

Internetnutzungsstörungen: Computerspielsucht

07.12.2023

Christine Lämmle (Gesundheitswissenschaften M.A.)

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



**Universitätsklinikum
Tübingen**

Aktuelle Projekte



Onlinebrücke BaWü

Ein Forschungsprojekt zu einem digitalen und individualisierten Training für junge Menschen mit Internet- und Computerspielsucht mit Aufbau eines Netzwerkes aus Suchtambulanz und Behandelnden.



Elternbefragung: Digitale Erziehung

Die digitale Erziehung ist eine Herausforderung und oft mit vielen Fragen verbunden. Eltern können aktuell an einer digitalen anonymen Befragung teilnehmen und uns mitteilen, mit welchen Fragen und Themen sie sich beschäftigen. Das Ziel der Befragung ist es zukünftige Angebote an den Bedarfen der Eltern zu entwickeln.



Elternfragebogen zur Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen (Eltern-CIUS)

Die frühe Erfassung von Symptomen einer Internetsucht hat hohe Relevanz für den einzelnen Patienten und seine Familie, da eine Frühintervention die spätere Chronifizierung verhindern helfen kann. Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung soll ein Elternfragebogen (Eltern-CIUS) hinsichtlich seiner psychometrischen Eigenschaften überprüft werden.



ISES! Onlinetraining

Das ISES! Onlinetraining richtet sich an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12 bis 21 Jahre), die Probleme mit der kontrollierten Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken haben. Die Eltern lernen am PC, Tablet oder Smartphone zuhause, wie sie erfolgreich auf ihr Kind Einfluss nehmen können.



ISES! Kids Onlinetraining

Das ISES! Kids Onlinetraining richtet sich an Eltern, deren Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren sind und eine riskante Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken zeigen. Das Onlinetraining besteht aus 4 Modulen, die Eltern in ihrem Tempo von Zuhause aus bearbeiten können.



ISES! Gruppentraining

Das ISES! Gruppentraining richtet sich an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12 bis 21 Jahre), die Probleme mit der kontrollierten Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken haben. Elterngruppen werden von professionellen Trainern angeleitet und tauschen sich untereinander aus.



Systematische Literaturübersicht

In Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut in München und der Universität Ulm entsteht eine systematische Literaturübersicht über den Zusammenhang zwischen elterlichem Erziehungsverhalten, der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen und möglichen positiven und negativen Auswirkungen.



Netzwerk Medienkompetenz

Das Netzwerk Medienkompetenz ist ein Zusammenschluss verschiedener Institutionen aus Tübingen und der weiteren Umgebung, die sich mit den Themen Medienbildung, sowie Prävention oder Behandlung von problematischem Internetgebrauch im Kindes- und Jugendalter, sowie bei jungen Erwachsenen beschäftigen.



Positive und negative Effekte von sozialen Medien während der Pubertät

In Kooperation mit der Universität Uppsala in Schweden wird in diesem Forschungsprojekt der Zusammenhang zwischen der Social Media Nutzung von Mädchen in der Pubertät, dem Hormonstatus und Belohnungsprozessen im Gehirn untersucht. Das Projekt ist Teil einer internationalen Forschungsgruppe, die sich mit der Gesundheit von Frauen beschäftigt.

Gaming und Internetnutzung in Deutschland

Quizfrage

Wie lange waren Jugendliche (12-19 Jahre) im Jahr 2023 im Durchschnitt in Deutschland von Montag bis Freitag tglich im Internet (Selbstauskunft)?

A

Weniger als 4 Stunden.

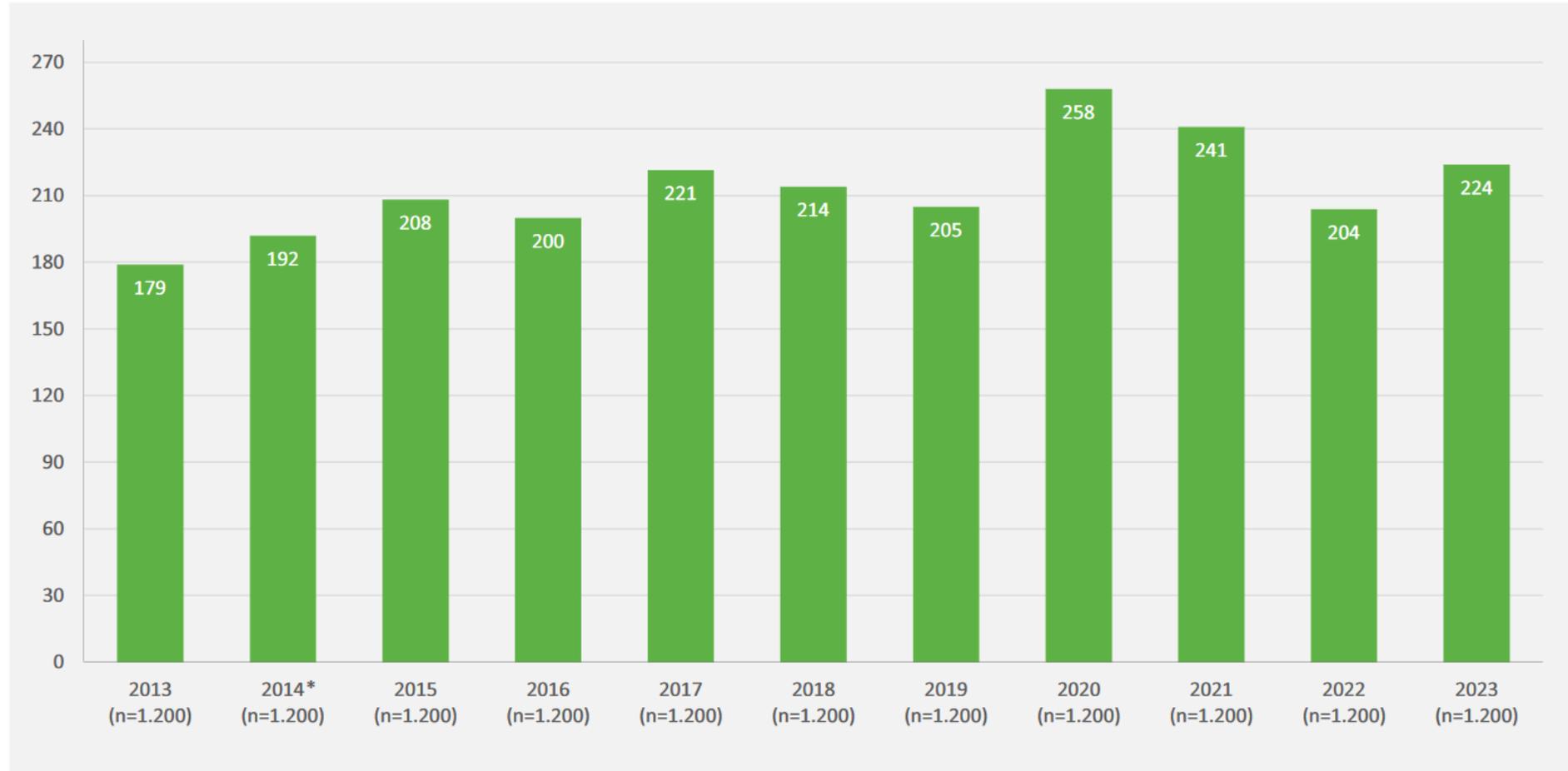
B

4 Stunden oder mehr.



Online-Zeiten: Jugendliche von 12-19 Jahre

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2013-2023

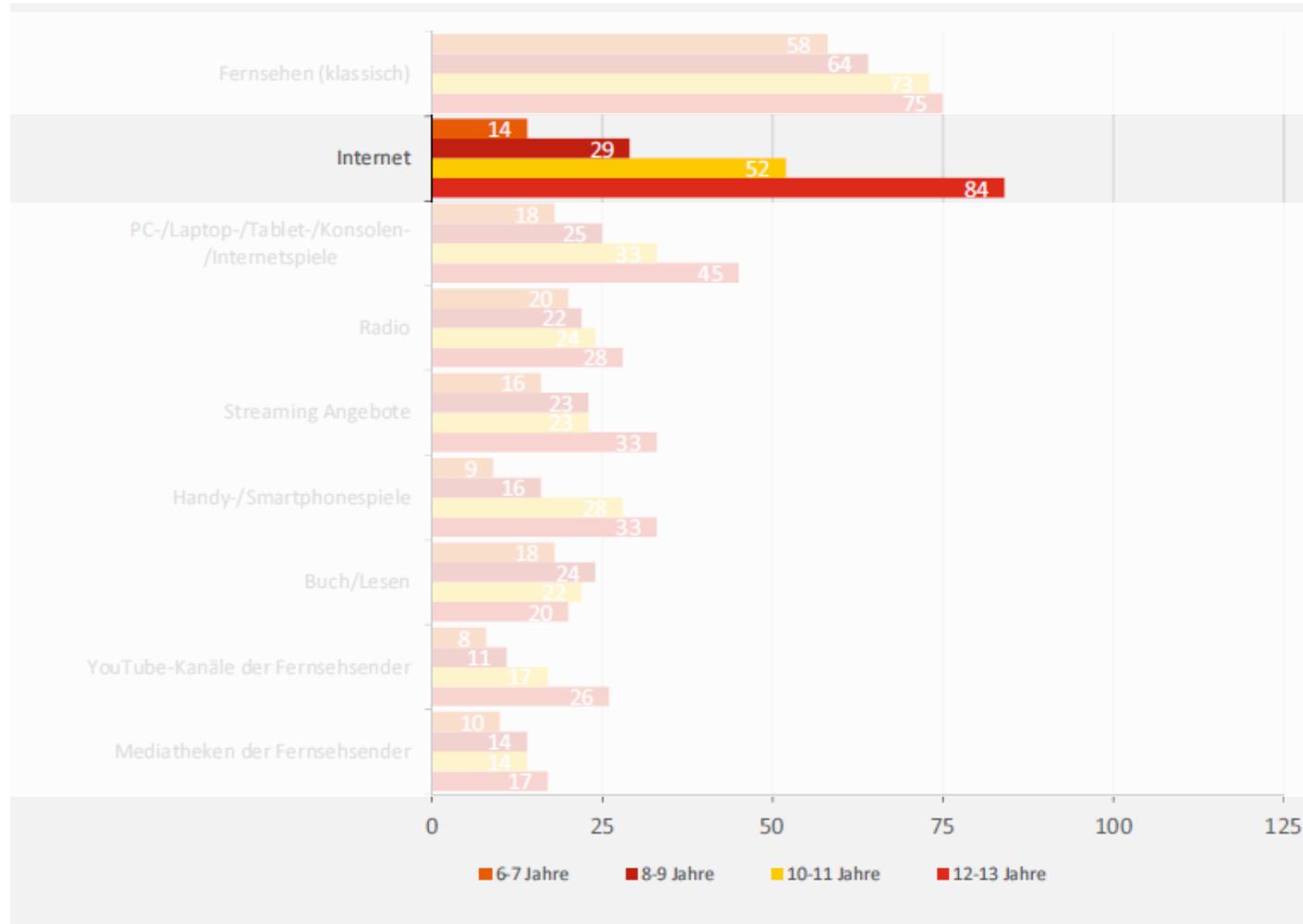


Quelle: JIM 2013-JIM 2023, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten, n=1.200



Geschätzte tägliche Nutzungsdauer verschiedener Medien durch die Kinder in Minuten

- Angaben der Haupterzieher*innen -



Quelle: KIM 2020, Angaben in Minuten, Mittelwert, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=1.216

Quizfrage

Wie lange spielten Jugendliche 2023 im Durchschnitt in Deutschland von Montag bis Freitag taglich digitale Spiele (Selbstauskunft)?

A

Weniger als zwei Stunden.

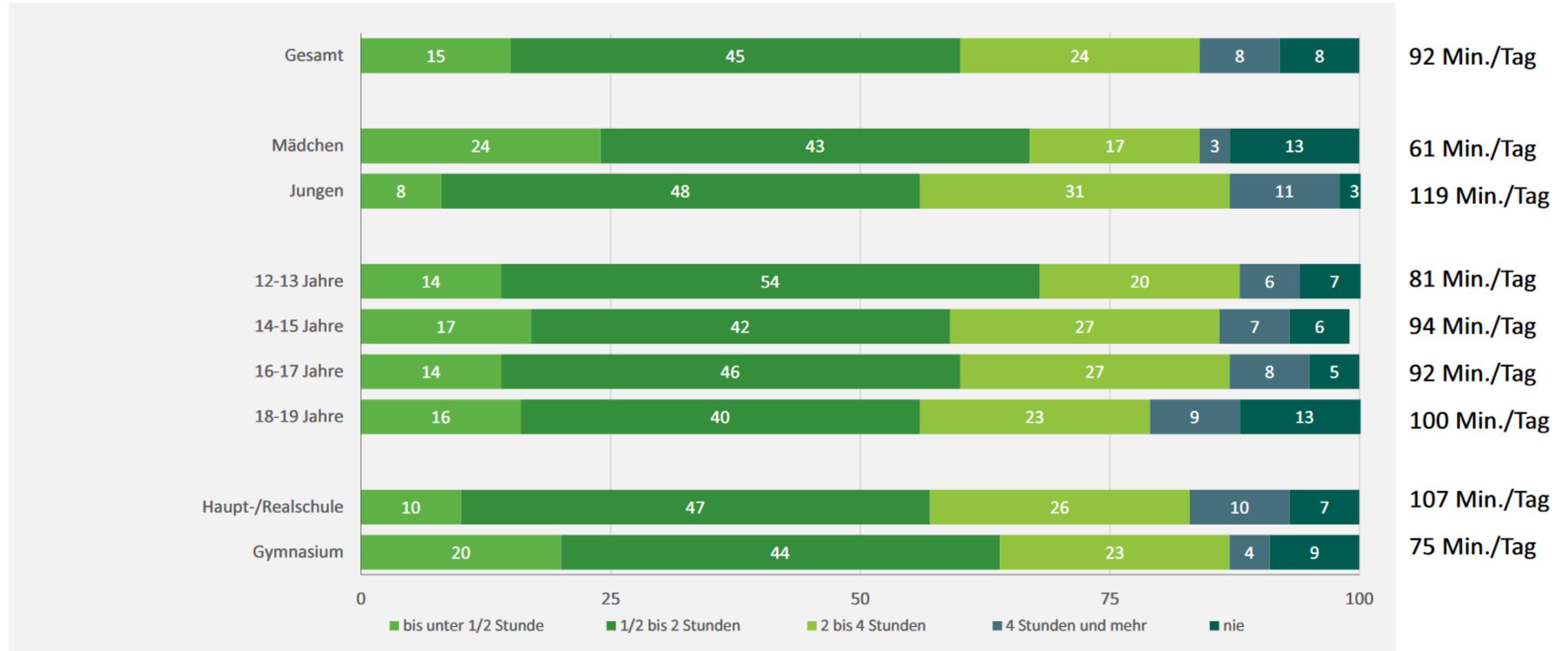
B

2 Stunden oder mehr.



Online-Zeiten: Jugendliche von 12-19 Jahre

Digitale Spiele: Nutzungsdauer 2023

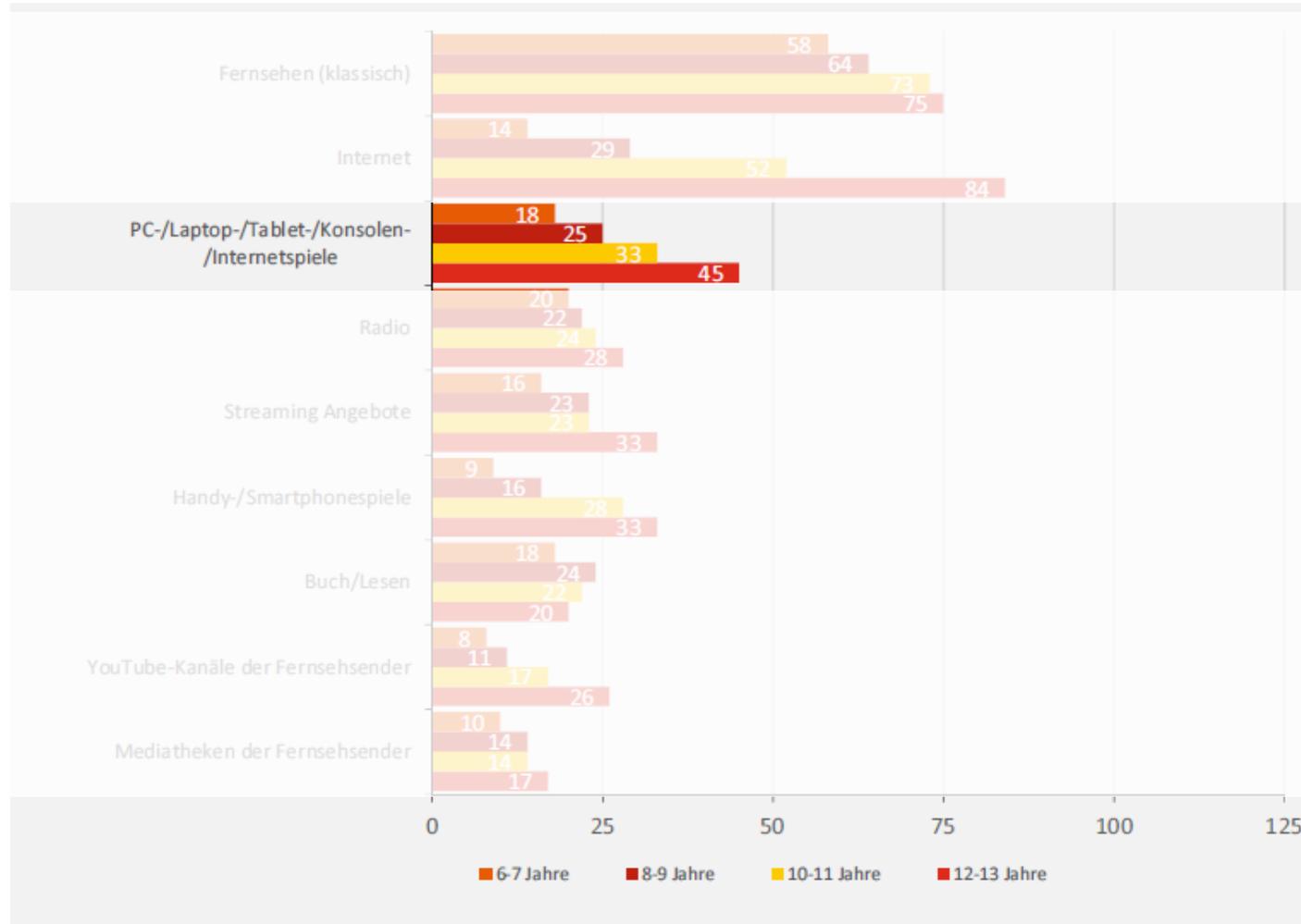


Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200



Geschätzte tägliche Nutzungsdauer verschiedener Medien durch die Kinder in Minuten

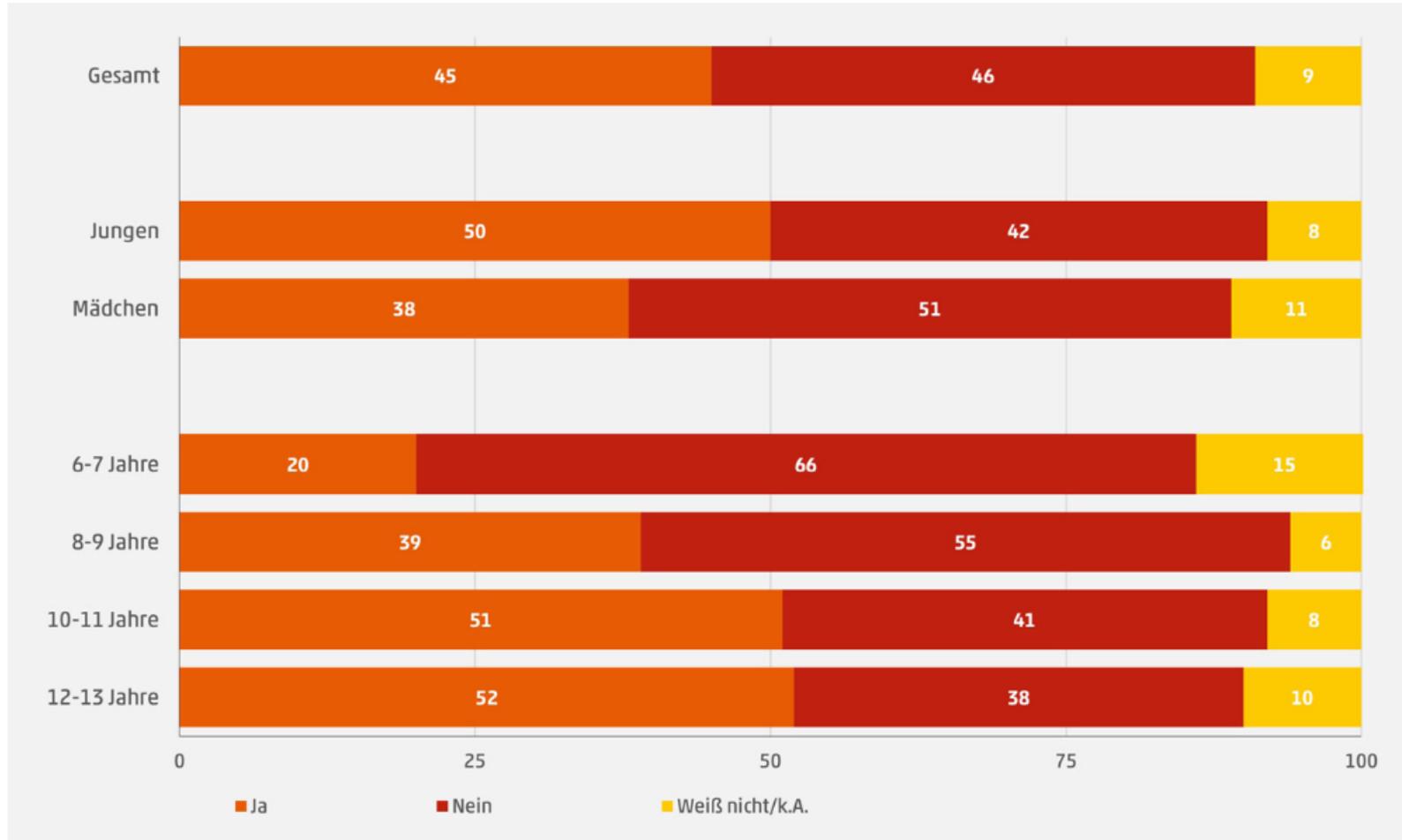
- Angaben der Haupterzieher*innen -



Quelle: KIM 2020, Angaben in Minuten, Mittelwert, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=1.216

Digitale Spiele: Kinder von 6 bis 13 Jahre

Spielst du auch mal Spiele, für die du zu jung bist (Alterskennzeichnung)?



Quelle: KIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: Nutzer*innen digitaler Spiele, denen Altersangaben aufgefallen sind, n=579

Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2023

- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

| | 12-13 Jahre | 14-15 Jahre | 16-17 Jahre | 18-19 Jahre |
|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| Rang 1 | „Minecraft“ 32% | „Minecraft“ 22% | „Minecraft“ 21% | „FIFA“ 14% |
| Rang 2 | „FIFA“ 18% | „FIFA“ 16% | „FIFA“ 13% | „Minecraft“ 13% |
| Rang 3 | „Fortnite“ 15% | „Fortnite“ 15% | „Fortnite“ 10% | „GTA - Grand Theft Auto“ 10% |

Welche Vor- und Nachteile haben Computerspiele für Kinder und Jugendliche?

Vorteile von Computerspielen

- Für die meisten Nutzenden: Freude, Erfolgsgefühl, Freundschaft, Gemeinschaftsgefühl ohne negative Folgen (Sublette & Mullan, 2012)
- Zusammenhänge zwischen mäßigem Computerspielen (< 1 Stunde/ Tag) bei 10 – 15 Jährigen und
 - besserer psychosozialer Anpassung
 - höherer Lebenszufriedenheit
 - weniger externalisierende und internalisierende Probleme
 - im Vergleich zu übermäßigem (> 3h/ Tag) oder keinem Computerspielen (Przybylski et al., 2014)
- Mäßige Nutzung (< 8h/ Woche für 7-12 Jährige) von kooperativen Spielen weniger schädlich als längere Nutzung kompetitiver Spiele (Lobel et al., 2017).



Vorteile von Computerspielen

- Computerspiele (z.B. Puzzle, Abenteuerspiele) können **Hirnareale** fördern (Brilliant et al., 2019):
 - Arbeitsgedächtnis
 - Aufmerksamkeit
 - visuell-räumliche Fähigkeiten
 - Problemlösefähigkeiten
- Computerspiele können **kognitive Fähigkeiten** trainieren (Nuyens et al., 2019):
 - schneller Aufgabenwechsel
 - besserer Aufmerksamkeitsfokus
 - höhere Verarbeitungsgeschwindigkeit

→ Übertragbarkeit dieser Kompetenzen auf andere Lebensbereiche?



Probleme von Computerspielen

- Suchtentwicklung
- Sozialer Druck
- Glücksspielähnliche Mechanismen
- Förderung von Aggression
- Desensibilisierung des dopaminergen Systems
- Kein Spiel ist umsonst
- Zweifelhafte moralische Werte



Probleme von Computerspielen

Regelmäßiges Spielen verändert Gehirnstrukturen ¹

- Computerspiele verändern graue Substanz, die für Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Motorik, Emotionsregulation und sensorisch-motorische Koordination zuständig sind.
- Computerspiele reduzieren Dichte der weißen Substanz, die für Entscheidungsfindung, Verhaltenskontrolle und Emotionsregulation zuständig ist.
- Computerspiele vergrößern das ventrale Striatum, das für Belohnungserfahrung zuständig ist.
- Das dopaminerge System verändert sich: Weniger Dopamin-Transporter und Dopamin-Rezeptoren → Unempfindlichkeit gegenüber Dopamin

¹Weinstein, Livny, Weizman (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 75, 314–330.



Probleme von Computerspielen

Studie von Montag et al. (2017):

- 41 Gamer vs. 78 Nicht-Gamer
- Experiment für Nicht-Gamer: 6 Wochen täglich mind. 1h spielen vs. nicht spielen (World of Warcraft)
- Ergebnisse im Querschnitt: Geringeres Volumen im orbitofrontalen Kortex bei Gamern
- Ergebnisse im Längsschnitt: Effekte nach 6 Wochen bei spielenden Nicht-Gamern: Reduktion der grauen Substanz im orbitofrontalen Kortex
- Orbitofrontaler Kortex = Areal für Emotionskontrolle und Entscheidungen



Diagnostik & Prävalenz

Kriterien einer Sucht

1. Kontrollverlust:

Hat Ihr Kind die Kontrolle über seine Internet- oder Computerspielnutzung verloren? Kann Ihr Kind nicht mehr selbst entscheiden, wann, wie oft oder wie lange es online ist oder Computerspiele spielt?

2. Computerspielen/ Internet haben oberste Priorität:

Ist das Internet oder das Computerspiel für Ihr Kind wichtiger geworden als alles andere? Hat Ihr Kind zum Beispiel Hobbys aufgegeben oder Freunde vernachlässigt?

3. Weiter machen trotz negativer Konsequenzen:

Gibt es negative Konsequenzen durch die Internet- oder Computerspielnutzung Ihres Kindes, Ihr Kind macht aber dennoch so weiter? Sind zum Beispiel die schulischen Leistungen schlechter geworden, sind Beziehungen in der Familie oder im Freundeskreis davon beeinträchtigt?

4. Liegen diese Probleme bereits seit einem längeren Zeitraum (z.B. 12 Monaten) vor?



Häufigkeiten

- **Häufigkeit in Deutschland (12-17-jährige)** ¹
 - Computerspielstörung: 3,5%
 - Soziale-Netzwerk-Nutzungsstörung: 2,6%
 - Kombination: 0,5%
- **International** ²
 - Internetsucht allgemein: 7,02%
- **Spontanremissionsrate** ³
 - Klinische Stichprobe Computerspielsucht: 25%
 - Nicht-klinische Stichprobe Internetsucht: 72%

¹Wartberg et al. 2020, ²Pan et al. (2020), ³Dong et al. (2020), Wartberg & Lindenberg (2020)



Weitere Zusammenhänge/ Differentialdiagnosen

Computerspielstörung ¹

- depressive Symptome
- Ängste, Zwänge
- ADHS
- höheres Stresslevel
- geringere Lebensqualität
- höheres soziales Misstrauen

¹ Wartberg et al. 2020; Männikkö et al. 2020;



Ätiologie

Ätiologie: Was fördert die Suchtentwicklung?

Biopsychologische Konstitution (I-PACE Modell, Brandt et al., 2016):

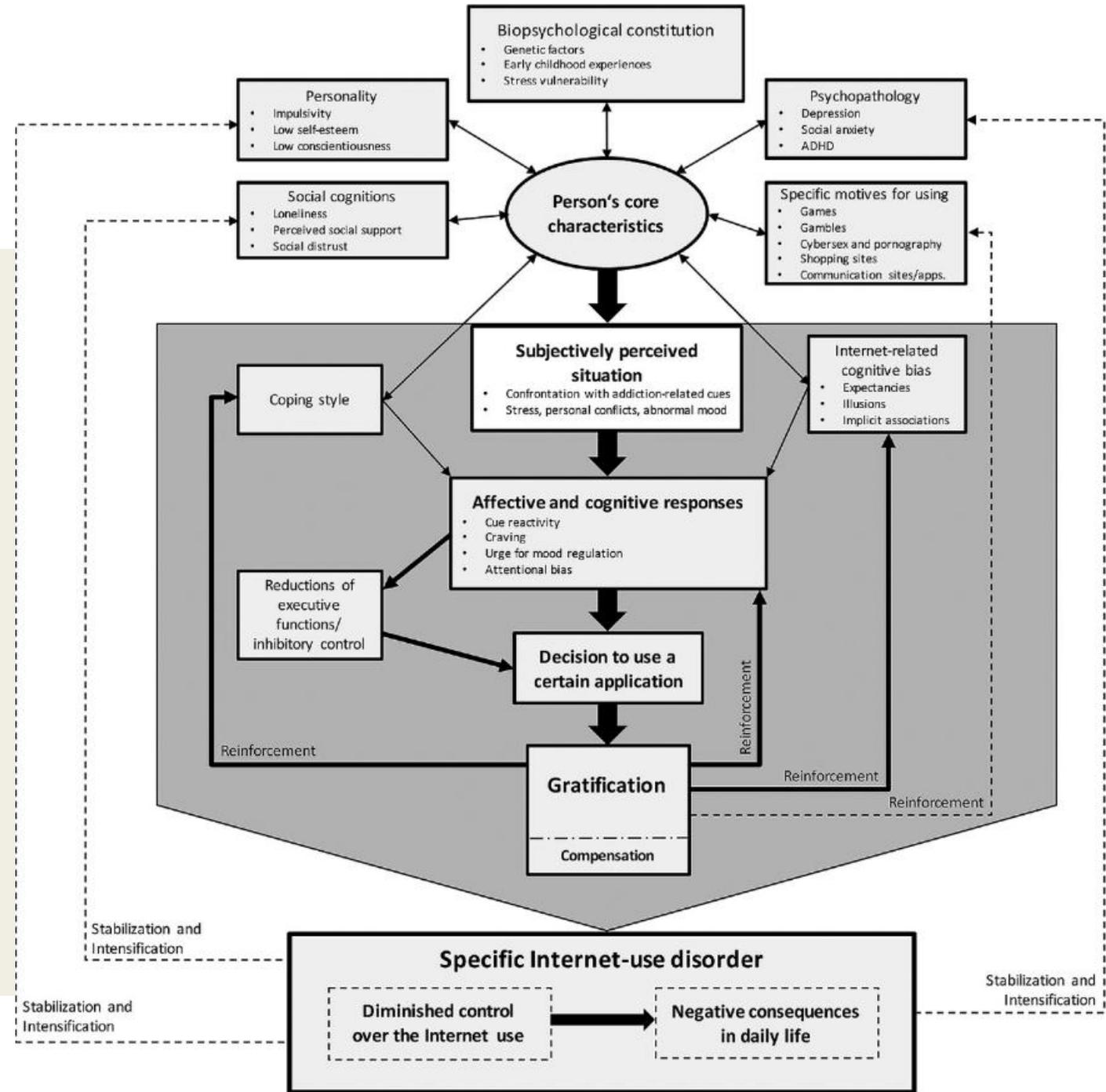
- Genetische Faktoren
- Stressanfälligkeit

Persönlichkeit

- Impulsivität
- Geringer Selbstwert
- Geringe Gewissenhaftigkeit

Soziale Kognition

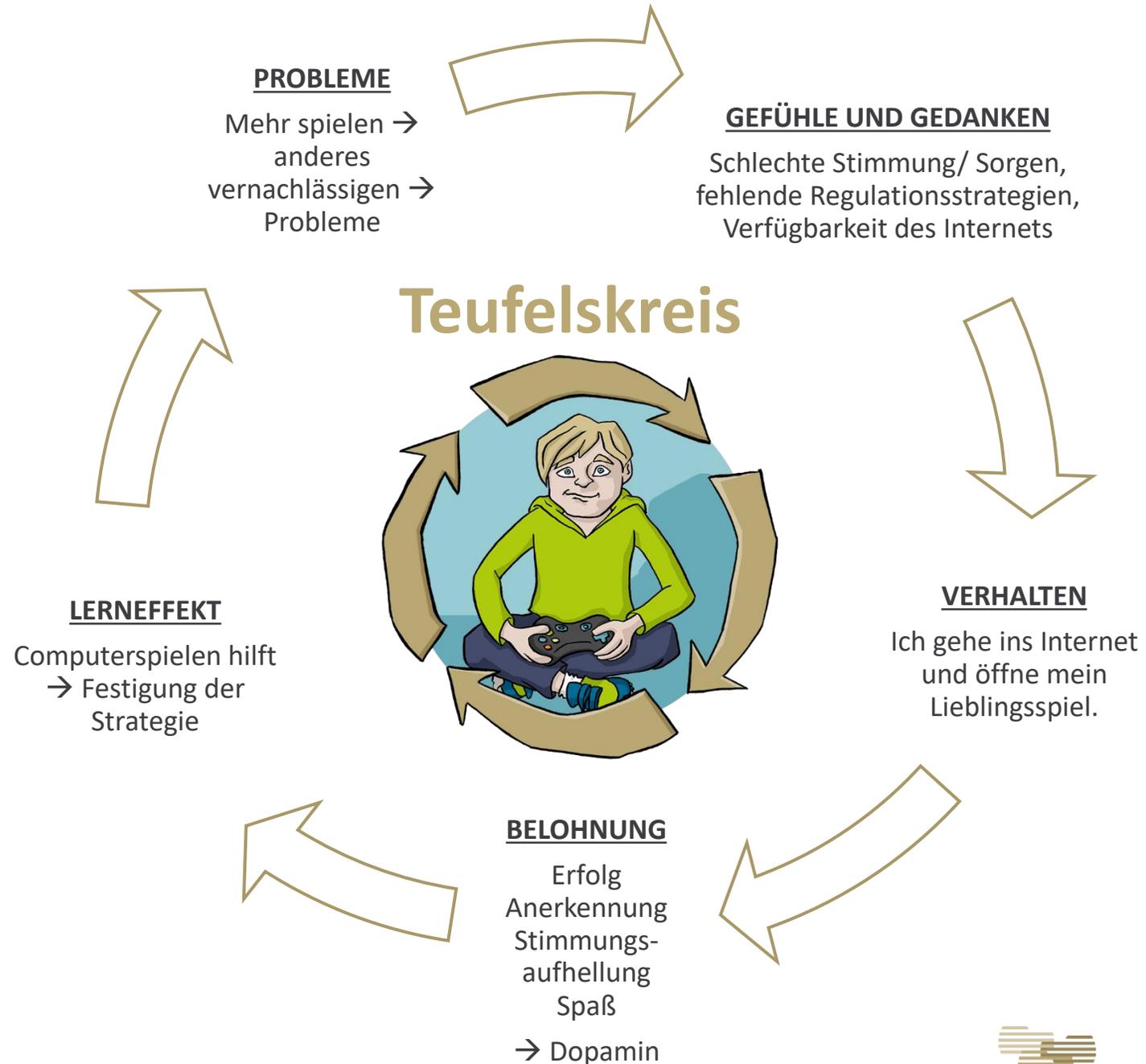
- Soziales Misstrauen
- Einsamkeitserleben



Wie entsteht eine Sucht?

Zentral ist

- die Belohnung in
- einem sich wiederholenden Teufelskreis.



Ätiologie: Was fördert die Suchtentwicklung?

Individuelle Risikofaktoren:

- Junges Alter und männliches Geschlecht (Mihara und Higuchi 2017)

Schulische Risikofaktoren (Dongping et al. 2017):

- Schlechte Beziehung zu Lehrern und Mitschülern
- Geringe Verbundenheit mit Schule

Peer bezogene Risikofaktoren (Dongping et al. 2017):

- Opfer von Schikane
- Druck von Mitschülern zur Internetnutzung
- Neigung zu Peers, die abweichendes Verhalten zeigen.



Wie entsteht eine Sucht?

Familiäre Einflussfaktoren

1. Eltern-Kind-Beziehung

- Ursache & Folge (z.B. fehlende elterliche Wärme)

2. Erziehungsverhalten

- Vorbildverhalten (Internetsucht bei Eltern → 3-fach erhöhtes Risiko bei Kindern)
- Inkonsistente & chaotische Mediennutzungsregeln
- Strenge zeitliche Limitationen eher Risikofaktor
- Inhaltliche Limitationen eher Schutzfaktor

3. Eltern-Kind-Kommunikation

- Geringe Qualität eher Risikofaktor, geringe Quantität eher Folge

Elternfaktoren bei Internet- und Computerspielsucht im Jugendalter: Eine Übersicht

Isabel Brandhorst, Tobias Renner und Gottfried Maria Barth

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen

Zusammenfassung: *Einleitung:* Internetbezogene Störungen (IBS) bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind eng mit Familienfaktoren verknüpft. Dennoch beziehen wenige Forschungs- und Übersichtsarbeiten die Familie mit ein. *Methodik:* Die vorliegende Arbeit gibt einen *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2021), 1–13*

Was fördert eine Suchtentwicklung?

Bindungsstrategien im Computerspiel ¹

- Dauer des Spiels (kein Ende, lange Spieldauer, „Open-World“)
- Hohe Spielfrequenz und Erwartungsdruck durch Rollenverteilung
- Belohnung: Intermittierende Verstärkung, verstärkte Belohnung am Ende des Spiels, mehr Anstrengung für Belohnung notwendig
- Handelssysteme, Aussicht auf reale Gewinne, glücksspielähnliche Mechanismen
- Bezahlssysteme
- Entwicklungspotential & Identifikation
- Soziale Faktoren

¹ Albertini et al., Positionspapier Fachverband Medienabhängigkeit



Überblick Angebote für Lehrkräfte

- Von: Landesanstalt für Medien NRW bzw. Verein Internet-ABC e.V.
- Für: Kinder (5-12 Jahre), Lehrkräfte und Eltern
- Ziel: Vermittlung von Internetkompetenz
- Inhalt: Viele Erklärvideos, Informationen, Internet-Führerschein für Kinder, Lehrmaterial für Pädagogen



Startseite > Lernmodule > 2.4. Online-Spiele – sicher spielen ...

2.4. Online-Spiele – sicher spielen im Internet

In dem Lernmodul "Online-Spiele – sicher spielen im Internet" wird Schülerinnen und Schülern erläutert,

- welche Online-Spiele bzw. Spiele-Genres es gibt,
- welche Tücken und Gefahren Online-Spiele bergen können,
- wie sie typischen Kostenfallen (zum Beispiel In-App-Käufen) entgehen können,
- warum es Alterskennzeichnungen für Spiele gibt und was sie aussagen,
- weshalb ein gewisses Maßhalten beim Online-Spielen wichtig ist.

Tipp: Sie können einzelne Kapitel aus dem Modul auswählen und diese mit dem erzeugten Link den Kindern anbieten. Oder sie überlassen den Kindern das komplette Modul.

Online-Spiele – sicher spielen im Internet (Version für Lehrkräfte)

Hier starten Sie die Modulversion mit der Möglichkeit, einzelne Kapitel des Moduls auszuwählen und diese Version über einen entstehenden Link Ihren Schülerinnen und Schülern zukommen zu lassen.

[zum Lernmodul](#)

Unterrichtsmaterialien zum Lernmodul

Elternbrief zum Lernmodul
605,6 KB
[Datei herunterladen](#)

Arbeitsblätter zum Lernmodul
1,3 MB
[Datei herunterladen](#)



Fortnite, Clash of Clans, Roblox, Minecraft – die aktuellen Spielehits der Kinder

Das Internet-ABC hat sich umgehört, welche Spiele derzeit von Kindern geliebt werden. Darunter befinden sich auch Spiele, die weniger oder gar nicht für jüngere Kinder geeignet sind.

★★★★☆ 26 Bewertungen 2 Kommentare

Sie zeigen uns z.B., ob Sie das Internet-ABC schon einmal besucht haben. Genauere Informationen finden Sie in unserer Datenschutz-Erklärung: Internet-ABC: Datenschutz

www.kindermedienland-bw.de

- Von: Land Baden-Württemberg
- Für: Kinder & Jugendliche, Eltern, Schulen und Fachkräfte
- Ziel: Unterstützung bei Medienerziehung
- Inhalt: Informationen, Beratungsstellendatenbank, Telefonberatung

Wie toxisch ist Instagram für Jugendliche? Oder warum Eltern Instagram überdenken sollten.

Zehn Gründe, warum Eltern die Instagram-Nutzung ihrer Kinder überdenken sollten.

[Weiterlesen »](#)



Medienpädagogische Beratungsstelle



Fragen zu Medienzeiten, Cyber-Mobbing oder Onlinespielsucht?

Rufen Sie an unter
0711 490 963 - 21

Sprechzeiten:
Mo. bis Do. von 8:30 bis 16 Uhr
Fr. von 8:30 bis 13 Uhr

[Zur Beratungsstelle »](#)

| | | | |
|--|---|--|--|
|  101 Schulen <p>101 Schulen richtet sich an alle Schulen und an alle Klassenstufen. Angeboten werden Workshops zum Jugendmedien-schutz, aktive Medienarbeit, Eltern-Workshops sowie Angebote für Lehrkräfte.</p> <p>Zum Programm »</p> |  BITTE WAS?! <p>Hater, Trolle, Faker – voll normal im Netz. BITTE WAS?! So wollen wir das nicht stehen lassen! In kostenfreien Veranstaltungen informieren wir Schüler/-innen und bieten Lehrkräften Unterstützung vor Ort an.</p> <p>Zum Programm »</p> |  Digitale Erste Hilfe mit handysektor <p>Schülerinnen und Schüler werden zu digitalen Ersthelfern qualifiziert, um sich als Multiplikatoren an Ihrer Schule zu engagieren. Zusätzlich wird es ein Fortbildungsangebot für Lehrkräfte geben.</p> <p>Zum Programm »</p> |  Eltern-Medienmentoren-Programm <p>Veranstaltungen zur Medienerziehung für Eltern sowie Eltern-Medienmentoren-Schulungen, gerade auch für Menschen mit Migrationshintergrund.</p> <p>Zum Programm »</p> |
|  Medienpädagogische Fortbildung für die sozialpädagogische Familienhilfe <p>Fortbildung für die Sozialpädagogische Familienhilfe</p> <p>Fachkräfte der Sozialpädagogischen Familienhilfe werden für die medienpädagogische Arbeit in Familien qualifiziert.</p> <p>Zum Programm »</p> |  GIRLSGOMOVIE <p>Filmcoachings, Feriencamps und Mentoringprogramm für Mädchen und junge Frauen rund um das Medium Film.</p> <p>Zum Programm »</p> |  HACK TO THE FUTURE <p>Bei dem dreitägigen Hackathon kommen computerbegeisterte Jugendliche zusammen und programmieren eigene digitalen Projekte.</p> <p>Zum Programm »</p> |  IM NETZ. VOR ORT. BEI DIR. MACH MIT! <p>Die Jugendstiftung Baden-Württemberg fördert zahlreiche Jugendgruppen bei Medienprojekten.</p> <p>Zum Programm »</p> |





Frühkindliche Medienbildung

In der Kita, im Elternhaus: Wie kann Medienbildung in der frühkindlichen Erziehung gelingen?

Zum Thema »



Hass im Netz

Bei Kindern und Jugendlichen gehören Beleidigungen zum Online-Alltag. Wie kann es gelingen sie für einen respektvollen Umgang im Netz zu sensibilisieren?

Zum Thema »



Hausaufgaben digital

Wikipedia, Alexa, Google: Wie können Hausaufgaben mit dem Smartphone oder Tablet erledigt werden?

Zum Thema »



Hörspiele

Wie fördern Hörspiele die kindlichen Entwicklung? Welche Hörspiele existieren im Internet? Und woran erkennt man ein gutes Hörspiel?

Zum Thema »

Themen-ABC



Apps

Welche Apps pädagogisch wertvoll sind und was Sie bei der Installation beachten sollten.

Zum Thema »



Cybermobbing

Beleidigungen im Netz sind keine Seltenheit. Was tun, wenn Ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist?

Zum Thema »



Datenschutz

Datensparsamkeit – ein veraltetes Konzept? Was man über Datenschutz wissen sollte.

Zum Thema »



Digitale Spiele

Computerspiele sind bei Kindern sehr beliebt. Doch worauf sollten Eltern achten?

Zum Thema »



Sexting

Sexting kann für Heranwachsende schwerwiegende Folgen haben. Wie Eltern damit umgehen können erklärt Medienpädagogin Eva Weiler.

Zum Thema »



Sexuelle Inhalte

Kinder stoßen im Internet auf sexuelle Inhalte. 10 Grundregeln, wie Sie mit Ihren Kindern über sexuelle Inhalte im Netz reden können.

Zum Thema »



Smart-TV

Streaming, Smart-TV, Video-On-Demand? Wie Eltern mit dem Fernsehen aus dem Internet umgehen können.

Zum Thema »



Soziale Netzwerke

WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat: Kinder nutzen im früher solche Apps. Doch sind sie wirklich für Kinder geeignet?

Zum Thema »



Jugendschutzsoftware

Kann eine Jugendschutzsoftware Ihr Kind wirklich vor den Gefahren im Internet beschützen? Und wie funktioniert sie überhaupt?

Zum Thema »



Kinderseiten

Wir werden immer wieder nach geeigneten Kinderseiten im Netz gefragt und haben daher für Sie eine kleine Auswahl zusammengestellt.

Zum Thema »



Medienzeiten

Feste Regeln und Zeiten bieten Kindern eine Unterstützung und geben Struktur. Damit ist es aber nicht alles getan.

Zum Thema »



Mikrocontroller

Wozu brauchen Kinder eigentlich einen Mikrocontroller? Wir erklären, was man mit ihnen alles basteln kann.

Zum Thema »



Eltern: die häufigsten Fragen

Wir haben die 10 häufigsten Fragen zusammengestellt, die Eltern an die Beratungsstelle haben.

Zum Thema »



Fake News

Jeden Tag erscheinen weltweit Millionen neuer Videos, Artikel und Posts im Internet. Doch wie kann man Fake News erkennen? Eine Anleitung in drei Schritten.

Zum Thema »



Fernsehen

Wie entwickelt sich das Fernsehverständnis von Kindern? Mit zunehmendem Alter entwickeln sich Vorlieben und Kompetenzen in Bezug auf das Fernsehprogramm.

Zum Thema »



Fortnite

Wie kann man seine Kinder vor Fortnite schützen? Ab welchem Alter sollte man das erlauben? Und: Wie viel Stunden pro Tag ist für Kinder ratsam?

Zum Thema »



Sprachassistenten

Eltern nutzen zunehmend Sprachassistenten im Familienalltag – Doch welche Auswirkungen hat das auf Kinder?

Zum Thema »



Sucht

Zwischen engagierten Computerspiel und Verhaltenssucht besteht ein wesentlicher Unterschied.

Zum Thema »



Tablets

Wie kindertauglich sind die Tablets? Computer wirklich und woran erkennt man eine gute App?

Zum Thema »



Technik schenken

Smartphones und Konsolen auf dem Geburtstag? So kann man Kindervünsche sinnvoll erfüllen.

Zum Thema »



Onlinespiele

Onlinespiele sind fester Bestandteil in der Lebenswelt Jugendlicher. Leider ist der Jugendschutz hier häufig noch eine Baustelle.

Zum Thema »



Online-Werbung

Kinder werden fortlaufend mit Online-Werbung konfrontiert. Doch verstehen sie wie Werbung ihr Verhalten ändern soll?

Zum Thema »



OnlyFans

Warum OnlyFans für Heranwachsende nicht geeignet ist, erklärt dieser Artikel.

Zum Thema »



Pornografie

Wie wirken sich sexuelle Inhalte im Internet auf die kindliche Entwicklung aus und wie können Eltern darüber reden?

Zum Thema »



TikTok



WhatsApp



YouTube Kids



Regeln

Wie lange darf mein Kind mit dem Handy spielen? Welche Computerspiele sind erlaubt? Klare Regeln aufstellen erleichtert den Familienalltag.

Zum Thema »



Roblox

Ihr Kind will Roblox spielen und Sie wollen sich vorab informieren? Die 5 wichtigsten Punkte.

Zum Thema »



Schönheitsideale

Falsche Ideale können bei Jugendlichen dauerhaften Schaden anrichten. Wie kann das Selbstbewusstsein von Heranwachsenden gestärkt werden?

Zum Thema »



Schulanfang

Ein neuer Stundenplan, neue Freunde, neue Hobbys: Die Schulanfangszeit ist ideal um die Mediennutzung Ihrer Kinder zu überdenken.

Zum Thema »

- Von: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Für: Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte
- Ziel: Unterstützung bei Medienerziehung
- Inhalt: Informationen, Beratungsstellendatenbank, E-Mail Beratung



Eltern

In dieser Kategorie finden Eltern Tipps zur Medienerziehung im digitalen Zeitalter sowie Informationen zur Mediennutzung bei Jugendlichen.

[Erfahren Sie mehr](#)



Lehrkräfte

Die Digitalisierung stellt auch Lehrkräfte vor neue Herausforderungen. Hier finden Sie Hinweise zum Umgang mit den digitalen Medien in der Schule.

[Erfahren Sie mehr](#)



Fachkräfte

Hier finden Fachkräfte Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Ressourcen, die sie im Berufsalltag nutzen oder in ihr Beratungsangebot aufnehmen können.

[Erfahren Sie mehr](#)



Internetnutzung in der Familie

Die Sicherheit im Internet ist ein wichtiger Aspekt der Medienkompetenz. Daher finden Sie hier viele Infos rund um dieses Thema.

[Erfahren Sie mehr](#)



Smartphone- und Tablet-Nutzung in der Familie

Das Smartphone ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Hier stellen wir daher Tipps rund um das Thema „Smartphones für Kinder & Jugendliche“ bereit.

[Erfahren Sie mehr](#)

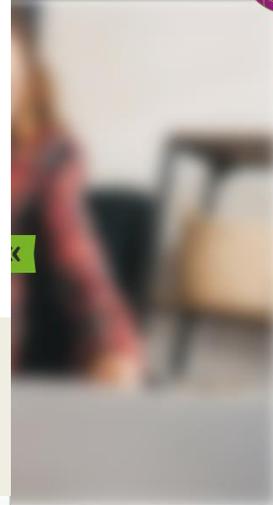


Soziale Netzwerke – ein Überblick für Eltern

Soziale Netzwerke sind für Jugendliche ein wichtiges Mittel zur Kommunikation & Selbstdarstellung. Lesen Sie hier mehr zu sozialen Netzwerken.

[Erfahren Sie mehr](#)

- Von: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Für: Kinder und Jugendliche
- Ziel: Prävention von problematischer Mediennutzung
- Inhalt: Blogs, Information, Videos, Selbsttest bzgl. Sucht, Online-Beratung



- Von: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Das Erste, ZDF, AOK
- Für: Medienratgeber für Familien
- Ziel: Eltern bei Orientierung in Medienerziehung unterstützen
- Inhalt: Viele Erklärvideos

WISSEN



Migration in den Medien:
Kinder richtig informieren



Checkliste für Kinderseiten:
Die zehn wichtigsten Kriterien



Schlau mit Informationsseiten
für Kinder: Ein Überblick über
die besten Angebote



Der richtige Umgang mit
Pornografie im Internet -
Problematik und Risiken

SICHERHEIT



Sicher chatten - Elternwissen
kompakt



Schutz vor Pornografie - Tipps
für Eltern



Tipps für ein sicheres Internet
für Kinder



Sicherheitseinstellungen bei
der Fritzbox - eine Anleitung



Roblox: Was steckt hinter dem
beliebten Online-Spiel?



„Disney Plus“: das Streaming-
Angebot für Familien



Spiele-Trend „Brawl Stars“:
Risiken, Altersfreigaben und
Online-Community

- Von: Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW
- Für: Medienpädagogischer Ratgeber für Familien, Lehrer, Kinder
- Ziel: Orientierung bei Computerspielen; Ergänzung zur USK und PEGI
- Inhalt: Spielebeschreibung, pädagogische Beurteilung



The Jackbox Party Pack 10



Party Animals



Starfield



Sea of Stars



Majority



Flutter Away



Spielbeurteilung

Fortnite: Battle Royale

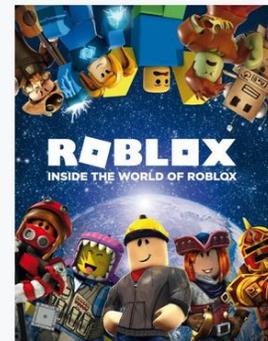
Kostenloser Survival-Shooter in Cartoon-Grafik.

Fazit lesen

Einfache Sprache

spielbar ab

14



Spielbeurteilung

Roblox

Kreative Online-Sandbox mit vielen Minispielen.

Fazit lesen

Einfache Sprache

spielbar ab

12

- Fragebögen zur Diagnostik von Computerspielsucht

Fragebogen zur Gamingsucht
(GADIS-A)



Fragebogen zur Social-Media-Sucht
(SOMEDIS-A)



Elternfragebogen zur Gamingsucht
(GADIS-P)



Elternfragebogen zur Social-Media-
Sucht (SMDS-P)



Angebote für Eltern in Tübingen und digital

Internetsucht: Eltern stärken! - ISES!



ISES! Gruppentraining

Das ISES! Gruppentraining richtet sich an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12 bis 21 Jahre), die Probleme mit der kontrollierten Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken haben. Elterngruppen werden von professionellen Trainern angeleitet und tauschen sich untereinander aus.



ISES! Onlinetraining

Das ISES! Onlinetraining richtet sich an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12 bis 21 Jahre), die Probleme mit der kontrollierten Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken haben. Die Eltern lernen am PC, Tablet oder Smartphone zuhause, wie sie erfolgreich auf ihr Kind Einfluss nehmen können.



ISES! Kids Onlinetraining

Das ISES! Kids Onlinetraining richtet sich an Eltern, deren Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren sind und eine riskante Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken zeigen. Das Onlinetraining besteht aus 4 Modulen, die Eltern in ihrem Tempo von Zuhause aus bearbeiten können.



ISES! Onlinetraining für Eltern von Jugendlichen mit Suchtverhalten

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES! Onlinetraining

Zielgruppe:

Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen (12-21 Jahre) mit Symptomen einer Computerspielstörung oder Sozialen-Netzwerk-Nutzungsstörung

Trainingsaufbau:

- Selbstlerntraining
- Sechs Module, Reihenfolge wählbar
- Pro Modul 20-30 Minuten

Trainingsdauer:

6 Wochen



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION



ISES! Onlinetraining

- Wird aktuell evaluiert im Hinblick auf Wirksamkeit und Effekte von persönlicher Beratung
- Kostenfreie Teilnahme im Rahmen der Studie
- **Anmeldung: [Elterntraining-internetsucht.de](https://www.elterntraining-internetsucht.de)**



ISES! Onlinetraining

Studie

Vorbereitung eines Onlinetrainings für Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Internetnutzungsstörungen



Kindheit und Entwicklung (2022), 31 (4), 220–228 ^{th²}, Tobias Renner²,
<https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000393>

¹Abteilung Allgemeine Psychiatrie, Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung, Universitätsklinikum Tübingen, Deutschland

²Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Universitätsklinikum Tübingen, Deutschland

Anmeldung bis
Dezember 2023
möglich!



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!
wird gefördert durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg



ISES! Training für Eltern von Kindern mit riskantem Nutzungsverhalten

ISES! Kids Onlinetraining

- Zielgruppe: Eltern von Kindern (8 bis 12 Jahre) mit einer riskanten Nutzung von Computerspielen oder sozialen Netzwerken
- Selbstlerntraining
- Vier Module á 20-30 Minuten



Modul 1: Risiken von Internet und Computerspielen

Lernen Sie unsere Beispielfamilien und beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen: Wann ist eine Mediennutzung problematisch? Und woran erkenne ich eine Sucht?



Modul 2: Vorbildrolle

Reflektieren Sie Ihren eigenen Umgang mit digitalen Medien und setzen Sie Ihre Vorbildfunktion gezielt als Erziehungsstrategie ein.



Modul 3: Mediennutzungsregeln

Wie viel Zeit darf mein Kind im Internet verbringen? Welche Anwendungen erlaube ich? Definieren Sie klare Regeln für die Mediennutzung Ihres Kindes.



Modul 4: Konsequenzen

Lernen Sie, Konsequenzen als Strategie in der Medienerziehung Ihres Kindes einzusetzen.



ISES! Kids Onlinetraining

- Evaluation in Vorbereitung für 2024
- Anmeldungen über Warteliste bereits möglich!

Ises@med.uni-tuebingen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!
wird gefördert durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg



ISES! Kids Onlinetraining

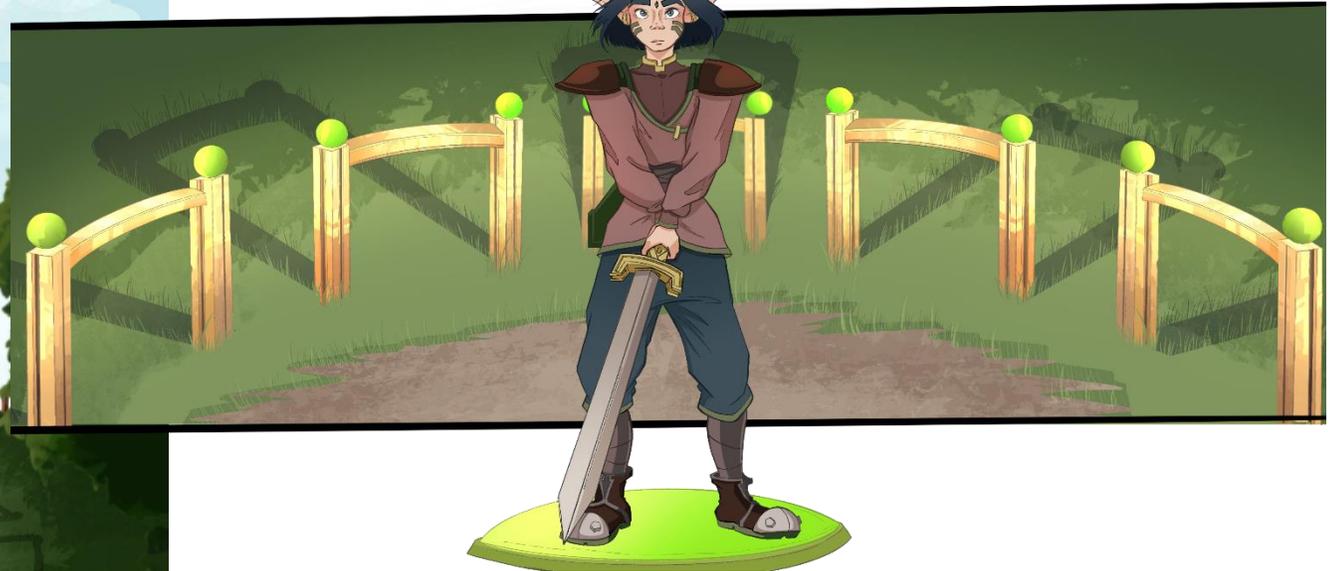
Das ISES! Kids Onlinetraining richtet sich an Eltern, deren Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren sind und eine riskante Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken zeigen. Das Onlinetraining besteht aus 4 Modulen, die Eltern in ihrem Tempo von Zuhause aus bearbeiten können.



Projekt Onlinebrücke

BREAKING THE GAME

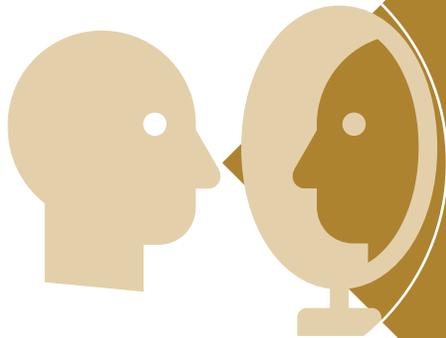
Der Onlinekurs für einen gesunden Umgang mit Videospiele





Reflexion des Spielverhaltens

- Bedürfnisbefriedigung im Spiel
- Spieldauer
- Bindungsstrategien von Spielen
- Teufelskreis
- Suchtkriterien



Zielsetzung

- Ziele finden
- Der Weg zum Ziel
- Umsetzung, Hindernisse, Lösungen





Selbstkontrolle

- Priorisierung von Aufgaben
- Aufgaben angehen
- Tipps zur Selbstkontrolle
- Strategien gegen Prokrastination



Soziale Kompetenzen

- Soziales Bedürfnis
- Selbstunsicherheit
- Selbstsicheres Verhalten trainieren



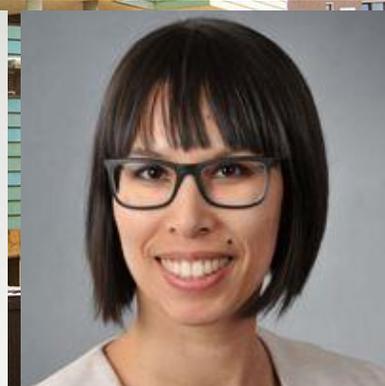
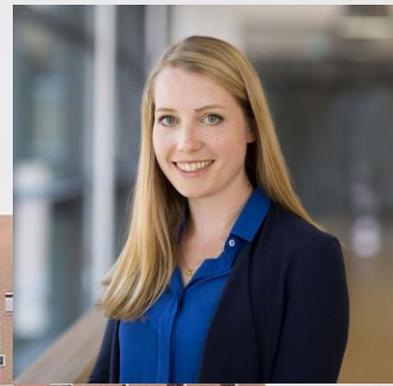
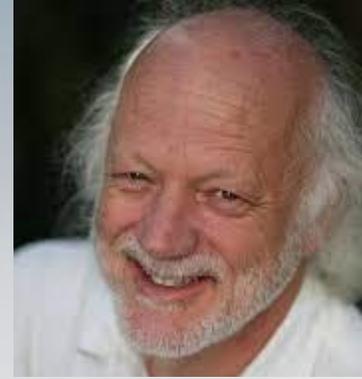
Stress- und Emotionsregulation

- Wissensvermittlung
- Stressbewältigung auf Verhaltensebene
- Kognitive Strategien



Vielen Dank!

Kontakt & Infos:
Christine.laemmle@med.uni-tuebingen.de
Ises@med.uni-tuebingen.de
www.elterntraining-internetsucht.de



EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



Universitätsklinikum
Tübingen



Internetsucht: Eltern stärken! - ISES!

Teilnehmer/innen für Onlinetraining gesucht

- Kostenlose Teilnahme am ISES!
Onlinetraining für Eltern von Jugendlichen
(12 bis 21 Jahre)
- Begleitende Online-Befragungen
- Onlineberatung



Weitere Informationen unter:
www.elterntraining-internetsucht.de
ises@med.uni-tuebingen.de



Elternbefragung: Digitale Erziehung

Jetzt anonym teilnehmen!

Die Befragung :

- Für Eltern von Kindern von 0 – 18 Jahre
- Ca. 10 Minuten, anonym, digital
- Verlosung von 20 x 25€ Wunschgutscheinen



<https://s2survey.net/medienkompetenz-ukt/>





© contrastwerkstatt / Adobestock

Tipps für den Unterricht
Informationen für Lehrkräfte

Unterstützungs- & Fortbildungsangebote

Hate Speech

Cybermobbing

Cybergrooming



Aktuelles
Gaming

Zentrale Anlaufstelle Beratungsstelle Jugend und Medien Hessen

Kontakt



© HKM

Beratungsstelle
Jugend und Medien
Hessen

Telefon
+49 611 368 6300

Telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 9.00-13.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 14-16 Uhr

[→ Zum Kontaktformular](#)

E-Mail
Jugendmedienschutz@kultus.hessen.de

Sprechzeiten:

Mittwochs: 9-13 Uhr und 14-16 Uhr



Handreichung Suchtprävention in der Schule

(Hessisches Kultusministerium, Oktober 2023)

Hessisches Kultusministerium



Handreichung Suchtprävention
in der Schule



Link zur Handreichung:

<https://kultusministerium.hessen.de/infomaterial/handreicherung-suchtpraevention-in-der-schule>