



## Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? – Wer ist gefährdet?

- Die Frage, warum jemand smartphone- oder medienabhängig wird, ist schwer zu beantworten und wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Es greift zu kurz, die Schuld allein einem Spiel, dem Internet oder Smartphone, den Eltern oder nur den Betroffenen zuzuschreiben. Bestimmte **Faktoren** können eine Abhängigkeit begünstigen, z. B.:
- persönliche Faktoren wie Einsamkeit, Schüchternheit oder geringes Selbstwertgefühl
  - Depression, Stress, (Versagens-)Ängste, die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen oder eine gering ausgeprägte Verhaltenskontrolle
  - das soziale Umfeld, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie oder fehlende Akzeptanz von Gleichaltrigen in der realen Welt
  - Misserfolge oder mangelnde Erfolgserlebnisse in der realen Welt: Hier dienen Internet, Spiele oder Smartphone als Ersatzbefriedigung und der Verdrängung von Problemen.
  - Langeweile und kritische Lebenssituationen (Trennungen, Schulprobleme, ...)

Aber auch Spiele, Internet und Smartphone steuern ihren Teil bei. Hier einige Beispiele:

- In **Online-Multiplayer-Spielen** lassen sich bestimmte zeitlich aufwendige Aufgaben nur gemeinsam erledigen, z. B. indem sich Spieler zu „Gilden“ zusammenschließen. Wer dabei fehlt, lässt seine Mitstreiter im Stich und

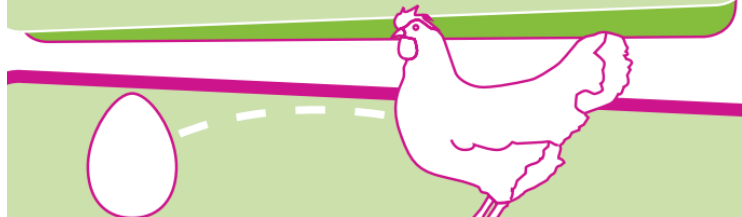
wird ggf. aus der Gruppe ausgeschlossen. Dies kann zu **sozialem Druck** führen.

- Viele Onlinespiele werden laufend erweitert und haben **kein klares Spielende**. So wird das Aufhören erschwert.
- Bei einigen Onlinespielen entwickeln sich die anderen Spieler weiter – auch wenn man selbst nicht online ist. Wettbewerb, Ehrgeiz und Anerkennung erhöhen den Druck zu spielen, um mitzuhalten.
- Die Sorge etwas Wichtiges zu verpassen, kann dazu führen, dass neue Nachrichten auf dem Smartphone möglichst immer sofort gelesen und beantwortet werden. Das mobile Internet und Apps wie Facebook, WhatsApp, ... haben diesen Aspekt noch verstärkt.

### Das „Henne-Ei-Problem“:

► Neigen Menschen mit persönlichen Problemen eher zu übermäßigem Gebrauch oder entstehen Probleme und Defizite erst durch die Abhängigkeit? Hier steht die Ursachenforschung in vieler Hinsicht noch am Anfang. Einige Experten gehen auch davon aus, dass sich durch die Abhängigkeit bereits vorhandene Probleme verstärken (Spiraleffekt).

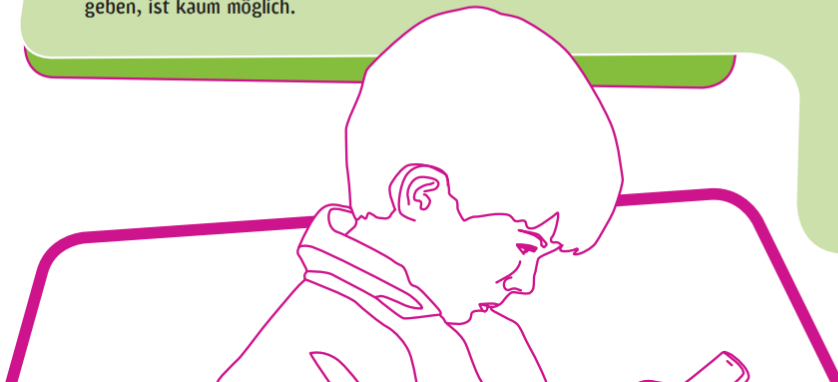
🌐 klicksafe: Warum kommt es eigentlich zum exzessiven Spielen?  
<https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht/>



## Ab wann beginnt Abhängigkeit?

► Ist es noch „normal“, wenn mein Kind täglich mehrere Stunden vor Smartphone, Computer, Tablet oder Konsole sitzt? Wenn es um **Bildschirmzeiten** geht, sind viele Eltern verständlicherweise unsicher. Gewünscht werden einfache und verlässliche Antworten – doch die zu geben, ist kaum möglich.

- Zunächst gilt: Nicht jeder, der länger vor dem Bildschirm sitzt, ist gleich abhängig. Die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit ist nur ein Anzeichen und allein nicht aussagekräftig.
- Übermäßige Medien- oder Smartphonennutzung kann auch eine **vorübergehende Phase** sein. Es ist normal, wenn Kinder und Jugendliche zeitweise von digitalen Welten wie gebannt sind. Gerade neue Angebote werden oft intensiv genutzt. Sobald der Reiz neuer Spiele, Apps usw. nachlässt, rücken andere Interessen wieder in den Mittelpunkt.
- Abhängigkeit ist ein **Prozess** – die Grenzen zwischen „normaler Nutzung“, „problematischer Nutzung“ und einer Abhängigkeit sind fließend.
- Betrachten Sie stets die **Gesamtsituation** und schauen sich die hinter der Nutzung stehende **Motivation** an. Die folgende Checkliste unterstützt Sie bei der Einschätzung.



► Die Fragen helfen Ihnen bei einer **ersten Bewertung**, ob Ihr Kind von einer digitalen Abhängigkeit betroffen ist. Nehmen Sie jedes „Ja“ ernst, auch wenn die Fragen nur eine **grobe Richtlinie** sein können. Sofern drei oder mehr Merkmale bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe (siehe Linktipps rechts) auf.

Ja Nein

Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole 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 Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?		
Zieht Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurück?		
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys, haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?		
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu Spielen, zu Surfen oder das Smartphone 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 Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?		



## Spielen und Surfen brauchen einen Rahmen – Zeiten und Regeln vereinbaren

- Vereinbaren Sie frühzeitig gemeinsam in der Familie, welche **Regeln** für Computer, Smartphone und Internet gelten, was erlaubt ist und was nicht. Hilfreich kann hier ein Mediennutzungsvertrag sein (siehe [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)). Berücksichtigen Sie hierbei Entwicklungs- und Erfahrungsstand Ihres Kindes und Ihre ganz persönliche Familiensituation.
- Über Smartphones oder portable Spielkonsolen kann auch **unterwegs** gespielt oder im Internet gesurft werden. Nutzungszeiten sollten diese für Eltern schwerer zu kontrollierenden mobilen Geräte mit einbeziehen.
- Zur Schlafenszeit können mobile Geräte in einer „**Mediengarage**“ (z. B. eine Box im Flur) Platz finden. Bei älteren Kindern sollten die Geräte nachts im Flugzeugmodus oder ausgeschaltet sein.
- Scheuen Sie keine „**fairen**“ **Konflikte**. Eltern haben das Recht, den Medienkonsum sinnvoll zu beschränken, auch wenn sich daraus **Streit** ergibt. Begründen Sie Einschränkungen, damit Ihr Kind sich ernst genommen fühlt und einsieht, warum Sie Grenzen setzen.
- Getroffene Vereinbarungen sollten eingehalten werden. Ist dies nicht der Fall, handeln Sie **konsequent**! Auch wenn es vielfach schwerfällt, kann auch ein vorübergehendes Verbot von Internet, Smartphone und digitalen Spielen der richtige Schritt sein.

- 🌐 **klicksafe**: Wie erkenne ich, ob mein Kind „computerspielsüchtig“ ist? <https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht/>
- 🌐 Checkliste der Ambulanz für Spielsucht Mainz [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)
- 🌐 Literaturtipp: Sabine M. Grüsser/Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern. Huber 2008.
- 🌐 Selbsttest unter: <https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>

► Wenn Sie merken, dass das Problem nicht allein zu bewältigen ist, zögern Sie nicht, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen. Lassen Sie sich dabei unterstützen, Ihr Kind aus der Smartphone- oder Medienabhängigkeit herauszuholen. Anlaufstellen sind z. B. Sucht- und Familienberatungen oder Psychologen.

- 🌐 **klicksafe**: Wo finde ich Rat und Hilfe? <https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht/beratungsstellen-und-informationsquellen/>
- 🌐 Unter „Hilfe finden“ auf [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de) erhalten Sie Adressen in Ihrer Nähe.
- 🌐 Ambulanz für Spielsucht der Uni-Klinik Mainz – Telefonberatung und Therapie zum Schwerpunkt Computerspiel- und Mediensucht [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)
- 🌐 Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen sowie deren Angehörigen: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

- Je mehr **Vertrauen** und **Erfahrung** Sie Ihrem Kind zuschreiben, umso mehr kann ihm zugestanden werden. Sprechen Sie statt einer täglichen Begrenzung gemeinsam ein Wochenpensum ab. Die vereinbarte Zeit teilt sich das Kind frei ein. So lernt Ihr Kind **Verantwortung** zu übernehmen.

Mögliche Zeitvorgaben für digitale Spiele zur Orientierung:

4 – 6 Jahre: ca. 20 bis 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern

7 – 10 Jahre: ca. 45 Minuten pro Tag

11 – 13 Jahre: ca. 60 Minuten pro Tag

(Quelle: Flyer „Digitale Spiele Tipps für Eltern“, [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien), auch in Türkisch, Russisch, Arabisch veröffentlicht)

### ! Tipps:

- **Wecker** stellen, um das Zeitgefühl an Computer, Smartphone oder Konsole nicht zu verlieren.
- Bedenken Sie bei den Nutzungszeiten, dass ältere Kinder Computer, Smartphone und Internet immer häufiger auch für die Schule nutzen (müssen).
- Das Smartphone ist wichtige **Schnittstelle** zum Freundeskreis, ein wichtiges **Statussymbol** und entsprechend hoch ist der Stellenwert. Haben Sie dies bei der Erstellung von Regeln und Absprachen stets im Hinterkopf!
- 🌐 Computer- und Konsolenspiele – suchen und finden! [www.internet-abc.de/eltern/spieletipps.php](http://www.internet-abc.de/eltern/spieletipps.php) (auch als App) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- 🌐 Weitere Tipps finden sich unter [www.klicksafe.de/eltern](http://www.klicksafe.de/eltern) und in den Materialien „Internetkompetenz für Eltern“, „Smart mobil?!“ und im Flyer „Internet-Tipps für Eltern“ (auch in Türkisch, Russisch, Arabisch veröffentlicht) [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien).