, zu Surfen oder das Handy zu nutzen?		
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen? Ist es übermüdet?		
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?		
Nutzt Ihr Kind Konsole, Internet oder Handy vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?		

Abhängigkeit erkennen – Eine Checkliste für Eltern
Klicksafe-Flyer Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit – Tipps für Eltern

► **Fahnden Sie nach den Ursachen**

Suchen Sie nach den **Gründen** für den übermäßigen Konsum. Was fehlt Ihrem Kind im realen Leben? Welche nicht befriedigten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Wo liegen Sorgen und Probleme?

► **Ändern Sie die Rahmenbedingungen**

Verändern Sie etwas am **Umfeld**, bieten Sie **Alternativen**. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäfti-

Tipps für Referenten:

Fragen zu den Bereichen „Sucht“ oder „Abhängigkeit“ werden auf fast jedem Elternabend von den Teilnehmern gestellt. Referenten sollten diese Themen auch von sich aus berücksichtigen, aber ebenso darauf achten, dass darüber nicht andere Bereiche zu kurz kommen.

► **Orientierung bieten:** Viele Eltern wünschen sich konkrete Tipps und Maßstäbe für die Mediennutzung ihrer Kinder, an denen sie sich orientieren können. Das gilt z. B. in Bezug auf Spielzeiten. Verschiedene medienpädagogische Einrichtungen haben Empfehlungen dazu verfasst, wie lange in welchem Alter gespielt werden sollte. Referenten, die diese Empfehlungen weitergeben, sollten die Quelle benennen (z. B. www.klicksafe.de) und darauf hinweisen, dass die genannten Empfehlungen nur einen **groben Rahmen** darstellen, an dem sich Eltern orientieren können. Darüber hinaus ist es wichtig, weitere Informationsquellen zum Thema und konkrete Hilfsangebote zu benennen (siehe „Links und Materialien“).



- ▶ Werden Empfehlungen – z. B. zu Spielzeiten – gegeben, schließen sich daran oft weitere Fragen an. Beispielsweise danach, ob es **Rezepte** dafür gibt, dass vereinbarte Spielzeiten auch wirklich eingehalten werden. Hier bietet sich an, die **Erfahrungen** der anderen Teilnehmer einzuholen und von ihrem Wissen zu profitieren. Als Mittel zur Regelung bzw. Kontrolle der Computernutzung können auch Kinder- oder Jugendschutzprogramme vorgestellt werden. Damit sollte allerdings immer der Hinweis verbunden sein, dass diese Programme die aufmerksame, vertrauensvolle Begleitung durch die Eltern nicht ersetzen können und nie einen vollständigen Schutz liefern.
- ▶ **Offenheit wertschätzen:** Auf fast jedem Elternabend finden sich Teilnehmer, die darunter leiden, dass ihre Kinder – zumindest aus Elternsicht – zu viel Zeit vor dem Computer verbringen. Im Rahmen einer kurzen Veranstaltung ist es schwer zu diagnostizieren, ob es sich bei den emotional geschilderten Fällen auch wirklich um Problemfälle handelt. Wenn Eltern bereit sind, ihre Sorgen öffentlich zu teilen, sollte davon abgesehen werden, diese zu stark zu kommentieren. Vielmehr sollte wertgeschätzt werden, dass diese Eltern sich zu Wort melden. Für sie sollten Adressen von Beratungsstellen (am besten in der Nähe) bereitgehalten werden (siehe „Links und Materialien“). Nicht alle Teilnehmer einer Veranstaltung möchten offen über Probleme in der eigenen Familie reden. Referenten könnten daher anbieten, auch nach dem Vortrag noch für Fragen zu diesem Bereich zur Verfügung zu stehen. Hier ist es wichtig, als Referent darüber nachzudenken, ob man auch eigene Kontaktdaten weitergeben will. Jeder Referent sollte bewusst entscheiden, wo Grenzen gesetzt werden.
- ▶ **Peer-Group sensibilisieren:** Wenn Jugendliche an einer Veranstaltung teilnehmen, empfiehlt es sich, sie offen und wertfrei nach ihren Erfahrungen mit Computerspielen zu befragen. Auf diesem Weg erhalten die erwachsenen Teilnehmer einen Einblick in die jugendliche Spielnutzung. Gleichzeitig kann es dazu beitragen, die Jugendlichen selbst für das Thema zu sensibilisieren. So wird wahrscheinlicher, dass sie in ihrem Freundeskreis vermehrt darauf achten, wenn sich einzelne Freunde immer mehr vor den Computer oder die Konsole zurückziehen. Im besten Fall wird damit eine Reflektion über das eigene Freizeitverhalten zumindest angestoßen.

Links und Materialien zum Thema:

- 🔗 [Ambulanz für Spielsucht: Die Sabine M. Grüsser-Sinopoli](#) Ambulanz für Spielsucht in Mainz bietet gruppentherapeutische Behandlungsangebote für das Störungsbild „Computerspiel- bzw. Internetabhängigkeit“. Außerdem wurde eine Telefon-Hotline für die anonyme und kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen eingerichtet, die montags bis freitags von 12 bis 17 Uhr unter 0800 1529529 erreichbar ist. Auf der Internetseite finden sich zudem eine Checkliste für Eltern und ein Selbsttest (www.verhaltenssucht.de).
- 🔗 www.fv-medienabhaengigkeit.de: Der *Fachverband Medienabhängigkeit* setzt sich dafür ein, im Rahmen einer groß angelegten Kooperation ein Netzwerk von Forschern und Praktikern im deutschsprachigen Raum zu schaffen, die sich mit diesem neuartigen Krankheitsphänomen beschäftigen. Eine Übersicht zu Beratungsstellen in Deutschland bietet die Landkarte unter dem Punkt „Hilfe finden“.
- 🔗 www.nummergegenkummer.de: Die Berater am Kinder- und Jugendtelefon von *Nummer gegen Kummer* wissen auch über die Faszination und Risiken von Computer- und Konsolenspielen Bescheid und verweisen bei Bedarf an Fachstellen. Das Kinder- und Jugendtelefon (in Kooperation mit *klicksafe* im *CEF Telecom Programm* der EU) ist anonym und kostenlos in Deutschland (Festnetz & Handy) erreichbar unter 0800 1110333 oder 116111, montags bis samstags 14 – 20 Uhr, Beratung im Internet unter www.nummergegenkummer.de. Auch eine Beratung per E-Mail ist möglich. Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.



www.nummergegenkummer.de

- 🔗 www.onlinesucht.de: Der Verein *HSO (Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige)* bietet Betroffenen und deren Angehörigen weiterführende Informationen und Onlineberatung über virtuelle Selbsthilfegruppen.



- ☞ www.return-mediensucht.de: *Fachstelle Mediensucht (return)* bietet Unterstützung und Begleitung für Personen, die aus exzessivem bzw. süchtigem Medienkonsum aussteigen wollen.
- ☞ www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht: In einem Dossier der EU-Initiative *klicksafe* zum Thema „Computerspielsucht“ finden sich neben weiteren Hintergrundinfos auch Kontakte zu Beratungsstellen und der Flyer *Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern*.
- ☞ Unter www.klicksafe.de/spots kann auch der thematisch passende Film „Wo lebst Du?“ kostenlos in verschiedenen Dateiformaten (auch als hochauflösende DVD-Version) heruntergeladen werden. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie den Spot öffentlich vorführen möchten.



Klicksafe-Spot „Wo lebst Du?“

- ☞ Ebenfalls bei *klicksafe* finden sich ausführliche Informationen darüber, wie Computer, Tablet und Smartphone mithilfe von Schutzprogrammen für Kinder und Jugendliche sicherer gemacht werden kann: www.klicksafe.de/jugendschutzfilter.
- ☞ www.internet-abc.de/eltern/spielsucht.php: Das *Internet-ABC* gibt im Elternbereich viele Informationen und Tipps zu Computerspielen (und anderen Medien), u. a. auch zum exzessiven Spielen. In einem Artikel zum Thema „Computerspielsucht“ finden sich auch Links zu Onlinefragebögen und Selbsttests.
- ☞ Beispiele für Internetnutzungsverträge zwischen Eltern und Kindern finden sich unter www.klicksafe.de/eltern. Mit dem Angebot www.mediennutzungsvertrag.de von *klicksafe* und *Internet-ABC* können Eltern und Kinder gemeinsam online einen Mediennutzungsvertrag erstellen. Der Vertrag kann in unterschiedlichen Design- und Regelvorlagen für die beiden Altersgruppen 6–12 Jahre und +12 Jahre angelegt werden. Für die zukünftige Bearbeitung kann der Vertrag gespeichert und über einen Zahlencode für Anpassungen jederzeit wieder aufgerufen werden.

- ☞ www.schau-hin.info/extrathemen/exzessive-medienutzung.html: Unter diesem Direktlink findet sich ein Extrathema „Medien ohne Ende – wann ist viel zu viel?“ der Initiative *Schau Hin!*.
- ☞ Der auf *YouTube* eingestellte Film *I Forgot My Phone* zeigt auf humorvolle Art und Weise, wie sehr Smartphones in unseren Alltag eingebunden sind. Anhand verschiedener Situationen wird deutlich, wie der Drang zur permanenten Speicherung von schönen Momenten über Film- und Bildaufnahmen verhindern kann, das Hier und Jetzt zu genießen. Der Film kann gut zur Impulsgebung auf Elternabenden oder in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden, um über passende und unpassende Momente der Handynutzung ins Gespräch zu kommen.
- ☞ *Fritz, J.; Lampert, C.; Schmidt, J.-H.; Witting, T. (Hrsg.) (2011): Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet.* Berlin. *Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW (LfM)*, Band 66. Die Studie sowie eine Zusammenfassung der Studie finden sich unter: www.lfm-nrw.de/forschung/schriftenreihe-medienforschung/band-66-68.
- ☞ *Grüsser, S. M. und R. Thalemann: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern.* Bern 2006. Die in diesem nützlichen Ratgeber enthaltenen Kopiervorlagen können beim *Hans Huber Verlag* als Pdf heruntergeladen werden: www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht.
- ☞ www.mediensucht-bonn.lvr.de: Auf der Webseite der *LVR-Klinik Bonn, Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie* gibt es unter anderem einen Online-Selbsttest, mit dem der eigene Internetgebrauch eingeordnet werden kann. Ein FAQ-Bereich beantwortet wichtige Fragen zum Thema „Internetabhängigkeit“. Für Betroffene und deren Angehörige findet eine wöchentliche Sprechstunde statt. Zudem können auch individuell Beratungstermine vereinbart werden.