



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

# Digitale Medien

## Basisinformationen



# Digitale Medien

Basisinformationen

# Inhalt

Digitale Medien	2
Das Internet	4
Nutzung digitaler Medien	6
Wirkung	8
Gefahren	12
Gesundheitliche Folgen	16
Gefährdung	18
Internetnutzungsstörung	20
Beratung, Behandlung	22
Sucht-Selbsthilfe	26
Vorbeugung (Prävention)	28
Angehörige	30
Kinder	32
Jugendliche	36
Erwachsene	38
Digitale Medien in Schule und Ausbildung	40
Digitale Medien am Arbeitsplatz	42
Wirtschaftsfaktor digitale Medien	44
Information, Rat und Hilfe	46
Selbsthilfe- und Abstinenzverbände	50
Die DHS	54
Impressum	56

# Digitale Medien

Digitale Medien gehören zum Alltag dazu. Die Nutzungsmöglichkeiten, die PCs, Laptops, Tablets, Smartphones oder auch E-Books sowie Spielekonsolen bieten, sind vielfältig und ihre Entwicklung schreitet rasant voran. Vor allem Kinder und Jugendliche sind meist schon sehr früh fasziniert von der Mediennutzung. Sie wachsen selbstverständlich damit auf und können sich eine Welt ohne zu chatten, zu posten oder Filme zu streamen nicht vorstellen.

Bei allen Vorzügen, die digitale Medien in der Freizeit, in der Ausbildung oder im Beruf bieten – sie können auch der Gesundheit oder dem sozialen Miteinander schaden. Die Internetnutzungsstörung stellt ein solches junges Problem dar. Auch wenn die Erkrankung aus dem Bereich der Verhaltenssuchte noch genauer erforscht werden muss, ist ihre Bedeutung bereits zu erkennen. Dafür sprechen u. a. die hohen Prävalenzahlen, insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Zugleich besteht ein großer Informationsbedarf in der Bevölkerung.

Quelle: Rumpf, H.-J. et al. (2021): Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssuchte. Sucht, 67(4), 181-185. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000720>, Zugriff: 11.06.2025.

Der Grundstein für die digitale Welt wurde in den 1960er-Jahren in den USA gelegt. Das amerikanische Verteidigungsministerium entwickelte ein erstes Netzwerk, um mehrere Computer miteinander verbinden zu können. Auf dieser Grundlage entstanden andere Netzwerke und in der Folgezeit das heutige Internet. Die erste elektronische Nachricht wurde 1971 verschickt, womit die E-Mail erfunden war.

Ein weiterer wichtiger Schritt war die Entwicklung des World Wide Web (www) durch den britischen Informatiker Tim Berners-Lee. Er stellte 1991 die erste Website vor. In der Folge wurde das Internet zunehmend erst von Unternehmen und Organisationen, später dann auch von Privathaushalten genutzt.

In den Jahren danach erlebten die digitalen Medien einen rasanten Fortschritt. Es etablierten sich soziale Netzwerke und Plattformen wie Facebook, Twitter, Instagram oder YouTube. E-Commerce-Websites ermöglichten das Onlineshopping; Streaming-Dienste wie Netflix, Spotify und Amazon Prime änderten das Konsumverhalten bei Filmen und Musik. Und nicht zuletzt ermöglichen heute Cloud-Technologien die Speicherung und den Zugriff auf Daten von praktisch überall auf der Welt. 2007 markierte die Einführung des ersten iPhones einen weiteren Meilenstein, der es möglich machte, schnell und ortsungebunden auf das Internet zuzugreifen.

# Das Internet

Das Internet bietet eine Vielzahl an Nutzungsmöglichkeiten. Menschen gehen online, um sich zu informieren, Daten zu versenden, Filme anzuschauen, Musik zu hören, einzukaufen, Bankgeschäfte zu erledigen, zu spielen, Nachrichten auszutauschen, miteinander zu sprechen und vieles mehr. Streaming, Gaming und soziale Medien bieten Spaß und Unterhaltung. Alle finden ihre persönliche Art und Weise, wie häufig und zu welchem Zweck sie online gehen.

Das Internet spielt auch deswegen eine so große Rolle, weil es zu jeder Zeit und praktisch überall mobil nutzbar ist – auf dem Tablet, dem Smartphone oder der Smartwatch.

Vier von fünf Menschen in Deutschland gehen täglich online. Die Möglichkeiten, die das Internet bietet, sind für alle zu einer alltäglichen Selbstverständlichkeit geworden. Mitunter werden verschiedene Online-Angebote gleichzeitig genutzt (Media-Multitasking), zum Beispiel, wenn Menschen Nachrichten austauschen, während sie einen Film streamen.

Die Nutzungsgewohnheiten unterscheiden sich je nach Lebensalter zum Teil sehr stark. Das hängt vermutlich unter anderem davon ab, ob Menschen mit den digitalen Medien aufgewachsen sind (Digital Natives) oder sie erst im Erwachsenenalter kennengelernt haben (Digital Immigrants). Eine Nutzungshäufigkeit, die für Digital Natives ganz selbstverständlich ist, halten Digital Immigrants häufig für übertrieben oder für schädlich. Diese unterschiedliche Einschätzung führt in Familien nicht selten zu Streit. Es ist wichtig, in der Familie, aber auch in der Schule und im Freizeitbereich eine Kultur für die Nutzung der sich schnell verändernden digitalen Medien zu entwickeln. Das richtige Maß zu finden, ist manchmal nicht leicht.

Quellen: ARD/ZDF-Onlinestudie (2022): [www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD\\_ZDF\\_Onlinestudie\\_2022\\_Publikationscharts.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD_ZDF_Onlinestudie_2022_Publikationscharts.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hrsg.) (2020): Gaming Disorder und exzessive Mediennutzung. Prävention und Beratung als Aufgabe der Kinder- und Jugendhilfe. Berlin. Dossier Gaming Disorder, (2), 1–6. <https://www.bag-jugendschutz.de/de/e/dct/220/download>, Zugriff: 11.06.2025.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Das Internet bietet viele Vorteile, birgt jedoch auch Gefahren (siehe Kapitel „Gefahren“). Manchmal stellen Nutzerinnen und Nutzer fest, dass ihnen die Flut von Nachrichten und Informationen über das Internet zu viel wird. Deswegen verzichten sie ganz bewusst für einen bestimmten Zeitraum vollständig auf digitale Medien. Sie machen ein „Digital Detox“. Bei einer Umfrage in Deutschland in 2022 gaben rund 40 % der Befragten an, bereits mindestens einmal bewusst eine digitale Auszeit genommen zu haben; 15 % machten dies regelmäßig.

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (2022): [www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD\\_ZDF\\_Onlinestudie\\_2022\\_Publikationscharts.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD_ZDF_Onlinestudie_2022_Publikationscharts.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

# Nutzung digitaler Medien

Fast jeder Haushalt in Deutschland verfügt über Fernsehgeräte, Computer, Laptops oder Tablets sowie einen Internetzugang. Und nicht nur Erwachsene, sondern auch ein Großteil der Kinder und Jugendlichen besitzen ein Smartphone. Ihr Anteil ist umso größer, je älter sie sind:

Alter (Jahre)	6–7	8–9	10–11	12–13
Anteil (%)	9	27	58	81

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.) (2023): KIM 2022. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland. Stuttgart. [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2022/KIM-Studie2022\\_website\\_final.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2022/KIM-Studie2022_website_final.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

Von den 14- bis 29-Jährigen nutzten im Jahr 2022 90 % täglich einen Messengerdienst und 68 % im Jahr 2023 Soziale Netzwerke.

Messengerdienste sind auch bei älteren Erwachsenen sehr weit verbreitet. 85 % der 30- bis 49-Jährigen, 69 % der 50- bis 69-Jährigen und 32 % der Menschen ab 70 Jahren nutzen mindestens einmal in der Woche WhatsApp und Co.

Quellen: <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/tabellen-onlinenutzung/social-media-und-messenger/messenger/>, Zugriff: 11.06.2025.

Koch, W. (2023): Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2023, [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2023/MP\\_26\\_2023\\_Onlinestudie\\_2023\\_Social\\_Media.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2023/MP_26_2023_Onlinestudie_2023_Social_Media.pdf), Zugriff: 11.06.2025.



zum Weiterlesen

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ): **Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase – Ergebnisbericht 2023**. [www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24\\_56536](http://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24_56536), Zugriff: 11.06.2025.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): **SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend**. 1. Auflage. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.



Studien zu Kindern und Jugendlichen aus dem Jahr 2022 zeigen, dass die Hälfte der 6- bis 9-Jährigen (49 %) bis zu einer Stunde am Tag online ist, 22 % mehr als eine Stunde täglich. Unter den Jugendlichen im Alter von 16 bis 18 Jahren sind es 70 %, die täglich mehr als eine Stunde im Netz surfen. Die Internetnutzungsdauer pro Tag liegt bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren nach eigener Auskunft bei rund vier Stunden. Zum Vergleich: Im Jahr 2006 waren es noch 99 Minuten täglich.

Die bislang vorliegenden Daten belegen, dass die Covid-19-Pandemie und die getroffenen Maßnahmen das Nutzungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen nachhaltig verändert und die Nutzungszeiten erhöht haben.

Quelle: Neumann, I.; Lindenberg, K. (2022): Internetnutzungsstörungen unter deutschen Jugendlichen vor und während der COVID-19-Pandemie. *Kindheit und Entwicklung* 31(4), 193-199.

Eine übermäßige Internetnutzung birgt die Gefahr, dass die Nutzung außer Kontrolle gerät und sich eine Internetnutzungsstörung entwickelt (siehe Kapitel „Gefahren“). Eine bestimmte Bezeichnung für eine Internetnutzungsstörung ist die sogenannte **Smartphone-Sucht**, wenn also das Handy bzw. Smartphone im Alltag unentbehrlich wird und die Nutzung außer Kontrolle gerät. Sie stellt keine eigene Erkrankung dar, da es sich nur um die mobile Form von abhängigem oder schädlichem Nutzen von Internetanwendungen wie sozialen Netzwerken oder Computerspielen handelt. Daneben gibt es den Begriff der **Nomophobie** (engl.: „No-Mobile-Phone-Phobia“). Er beschreibt die Angst davor, vom Smartphone getrennt und nicht mehr erreichbar zu sein bzw. nicht darauf zugreifen zu können. Hier liegt zunächst keine Suchterkrankung vor, sondern ein Phänomen, das viele Menschen kennen und benennen. Solche Reaktionen können aber auch bei einer Internetnutzungsstörung begleitend auftreten.

# Wirkung

Eine übermäßige Internetnutzung kann abhängig machen, indem sie ein Belohnungsgefühl auslöst. In bestimmten Situationen entsteht das starke Verlangen, wieder online zu gehen, um dieses gute Gefühl wieder zu spüren. Der Mensch verliert mit der Zeit die Kontrolle über sein Tun und verdrängt dessen negative Folgen. Es kann zudem zu Toleranz und Entzugerscheinungen kommen. Das bedeutet, dass immer mehr oder stärkere Belohnungen benötigt werden bzw. sehr unangenehme Gefühle und Reaktionen auftreten können, wenn die Anwendung nicht genutzt wird oder genutzt werden kann.

Die Abläufe bei der Entstehung von Internetsucht sind ähnlich wie bei einer stoffgebundenen Sucht, beispielsweise bei Alkohol oder Opiaten. Studien mit Menschen, die das Internet übermäßig häufig nutzen, haben gezeigt, dass während der Internetnutzung vermehrt Botenstoffe im sogenannten Belohnungssystem des Gehirns (mesolimbisches System) ausgeschüttet werden. Die größte Bedeutung hat dabei der Botenstoff Dopamin, der ein angenehmes Gefühl erzeugen kann.

Quellen: Antons, S.; Brand, B. (2019): Das I-PACE Modell zur Beschreibung der Entstehung und Aufrechterhaltung von internetbezogenen Störungen und anderen Verhaltenssuchten. Suchttherapie, 20(4), 185-191. <https://doi.org/10.1055/a-1018-4792>, Zugriff: 11.06.2025.

Geisel, O.; Lipinski, A.; Kaess, M. (2021): Non-substance addiction in childhood and adolescence — the Internet, computer games and social media. Deutsches Ärzteblatt International, 118, 14-22. DOI: 10.3238/arztebl.m2021.0002.


Paschke, K. et al. (2019): Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BAG KJPP, BKJPP) zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 48(4), 42-75.

Rumpf, H.-J. et al. (2016): Memorandum internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). Sucht, 62(3), 167-172. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000425>, Zugriff: 11.06.2025.

Wenn nicht Suchtstoffe, sondern problematische Verhaltensweisen wie übermäßige Internetnutzung einen solchen Effekt auslösen und Merkmale einer Abhängigkeit vorliegen, werden diese als Verhaltenssüchte bezeichnet. Internetnutzungsstörungen können sich auf Computerspiele (online und offline), soziale Netzwerke, Onlineshopping oder Internetpornografie beziehen.

Nicht alle, die über die Maßen hinaus Angebote des Internets konsumieren, werden abhängig. Wie bei anderen Süchten spielen auch für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Internetsucht verschiedene Faktoren eine Rolle (siehe Kapitel „Gefährdung“).

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (2016): Positionspapier Verhaltenssüchte und ihre Folgen: Prävention, Diagnostik und Therapie. 16.03.2016. [www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuechte.html](http://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuechte.html), Zugriff: 11.06.2025.



Computerspiele-Hersteller und Betreiber von sozialen Netzwerken, Verkaufsplattformen und Pornografie-Portalen entwickeln ihre Angebote ganz gezielt, um ein angenehmes Gefühl zu erzeugen und Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange auf ihren Seiten zu halten. Dies kann lange Nutzungszeiten oder auch eine Abhängigkeit begünstigen. Die nachfolgend genannten Mechanismen können ebenfalls dazu führen, dass die Angst etwas zu verpassen entsteht (engl. Fear of Missing Out, FOMO). Entsprechende Komponenten sind zum Beispiel:

### Anerkennung und Erfolgserlebnisse

- Likes, Sharings (Teilen von Informationen, Bildern oder Clips) und positive Kommentare in sozialen Netzwerken
- Erfolgserlebnisse in Spielen durch automatische Anpassung des Schwierigkeitsniveaus an die Fähigkeiten der Spielenden

### Verführung zum Weiternutzen

- Push-Nachrichten
- individuell angepasste Angebote
- emotional aufgeladener Inhalt
- ständig neue Nachrichten und Content in sozialen Netzwerken oder Messengerdiensten
- Verlust des Spielstandes bei Beendigung des Spieles
- Ausschluss aus der Spielerinnen- und Spielergruppe durch Beendigung des Spiels

### Völliges Eintauchen in die digitale Welt (Immersion)

- hochentwickelte Grafik und Sounds zeigen nahezu reale Welten
- Rundumsicht durch Virtual-Reality-Brillen (VR-Brillen)
- Avatare, um selbst als Spielerin oder Spieler in der virtuellen Welt zu handeln

### In-App-Käufe

- Erfordernis des Kaufs virtueller Spielelemente zur Fortsetzung des Spiels oder zur Steigerung des Spielvergnügens
- Verlinkung zu Kaufangeboten
- glücksspielartige Angebote (Loot-Boxen, deutsch: Beute-Kisten)
- Kauf mit wenigen Klicks direkt in der App

### Gemeinschaftsgefühl

- Zugehörigkeitsgefühl und Anerkennung
- sozialer Druck, unter Umständen zu jeder Tages- und Nachtzeit an Spielen, Chats oder sozialen Netzwerken teilzunehmen
- sozialer Druck, nicht aufzuhören, weil das Spiel für alle beendet wäre



zum Weiterlesen

Montag, C. (2021): **Du gehörst uns!** Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co – und wie wir uns vor der großen Manipulation schützen. 1. Auflage. München: Blessing Verlag.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) (2023): **Games, Social Media, Streaming – über die Faszination und Gefahren digitaler Medien.** Hamburg. <https://www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren/>, Zugriff: 11.06.2025.

# Gefahren

Die intensive Internetnutzung kann dazu führen, nicht mehr davon ablassen zu können. Dies kann verschiedene Ausprägungen haben.

- **Riskante Nutzung:** Betroffene haben Schwierigkeiten, ihre Internetzeit zu begrenzen; sie sind immer häufiger und länger online. Es besteht die Gefahr, dass der Beruf oder das Privatleben vernachlässigt werden. Ein suchartiges Verhalten oder eine schädliche Nutzung liegen (noch) nicht vor.
- **Schädliche Nutzung:** Diese Form geht über die riskante Nutzung hinaus und führt zu Beeinträchtigungen der körperlichen oder psychischen Gesundheit. Soziale, berufliche oder schulische Aktivitäten werden vernachlässigt. Betroffene ändern ihr Verhalten nicht, erfüllen jedoch nicht die Kriterien einer Abhängigkeit (siehe Kapitel „Gesundheitliche Folgen“).
- **Abhängige Nutzung:** Betroffene haben keine Kontrolle mehr darüber, wie oft und wie lange sie im Internet sind. Sie zeigen eine ausgeprägte Störung mit klinischer Bedeutung im Sinne einer Internetabhängigkeit (siehe Kapitel „Internetnutzungsstörung“).

Übergreifend für alle Ausprägungen wird der Begriff „problematische Internetnutzung“ verwendet. Die Bezeichnung „Internetnutzungsstörung“ (synonym: internetbezogene Störung) umfasst primär die abhängige Nutzung und die schädliche Nutzung und ist ein Sammelbegriff für verschiedene spezifische (z.B. Computerspielsucht) oder unspezifische („Internet-sucht“) Nutzungsweisen.

Quellen: Paschke, K. et al. (2019): Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BAG KJPP, BKJPP) zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 48(4) 42–75.


Rumpf, H.-J. et al. (2016): Memorandum internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). Sucht, 62(3), 167–172. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000425>, Zugriff: 11.06.2025.

Zur Häufigkeit einer Internetnutzungsstörung gibt es bislang nur wenige Daten aus Deutschland. Insgesamt geht man auf Basis älterer Studien davon aus, dass ca. 1 bis 2 % der deutschen Gesamtbevölkerung unter einer Internetabhängigkeit leiden, eine riskante oder schädliche Nutzung wird um das Dreifache höher geschätzt. Bereits im Jahr 2010 zeigten rund 4 bis 8 % der Kinder und Jugendlichen ein problematisches Internetverhalten. Zahlen bei Heranwachsenden belegen für Deutschland eine deutliche Zunahme der Prävalenz einer Internetnutzungsstörung bei 12- bis 17-Jährigen von 3,3 % (Mädchen) und 3,0 % (Jungen) im Jahr 2011 auf 8,6 bzw. 6,7 % im Jahr 2019. Viele Kinder und Jugendliche nutzen mehrere digitale Medien gleichzeitig (Media-Multitasking), sogar bereits Kinder unter 4 Jahren. Auch bei Erwachsenen ist von einer Zunahme der Störungen auszugehen. Für alle Altersgruppen insgesamt zeigen – vorsichtigen Schätzungen zufolge – 2 bis 5 % eine abhängige Nutzung und etwa 10 % eine schädliche oder problematische Nutzung; genaue neuere Daten fehlen jedoch.

Quellen: Müller, K. W. et al. (2014): Prevalence of Internet Addiction in the General Population: Results from a German Population-Based Survey. *Behaviour & Information Technology* 33(7), 757–766. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.810778>, Zugriff: 11.06.2025.

Orth, B.; Merkel, C. (2020): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Teilband Computerspiele und Internet. BIÖG-Forschungsbericht. Köln: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. DOI: 10.17623/BIÖG:225-DAS19-INT-DE-1.0.

Rumpf, H.-J. et al. (2014): Occurrence of internet addiction in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research* 20, 159–166. <https://doi.org/10.1159/000354321>, Zugriff: 11.06.2025.




Ständiges Computerspielen, häufig im Internet surfen oder das Smartphone immer im Blick: Ein solches Verhalten muss nicht gleich eine Sucht im eigentlichen Sinne sein. Es kann jedoch schon eine riskante oder schädliche Internetnutzung vorliegen.

Bereits im Stadium der riskanten Nutzung kann das private oder berufliche Leben beeinträchtigt werden. Kommt es beispielsweise zu einem Verkehrsunfall, wenn ein Autofahrer oder eine Autofahrerin während der Fahrt auf das Handy schaut, würde dies in den Bereich der schädlichen Nutzung fallen. Am Arbeitsplatz führt häufige Handynutzung zu Ablenkung, die Konzentration kann beeinträchtigt sein und Aufgaben werden unter Umständen nicht mehr rechtzeitig oder korrekt gelöst (siehe Kapitel „Digitale Medien am Arbeitsplatz“).

### Vorsicht vor Fake-News

Wer das Internet häufig als Informationsquelle nutzt, sollte diese Informationen kritisch beurteilen und immer die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass es sich um gefälschte Nachrichten, sogenannte „Fake-News“, handelt. Dabei geht es um die absichtliche Verbreitung falscher oder irreführender Informationen.

### Vorsicht vor Cybermobbing



Ein bewusstes und aggressives Verhalten im Netz mit dem Ziel, eine Person zu belästigen, zu bedrohen oder zu demütigen, wird als Cybermobbing bezeichnet. Dies geschieht oft über soziale Medien oder Messenger-Plattformen. Cybermobbing kann zu einer erheblichen psychischen und emotionalen Belastung führen. Es ist wichtig, auf Anzeichen von Cybermobbing zu achten, Gespräche darüber zu führen und gegebenenfalls Unterstützung zu suchen, sei es vonseiten der Schule, des Arbeitgebers oder der Familie.





zum Weiterlesen

Informationen zum Cybermobbing oder Fake-News gibt das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg unter [www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-a-bis-f/cybermobbing/cybermobbing-definition-und-besonderheiten](http://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-a-bis-f/cybermobbing/cybermobbing-definition-und-besonderheiten), Zugriff: 11.06.2025, und [www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-f-bis-z/hatespeech-und-fake-news/fake-news/was-sind-fake-news](http://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-f-bis-z/hatespeech-und-fake-news/fake-news/was-sind-fake-news), Zugriff: 11.06.2025.

Mediensuchthilfe:  
[www.mediensuchthilfe.info/sucht-die-merkmale](http://www.mediensuchthilfe.info/sucht-die-merkmale), Zugriff: 11.06.2025.

# Gesundheitliche Folgen

Eine schädliche oder missbräuchliche Internetnutzung hat Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit.

## Körperliche Probleme

Die Nutzung digitaler Geräte über Stunden ohne Unterbrechung kann zu Muskelverspannungen, Nacken-, Kopf- und/oder Rückenschmerzen sowie Haltungsschäden führen. Zudem kann sich Übergewicht entwickeln. Lange dauerndes Sehen auf den Bildschirm kann verschiedene Augenerkrankungen und Kurzsichtigkeit (Myopie) begünstigen.

Bildschirmnutzung bis weit in die Nacht stört das Einschlafen und verkürzt die Schlafdauer. Schlafmangel macht sich unter anderem durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, reduzierte Leistungsfähigkeit und Reizbarkeit über den Tag hinweg bemerkbar.

## Psychische Probleme

Ängste und Depression treten häufig gemeinsam mit einer Internetnutzungsstörung auf. Sie können sich bereits vorher entwickelt haben oder eine Folge sein.

Minderwertigkeitsgefühle stehen ebenfalls im Zusammenhang mit einer problematischen Internetnutzung und können die Entwicklung einer Störung begünstigen. Beim Versuch den Selbstwert durch Online-Aktivitäten, beispielsweise in sozialen Netzwerken, zu erhöhen, kann der Vergleich mit anderen auch den Selbstwert mindern.

## Entwicklungsstörungen

Bei Kindern und Jugendlichen kann die kognitive, sprachliche, motorische, soziale und emotionale Entwicklung gestört oder verzögert werden. Spätere Störungen und Auffälligkeiten sind umso schwerwiegender, je früher die übermäßige Nutzung digitaler Medien begonnen hat.

## Soziale Folgen

Wenn sich Menschen aufgrund ihrer Abhängigkeit aus der Familie und dem Freundeskreis zurückziehen, können sie vereinsamen; Partnerschaften können zerbrechen. Schlechte Leistungen und häufige Fehltag in der Schule oder am Ausbildungs-/Arbeitsplatz können negative Folgen haben.

Quelle: DAK-Gesundheit (2023): Mediensucht in Zeiten der Pandemie. DAK-Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming? [www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23\\_33242](http://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242), Zugriff: 11.06.2025.

Die gesundheitlichen Folgen einer Internetnutzungsstörung sind bislang vor allem für Kinder und Jugendliche untersucht worden.

In einer Studie über das Mediennutzungsverhalten gab rund ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen an, dass sie nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Geräten zumindest manchmal Nackenschmerzen verspürten, 17 % hatten schon einmal Schmerzen im Unterarm oder in der Hand. 23 % der Kinder und Jugendlichen berichteten über trockene und juckende Augen.

Quelle: DAK-Gesundheit (2023), siehe oben/links.

Verschiedene Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Als Ursache werden unter anderem geringe körperliche Aktivität, reduzierte Schlafdauer und eine erhöhte Kalorienaufnahme durch unkontrolliertes Essen und Trinken vor dem Bildschirm diskutiert.

Eine regelmäßige abendliche und nächtliche Medienutzung wirkt sich auf den Schlaf aus. Die Schlafdauer kann verkürzt sein, wenn Nutzerinnen und Nutzer erst sehr spät zu Bett gehen oder mitten in der Nacht aufstehen, um zum Beispiel bei einem Onlinespiel anzutreten. Hinzu kommt, dass sich Medieninhalte und die Lichtemission der Geräte negativ auf das Einschlafen und die Schlafqualität auswirken können. Bei Jugendlichen ist zudem ein Zusammenhang mit depressiven Symptomen festgestellt worden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Für Kinder und Jugendliche wurde weiterhin gezeigt, dass eine häufige und langdauernde Nutzung mit Sprachentwicklungsstörungen, Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen einhergeht.

Quelle: Büsching, U.; Riedel, R. (2017): BLIKK-Medien – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. Abschlussbericht. [www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht\\_BLIKK\\_Medien.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

# Gefährdung

Verschiedene persönliche, private wie auch berufliche Faktoren können eine Internetnutzungsstörung begünstigen. Bestimmte Anzeichen weisen auf eine solche Entwicklung hin. Dennoch haben nicht alle, die viel Zeit im Internet verbringen, zwangsläufig eine Internetnutzungsstörung. Ein entscheidendes Kriterium ist u.a. der Kontrollverlust über das eigene Verhalten. Selbsttests, die auch online zur Verfügung stehen, können erste Hinweise auf eine Internetnutzungsstörung geben. Wer sich in Gefahr sieht, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Psychologinnen und Psychologen sowie Therapeutinnen und Therapeuten bieten Unterstützung und Strategien an, um eine gesunde Balance bei der Internetnutzung zu finden.



zum Weiterlesen

CIUS (Compulsive Internet Use Scale) ist ein Selbsttest, der Hinweise gibt, ob möglicherweise eine Internetnutzungsstörung vorliegt und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

SNUGS (Social Networks Use and Gaming Screening test) ist ein Test, der speziell auf die Computerspielstörung und die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung ausgerichtet ist. Auf der Webseite sind zudem Informationen rund um das Thema „Internetnutzungsstörungen“ zusammengestellt.

<http://www.dia-net.com/screeningDiagnostik.html>, Zugriff: 11.06.2025.

Im Infoportal für Mediennutzung & Medienkompetenz des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) sind ein weiterer Selbsttest sowie Informationen und Hilfe zu finden. [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de), Zugriff: 11.06.2025.

Manche Menschen haben ein erhöhtes Risiko für eine Internetnutzungsstörung. Risikofaktoren sind:

- jüngeres Alter,
- ledig oder alleinlebend,
- fehlende Aufmerksamkeit in Familie oder Freundeskreis,
- erhöhte Impulsivität,
- geringes Selbstwertgefühl,
- Einsamkeit, Langeweile,
- Misserfolge oder mangelnde Erfolgserlebnisse,
- Ereignisse, wie Trennung, Todesfall oder Schulprobleme,
- Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen,
- Migrationshintergrund,
- Erkrankungen wie Depression, Angststörung, ADHS.

Solche Faktoren können dazu führen, dass Menschen in die digitale Welt entfliehen – vor allem, wenn sie hier bereits positive Erfahrungen gemacht haben. Die digitale Welt kann so im Vergleich zur realen bedeutsamer werden.

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen, die auf eine mögliche Internetnutzungsstörung hinweisen können:

- Schwierigkeiten, die Dauer der Internetnutzung zu begrenzen und längere Zeit offline zu sein.
- Fortsetzung der Aktivitäten auch bei negativen Konsequenzen aus der Internetnutzung.
- Das Internet hat Vorrang vor anderen Aktivitäten.
- Die Internetnutzung beeinträchtigt die Leistung in der Schule oder bei der Arbeit, die sozialen Beziehungen oder die Gesundheit.
- Die Person zeigt Anzeichen von Unruhe, Reizbarkeit oder Angst, wenn sie nicht online sein kann.
- Sie benötigt immer mehr Zeit im Internet, um denselben Befriedigungseffekt zu erzielen.
- Die Internetnutzung wird verheimlicht.
- Es zeigt sich ein verdrehter Tag-Nacht-Rhythmus. Die Person ist ständig müde und abgeschlagen.

Wer entsprechende Anzeichen bemerkt, sollte sich professionelle Hilfe holen. Erste Anlaufstellen sind qualifizierte Beratungsstellen (siehe ab Seite 46).

Quellen: Paschke, K. et al. (2019): Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BAG KJPP, BKJPP). Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 48(4), 42–75.

Rumpf, H.-J. et al. (2016): Memorandum internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). 62(3), 167–172.

# Internetnutzungsstörung

Der Begriff „Internetnutzungsstörung“ umfasst verschiedene Anwendungen und Nutzungsmöglichkeiten, vor allem die übermäßige Nutzung von

- 1 digitalen Spielen/Computerspielen,
- 2 sozialen Netzwerken,
- 3 Onlinepornografie,
- 4 Onlinekaufangeboten.

Quellen: Brand, M. et al. (2022): Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of „other specified disorders due to addictive behaviors“? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 150–159.

Rumpf, H.-J. et al. (2021): Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltens-süchte. *Sucht*, 67(4), 181–185. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000720>, Zugriff: 11.06.2025.

Die Computerspielstörung (Internet Gaming Disorder) ist im Vergleich zu anderen Internetnutzungsstörungen am besten wissenschaftlich untersucht. Sie wurde 2019 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Erkrankung in die ICD-11, eine weltweit genutzte Klassifikation medizinischer Diagnosen, aufgenommen und dort den nicht-stoffgebundenen Suchtstörungen zugeordnet. Die Computerspielsucht wird als ein langanhaltendes und wiederholtes Spielverhalten beschrieben, das charakterisiert ist durch

- Kontrollverlust, wann, wie oft, wie lange und in welchen Kontexten gespielt wird.
- zunehmende Priorität des Spielens gegenüber anderen Interessen und täglichen Aktivitäten.
- Fortführen des Verhaltens trotz negativer Folgen.
- bedeutsame Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen und anderen Lebensbereichen oder einem ausgeprägten Leidensdruck.

Die Diagnose kann laut WHO gestellt werden, wenn die genannten Verhaltensweisen seit mindestens 12 Monaten auftreten bzw. bei kürzerer Dauer, wenn alle Symptome in starker Ausprägung vorkommen.

Quelle: World Health Organization (WHO): Gaming Disorder. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>, Zugriff: 11.06.2025.

Für die Nutzung sozialer Netzwerke, von Online-shopping und Onlinepornografie können die gleichen Merkmale angewandt werden. Die Forschung weist für diese Bereiche bereits Ähnlichkeiten auf, die für eine Verhaltenssucht sprechen.

Quelle: Brand, M. et al. (2022), siehe oben.

Eine **Internetnutzungsstörung** wird mithilfe von Fragebögen und strukturierten Interviews diagnostiziert. Dabei geht es primär um die weiter oben am Beispiel der Gaming Disorder aufgeführten Merkmale, die als Folge zu Leistungsabfall und Fehlzeiten in Schule, Ausbildung oder Beruf, Schlafstörungen, Rückzug aus Beziehungen und anderen Freizeitaktivitäten führen können. Darüber hinaus können auch Nutzungsart und Nutzungszeiten (auch Offline-Nutzung) abgefragt werden.

Quelle: Paschke, K. et al. (2019): Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BAG KJPP, BKJPP) zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 48(4), 42–75.



zum Weiterlesen

**Kurzfragebögen** und eine **Online-Diagnostik** sind unter [www.dia-net.com/screeningDiagnostik.html](http://www.dia-net.com/screeningDiagnostik.html) abrufbar. Zugriff: 11.06.2025.

**Extensives Streaming** wird nicht als eigene Form der Internetnutzungsstörung betrachtet, sondern gilt vielmehr als Bestandteil der folgenden genannten Formen: Das extensive Streaming von Computerspielen anderer Gamerinnen und Gamer (Lets Plays) kann bei einer Computerspielsucht bestehen. Das Streaming von Kurzvideos in Videoportalen wie YouTube oder TikTok kann im Rahmen oder gemeinsam mit der Sozialen-Netzwerke-Störung auftreten. Gerade die rasche Belohnung durch kurze Videos scheint mit süchtigem Verhalten verbunden zu sein. Das Streaming von Filmen bei Netflix, Amazon Prime oder anderen Portalen kann zwar auch zu langen Bildschirmzeiten und einem Aufschieben anderer Dinge führen, gilt aber nicht als Suchterkrankung.

Das sogenannte **Online-Gambling**, also Glücksspiele im Internet zu spielen, gilt als Sonderform der Glücksspielsucht und wird nicht zu den Internetnutzungsstörungen gezählt. In manchen „normalen“ Computerspielen gibt es jedoch auch Elemente aus Glücksspielen, zum Beispiel sogenannte Lootboxen.

# Beratung, Behandlung

Manchmal reichen schon kleine Verhaltensänderungen, um wieder bewusster und kontrollierter mit digitalen Medien und dem Internet umgehen zu können. Unterstützung und weitere Informationen bieten professionelle Beratungsstellen und spezielle Therapieangebote.

In Deutschland gibt es über 1.400 Beratungsstellen, die telefonisch oder auch online erreichbar sind. Betroffene sowie deren Angehörige, Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen finden hier Hilfe von erfahrenen Fachleuten aus der Suchthilfe. Sie informieren und beraten kostenfrei und streng vertraulich, wenn gewünscht auch anonym. Unterstützung bieten sie zudem unter anderem bei der Wahl der geeigneten Behandlung oder geeigneter Selbsthilfegruppen vor Ort. Bestimmte Beratungsstellen bieten auch selbst ambulante Therapien an (siehe S. 52). Ein erster Schritt kann über Online-Angebote erfolgen. Hier bietet das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) Hilfen an.

Die Behandlung von Internetnutzungsstörungen ähnelt oft der Behandlung anderer Suchtprobleme. Die genaue Vorgehensweise orientiert sich am Alter und an der Schwere der Erkrankung.



zum Weiterlesen

Das Portal „**Erste Hilfe Internetsucht**“ bietet neben Informationen und Rat eine umfangreiche Datenbank an Beratungs- und Behandlungsstellen. Mithilfe der Postleitzahl-suche können Interessierte heimatnahe Angebote finden. Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung. Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tübingen. <https://erstehilfe-internetsucht.de>,

Zugriff: 11.06.2025.

Digitale Suchtberatung wird von Suchtberatungsstellen über die Plattform **DigiSucht** angeboten: [www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital),

Zugriff: 11.06.2025.



Sich selbst einzugestehen, die Onlinezeiten nicht mehr kontrollieren zu können oder auch, mit anderen darüber zu sprechen, fällt oft nicht leicht. Dabei ist es wichtig, die Situation wahrzunehmen und frühzeitig zu handeln. Die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung sind umso größer, je früher sie beginnt. Ein erster Schritt kann der Kontakt mit einer professionellen Beratungsstelle sein. Sie haben grundlegende Informationsmaterialien zum Verhalten, zu den Risiken und gesundheitlichen Folgen einer Internetnutzungsstörung und können auf Fragen eingehen. Anlaufstellen sind auch Suchtambulanzen in Krankenhäusern. Auch Online-Angebote sind hilfreich.

Führen Informationen und Beratungsgespräche jedoch nicht zu einer Änderung im Nutzungsverhalten, bieten Praxen der Erwachsenen- oder Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Erwachsenen- oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie eine Verhaltenstherapie an und begleiten Betroffene bei Bedarf über eine längere Zeit. Dies kann ambulant erfolgen. Im Einzelfall und je nach Nutzungsverhalten kann es sinnvoll sein, über eine teilstationäre Behandlung nachzudenken. Beeinträchtigt die Internetnutzung den Alltag bereits erheblich und zeigen sich gleichzeitig weitere Probleme wie Depression oder Ängste, ist unter Umständen eine stationäre Behandlung die richtige Wahl.

Wichtiges Ziel der Therapie ist unter anderem, die Zeit, die mit der problematischen Anwendung verbracht wird, zu reduzieren. Dies lässt sich dadurch erreichen, dass der Tag neu strukturiert wird, indem Internetzeiten festgelegt und konsequent eingehalten werden. Bleibt es dabei jedoch schwierig, die Nutzung unter Kontrolle zu bringen, kann es erforderlich sein, komplett auf bestimmte Internetanwendungen zu verzichten. Ganz zentral sind darüber hinaus eine Aktivierung oder Reaktivierung von anderen Betätigungen oder Ressourcen sowie der sinnvolle Umgang mit negativen Gefühlen. Auch parallel auftretende Störungen sollten behandelt werden.



Bei Kindern oder Jugendlichen mit Internetnutzungsstörung sind Eltern- und Familiengespräche sowie Elterngruppen wichtige Therapiebausteine über den gesamten Behandlungszeitraum.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027-075, <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Paschke, K. et al. (2019): Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BAG KJPP, BKJPP). Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, 48(4), 42–75.

Wölfling, K. et al. (2022): Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.



zum Weiterlesen

### Online-Beratung

Die kostenfreie Beratung „[ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)“ richtet sich an Jugendliche, die im Alltag Schwierigkeiten damit haben, ihre Mediennutzung mit anderen Aufgaben und Aktivitäten zu vereinbaren. Sie bietet betroffenen Jugendlichen auch Unterstützung, wenn sich ihr Nutzungsverhalten bereits negativ auf ihren Alltag auswirkt. Die Online-Beratung regt dazu an, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und motiviert zu Verhaltensänderungen. Ziel ist es, Jugendliche dazu zu animieren, verstärkt alternative Freizeitaktivitäten aufzunehmen, die jenseits der digitalen Medien stattfinden: [www.ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)

[www.ins-netz-gehen.info](https://www.ins-netz-gehen.info) informiert Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen der Jugendlichen zu den Themen Medienkompetenz, digitale Medien und Medienabhängigkeit. Es stehen konkrete Tipps zur Medienerziehung und eine individuelle E-Mail-Beratung sowie eine Beratungsstellendatenbank zur Verfügung.

Hilfreiche und alltagstaugliche Empfehlungen für Eltern zur Förderung eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien in der Familie geben die Leitlinien zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend.

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

# Sucht-Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind wichtige Bausteine des Gesundheitssystems. Zusätzlich zu den klassischen Selbsthilfegruppen gibt es Online-Selbsthilfegruppen. Sie sind vor allem dann von Vorteil, wenn keine Gruppe vor Ort existiert oder wenn Menschen aus anderen Gründen diese nicht aufsuchen können.

Für die Computerspielsucht oder für Internetnutzungsstörungen ist das Angebot an speziellen Selbsthilfegruppen noch relativ gering. Bei der Suche nach einer Gruppe in der Region können Beratungsstellen, Krankenkassen, Kliniken sowie medizinische und therapeutische Praxen weiterhelfen.


Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine Therapie, sondern eine sinnvolle Ergänzung. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zum Beispiel auf die Therapie vorbereiten, Wartezeiten überbrücken oder Betroffene unterstützen, nach einer Behandlung gesund zu bleiben.




zum Weiterlesen

Selbsthilfegruppen – auch Onlinegruppen – speziell zur Hilfe bei Mediensucht organisiert der Verein „**Aktiv gegen Mediensucht e.V.**“: [www.aktiv-gegen-mediensucht.de/selbsthilfe/](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/selbsthilfe/), Zugriff: 11.06.2025.

Über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) lassen sich entsprechende Angebote finden: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Zugriff: 11.06.2025.



Nicht nur für direkt Betroffene, sondern auch für ihre Angehörigen sind Selbsthilfegruppen eine große Hilfe. Denn Angehörige sind durch eine Erkrankung oder Behinderung, die im familiären Umfeld auftritt, oft sowohl emotional als auch ganz praktisch im Alltag stark herausgefordert. Oft haben Angehörige zudem Scham, außerhalb der Familie darüber zu sprechen und fühlen sich allein. Sie finden in Selbsthilfegruppen für Angehörige Verständnis und Rat.



# Vorbeugung (Prävention)

Mithilfe von gezielten Maßnahmen kann ein medien-  
gesundes Umfeld in Familie, Schule und Ausbildung  
geschaffen werden. Eltern und Bezugspersonen sollten

- **informiert sein** über Inhalte genutzter Internetseiten, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen, Risiken einer übermäßigen Internetnutzung und frühzeitige Anzeichen eines riskanten Verhaltens.
- **Vorbild sein** im Umgang mit digitalen Medien.
- **Interesse zeigen** und hinterfragen, warum das Kind viel online ist und welche Vorlieben es hier hat.
- die **Medienkompetenz der Kinder und Jugendlichen fördern**.
- **Grenzen setzen** im Hinblick auf die zeitliche Nutzung des Internets, zu welchen Gelegenheiten und welche Programme bzw. Anwendungen.
- **Alternativen anbieten** zur Freizeitgestaltung.
- **Gespräche führen** und über Online-Erfahrungen sprechen, um mögliche Gefahren und Probleme zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.



zum Weiterlesen

Die Initiative „**Gutes Aufwachsen mit Medien**“ unterstützt Eltern und pädagogische Fachkräfte in der Medienerziehung. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/>, Zugriff: 11.06.2025.

Die kostenfreie Beratung „**ins-netz-gehen.de**“ bzw. „**ins-netz-gehen.info**“ richtet sich an Jugendliche, die im Alltag Schwierigkeiten mit ihrer Mediennutzung haben, bzw. deren Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen.

Die Initiative „**Schau Hin!**“ unterstützt mit Informationen, Tipps und Beratungsangeboten bei der Medienerziehung. <https://www.schau-hin.info/>, Zugriff: 11.06.2025.

Das Familienprogramme **ESCAPE** des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unterstützt Familien mit jugendlichen Kindern mit problematischer Computernutzung. Es hilft, einer Abhängigkeit vorzubeugen: <https://www.escape-projekt.de/>, Zugriff: 11.06.2025.

Für Kinder und Jugendliche sind Eltern wichtige Vorbilder bei der Nutzung digitaler Medien. Denn in der Regel kommen Kinder zum ersten Mal im elterlichen Haushalt damit in Kontakt.

Um der Entwicklung einer Internetnutzungsstörung vorzubeugen, ist es wichtig, die allgemeine Lebenskompetenz zu stärken. Im Zusammenhang mit digitalen Medien gilt es zudem, die Medienkompetenz zu fördern. Möglich wäre beispielsweise, die Internet- oder Spielzeit entsprechend dem Alter oder der Anwendung zu reglementieren.

Unterstützend können auch politische Rahmenbedingungen sein, so zum Beispiel die Festlegung von Altersbeschränkungen für bestimmte Anwendungen durch das Jugendschutzgesetz und technische Vorkehrungen, die beispielsweise einen Zugang zu bestimmten Anwendungen nicht möglich machen. Auch die Industrie kann durch eine angepasste Werbung und Produktgestaltung einen Beitrag zur Prävention von Internetnutzungsstörungen leisten.

Quelle: Rumpf, H.-J. et al. (2017): Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von Internetbezogenen Störungen. Sucht, 63(4), 217–225.

Eltern und andere Bezugspersonen, Schulen, Gesundheitseinrichtungen sowie Politik, Industrie und Gesellschaft sollten gemeinsam an einem Strang ziehen, um eine gesunde digitale Mediennutzung zu fördern und potenzielle Risiken zu minimieren. Hilfreich sind neben präventiven Maßnahmen, die auf eine Änderung des Verhaltens abzielen, auch gesetzliche oder technische Regelungen, beispielsweise zur Altersbegrenzung von Onlineprogrammen oder Filtersoftware für Internetprovider. Auch zielgruppengenaue verhaltenspräventive Programme, Informationskampagnen für Eltern oder Angebote, die die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen frühzeitig stärken, sind sinnvoll. Diese Maßnahmen leisten einen positiven Beitrag zur körperlichen und mentalen Gesundheit und stärken ein gesundes Bewusstsein für digitale Medien und das Internet.

Quelle: Szasz-Janocha, C. et al. (2019): Prävention und Frühintervention bei internetbezogenen Störungen – (inter-)nationaler Stand der Forschung. Suchtmedizin, 21(4), 259–271. [www.ecomed-suchtmedizin.de/pdf/praevention-bei-internetbezogenen-stoerungen\\_1567511298000.pdf](http://www.ecomed-suchtmedizin.de/pdf/praevention-bei-internetbezogenen-stoerungen_1567511298000.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

# Angehörige

Angehörige von Menschen mit häufiger und lang andauernder Internetnutzung sind oftmals unsicher, welches Konsumverhalten bei digitalen Medien noch „normal“ ist und wo eine schädliche Nutzung beginnt.

Internetnutzungsstörungen werden in der Öffentlichkeit bislang wenig thematisiert. Viele Menschen wissen beispielsweise nicht, welche Folgen übermäßiger Medienkonsum auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hat. Deswegen ist es wichtig, dass Angehörige sich informieren beziehungsweise von Beratungsstellen oder anderen Institutionen informiert werden (siehe ab S. 46).

Wenn ein Familienmitglied von digitalen Medien abhängig ist, belastet das die ganze Familie und führt zu häufigen Konflikten. Geschwisterkinder leiden an den Streitereien in der Familie und vermissen die Aufmerksamkeit der Eltern für sich selbst. Mitunter überblicken sie die Probleme und sind bedrückt. Alle möchten der betroffenen Person helfen, die Abhängigkeit zu überwinden. Wenn dies nicht gelingt, fühlen sie sich oft hilflos und ohnmächtig.

Eltern fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben, machen einander Vorwürfe. Die Partnerin oder der Partner einer abhängigen Person fühlt sich zurückgewiesen, wenn diese sich in die virtuelle Welt zurückzieht. Ein weiteres Problem ist, wenn Personen ihre Pflichten im Privaten, in der Schule oder an der Arbeitsstelle nicht mehr erfüllen oder die Abhängigkeit mit großen Geldausgaben einhergeht.

Erwachsene Angehörige sowie Kinder aus derart belasteten Familien brauchen oft Unterstützung. Sie können sich mit ihren Fragen und Sorgen an eine Suchtberatungsstelle wenden und erfahren, was sie für die betroffene Person tun können. Oft können digitale Angebote eine erste Orientierung und Hilfe bieten (z.B. [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)).



zum Weiterlesen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.):  
Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten. Hamm. Kostenlose Bestellung und Download im DHS Bestellcenter: [www.dhs.de/infomaterial](https://www.dhs.de/infomaterial),  
Zugriff: 11.06.2025.



Wie sollen Angehörige reagieren, wenn jemand aus der Familie einen problematischen Medienkonsum aufweist und durch sein Verhalten sich selbst oder möglicherweise anderen Schaden zufügt?

Zunächst ist es sinnvoll, dass Angehörige oder Freundinnen und Freunde zu einem ruhigen Zeitpunkt das Gespräch mit der betroffenen Person suchen. Sie sollten keine Vorwürfe machen, sondern über die eigene Wahrnehmung sprechen: wie sich die Situation für sie darstellt und inwiefern sie von dem Verhalten selbst emotional und praktisch betroffen sind. Die Person sollte Gelegenheit haben, die Situation aus ihrer Sicht zu erklären – etwa, warum es ihr so wichtig ist, so häufig zu spielen oder zu chatten. Versprechen, sich zu „bessern“, führen eher dann zum Erfolg, wenn das Problem noch nicht so stark ausgeprägt ist. Je mehr die betreffende Person ein abhängiges Verhalten entwickelt, also die Kontrolle über ihr Verhalten verloren hat, desto mehr sind weitergehende Hilfen sinnvoll und notwendig.

Betroffene können abwehrend, zurückweisend oder aggressiv reagieren. Falsch wäre, wenn Angehörige dann einen Rückzieher machen oder ihre Sorgen verdrängen. Eltern erfüllen hier eine sehr wichtige Funktion und sollten einen wertschätzenden Kontakt aufrechterhalten, ihr Kind aber auch erleben lassen, wenn negative Konsequenzen auftreten. Eine gut gemeinte Hilfe wie bei Schulabwesenheiten eine Entschuldigung auszustellen, wirkt sich eher negativ aus. Das Kind wird geschützt und entwickelt keine Motivation für eine Änderung des Verhaltens oder das Aufsuchen von Hilfe.

Eltern von minderjährigen Kindern versuchen oft, den Medienkonsum durch Regeln, Verbote und Kontrolle in den Griff zu bekommen. Das ist sehr sinnvoll und führt dann zum Erfolg, wenn die Eltern konsequent sind und Konflikten nicht aus dem Weg gehen. Eine professionelle Beratung kann Eltern dabei helfen, mit Konflikten besser umzugehen und Regeln zum Medienkonsum durchzusetzen. Es kann sinnvoll sein, die Mediennutzung der ganzen Familie zu betrachten und sie gegebenenfalls anzupassen, um den Kindern und Jugendlichen eine grundlegende Änderung zu ermöglichen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMF- Register Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

# Kinder

Kinder wachsen von Beginn an mit digitalen Medien auf. Sie erleben, wie in der Familie und um sie herum das Handy der tägliche Begleiter ist oder Laptop und PC über mehrere Stunden am Tag genutzt werden. Der Reiz, ein Smartphone und andere digitale Geräte schon im Kleinkindalter nutzen zu wollen, ist groß. Zunächst haben die Kinder Spaß daran, auf den Bildschirm zu tippen oder zu wischen, ohne dass sie die Inhalte bewusst wahrnehmen können. Mit der Zeit werden dann Fotos, Zeichentrickfilme oder erste Spiele interessant. Ähnlich wie bei Erwachsenen wird dabei das Belohnungssystem stimuliert, sodass schon Kinder nach weiteren Reizen suchen. Gleichzeitig lernt das Kind, dass es mit den digitalen Aktivitäten seine Emotionen regulieren kann, entwickelt aber keine Fähigkeiten, auf andere Weise mit seinen Gefühlen und dem Wunsch nach Belohnung umzugehen.

Um Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, müssen sie ausreichend Zeit für Spiel und Bewegung haben. Indem sie erfahren, was sie können und wo die eigenen Grenzen liegen, wird das Körperempfinden, die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl gefördert. Der frühe und häufige Umgang mit digitalen Medien hat auch einen negativen Einfluss auf die Gehirnentwicklung und erschwert damit das Erlernen von grundlegenden Fähigkeiten wie Lesen und Schreiben. Zudem erhöhen die Reize, die von digitalen Medien ausgehen, das Risiko für die spätere Entwicklung einer schädlichen oder gar abhängigen Internetnutzung.

Quellen: John, S. H. et al. (2019): Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatrics*, e193869. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.3869.

Teuchert-Noodt, G. (2017): 20 Thesen zu digitalen Medien aus der Sicht der Hirnforschung. *Umwelt – Medizin – Gesellschaft*, 30(4), 32–33.



zum Weiterlesen

Die Initiative „**klicksafe**“ unterstützt bei der Entwicklung einer guten und sicheren Medienkompetenz. [www.klicksafe.de/](http://www.klicksafe.de/),

Zugriff: 11.06.2025.


Die Initiative „**Gutes Aufwachsen mit Medien**“ hilft Eltern, Lehrkräften und anderen pädagogischen Fachkräften in der Medienerziehung. [www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/),

Zugriff: 11.06.2025.

Die Initiative „**Schau hin!**“ unterstützt Eltern und erwachsene Bezugspersonen mit Informationen, Tipps und Beratungsangeboten bei der Medienerziehung. [www.schau-hin.info/](http://www.schau-hin.info/),

Zugriff: 11.06.2025.





Wie Untersuchungen zeigen, können 6 von 10 Kindern zwischen 2 und 5 Jahren höchstens 2 Stunden ohne digitale Medien frei spielen. Kinder unter 6 Jahren, die mehr als 30 Minuten täglich am Handy spielen, können sich nicht gut konzentrieren. Sie liegen in der Sprachentwicklung zurück und sind eher hyperaktiv. Letzteres gilt auch für Kinder im Alter bis zu 10 Jahren. Bei 12- bis 14-Jährigen ist die Konzentration beeinträchtigt. Weiterhin belegen die Daten einen Zusammenhang von übermäßigem Medienkonsum und dem Auftreten von Übergewicht bei Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren. Es sei einschränkend erwähnt, dass die Ursachen-Wirkung-Beziehung, also die Frage, ob die Beobachtungen auf den erhöhten Medienkonsum zurückzuführen sind oder ob sie dazu führen, dass digitale Medien häufiger und länger genutzt werden, nicht untersucht wurde.

Quelle: Büsching, U.; Riedel, R. (2017): BLIKK-Medien – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. Abschlussbericht. Köln. [www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht\\_BLIKK\\_Medien.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf), Zugriff: 11.06.2025.

Für Kinder sind klare Regeln für die Bildschirmzeit empfehlenswert. Als Orientierung gelten folgende Empfehlungen:

- Keine Bildschirmzeit für Kinder unter 3 Jahren, weder aktiv noch passiv.
- Kinder von 3 bis 6 Jahren höchstens 30 Minuten und unter Anwesenheit der Eltern an einzelnen Tagen (nur qualitativ hochwertige und altersgerechte Inhalte).
- Kinder zwischen 6 und 9 Jahren:
  - freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien höchstens 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen (qualitativ hochwertige und altersgerechte Inhalte),
  - kein Internetzugang, auch nicht beaufsichtigt,
  - keine eigene Spielkonsole.
- Kinder zwischen 9 und 12 Jahren:
  - freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien höchstens 45 bis 60 Minuten täglich,
  - frühestens ab 9 Jahren, besser ab 12 Jahren ein eigenes Smartphone mit eingeschränktem Internetzugang,
  - nur beaufsichtigte Internetnutzung.

Die Nutzung digitaler Geräte in Kindergärten ist grundsätzlich kritisch zu hinterfragen. Denn gerade kleine Kinder, die keine eigenen digitalen Geräte besitzen, bekommen darüber Spaß daran und der Wunsch wächst früher, auch in der Freizeit online zu gehen. Im Mittel sind die digitalen Zeiten bei Kindern, die eigene Geräte haben, etwa doppelt so hoch wie bei Kindern ohne Geräte. Die Nutzung nicht altersgemäßer Inhalte steigt um das Sechsfache.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Zum Schutz der Kinder vor langanhaltendem Konsum beziehungsweise vor ungeeigneten Inhalten im Netz gibt es verschiedene technische Lösungen. Bestimmte Programme ermöglichen es beispielsweise, ein zeitliches Limit einzurichten oder den Zugang zu bestimmten Seiten oder Apps nur mit Zustimmung der Eltern zu erlauben. Die durch das Jugendschutzgesetz (JuSchG) vorgeschriebenen Hinweise geben Eltern eine Orientierung, welche Angebote ungefährlich sind. So müssen bei Onlinespielen und -filmen Altersgrenzen angegeben sein. Berücksichtigt werden dabei nicht nur die Inhalte, sondern auch damit verbundene Kontaktmöglichkeiten mit Fremden, die eine Gefahr im Hinblick auf Cybermobbing oder Missbrauch darstellen können. Bei Spielen sind es auch glücksspielähnliche Elemente oder Kaufangebote, die bei der Altersangabe mitberücksichtigt werden.

# Jugendliche

Jugendliche befinden sich in einer besonderen Lebensphase. Während dieser Zeit des Erwachsenwerdens durchlaufen sie viele Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene. Diese Entwicklungen können aufregend und herausfordernd sein.

Insbesondere in der Pubertät setzen sich Jugendliche mit der Frage auseinander, wer sie sind und welche Werte, Interessen und Eigenschaften sie definieren. Diese Zeit ist geprägt von Neugier und der Suche nach der eigenen Persönlichkeit und Selbstständigkeit. Digitale Medien bieten Jugendlichen eine Plattform, auf der sie ihre Bedürfnisse ausdrücken und Interessen erkunden können. Es besteht die Möglichkeit, sich auszuprobieren und persönliche Themen in Online-Communities oder sozialen Netzwerken darzulegen. Dies vermittelt ihnen ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit. Jugendliche können sich durch Likes, Kommentare und Followerinnen oder Follower bestätigt fühlen, wodurch ihr Selbstwertgefühl steigt. Auf der anderen Seite kann über die sozialen Medien der Druck zur optimalen Selbstdarstellung und die Angst, nicht genügend Likes oder Kommentare auf eigene Beiträge zu erhalten, zur Belastung werden.

Die Abgrenzung von den Eltern ist ein weiterer natürlicher Teil des Erwachsenwerdens. Jugendliche streben nach Unabhängigkeit und Autonomie, was häufig zu Konflikten mit den Eltern führt. In der digitalen Welt können sie sich von den Erwartungen der Eltern lösen und ihre eigene Welt schaffen. Spannungen können dadurch auftreten, wenn die elterliche Kontrolle der Online-Aktivitäten als Einschränkung der Privatsphäre empfunden wird.

Ein häufiges Online-Sein kann die Leistung in Schule oder Ausbildung beeinträchtigen. Jugendliche haben zunächst einfach weniger Zeit für schulische Aktivitäten. Zudem lenken die ständige Erreichbarkeit oder die andauernde Möglichkeit, soziale Netzwerke zu nutzen, ab und beeinträchtigen die Konzentration während der Hausaufgaben oder der Vorbereitung auf eine Prüfung. Studien zeigen, dass es eine gewisse Zeit dauert, bis jemand sich erneut auf eine Aufgabe konzentrieren kann, wenn er zwischendurch auf das Smartphone geschaut hat. Liegt beispielsweise das Handy in einem anderen Raum, steigert sich die Leistungsfähigkeit. Studierende, die während den Vorlesungen keine Handys nutzen, notieren sich 62 % mehr Informationen und können sich an Details erinnern.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (2016): Positionspapier Verhaltenssuchte und ihre Folgen: Prävention, Diagnostik und Therapie. Berlin. [www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuchte.html](http://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuchte.html), Zugriff: 11.06.2025.

Kuznekoff, J.; Titsworth, S. (2013): The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning. *Communication Education*. 62(3), 233–252. <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>, Zugriff: 11.06.2025.

Fachleute sind sich einig, dass die Bildschirmmedien-nutzung und die Onlinezeiten von Jugendlichen reguliert werden sollten, um gesundes Verhalten zu fördern:

- Für 12- bis 16-Jährige wird empfohlen, Bildschirmmedien in der Freizeit maximal eine bis zwei Stunden am Tag zu nutzen und sie spätestens um 21 Uhr zur Seite zu legen.
- Jugendlichen ab 16 Jahren sollte grundsätzlich ein uneingeschränkter Internetzugang gewährt werden. Haben sie jedoch Schwierigkeiten, ihren Bildschirmmedienkonsum angemessen zu begrenzen, ist es wichtig, Nutzungsregeln, beispielsweise vor Klassenarbeiten oder Klausuren, festzulegen. Als Orientierung geben Expertinnen und Experten einen Richtwert für die tägliche Nutzung von maximal 2 Stunden an. Altersempfehlungen für die jeweiligen Angebote sollten dabei immer berücksichtigt werden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027–075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

# Erwachsene

Die schädliche oder abhängige Nutzung digitaler Medien ist ein Problem, das nicht ausschließlich Kinder und Jugendliche betrifft. Auch bei Erwachsenen kann die alltägliche Nutzung internetbasierter Medien ein Ausmaß annehmen, das schädlich ist und sich mit der Zeit zu einer Internetsucht entwickelt. Dies betrifft die Nutzung sozialer Netzwerke, Onlinepornografie und Onlineshopping und -gaming gleichermaßen.

Epidemiologische Zahlen über Computerspielsucht oder andere Formen einer Internetnutzungsstörung bei Erwachsenen im mittleren und höheren Lebensalter liegen für Deutschland nur aus älteren Studien (Erhebungen aus 2010 und 2012) vor. Angesichts der rasanten technischen Entwicklungen sind diese nicht mehr aussagekräftig. Neuere Daten fehlen.



Ein hoher Konsum digitaler Medien ab 25 Jahren führt zwar nicht mehr zu Entwicklungsbeeinträchtigungen des Gehirns, doch können auch bei Erwachsenen negative Folgen und abhängiges Verhalten auftreten.

Übermäßige Nutzung oder eine Internetnutzungsstörung können durch Online-Aktivitäten während der Arbeitszeit oder wegen fehlendem Nachtschlaf zu Problemen am Arbeitsplatz führen. Mitunter häufen sich Fehltage, weil die Person beispielsweise tagsüber an Onlinespielen teilnimmt (siehe Kapitel „Digitale Medien am Arbeitsplatz“). Ebenso können Konflikte in der Familie oder dem Freundeskreis sowie gesundheitliche oder psychische Probleme auftreten.

Wenn Erwachsene im Zweifel sind, ob ihre Mediennutzung schon im riskanten Bereich liegt, sollten sie sich bei einer Beratungsstelle informieren oder einen medienbezogenen Selbsttest durchführen und sich gegebenenfalls bald professionelle Hilfe suchen. Geeignet sind beispielsweise die „Short CIUS“ oder der „SNUGS“, der zwischen Gaming und sozialen Netzwerken unterscheidet. Beide können online durchgeführt werden: [www.dia-net.com/screening](http://www.dia-net.com/screening) **Diagnostik**. Da jedoch die Gefahr besteht, sich bei einem Selbsttest deutlich zu über- oder unterschätzen, kann er eine professionelle Diagnostik nicht ersetzen.

Quelle: DIA-NET – Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz. Tools und Tipps zu Screening, Diagnostik und Intervention bei internetbezogenen Störungen. <http://www.dia-net.com>, Zugriff: 11.06.2025.

Ein wichtiger Aspekt ist die Vorbildfunktion, die Erwachsene gegenüber Kindern und Jugendlichen haben. Dies sollten sie sich vergegenwärtigen und bewusst mit digitalen Medien und dem Internet umgehen.

Zudem kann die übermäßige Bildschirmnutzung in Gegenwart von jungen Kindern bei diesen erheblichen Schaden verursachen. Für Säuglinge und Kleinkinder ist es irritierend, wenn Eltern und andere Bezugspersonen keinen Blickkontakt zu ihnen herstellen, weil sie permanent auf einen Bildschirm schauen. Dies kann die Bindung zwischen Kind und Bezugsperson beeinträchtigen und sich negativ auf die spätere Beziehungs- und Empathiefähigkeit des Kindes auswirken.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMF- Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

# Digitale Medien in Schule und Ausbildung

Das Internet enthält eine Fülle von Angeboten zum Lernen. Dazu zählen beispielsweise Erklär- und Sachfilme, Apps zum Erwerb von Fremdsprachen sowie umfangreiche Informationen in Suchportalen und Datenbanken. Diese Angebote werden in Unterricht und Ausbildung selbstverständlich genutzt. Schulen und Ausbildungsbildungsstätten sind somit geeignete Orte, um einen sinnvollen und zielgerichteten Umgang mit digitalen Medien einzuüben. Medienerziehung sollte in ein gesundheitsförderndes Unterrichtskonzept eingebettet sein, das auch zu Bewegungsausgleich und bildschirmfreier Zeitgestaltung anregt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Schulen und Ausbildungsbetriebe sollten klare Regeln zur Nutzung von Smartphones, Smartwatches, Tablets und Laptops in ihrem Bereich formulieren und durchsetzen. Dies erhöht den Lernerfolg, reduziert Fehler und Unfälle durch Ablenkung und hat zudem einen prägenden Effekt für das spätere Leben und Arbeiten. Zugleich werden damit Schülerinnen, Schüler und Auszubildende vor schlechten Vorbildern geschützt.



zum Weiterlesen

Ein **Mentorenprogramm** bildet Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klasse zu Expertinnen und Experten der digitalen Welt aus, die ihr Wissen an Gleichaltrige weitergeben. Mehr dazu unter <https://digitale-helden.de/>, Zugriff: 11.06.2025.

„**Net-Piloten**“ ist ein evaluiertes Peer-Projekt für Schülerinnen und Schüler. Mehr dazu unter [www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/die-net-piloten-ein-innovatives-praeventionsprojekt-fuer-jugendliche/](http://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/die-net-piloten-ein-innovatives-praeventionsprojekt-fuer-jugendliche/), Zugriff: 11.06.2025.

Bei den Hausaufgaben oder beim Nacharbeiten nutzen Schülerinnen, Schüler und Auszubildende die Lernangebote des Internets. Das birgt die Gefahr, dass sie am Smartphone, Tablet oder Laptop abgelenkt werden und nebenbei beispielsweise auf private Nachrichten reagieren oder nach einem Lernvideo ein nächstes Video anschauen, das mit den aktuellen Aufgaben nichts zu tun hat. Wenn es nicht gelingt, der Versuchung zu widerstehen beziehungsweise nach kurzer Zeit wieder zum eigentlichen Thema zurückzufinden, werden die Aufgaben entweder nicht ordnungsgemäß abgeschlossen oder die Qualität sinkt, weil die betreffende Person nicht konzentriert bei der Sache ist.

Digitale Geräte, die Schulen oder Betriebe zum Lernen oder für den digitalen Fernunterricht zur Verfügung stellen, sollten möglichst mit einer Filtersoftware und gegebenenfalls mit einer Zeitbegrenzung ausgestattet sein, damit sie ausschließlich für Lernzwecke genutzt werden können.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (2022): SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff: 11.06.2025.

Handwerksblatt.de (2023): Mediensucht: Es braucht klare Regeln am Arbeitsplatz. [www.handwerksblatt.de/betriebsfuehrung/mediensucht-und-mediennutzung-es-braucht-klare-regeln-am-arbeitsplatz](http://www.handwerksblatt.de/betriebsfuehrung/mediensucht-und-mediennutzung-es-braucht-klare-regeln-am-arbeitsplatz), Zugriff: 11.06.2025.

Schulen sind geeignete Orte, um Kindern und Jugendlichen frühzeitig und über mehrere Jahre Medienkompetenz zu vermitteln. Eine Einbindung der Themen in den Schulunterricht oder das Anbieten von Workshops sind Möglichkeiten, um einen kritischen und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien und dem Internet zu stärken. Gezielte Präventionsangebote im Schulkontext können besonders gefährdete Schülerinnen und Schüler über Kurztests erreichen und so frühzeitig dem Entstehen von problematischer oder abhängiger Nutzung entgegenwirken.

# Digitale Medien am Arbeitsplatz

Eine gezielte Regulierung der privaten Internetnutzung am Arbeitsplatz kann dazu beitragen, die Arbeitsleistung zu erhalten. Es zeigt sich, dass die Leistungsfähigkeit in dem Maße steigt, wie die Entfernung des Smartphones von der Person wächst; sie verbessert sich signifikant, wenn klar ist, dass es in einem anderen Raum sicher liegt. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten sich der negativen Auswirkungen bewusst sein, die übermäßige Internetnutzung auf ihre Produktivität, Gesundheit und Karriere haben kann.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (2016): Positionspapier Verhaltenssuchte und ihre Folgen: Prävention, Diagnostik und Therapie. [www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuchte.html](http://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuchte.html), Zugriff: 11.06.2025.

Duke, É.; Montag, C. (2017): Smartphone Addiction. Daily Interruptions and Self-Reported Productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>, Zugriff: 11.06.2025.

90 % aller vernetzten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen während der Arbeitszeit privat ins Netz. Ein häufiges Online-Sein kann den Arbeitsalltag nachhaltig beeinträchtigen. Der PC auf dem Schreibtisch oder das Handy neben der Werkbank – die dauernde Verfügbarkeit reduziert die Konzentration auf die beruflichen Aufgaben. Damit sinkt die Arbeitsleistung; Tätigkeiten werden unter Umständen nicht rechtzeitig erledigt. In industriellen Umgebungen oder auch auf Baustellen können abgelenkte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Konzentration auf Maschinen oder gefährliche Aufgaben verlieren. Es besteht die Gefahr von Arbeitsunfällen. Ebenso können fehlerhaftes Arbeiten und Fehlentscheidungen negative Folgen auch für andere Menschen haben.

Quelle: Eichenberg, C.; Hübner, L. (2017): Verhaltenssüchte am Arbeitsplatz. Ein zunehmendes Problem. Deutsches Ärzteblatt, 15(10), 500–510. [www.aerzteblatt.de/archiv/193845/Verhaltenssuechte-am-Arbeitsplatz-Ein-zunehmendes-Problem](http://www.aerzteblatt.de/archiv/193845/Verhaltenssuechte-am-Arbeitsplatz-Ein-zunehmendes-Problem), Zugriff: 11.06.2025.

Die betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen sollte das Thema Internetnutzungsstörung aufnehmen und Präventionsprogramme anbieten. Es kann dafür sensibilisieren, das eigene Nutzungsverhalten kritisch zu beobachten. Zeigen sich bei einem Mitarbeitenden Anzeichen für eine übermäßige Internetnutzung, sollten Vorgesetzte oder auch Kolleginnen und Kollegen das Gespräch suchen und gegebenenfalls dazu motivieren, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Quelle: Eichenberg, C.; Hübner, L. (2017): Verhaltenssüchte am Arbeitsplatz. Ein zunehmendes Problem. Deutsches Ärzteblatt, 15(10), 500–510. [www.aerzteblatt.de/archiv/193845/Verhaltenssuechte-am-Arbeitsplatz-Ein-zunehmendes-Problem](http://www.aerzteblatt.de/archiv/193845/Verhaltenssuechte-am-Arbeitsplatz-Ein-zunehmendes-Problem), Zugriff: 11.06.2025.

# Wirtschaftsfaktor digitale Medien

Digitale Medien sind ein bedeutender, immer noch wachsender Wirtschaftsfaktor. Die Umsätze der Branche betreffen weit mehr als den Verkauf der entsprechenden Geräte. Laufende Kosten entstehen für Nutzerinnen und Nutzer beispielsweise durch Verträge, Abonnements und Mitgliederbeiträge für Smartphones und Tablets, Streamingdienste oder Spiele. Punktuell fallen Kosten an beim Erwerb von Apps oder Spielen sowie bei Onlinekäufen. Der Umsatz mit In-Game- und In-App-Käufen sowie Abonnementgebühren für Online-Games lag 2023 bei einem Vielfachen des Umsatzes mit Game-Verkäufen.

Quelle: game – Verband der deutschen Games-Branche (game): Zahlen und Fakten. <https://www.game.de/marktdaten/umsatz-mit-computer-und-videospielen-uebertrifft-hohes-vorjahresniveau-leicht/>, Zugriff: 11.06.2025.

Kommerzielle soziale Netzwerke finanzieren sich in der Regel überwiegend durch Werbung und durch die kommerzielle Verwertung der Daten ihrer Nutzerinnen und Nutzer. Denn das Internet spielt für Marketing und Werbung eine große Rolle (Anzeigen, Produktplatzierung, Influencerinnen und Influencer, virales Marketing über soziale Netzwerke, personalisierte Werbung).

Auf der anderen Seite entstehen durch digitale Medien und Internet, wenn sie zu Internetnutzungsstörungen führen, erhebliche direkte und indirekte volkswirtschaftliche Kosten. Sie betreffen

- Therapiekosten,
- Behandlungskosten durch körperliche Folgeerkrankungen wie Rückenschmerzen oder Übergewicht,
- Behandlungskosten durch die Entwicklung von psychischen Störungen wie Depression,
- Fehler und Unfälle, die durch Unaufmerksamkeit verursacht werden,
- Einschränkungen der Produktivität durch Fehlzeiten von Arbeitskräften,
- Entwicklungsverzögerungen bei Kindern und Jugendlichen.

Studien, die derartige Kosten ermitteln, liegen bislang nicht vor.

Quelle: Rumpf, H.-J. et al. (2022): The Cost Burden of Problematic Internet Usage. Current Opinion in Behavioral Sciences, 44(4), 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101107>, Zugriff: 11.06.2025.

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz unterstützt seit 2019 die Computerspieleentwicklung in Deutschland mit einem Förderprogramm in Höhe von bis zu 70 Mio. Euro jährlich.

Die Förderung soll insbesondere dazu beitragen, die Anzahl der Beschäftigten innerhalb der Branche zu erhöhen, sowie die Zahl von Spielveröffentlichungen und Unternehmen aus Deutschland zu steigern und deren Positionierung auf sowohl dem deutschen als auch auf den internationalen Märkten zu stärken.

Das Förderprogramm wurde 2023 durch eine Wirtschaftsprüfungsgesellschaft evaluiert.

pwc (2023): Evaluation der „Computerspieleförderung des Bundes“. [www.bmwk.de/Redaktion/DE/Evaluationen/Foerdermassnahmen/evaluation-der-computer-spielfoerderung-des-bundes.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=6](http://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Evaluationen/Foerdermassnahmen/evaluation-der-computer-spielfoerderung-des-bundes.pdf?__blob=publicationFile&v=6), Zugriff: 11.06.2025.

In der Computerspieleindustrie sind hochqualifizierte Arbeitskräfte beschäftigt. Die Branche ist Vorreiter bei der Entwicklung neuer digitaler Techniken wie Simulation, dreidimensionale Darstellung, virtuelle Realität und Augmented Reality, die über kurz oder lang Eingang in andere Bereiche finden werden. Damit kommt der Computerspieleindustrie eine bedeutende Vorreiterrolle zu.

Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (2023): Games. Berlin. [www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/games.html](http://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/games.html), Zugriff: 11.06.2025.

# Information, Rat und Hilfe

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Die DHS bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten:

DHS, Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Hilfe bei Suchtproblemen finden Betroffene und ihre Angehörigen im DHS Suchthilfeverzeichnis unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de). Das Serviceangebot bietet umfassende Informationen zu rund 2.000 Einrichtungen der Suchthilfe in Deutschland.



Telefonische Auskunft erhalten Sie von der DHS unter +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters).

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die DHS gibt zahlreiche Publikationen für Fachleute und Betroffene heraus. Viele dieser Materialien können kostenfrei im Bestellcenter der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), [www.dhs.de/info-material](http://www.dhs.de/info-material) sowie über den Shop des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), <https://shop.bioeg.de/> bestellt oder heruntergeladen werden. Über die Website der DHS sind wichtige Daten, Fakten und Publikationen zu Suchtfragen verfügbar: [www.dhs.de](http://www.dhs.de).

## Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Tel. +49 1806 313031

(Kostenpflichtig, 0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz, unterstützt von NEXT ID).

Anonym, bundesweit, täglich von 8–24 Uhr.

Die bundesweite Sucht & Drogen Hotline ist ein telefonisches Beratungsangebot in Sucht- und Drogenfragen, das Betroffenen, deren Angehörigen und beruflichen Fachgruppen mit Informations- und Beratungsangeboten zur Verfügung steht.



### Telefonseelsorge

Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

24 Stunden täglich, gebührenfrei

Ratsuchenden bietet die Telefonseelsorge die Möglichkeit zu anonymen Gesprächen am Telefon sowie Beratung und Seelsorge per Mail und Chat unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) an.

### Onlineberatungsplattform DigiSucht

Über die Beratungsplattform DigiSucht können Betroffene und ihre Angehörigen sich mit ihren Fragestellungen an professionelle Suchtberatungsstellen wenden. Die kostenfreie Beratung findet je nach Verfügbarkeit online (per Nachricht, im Text- oder Videochat) oder vor Ort statt. Zuvor ist eine Registrierung auf [www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital) erforderlich. Hilfesuchende können auf Wunsch anonym bleiben.

### Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Suchtvorbeugung ist ein Schwerpunkt der Arbeit des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Kostenfrei kann eine Vielzahl an Materialien zur Suchtprävention bestellt werden, [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de).

### BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Tel. +49 221 892031

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 22.00 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Der Schwerpunkt des Infotelefons liegt in der Suchtvorbeugung, nicht in der individuellen Beratung Betroffener. Personen mit Suchtproblemen werden an geeignete Beratungsdienste weitervermittelt.

## ELSA

Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen:  
[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de).

## Fachverband Medienabhängigkeit

Der Fachverband Medienabhängigkeit bietet Adressen von Beratungsstellen in Deutschland:  
[www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste).

## Gesundes Aufwachsen mit Medien

Das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“ unterstützt pädagogische Fachkräfte, Ehrenamtliche und Eltern, die in ihrem Alltag Kinder und Jugendliche bei ihrem Medienleben begleiten. Es bündelt Informationen, berät, informiert, vernetzt und regt zum öffentlichen Austausch über Chancen und Herausforderungen an:  
[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/).

## Ins Netz gehen

Ins Netz gehen ist ein Angebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und bietet viele Informationen. Über die Seite sind Beratungsstellen in Wohnortnähe zu finden: [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de).

## klicksafe

Das Portal klicksafe.de umfasst sowohl eine Version für Eltern als auch für Kinder sowie für Jugendliche. Zentrales Anliegen ist die Vermittlung von Medienkompetenz: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de).

## Mediensuchthilfe

Das Angebot des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf richtet sich an Kinder und Jugendliche mit einer übermäßigen Mediennutzung und deren Angehörige und vermittelt wissenschaftlich fundierte Informationen zum problematischen Umgang mit Games, Social Media und Streaming-Diensten: [www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info).

### Safersurfing

Der Verein Safersurfing bietet Betroffenen Online-kurse, Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen speziell bei Pornografieabhängigkeit: [www.safersurfing.org](http://www.safersurfing.org).

### Schau hin!

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ ist eine gemeinsame Initiative starker Partner. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die beiden öffentlich-rechtlichen Sender ARD und ZDF sowie die AOK – Die Gesundheitskasse unterstützen SCHAU HIN!, um Eltern und Erziehenden mit zahlreichen alltagstauglichen Tipps und Empfehlungen zu unterstützen, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken:

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

# Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Auch die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege sowie die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände informieren über bestehende Selbsthilfegruppen sowie Beratungs- und Behandlungsangebote:

## Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin

+49 030 206 298 20

aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

## Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

Heinrich-Albertz-Haus

Blücherstraße 62/63, 10961 Berlin

Tel. +49 30 26309-0, Fax +49 30 26309-32599

info@awo.org, [www.awo.org](http://www.awo.org)

## Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V. Bundesverband

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund

Tel. +49 231 58641-32, Fax +49 231 58641-33

info@bke-suchtselbsthilfe.de

[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

## Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Bundeszentrale

Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal

Tel. + 49 202 62003-0, Fax + 49 202 62003-81

bkd@blaues-kreuz.de, [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

## Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.

Referat Teilhabe behinderter Kinder und Jugendlicher,  
Suchthilfe

Oranienburger Straße 13–14, 10178 Berlin

Tel. +49 30 24636-0, Fax +49 30 24636-40

juvo@paritaet.org, [www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de)

## Deutscher Caritasverband e.V., Referat Teilhabe und Gesundheit

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Tel. +49 761 200-0

info@caritas.de, [www.caritas.de](http://www.caritas.de)

**Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK),  
Generalsekretariat**

Carstennstraße 58, 12205 Berlin  
Tel. +49 30 85404-0  
drk@drk.de, [www.drk.de](http://www.drk.de)

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.,  
Bundesverband**

Luisenplatz 3, 34119 Kassel  
Tel. +49 561 780413, Fax +49 561 711282  
mail@freundeskreise-sucht.de  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

**Guttempler in Deutschland e.V. –  
Bundesgeschäftsstelle**

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 28407699-0, Fax +49 40 28407699-99  
info@guttempler.de, [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

**Kreuzbund e.V. – Bundesgeschäftsstelle**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke  
und Angehörige  
Münsterstraße 25, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 67272-0, Fax +49 2381 67272-33  
info@kreuzbund.de, [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

**NACOA Deutschland**

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.  
Gierkezeile 39, 10585 Berlin  
Tel. +49 30 35122430  
info@nacoa.de, [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

**Narcotics Anonymous Regions Komitee e.V. (NARSK)**

Allgemeine Anfragen  
Narcotics Anonymous deutschsprachige Region  
Postfach 111010, 4225 Darmstadt  
Tel. +49 800 4453362  
info@narcotics-anonymous.de  
[www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)

Über Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen sowie Behandlungsangebote informieren in den einzelnen Bundesländern:

**Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.**

Stauffenbergstraße 3, 70173 Stuttgart

Tel. +49 711 61967-0

info@lss-bw.de, [www.lss-bw.de](http://www.lss-bw.de)

**Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe**

Lessingstraße 1, 80336 München

Tel. +49 89 200 032 750

info@kbs-bayern.de, [www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)

**Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.**

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel. +49 30 3438916-0

info@landesstelle-berlin.de

[www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)

**Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam

Tel. +49 331 581380-0

info@blsev.de, [www.blsev.de](http://www.blsev.de)

**Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e.V.**

Bürgermeister-Smidt-Straße 35, 28195 Bremen

Tel. +49 162 2627755

info@blsev.de, [www.brels.de](http://www.brels.de)

**Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg

Tel. +49 40 30386555

info@landesstelle-hamburg.de

[www.landesstelle-hamburg.de](http://www.landesstelle-hamburg.de)

**Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)**

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt

Tel. +49 69 71376777

hls@hls-online.org, [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

**Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen Mecklenburg-Vorpommern (LAKOST)**

Hauptstandort Schwerin:

Lübecker Straße 24a, 19053 Schwerin

Tel. +49 385 7851560

info@lakost-mv.de, [www.lakost-mv.de](http://www.lakost-mv.de)

### Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstraße 4, 30159 Hannover

Tel. +49 511 626266-0

info@nls-online.de, [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

### Suchtkooperation NRW Geschäftsstelle

c/o Landschaftsverband Rheinland

Dezernat 8, 50663 Köln

Tel. +49 221 809-7794

kontakt@suchtkooperation.nrw

[www.suchtkooperation.nrw](http://www.suchtkooperation.nrw)

### Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz

Karmeliterstraße 20, 67346 Speyer

Tel. +49 6232 664-254

anette.schilling@diakonie-pfalz.de, [www.liga-rlp.de](http://www.liga-rlp.de)

### Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

c/o Caritas-Zentrum Saarpfalz

Schanzstraße 4, 66424 Homburg

Tel. +49 6841 934850

andreas.heinz@caritas-speyer.de

[www.liga-saar.de/ausschuesse](http://www.liga-saar.de/ausschuesse)

### Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Glacisstraße 26, 01099 Dresden

Tel. +49 351 8045506

info@slsev.de, [www.slsev.de](http://www.slsev.de)

### Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Halberstädter Straße 98, 39112 Magdeburg

Tel. +49 391 5433818

info@ls-suchtfragen-lsa.de

[www.ls-suchtfragen-lsa.de](http://www.ls-suchtfragen-lsa.de)

### Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Schreberweg 10, 24119 Kronshagen

Tel. +49 431 657394-40

sucht@lssh.de, [www.lssh.de](http://www.lssh.de)

### Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Steigerstraße 40, 99096 Erfurt

Tel. +49 361 7464585

info@tls-suchtfragen.de, [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

## Die DHS

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) mit Sitz in Hamm ist der Zusammenschluss der in der Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbände. Sie koordiniert und unterstützt die fachliche Arbeit ihrer Mitgliedsverbände und fördert den Austausch mit der Wissenschaft, um ein Höchstmaß an Wirksamkeit für die präventiven und helfenden Tätigkeiten zu erreichen. Die DHS arbeitet eng mit den zuständigen Ministerien, Behörden, Institutionen des In- und Auslands zusammen. Zu ihren Aufgaben zählen Öffentlichkeitsarbeit und Prävention sowie die Archivierung und Dokumentation von Veröffentlichungen. Mitgliedsverbände der DHS sind die Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege, öffentlich-rechtliche Träger der Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe.

Die Geschäftsstelle der DHS in Hamm gibt Auskunft und vermittelt Informationen an Hilfesuchende, Expertinnen und Experten, Medien- und Pressefachleute sowie andere Interessierte.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)  
Postfach 1369, 59003 Hamm  
Westenwall 4, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



### Die DHS im Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Über die Website der DHS sind wichtige Daten, Fakten und Publikationen zu Suchtfragen verfügbar. Fachinformationen und Fachveröffentlichungen können eingesehen und zum Großteil auch heruntergeladen werden. Außerdem besteht ein Zugang zu allen DHS Broschüren und Faltblättern.

### DHS Publikationen & Informationsmaterialien

Die DHS gibt zahlreiche Publikationen für Fachleute und Betroffene heraus. Viele dieser Materialien können auch in größerer Stückzahl im DHS Bestellcenter geordert werden: [www.dhs.de/infomaterial](http://www.dhs.de/infomaterial)

### Bibliothek der DHS

Die Bibliothek der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) ist eine öffentlich zugängliche wissenschaftliche Fachbibliothek. Der Bestand steht der interessierten Öffentlichkeit zur persönlichen und beruflichen Information, zum Studium und zur Weiterbildung zur Verfügung.

Über die Website [www.dhs.de](http://www.dhs.de) ist der gesamte Bestand der Bibliothek online recherchierbar.

### DHS Suchthilfeverzeichnis

Hilfe bei Suchtproblemen finden Betroffene und ihre Angehörigen sowie Fachleute und Interessierte im DHS Suchthilfeverzeichnis unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de).

Die Recherche lässt sich z.B. räumlich oder thematisch eingrenzen.

# Impressum

## Herausgeber



Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de

## Redaktion (2024)

Christine Kreider, Dr. Peter Raiser

## Konzeption und Text

Dr. Rita Hermann, Dr. Annette Immel-Sehr, IS&H  
Agentur für Gesundheitskommunikation GbR  
Prof. Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Universität Lübeck  
Sonja Claßen, BIÖG  
Stephanie Eckhardt, BIÖG  
Ilona Füchtenschnieder, Fachverband Glücksspielsucht  
Klaus Hinze, Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder-  
und Jugendschutz e.V.  
Christine Kreider, DHS  
Dr. Kai Müller, Fachverband Medienabhängigkeit  
Dr. Moritz Noack, LWL-Universitätsklinikum Hamm  
Jürgen Pauly, BMG  
Prof. Dr. Florian Rehbein, Universität Münster  
Kristin Schneider, Fachverband Medienabhängigkeit

## Korrektorat

Dr. Sandra Meinzenbach: Werbelektorat + Korrektorat

## Gestaltung

STADTLANDFLUSS, Frankfurt am Main

## Druck

Bonifatius GmbH  
Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn  
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

## Auflage

2.25.12.25

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Maarweg 149-161, 50825 Köln (bestellung@bioeg.de) kostenfrei abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer 33230005



Westenwall 4 | 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de) | [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit