

Digitale Abhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern



Elterntelefon
0800-1110550
nummergegenkummer.de



▶ **Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft**

klicksafe.de

Mehr Sicherheit im Internet
durch Medienkompetenz

Digitale Abhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern

Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft

Smartphone, Computer, Tablet, Spielekonsole oder Internet üben durch attraktive und mitreißende Angebote auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Dies gilt aber auch für viele Erwachsene. Mal ehrlich: Haben Sie noch nie vor dem Bildschirm die Zeit aus dem Blick verloren oder öfter auf Ihr Smartphone geschaut, als es notwendig gewesen wäre?

Auf der anderen Seite hört man davon, dass übermäßige Medien- oder Smartphone-Nutzung sogar zu einer „Sucht“ oder „Abhängigkeit“ führen kann.

Ab wann aber wird der Konsum zu viel und problematisch? Wann und wie sollten Eltern eingreifen und was können sie vorbeugend tun? klicksafe gibt mit diesem Flyer Infos, Tipps und stellt wichtige Ansprechpartner vor.

Digitale Abhängigkeit hat viele Namen und Gesichter



► Eine einheitliche **Begriffsbestimmung** gibt es bislang nicht. Da ist die Rede von Sucht, Abhängigkeit oder pathologischer, exzessiver bzw. problematischer Nutzung. In diesem Flyer verwenden wir den Begriff **Abhängigkeit**. Auch bezüglich der Merkmale dieser Abhängigkeiten streiten sich die Experten. So herrscht Uneinigkeit über die Zahl der Betroffenen und darüber, ab wann genau eine Person als „abhängig“ gilt. Bisher ist die Abhängigkeit von digitalen Spielen, Smartphones oder vom Internet offiziell noch nicht als psychische Erkrankung anerkannt. Allerdings sind erste Anzeichen für die Anerkennung von Internetabhängigkeit und der Abhängigkeit von digitalen Spielen zu erkennen.

Bei der Abhängigkeit von digitalen Spielen stehen oft Onlinerollenspiele im Vordergrund. Internet- und Smartphoneabhängigkeit drehen sich häufig um die exzessive Nutzung von Chats, Messengern und sozialen Netzwerken. Aber auch der exzessive Konsum pornografischer Inhalte kann zum Problem werden.

1 Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Welten?

► Die **interaktiven**, digitalen Welten gehen in vielfacher Hinsicht auf die **Bedürfnisse** von Kindern und Jugendlichen ein. Sie bieten Unterhaltung, Austausch, Ablenkung und Entspannung oder vertreiben Langeweile.

Digitale Spiele verschaffen dem Spieler Anerkennung, Erfolg und Belohnung. Über herausfordernde, aber lösbare Aufgaben können sie ein **Flow-Erlebnis** vermitteln: Der Spieler vergisst die Zeit und gerät in eine Art „fesselnden Rausch“. Die interaktive Steuerung kann ein Gefühl von **Macht** und **Kontrolle** erzeugen. Bei Onlinerollenspielen wie „World of Warcraft“ (WoW) entstehen Gemeinschaften und Zusammenhalt zwischen den Spielern. Die unendlichen Spielwelten faszinieren zudem durch immer neue Herausforderungen.

In Messengern, Chats und sozialen Netzwerken öffnet sich Heranwachsenden ein Raum, um sich **auszuprobieren**. Übers Netz fällt es vielfach leichter, auf andere zuzugehen, sich über Probleme auszutauschen oder neue **Freunde** kennenzulernen. Gerade das Smartphone ist eine wichtige Schnittstelle zum Freundeskreis, gleichzeitig Statussymbol und vergrößert durch die Art der gespeicherten Daten (Kontakte, Fotos, Nachrichten, usw.) die persönliche Gerätebindung.

2 Besonderheiten des Jugendalters

► In der **Pubertät** verspüren Heranwachsende das Bedürfnis, sich von den Eltern **abzugrenzen** und **zurückzuziehen**. Beschränkungen der Eltern werden gern umgangen. Jugendliche sind besonders empfänglich für digitale Angebote, die auf das Ausprobieren von Rollen, soziale Kontakte, Selbstfindung, Selbstverwirklichung und Bestätigung ausgelegt sind. Die virtuellen Welten bieten verlockende Angebote, in denen Jugendliche sich stark fühlen und ein Stück Eigenständigkeit erobern können.

- 🌐 klicksafe: Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Spielen?
<https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/faszination/>
- 🌐 klicksafe: Was fasziniert Kinder und Jugendliche an Smartphones?
www.klicksafe.de/smartphones (unter Smartphones & Kinder/Jugendliche)
- 🌐 Artikel aus dem Internet-ABC: Das Faszinierende an Video- und Computerspielen
www.internet-abc.de/eltern/spiele-faszination.php



3 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.

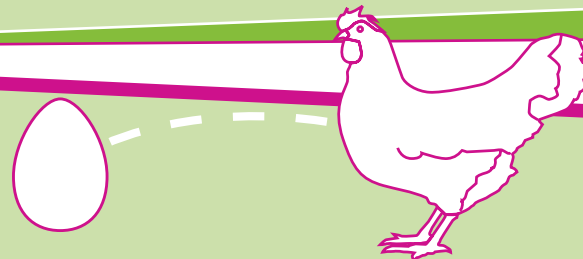
- Viele Onlinespiele werden laufend erweitert und haben **kein klares Spielende**. So wird das Aufhören erschwert.
- Bei einigen Onlinespielen entwickeln sich die anderen Spieler weiter – auch wenn man selbst nicht online ist. Wettbewerb, Ehrgeiz und Anerkennung erhöhen den Druck zu spielen, um mitzuhalten.
- 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?

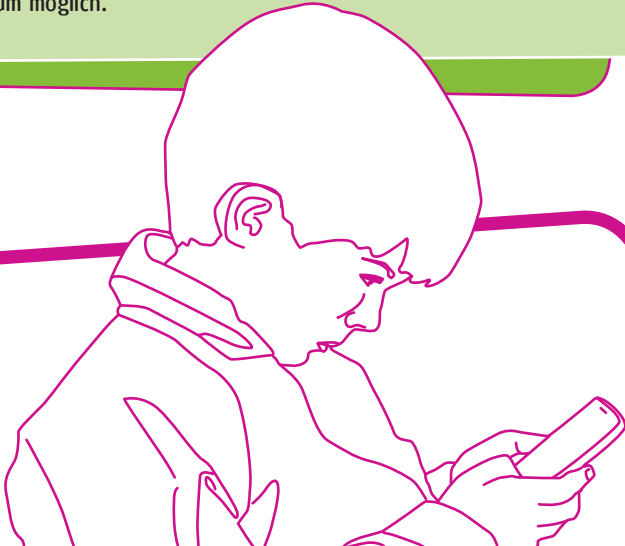
<https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht/>



4

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.

5

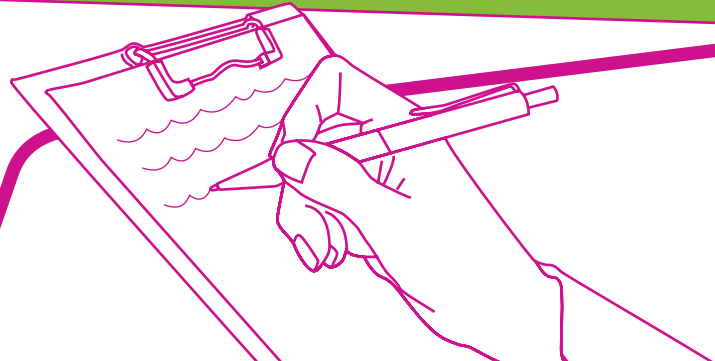
Abhängigkeit erkennen – Eine Checkliste für Eltern

► 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?		

- ⊕ **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
- ⊕ **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>



6

Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird

► Digitale Spiele, Messenger-Apps oder soziale Netzwerke sind bei Kindern und Jugendlichen überaus beliebt. Die folgenden Tipps helfen, Ihr Kind „medienfit“ zu machen und einer Abhängigkeit vorzubeugen.

- Generelle **Verbote** sind auf Dauer **wenig hilfreich** und führen eher dazu, dass heimlich oder bei Freunden gespielt oder gesurft wird.
- **Interessieren** Sie sich für die virtuelle Welt, die Ihr Kind begeistert, lassen Sie sich darauf ein und spielen oder surfen Sie mit. So wird die Faszination verständlicher und Ihr Kind fühlt sich ernst genommen.
- **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.
- Auch **Jugendliche**, die sich mit Computer, Smartphone & Co gut auskennen, können die damit verbundenen Risiken nicht zwangsläufig richtig einschätzen und benötigen **Unterstützung**.
- **Hinterfragen** Sie, was Ihr Kind so fasziniert. Was macht es gern mit Smartphone, Computer oder Tablet und warum? Wie gelingt es diesen Angeboten, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes zu befriedigen?

- Als Eltern haben Sie **Vorbildfunktion**. Überprüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und leben Sie einen maßvollen Umgang auch mit dem Smartphone vor.
- Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind **wertgeschätzt** fühlt. Das stärkt das Selbstvertrauen.
- Sorgen Sie für **Anregung und Alternativen** zu Computer, Smartphone, usw. z. B. in Form gemeinsamer Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten.
- **Altersgerechte Spiele und Angebote** verhindern eine Überforderung. Bedenken Sie, dass die Alterseinstufungen bei digitalen Spielen oder Apps keine pädagogischen Empfehlungen sind. Sie liefern zudem keine Anhaltspunkte über das Abhängigkeitspotenzial des Angebots.
- Prüfen Sie vorab, ob Ihr Kind erfahren genug ist, die im Smartphone enthaltenen „Einzelgeräte“ (Computer, Internet, Kamera, usw.) angemessen zu nutzen.
- Auch ein Vertrauen bezüglich getroffener Absprachen ist wichtig.



7 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). 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.
- Betroffene 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.

- 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, 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 (auch als App) und www.spieleratgeber-nrw.de
- Weitere Tipps finden sich unter 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.

8 Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?

▶ Prinzipiell bieten auch technische Hilfen die Möglichkeit, Nutzungszeiten und Inhalte bei Smartphones, Computern, Tablets oder Konsolen zu begrenzen. Aber: Solche Einstellungen bieten keinen hundertprozentigen Schutz und können von älteren Kindern ggf. umgangen werden. In jedem Fall sollten sie niemals die wichtigere Medienerziehung ersetzen. Darüber hinaus verhindern sie nicht, dass beispielsweise bei Freunden gespielt und gesurft wird.

🌐 klicksafe: Rubrik „Technische Schutzmaßnahmen“ für PC, Tablet und Smartphones www.klicksafe.de/jugendschutzfilter

9 Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren

Wenn sich Ihr Kind mehr und mehr in digitale Welten zurückzieht, gilt es, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Es hilft wenig, den Medienkonsum oder die Smartphonennutzung nur pauschal zu verbieten. Wer in der Realwelt selten Erfolg erlebt, dem fällt eine zeitliche Beschränkung besonders schwer, weil er seine Probleme vergisst, sobald er in virtuelle Welten abtaucht.

- Gehen Sie **offen** auf Ihr Kind zu. Teilen Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen mit, aber verteufeln Sie nicht das, was dem Betroffenen in seiner Situation so wichtig ist. Sprechen Sie ohne Vorwürfe und wertfrei über die Angebote, ohne die Ihr Kind nicht mehr auskommt. Nur so erreichen Sie Ihr Kind.
- 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?
- Verändern Sie etwas am **Umfeld**, bieten Sie **Alternativen**. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Familie.
- Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, zuvor ausgeführte Hobbys wieder aufzunehmen. Besonders Aktivitäten, die Gruppenerlebnisse vermitteln, bilden ein sinnvolles Gegengewicht zu virtuellen Erfahrungen.

! Tipp:

Es gibt Familien, denen es ähnlich geht. 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.

- 🌐 Virtuelle Selbsthilfegruppen des HSO – Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e. V. erreichen Sie unter: <https://www.onlinesucht.de/beratung-durch-den-hso-e-v/>
- 🌐 Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer (www.nummergegenkummer.de) ist montags bis freitags (9 bis 11 Uhr) und dienstags und donnerstags (17 bis 19 Uhr) kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen.



10

Auf professionelle Hilfe zurückgreifen

► 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 erhalten Sie Adressen in Ihrer Nähe.
- 🌐 Ambulanz für Spielsucht der Uni-Klinik Mainz – Telefonberatung und Therapie zum Schwerpunkt Computerspiel- und Mediensucht www.verhaltenssucht.de
- 🌐 Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen sowie deren Angehörigen: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>



klicksafe ist Partner im deutschen Safer Internet Centre der Europäischen Union.
klicksafe sind:



Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz
www.lmk-online.de



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

Landesanstalt für Medien NRW
www.medienanstalt-nrw.de

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben in diesen Tipps trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Herausgebers ausgeschlossen ist.



Der Flyer steht unter der CC-Lizenz BY-NC-ND 4.0 DE, d. h. die unveränderte, nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung der Inhalte auch in Auszügen ist unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de

erlaubt. Weitere Informationen unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>. Über die in der Lizenz genannten hinausgehende Erlaubnisse können auf Anfrage durch den Herausgeber gewährt werden. Wenden Sie sich dazu bitte an klicksafe@medienanstalt-nrw.de.

Coverfoto: Shutterstock.com | Layout/Illustrationen: www.stilfreund.de

Herausgeber:

klicksafe

c/o Landesanstalt für Medien NRW
Zollhof 2
D-40221 Düsseldorf

T: +49 (0)211-77 00 7- 0

F: +49 (0)211-72 71 70

E: klicksafe@medienanstalt-nrw.de

W: www.klicksafe.de

klicksafe wird gefördert von der Europäischen Union

