

Digitale Abhängigkeit

Tipps für Eltern



Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern

Smartphone, Computer, Tablet und Spielekonsole üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Insbesondere Onlinespiele und soziale Netzwerke gehören zur alltäglichen Freizeitbeschäftigung. Dies gilt aber auch für viele Erwachsene. Mal ehrlich: Haben Sie noch nie vor dem Bildschirm die Zeit aus dem Blick verloren oder öfter auf Ihr Smartphone geschaut, als es notwendig gewesen wäre?

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

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

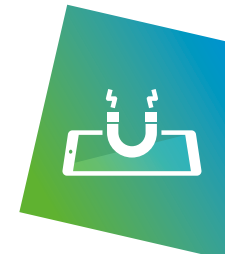


Digitale Abhängigkeit hat viele Namen und Gesichter

Eine einheitliche **Begriffsbestimmung** gibt es bislang nicht. Da ist die Rede von Sucht, Abhängigkeit oder pathologischer, exzessiver bzw. problematischer Nutzung. In diesem Flyer verwenden wir den Begriff **Abhängigkeit**.

Auch bezüglich der Merkmale dieser Abhängigkeiten streiten sich die Expertinnen und Experten. So herrscht Uneinigkeit über die Zahl der Betroffenen und darüber, ab wann genau eine Person als „abhängig“ gilt. Am besten erforscht ist die sogenannte **Internet-Gaming-Disorder (IGD)** oder auch Computerspielsucht. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird sie als Sucht anerkannt und stellt damit eine offizielle Erkrankung dar.

Bei der Abhängigkeit von digitalen Spielen stehen oft **Onlinerollenspiele** im Vordergrund. Smartphoneabhängigkeit dreht sich häufig um die **exzessive Nutzung von sozialen Netzwerken und Messengerdiensten**. Aber auch der exzessive Konsum **pornografischer Inhalte** kann zum Problem werden.



1 Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Welten?

Soziale Netzwerke und Onlinespiele gehen in vielfacher Hinsicht auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ein. Neben **Unterhaltung** und **Austausch** bieten sie vielfältige Möglichkeiten, um Anerkennung und Bestätigung zu bekommen.

Durch Likes und freundliche Kommentare in sozialen Netzwerken **werden Glückshormone ausgeschüttet**. Das verleitet dazu, immer wieder aufs Smartphone zu schauen, um emotionalen „Nachschub“ zu bekommen.

Auch digitale Spiele verschaffen den Spielenden **Anerkennung, Erfolg und Belohnung**. Bei Onlinerollenspielen wie „World of Warcraft“ (WoW) entstehen schnell Gemeinschaften und Zusammenhalt.

Das **birgt jedoch auch Suchtpotential**. Denn selbst wenn die Nutzerin oder der Nutzer offline geht, geht es in der digitalen Welt immer weiter. So kann das Gefühl entstehen, etwas zu verpassen.

2 Besonderheiten des Jugendalters

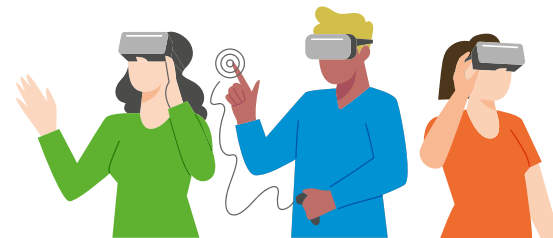
In der **Pubertät** verspüren Heranwachsende das Bedürfnis, sich von den Eltern **abzugrenzen** und **zurückzuziehen**. Beschränkungen der Eltern werden gern umgangen. Jugendliche sind besonders empfänglich für digitale Angebote, die auf das Ausprobieren von Rollen, soziale Kontakte, Selbstfindung, Selbstverwirklichung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

Linktipps

Bei klicksafe finden Sie weitere Informationen zu digitalen Spielen und Smartphones:

 www.klicksafe.de/digitale-spiele

 www.klicksafe.de/smartphones



3 Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? Wer ist gefährdet?

Die Frage, warum jemand Smartphone- oder medienabhängig wird, ist schwer zu beantworten und wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt.

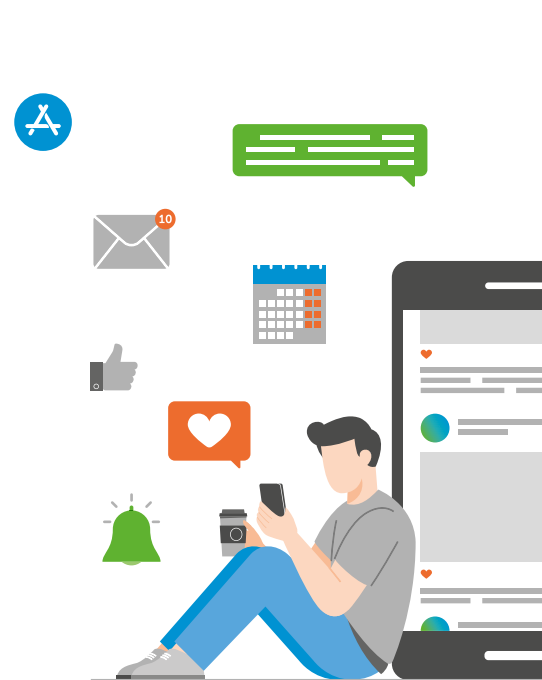
Bestimmte Faktoren können eine Abhängigkeit begünstigen, zum Beispiel:

- persönliche Faktoren wie Einsamkeit, Schüchternheit oder geringes Selbstwertgefühl
- Depression, Stress, (Versagens-)Ängste, die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen oder eine gering ausgeprägte Verhaltenskontrolle
- das soziale Umfeld, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie oder fehlende Akzeptanz von Gleichaltrigen in der wirklichen Welt
- Misserfolge oder mangelnde Erfolgserlebnisse in der wirklichen Welt
- Langeweile und kritische Lebenssituationen (z. B. Trennungen oder Schulprobleme)

Aber auch das Internet und seine Möglichkeiten steuern ihren Teil dazu bei. Vor allem Onlinespiele und soziale Netzwerke arbeiten mit **Belohnungsanreizen**, um bei den Nutzenden Glücksgefühle auszulösen. Dazu gehören zum Beispiel kleine Gewinne, aber auch die Anzahl der Likes oder freundliche Kommentare.

Das Phänomen FOMO – „Fear of Missing Out“, (deutsch „Die Angst, etwas zu verpassen“) –

beschreibt den Druck, ständig dabei sein zu müssen, und die Angst, irgendetwas nicht mitzubekommen. Besonders soziale Netzwerke wie Instagram und TikTok aber auch Messengerdienste wie WhatsApp verleiten dazu, immer wieder aufs Smartphone zu schauen.



4 Ab wann beginnt Abhängigkeit?

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

Zunächst gilt: Nicht jede Person, die länger vor dem Bildschirm sitzt, ist gleich abhängig. Die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit ist nur ein Anzeichen und allein nicht aussagekräftig.

- Übermäßige Medien- oder Smartphone-nutzung kann auch eine **vorübergehende Phase** sein. Es ist normal, wenn Kinder und Jugendliche zeitweise von digitalen Welten wie gebannt sind. Gerade neue Angebote werden oft intensiv genutzt. Sobald der Reiz neuer Spiele, Apps usw. nachlässt,

rücken andere Interessen wieder in den Mittelpunkt.

- Abhängigkeit ist ein **Prozess** – die Grenzen zwischen „normaler Nutzung“, „problematischer Nutzung“ und einer Abhängigkeit sind fließend.
- Betrachten Sie stets die **Gesamtsituation** und schauen Sie sich die **Motivation** an, die hinter der Nutzung steht. Die folgende Checkliste unterstützt Sie bei der Einschätzung.

5 Abhängigkeit erkennen – eine Checkliste für Eltern

Die Fragen auf den folgenden zwei Seiten können bei einer **ersten Bewertung** helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen.

Die Checkliste kann nur eine **grobe Richtlinie** darstellen und ersetzt keine medizinische Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede Antwort, die Sie mit „ja“ beantworten, ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf.



Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

- | | JA | NEIN |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet kreisen – auch während anderer Beschäftigungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Freundinnen und Freunden zurückzieht ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist Ihr Kind häufig übermüdet ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auch wenn Sie viele der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig auf die Anwendungen und Spiele, die es nutzt.



Diese Checkliste kann unter www.klicksafe.de/service/aktuelles/checklisten/ heruntergeladen werden.

6 Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird

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

- Generelle **Verbote** sind auf Dauer **wenig hilfreich** und führen eher dazu, dass heimlich gespielt oder gesurft wird. Vereinbaren Sie stattdessen gemeinsam **feste Nutzungszeiten**. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm bei der Einhaltung dieser getroffenen Absprachen vertrauen.
- **Interessieren** Sie sich für die digitale Welt, die Ihr Kind begeistert. Lassen Sie sich darauf ein und spielen oder surfen Sie mit.

So wird die Faszination verständlicher und Ihr Kind fühlt sich ernst genommen.

- **Hinterfragen** Sie, was Ihr Kind so fasziniert. Was macht es gern mit Smartphone, Computer oder Tablet und warum? Wie gelingt es diesen Angeboten, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes zu befriedigen?
- **Sprechen** Sie mit Ihrem Kind über Spiele, Inhalte und mediale Erlebnisse. Wer weiß, was sein Kind am Bildschirm tut, kann sinnvoll begleiten und Grenzen setzen.
- Auch **Jugendliche**, die sich mit Computer, Smartphone & Co gut auskennen, können die damit verbundenen Risiken nicht



Tipps

Altersgerechte Spiele und Angebote verhindern eine Überforderung. Bedenken Sie, dass die Alterseinstufungen bei Onlinespielen oder Apps keine pädagogischen Empfehlungen sind. Nutzen Sie daher ergänzende Angebote wie das Internet-ABC (www.internet-abc.de/eltern/internet-abc-fuer-eltern/) oder den Spieleratgeber-NRW (www.spieleratgeber-nrw.de/) für konkrete Informationen zu Altersgruppe, Anforderungen, Kontaktisiken, Kostenfallen und Suchtpotenzial.

zwangsläufig richtig einschätzen und benötigten **Unterstützung**.

- Als Eltern haben Sie eine **Vorbildfunktion**. Überprüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.
- Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind **wertgeschätzt** fühlt. Das stärkt das Selbstvertrauen und ermutigt ihr Kind, sich Ihnen im Problemfall anzuvertrauen.

- Sorgen Sie für **Anregung und Alternativen** zu Smartphone & Co, zum Beispiel in Form gemeinsamer Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten.



7 Zeiten und Regeln vereinbaren

Vereinbaren Sie frühzeitig gemeinsam in der Familie, welche **Regeln** für digitale Geräte und Internet gelten, was erlaubt ist und was nicht. Berücksichtigen Sie bei der Festlegung der Nutzungszeiten den Entwicklungs- und Erfahrungsstand Ihres Kindes.

- Da Smartphones und portable Spielekonsolen auch **unterwegs** genutzt werden können, sollten insbesondere hier feste Nutzungszeiten vereinbart werden.
- Zur Schlafenszeit können mobile Geräte in einer „**Mediengarage**“ (z. B. eine Box im Flur) Platz finden. Bei älteren Kindern sollten die Geräte nachts im Flugzeugmodus oder ausgeschaltet sein.

- Scheuen Sie keine „**fairen**“ **Konflikte**. Eltern haben das Recht, den Medienkonsum sinnvoll zu beschränken, auch wenn sich daraus Streit ergibt. Begründen Sie Einschränkungen, damit Ihr Kind sich ernst genommen fühlt und einsieht, warum Sie Grenzen setzen.
- Getroffene Vereinbarungen sollten eingehalten werden. Ist dies nicht der Fall, handeln Sie **konsequent!** Auch wenn es vielfach schwerfällt, kann auch ein vorübergehendes Verbot von Internet, Smartphone und digitalen Spielen der richtige Schritt sein.
- Je mehr **Vertrauen** und **Erfahrung** Sie Ihrem Kind zuschreiben, umso mehr kann ihm

Mögliche Bildschirmzeiten zur Orientierung:

- 4 – 6 Jahre:** max. 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern
- 7 – 10 Jahre:** max. 60 Minuten pro Tag
- 11 – 12 Jahre:** max. 90 Minuten pro Tag



zugestanden werden. Sprechen Sie statt einer täglichen Begrenzung gemeinsam ein **Wochenpensum** ab. Die vereinbarte Zeit teilt sich das Kind frei ein. So lernt Ihr Kind **Verantwortung** zu übernehmen.

Linktipp

Um Streit oder Diskussionen über die Nutzungszeiten (digitaler) Medien in Familien zu vermeiden, kann ein gemeinsam erstellter Mediennutzungsvertrag helfen:

 www.mediennutzungsvertrag.de



Tipps

Da Kinder und Jugendliche digitale Medien inzwischen auch verstärkt für die Schule nutzen müssen, sollten schulische Nutzungszeiten und Medienutzung in der Freizeit getrennt voneinander festgelegt werden.

Das Smartphone ist wichtige **Schnittstelle** zum Freundeskreis, ein wichtiges **Statussymbol**. Entsprechend hoch ist der Stellenwert. Haben Sie dies bei der Erstellung von Regeln und Absprachen stets im Hinterkopf!

8 Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?

Prinzipiell bieten auch technische Hilfen die Möglichkeit, Nutzungszeiten und Inhalte auf digitalen Geräten zu begrenzen. Aber: Solche Einstellungen bieten keinen hundertprozentigen Schutz und können von älteren Kindern ggf. umgangen werden. Technische Hilfestellungen können Medienerziehung daher nur **unterstützen**, nicht **ersetzen**. Darüber hinaus verhindern sie nicht, dass beispielsweise bei Freundinnen und Freunden gespielt und gesurft wird.



Linktipps

 www.medien-kindersicher.de/

 www.klicksafe.de/themen/schutzmassnahmen/jugendschutzfilter/

 mobilsicher.de/

9 Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren

Wenn sich Ihr Kind mehr und mehr in digitale Welten zurückzieht, gilt es, wieder **miteinander ins Gespräch** zu kommen. Es hilft wenig, den Medienkonsum oder die Smartphone-nutzung nur pauschal zu verbieten.

- Gehen Sie **offen** auf Ihr Kind zu. Machen Sie Ihr Kind im Gespräch auf Ihre Wahrnehmung aufmerksam und sprechen Sie **ohne Vorwürfe** über die Medienangebote, ohne die ihr Kind nicht mehr auskommt.
- Suchen Sie nach den **Gründen** für den übermäßigen Konsum. Was fehlt Ihrem Kind im wirklichen Leben? Welche nicht

befriedigten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Wo liegen Sorgen und Probleme?

- Verändern Sie etwas am **Umfeld**, bieten Sie **Alternativen**. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Familie.
- Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, zuvor ausgeführte **Hobbys** wieder aufzunehmen. Besonders Aktivitäten und Erlebnisse in einer Gruppe bilden ein sinnvolles Gegengewicht zu virtuellen Erfahrungen.





Tipp

Es gibt Familien, denen es ähnlich geht. Lesen Sie in Internetforen die Berichte und Erfahrungen anderer, von Eltern oder Betroffenen. Das hilft beim Verstehen und zeigt Ihnen, dass Sie mit der schwierigen Situation **nicht allein** dastehen.






Die Beraterinnen und Berater der Nummer gegen Kummer (www.nummergegen-kummer.de/) wissen auch über die Faszination und Risiken von Computer- und Konsolenspielen Bescheid und **verweisen bei Bedarf an Fachstellen**. Das Elterntelefon ist unter 0800 111 0 550 montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags von 9 bis 19 Uhr erreichbar.

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



10 Auf professionelle Hilfe zurückgreifen

Linktipps

-  www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden
Beim Fachverband Medienabhängigkeit e.V. erhalten Sie Adressen von Beratungsstellen in ganz Deutschland.
-  Online Ambulanz Service für Internetsüchtige (OASIS): www.onlinesucht-ambulanz.de/
-  Die Fachstelle für exzessiven Medienkonsum (return) bietet Unterstützung und Begleitung für Personen, die aus exzessivem bzw. süchtigem Medienkonsum aussteigen wollen.
www.return-mediensucht.de
-  Bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) gibt es allgemeine Informationen zu verschiedenen Suchtformen und deren Behandlung www.dhs.de
-  Unter www.fragzebra.de können Sie sich mit Ihren individuellen Fragen rund um digitale Medien direkt an die Expertinnen und Experten der Landesanstalt für Medien NRW wenden. Die Beantwortung der Fragen erfolgt anonym und individuell.



klicksafe sind:



Medienanstalt Rheinland-Pfalz
www.medienanstalt-rlp.de



Landesanstalt für Medien NRW
www.medienanstalt-nrw.de



5. aktualisierte Auflage, November 2021

klicksafe ist Koordinator des deutschen
Safer Internet Centres der Europäischen Union.
www.saferinternet.de

Herausgeber:

klicksafe
c/o Landesanstalt für Medien NRW
Zollhof 2
40221 Düsseldorf
T +49 (0)211-77 00 7-0
F +49 (0)211-72 71 70
klicksafe@medienanstalt-nrw.de
www.klicksafe.de

Gestaltung/Layout:

NH CORPORATE – Designstudio
www.nh-corporate.de



Unveränderte nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Website www.klicksafe.de siehe: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben bei diesen Tipps trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autoren und Autorinnen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.