

# internet- und Computerspielabhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern



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

Kinder- und Jugendtelefon  
**0800-1110333**  
nummergegenkummer.de



**klicksafe.de**

Mehr Sicherheit im Internet  
durch Medienkompetenz

# Internet- und Computerspielabhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern

## Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft

Computer, Spielkonsole und Internet üben auf Kinder und Jugendliche – und natürlich auch auf viele Erwachsene – eine große Faszination aus. Kein Wunder, machen die Neuen Medien doch attraktive und mitreißende Angebote. Mal ehrlich: Haben Sie noch nie vor dem Bildschirm die Zeit aus dem Blick verloren?

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

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

## Internet- und Computerspielabhängigkeit hat viele Namen und Gesichter



► Eine einheitliche **Begriffsbestimmung** gibt es bislang nicht. Da ist die Rede von Online- oder Internetsucht, pathologischer Internetnutzung, Computer- oder Computerspielsucht, Internet- oder Medienabhängigkeit. Auch bezüglich der Kriterien oder Merkmale, die eine Abhängigkeit ausmachen, streiten sich die Experten. So herrscht Uneinigkeit über die Zahl der Betroffenen und darüber, ab wann genau eine Person als „abhängig“ gilt. Da Internetsucht offiziell noch nicht als Sucht oder Krankheit anerkannt ist, verwenden wir den Begriff der „**Abhängigkeit**“.

Internetabhängigkeit kann verschiedene **Ausprägungen** haben: Bei der Computerspiel- oder Onlinespielabhängigkeit stehen oft Onlinerollenspiele im Vordergrund, bei der Abhängigkeit im Bereich der Onlinekommunikation dreht sich alles um die exzessive Nutzung von Chats und sozialen Netzwerken. Aber auch der Konsum pornografischer Inhalte kann in dieser Hinsicht zum Problem werden.

# 1 Was fasziniert Kinder und Jugendliche an virtuellen Welten?

▶ Die **interaktiven**, virtuellen Welten gehen in vielfacher Hinsicht auf die **Bedürfnisse** von Kindern und Jugendlichen ein. Sie bieten Unterhaltung, Ablenkung und Entspannung oder vertreiben Langeweile. Computerspiele verschaffen dem Spieler Anerkennung, Erfolg und Belohnung. Über aufeinander folgende herausfordernde, aber lösbare Aufgaben vermitteln sie häufig ein sogenanntes **Flow-Erlebnis**: Der Spieler vertieft sich ins Spiel, vergisst die Zeit und gerät in eine Art „fesselnden Rausch“. Der Nutzer steuert das Geschehen weitestgehend selbst, womit er ein Gefühl von **Macht** und **Kontrolle** erlebt.

Im Onlinespiel, Chat oder in sozialen Netzwerken öffnet sich Heranwachsenden ein Raum, um sich **auszuprobieren**. Sie können in verschiedene Rollen schlüpfen, auf Gleichgesinnte treffen und sich messen. Übers Netz fällt es vielfach leichter, auf andere zuzugehen, sich über Probleme auszutauschen oder neue **Freunde** kennenzulernen.

Bei **Onlinerollenspielen** wie „World of Warcraft“ (WoW) entstehen Gemeinschaften und Zusammenhalt zwischen den Spielern. Die unendlichen und fantastischen Spielwelten von Onlinerollenspielen faszinieren zudem durch immer neue Aufgaben und Herausforderungen.

# 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 Computerangebote, die auf das Ausprobieren von Rollen, Selbstfindung, Selbstverwirklichung und Bestätigung ausgelegt sind. Die virtuellen Welten bieten verlockende Angebote, in denen Jugendliche sich stark fühlen und ein Stück Eigenständigkeit erobern können.

- 🌐 **klicksafe**: Was fasziniert Kinder und Jugendliche an Computerspielen? [www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/faszination/](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/faszination/)
- 🌐 Artikel aus dem Internet-ABC: Das Faszinierende an Video- und Computerspielen [www.internet-abc.de/eltern/spiele-faszination.php](http://www.internet-abc.de/eltern/spiele-faszination.php)
- 🌐 Pädagogisches Projekt zu WoW: [www.spieleratgeber-nrw.de/?siteid=904](http://www.spieleratgeber-nrw.de/?siteid=904)



# 3

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

► Die Frage, warum jemand medienabhängig wird, ist schwer zu beantworten und wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Die **Gründe** sind **vielschichtig**. Es greift zu kurz, die Schuld allein in einem Computerspiel, dem Internet, nur bei den Eltern oder nur beim Kind zu sehen. Bestimmte **Faktoren** können eine Abhängigkeit begünstigen. Dazu gehören:

- persönliche Faktoren wie Einsamkeit, Schüchternheit oder geringes Selbstwertgefühl
- Depression, Stress, (Versagens-)Ängste oder die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen
- das soziale Umfeld, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie
- Misserfolge oder mangelnde Erfolgserlebnisse in der realen Welt: Hier dient der Computer als Ersatzbefriedigung und der Verdrängung von Problemen.
- Langeweile und kritische Lebenssituationen (Trennungen, Schulprobleme, ...)

Aber auch die Spiele selbst steuern ihren Teil bei. Man spricht hier von **spielimmanenten Faktoren**. Hier einige Beispiele:

- In **Onlinerollenspielen** lassen sich bestimmte zeitlich aufwendige Aufgaben nur gemeinsam erledigen, z. B. indem sich Spieler für Kämpfe zu „Gilden“ zusammenschließen. Wer dabei fehlt, lässt seine Mitstreiter im Stich und wird ggf. aus der Gruppe ausgeschlossen. Dies kann zu sozialem Druck führen.

- Viele Onlinespiele, allen voran die Onlinerollenspiele, werden laufend erweitert und haben **kein klares Spielende**. Spannende Wendungen in der Geschichte, neue Gegenstände und Missionen verhindern, dass man ein Spiel final beenden kann. So wird das Aufhören erschwert.
- In **Abwesenheit** entwickeln sich die Charaktere der anderen Spieler weiter. Wettbewerb, Ehrgeiz und Anerkennung durch andere Spieler erhöhen den Druck zu spielen, um mithalten zu können und nichts zu verpassen.

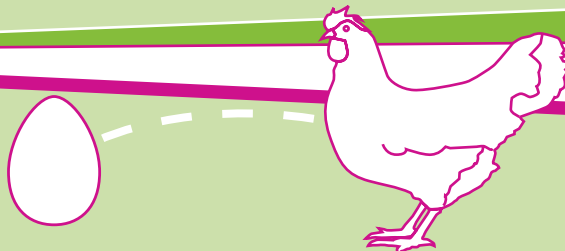
### Das „Henne-Ei-Problem“:

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

🌐 klicksafe: Warum kommt es eigentlich zum „exzessiven Spielen“?

[www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht)

🌐 „Kompetenzerwerb, exzessive Nutzung und Abhängigkeitsverhalten. Chancen und problematische Aspekte von Computerspielen aus medienpädagogischer Perspektive“, Schriftenreihe der Landesanstalt für Medien NRW (LfM), Band 66 – 68

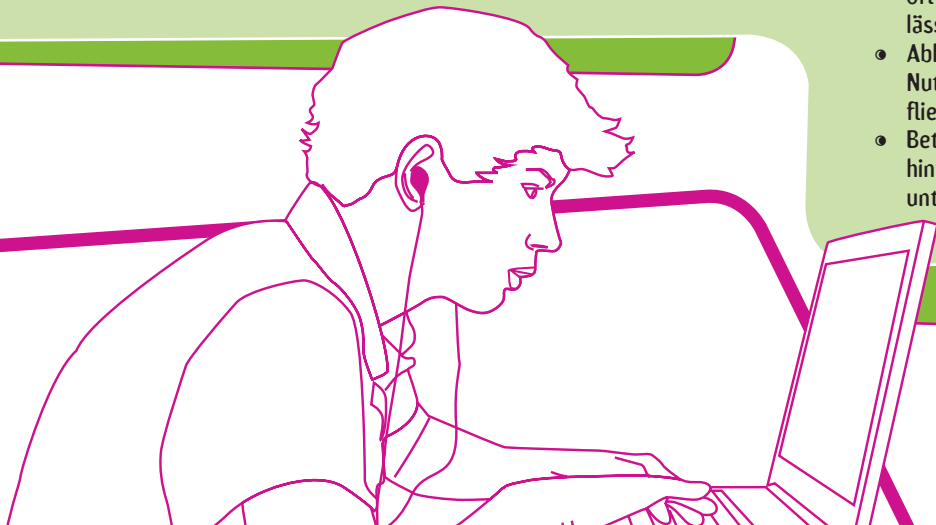


# 4

## Ab wann beginnt Abhängigkeit?

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

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



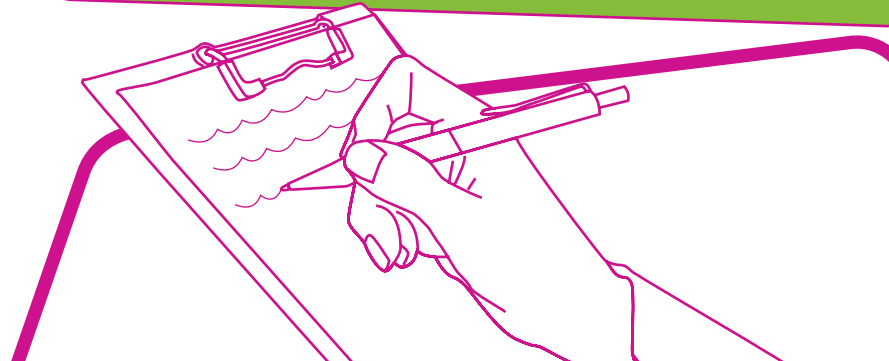
# 5 Abhängigkeit erkennen – Eine Checkliste für Eltern

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

Ja    Nein

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

- ⊕ **klicksafe:** Wie erkenne ich, ob mein Kind gefährdet ist?  
[www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht/](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht/)
- ⊕ Checkliste der Ambulanz für Internet- und Computerspielabhängigkeit Mainz  
[www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)
- ⊕ Literaturtipp: Sabine M. Grüsser/Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern. Huber 2008
- ⊕ Die Arbeitsbögen aus dem Buch gibt es kostenlos als PDF unter:  
[www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/](http://www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/)



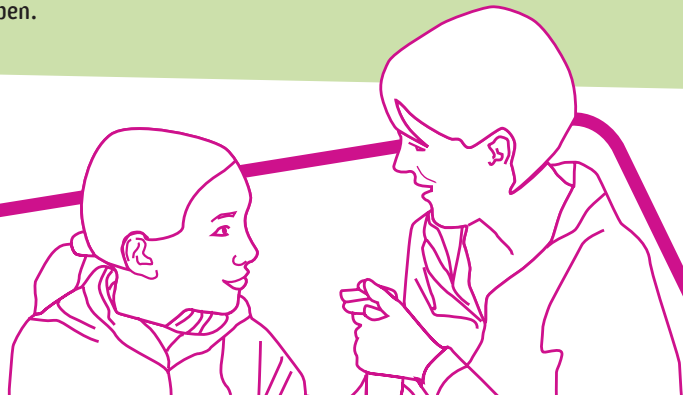
# 6

## Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird

► Computerspiele, Chats oder soziale Netzwerke sind für viele Eltern eine unbekannte Welt. Die folgenden Tipps helfen, Ihr Kind „medienfit“ zu machen und einer Abhängigkeit vorzubeugen.

- Generelle **Verbote** sind auf Dauer **wenig hilfreich** und führen eher dazu, dass heimlich oder bei Freunden gespielt oder gesurft wird.
- **Interessieren** Sie sich für die virtuelle Welt, die Ihr Kind begeistert, lassen Sie sich darauf ein und spielen Sie mit. So wird die Faszination verständlicher und Ihr Kind fühlt sich ernst genommen.
- **Sprechen** Sie mit Ihrem Kind über Spiele, Inhalte und mediale Erlebnisse. Wer weiß, was sein Kind am Bildschirm tut, kann sinnvoll begleiten, Grenzen setzen und erziehen.
- Auch **Jugendliche**, die sich mit Computer & Co gut auskennen, können die Risiken der Neuen Medien nicht zwangsläufig richtig einschätzen und benötigen **Unterstützung**.
- **Hinterfragen** Sie, was Ihr Kind so fasziniert. Was macht es gern am Computer und warum? Wie gelingt es den Medienangeboten, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes zu befriedigen?

- Als Eltern haben Sie **Vorbildfunktion**. Überprüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und leben Sie einen maßvollen Umgang mit Computer, Konsole oder Fernseher vor.
- Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind **wertgeschätzt** fühlt. Das stärkt das Selbstvertrauen.
- Sorgen Sie für **Anregung und Alternativen** zu Computer, Internet und Konsole, z. B. in Form gemeinsamer Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten.
- **Altersgerechte Spiele** verhindern eine Überforderung (siehe Linktipps Punkt 7). Bedenken Sie, dass die Alterseinstufungen der USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) weder pädagogische Empfehlungen sind, noch Anhaltspunkte über das Abhängigkeitspotenzial eines Spiels geben.



# 7 Spielen braucht einen Rahmen – Zeiten und Regeln vereinbaren

▶ Klären Sie frühzeitig, welche **Regeln am Computer** gelten, was erlaubt ist und was nicht. Hilfreich hierfür kann ein „**Mediennutzungsvertrag**“ (siehe Linktipps) sein, in dem sie zusammen Zeiten und Regeln mit klaren Konsequenzen bei Verstößen festlegen.

- Vereinbaren Sie gemeinsam in der Familie, **welche Spiele** gespielt werden dürfen, **wie oft** und **wie lange**. Auch die **Tageszeit** sollte beachtet werden. Berücksichtigen Sie hierbei den Entwicklungsstand Ihres Kindes und Ihre ganz persönliche Familiensituation!
- Über **Smartphones** oder **portable Spielkonsolen** kann zunehmend auch **unterwegs** gespielt oder im Internet gesurft werden. Nutzungszeiten sollten diese für Eltern schwerer zu kontrollierenden mobilen Geräte mit einbeziehen.
- Scheuen Sie keine „fairen“ **Konflikte**. Eltern haben das Recht, den Medienkonsum sinnvoll zu beschränken, auch wenn sich daraus **Streit** ergibt. Begründen Sie Einschränkungen, damit Ihr Kind sich ernst genommen fühlt und einsieht, warum Sie Grenzen setzen.
- Betroffene Vereinbarungen sollten eingehalten werden. Ist dies nicht der Fall, handeln Sie **konsequent!** Auch wenn es vielfach schwerfällt, kann auch ein vorübergehendes Verbot von Internet und Computerspielen hier der richtige Schritt sein.

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

Mögliche Zeitvorgaben für Computer- und Konsolenspiele zur Orientierung:  
4–6 Jahre: ca. 20 bis 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern  
7–10 Jahre: ca. 45 Minuten pro Tag  
11–13 Jahre: ca. 60 Minuten pro Tag

(Quelle: klicksafe-Flyer „Computerspiele Tipps für Eltern“, [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien))

## ! Tipps:

- **Wecker** stellen, um das Zeitgefühl am Computer nicht zu verlieren.
- Lassen Sie Ihr Kind - evtl. gemeinsam mit Ihnen - ein **Medientagebuch** führen, in dem Zeiten, Bildschirmaktivitäten, Erfahrungen oder auch Gefühle zum Spielerleben notiert werden.
- Bedenken Sie bei den Nutzungszeiten, dass ältere Kinder PC und Internet immer häufiger auch für die Schule nutzen (müssen).
- 🌐 „Ständig Stress um den PC“ – Infoflyer zur Computersucht für Jugendliche und Eltern <http://jugendinfo.de/themen.php/450/20630/standig-stress-um-den-pc.html>
- 🌐 Mitspielen statt verbieten [www.internet-abc.de/eltern/spiele-mitspielen.php](http://www.internet-abc.de/eltern/spiele-mitspielen.php)
- 🌐 Computer- und Konsolenspiele – suchen und finden! [www.internet-abc.de/eltern/spieletipps.php](http://www.internet-abc.de/eltern/spieletipps.php) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- 🌐 Beispiele für Internetverträge zwischen Eltern und Kindern finden sich unter: [www.surfen-ohne-risiko.net](http://www.surfen-ohne-risiko.net) (unter „Netz-Regeln“) oder [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (unter „Service“ – „Für Eltern“ – „Erste Schritte ins Netz“)



## 8 Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?

► Prinzipiell bieten auch technische Hilfen die Möglichkeit, Onlinezeiten zu begrenzen. Bei Windows z. B. kann man über ein Passwort die Kontrolle über Onlinedauer und Inhalte regeln. Aber: Solche Einstellungen können von älteren Kindern umgangen werden und ersetzen niemals die wichtigere Medienerziehung. Darüber hinaus verhindern sie nicht, dass beispielsweise bei Freunden gespielt und gesurft wird.

🌐 klicksafe: Rubrik „Technische Schutzmaßnahmen“  
[www.klicksafe.de/jugendschutzfilter](http://www.klicksafe.de/jugendschutzfilter)

## 9 Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren...

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

- Gehen Sie **offen auf ihr Kind zu**. Teilen Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen mit, aber verteufeln Sie nicht das, was dem Betroffenen in seiner Situation so wichtig ist. Sprechen sie ohne Vorwürfe und wertfrei über die Medienangebote, ohne die Ihr Kind nicht mehr auskommt. Nur so erreichen Sie Ihr Kind.
- Suchen Sie nach den **Gründen** für den übermäßigen Konsum. Was fehlt Ihrem Kind im realen Leben? Welche nicht befriedigten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Wo liegen Sorgen und Probleme?
- Verändern Sie etwas am **Umfeld**, bieten Sie **Alternativen**. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Familie. Ermutigen Sie, zuvor ausgeführte Hobbys wieder aufzunehmen. Aktivitäten, die Gruppenerlebnisse vermitteln, wie Mannschaftssport oder gemeinsame Familienunternehmungen, 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 Online-Beratung über virtuelle Selbsthilfegruppen des HSO – Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V. ([www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)) erreichen Sie unter:  
[www.onlinesucht.de/beratung](http://www.onlinesucht.de/beratung)



# 10

## Auf professionelle Hilfe zurückgreifen

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

- 🌐 klicksafe: Wo finde ich Rat und Hilfe?  
[www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht)
- 🌐 Unter „Hilfe finden“ auf [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de) (Fachverband Medienabhängigkeit e.V.) erhalten Sie Adressen in Ihrer Nähe.
- 🌐 Ambulanz für Spielsucht der Uni-Klinik Mainz - Telefonberatung und Therapie zum Schwerpunkt Computerspielsucht [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)



► Die Initiative klicksafe ist ein Projekt im Rahmen des Programms „Mehr Sicherheit im Internet“ (Safer Internet Programme) der Europäischen Union. klicksafe wird gemeinsam von der Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz (Projektkoordination) und der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) umgesetzt.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben in diesen Tipps trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Herausgebers ausgeschlossen ist. Die im Flyer weitestgehend verwendete männliche Form beinhaltet selbstverständlich die weibliche Form. Auf die Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.



Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de).

Siehe: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

Coverfoto: © Lasse Kristensen - Fotolia.com | Layout/Illustrationen: [www.stilfreund.de](http://www.stilfreund.de)

## Herausgeber:

klicksafe

c/o Landesanstalt für Medien

Nordrhein-Westfalen (LfM)

Zollhof 2

D-40221 Düsseldorf

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

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

E: [klicksafe@lfm-nrw.de](mailto:klicksafe@lfm-nrw.de)

W: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

klicksafe wird gefördert von der Europäischen Union

