



COMPUTERSUCHTHILFE /INFO




Freunde?


Familie


Message


More



GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für junge Menschen ab 12 Jahren,
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 junge Menschen ab 12 Jahren,
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	06
02. Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?	09
03. Faszination Games und Social Media	10
04. Gaming- und Social Media-Sucht - was bedeutet das eigentlich?	18
05. Die ersten Signale für (D)einen risikohaften Umgang mit Games und Social Media	22
06. Kontrolle zurückgewinnen – in 4 Schritten	24
07. Und? Klappt's?	33
08. Ab wann kann man von einer Sucht sprechen?	36
09. Allein kann man viel. Aber auch nicht alles.	42
10. Wer kann mir schnell helfen und nimmt mich ernst dabei?	46
11. Jetzt bist Du gefragt	47
12. Welche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?	49
13. Thanks for following!	54
#Register	54
Zum Weiterlesen	58
Impressum	59
Kontakt	59

Alle Informationen auch unter
www.computersuchthilfe.info



1_Einleitung

[<1.1_Worum geht es hier?>]

Diese Broschüre wendet sich an Euch junge Menschen, die häufig am Computer oder an Spielkonsolen spielen oder in sozialen Medien aktiv sind. Immer mehr Erwachsene haben die Sorge, dass Ihr zu viel Zeit mit Zocken oder Social Media verbringt und sich dadurch ein Suchtverhalten entwickeln kann. Aber sind Games und Social Media nur schlecht? Ist es direkt problematisch, wenn man Spaß daran hat, zu spielen oder in den sozialen Medien aktiv zu sein? Übertreiben Lehrer und Eltern einfach nur? Und: Gibt es überhaupt so etwas wie eine „Gaming“- oder „Social-Media“-Sucht und wenn ja, woran kann man erkennen, dass man süchtig ist und was kann man tun, um wieder davon loszukommen?

Da wir Menschen mit Suchtproblemen kennen und behandeln, sind in den letzten Jahren viele Eltern und Jugendliche mit diesen Fragen zu uns gekommen. Im Rahmen dieser Broschüre möchten wir Dir auf diese Fragen Antwort geben und Dir ermöglichen, Dich näher mit Deinem Nutzungsverhalten auseinanderzusetzen. Außerdem erzählen wir Dir die Geschichten von Jugendlichen, für die die Nutzung von Games oder Social Media tatsächlich zu einem Problem geworden ist.

Einer von ihnen ist @Leon (14 Jahre) >_

← 🔍 @you! + 24h

USER
@Leon

message_Leon
Joined: Jan 18, 2019
Posts: 22

#9

Schon seit er denken konnte, interessierte sich **Leon** (14) für Computerspiele. Allerdings verbrachte er seine Freizeit trotzdem häufig beim Fußball, Tennis oder draußen mit Freunden. Nachdem er sich von seinem Ersparten seine erste Konsole kaufte, begann er jedoch immer häufiger, darauf Spiele zu spielen, vor allem **#Sportsimulationsspiele** wie Fifa. Durch seine Kumpels hat er dann das **#SurvivalGame** Fortnite kennengelernt, welches ihn total begeisterte. In den kurzen Spielsequenzen konnte Leon relativ schnell Erfolge erzielen. Nachdem er hunderte von Battles gespielt und Missionen erfüllt hatte, qualifizierte er sich dafür, einem besonderen **#Clan** beitreten zu können, mit dem er sich dann mehrmals täglich zum Spielen verabredete und über **#Discord** kommunizierte. Zusätzlich verfolgte er auf YouTube die **#LetsPlay** Videos erfolgreicher Gamer, für die er viel Bewunderung empfand. Mithilfe der Kommentarfunktion tauschte er sich mit den anderen YouTube-Nutzern über die Spielstrategien der Gamer aus. „Selbst wenn ich spätnachts im Bett lag, musste ich die ganze Zeit an Fortnite denken - an die Waffen und wie ich am besten spiele. Ich konnte es kaum erwarten, die nächste Mission zu erfüllen, um den geheimen **#Skin** zu bekommen, den ich allen zeigen kann“, sagt Leon. Da Leon zuhause allein mit seiner Mutter lebte, von der er häufig genervt war, erschloss sich ihm durch das Spielen eine Welt, in der er sich frei fühlte und Ablenkung fand. Zum Sport ging Leon kaum noch. Mit alten Freunden traf er sich immer weniger, da er fand, dass er mit seinen virtuellen Freunden einfach mehr Interessen teilte. Mit diesen stand er durch WhatsApp ständig in Kontakt. Seine Mutter machte sich immer mehr Sorgen um ihren Sohn und seine Internetnutzung und es kam häufig zum Streit. Den Stress mit seiner Mutter konnte Leon allerdings schnell verdrängen, wenn er wieder in seiner Fortnite-Welt war. Schließlich lernte er über die Fortnite-Community sogar ein Mädchen kennen, das mit ihm zusammen sein wollte. Das führte dazu, dass Leon ständig online war, um zu spielen oder zu chatten...

Quick answer. →



[<1.2_Was wollen wir?>]

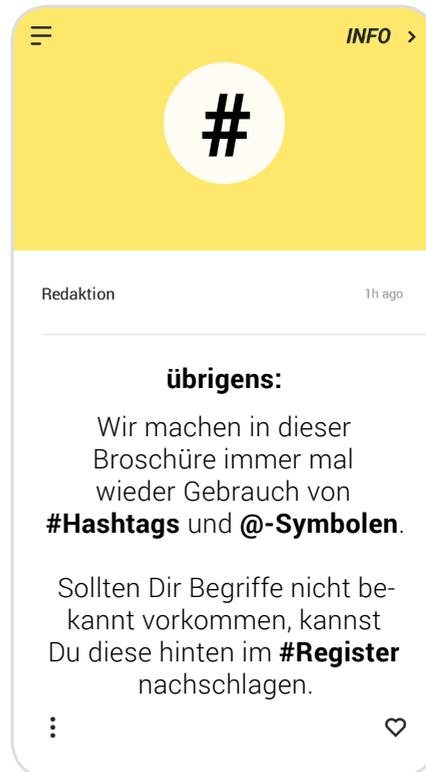
Wir wollen...

_dass Dir der Spaß an der Nutzung von Games und Social Media nicht verloren geht, weil Du die Kontrolle verlierst.

_dass Deine Aktivitäten am Smartphone, dem Computer oder der Konsole Dich nicht dauerhaft in ihren Bann ziehen und dafür sorgen, dass Du Dich selbst oder wichtige Aufgaben im realen Leben vernachlässigst.

_dass Du die schönen und wichtigen Dinge im realen Leben nicht verpasst, weil Du die meiste Zeit vorm Bildschirm verbringst.

Deshalb kannst du mit den Informationen aus dieser Broschüre Deine persönliche Situation auf mögliche Risiken und Gefahren prüfen. Falls Du für Dich Handlungsbedarf feststellst, findest Du konkrete Ratschläge, wie Du Dir selbst helfen kannst. Falls Du professionelle Unterstützung brauchst, findest Du in dieser Broschüre und auf der Internetseite www.computersuchthilfe.info Anregungen, wie Du kompetente Beratung oder Behandlung findest.



2_Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?

[<...>]

Grundsätzlich gilt, dass der Computer, das Smartphone und das Internet für sich genommen nichts Schlechtes sind. Im Gegenteil: In vielen Lebensbereichen erleichtern uns diese Dinge das Leben enorm und sind wertvolle Hilfsmittel in unserem Alltag. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen.

Stell Dir vor Du sollst zusammen mit ein paar Mitschülern ein Referat für die Schule vorbereiten. Ihr habt aber nur ein Thema vorgegeben bekommen und keine weiteren Unterlagen dazu erhalten. Sehr wahrscheinlich werdet ihr zuerst einmal im Internet recherchieren, um einen groben Überblick über das Thema zu erhalten. Nach Schulschluss schickt ihr Euch per Mail oder WhatsApp relevante Links zu und tauscht Euch über Erkenntnisse und mögliche Fragen aus. Danach werdet ihr immer präziser nach Internetseiten suchen, die Inhalte genau zu eurem Referatsthema enthalten und am Computer das Referat erstellen. Überleg Dir mal, wie

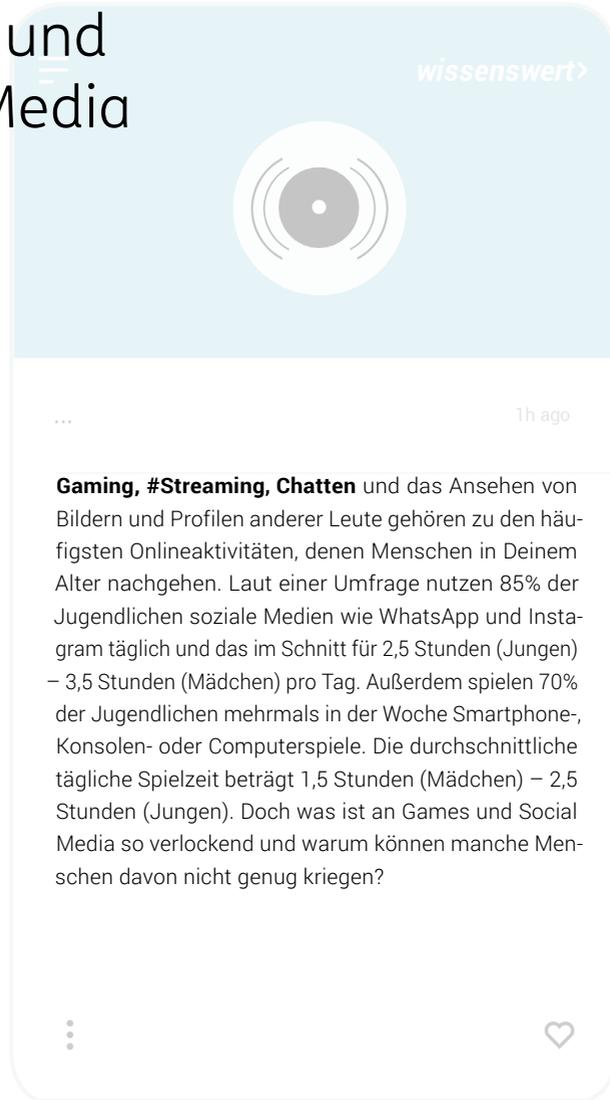
aufwendig es wäre, wenn ihr all diese Informationen aus Büchern heraussuchen und handschriftlich zusammentragen müsstet, anstatt dafür das Internet oder den Computer zu nutzen! Der technische Fortschritt erleichtert uns das Leben doch gewaltig und hilft uns Zeit zu sparen (welche wir dann für andere Dinge nutzen können, die uns mehr Spaß machen).

Sicherlich hast Du aber auch schon bemerkt, dass das Internet, der Computer und Co. nicht nur als alltägliche Hilfsmittel dienen, sondern auch jede Menge Spaß und Spannung für Dich 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 Einfallreichum seiner Nutzer kennen keine Grenzen. Social-Media-Plattformen wie WhatsApp, Instagram, Snapchat und YouTube ermöglichen Dir nicht nur Kontakte zu pflegen, Freundschaften aufzubauen und am Leben von Leuten aus der ganzen Welt teilzunehmen, sondern geben Dir auch die Gelegenheit, Dich inspirieren zu lassen, Deine Kreativität auszuleben, verschiedene Arten der Selbstdarstellung auszuprobieren und darauf schnelles Feedback zu erhalten. Kein Wunder, dass einige Menschen über die sozialen Medien ihren Freund/ihre Freundin 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 für ein spektakuläres Selfie sogar schon ihr Leben riskiert. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden ohne einen Messenger wie WhatsApp zu nutzen, scheint für viele Leute inzwischen kaum mehr vorstellbar. Sich mit jemanden anzufreunden, ohne sein Profil in den sozialen Medien zu checken, ist das noch möglich?

Nicht nur die Welt der sozialen Medien, sondern auch die der Gaming-Angebote scheint

stetig zu wachsen. 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 Ansehen/Rang aufzusteigen. Durch das Online-Netzwerk der Videospiele sind bereits viele internationale Freundschaften zwischen Gamern entstanden. Außerdem berichten viele Gamer, dass das Spielen ihre Multitaskingfähigkeit, ihr räumliches Denken und ihre Englischkenntnisse verbessert hat. Manche haben sich durch ihre Spielerfolge sogar einen Namen in der Gaming-Szene gemacht 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 Dich zusätzlich durch Likes, Spielerfolge oder durch die Anerkennung Deiner Teammitglieder. Dennoch, oder vielleicht grade deswegen, bergen Games und Social Media auch einige Gefahren, die einem die Freude an der Nutzung schnell verderben können.

[<mögliche Gefahren>]

#Cybermobbing:

Damit ist das Verschicken von beleidigenden Textnachrichten 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.



#Daten:

Würdest Du Deinen ganz privaten Steckbrief oder Deine Strandfotos in der Pausenhalle oder der Kantine Deines Ausbildungsbetriebs aushängen wollen? Eher nicht. Mit den sozialen Medien verhält sich das ähnlich. Es ist wichtig auf seine Daten aufzupassen und sich gut zu überlegen, was man im Internet preisgeben möchte und was nicht. Das Internet vergisst nie! Auch wenn Du gepostete Inhalte wieder löschst, können andere diese zuvor gespeichert und weitergeleitet haben.

#InAppKäufe:

Während der Nutzung Deiner Apps werden Dir erweiterte Spielfunktionen oder neue Zusatzausrüstungen angeboten? Hinter diesen Angeboten stecken häufig In-App-Käufe. In-App-Käufe gibt es in vielen #free2play Spielen, die man sich zunächst kostenlos herunterladen kann (z.B. Fortnite, League of Legends). Der Kauf erfolgt meistens durch einen einzigen Klick und dieser kann Dich, je nach Kaufgegenstand und Spiel, ein paar Cents bis hundert Euro kosten. Kein Wunder, dass Jugendliche sich schon durch versehentliche In-App-Käufe verschuldet haben. Zum Glück kannst Du Dich davor schützen, indem Du In-App-Käufe über Deine Tablet-/Smartphone-Einstellungen deaktivierst.



#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 Du von dem Spiel irgendwann nicht mehr loskommst, ist somit größer. Wenn Du merkst, dass es Dir mit einem Spiel so geht, solltest Du Dir eine längere Gaming-Auszeit gönnen oder auf Offline- (!) #Arcade-, #Rollen- oder #Sport-simulationsspiele umsteigen. Diese haben ein geringeres Suchtpotential.



#Likes:

Über Likes und nette Kommentare freut sich jeder. Zudem zeigen sie Dir, was Deinen Freunden und Deinem Umfeld gefällt. Wenn Du viel in den sozialen Medien aktiv bist, kann es Dir jedoch passieren, dass Du beginnst Dein Leben verstärkt aus der Perspektive anderer zu betrachten. Gefährlich wird es, wenn Du Deinen Selbstwert nur noch von der Anzahl Deiner Likes oder Kommentare abhängig machst, und Du dich zunehmend damit beschäftigst, Deine Beiträge im Netz vorzubereiten. Es ist wichtig, dass Du auch in der realen Welt genügend Ausgleich hast, durch den Du Bestätigung erfahren kannst.

#Produktplatzierungen:

Du kennst es sicher. #Influencer halten begeistert Gegenstände in die Kamera und verkünden, es handle sich dabei um das Produkt des Jahres, das Du Dir unbedingt kaufen musst. Ob die Influencer das Produkt wirklich so gut finden? Gute Frage! Denn für ihre Aussagen bekommen sie von Unternehmen häufig viel Geld gezahlt. Es ist wichtig, dass Du Dir Deine eigene Meinung bildest und Du Dir gut überlegst, ob Du Dein Taschengeld oder Monatsgehalt für diese Produkte ausgeben möchtest.



[<3.1_Computer, Smartphone und Co. - doch eher Zeitfresser?>]

Wer im Internet, am Smartphone, am Computer, dem Laptop oder der Konsole Spaß hat, hat noch lange kein Problem – im Gegenteil: Ihr oder ihm geht es vielleicht richtig gut dabei. Wenn Computer, Smartphone und Co. aber nicht mehr nur ein Hilfsmittel sind, sondern zu einem Mittelpunkt Deines Lebens werden, dann kann es Probleme geben. Denn: Jeder Mensch hat nur begrenzt Zeit am Tag zur Verfügung. Diese Zeit muss letztlich irgendwie eingeteilt werden, sonst werden vielleicht wichtige Dinge verpasst oder kommen zu kurz. Es ist zum Beispiel natürlich wichtig, genügend zu **#schlafen**, damit man am nächsten Tag ausgeruht genug ist, um sich wohlzufühlen und, wenn man Leistungen bringen muss, diese auch erbringen zu können. Es ist ebenfalls wichtig, sich ab und zu körperlich zu **betätigen** und sich gesund zu **#ernähren**. Wer nur noch sein Touchscreen/Controller bedient oder seine Computermaus hin- und herschiebt, bekommt vielleicht Muskeln am rechten Arm, doch körperliche **#Fitness** sieht anders aus.

INFO >

#Schlaf

Du schaust spät abends noch Videos, bist in ein Game vertieft oder erfährst über die sozialen Medien eine aufregende Neuigkeit? Dann macht Dich das vermutlich alles andere als müde! Gut möglich, dass Du anschließend Probleme hast einzuschlafen, Du nachts häufiger wach wirst oder Du nur sehr unruhig schläfst. Neben digitalen Inhalten kann Dir aber auch das Bildschirmlicht, welches Smartphone und Co. ausstrahlen, regelrecht den Schlaf rauben. Das Bildschirmlicht signalisiert Deinem Gehirn nämlich, dass Du wach bleiben musst, obwohl es draußen vielleicht schon dunkel ist. Wie stark Licht unseren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, ist Dir bestimmt schon aufgefallen, wenn es im Sommer mal länger hell war. Ganz besonders hast Du es sicher gemerkt, solltest Du schon mal 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** kannst Du also einen richtigen **Dauer-Jetlag** kriegen, der zu einem anhaltenden Schlafdefizit führt und dafür sorgt, dass Du Dich morgens ständig müde fühlst und Du Konzentrationsprobleme hast. Schläfst Du aufgrund Deiner Game-/ Social-Media-Nutzung **häufig weniger als 7 Stunden** (z.B. weil Dich Gedanken an ein Spiel/soziales Medium wachhalten oder Du eine nächtliche Spielverabredung hast), oder nur sehr unruhig (z.B. weil Du ständig neue Nachrichten erwartest), dann kann das Deiner Gesundheit schaden. Um solchen Dauer-Jetlag zu vermeiden, empfehlen Experten 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen keine Bildschirmgeräte mehr zu nutzen.



INFO >

#Ernährung

Gamer haben den Anspruch, dass ihre Nahrung schnell zubereitet und schnell sättigend ist und während des Spielens gegessen werden kann. 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 Dein Ernährungsverhalten beeinflussen. Es ist wichtig, dass Du daran denkst, Dich ausgewogen und ausreichend zu ernähren, um leistungsfähig und fit zu sein. Nimm Dir die Zeit, um gesunde Nahrung zu Dir zu nehmen und tu dies bestenfalls nicht vor dem Computer oder dem Smartphone. Auch wenn soziale Medien das Potential haben Dich zu inspirieren und Dein Selbstwertgefühl zu stärken, gibt es Inhalte, die Dein Körperbild und Dein Ernährungsverhalten negativ beeinflussen können. Überlege Dir deshalb, welche Inhalte Dir wirklich guttun und triff auf Basis dieser Erkenntnis die Auswahl Deiner virtuellen Kontakte.

INFO >

#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 Deine körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch Dein Wohlbefinden. Natürlich kann man durch Likes, ein spannendes Video oder ein herausforderndes Spiel auch einen höheren Pulsschlag erreichen oder sogar richtig ins Schwitzen kommen. Trotzdem haben die meisten Videospiele und sozialen Medien keinen positiven Einfluss auf Deine 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. Es ist also wichtig, dass Du Dich regelmäßig bewegst, und dabei musst Du nicht mal auf Dein Smartphone oder den Computer verzichten. Im Internet gibt es viele tolle Fitness-Videos sowie Playlists, die Dich beim Joggen, Tanzen oder Radfahren so richtig in Schwung bringen können.



[<3.2_Smartphone – immer online?>]

In den letzten Jahren hat sich durch die Einführung von sogenannten mobilen Endgeräten (Smartphones, Tablets, etc.) die Internet- und Computernutzung stark verändert. Mit Deinem Smartphone kannst Du im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit das Internet nutzen (vorausgesetzt es hat „genügend“ #Akku). Aktuelle Umfragen zeigen, dass das bei den meisten Jugendlichen dazu geführt hat, dass sie noch mehr Zeit als vorher im Netz verbringen. Wenn Du im Bus oder in der Bahn sitzt, sieh Dich einmal um und achte 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 Smartphone-Akku unterwegs leer gehen könnte und sie dann keinen Zugriff auf Kontakte oder Apps haben.

[<3.3_Immer das Smartphone im Blick – Multitasking in der Schule oder im Job?>]

Durch die Smartphone-Nutzung sind viele Jugendliche permanent in Internetaktivitäten oder -Inhalte eingebunden oder werden dadurch 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 Auszubildenden 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.

[<3.4_Noch alles unter Deiner Kontrolle?>]

In ihrer Freizeit spielen viele Jugendliche lange Computerspiele, nutzen intensiv Social-Media-Angebote oder sehen sich regelmäßig Videos an. Doch den Computer, die Konsole oder das Smartphone als einzigen und besten Freund, das will doch niemand! Und wer seine Freundinnen und Freunde nur über Videoanrufe, Instagram oder Snapchat zu sehen bekommt, wird vielleicht feststellen, dass sie mit anderen schöne Dinge unternehmen und weggehen - und man plötzlich den Anschluss an seine Freunde verloren hat. Das Internet spiegelt einem vielleicht vor, dass man mit anderen Menschen jederzeit verbunden ist, doch wenn man den Computer abschaltet oder der Smartphone-Akku leer ist, merkt man erst, dass man eigentlich einsam geworden ist. Es ist also wichtig, die Internet-, Computer-

und Konsolennutzung zu kontrollieren, sie im Griff zu haben. Nur dann kannst Du Dir sicher sein, dass nicht die Zeit einfach so verstreicht und Du im realen Leben keine Dinge verpasst, die für Dich wichtig sind. Hast Du die Zeit im Internet, am Smartphone oder am Computer/ an der Konsole im Griff und kannst diese Geräte jederzeit abschalten?

Alles im Griff zu haben ... Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. (Es sei denn, Du sagst ohnehin: „Nein, ich glaube ich bin da richtig süchtig und verliere oft die Kontrolle.“)



#FOMO:

Das ist die Abkürzung für den englischen Ausdruck „Fear Of Missing Out“ und bedeutet so viel wie „die Angst, etwas zu verpassen“. Die Besorgnis, den Anschluss zu seinem sozialen Umfeld zu verlieren, weil man an einem bestimmten sozialen Ereignis oder besonderen Erlebnis nicht teilnimmt, gab es schon vor den Zeiten des Internets. Die schnelllebige Welt der #MultiplayerGames und sozialen Medien verstärkt jedoch den Drang dauernd online aktiv sein zu müssen, um keine sozialen Interaktionen und Ereignisse zu versäumen.



4_Gaming- und Social Media-Sucht – was bedeutet das eigentlich?

[<...>]

Aktuell ist in den Medien und vielleicht ja auch in Deiner Schule, in Deiner Familie oder unter Freunden 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 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.

#SocialMediaSucht

Wenn wir in dieser Broschüre von Social-Media-Sucht sprechen, dann meinen wir damit die Sucht nach der Beschäftigung mit sozialen Medien wie z.B. WhatsApp, Snapchat, Instagram, Facebook, Google+ und Diskussions-/Fan-Foren. Außerdem zählen wir auch Video- und Filmportale wie YouTube zu den sozialen Medien, da diese Internetplattformen durch die Möglichkeit zu chatten, kommentieren oder liken den zuvor genannten Social-Media-Plattformen sehr ähnlich sind.

#GamingSucht

Streng genommen ist mit dem Begriff „Internet-Gaming-Sucht“ die Sucht nach der Beschäftigung mit internetbasierten Computer-, Konsolen- oder Smartphone-Spielen wie z.B. League of Legends (LoL), Fifa, Fortnite oder Candy Crush gemeint. Natürlich kann neben der Nutzung von Online-Spielen auch die Nutzung von Offline-Spielen ein problematisches Ausmaß erreichen. Deshalb verwenden wir für den Rest der Broschüre den Begriff „Gaming-Sucht“ und meinen damit die Sucht nach Online- und/oder Offline-Games.

Vielleicht ist Dir auch schon aufgefallen, dass es auf YouTube, Instagram oder in anderen soziale Medien viele Scherze über Gaming- und Social-Media-Sucht gibt. Manche Youtuber werben für Spiele oder Apps, indem sie sagen, dass diese sehr suchterzeugend und somit besonders aufregend und unterhaltsam sind.

Allerdings meint der Begriff „Sucht“ etwas völlig anderes als den intensiven Spaß daran, etwas dauernd tun zu wollen. Was aber verbirgt sich dann hinter dem Begriff? Die Überbesorgnis von Eltern oder Lehrern? Oder doch eine ernste Gefahr, auf die man achten und vor der man sich schützen sollte?

[<4.1_Alles eine Frage der Zeit? - Zeit ist viel mehr als man denkt>]

Es gibt diesen lateinischen Spruch „Carpe diem“ (Nutze den Tag), der so populär ist, dass er oft auf irgendwelche Körperteile tätowiert wird. Zeit ist in gewisser Hinsicht wie Geld, man hat mal mehr, mal weniger davon. Wer mehr hat, kann es auch sinnlos verschwenden – wer aber weniger hat, muss darauf aufpassen, wie er es nutzt, um nicht plötzlich ohne dazustehen. Trotzdem passiert es manchmal, dass man nicht so genau darauf achtet, wie viel und wofür man sein Geld ausgibt und dann hat man schon einmal das Gefühl, dass das Geld einem nur so durch die Finger rinnt und ehe man

sich versieht, ist die Brieftasche oder das Konto für den Rest des Monats leer. So ist das auch mit der Zeit, nur dass sie Dir vielleicht weniger wertvoll vorkommt. Was Du auch immer tust, Du verbrauchst Zeit dabei und wenn Du nachher feststellst, dass Du mit der Zeit lieber etwas anderes angestellt hättest, kannst Du das im Nachhinein nicht mehr ändern.

[<4.2_Freizeit ist Deine eigene Zeit>]

Deine Zeit ist ja ohnehin schon aufgeteilt in: Zeit, die frei zu Deiner Verfügung steht, und Zeit, die an Verpflichtungen gebunden ist. Du hast letztlich nur über Deine Freizeit die uneingeschränkte Kontrolle. Wie ist das also mit der Gaming-/ Social-Media-Nutzung in Deiner Freizeit? Verschwindet da die Zeit unkontrolliert wie das Geld aus der im Beispiel genannten Brieftasche?

[<4.3_So war es zum Beispiel bei @Oliver, 16 Jahre alt>]

Was passieren kann, wenn man die Kontrolle über sein Gaming-Verhalten verliert, soll ein erstes Fallbeispiel aus der Sicht eines Therapeuten über seinen 16-jährigen Patienten verdeutlichen.



q @Oliver

+ 24h

 @Oliver

@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) begonnen habe, welches er früher oft mit seinem Cousin spielte. Zusammen haben er und sein Cousin viel Zeit in 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 **#MultiplayerModi** des **#EgoShooterSpiels** „Call of Duty“ (CoD) für sich entdeckte

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 statt finden würden. Während des Spielens konsumiere er außerdem viele 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.“

Say something...



5_Die ersten Signale für (D)einen risikohaften Umgang mit Games und Social Media

[<5.1_Deine Eltern fragen schon wieder>]

Erste Signale für einen übermäßigen Game-/Social-Media-Gebrauch sind häufig Fragen oder Kommentare von Deinen Eltern oder anderen Angehörigen an Betroffene wie z.B.: „Verschwindest Du schon wieder hinter Deinen Computer/Dein Smartphone?“ „Nie machst Du was mit uns, immer bist Du im Internet/hockst Du vor dem Computer oder der Konsole.“ „Hast Du schon die Hausaufgaben gemacht oder sie wieder vergessen, weil Du gleich nach der Schule angefangen hast zu chatten/am PC zu spielen?“ „Interessierst Du Dich gar nicht mehr für uns? Du scheinst Dich mehr für Dein Smartphone zu interessieren, als für alles andere.“ „Isst Du schon wieder nicht mit uns gemeinsam, weil Du lieber spielen willst?“

☰
wissenswert>

...
1h ago

#alarmierend

Circa 100.000 Jugendliche in Deutschland im Alter von 12-17 Jahren sind als Social-Media-abhängig einzustufen. Mädchen sind etwas häufiger betroffen als Jungen. Des Weiteren gelten etwa 135.000 deutsche Jugendliche als Gaming-süchtig. Von der Gaming-Sucht sind Jungen drei Mal häufiger betroffen als Mädchen. Unter allen Betroffenen erfüllt weniger als 1 % die Kriterien für beide Krankheitsbilder. Laut einer Umfrage unter Jugendlichen haben Games und Social Media häufig negative Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche – selbst wenn die Jugendlichen nicht als süchtig einzustufen sind. Beispiele hierfür sind: Streit mit den Eltern, Schlafmangel, Verlust von Interesse an nicht-virtuellen Aktivitäten und sozialer Rückzug aus dem „realen“ Umfeld.

⋮
♥

[<5.2_Was denkst du?>]

Vielleicht hast Du Dich bereits selbst schon unwohl gefühlt wegen Deines Game-/Social-Media-Gebrauchs und hast Dir wiederholt vorgenommen, damit weniger Zeit zu verbringen – und hast dies dann doch nicht geschafft. Sollte das der Fall sein, lohnt es sich, dass Du Dir mal folgende Fragen stellst:

_Wie viel Zeit verbringe ich täglich mit Games und Social Media?

_Gibt es Dinge, die ich früher gern gemacht habe, aber seit einiger Zeit wegen der Nutzung von Games oder Social Media vernachlässige?

_Wie häufig streite ich mich mit anderen wegen meiner Game-/Social-Media-Nutzung?

_Wie häufig nutze ich Games/Social Media länger als ich es mir vorgenommen hatte?

_Gibt es noch andere Dinge im realen Leben, die mich interessieren? Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich keinen Zugang mehr zu Games/Social Media hätte?

_Habe ich mehr virtuelle Kontakte als reale?

[<5.3_Und was fühlst Du bei solchen Fragen?>]

Beunruhigt? Machst Du Dir Sorgen? Alles Quatsch? Selbstverständlich entscheidest Du, was Du mit Deiner Zeit anfangen möchtest, was Dir Spaß macht und was Dir wichtig ist. Aber bist Du noch wirklich frei darin, zu tun, was Du willst und wann Du es willst?

[<5.4_Hast Du alles unter Kontrolle?>]

Wenn Du mal ganz ehrlich mit Dir bist, könnte es sein, dass Du zu folgendem Schluss kommst: Irgendwie ist dieses ständige Zocken oder „im Internet sein“ schon übertrieben, ist mehr „als eigentlich gut für mich ist“. Aber es fällt Dir einfach schwer, Dich da zu begrenzen. Die Zeit vergeht wie im Fluge, wenn Du am Zocken oder online bist und Du kannst sie einfach schlecht kontrollieren.

6_Kontrolle zurückgewinnen – in 4 Schritten

[<...>]

Wenn Du das Gefühl hast, Deinen Game-/ Social-Media-Gebrauch schlecht kontrollieren zu können, möchtest Du vielleicht daran etwas ändern. Wir schlagen Dir vier einfache Schritte vor, um wieder mehr Kontrolle über Dein Nutzungsverhalten zu bekommen.

<6.1 #step1: Vertrauensperson>

[<6.1.1_Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle>]

Du könntest Deine Bedenken bezüglich Deines Game-/Social-Media-Gebrauchs und die Veränderungsvorhaben einer Vertrauensperson mitteilen. Dies können Familienangehörige sein, aber auch andere Personen wie Freund/-in, Lehrer/-in oder Ausbilder/-in etc. Es sollte jemand sein, der oder die bereit ist, sich Dein Vorhaben anzuhören und es zu unterstützen. Ihr solltet vereinbaren, dass diese Person Dich regelmäßig darauf anspricht, ob Du Fortschritte darin gemacht hast, die Dauer Deiner Game-/ Social-Media-Nutzung zu verringern. Ihr könnt gemeinsam Ziele für Dich setzen und die Erreichung dieser Ziele prüfen. Schreibt die vereinbarten Ziele für Dich auf einen Zettel. Dadurch habt ihr beide jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, inwieweit Du Deine Ziele schon erreicht hast und welche nächsten Schritte anstehen. Das schriftliche Festhalten Eurer Vereinbarung schafft außerdem eine höhere Verbindlichkeit.

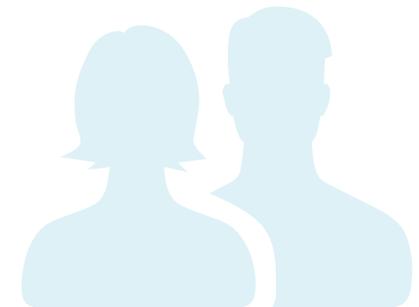
Eine Vertrauensperson hilft Dir dabei, Dich immer wieder neu zu motivieren und auch mal schwierigere Phasen erfolgreich zu bewältigen. Ihr könnt sogar noch mehr tun. Wenn Du z.B. Deine Administratorenrechte an Deinem Computer zeitweilig an Deine Vertrauensperson überträgst, könnt Ihr durch das Einrichten einer „Kindersicherung“ Dein Internetverhalten

am PC beeinflussen. Das benötigt nicht einmal Zusatzprogramme, sondern funktioniert auch über Dein Betriebssystem. Ihr könnt Nutzungszeiten festlegen oder auch bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren. Wie Du sicher selbst weißt, lassen sich solche technischen Begrenzungen auch immer umgehen oder rückgängig machen, aber unter Umständen kann so eine technische Beschränkung Deiner Gaming-/ Social-Media-Nutzung am Anfang hilfreich sein, um eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Für Dein Smartphone würde sich die Festlegung von bestimmten „Smartphonefreien“ Zeiten anbieten. Beispielsweise ist die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten mit der Familie für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn keine Smartphones verfügbar sind (das gilt natürlich auch für Deine Eltern und deren Smartphones). Vereinbare mit Deiner Vertrauensperson bestimmte Zeitabschnitte am Tag, in denen Du auf Dein Smartphone bewusst verzichtest.

Du könntest Dein Smartphone zu diesen festgelegten Zeiten dann einfach ausschalten und zum Beispiel an Deine Eltern geben, dadurch wäre sichergestellt, dass Du es in dieser Zeit wirklich nicht nutzen kannst. Klingt nach weniger Spaß? Am Anfang mag Dir das so vorkommen, aber Du wirst merken, dass Du dadurch wieder Zeit und Kontrolle (zurück)gewinnst. Deine Game-/Social-Media-Nutzung selbst (besser) kontrollieren zu können, ist definitiv ein Zeichen von (Willens-)Stärke und kann Dir

in verschiedenen Lebenssituationen hilfreich sein. Voraussetzung dafür, dass diese Maßnahmen erfolgreich sein können, ist, dass Du das auch wirklich möchtest und Dich an die Vorgaben hältst. Letztlich entscheidest Du, wie viel Unterstützung Du möchtest und brauchst. Aber vielleicht ist gerade zu Beginn etwas mehr Kontrolle hilfreich.





<6.2 #step2: Tracke Dich selbst!>

Als Nächstes könntest Du Dir die Frage stellen, wofür und für wie lange Du das Internet, das Smartphone und den Computer wirklich dringend benötigst (z.B. für die Schule/Ausbildung/Studium, Mailverkehr, usw.). Mithilfe eines von Dir geführten **#Tagebuchs** kannst Du einen guten Überblick über Deine tatsächliche Internet-, Game- und Social-Media-Nutzung bekommen. In einem Medientagebuch kannst Du für jeden Tag Angaben darüber festhalten,

_was genau Du im Internet, am Smartphone, am Computer oder der Konsole tust (z.B. Nachrichten schreiben, spielen, Videos an sehen, telefonieren, surfen, mailen, archivieren, ordnen, downloaden etc.)

und

_von wann bis wann Du an jedem Tag genau im Internet, am Smartphone bzw. am Computer oder der Konsole bist.

Außerdem kann es hilfreich sein, in Deinem Tagebuch zu notieren, welche anderen Dinge neben dem Gebrauch von Internet/Smartphone/Computer etc. Du sonst noch tust und wie Du Dich bei diesen Dingen, aber auch bei Deinen „digitalen Tätigkeiten“ fühlst. Hier findest Du ein Beispiel dafür, wie ein solches Medientagebuch aussehen könnte.

Auf der Seite www.computersuchthilfe.info findest du außerdem eine Blankoversion des Tagebuchs zum Download.

Vielleicht kommt Dir das Führen eines solchen Tagebuchs erst einmal umständlich und zeitaufwendig vor. Wir möchten Dir trotzdem dazu raten, weil sich der Aufwand, eine solche „Buchführung“ für eine gewisse Zeit zu betreiben, sehr häufig lohnt. Denn: Häufig wird dadurch klarer, wie viel Zeit genau für welche Tätigkeiten verbraucht wird und welchem Zweck bestimmte Tätigkeiten dienen (z.B.: Ablenkung, Entspannung, etc.). Du wirst sehen, häufig werden Nutzungszeiten unterschätzt. Das bestätigen uns Jugendliche, die ein Tagebuch ausprobieren, immer wieder.

Wenn Du dieses Tagebuch einige Zeit geführt hast, wirst Du besser über Dein Game-/Social-Media-Verhalten Bescheid wissen als jemals zuvor. Sehr wahrscheinlich hast Du dadurch auch wichtige Hinweise erhalten, in welchen Situationen das Internet, Social Media oder Games für Dich eine wichtige Rolle spielen und warum das so ist.

<Das Ampelmodell>

Der grüne Bereich

Der grüne Bereich bezieht sich auf den unbedenklichen Gebrauch des Internets oder des Smartphones/ Computers (z.B. Nutzung für Schule oder Ausbildung, E-Mail-Verkehr oder Informationssuche mit klar definiertem Ziel).

Der gelbe Bereich

Der gelbe 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 Du aber jederzeit auch beenden kannst).

Der rote Bereich

Der rote Bereich bezeichnet Aktivitäten, die für Dich so gefährlich sind, dass Du besser völlig auf sie verzichten solltest, da sie zeitlich kaum für Dich kontrollierbar waren (z.B. Online-Rollenspiele oder bestimmte andere Spiele, spezielle Social-Media-Aktivitäten, sinnloses Surfen etc.). Es ist übrigens kein Zeichen der Willensschwäche, wenn man Schwierigkeiten hat, einem Spiel 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.

<6.2.1_Bewerte Dich mal mit dem „Ampelmodell“>

Wenn Du Dir als Nächstes anschaust, was Du über ein bis zwei Wochen im Internet, am Smartphone, am Computer oder an der Konsole gemacht hast, kannst Du in einem weiteren Schritt jede einzelne dieser Aktivitäten nach ihrem Risiko für Dich einzuschätzen beginnen. Dabei kannst Du nach dem so genannten „Ampelmodell“ vorgehen und Deine Aktivitäten in drei Bereiche einteilen:

COMPUTERSUCHTHILFE INFO
HAMBURG

Medientagebuch

Woche vom: bis:

Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? <small>(Snapchat, Twitter, Instagram, ...)</small>	Alternative Aktivität <small>(Sport, Freunde, ...)</small>	Mit wem?	Stimmung				
							positiv	neutral	negativ	stark negativ	sehr negativ
MONTAG	15:00 -	17:00	2	FORTNITE				X			
	17:00 -	19:00	(2)		TREFFEN	FREUNDE				X	
	19:00 -	20:00	1	TV, WHATSAPP, INSTAGRAM						X	
DIENSTAG	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		
MITTWOCH	15:00 -	18:00	3	FORTNITE						X	
	19:00 -	21:00	2	YOUTUBE, INSTAGRAM					X		
DONNERSTAG	15:30 -	19:00	3,5	FORTNITE, WHATSAPP						X	
	20:00 -	23:00	(3)		BRETTSPIELE	FAMILIE					X
FREITAG	15:00 -	16:00	1	WHATSAAPP, YOUTUBE, INSTAGRAM						X	
	18:00 -	22:00	4	MINECRAFT						X	
	23:00 -	02:00	3	FORTNITE, TEAM GUEST							X
SAMSTAG	10:00 -	12:00	2	FORTNITE, YOUTUBE						X	
	13:00 -	18:30	5,5	FORTNITE						X	
	19:30 -	23:00	(3,5)		PARTY	FREUNDE					X
SONNTAG	11:00 -	12:00	1	WHATSAAPP						X	
	14:00 -	20:00	6	FORTNITE, WHATSAAPP						X	
			39	Diese Woche habe ich insgesamt							
				Stunden mit Games/Social Media verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: (10)							



[<suchterzeugende Elemente>]

#Lootboxen:

Das sind virtuelle Kisten in Videospielen (z.B. Fifa, Fortnite), die eine Zufallskombination aus verschiedenen #Items 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 so lange spielen, bis sie eine neue Box finden oder 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 Teamwettkämpfen gibt es zu jeder Tages- und Nachtzeit. Außerdem verkünden Spielentwickler regelmäßig bestimmte Daten und Uhrzeiten, an denen im Spiel besondere #Items erworben werden können. Wird ein Spiel während einer Challenge oder eines Battles abgebrochen, droht dem Spieler, dass Zwischenziele oder erworbene #Items 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.





<6.2.2_Ein neuer Stundenplan für Zuhause>

Nun kannst Du beginnen, Dein Nutzungsverhalten aktiv zu kontrollieren. Erstelle Dir einen **#Stundenplan** für die Art und Dauer Deiner Nutzung. Erlaube Dir in diesem Stundenplan pro Tag eine genau festgelegte Zeitmenge (z.B. maximal 1-2 Stunden nach der Schule) mit genau definierten Aufgaben. In dieser Zeit sollte das Notwendige untergebracht sein (der grüne Bereich). Auch etwas Zeit im Netz nur zum Spaß (gelber Bereich) kannst Du Dir erlauben. Das gilt natürlich auch für Deine Gaming-Aktivitäten. Du solltest aber darauf achten, dass sich die Tätigkeiten aus dem gelben Bereich in klar festgelegten Grenzen halten (und Du dieses Zeitbudget nicht überschreitest).

Den Aktivitäten, von denen Du weißt, dass Du sie nicht oder nur schlecht kontrollieren kannst (roter Bereich), solltest Du in Deinem Plan natürlich gar keinen Raum mehr geben. Diesbezüglich ist es sicher hilfreich, wenn Du die Apps und Games, die bei Dir häufig im roten Bereich aufgetaucht sind, von Deinem Smartphone/ Deinem Computer/ Deiner Konsole löschst oder Du Deinen Account deaktivierst. Zusätzlich hilft es, wenn Du Dir auf einem weiteren Zettel einmal notierst, was für negative Konsequenzen aus den Aktivitäten im roten Bereich entstanden sind (z.B. „war morgens immer total übermüdet, weil ich jede Nacht so lange gespielt habe“ oder „gab ständig Streit mit meinen Eltern, weil ich nie mit ihnen zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe“). Häng Dir zur Unterstützung der Umsetzung Deines neuen **#Stundenplans** diese Liste der negativen Konsequenzen gut sichtbar in Dein Zimmer oder über Deinen PC/Deine Konsole.

<6.3 #step3: Der richtige Platz>

<6.3.1_Weise Computer und Konsole einen neuen Platz zu!>

Vermutlich steht Dein Computer oder Deine Konsole in Deinem Zimmer? Das hat den Vorteil, dass Du in Ruhe Deinen Angelegenheiten nachgehen kannst und nicht gestört wirst. Das Problem ist nur, dass genau diese Abschottung sich negativ auf Deinen Game-/ Social-Media-Gebrauch auswirkt, weil man so viel leichter das Gefühl dafür verliert, wie viel Zeit man schon im Internet oder mit dem Spielen verbracht hat. Das kannst Du aber – vielleicht sogar leicht (?) - ändern!

Wenn möglich, sollten Computer und Konsole in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen genutzt wird. Wenn Du Dein Tablet/Notebook oder Smartphone zu den festgelegten Nutzungszeiten gebrauchst, kannst Du damit auch ganz bewusst ins Wohnzimmer gehen. Damit kannst Du verhindern, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Auch wenn Du schon allein leben solltest, kann es sinnvoll sein, wenn Du Deinen Computer oder Deine Konsole an einem Ort, an dem man sich nicht gern lange aufhält, aufstellst, wie z.B. im Flur oder in der Küche. Auf jeden Fall sollten diese Geräte so platziert sein, dass sie nicht vom Bett aus zu bedienen sind. Notebook, Tablet etc. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett liegend genutzt werden! Diese veränderte Nutzungsumgebung unterstützt die Motivation und erhöht damit die Chance, die Zeit vor dem Bildschirm zu verringern und dauerhaft gering zu halten.

<6.3.2_Nutze Dein Smartphone bewusster!>

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. Bestimmt hast Du Dich auch schon mal beim Spielen oder Rumsurfen erwischt, obwohl Du eigentlich etwas ganz anderes machen wolltest. Wir haben für Dich ein paar Tipps notiert, die Dir dabei helfen könnten, Dich nicht so häufig von Social-Media- und Gaming- Angeboten ablenken zu lassen und das Smartphone bewusster bzw. weniger zu nutzen.

_Du verbringst vermutlich weniger Zeit am Smartphone, wenn Du...

- _Signale und Push-Nachrichten deaktivierst. So lenken Deine Apps weniger Aufmerksamkeit auf sich.
- _eine Armbanduhr anstatt der Zeitangabe des Smartphones nutzt und Du Dir einen richtigen Wecker zulegst. So vermeidest Du direkt vor oder nach dem Schlafen auf Dein Smartphone zu schauen und von sozialen Medien oder Spielen abgelenkt zu werden.
- _nur zu festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antwortest und dies auch in Deiner Info/ Deinem Status mitteilst. So wissen auch andere, wann Du für sie erreichbar bist.
- _ein langes oder kompliziertes Passwort benutzt. Dann hast Du vielleicht weniger Lust Dein Smartphone zu entsperren, um gedankenverloren im Internet zu surfen oder zu spielen.
- _Dein Farbdisplay über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellst. 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).
- _sogenannte Time-Tracking-Apps benutzt, die Dir zeigen, wie viel Zeit Du an Deinem Smartphone verbracht hast und wofür. So kannst Du Dir konkrete Ziele für Deine Smartphone-Nutzung setzen und wirst automatisch benachrichtigt, solltest Du eines dieser Ziele überschritten haben.
- _und Deine Eltern und Geschwister eine Familienbox nutzt (z.B. einen alten Schuhkarton), in die Ihr Eure Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegt (z.B. beim Essen oder ab 19 Uhr abends). So stellt ihr sicher, dass die Smartphones Euch nicht von Eurer Familienzeit ablenken.
- _unterwegs das Smartphone nicht immer griffbereit in der Jacken- oder Hosentasche hast. Ganz unten in Deinem Rucksack oder in Deiner Handtasche gibt es sicherlich einen gemütlichen Ort, an dem Dein Smartphone sich auch mal etwas erholen kann.
- _das Smartphone einfach mal Zuhause lässt, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freunden zu nehmen.
- _Deine Kontakte anrufst, anstatt mehrere Text- oder Sprachnachrichten hin und her zu schicken.
- _Deinen Freunden Notizzettel mit Komplimenten schreibst, anstatt diese unter ihre Bilder oder auf ihre Pinnwand zu posten.

<6.4 #step4: Have (real) fun!>

[<Aktiviere Dich selbst!>]

Und schließlich ist es wichtig:

Bewege Dich bewusst weg vom Computer, der Konsole und dem Smartphone und plane Unternehmungen, bei denen Du auf die Nutzung von Internet oder Games verzichtest (vielleicht am Anfang einmal zusätzlich pro Woche, an einem Nachmittag oder Abend). Ob Du Sport machst, ein Musikinstrument lernst oder einfach nur mit Freunden weggehst, ist dabei nicht wichtig. Wichtig ist, dass Du Spaß ohne Internet, Smartphone, Computer und Konsole haben kannst. Damit Dein Leben ins Gleichgewicht kommt, brauchst Du ein Gegengewicht an Aktivitäten, die auch ohne Games und soziale Medien Spaß machen.

Wusstest Du,

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.

Wie sieht's aus?

Wäre das auch was für dich?

7_Und? Klappt's?

[<7.1_Was ist, wenn die Tipps mir nicht wirklich helfen?>]

Aber was tun, wenn all diese Schritte zur verbesserten (Selbst-)Kontrolle fehlschlagen? Was passiert, wenn aus der Nutzung von Games oder Social Media eine Sucht wird? So erlebte es @Gerrit (20 Jahre):

 @Gerrit

„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 Stück 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

@Gerrit

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 da auch 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 auch 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."

[<7.2_Du musst Dich für Dich entscheiden>]

Die Grenze zwischen noch angemessenem und nicht mehr angemessenem, so genanntem **#pathologischen** (also krankhaften) Gaming und pathologischer Social-Media-Nutzung ist schleichend und fließend. Man bemerkt diesen Übergang kaum und bemerkt auch die negativen Folgen selbst erst gar nicht. @Gerrit hat diesen Übergang auch erst bemerkt, als ihm der Strom abgedreht wurde. Erst dieses Ereignis und die Unterstützung seiner Mutter ließen ihn aufwachen und verstehen, dass er „süchtig nach LoL“ war. Und das Gute daran: **Er entschied sich zu einer Therapie und durchbrach den Teufelskreis.**



[<8.1_Woran erkennt man eine Sucht?...>]

Vielleicht hast Du schon bemerkt, dass sich die Geschichten von @Emma, @Gerrit, @Oliver und @Leon 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 Du wissen möchtest, was kennzeichnend für eine Sucht ist, dann solltest Du Dir 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). Für eine Suchterkrankung müssen einige, aber nicht alle der genannten Kriterien zutreffen.

[<Kriterien der Game- bzw. Social-Media-Sucht>]

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, selbst einzuschätzen, ob man ein Kriterium erfüllt oder nicht. Auch weil die Kriterien für Fachleute formuliert wurden und daher vielleicht auch etwas schwer verständlich sind. 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. Wenn Du für Dich genauer prüfen möchtest, ob Du süchtig sein könntest, findest Du ab Seite 47 dieser Broschüre einen Test zum ungesunden Game-/ Social-Media-Gebrauch. Wenn Du einschätzt, welche der Aussagen auf Dich zutreffen, dann erhältst Du einen ersten Hinweis darauf, ob Dein Umgang mit Games und/oder Social Media problematisch oder sogar **#pathologisch** ist. Wenn Du nach der Auswertung dieses Fragebogens weißt oder das Gefühl hast, Hilfe zu benötigen, dann könnte es ein Zeichen dafür sein, dass die Grenzen der Selbsthilfe erreicht sind und Dir professionelle Unterstützung guttun würde.



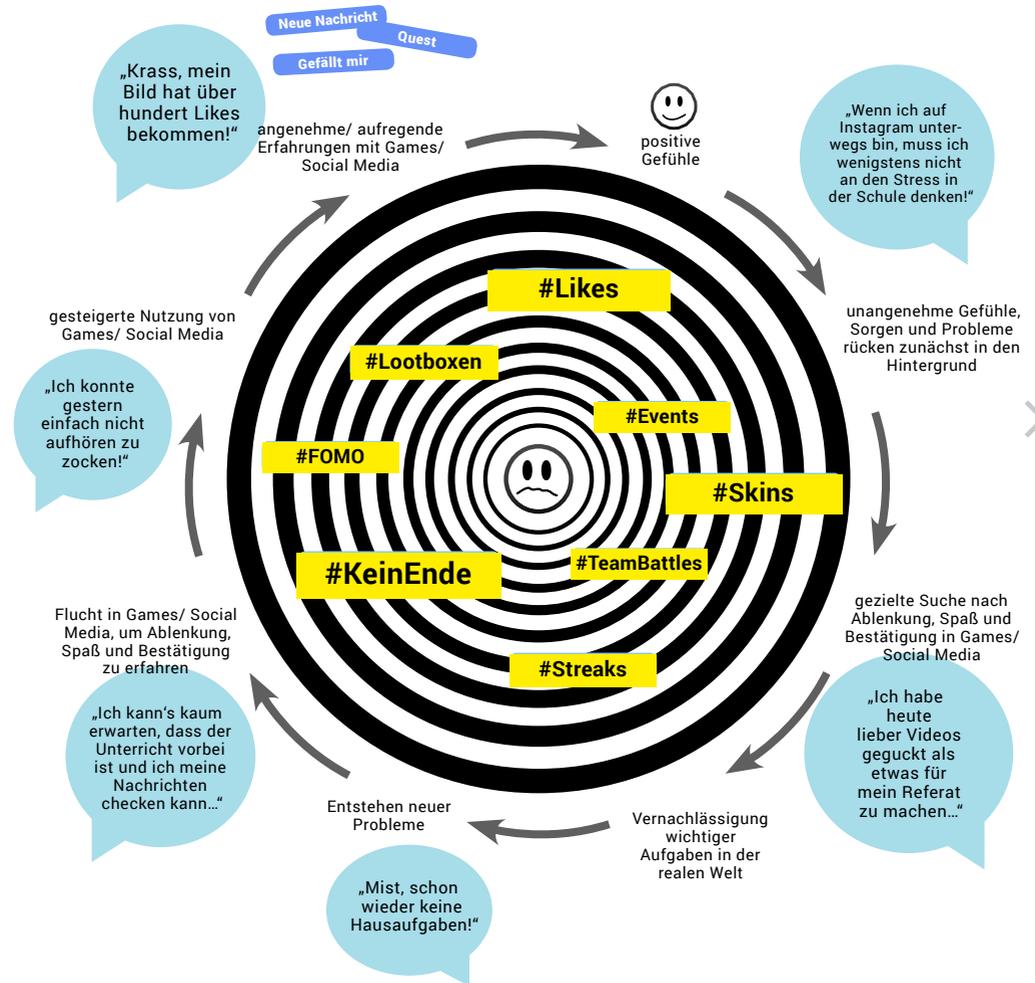
[<8.2_Wie kann eine Sucht entstehen?>]

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 @Emma, @Olli, @Gerrit und @Leon konntest Du 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 kannst Du Dir ansehen, wie so eine Abwärtsspirale aussehen kann (#Suchtstrudel). 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 vor allem im sozialen Bereich und / oder Stimmungsproblemen häufiger Suchterkrankungen entwickeln. Sie müssen deshalb mit dem Gebrauch von potenziellen Suchtmitteln vorsichtiger sein.

#Suchtstrudel





9_ Allein kann man viel. Aber auch nicht alles.

[<9.1_Ganz ehrlich, Unsicherheit ist total normal!>]

Solltest Du tatsächlich das Gefühl haben, dass Du mit Deiner Game-/Social-Media-Nutzung in einen #Suchtstrudel geraten bist und zu der Einschätzung kommst, dass Du Hilfe brauchen könntest, dann ist schon viel erreicht. Dies allein garantiert aber leider noch keinen Erfolg in der Veränderung des eigenen Lebens. Gerade der erste Schritt auf einem neuen Weg ist häufig der schwerste. Hinzu kommt noch, dass zu Beginn die eigene Einschätzung auch noch sehr wechselhaft sein kann. Auf der einen Seite glaubt man vielleicht, die Dinge noch irgendwie im Griff zu haben. Man spürt aber auch, dass da irgendwo im Hintergrund Gefahr ist. Man spürt, dass das eigentlich nicht so weitergehen darf, weil sonst die Probleme immer größer werden. In solch einer Situation ist es sehr wichtig, die eigenen Sorgen ernst zu nehmen, sich über Möglichkeiten der Unterstützung zu informieren und sich für die geeignete Hilfe zu entscheiden.

[<9.2_Soll ich nun zur Beratung?>]

„Jein?“

Bevor ein erstes beratendes Gespräch gesucht oder gar mit einer Therapie begonnen wird, gibt es jedoch oft auch Bedenken bei den Betroffenen, die nicht selten entscheidende Schritte verhindern. Welche Bedenken könnten das sein? Kennst Du sie vielleicht auch selbst?

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

Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, macht Angst und wegen der eigenen Internet-/ Game-/ 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.

„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 Gaming- und Social-Media-Sucht beschäftigt. Professionelle Helfer haben ein umfassendes Verständnis für Suchterkrankungen und vermitteln dieses den Betroffenen und Angehörigen.

„Darf ich dann nie wieder vor den Bildschirm?“

Man kennt das von Drogen- oder Alkoholabhängigen, dass sie vollständig aufhören müssen, zu konsumieren (=Abstinenz). Das schürt Angst, da das Internet oder das Spielen einen sehr großen Teil des Lebens über einen längeren Zeitraum eingenommen hat. Letztlich entscheidet immer der Betroffene selbst, wie viel Zeit er zukünftig im Internet oder am Computer/Smartphone und Co. verbringen will (unter Umständen ist ein Verzicht auf die Nutzung spezifischer Anwendungen, beispielsweise bestimmter Computerspiele oder bestimmter sozialer Medien ausreichend). Eine vollständige Internet- Smartphone- und Computer-Abstinenz ist heutzutage (auch in Schule, Ausbildung und Beruf) nicht mehr vorstellbar. Aber im Ampelmodell hast Du ja sicher auch schon gesehen, dass unterschiedliche digitale Anwendungen ein starkes oder eher geringes „Suchtpotenzial“ haben.

„Darüber spricht man nicht.“

Ab einem bestimmten Punkt kann die übermäßige Beschäftigung mit Games und Soci-

al Media mit sehr viel Scham besetzt sein. Bestimmte Themen sind nicht für Small Talk geeignet. Noch ein Grund mehr, eine Beratungsstelle aufzusuchen, denn die Schweigepflicht steht bei jeder Form von Beratung und Therapie im Vordergrund. Außerdem sind Therapeuten durch ihren beruflichen Alltag mit derartigen Themen gut vertraut.

[<9.3_Bist Du jetzt verunsichert? Hast Du Bedenken?>]

Um solche und andere Bedenken zu überwinden, könnte es grundsätzlich hilfreich sein, mal einen Blick auf die Internetseite www.computersuchthilfe.info zu werfen. Hier kommen viele Betroffene zu Wort. Außerdem findest Du dort zahlreiche Informationen. Dies kann aber nicht den Schritt zu Beratungsstelle ersetzen.

[<9.4_Wie lange dauert eine Beratung?>]

Eine Beratung beansprucht im Durchschnitt weniger als eine Stunde realer Zeit, kann aber viele Stunden realer wie auch virtueller Lebenszeit retten. Wenn es Dir darum geht, Deine Gaming-/ Social-Media-Nutzung wieder in den Griff zu bekommen und in geordnete Bahnen zu lenken, ist die Zeit für eine Beratung gut investiert. Vielleicht erkennst Du dabei, dass Du eine Veränderung wirklich willst und dass diese möglich ist.

**[<9.5_Was passiert (mit mir) in der Beratung?>]**

Ziel 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 Internet-, Game- oder Social-Media-Gebrauchs kommen, ein großes Interesse. Es steht zu vermuten, dass dieser Wunsch bei vielen Betroffenen, die noch bei keiner Beratung waren, ebenfalls vorhanden ist. Wer sich nach einer ersten Beratung entschließt, weitere Gesprächstermine oder Gruppenangebote in Anspruch zu nehmen oder eine Therapie zu machen, findet bei der Beraterin bzw. dem Berater professionelle Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg.

[<9.6_Investier nur 1 Stunde oder 60 Minuten oder 3600 Sekunden>]

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 auch schon umzusetzen.

[<9.7_Noch ein guter Tipp für dich!>]

Generell ist für Betroffene das Denken in kurzen Zeitabschnitten hilfreich. Es ist besser, sich Gedanken zu machen, ob es nicht möglich wäre, heute den Gebrauch von Games oder von Social Media zu reduzieren, um beispielsweise zu einer Beratung zu gehen, als darüber nachzudenken, ob Du für den Rest Deines Lebens auf das Online-Rollenspiel oder das Online-Netzwerk, mit dem Du am meisten Zeit verbracht hast (z.B. Fortnite, WhatsApp), verzichten kannst.

Betroffene sollten sich selbst die Chance geben, diesen Weg einer verminderten Game- oder Social-Media-Nutzung wenigstens einmal auszuprobieren. Falls er ihnen gefällt, können sie ihn weitergehen, falls nicht: Eine Rückkehr zum alten Verhalten ist dann immer noch möglich, davon kann sie kein Therapeut der Welt abhalten.

_Guck mal, Stella hat sich damals getraut. Hier das Beispiel eines Mädchens, das den Schritt in eine Beratungsstelle gewagt hat: **@Stella****@Stella** (15 Jahre):

„Mein Name ist Stella und ich bin 15 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 #PrankVideos, weil man da immer was zu lachen hat oder man sich teilweise selbst total erschreckt. Da ich außerdem ein großer Fan von den Spielen „Sims“ und „Minecraft“ bin, 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 ich 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.“



JA NEIN

10_Wer kann mir schnell helfen und nimmt mich ernst dabei?

[<...>]

Wenn Du Dich entschieden hast, mit einem professionellen Helfer über die Probleme im Zusammenhang mit dem Game-/ Social-Media-Gebrauch zu sprechen, sollte jemand aufgesucht werden, der für Dich gut und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist.

Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein

_Der Hausarzt oder die Hausärztin

_Eine Suchtberatungsstelle (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos)

_Weitere spezialisierte Anlaufstellen in ganz Deutschland findest Du auf der Webseite www.computersuchthilfe.info oder auf der Internetseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit www.fv-medienabhaengigkeit.de

Grundsätzlich ist es für den Erstkontakt nicht ausschlaggebend, ob die erste Anlaufstelle spezialisiert ist für Fragen zur Gaming-/ Social-Media-Sucht. 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 das Nutzungsverhalten sich noch im „normalen“ Rahmen befindet,

_gegebenenfalls die angemessenen therapeutischen Maßnahmen gemeinsam zu beantragen.

11_Jetzt bist Du gefragt

[<11.1_Der Fragebogen>]

Als Nächstes findest Du die weiter vorne schon angekündigten Fragen, mit denen Du selbst eine erste Einschätzung bekommen kannst, ob Deine Game- und/oder Social-Media-Nutzung problematisch ist und Du Dir Hilfe suchen solltest. Dieser Test gibt lediglich einen ersten Anhaltspunkt für eine problematische oder **#pathologische** Nutzung und ersetzt keine fachliche Diagnose. Wenn Du nach diesem Test das Gefühl haben solltest, dass Du süchtig nach Games und/oder Social Media sein könntest, solltest Du dies von einem Arzt oder Psychotherapeuten untersuchen lassen. Es folgen 12 Fragen über Deine Nutzung von (offline und online) Games und/oder Social Media (inklusive Video-/Filmportale mit Kommentar- und Like-Funktionen), die man schnell mit „JA“ oder „NEIN“ beantworten kann.

Hast Du in den letzten 12 Monaten ...

1.... schon mal stundenlang an nichts anderes denken können, als an den Moment, an dem Du wieder Games und/oder Social Media nutzen kannst?

JA NEIN

2.... Dich unzufrieden gefühlt, weil Du mehr spielen und/oder mehr Social Media nutzen wolltest?

JA NEIN

3.... Dich unglücklich gefühlt, wenn Du nicht spielen und/oder Social Media nutzen konntest?

JA NEIN

4.... das Spielen und/oder die Nutzung von Social Media nicht verringern können, während andere Dir sagten, dass Du das tun musst?

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 Dein Spielverhalten und/oder Deine Social-Media-Nutzung?

JA NEIN

7.... die Zeit, die Du Spielen und/oder Social Media gewidmet hast, vor anderen geheim gehalten?

JA NEIN

8.... kein Interesse an Hobbys oder anderen Aktivitäten gezeigt, weil Du spielen/online aktiv sein wolltest?

JA NEIN

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

JA NEIN

Weiter mit Frage 10 ----->





Hast Du in den letzten

12 Monaten ...

10.... Nachteile in der Schule/Uni/bei der Ausbildung/der Arbeit/im Praktikum wiederholt erlebt, weil Du lieber spielen/in den sozialen Medien aktiv sein wolltest (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 Dich früher wichtig waren, riskiert oder verloren?

JA NEIN

12.... wiederholt nicht regelmäßig gegessen, zu wenig geschlafen, Deine Körperpflege vernachlässigt, weil Du lieber spielen oder in den sozialen Medien aktiv sein wolltest?

JA NEIN

< [11.2_HIER IST DEIN ERGEBNIS]>

Hast Du 2-3 der ersten neun Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann kann bereits eine problematische Game- und/oder Social-Media-Nutzung vorliegen... Hast Du eine oder mehr der letzten drei Fragen mit „Ja“ beantwortet, erlebst Du bereits negative #Folgen durch Dein Nutzungsverhalten.

Sieh Dir doch noch einmal die Tipps für einen gesunden Umgang mit Games/Social Media auf den Seiten 24-32 an und überlege Dir, welche von diesen Tipps Du in den nächsten Wochen umsetzen könntest, um wieder Kontrolle zu gewinnen.

Hast Du 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, ist es sehr viel schwieriger, das Problem allein in den Griff zu bekommen. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du süchtig bist, solltest Du Dir Hilfe holen! Zum Glück gibt es Experten, die schon vielen Jugendlichen auf ihrem Weg aus der Gaming- oder Social-Media-Sucht geholfen haben. Auf Seite 46 kannst Du nachlesen, wie und wo Du Dir von Ihnen Unterstützung holen kannst.



12_Welche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

zur Sprache kommen, werden also in jedem Fall mit Sorgfalt behandelt und gelangen nicht an Dritte. Eine Therapie kann ambulant oder stationär erfolgen.

[<12.2_Was ist eine ambulante Therapie?>]

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, der Ausbildung oder der Arbeitstätigkeit ist meist nicht erforderlich. Eine ambulante Therapie findet in aller Regel einmal in der Woche in einem Zeitumfang von jeweils 1 Stunde statt, kann also nach dem Schultag oder der Ausbildung durchgeführt werden. Eine Änderung des Verhaltens ist jedoch dadurch gleichzeitig erschwert, da eine ununterbrochene Konfrontation mit den Schwierigkeiten des Alltags, die vielleicht zum Problem gehören, gegeben ist. Dazu gehört auch ein leichter Zugang zu Internet, Smartphone, Computer und Konsole. Selbst wenn beispielsweise der Computer zu Hause entfernt wurde, ist die Nutzung über das Smartphone, in 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

[<12.1_Was passiert denn nun genau in einer Therapie?>]

Eine Therapie verfolgt das Ziel, die Betroffenen dabei zu unterstützen, den #pathologischen Game- oder Social-Media-Gebrauch beenden zu können und Leid zu lindern. Gleichzeitig können Hintergründe für die Entstehung der Problematik erkennbar gemacht und eventuell auch verändert werden. Für eine Therapie dieses Problems sind Psychotherapeuten und Kliniken zu empfehlen, die sich mit der Behandlung von pathologischem Gaming/pathologischer Social-Media-Nutzung auskennen. Bei der Anmeldung zu einer Therapie sollte deshalb gefragt werden, wie viele Erfahrungen mit der Behandlung von pathologischem Internetgebrauch vorliegen und ob es in der Einrichtung ein spezielles Behandlungskonzept gibt. Und noch etwas ist wichtig: Jede Form von professioneller Beratung und Therapie ist vertraulich! Private Dinge, die in einer Beratung oder Therapie



bzw. am Computer/an der Konsole geholfen haben, sie zu verdrängen – wie Gefühle von Einsamkeit, Wut, Minderwertigkeit, Ängste anderen Menschen gegenüber, Zukunftsängste etc. Eine ambulante Therapie ist dann zu empfehlen, wenn ein unterstützendes Umfeld existiert, es noch nicht zu schwerwiegenden **#Folgen** (wie beispielsweise einem dauerhaften Fehlen in der Schule oder zusätzlichen psychischen Problemen) gekommen ist, das Problem nicht schon viele Jahre besteht und erste Schritte zur Problemlösung (z.B. Account-Abmeldung beim Computer-Spiel, das am meisten Zeit beansprucht) schon selbstständig erfolgt sind. Wenn Du es also schaffst, Deinen Alltag trotz Deines intensiven Internet-/ Smartphone-/ Computer-/ Konsolengebrauchs noch erfolgreich zu meistern, aber Du Dir professionelle Unterstützung wünschst, dann würde viel für eine ambulante Therapie sprechen.

@Olli & @Leon

Update @Olli & @Leon:

Erinnerst Du Dich 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 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. Auch @Leon entschied sich für eine ambulante Therapie, weil ihm Fortnite zunehmend den Schlaf raubte und er durch das Spielen immer aggressiver wurde. Leon spielt immer noch sehr gerne, aber nur eine Stunde am Tag und nicht mehr Fortnite. „Das Spiel hat mich wahnsinnig gemacht“, sagt Leon. „Neulich habe ich beim Fußball zwei Tore geschossen. Das hat mir irgendwie viel mehr gegeben als das Zocken.“

[<12.3_Was ist eine 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 zuvor genannten Bedingungen für eine ambulante Therapie nicht gegeben sind und dadurch eine engere Betreuung nötig ist.

@Emma

Update @Emma:

Erinnerst Du Dich 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 schwer fiel, 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 Tutorials 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.

[<12.4_Was passiert mit mir in einer Therapie?>]

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 wissen dann erst einmal einfach nichts mit sich anzufangen. Die Nutzung von Games und Social Media hat neben dem Aspekt der Unterhaltung 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 Wut und Aggressionen oder auch Traurigkeit und Hilflosigkeit.

Welche Art von Gefühlen und Gedanken oder auch Verhaltensweisen auftritt, 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 Computer, Smartphone und Co. 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 Dich mit Dir gemeinsam überlegt und ausprobiert. Diese Aktivitäten können später Deinen Alltag bereichern und Deine Lebensqualität steigern. Oft ist es eine wichtige Erfahrung für die Betroffenen, dass auch Freizeitaktivitäten, in denen Internet, Computer und Co. 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.

Wesentlich ist selbstverständlich auch die Frage nach dem zukünftigen Umgang mit Games und Social Media. Dies ist oft für die Betroffenen die wichtigste Frage überhaupt. Sinnvoll ist jedoch, erst einmal einen ausreichenden Abstand 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, die Konsole und den Computer auch weiter „normal“ nutzen, allerdings

mit geringeren Nutzungszeiten.

Viele erkennen im Laufe einer Therapie, dass dies ein sehr schwerer Weg ist und entscheiden sich weitgehend gegen eine Nutzung bestimmter Games oder sozialer Medien. 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. Du kannst und sollst also diesen Prozess mitgestalten.



13_Thanks for following!

[<...>]

_Danke für Dein Interesse!
Wir hoffen, dass diese Broschüre wertvolle Informationen für Dich enthalten hat und wünschen Dir zum Abschluss, dass Du nicht nur mit dem Internet, dem Smartphone, dem Computer und Co. in Zukunft erfolgreich und ohne Nachteile umgehen kannst, sondern auch, dass Du Deinen weiteren Lebensweg gemäß Deinen Wünschen gestalten kannst.

#REGISTER

#Akku: Viele Menschen beunruhigt der Gedanke, dass die Batterie ihres Smartphones unterwegs leer gehen könnte
#alarmierend: Die Anzahl der betroffenen Gaming-/Social-Media-süchtigen ist alarmierend
#ArcadeSpiel: Spiel, bei dem es hauptsächlich um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht
#Avatar: Spielfigur in einem Videospiel
#Challenges: Verrückte Aktionen, zu denen Nutzer sozialer Medien sich gegenseitig auffordern
#Clan: Zusammenschluss von Spielern in einem Spiel
#Cybermobbing: Mobbing über das Internet
#Daten: Man sollte darauf achten, welche persönlichen Daten man im Internet preisgibt
#DauerFeedback: Viele Games vermitteln Spielern kontinuierlich, dass sie in dem Spiel besonders erfolgreich sind
#Discord: Medium für Sprachkonferenzen, Chats und Videotelefonie, das Spieler nutzen, um während des Spielens miteinander zu kommunizieren
#EgoShooterSpiel: Spiele mit Waffengewalt, die aus der Ego-Perspektive gespielt werden
#Emotes: Tänze oder andere Stimmungsausdrücke, die Avatare zur Schau stellen können
#Ernährung: Die Nutzung von Games/Social Media kann die Ernährung (negativ) beeinflussen
#Events: Turniere oder Spielverabredungen von Gamern
#Feed: Sammlung von Beiträgen verschiedener Nutzer auf einer Webseite oder in sozialen Medien
#Fitness: Die Nutzung von

Games/Social Media kann einen (negativen) Einfluss auf die körperliche Fitness haben
#Folgen: Die übermäßige Nutzung von Games/Social Media kann schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Folgen haben (siehe Seite 39)
#Follower: Person, die die Profile von anderen Social-Media-Nutzern abonniert hat und über ihre Beiträge informiert wird
#FollowMeAround: Selbstgedrehte Videos über private Erlebnisse und Unternehmungen
#FOMO: Die Angst etwas (im Internet) zu verpassen
#free2play: Spiele, die man sich kostenlos herunterladen kann
#GamingSucht: Die Sucht nach offline und online Computer-, Smartphone- und Konsolenspielen
#Hashtag: Ein Doppelkreuz, das ein Schlagwort zu Inhalten und Themen markiert. Zugehörige Nachrichten können so in sozialen Netzwerken aufgefunden werden
#InAppKäufe: Käufe (z.B. Items), die Nutzern eines Spiels oder einer App einen Vorteil verschaffen können
#Influencer: Person, die sich über das Internet vermarktet
#Instafood: Hashtag, das häufig im Zusammenhang mit Bildern von Essen auf Instagram genutzt wird
#Items: Gegenstände, die in einem Spiel oder einer App genutzt werden (z.B. Waffen)
#keinEnde: Viele Spiele sind so aufgebaut, dass man sie theoretisch endlos spielen könnte
#LetsPlay: Videos von Gamern, die sich beim Spielen eines Spiels gefilmt haben
#Likes: Damit drücken Nutzer

sozialer Medien aus, dass ihnen ein Bild, ein Video oder ein Kommentar eines anderen Nutzers gefällt
#Lootboxen: Überraschungskisten mit verschiedenen Items, die in Spielen erworben, gefunden oder gewonnen werden können
#MultiplayerGames: Internetbasierte Spiele mit mehreren Teilnehmern
#MultiplayerModi: Mehrspielermodus, in dem man gegen oder mit mehrere/n Spieler spielt
#pathologisch: Krankhaft
#PrankVideos: Videos, in denen einer Person ein Streich gespielt wird
#Produktplatzierungen: Präsentation von Kaufartikeln in Videos oder auf Fotos
#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: Die Nutzung von Games/Social Media kann sich negativ auf den Schlafrhythmus auswirken
#Selfies: Selbstporträts, die häufig in sozialen Medien hochgeladen oder verschickt werden
#Skins: Outfits und Äußerlichkeiten, die das Erscheinungsbild eines Avatars verändern
#Snaps: Schnappschüsse, die über Snapchat an mehrere Kontakte gleichzeitig geschickt werden können
#SocialMediaSucht: Die Sucht nach der Beschäftigung mit sozialen Medien
#Steps: Mithilfe ein paar weniger Schritte kann man wieder mehr Kontrolle über das Nut-

zungsverhalten von Games/Social Media erlangen
#Story: Social-Media-Beiträge (z.B. persönliche Videos), die nach 24h automatisch gelöscht werden
#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 / #Streamen: Videos/Filme im Internet schauen
#Stundenplan: Ein Stundenplan hilft dabei, sein Nutzungsverhalten unter Kontrolle zu haben
#Suchtstrudel: Durch die übermäßige Nutzung von Games/Social Media kann man in eine Abwärtsspirale geraten, die in einer Sucht endet
#SurvivalGame: Spiel, bei dem man mit seinem Avatar ums virtuelle Überleben kämpft
#Tagebuch: Das Führen eines Tagebuchs kann einen Einblick in das persönliche Nutzungsverhalten von Games/Social Media verschaffen
#TeamBattles: Wettkämpfe zwischen Teams aus Spielern
#virtuelleWährung: Währung, die für den Handel innerhalb virtueller Welten eingesetzt werden kann

**[<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

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.

[<Wer sind wir?>]

Wir sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Forschungsprojektes im Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf. Unsere Aufgabe war es, Informationen über suchtartigen Internet- und Gamegebrauch zu sammeln. Die Broschüre entstand im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ am Deutschen Zentrum für Suchtfragen 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. Diese Broschüre wurde erstellt, um Dir seriöse Informationen zu liefern, anhand derer Du Dein Verhalten für Dich selbst prüfen kannst. Sei es, weil Du wissen willst, ob an den Bedenken Deiner Eltern etwas dran ist, oder weil Du selbst das Gefühl hast, ein Problem zu haben. Der größte Anteil des Inhalts dieser Broschüre wurde von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten beigetragen, die wir als Experten hinzugezogen und befragt haben.

[<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>]

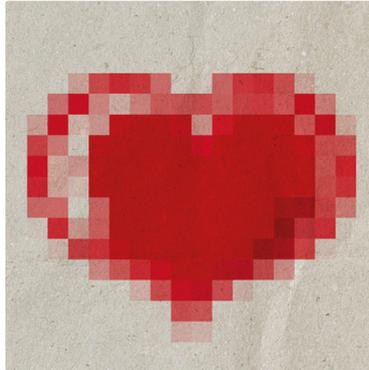
T 040 / 7410 - 59307
F 040 / 7410 - 56571

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 junge Menschen ab 12 Jahren,
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind

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