



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Online sein mit Maß und Spaß

ELTERNRATGEBER ZUM RICHTIGEN UMGANG  
MIT DIGITALEN MEDIEN

[ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)

Online sein mit Maß und Spaß.

## LIEBE ELTERN,

die sogenannte Digitalisierung hat unsere Gesellschaft in den letzten Jahren in manchen Bereichen sehr verändert. Besonders für Jugendliche ist das Internet, meist über das Smartphone, ein ständiger Begleiter des Alltags geworden. Besonders gerne nutzen die Heranwachsenden unterschiedliche Formen der Kommunikation in sozialen Netzwerken sowie Online-Spiele. Die Nutzung von Internetangeboten, verbunden mit der ständigen Zugriffsmöglichkeit über das Smartphone, kann besonders bei Kindern und Jugendlichen aber auch bei Erwachsenen zu problematischen, suchtähnlichen Entwicklungen führen. Deshalb ist es wichtig, Maßnahmen zur Medienerziehung sowie der Suchtprävention in die Wege zu leiten. Sie sollen einen selbstkritischen Umgang mit Computer und Internet fördern und ggf. zu einer Änderung des Nutzungsverhaltens anregen. Die vorliegende überarbeitete Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist Teil der Jugendkampagne „Ins Netz gehen“ und richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren. Sie als Eltern sollen gestärkt werden und Tipps bekommen, wie Sie mit Ihren heranwachsenden Kindern über das richtige Maß der Computer- und Mediennutzung sprechen können und wie Lösungen für dieses Thema gelebt werden können. Eltern sollten durch Informationen über

das Medienangebot und die Folgen einer übermäßigen Mediennutzung aufgeklärt und sensibilisiert werden. Ebenso müssen sie in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden, insbesondere in der Kommunikation mit ihren Heranwachsenden. Den Eltern die Unsicherheiten zu nehmen und sie in der Medienerziehung zu stärken, ist eine der beiden Hauptanliegen dieser Broschüre. Das zweite ist die Prävention von suchtartigen Verhaltensweisen wie videospiel- oder internetbezogener Störungen.

### VORBEMERKUNG

Im Internet begegnen Jugendliche zahlreichen Problembereichen, auf die sie vorbereitet werden sollten. Diese gehen über Abzocke, Verletzung der Privatsphäre, das Teilen privater Informationen oder Bilder bis hin zu Mobbing, Identitätsdiebstahl oder anderen kriminellen Machenschaften. Diese Teilbereiche werden beispielsweise bei [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) aufbereitet und mit vielen Ratschlägen auch für Eltern präsentiert. Diese BZgA-Broschüre ist speziell zur Vorbeugung computerspiel- und internetbezogener Störungen bei Jugendlichen konzipiert und wird daher überwiegend suchtpreventive Ansätze auf die Nutzung digitaler Medien übertragen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie ein Glossar, in dem im Text ***kursiv geschriebene*** Fachbegriffe erklärt werden.

# INHALT

<b>5</b>	<b>1 UNSER LEBEN MIT DEN MEDIEN</b>
	1.1 ELTERN
	1.2 JUGENDLICHE
<b>11</b>	<b>2 INFORMATIONEN ÜBER MEDIEN</b>
	2.1 VIDEOSPIELE
	2.2 SOZIALE NETZWERKE
	2.3 VIDEOPORTALE
<b>21</b>	<b>3 WIE SOLL MAN ES ANGEHEN? ÜBER DIE MEDIENNUTZUNG SPRECHEN</b>
	3.1 TIPPS ZUR MEDIENNUTZUNG
<b>33</b>	<b>4 HILFE BEI PROBLEMEN</b>
	4.1 IST IHR KIND GEFÄHRDET?
<b>38</b>	<b>5 INFORMATIONS- UND HILFEMÖGLICHKEITEN</b>
<b>43</b>	<b>6 GLOSSAR</b>





# 1 UNSER LEBEN MIT DEN MEDIEN

---

Unsere Welt verändert sich rasant. Wo immer wir unterwegs sind – es begegnen uns Menschen, die den Blick auf den Bildschirm eines Smartphones geheftet haben. Kommunizieren, spielen und unzählige Unterhaltungsangebote des Internets faszinieren und begeistern sowohl Jugendliche als auch Erwachsene. Die Anwendungsmöglichkeiten der Medien werden immer ausgeklügelter – ein Ende dieser Entwicklung ist erst einmal nicht zu erwarten. Wie können wir damit klarkommen?

Die allgemeine Mediennutzung, besonders die des Smartphones, nimmt in allen Altersgruppen zu. Immer weniger Menschen können und wollen sich ein Leben ohne mobiles Endgerät vorstellen. Die meisten haben inzwischen von fast überall Zugriff auf das Internet, am häufigsten über das Smartphone. Der technische Fortschritt wird, beispielsweise in der Arbeitswelt, als deutliche Entlastung gelobt.

Aber: Der Einfluss der modernen Medien z. B. auf die Entwicklung von Stressbelastung wird zunehmend mit Sorge betrachtet. Eine der wichtigsten Kompetenzen des Menschen ist seine Fähigkeit zur Anpassung an neue Lebenssituationen. Doch was ist hier erstrebenswert? Die **Digitalisierung** des Alltags in unserer Gesellschaft ermöglicht einerseits mehr Teilhabe: an Informationen und Bildung, an Beteiligungsmöglichkeiten sowie der Vernetzung mit anderen Menschen. Doch sie bedeutet andererseits auch mehr Erreichbarkeit „rund um die Uhr“. Immer häufiger fühlt man sich gedrängt, auf Mails oder verpasste Anrufe möglichst schnell zu reagieren. Der Leistungsdruck der Gesellschaft setzt sich so auch durch das Smartphone fort.

Die Mediennutzungsmuster der Menschen sind in ständigem Wandel. Es herrscht allerdings keine Einigkeit darüber, was als „normales Mediennutzungsverhalten“ verstanden wird. Oder wann eine Medien-

nutzung als „gesund“ zu bezeichnen ist. Oder wann gar die Grenze überschritten ist und man von „computerspiel- oder internetbezogener Störung“, „exzessivem Mediengebrauch“ oder ähnlichen Begrifflichkeiten spricht.

Im Folgenden lesen Sie immer dann den Begriff der **„computerspiel- oder internetbezogenen Störung“**, wenn von suchtähnlichen Verhaltensweisen aufgrund der übermäßigen Nutzung von Videospielen oder Internetangeboten, z. B. über das Smartphone, gesprochen werden kann. Im Bereich der Videospiele gilt seit Mitte 2018 die „gaming disorder“, die Sucht nach digitalen Spielen, kurz: **Videospielsucht** offiziell als Diagnose.



## 1.1 ELTERN

Auch die Erwachsenen nutzen Medien oft und gerne. Aber Achtung: Die eigenen Mediengewohnheiten dienen als Vorbild für die Kinder.

Inzwischen hat sich durch die umfassende **Digitalisierung** auch der Mediengebrauch der sogenannten „Elterngeneration“ verändert: Laut aktueller Studien sind inzwischen

90 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung online. Die tägliche private Internetnutzungsdauer der Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen, die der Elterngeneration entspricht, liegt bei über drei Stunden. Die Nutzungsdauer dieser Altersgruppe steigt bislang jährlich an. Erwachsene finden es ebenfalls reizvoll, viel Zeit mit dem Smartphone zu verbringen – weil es Spaß macht. Hier zeigt sich die Herausforderung, dem eigenen Kind einen maßvollen Umgang mit Medien vermitteln zu wollen – andererseits aber unter Umständen selbst eine zu hohe und unkontrollierte Mediennutzung zu haben. Somit ist also die eigene Mediennutzung für Eltern

durchaus ein Thema, das ebenfalls gründlich betrachtet werden darf.

Es gibt Unsicherheiten bei den Eltern, weil sie noch keine Lernmodelle aus der eigenen Kindheit haben, wie sie also selbst zur Mediennutzung erzogen wurden. Eltern haben die Aufgabe, Kinder zu medialen selbstverantwortlichen Menschen zu erziehen, haben das in der eigenen Kindheit aber gar nicht erlebt. Auch werden beruflich und gesellschaftlich viele Anforderungen an Eltern gestellt. Meist ist die Erziehung eines Pubertierenden ohnehin schon schwer genug, so bringt das Medienthema häufig zusätzlichen Stress mit sich. Darum scheint es oft erleichternder für Eltern, die Aufgabe der Medienziehung als Erziehungsaufgabe an die Schulen abzugeben. Doch es ist wichtig, dass Mediennutzung auch in den Familien thematisiert und vorgelebt wird. Das Elternhaus hat für Kinder und Jugendliche hier eine wichtige Vorbildfunktion.



## 1.2 JUGENDLICHE

Jugendliche unterscheiden kaum noch nach „online“- oder „offline“-Aktivitäten. Die Freizeitgestaltung ohne Smartphone oder andere Medien? Unvorstellbar.

Online zu sein ist für Jugendliche ein wesentlicher Bestandteil ihrer Freizeit. Sprachnachrichten verfassen und empfangen, auf Videoportalen Musikvideos und Clips ihrer Idole und Lieblingsstars anschauen, Filme oder Sport gucken – all das sind beliebte Möglichkeiten, die jungen Menschen neben Spaß auch ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln: Sich der **Community** zugehörig zu wissen und so einen Platz in der digitalen Welt einzunehmen, ist für Heranwachsende ein zentraler Aspekt in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Digitale Medien sind wie für Jugendliche gemacht: Selbstdarstellung, Identitätsfindung, Unterhaltung und Kommunikation ohne Grenzen mit Online- und realen Freunden erfüllen jugendliche Bedürfnisse. Sie helfen ihnen, Selbstvertrauen zu gewinnen und Zuspruch zu erfahren. Die Nutzung der verschiedenen Internetangebote führt bei Jugendlichen in erster Linie zu Erfolgserlebnissen und sozialer Teilhabe. Wer nicht mit in der Klassenchat-Gruppe bei **WhatsApp** ist, ist schnell abgehängt

und fühlt sich zu Recht ausgeschlossen. Solche **Messenger** sind demnach Werkzeuge der sozialen Zugehörigkeit – Eltern und Pädagogen müssen Jugendliche befähigen, mit diesen Werkzeugen umzugehen und sie gut anzuwenden. Ganz besonders auf Kinder und Jugendliche, die nach neuen Erlebnissen und Herausforderungen suchen, können mediale Welten so starken Einfluss nehmen, dass sie zum zentralen Lebensraum mit Sogwirkung werden.

Seit einigen Jahren verdichten sich Hinweise, dass die Nutzung neuer Medien zu problematischen Entwicklungen, insbesondere unter Kindern und Jugendlichen führen kann. Kinder und Jugendliche sind in der Zeit der Pubertät auf der Suche nach Spaß. Sie wollen dem Sinn ihres Lebens auf den Grund gehen. Unsicherheit, Selbstbewusstsein, Zweifel und Suche wechseln sich täglich oft mehrfach ab, da kommen die Angebote der neuen Medien genau richtig: Es gibt tausend Angebote des Zeitvertreibs, bunt und schnell und genauso unbeständig wie die eigene Befindlichkeit.

Vor diesem Hintergrund gilt es, Maßnahmen der Frühintervention in die Wege zu leiten, die einen selbstkritischen Umgang mit digitalen Medien fördern und dazu beitragen, dass sich Jugendliche nicht

verlieren, sondern finden können. Unter anderem können Jugendliche sich innerhalb der BZgA-Jugend-Kampagne „Ins Netz gehen“ eine erste Meinung bilden, was die eigene Mediennutzung angeht. Diese Schaffung einer Haltung ist die Grundlage zu einer möglichen Verhaltensänderung.

## 2 INFORMATIONEN ÜBER MEDIEN

---

Wir alle mögen es, immer und überall unterhalten zu werden und schaffen es kaum noch, kleine Pausen ohne digitale Medien zu füllen. Das geht Jugendlichen nicht anders.

Die Beschäftigung mit Medien in der Freizeit steht bei Jugendlichen hoch im Kurs: Fast alle nutzen Internet und Smartphone mindestens mehrmals pro Woche – auf der anderen Seite treffen sich aber auch um die 70 Prozent der Jugendlichen mindestens mehrmals pro Woche mit Freunden und etwa genauso viele gehen mindestens mehrmals pro Woche zum Sport. Sogar Unternehmungen mit der Familie stehen für ein Drittel der Heranwachsenden mindestens mehrmals in der Woche an. Doch es scheint sich ein allgemeiner Trend anzudeuten, der sich unter anderem durch die ständige Verfügbarkeit des Internets in Form des Smartphones einzustellen scheint: Immer weniger können und wollen wir alle – und das betrifft nicht nur die Jugendlichen – Langeweile oder freie Momente aushalten. In jeder kleinen

Pause, sei es im Bus oder in der Sportpause, wird die Zeit vertrieben und das Smartphone genutzt. Das Bedürfnis nach Unterhaltung ist groß, mobiles Entertainment scheint eine hohe Nachfrage zu befriedigen. Nahezu alle Jugendlichen ab 12 Jahren haben ein Smartphone. Sie stellen zunehmend ein Symbol des jugendlichen Lebensstils dar. Das Smartphone garantiert eine direkte Verbindung zu den Freunden. Die Kommunikation ist eine der wichtigsten Funktionen des Smartphones. Jugendliche reagieren in der Regel unmittelbar auf eingehende Nachrichten. Diese ständige Erreichbarkeit empfinden sie weniger als Belastung, sondern eher als eine wichtige Möglichkeit, Kontakt zu ihren Freunden halten zu können. Sie schätzen daran, dass sie Beziehungen zu engen Freunden sehr viel besser pflegen können als ohne Smartphone. Sie lassen ihre Freunde unmittelbar am eigenen Alltag teilnehmen und haben so ein großes Gefühl von Nähe miteinander. Wichtige private Angelegenheiten werden trotzdem auch weiterhin persönlich besprochen.

In den folgenden Kapiteln werden die bei Jugendlichen beliebtesten digitalen Angebote kurz erklärt und die Gefahren in Bezug auf die Entwicklung einer computer- spiel- oder internetbezogenen Störung dargestellt.



## 2.1 VIDEOSPIELE

Videospiele sind besonders dann attraktiv, wenn ihre Spielerinnen und Spieler regelrecht „süchtig“ danach sind. Genau das ist oft auch so konzipiert: Spezielle Anbindungsfaktoren sollen die Nutzerinnen und Nutzer emotional mit dem Spiel verknüpfen. Solche Faktoren fesseln und faszinieren Jugendliche leider besonders. Genau das macht Videospiele aber auch riskant: Suchtfaktoren können dazu führen, dass sie sich immer schlechter mit etwas Anderem beschäftigen können und wollen – sie sind gedanklich ständig beim Spiel. Hier besteht die Gefahr einer **Videospielsucht**.

Videospiele sind hinsichtlich ihres Zugangs variantenreich: es gibt Computer-, Spielkonsolen-, Online-, Tablet- und Handy- bzw. Smartphonespiele. Die Spiele unterscheidet man nach jeweiligem Spielgenre, z. B. Denkspiele, Schießspiele (sogenannte „Shooter“, z. B. **Call of Duty**) oder Online-Rollenspiele (z. B. **League of Legends**) oder Mischformen (z. B. **Fortnite**). Weitere Informationen zu einzelnen Spielgenres oder Spielinhalten, aber auch zur pädagogischen Beurteilung einzelner Spiele finden Sie unter [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de).

Besonders für Jungen sind digitale Spiele ein Thema: Über 80 Prozent spielen aktuell mindestens mehrmals pro Woche digitale Computer-, Konsolen-, Online-, Tablet- und Handyspiele, während das rund 40 Prozent der Mädchen tun. Insgesamt ist das Spielen von digitalen Spielen sehr im Alltag der Jugendlichen verankert, nur 18 Prozent der Mädchen und drei Prozent der Jungen spielen nie. Wird auf die verschiedenen Spielmöglichkeiten im Einzelnen geschaut, sind Handy- bzw. Smartphonespiele allerdings eine attraktive Freizeitbeschäftigung für beide Geschlechter: Ein Drittel der Mädchen und die Hälfte der Jungen spielen regelmäßig. Somit haben Handy- bzw. Smartphonespiele eine herausragende Bedeutung im Medienalltag von Jugendlichen bekommen.

## GEFAHREN

Je attraktiver Videospiele sind und je mehr Anbindungsfaktoren von den Spielen ausgehen, umso größer ist die Gefahr, dass diese Spiele exzessiv, also übermäßig genutzt werden. Anbindungsfaktoren sind beispielsweise eine „unendliche Spieldauer“ ohne Game over oder die Wichtigkeit der Vernetzung der Spieler untereinander. Eine weitere Gefährdung besonders der jugendlichen Spielerinnen und Spieler besteht durch sogenannte „**Lootboxen**“. Das sind virtuelle Behälter innerhalb von Computerspielen, die eine zufällige Sammlung bestimmter Objekte enthält. Diese Objekte können zum Beispiel Waffen und spezielle nützliche Gegenstände sein, die im Spiel freigeschaltet, gefunden oder gekauft werden können und die Spieler in ihrem Weiterkommen innerhalb des Videospiele unterstützen. Auch hier spricht man von einem Anbindungsfaktor – nur, dass zusätzlich noch die Gefahr eines Geldverlustes besteht.

Handy- bzw. Smartphonespiele sind eher dem Zeitvertreib zuzuordnen. Dabei handelt es sich häufig um kurze Spielchen, in denen man Dinge ordnen, sortieren oder lösen muss. Geht es aber um den Aufbau von Parallelwelten und das Erleben von virtuellen Abenteuern, beispielsweise in Online-Rollenspielen, kann hier eine deutliche

Sogwirkung beobachtet werden. Zum einen ist die gedankliche Beschäftigung mit dem Spielverlauf übermäßig intensiv, zum anderen wird zu viel Zeit im Spiel verbracht. Jedoch: Der Zeitfaktor alleine ist nicht ausreichend für eine Einordnung in ein Krankheitsbild. Die große Faszination für die Spielewelt führt bei den meisten Einsteigern dazu, dass sie besonders am Anfang mehr spielen, als sie sich vorgenommen haben. Sie fühlen sich regelrecht „hineingezogen“ und haben große Freude an dieser so anderen Spiel-Realität. Die realen Anforderungen an die Jugendlichen, z. B. durch Freundeskreis oder Schule, führen in der Regel jedoch dazu, dass sich die Spieldauer nach und nach auf ein „alltags-taugliches Maß“ reguliert.

Es kommt allerdings auch immer wieder vor, dass sich das Spielverhalten auch nach etwa einem halben Jahr nicht reguliert und Spielerinnen und Spieler kaum noch aus dem Spiel auftauchen können. Die Grenze zur virtuellen Realität verschwimmt. Die Spiel-Identität und die Anbindung an das Spiel sowie die Spieler-gemeinschaft werden wichtiger als ihr reales Leben. Vor allem die Anerkennung für die Erfolge oder die tolle Ausstattung des Avatars sind für Jugendliche sehr motivierend, weiterzuspielen.

Eine weitere wichtige Motivation weiterzuspielen wird durch das eigene Gehirn ausgelöst: Beim Spielen werden Bereiche im Gehirn aktiviert, die für Motivation, Kontrolle und Gedächtnis zuständig sind. Bei jedem erfolgreichen Zug im Spiel schüttet das Gehirn den Botenstoff Dopamin aus. Das ist eine Substanz, die glücklich macht. Sie spielt z. B. auch im Belohnungssystem die Hauptrolle. Der Spielende fühlt sich besser und sein Selbstwertgefühl wird gesteigert. Das Problem: Das Gehirn gewöhnt sich an das Glückshormon und die dadurch ausgelösten Reize. Es braucht immer höhere Dosen, also immer mehr Spielaktion, um dieselbe Belohnung und Zufriedenheit zu spüren. Es muss deshalb immer mehr gespielt werden, um das gleiche Maß an Glück zu erleben. Nach aktuellen Erkenntnissen ist die Gruppe der Online-Rollenspieler eine Hauptproblemgruppe im Zusammenhang mit **Videospielsucht**. Mehr zur **Videospielsucht** erfahren Sie im Kapitel „Hilfe bei Problemen“.





## 2.2 SOZIALE NETZWERKE

Soziale Netzwerke sind Unterhaltungsmöglichkeit Nummer Eins bei den Jugendlichen: Sie liken, folgen, ändern ihren Status – ganz so, wie sie auch täglich (oft mehrmals) ihre Befindlichkeiten wechseln. Und das Beste: das Netzwerk antwortet und reagiert. So werden Heranwachsende in ihrem Auftreten ständig gespiegelt. Viele brauchen diese Bestätigung für ihr Selbstbewusstsein.

**Soziale Netzwerke** wie **WhatsApp** oder **Instagram** setzen auf die Lieblingstätigkeit von Jugendlichen: Kommunikation. Für Jugendliche zählen hier Unterhaltungs- und Freundschaftsaspekte. Besonders der

Austausch von Bildern oder Videoclips ist toll und schafft Nähe zur **Community**. Gefährlich wird's, wenn die digitale Kommunikation so überhandnimmt, dass sie negativen Einfluss auf den Tagesablauf der Jugendlichen hat.

Für Jugendliche ist die Online-Kommunikation die beliebteste Aktivität im Internet. Kontakte aufnehmen und auch halten wird erleichtert und Informationen des Alltags werden in Echtzeit ausgetauscht. Der Freundeskreis aus dem „echten“ Leben findet sich in den Kontaktlisten ebenso wie Personen, die die Jugendlichen über das Internet kennengelernt haben. Alle zusam-



men bilden die **Community**. Die Art der Kommunikation führt dazu, dass offene Gespräche über Themen geführt werden können, die Jugendliche beschäftigen. Die sozialen Netzwerke erfüllen den Wunsch der Jugendlichen nach Anerkennung von Gleichaltrigen, sie können sich selbst darstellen und inszenieren und fühlen sich verstanden und verbunden. Die Jugendphase ist durch zahlreiche Verunsicherungen und Ängste geprägt. Es fällt online leichter, offen über Probleme zu sprechen. In einem persönlichen Kontakt wäre das eher peinlich. Die Kommunikation läuft online ganz anders ab, als in der persönlichen Begegnung. Die Möglichkeit, sofort eine Rückmeldung zur Selbstwirkung oder zur eigenen Position innerhalb der Online-Gemeinschaft zu bekommen, ist für Jugendliche sehr attraktiv. Fast ein Viertel der jugendlichen Mädchen posten häufig Videos oder Bilder von sich selbst (Jungen: 18 %). Viele geben sich große Mühe, ihr Profil möglichst attraktiv zu gestalten, da es ausdrückt, wer sie sind oder zumindest, wer sie gerne wären.

Kommunikation funktioniert im Internet über verschiedene Plattformen, die als zentrale Funktion den Austausch von Text- und/ oder Bildnachrichten ermöglichen. Je nach Interesse der Jugendlichen und ihrer Freundesgruppen sind diese Kom-

munikationsplattformen bzw. sozialen Netzwerke so stark in den Tag integriert wie essen und schlafen. Innerhalb der Plattformen kann man Freundschaftsanfragen stellen und somit Freunden folgen, Beiträge in Wort und Bild **liken** oder teilen. Die meisten Jugendlichen kommunizieren hauptsächlich mit Freunden und Bekannten aus dem eigenen Umfeld, nur 18 Prozent folgen häufig Personen, die sie nicht persönlich kennen. Wichtig ist ihnen auch die themenzentrierte Nutzungsmöglichkeit der sozialen Netzwerke: Ein Drittel der Jugendlichen haben Stars aus den Bereichen Film oder Sport abonniert und folgen ihnen somit. Das große Bedürfnis, gesehen zu werden und zu gefallen, lässt die Jugendlichen mitunter die möglichen Folgen vergessen oder bagatellisieren, die eine zu offene oder zu unvorsichtige Nutzung sozialer Netzwerke mit sich bringen kann. Hier sollten die Eltern wichtige Ratgeber sein, wie man zum einen die Privatsphäre schützt und sich zum anderen trotzdem gut darstellen kann.

## GEFAHREN

Je länger und häufiger Jugendliche in **sozialen Netzwerken** unterwegs sind, desto größer ist die Gefahr eines Suchtrisikos. Hier müssen Eltern klare Regeln zum Umgang mit sozialen Medien aufstellen, damit ihre Kinder nicht unbemerkt in die

Abhängigkeit rutschen. Schauen Sie doch mal auf [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) – dort können Sie als Eltern nützliche Tipps und bei Bedarf auch Beratung zum Thema erhalten. Besonders auffällig scheint ein Zusammenhang zwischen Depression und suchtartigem Nutzungsverhalten des Internets zu sein. Diese beiden Faktoren verstärken sich gegenseitig. Ob sich depressive Kinder und Jugendliche häufiger in die soziale Medienwelt zurückziehen und deshalb ein Suchtverhalten entwickeln oder umgekehrt, ist dabei nicht klar ersichtlich. Doch die sogenannten sozialen Medien aktivieren das Belohnungssystem und führen dazu, dass die Heranwachsenden zumindest kurzzeitig einen positiven Effekt durch die Nutzung haben: Jede und jeder dritte Jugendliche nutzt soziale Medien, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen. Bei den Mädchen ist das sogar noch häufiger zu beobachten. Auch die sozialen Kontakte sind bei den übermäßig Nutzenden anders als „normal“: Die Jugendlichen haben zwar ganz viele Mikrokontakte, aber die wirklich relevanten Kontakte werden vernachlässigt. Wenn Heranwachsende durch den Gebrauch sozialer Medien die Erfahrungen machen, dass ihre alltäglichen Belastungen und Konflikte gelindert werden, scheinen sie zur übermäßigen Nutzung zu neigen.

Weitere Wechselwirkungen sind zwischen problematischer Nutzung von sozialen Medien und niedrigem Lebensalter sowie einer schlechteren Funktionalität der Familie zu beobachten. Neue Untersuchungen tragen folgende negative Auswirkungen der übermäßigen Nutzung sozialer Medien für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zusammen:

- Knapp ein Viertel schläft wegen der Nutzung sozialer Medien zu wenig.
- Etwa jeder Zehnte kann mit der Nutzung der sozialen Medien nicht aufhören, obwohl gesagt wird, dass dies dringend notwendig sei.
- Ebenfalls etwa jeder Zehnte nutzt soziale Medien heimlich.
- Jeder zehnte Jugendliche ist unglücklich, wenn er oder sie keine sozialen Medien nutzen können.
- Acht Prozent sind mit allen Freunden ausschließlich über soziale Medien in Kontakt.
- Fünf Prozent der Jugendlichen haben regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschäftigungen, weil sie lieber Soziale Medien nutzen.

## 2.3 VIDEOPORTALE

Videoportale sind sehr attraktiv und aktuell besonders beliebt. Jugendliche können sich stundenlang in den verschiedensten Angeboten beispielsweise von YouTube verlieren und Zeit und Raum absolut vergessen.

Eine Besonderheit unter den Internetangeboten bieten die sogenannten **Videoportale**. Ein solches Portal wie z. B. **YouTube** bietet eine große Auswahl an verschiedenen Themen und Möglichkeiten an. Ob Musikvideos, ganze Filme, lustige Video-clips, Hörspiele, Fitness-Workouts oder Anleitungen für alle möglichen Alltags-

dinge – ein Videoportal bietet all das an. Nutzerinnen und Nutzer können Beiträge suchen oder erstellen und sie können Videos gut oder schlecht bewerten, also **liken** oder **disliken**. Sie können einzelnen Personen folgen, Lieblingskanäle abonnieren und in einer **Community** kommunizieren. Videoportale ermöglichen weit über die Angebote des Fernsehens hinaus die Nutzung selbst gewählter Inhalte jederzeit und überall. Jugendliche bevorzugen besonders die Nutzung von Musik-Videos, Comedy oder Clips und sogenannte Let's-Play-Videos (man kann Computer- oder Konsolenspielern beim Spielen und



Kommentieren zuschauen) oder Tutorials (Anleitungen, wie man beispielsweise einen Fahrradreifen wechselt oder eine besondere Frisur macht). Außerdem folgen Jugendliche Lieblingsstars und schauen sich Sportclips an. Das hat auch Einfluss auf das Fernsehverhalten: Die frühere Fernsehfilm-Zeit 20.15 Uhr ist nicht mehr so „magisch“, seit es Internetdienste gibt, die Filme, Serien und Reportagen auf Abruf anbieten. Die neu gewonnene Freiheit, herkömmliche Fernsehformate selbstbestimmt zu nutzen, liegt im Trend der heutigen Gesellschaft.

## GEFAHREN

Bei dieser sehr großen Bandbreite an Möglichkeiten ist es für Eltern ratsam, mit ihren Kindern über die Risiken von Videoportalen zu sprechen. Bei all den Vorteilen und attraktiven Dingen, die Videoportale anbieten, gibt es auch Nachteile: Diese reichen von jugendgefährdenden Inhalten in Videos über zum Teil versteckte Produktplatzierungen und damit verbundenem Kaufverlangen bis hin zu unrealistischen Rollenbildern oder Schönheitsidealen. Eine weitere Gefahr besteht in der gezielten Verbreitung von falschen oder halbwahren Informationen für persönliche Zwecke, sogenannten „Fake News“. Zur Verbreitung ihrer Videos benutzen die oft fragwürdigen Anbieter bestimmte Such-

wörter, die in der Suchfunktion der Videoportale zum gewünschten Video führen. So verbreiten sie anonym und weltweit ihre Videos, um ihre **Follower** zu erreichen und weitere, an diesen Suchwörtern interessierte, Personen für ihre Zwecke einzunehmen. Hier sollten Jugendliche aufgeklärt werden, um ihnen eine kritische Einstellung gegenüber subjektiv gefärbten Videos zu vermitteln.

Bei den Angeboten von Videoportalen bestehen ähnliche Gefahren wie bei den sozialen Netzwerken. Die Nutzung sollte daher auch hier sehr genau mit den Jugendlichen besprochen und vereinbart werden.

# 3 WIE SOLL MAN ES ANGEHEN? ÜBER DIE MEDIENNUTZUNG SPRECHEN

---

Die Pubertät beeinflusst das Kommunikationsverhalten in der Familie – das wirkt sich auch auf den Bereich der Mediennutzung aus: Die Diskussionen über „nur noch 5 Minuten!“ nehmen kein Ende. Hier gibt es Tipps, wie man mit Jugendlichen auf Augenhöhe und mit Respekt ins Gespräch kommt.

Viele Eltern von Jugendlichen sind besorgt und verunsichert, wenn ihre Kinder Medien nutzen. Es ist nicht leicht, die selbstbestimmte Mediennutzung der Jugendlichen zu unterstützen und sie gleichzeitig vor exzessiver, also übermäßiger Nutzung von Internet und Videospiele zu schützen. Dies ist für Eltern vor allem in der ohnehin oft problematischen Zeit der Pubertät eine besondere Herausforderung. Pubertierende erleben umfassende körperliche und psychische Veränderungen. Sie erwarten, dass ihre Eltern sie nun wie Erwachsene wahrnehmen und behandeln. Jugendliche wollen unabhängig von ihren Eltern sein, sie streben nach Selbstbestimmung und Eigenständigkeit. Die vielfältigen Anforderungen durch Schule und Elternhaus –

wie beispielsweise Leistungen erbringen, an die Zukunft denken – passen häufig nicht so recht dazu, was Jugendlichen in dieser Zeit wichtig ist – z. B. soziale Anerkennung von Gleichaltrigen oder die erste Liebe. Heranwachsende orientieren sich stärker nach außen und öffnen sich so neuen Einflüssen, die von Eltern nicht immer akzeptiert werden. Unterschiedliche Vorstellungen von den Prioritäten im Leben führen häufig zu Konflikten. Eltern haben während dieser Entwicklungsphase oft Schwierigkeiten, an ihre jugendlichen Töchter und Söhne „heranzukommen“. Auseinandersetzungen werden zum Teil emotional intensiver und heftiger als in der Kinderzeit geführt – es kommt zu Streitereien und Konflikten, die für beide Seiten kraftraubend und anstrengend sind. Dennoch ist diese Zeit der Auseinandersetzung für die Jugendlichen eine wichtige Phase: Handlungsspielräume und Verantwortlichkeiten werden neu ausgehandelt. Es findet eine weitreichende Identitätsbildung und Persönlichkeitsreife statt.



Manche Eltern versuchen, die Konflikte und Kämpfe zu umgehen, indem sie schwierige Themen vermeiden. Sie möchten es ihren Kindern und sich selbst möglichst einfach machen. Unbeabsichtigt entfernen sie sich allerdings auf diese Weise von ihrem pubertierenden Kind. Die alltägliche Kommunikation wird oberflächlich und unverbindlich, um Streit aus dem Weg zu gehen. Aber: Die Auseinandersetzungen helfen den Jugendlichen, sich zu orientieren und ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken. Andere Eltern haben im Gegenteil bei jedem Thema mit ihrem Kind einen Konflikt – es wird häufig gestritten und gemeckert, verboten und reglementiert. Es ist zwar wichtig, sich auseinander-

zusetzen, aber es ist genau so wichtig, den Heranwachsenden auch Lob und Anerkennung zu geben.

Für Eltern ist die digitale Erziehung eine große Herausforderung, da es aufgrund der rasanten Medienentwicklung kaum eigene Lernmodelle gibt. Wichtiger denn je im Zusammenhang mit der recht umfangreichen Medienausstattung in Haushalten mit Kindern und Jugendlichen ist der „richtige“ Umgang mit den zahlreichen Medienangeboten. Dazu gehören beispielsweise Absprachen, welche Apps wie und wann von Jugendlichen genutzt werden. Jugendliche profitieren einerseits von der vielfältigen Nutzungsmöglichkeit,

andererseits sind gerade sie besonders gefährdet, sich zu leichtfertig darzustellen oder sich zu wenig risikobewusst im Internet zu bewegen. Sie als Eltern können bei der Frage, wie Sie diese Themen mit Ihren Kindern besprechen können, in der Online-Beratung für Eltern unter [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) Hilfe erhalten. Hier antworten versierte Fachleute, die sich mit Jugendlichen und auch mit Elternfragen bestens auskennen. Auch diese Internetseite ist ein Teil der BZgA-Jugendkampagne „Ins Netz gehen“.

Auf ihr Smartphone verzichten zu müssen, fällt Jugendlichen oft schwer. Und wie bei allen neuen technischen Angeboten muss der kompetente Umgang mit den Endgeräten und ihren Funktionen erlernt werden. Jugendliche sind häufig eher unbedarft in der Preisgabe ihrer persönlichen Daten und verlieren sich leicht im umfangreichen Angebot der Smartphones. Dies kann Einfluss auf die Wahrnehmung ihres wirklichen Alltags sowie auf ihre realistische Einschätzung von Selbst- und Fremdbildern haben. Auch hat die ständige Präsenz des Smartphones beispielsweise Einfluss auf das Konzentrationsvermögen von Jugendlichen: Konzentrieren sie sich z. B. auf die Schulaufgaben, werden bestimmte Areale im Gehirn aktiviert. Die Nerven in der Großhirnrinde sind dabei

aktiv. Je angenehmer die Atmosphäre dabei, desto positiver ihre Stimmung und desto besser klappt das Lernen. Dabei spielt auch das Belohnungssystem eine Rolle. Je mehr sie der Lernstoff interessiert oder spannend für sie ist, desto mehr will das Gehirn davon. Piepst oder brummt in dieser Situation das Smartphone, ist die Konzentration sofort weg und ein anderer Teil im Gehirn, die Amygdala, übernimmt das Kommando. Hier werden Ereignisse emotional bewertet. Unter diesem Einfluss fällt die Konzentration schwer. Wollen die Jugendlichen sich wieder konzentrieren, braucht ihr Gehirn jedes Mal einige Minuten, bis sie wieder den Zustand für gutes Lernen erreichen. Sie sitzen also viel länger an den Hausaufgaben.

Dass Eltern ihren Kindern konkrete Leitplanken zur Dauer, dem Ort und auch den Inhalten der Nutzung geben müssen, ist angesichts der Wechselwirkung zwischen übermäßiger Nutzung und dem Merkmal „schlechtere Funktionalität der Familie“ sehr deutlich: Gibt es keine oder nur unklare Vorgaben, laufen Kinder eher Gefahr, in die Sucht zu rutschen.

Mütter und Väter sind dabei einerseits Vorbild, was die eigene Mediennutzung angeht. Andererseits sollten Eltern für ihre

Kinder bei Fragen und Problemen vertrauensvolle Ansprechpartner sein. Denn eines ist gewiss: Das Internet ist nicht positiv oder negativ – der risikobewusste Gebrauch und die Nutzungsmuster sind es, die eingeübt und erlernt werden müssen.

Jugendliche können sich zu selbstbewussten und gesunden Erwachsenen entwickeln, wenn ihre Eltern über ihre Aktivitäten und Kontakte informiert sind und ihnen gleichzeitig Gestaltungsspielräume zugestehen. Dafür müssen Jugendliche und Eltern miteinander reden. Da dies nicht immer so einfach ist, finden Sie einerseits auf der Internetseite [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) Rat, andererseits erhalten auch hier einige themenspezifische Vorschläge, wie Sie ein solches Gespräch in Bezug auf neue Medien gestalten können.

Auch wenn Sie die große Faszination für neue Medien oder das Smartphone vielleicht bei sich selbst nicht verspüren, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Ihrem Kind das Thema wichtig ist. Wenn Sie Interesse für die Begeisterung der Jugendlichen für die Medienwelt zeigen, führt dies in der Regel zu einem guten Gespräch. Denn Ihr Kind fühlt, dass es ernst genommen wird. Auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de), der Internetseite

für Jugendliche, ist das Thema „Faszination“ sehr verständlich dargestellt. Vielleicht können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diese Seite besuchen, um gegenseitiges Verständnis für die unterschiedlichen Positionen zu fördern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es an den Spielen bzw. den Internetangeboten gut findet und wie auch seine Freunde diese Bereiche finden. Lassen Sie sich erklären, warum es für Ihr Kind so wichtig ist, diese Medien zu nutzen. Fragen Sie Ihr Kind doch mal, wie es sich fühlt, wenn es ohne Smartphone unterwegs wäre – und warum. Sie dürfen auch Ihre Bedenken äußern. Sprechen Sie darüber, ob Ihre Befürchtungen ausgeräumt werden könnten.

Für einen vertrauensvollen Umgang ist es unter anderem wichtig, dass Sie sich füreinander Zeit nehmen. Gemeinsame Gewohnheiten, z. B. eine gemeinsame Mahlzeit am Tag, ohne Fernseher oder Smartphone, geben allen Familienmitgliedern die Möglichkeit, sich miteinander zu besprechen. Die medienfreie Zeit gilt dann auch für Sie.

Falls Sie selbst wenig Interesse an oder Kenntnisse von Videospielen oder Internetangeboten haben: Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie Computer und Internet sehen. Dabei können Sie ruhig Ihre eigene



Haltung klar darstellen, z. B. wenn Sie unsicher sind, was die Nutzung des Internets betrifft. Oder dass Sie befürchten, dass Sie etwas falsch machen. Oder wie Ihr Standpunkt zur ständigen Erreichbarkeit ist.

Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auf dem Gebiet der Computer- und Internetnutzung möglicherweise mehr Ahnung hat als Sie selbst. Das schafft eine positive und anerkennende Grundstimmung und ermöglicht einen gegenseitigen Austausch.

Falls Sie selbst im Umgang mit Computern und Internet „fit“ sind: Machen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Ihre Haltung klar und geben Sie ihm oder ihr so die Möglichkeit, sich an Ihren Einstellungen zum Computer- und Internetgebrauch zu orientieren.

Wenn Sie z. B. der Meinung sind, dass auf Ihrem Computer zuhause bestimmte Internetbereiche für Jugendliche durch ein Schutzprogramm gesperrt werden sollten oder dass Jugendliche vorsichtig sein müssen mit der Preisgabe persönlicher Daten, sollten Sie das miteinander besprechen. Auch gegensätzliche Ansichten können einmal bestehen bleiben. Regen Sie einmal an, den Selbsttest auf der Jugendseite [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) zu machen.

Testen Sie, ob es einen Unterschied gibt, wenn ihr Kind ihn zunächst alleine ausfüllt und danach mit Ihnen zusammen. Hier gibt es bestimmte Anregungen zu weiterführenden Gesprächen.



### 3.1 TIPPS ZUR MEDIENNUTZUNG

Videospiele und Internetangebote sind in ihrem Gefährdungspotenzial davon abhängig, auf welche Art und Weise sie genutzt werden. Manche Eltern würden ihrem Kind am liebsten ganz verbieten, den Computer zu benutzen. Solche Verbote sind meist nicht wirksam, sondern schädigen eher das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Jugendlichen. Viel erfolgversprechender sind gemeinsame Vereinbarungen darüber, wie der Computer und die neuen Medien genutzt werden können. Diese Nutzungsvereinbarungen sind wichtig und sollen Ihnen und Ihrem Kind den angemessenen Umgang mit den neuen Medien erleichtern.

Zunächst sollte gemeinsam besprochen werden, wie eine Einhaltung der Regeln und Vereinbarungen gelingen kann. Helfen Sie Ihrem heranwachsenden Kind dabei, Lösungen zu finden und seien Sie auch hier gesprächsbereit. Jugendliche wollen nicht kontrolliert werden, auch wenn es letztlich ihrem Schutz dient. Erfahrungsgemäß sind sie eher dazu bereit, sich einer Vereinbarung anzupassen, wenn sie selbst an dieser Vereinbarung beteiligt werden. Nehmen Sie sich Zeit, die folgenden Punkte in ruhiger Atmosphäre zu besprechen. Sie erhalten Anregungen, über welche zentralen Bereiche Sie mit den Jugendlichen Vereinbarungen treffen sollten:

## TIPP 1: WANN IST MEDIENZEIT?

Dazu gehören ganz sicher Zeitvereinbarungen. Es hat sich bei Jugendlichen ab etwa 14 Jahren bewährt, Offline-Zeiten zu vereinbaren. Besprechen Sie miteinander, dass die anderen Lebensbereiche des Jugendlichen wie Freunde treffen, Hausaufgabenzeit, essen, schlafen oder Zeit mit der Familie nicht durch die Medienutzung beeinträchtigt werden sollen. Die Nutzungszeiten für den Computer und die Nutzung des Smartphones sollten getrennt voneinander betrachtet und besprochen werden. Letzteres kann z. B. abends zu einer bestimmten Zeit außerhalb des Kinderzimmers abgelegt werden, damit die gesunde Nachtruhe gewährleistet wird (übrigens: auch herkömmliche Wecker wecken Jugendliche aus dem Schlaf – dazu braucht niemand unbedingt ein Smartphone). Solche smartphonefreien Zeiten sollten vereinbart und durchgesetzt werden. Beim Essen, bei Gesprächen – überall da sollten sich alle Familienmitglieder angewöhnen, ihre Aufmerksamkeit nicht zu teilen. Jugendliche müssen lernen, das Smartphone auch einmal abzuschalten und sich ohne mobile Kommunikation zu beschäftigen.

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fest, welche Konsequenzen Sie ziehen, wenn die Vereinbarung nicht eingehalten wird. Besprechen Sie außerdem, ob es Ausnahmen geben darf, beispielsweise am Wochenende. Überlegen Sie vorher gemeinsam, ob und wann Ausnahmen gehen, z. B. wenn am nächsten Tag keine Schule ist oder wenn alle anderen Pflichten erfüllt sind. Solche Regeln dienen Ihnen und Ihrem Kind zur Orientierung. Seien Sie bei der Einhaltung konsequent.

Die Computernutzung oder die Handyzeiten sollten nicht als Belohnung oder Strafe eingesetzt werden. Schlagen Sie lieber vor, dass erst nach Erledigung der Hausaufgaben oder anderer Aufgaben der Computer oder das WLAN eingeschaltet werden darf (siehe Kapitel 2.1).

Manche Jugendliche haben durch Mobilfunkverträge Internetflatrates oder ein bestimmtes Datenvolumen zur Verfügung. Auch sollten Eltern besonders mit jüngeren Jugendlichen klare Nutzungsregeln besprechen und sie für Offline-Möglichkeiten sensibilisieren.

## TIPP 2: WAS WIRD GENUTZT?

Weitere Vereinbarungen sollten darüber geschlossen werden, welche Angebote die Jugendlichen nutzen. Achten Sie unbedingt auf den Jugendschutz. Die zuständige Stelle für die Prüfung und Altersfreigabe von Computer- und Videospiele in Deutschland (**USK**) platziert auf den Packungen von Computer- und Konsolenspielen eine Alterskennzeichnung (auch unter [www.usk.de](http://www.usk.de)). Achten Sie beim Kauf darauf. Eine weitere Orientierungsmöglichkeit bieten Medienempfehlungen, beispielsweise von der Aktion Jugendschutz (unter [www.ajs-bw.de/medien.html](http://www.ajs-bw.de/medien.html)).

Übrigens: Onlineangebote haben keine Altersempfehlung. Hier hilft es, wenn Sie sich das Spiel zeigen lassen und mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter darüber sprechen, was Inhalte des Spiels oder der Internetangebote sind. Informieren Sie sich, wie das Spiel pädagogisch bewertet wird (z. B. im Internet unter [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)).

Auch die Apps auf dem Smartphone sollten Eltern Jugendliche nicht allein auswählen lassen – oft gibt es auch hier Altersbeschränkungen, die ganz im Sinne des Jugendschutzes sind. Dann sind beispielsweise für jüngere Jugendliche in sozialen Netzwerken keine Sicher-

heitsvorkehrungen vorhanden und sie sind erhöhten Risiken ausgesetzt. Mit den Jugendlichen muss klar besprochen werden, dass sie für diese App noch nicht alt genug sind und sie diese erst ab einem bestimmten Alter benutzen können. Beim Videoportal YouTube oder bei der Suchmaschine Google gibt es Jugendschutzeinstellungen, die sinnvoll sind und Ihr Kind altersgemäß vor jugendgefährdenden Inhalten schützen.

### TIPP 3: WO WERDEN MEDIEN GENUTZT?

Der Standort des Computers bzw. der Nutzungsort der internetfähigen Geräte hat einen großen Einfluss darauf, wann und wie Kinder und Jugendliche die entsprechenden Angebote nutzen. Beim Computer hat es sich besonders bei jüngeren Jugendlichen bewährt, ihn an einem gemeinsam genutzten Standort aufzustellen. Bedenken Sie: Wenn der Computer im Kinderzimmer steht, dann steigt die Wahrscheinlichkeit einer intensiven Nutzung. Sie sollten Ihr Kind auch fragen, ob und wie lange es bei Freunden am Computer sitzt oder wo es außerhalb von zu Hause überall einen Computer nutzt. Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind mit seinen Freundinnen und Freunden unternimmt! Bezüglich der internetfähigen mobilen Geräte sollten ebenfalls Orte der Nutzung vereinbart werden. Beim Smartphone kann bei Jüngeren vereinbart werden, dass sie zur Internetnutzung nur das WLAN zu Hause haben und abends ihr Smartphone außerhalb des Kinderzimmers ablegen. So können Sie genau darauf achten, wie lange Ihr Kind im Internet ist. Parallel zu den Nutzungsvereinbarungen müssen Jugendliche allerdings lernen, selbstverantwortlich und gefahrenbewusst mit Computer, Smartphone und

Internet umzugehen. Hält Ihr Kind sich nicht an die getroffenen Vereinbarungen, sollten Sie konsequent handeln. Unterstützung erhalten Sie dazu in der Elternberatung auf [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

#### TIPP 4: AUCH MAL OFFLINE GEHEN.

Wie in einer Familie die Freizeit verbracht wird, hat Einfluss darauf, wie Jugendliche ihre Freizeit gestalten. Eltern sind hier Vorbilder. Das betrifft auch den Umgang mit Medien. Je abwechslungsreicher Sie die Zeit in der Familie miteinander verbringen, umso zugänglicher wird Ihr Kind für andere, nicht medienbezogene Erlebnisangebote sein. Langeweile mit Videospiele oder Fernsehen zu vertreiben, ist sicherlich ab und zu möglich. Doch zusätzlich zu den Medien sollten in der Familie und im Freundeskreis ausreichend Zuwendung, Auseinandersetzung und Aktivitätsmöglichkeiten angeboten werden. Dann können sich Kinder und Jugendliche auf viele Arten ausprobieren. Sie als Eltern können so einen kreativen Prozess zur Freizeitgestaltung Ihres Kindes unterstützen.

Motivieren Sie sich selbst und Ihr Kind dazu, mal wieder etwas gemeinsam zu unternehmen.

Die Möglichkeiten sind groß. Attraktive Freizeitangebote sind z. B. gemeinsame Spieleabende, Spaziergänge im Wald oder überhaupt in der Natur sein, gemeinsame sportliche Betätigungen oder auch kulturelle Einrichtungen, die für Jugendliche interessant sind. Ihr Kind interessiert sich

für Rollenspiele oder Fantasywelten? Auch Rollenspiele mit Karten oder Würfeln sind für viele Heranwachsende reizvoll. Vereinbaren Sie einen gemeinsamen „medienfreien Tag/Abend“ für die ganze Familie. Kein Fernsehen, kein Smartphone, kein Computer. Was machen Sie zusammen mit der neu gewonnenen Zeit? Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und zeigen Sie ihm, dass Sie gerne etwas mit ihm zusammen unternehmen. Auf dem Jugendportal [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) gibt es hier nützliche und witzige Tipps von Jugendlichen für Jugendliche.









## 4 HILFE BEI PROBLEMEN

---

Wenn die Nutzung digitaler Medien zum Problem wird, sind die Sorgen groß. Wagen Sie den Schritt, sich kompetente fachliche Unterstützung zu holen. Doch ab wann besteht denn ein Problem? Hier können Sie einen ersten Einschätzungstest machen.

Die Grenze zwischen normaler und schädlicher Mediennutzung ist schwer zu bestimmen. Eine phasenweise intensive Beschäftigung mit einem Videospiel oder einem Internetangebot ist allein kein Grund zur Besorgnis. Auch kann man nicht sagen, ab wie vielen Stunden täglicher Smartphone-nutzung ein problematisches Verhalten vorliegt. Kinder und Jugendliche können aus unterschiedlichen Gründen zu einer problematischen Nutzung neigen. Ein wesentliches Merkmal von problematischer Nutzung ist, welche Funktion das Videospielen oder der Internetgebrauch für Ihr Kind hat. Diese Funktion ist für Eltern jedoch leider nicht immer leicht zu durchschauen. Eltern sollten deshalb besonders darauf achten, auf welche Art und Weise Jugendliche Medien nutzen. Aber auch die Persönlichkeit der Jugendlichen und der

Freundeskreis können bei der Entstehung von problematischem Nutzungsverhalten eine Rolle spielen. Manche Jugendlichen nutzen Computer und Smartphone recht intensiv, bekommen die Anforderungen von Schule und Familie dennoch sehr gut hin. Entscheidend ist vor allem, ob der Jugendliche im Zusammenhang mit der Videospiel- oder Internetnutzung gesundheitliche, leistungsbezogene, soziale oder emotionale Probleme zeigt. Eltern wünschen sich häufig griffige Anhaltspunkte, ab wann Probleme zu benennen sind. Pauschale Referenzwerte, die in einer Art Checkliste auf alle Jugendlichen passen, gibt es aber nicht.

Von Videospielesucht spricht man im Allgemeinen, wenn die Betroffenen ihr Spielverhalten nicht (mehr) gut kontrollieren können, z. B. wenn sie eigentlich nur ein bisschen spielen wollten, aber die Zeit aus dem Blick gerät und ein wichtiger Termin vergessen wird. Zusätzlich wird das Nutzen von digitalen Angeboten wichtiger als alle anderen Aktivitäten im eigenen Leben. Außerdem wird bei dieser psychischen Erkrankung weiterspielt, auch

wenn sich schon negative Folgen zeigen wie z. B. stark nachlassende Schulleistungen oder auch Beendigungen von einst wichtigen Freundschaften. Wenn also die Beschäftigung mit Videospielen zu deutlichen Problemen in einem oder mehreren Lebensbereichen – etwa Familie, Freunde, Ausbildung, Freizeit – führt und das Verhaltensmuster seit mindestens einem Jahr besteht, sollte man von Fachleuten überprüfen lassen, ob die Diagnose "Gaming disorder" zutrifft. Das geht z. B. in einer Suchtberatungsstelle (siehe auch Kapitel 5). Insgesamt sollten Eltern allerdings versuchen, Ruhe zu bewahren. Exzessive Spielphasen, beispielsweise, wenn ein Spiel neu ist, sind durchaus legitim – wenn der Rest des Alltags nicht langfristig darunter leidet.

Eltern sollten unabhängig von allen Diagnosen aber alarmierende Anzeichen bei den Heranwachsenden wahrnehmen, mit ihnen ins Gespräch kommen und bei Verhaltensänderungen wie Rückzug oder Verstummen überlegen, sich Hilfe zu holen.

Schauen Sie hin, wenn Sie den Eindruck haben,

- dass Ihr Kind den Computer/das Smartphone als Trostspender nutzt oder bei Stress einsetzt, um „runterzukommen“ oder sich abzulenken,
- dass der Stellenwert des Computers/des Smartphones wichtiger als die reale Welt wird,
- dass der Computer/das Smartphone die Freizeitgestaltung Ihres Kindes hauptsächlich bestimmt.

Gesundheitliche und soziale Beeinträchtigung (z. B. ständige Müdigkeit, Haltungsschäden), Vernachlässigung schulischer oder häuslicher Pflichten, Verlust sozialer Kontakte, Verzicht auf sonst übliche Freizeitgestaltung (Sport, Jugendgruppe etc.) „zugunsten“ des Computers oder des Smartphones sind ernste Anzeichen für eine problematische Mediennutzung. Besprechen Sie Ihre Befürchtungen ruhig mit Fachleuten, beispielsweise bei der Elternberatung unter [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

## 4.1 IST IHR KIND GEFÄHRDET?

Es gibt keinen Zeitpunkt X, ab dem Ihr Kind ein Problem mit der Computer- oder Mediennutzung hat oder gar als „süchtig“ zu bezeichnen ist. Es ist für Eltern schwierig, bei ihren Kindern die Grenzen zwischen unproblematischem und problematischem Mediengebrauch festzustellen. Risikofaktoren für die Entwicklung einer computerspiel- oder internetbezogenen Störung sind vor allen Dingen soziale Ängste und Schüchternheit oder eine Selbstwertproblematik im Sinne, dass sich die Jugendlichen von der Welt nicht richtig gesehen oder wertgeschätzt fühlen. Achten Sie darauf, ob Sie bei Ihrem Kind Veränderungen gegenüber früheren Verhaltensweisen feststellen können, die nach Ihrer Einschätzung mit seinem Computergebrauch oder dem Smartphone zu tun haben. Machen Sie doch einmal mit ihm zusammen den Selbsttest auf der BZgA-Seite [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) – dort kann Ihr Kind selbst nachschauen, ob sein Verhalten noch okay ist. Gleichzeitig nimmt es wahr, wie Sie sein Nutzungsverhalten einschätzen. Dies kann eine wichtige Gesprächsgrundlage für Vereinbarungen zur Mediennutzung sein. Auf der nächsten Seite werden Kriterien zur ersten Einschätzung aufgezeigt, ob Ihr Kind Videospiele und Internetangebote

angemessen nutzt oder ob es Grund zur Besorgnis zu geben scheint.

Wenn Sie drei der Aussagen in dem Fragebogen auf der nächsten Seite bestätigen, empfehlen wir Ihnen, sich mit Fachleuten zu besprechen und Rat einzuholen. Dafür eignen sich z. B. Erziehungsberatungsstellen oder Suchtberatungsstellen. Den Schweregrad der Probleme Ihres Kindes und welche Hilfen geeignet sind, können die Fachleute gut feststellen. Auch wenn Sie in der Einschätzung unsicher sind oder wenn Sie denken, dass Ihr Kind große Probleme mit Videospielen oder dem Internet hat, sollten Sie sich unterstützen lassen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie verschiedene Anlaufstellen für Beratung, wie zum Beispiel die Elternberatung unter [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

**Folgende Fragen können Ihnen als Orientierung dienen, ob Ihr Kind gefährdet ist, eine computerspiel- oder internetbezogene Störung zu entwickeln.**

1. Besteht bei Ihrem Kind ein starkes Verlangen, am Computer zu spielen oder das Internet, z. B. per Smartphone, nutzen zu müssen?
2. Hat es keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computer- oder Internetkonsums z. B. per Smartphone?
3. Gab es Versuche des Kindes, den Computerspiel- und Internetkonsum z. B. per Smartphone einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?
4. Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet z. B. per Smartphone immer häufiger und intensiver nutzen, z. B. um Stress oder Aggressionen abzubauen?
5. Wenn Ihr Kind den Computer oder das Smartphone nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und/oder körperlich unwohl?
6. Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten zugunsten der Computer- bzw. Smartphonennutzung (Freundeskreis, Sportverein usw.)?
7. Spielt Ihr Kind trotz negativer Auswirkungen oft noch verstärkt weiter oder nutzt es trotzdem das Internet verstärkt, z. B. per Smartphone?
8. Haben Sie das Gefühl, der Computer bzw. das Internet z. B. per Smartphone dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes?

In jedem Falle sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen, sobald Sie den Verdacht haben, dass die Internetnutzung oder das Videospiel negative Folgen hat. Auch wenn Ihr Kind kein Problem zu haben meint, ist es Ihre Aufgabe, das Thema anzusprechen. Sie müssen damit rechnen, dass es Probleme zunächst leugnet oder nicht Gesprächsbereit ist. Hier ist es keine Lösung, den Computerstecker zu ziehen oder das Smartphone wegzunehmen. Wichtig ist es, Ihr Kind ernst zu nehmen. Finden Sie den richtigen Moment, das Thema anzusprechen und vermeiden Sie Konfrontationen. Teilen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn mit, dass Sie sich sorgen und das Gefühl haben, dass sie oder er eine Grenze überschritten hat. Versuchen Sie, möglichst einfühlsam zu sein. Gerade diese Sorge von nahen Angehörigen bewirkt manchmal bei den betroffenen Jugendlichen schon, dass sie wirklich etwas verändern wollen.

Machen Sie zum Beispiel gemeinsam mit Ihrem Kind einen Selbsttest und schauen Sie, ob es ein gefährdendes Verhalten zeigt oder nicht ([www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig](http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig)). Zeigen sich eine bestimmte Anzahl an Suchtkriterien, dann erscheint die Rückmeldung, dass sich Ihr Kind im Netz helfen lassen kann, z. B. mit Hilfe des Online-Programms

„Das andere Leben“ ([www.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home)). Auch in einer Beratungsstelle kann es sich unterstützen lassen. Übrigens: Eine zuverlässige Diagnose kann nur von ausgebildeten Fachtherapeuten gestellt werden.

Beteiligen Sie Ihr Kind an den Überlegungen, wie das „echte“ Leben mehr Bedeutung bekommen könnte. Und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen.

## 5 INFORMATIONSD- UND HILFEMÖGLICHKEITEN

---

Das Schwierigste für Eltern ist oft, dass sie denken, dass es Probleme bei der Mediennutzung ihres Kindes gibt – das Kind aber ist da ganz anderer Meinung. Was kann man tun? Wer hilft? Hier erhalten Sie eine Übersicht über die verschiedenen Hilfeangebote. Denn: Für Jugendliche mit einer computerspiel- oder internetbezogenen Störung und auch für ihre Eltern gibt es Hilfe.

### SUCHTBERATUNG

In Suchtberatungsstellen wird Beratung bei **computerspiel- oder internetbezogenen Störungen** und den Vorformen angeboten. Es wird kostenlos und auf Wunsch anonym persönlich informiert und beraten. Sie erhalten in der Beratungsstelle Informationen zur Suchtgefährdung und zur Suchtbehandlung. Außerdem findet dort Vermittlung in weitere Hilfeangebote statt. Dazu gehören z. B. ambulante Suchttherapie oder Selbsthilfegruppen. Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige

von suchtgefährdeten oder suchtkranken Jugendlichen. Sie unterstützen bei der Bewältigung von problematischen Situationen.

### KLINIK

Wenn nötig, werden in Suchtberatungsstellen auch Anträge speziell auf die Bedürfnisse der betreffenden Jugendlichen für Aufenthalte in stationären Kliniken gestellt. In diesen werden Therapien angeboten, die sich auf computerspiel- oder internetbezogene Störungen spezialisiert haben. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn Beratung allein nicht ausreicht, anders mit dem Computer oder dem Smartphone umzugehen. Eine ausführliche Übersicht über Suchtberatungsstellen sowie Einrichtungen, die auf Behandlung von jungen Menschen mit computerspiel- oder internetbezogenen Störung und ihren Angehörigen spezialisiert sind, finden Sie unter [www.ins-netz-gehen.de/lass-dir-helfen/hilfs-und-beratungsangebote-vor-ort](http://www.ins-netz-gehen.de/lass-dir-helfen/hilfs-und-beratungsangebote-vor-ort)

## BERATUNGSTELEFON (02 21) 89 20 31

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung berät von Sucht betroffene Menschen persönlich und anonym mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Erreichbar ist das Beratungstelefon montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitag bis sonntags 10 bis 18 Uhr. Die Kosten für den Anruf richten sich nach der Preisliste ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

## FAMILIEN- UND ERZIEHUNGSBERATUNG

Oft leidet die ganze Familie, wenn Jugendliche Videospiele oder das Internet z. B. über das Smartphone übermäßig nutzen. Besonders für Eltern kann hier der Besuch einer Familien- und Erziehungsberatungsstelle hilfreich sein. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Ein Verzeichnis der Familien- und Erziehungsberatungsstellen in Deutschland, eine Online-Elternberatung sowie eine Online-Jugendberatung finden sich unter [www.bke.de](http://www.bke.de) (Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.).

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen bieten gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Dies kann für die betroffenen Jugendlichen und ihre Angehörigen hilfreich sein. Bei **computerspiel- oder internetbezogenen Störungen** können sich Eltern besonders im Internet unter [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) mit anderen austauschen.

## FACHSTELLEN FÜR SUCHTPRÄVENTION

In jedem Bundesland gibt es Landesstellen für Suchtprävention, die zu Suchtfragen informieren. Unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de) können Sie unter „Einrichtungssuche“ Ihre Landesstelle recherchieren. Fragen Sie dort nach, welche Angebote zu den Themen Medienkompetenz, Internet oder **Videospielsucht** Sie in Ihrer Nähe nutzen können.

## INTERNET

Im Internet finden Sie zahlreiche Informationen und Hilfsansätze zu verschiedenen Themen.

### [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

Die BZgA hält hier für Eltern und Multiplikatoren eine Online-Beratung und viele relevante Informationen rund um die richtige Mediennutzung bereit.

### [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

Die BZgA führt seit 2011 die Kampagne „Ins Netz gehen“ durch. Innerhalb der Online-Kommunikation ist das Internetportal [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) die Basis, auf der unter anderem ein Selbsttest und das Online-Ausstiegsprogramm „Das andere Leben“ aufbauen. [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) ist speziell für Jugendliche entwickelt worden.

### [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)

Die Onlinesucht-Ambulanz OASIS ist ein vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördertes Projekt, im Rahmen dessen der Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen sowie deren Angehörigen in ganz Deutschland bereitgestellt wird.

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

Im Auftrag der Europäischen Kommission wird neben der Erklärung von Grundbegriffen kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien thematisiert. Darüber hinaus wird auf problematische Bereiche dieser Angebote hingewiesen.

### [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)

Die interaktive Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung informiert über Computerspiele und erstellt pädagogische Beurteilungen.

### [www.chatten-ohne-risiko.net](http://www.chatten-ohne-risiko.net)

Die Seite präsentiert Chats, die bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind, mit Risikoeinschätzung und Altersempfehlung und gibt Tipps zur sicheren Nutzung.

### [www.mobbing.seitenstark.de](http://www.mobbing.seitenstark.de)

Die Seite zeigt auf, was Mobbing im Internet ist und wie man sich dagegen schützen kann. Es gibt Bereiche für Eltern und für Kinder.



[www.internet-beschwerdestelle.de](http://www.internet-beschwerdestelle.de)

Hier können Beschwerden gegen illegale Inhalte auf Internetseiten abgegeben werden. Die Internet-Beschwerdestelle arbeitet mit Strafverfolgungsbehörden, Anbietern von Internet-Service-Leistungen und anderen Partnern zusammen, damit das Internet sicherer wird und Täter überführt werden können.

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Jugendschutz.net kontrolliert das Internet und sorgt für die Einhaltung des Jugendschutzes. Beschwerden können telefonisch oder per Internet abgegeben werden.

[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)

Die Homepage hält für Multiplikatoren, Eltern und Jugendliche Informationen und Hilfe bei computerspiel- oder internetbezogener Störung bereit.



## FÜR ELTERN VON KINDERN UNTER 14 JAHREN

### Gut hinsehen und zuhören! Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“

Besonders Familien fällt es heute nicht immer leicht, sich in dem oft schwer durchschaubaren Medien-Netzwerk aus Fernsehen, Computer, Internet, Mobilfunk oder Radio gut zurechtzufinden, dabei die Vor- und Nachteile der Mediennutzung kritisch wahrzunehmen und auf Probleme angemessen zu reagieren, die Mediengebrauch im alltäglichen Zusammenleben mit sich bringen kann. Deshalb will diese Broschüre Wege zu einer sinnvollen Medienverwendung in der Familie aufzeigen. Fallbeispiele aus dem Familienalltag zeigen dabei auch, wie sich schwierige Medien-Situationen bearbeiten lassen. Kostenlose Bestellung unter [www.bzga.de/infomaterialien/?sid=-1&idx=1720](http://www.bzga.de/infomaterialien/?sid=-1&idx=1720)

### Anregung statt Aufregung – Neue Wege zur Förderung von Medienkompetenz in Familien

Das Fachheft „Anregung statt Aufregung“ bündelt Informationen zu drängenden Themen der Medienerziehung und Medienpädagogik. Es greift die aktuelle Mediendiskussion auf und erläutert Wege, wie

pädagogische Fachkräfte in verschiedenen pädagogischen Handlungsfeldern die Medienkompetenz von Familien fördern können.

Kostenlose Bestellung unter [www.bzga.de/infomaterialien/?sid=-1&idx=2110](http://www.bzga.de/infomaterialien/?sid=-1&idx=2110)

### [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Die Initiative SCHAU HIN! Vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt Eltern von 3- bis 13-jährigen Kindern praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und – erziehung und fördert den Dialog zwischen Eltern und Kindern.

### [www.surfen-ohne-risiko.net](http://www.surfen-ohne-risiko.net)

Eltern können hier mit ihren Kindern eine eigene Startseite mit altersgerechten Nachrichten, Onlinespielen usw. erstellen. Dieses Angebot ist für Kinder von etwa 6 bis 12 Jahren geeignet.

## 6 GLOSSAR

---

### CALL OF DUTY

Der Spieler übernimmt die Rolle eines Soldaten in einem Kriegsszenario und muss Feinde erschießen. USK Freigabe ab 18 Jahren.

### COMPUTERSPIEL- ODER INTERNET- BEZOGENE STÖRUNG

Suchtähnliche Verhaltensweisen aufgrund der übermäßigen Nutzung von Computerspielen – beziehungsweise digitalen Spielen – oder Internetangeboten.

### COMMUNITY

Digitale Gemeinschaft

### DIGITALISIERUNG

Datenaustausch über die virtuelle Welt des Internets. Besonders in Bezug auf die Kommunikation zwischen Menschen hat sich der Datenaustausch, z. B. über Textnachrichten, Bild- und Videodateien, sehr schnell und umfassend verändert, was Einfluss auf den gesellschaftlichen Umgang der Menschen miteinander zur Folge hat.

### DISLIKEN

Disliken kann man nur bei YouTube: Man kann mit dem „Daumen runter“-Symbol mitteilen, dass man den entsprechenden Beitrag nicht gut findet.

### FOLLOWER

Nutzerinnen und Nutzer, die die Beiträge einer anderen Person abonniert haben und ihr folgen. Sie bekommen automatisch alles, was diese Person veröffentlicht, in ihrer Ansicht des sozialen Netzwerks angezeigt.

### FORTNITE: BATTLE ROYAL

Alleine oder im Team von bis zu vier Spielern kommen 100 Spieler an einen Ort. Ziel des Spiels ist es, am längsten zu überleben. Da dieser Spielmodus von Fortnite nur online erhältlich ist (kostenlos) unterliegt er nicht der USK Freigabe und ist somit altersunabhängig jedem zugänglich.

Der ursprüngliche Spielmodus „Fortnite: Rettet die Welt“ ist im Laden erhältlich und laut USK ab 12 Jahren. Aus pädagogischer Sicht wird diese USK jedoch nicht unterstützt.

### FUNKTION

Entscheidend für die Einschätzung eines problematischen Nutzungsverhaltens: Wozu wird das Internet/ das Videospiel benutzt? Um die Gefühle zu regulieren? Um sich zu entspannen? Sind solche Zwecke ohne die Medien nicht mehr gut möglich? Dann sollten Sie alarmiert sein.

### INSTAGRAM

Instagram ist ein kostenloser Online-Dienst zum Teilen von Fotos und Videos, der als App für das Smartphone zur Verfügung steht. Neben den Bildmedien kann man sich per Chat unterhalten.

### LEAGUE OF LEGENDS

League of Legends (oft mit LoL abgekürzt) spielt in der mittelalterlichen Fantasy-Welt Valoran. Die Spielenden schlüpfen in die Rolle eines Beschwörers, der einen von zahlreichen Charakteren, den so genannten Champions auswählen kann. USK Freigabe ab 12 Jahren. Aus pädagogischer Sicht wird diese USK jedoch nicht unterstützt.

**LIKEN**

Bei sozialen Netzwerken kann man durch „liken“ seine Zustimmung zeigen, indem man auf den „Daumen hoch“- Button oder ein Herz-Symbol klickt. Dadurch sehen einerseits alle in der Community, was einzelne gut finden, andererseits kristallisieren sich so besonders beliebte Bilder, Sprüche oder Beiträge heraus.

**LOOTBOX**

Virtuelle Behälter/Boxen innerhalb von Videospielen, die eine zufällige Sammlung bestimmter Objekte enthält. Diese Objekte können zum Beispiel Waffen und spezielle nützliche Gegenstände sein, die im Spiel freigeschaltet, gefunden oder gekauft werden können und die Spieler in ihrem Weiterkommen innerhalb des Videospieles unterstützen.

**MESSENGER, AUCH INSTANT MESSENGER**

Über einen Instant Messenger (z. B. WhatsApp) können zwei oder mehr Teilnehmer per Textnachrichten/Sprachnachrichten und/oder Fotos sowie Videos kommunizieren.

**SOZIALE NETZWERKE**

Als soziales Netzwerk wird ein Online-Dienst bezeichnet, dem eine Community angehört. Benutzerinnen und Benutzer können über soziale Netzwerke miteinander kommunizieren und teilweise virtuell interagieren. Das soziale Netzwerk dient als Plattform zum wechselseitigen Austausch von Meinungen, Erfahrungen und Informationen, die zum größten Teil von den Nutzenden selbst erzeugt sind.

**USK: UNTERHALTUNGSSOFTWARE SELBSTKONTROLLE**

Die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle ist in Deutschland die verantwortliche Stelle für die Altersfreigabe von Videospielen sowie Videospiele-Trailern. Dies gilt nicht für ausschließlich online angebotene Spiele oder ausschließlich online angebotene Spielerweiterungen.

**VIDEOPORTALE**

Ein Videoportal ist ein Online-Dienst, über den Nutzerinnen und Nutzer ihre Videos im Internet bereitstellen können.

### VIDEOSPIELSUCHT: „GAMING DISORDER“

Die Videospielsucht beschreibt die Sucht nach digitalen Spielen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt die Videospielsucht in ihrem Katalog von psychischen Krankheiten (ICD-11) auf. Symptomatisch sind folgende Verhaltensweisen:

- Kontrollverlust was die Länge und Intensivität der Beschäftigung mit Videospielen betrifft.
- Videospiele nehmen einen immer höheren Stellenwert im Leben des Kindes ein und verdrängen dadurch andere tägliche Aktivitäten und Hobbies.
- Trotz negativer Folgen können die Kinder nicht aufhören Videospiele zu spielen.

Wenn diese Symptome zu deutlichen Problemen in einem oder mehreren Lebensbereichen – etwa Familie, Schule, Freizeit – führen und dies seit mindestens einem Jahr anhält, sollten Fachleute überprüfen, ob die Diagnose „Gaming disorder“ zutrifft.

### WHATSAPP

Über dieses Instant Messenger können Nutzerinnen und Nutzer kostenlos miteinander Text- sowie Audionachrichten, Bilder und Videos aber auch Anhänge austauschen oder telefonieren.

## IMPRESSUM

<b>Herausgeberin</b>	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit
	Alle Rechte vorbehalten.
<b>Projektleitung</b>	Christine Schoelen, BZgA, Köln
<b>Überarbeitung Text</b>	Dr. Anne Pauly, Köln
<b>Gestaltung</b>	LEAD Communications, Köln
<b>Druck</b>	Zimmermann. Niedieck Produktionsservice, Köln
<b>Stand</b>	November 2018
<b>Auflage</b>	500

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.  
Bestellnummer 33215001



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung