



Bundesinstitut  
für Öffentliche  
Gesundheit



# Online sein mit Maß und Spaß

ELTERNRATGEBER ZUM RICHTIGEN UMGANG  
MIT DIGITALEN MEDIEN



## LIEBE ELTERN,

die **Digitalisierung** hat unsere Gesellschaft in den letzten Jahren in vielen Bereichen sehr verändert. Besonders für Jugendliche ist das Internet, meist über das Smartphone, ein ständiger Begleiter des Alltags. Vor allem **soziale Netzwerke, Messenger-Dienste** und Online- sowie Videospiele stehen bei den Heranwachsenden hoch im Kurs. Die Nutzung von Internetangeboten, verbunden mit der ständigen Zugriffsmöglichkeit über das Smartphone, kann 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 gesunden und selbstkritischen Umgang mit digitalen Medien fördern und ggf. zu einer Änderung des Nutzungsverhaltens anregen. Die vorliegende Broschüre des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) ist Teil der Jugendkampagne „Ins Netz gehen“, welche die Prävention problematischer Mediennutzung sowie **computerspiel- oder internetbezogener Störungen** zum Ziel hat. Sie richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren. Sie als Eltern sollen unterstützt werden und Tipps bekommen, wie Sie mit Ihren heranwachsenden Kindern

über das richtige Maß der Nutzung digitaler Medien sprechen und wie ein gesundes Nutzungsverhalten gemeinsam umgesetzt werden kann. In dieser Broschüre finden Sie Informationen über aktuelle Medienangebote und mögliche Folgen eines übermäßigen Gebrauchs für Jugendliche.

## VORBEMERKUNG

Im Internet begegnen Jugendliche zahlreichen Herausforderungen, auf die sie vorbereitet werden sollten. Sie reichen von Abzocke, Verletzung der Privatsphäre über das Teilen privater Informationen und Bilder bis hin zu Mobbing, Identitätsdiebstahl oder anderen kriminellen Machenschaften. Internetportale wie beispielsweise [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de), eine Initiative der Europäischen Union, bereiten diese Themen auf und ergänzen sie mit praktischen Tipps. Diese BIÖG-Broschüre ist speziell zur Vorbeugung **computerspiel- und internetbezogener Störungen** bei Jugendlichen konzipiert und überträgt daher überwiegend suchtpreventive Ansätze auf die Nutzung digitaler Medien. Am Ende dieser Broschüre finden Sie ein Glossar, in dem im Text **kursiv geschriebene** Fachbegriffe erklärt werden.

# INHALT

<b>5</b>	<b>1</b>	<b>UNSER LEBEN MIT DEN MEDIEN</b>
	1.1	ELTERN
	1.2	JUGENDLICHE
<b>11</b>	<b>2</b>	<b>INFORMATIONEN ÜBER MEDIEN</b>
	2.1	VIDEOSPIELE
	2.2	SOZIALE NETZWERKE & MESSENGER
	2.3	VIDEOPORTALE & STREAMING-DIENSTE
<b>23</b>	<b>3</b>	<b>WIE KÖNNEN SIE IN DER FAMILIE ÜBER MEDIENNUTZUNG SPRECHEN?</b>
<b>33</b>	<b>4</b>	<b>HILFE BEI PROBLEMEN</b>
<b>38</b>	<b>5</b>	<b>INFORMATIONEN UND HILFEMÖGLICHKEITEN</b>
<b>43</b>	<b>6</b>	<b>GLOSSAR</b>
<b>47</b>	<b>7</b>	<b>IMPRESSUM</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 komplexer – ein Ende dieser Entwicklung ist erst einmal nicht zu erwarten. Wie können wir also einen gesunden Umgang damit finden?

Die allgemeine Mediennutzung, besonders die des Smartphones, nimmt vor allem bei Jugendlichen seit Jahren 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. Die **Digitalisierung** durchdringt und prägt sowohl Privat- als auch Arbeitsleben und macht auf den ersten Blick vieles leichter.

Aber: Der Einfluss digitaler Medien z. B. auf die Entwicklung von Stressbelastung und mentaler Gesundheit 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 häufig Erreichbarkeit „rund um die Uhr“. Durch Benachrichtigungen, sogenannte Push-Mitteilungen auf dem Smartphone, über verpasste Kurz- und Sprachnachrichten, E-Mails und Anrufe sowie Neuigkeiten in den **sozialen Netzwerken** fühlen sich viele gedrängt, möglichst schnell zu reagieren. Der Leistungsdruck der Gesellschaft setzt sich so auch durch das Smartphone fort.

Mit der stetigen Weiterentwicklung digitaler Medien und ihrer Funktionen verändern

sich auch die Mediennutzungsmuster der Menschen. Es herrscht allerdings keine Einigkeit darüber, was als „normales Mediennutzungsverhalten“ verstanden wird und wann eine Mediennutzung als „gesund“ zu bezeichnen ist. Uneinigkeit besteht auch hinsichtlich der Frage, wann 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 Videospiele oder Internetangeboten, z. B. über das Smartphone, gesprochen werden kann. Seit 2022 wird **„Gaming disorder“**, also die Abhängigkeit von Computer- bzw. digitalen Spielen, kurz **Videospielsucht**, offiziell als Diagnose in der „Internationalen Klassifikation der Krankheiten“ (ICD-11) im Bereich der Verhaltenssüchte aufgeführt und ist damit als Abhängigkeitserkrankung anerkannt.



## 1.1 ELTERN

Auch Erwachsene nutzen digitale Medien oft und gerne. Schnell wird dabei vergessen, dass die eigenen Mediengewohnheiten als Vorbild und Rollenmodell für die Kinder dienen.

Inzwischen hat sich durch die umfassende **Digitalisierung** auch der Mediengebrauch der sogenannten Elterngeneration verändert: Laut aktueller Studie sind 96 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung online. Die tägliche Internetnutzungsdauer der Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen, die der Elterngeneration entspricht, liegt bei rund sechs Stunden. Erwachsene verbringen ebenfalls viel Zeit mit dem Smartphone und nutzen **Messenger**-Dienste wie WhatsApp und **soziale Netzwerke**. Hier zeigt sich die Herausforderung, Kindern einen maßvollen Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln und gleichzeitig die eigene Mediennutzung im Blick zu behalten.

Verständlicherweise sind viele Eltern unsicher in der Medienerziehung, weil sie häufig selbst noch keine Lernmodelle in ihrer eigenen Kindheit hatten.

Darüber hinaus werden beruflich und gesellschaftlich viele Anforderungen an Eltern gestellt. Meist ist die Erziehung pubertierender Kinder ohnehin schon herausfordernd genug. Da die Thematisierung der Mediennutzung häufig zusätzlichen Stress mit sich bringt, entscheiden sich viele Eltern dazu, die Aufgabe der Medienerziehung an die Schulen abzugeben. Doch es ist wichtig, dass eine gesunde Mediennutzung auch in den Familien thematisiert und vorgelebt wird. Das Elternhaus hat für Kinder und Jugendliche eine wichtige und unersetzbare Vorbildfunktion.

## 1.2 JUGENDLICHE

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

Online zu sein, ob bewusst oder unbewusst, ist für Jugendliche ein wesentlicher Bestandteil ihrer Freizeit. Sie per Sprachnachrichten mit Freundinnen und Freunden austauschen, auf **Videoportalen** Musikvideos und Clips ihrer Idole und Lieblingsstars anschauen, Serien oder Sport sehen, in **sozialen Netzwerken** Fotos teilen und **liken** – 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 ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Digitale Medien sind wie für Jugendliche gemacht: Selbstdarstellung, Identitätsfindung, Unterhaltung und Kommunikation ohne Grenzen mit Online- und realen Freundinnen und 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 Teil der Klassenchat-Gruppe bei WhatsApp ist, fühlt sich schnell ausgeschlossen und abgehängt. Solche **Messenger** sind demnach Werkzeuge der sozialen Zugehörigkeit – Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen müssen Jugendliche befähigen, mit diesen Werkzeugen sicher umzugehen. Ganz besonders auf Kinder und Jugendliche, die nach neuen Erlebnissen und Herausforderungen suchen, können digitale Welten so starken Einfluss nehmen, dass sie zum zentralen Lebensraum mit Sogwirkung werden.

Seit einigen Jahren verdichten sich Hinweise, dass die Nutzung digitaler Medien zu problematischen Entwicklungen, insbesondere unter Kindern und Jugendlichen führen kann. Sie sind in der Zeit der Pubertät auf der Suche nach Spaß und wollen dem Sinn ihres Lebens auf den Grund gehen. Unsicherheit, Selbstbewusstsein, Zweifel und Suche wechseln

sich täglich oft mehrfach ab. Da kommen digitale Medien genau richtig: Es gibt tausend Angebote des Zeitvertreibs, bunt und schnell und genauso unbeständig wie die eigene Gefühlswelt. Jedoch ist bei rund 15 Prozent der 12- bis 17-Jährigen von einer **computerspiel- oder internetbezogenen Störung** auszugehen und bei mehr als einem Drittel der Jugendlichen besteht bereits ein problematisches Nutzungsverhalten.

Vor diesem Hintergrund gilt es, vorbeugende Maßnahmen in die Wege zu leiten, die einen gesunden und selbstkritischen Umgang mit digitalen Medien fördern und dazu beitragen, dass sich Jugendliche nicht verlieren, sondern finden können. Die BlÖG-Kampagne „Ins Netz gehen“ ([www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)) bietet Jugendlichen ein vielfältiges Angebot an interaktiven und themenbezogenen Informationen und Unterstützungsangeboten, mit denen sie ihr eigenes Nutzungsverhalten reflektieren, überprüfen und verändern können.

## 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 digitalen 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 64 Prozent der Jugendlichen mindestens mehrmals pro Woche mit Freundinnen und Freunden und mehr als die Hälfte der Jugendlichen gehen regelmäßig zum Sport. Sogar Unternehmungen mit der Familie stehen für gut ein Drittel der Heranwachsenden mindestens mehrmals in der Woche an. Es scheint sich ein allgemeiner Trend zu bestätigen, der sich unter anderem durch die ständige Verfügbarkeit des Internets über das Smartphone erklären lässt: Immer weniger können und wollen wir alle Langeweile oder freie Momente aushalten. In jeder kleinen Pause, sei es im Bus oder in der Sportpause, wird sich die Zeit mit dem Smartphone vertrieben. Das Bedürfnis nach Unterhaltung ist groß, mobiles Entertainment scheint eine hohe Nachfrage zu befriedigen. Nahezu alle Jugendlichen ab 12 Jahren besitzen ein

Smartphone. Sie gehören zum jugendlichen Lebensstil einfach dazu: 98 Prozent nutzen das Smartphone täglich oder mehrmals pro Woche. Das Smartphone garantiert eine direkte Verbindung zu Freundinnen und Freunden. Neben der Unterhaltung stellt die Kommunikation eine der wichtigsten Funktionen des Smartphones dar. 96 Prozent der Jugendlichen kommunizieren mindestens mehrmals pro Woche über WhatsApp, 91 Prozent tun dies täglich. Die Kommunikation über **Messenger**-Dienste oder **soziale Netzwerke** ist für Jugendliche einerseits eine wichtige Möglichkeit, um den Kontakt mit Freundinnen und Freunden zu halten. Andererseits können die vielen täglichen Mitteilungen und Nachrichten aber auch Ablenkung und Überforderung bedeuten und Stress verursachen. Neben den Möglichkeiten der Kommunikation bieten digitale Medien zudem Spaß und Ablenkung: Knapp drei Viertel der Jugendlichen spielt regelmäßig Spiele auf dem Smartphone und 63 Prozent nutzen mindestens mehrmals pro Woche das **soziale Netzwerk** Instagram. Bei der täglichen Nutzung digitaler Medien zeigt sich, dass Jungen eher Video- und digitale Spiele nutzen, während Mädchen eher die Kommunikationsmöglichkeiten des Internets täglich nutzen.



## 2.1 VIDEOSPIELE

Videospiele werden so konzipiert, dass sie ihre Spielerinnen und Spieler regelrecht „süchtig“ machen können. Spezielle Anbindungsfaktoren, wie beispielsweise eine unendliche Spieldauer oder Vernetzung unter Spielenden, sollen die Nutzerinnen und Nutzer emotional an das Spiel binden. Jugendliche sind dafür besonders empfänglich, wodurch 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-, Konsolen-, Online- und Tabletspiele sowie digitale Spiele für das Smartphone. Die Spiele unterscheiden sich nach Spielgenre, wobei Abgrenzungen nicht immer eindeutig sind bzw. Mischformen bestehen.

Aktuelle Spielgenres im Überblick:

1. In Actionspielen wird die eigene Spielfigur (**Avatar**) durch mehrere Level bewegt und muss Kämpfe gewinnen, Rätsel und verschiedene Aufgaben lösen und dabei am Leben bleiben, um das Spiel zu gewinnen.
2. Bei Rollenspielen stehen die Spielenden vor einer großen Aufgabe und müssen beispielsweise mit ihrem gewählten Charakter die Welt retten. Die virtuellen Welten bieten dabei meist viele Handlungsmöglichkeiten.
3. Für Online-Rollenspiele organisieren sich Spielende online in kleinen Teams, erkunden die virtuelle Welt und treten gegen andere Teams sowie Gegnerinnen und Gegner an. Online-Rollenspiele zeichnen sich dadurch aus, dass Millionen von Spielerinnen und Spielern gleichzeitig spielen können.
4. Bei Battle-Royal-Shootern kämpfen Spielerinnen und Spieler in einer Arena um den Sieg. Der oder die letzte Überlebende gewinnt. Der gewählte **Avatar** wird durch die Kämpfe immer weiter trainiert und erlangt neue Fähigkeiten oder Waffen.
5. In Shooter-Spielen müssen Gegnerinnen und Gegner mithilfe von Waffen besiegt werden. Bei Ego-Shootern (englisch „first-person-shooter“) erlebt man die Spielhandlung aus der Ich-Perspektive unmittelbar.

6. Simulationsspiele bieten die Möglichkeit, reale Situationen virtuell zu erleben, z. B. ein Flugzeug fliegen, Landwirtschaft betreiben, eine Zivilisation oder ein Unternehmen aufbauen.
7. Sportspiele simulieren eine bestimmte Sportart. Es ist oft möglich, online gegen andere Personen anzutreten.
8. Bei Strategiespielen geht es darum, mit taktischem Geschick und langfristig geplanten Spielzügen Erfolge zu erzielen, um z. B. Schlachten zu gewinnen oder Populationen aufzubauen.

Weitere Informationen zu Spielinhalten und zur pädagogischen Beurteilung einzelner Spiele finden Sie unter [www.bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie](http://www.bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie).

Besonders für Jungen sind digitale Spiele ein Thema: 83 Prozent spielen aktuell mindestens mehrmals pro Woche Computer-, Konsolen-, Tablet- oder Smartphonespiele, während das 58 Prozent der Mädchen tun. Insgesamt ist das Spielen von digitalen Spielen sehr im Alltag der Jugendlichen verankert, nur 6 Prozent der Jugendlichen spielen nie. Am häufigsten wird über das Smartphone gespielt: 58 Prozent der Jugendlichen tun dies mehrmals pro Woche. An der Konsole und am Computer spielen je rund 30 Prozent der Jugendlichen regelmäßig. Jungen spielen mit knapp 2 Stunden werktags durchschnittlich fast doppelt so lange wie Mädchen (1 Stunde). Die beliebtesten Spiele bei Jugendlichen im Jahr 2025 sind laut einer Umfrage Minecraft und Fortnite, außerdem Roblox, Clash Royale, Hay Day und Brawl Stars.

## 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 „persistente Spielwelt“, in welcher die Zeit auch nach dem Beenden des Spiels weiterläuft. Um nichts zu verpassen, versuchen Spielerinnen und Spieler deshalb so oft und so lange wie möglich zu spielen. Durch eine vermeintliche Grenzenlosigkeit virtueller Welten entsteht der Wunsch, alles entdecken zu wollen und durch eine realitätsnahe Grafik identifizieren sich Spielende stärker mit dem Spiel. Beides kann dazu führen, dass unbewusst mehr Zeit im Spiel verbracht wird. Immer neue Herausforderungen, Wettbewerbe mit anderen Spielenden und Aufgaben (sogenannte Quests) wecken den Ehrgeiz, locken mit Belohnungen und motivieren zum Weiterspielen. Spielende verbringen teilweise sehr viel Zeit damit, ihre **Avatare** individuell zu kreieren und zu trainieren. Die Identifizierung mit dem eigenen **Avatar** führt zu dem Drang, immer weiterspielen zu wollen. Es wird nicht nur eine Beziehung zum eigenen **Avatar** aufgebaut, sondern auch zu anderen Online-Spielerinnen und -Spielern, mit denen z. B. ein Team gebildet wurde und

mit denen innerhalb des Spiels kommuniziert wird. Häufig entsteht ein Verantwortungsgefühl, das eigene Team nicht im Stich lassen zu wollen. Gleichzeitig werden aber reale Freundschaften oder z. B. das Fußballteam im Verein vernachlässigt. Eine weitere Gefährdung besteht durch Glücksspielelemente, wie „**Lootboxen**“. Das sind virtuelle Behälter innerhalb digitaler Spiele, die eine zufällige Sammlung bestimmter Objekte enthalten. Diese Objekte können z. B. Waffen und spezielle nützliche Gegenstände sein, die im Spiel freigeschaltet, gefunden oder gekauft werden. Auch hier spricht man von einem **Anbindungsfaktor** – nur, dass zusätzlich noch die Gefahr eines Geldverlustes besteht (siehe dazu auch **In-Game-Käufe**).

Digitale Spiele auf dem Smartphone sind häufig sogenannte Casual Games, also Gelegenheitsspiele, die dem Zeitvertreib und kurzweiliger Unterhaltung dienen. Es handelt sich dabei um Spiele-Apps, in denen man Dinge ordnen, sortieren oder lösen muss und somit schnell Erfolgserlebnisse erzielt werden. Die Spiele-Apps lassen sich oft kostenlos herunterladen, jedoch werden teilweise sehr aufdringlich **In-App-Käufe** angeboten sowie Werbung angezeigt. Spiele-Apps am Smartphone oder Tablet zielen damit zwar auf eine kürzere Spieldauer, dafür aber auf ein

häufiges und regelmäßiges Öffnen des Spiels ab. Geht es um den Aufbau von Parallelwelten und das Erleben von virtuellen Abenteuern, beispielsweise in Online-Rollenspielen, kann hier eine deutliche Sogwirkung beobachtet werden. Egal ob auf der Konsole, dem Computer oder Smartphone und Tablet. 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 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 Freundschaften oder Schule, führen in der Regel jedoch dazu, dass sich die Spieldauer nach und nach auf ein „alltagstaugliches Maß“ reguliert.

Es kann allerdings vorkommen, dass sich das Spielverhalten 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 Spielgemeinschaft 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 – es setzt ein sogenannter „Belohnungseffekt“ ein, der positive Gefühlserlebnisse erzeugt. Spielende fühlen sich besser und das Selbstwertgefühl wird kurzfristig 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 die gleiche Belohnung und Zufriedenheit zu spüren. Es muss deshalb immer mehr gespielt werden, um das gleiche Maß an Glück zu erleben. Online-Rollenspielernde sind nach aktuellen Erkenntnissen häufiger von **Videospielsucht** betroffen, als Spielerinnen und Spieler anderer Genres. Mehr zur **Videospielsucht** erfahren Sie in Kapitel 4.

Online-Glücksspiele stellen eine besondere Gefahr im Bereich digitaler Spiele dar. Mit Inkrafttreten des Glücksspielstaatsvertrags im Jahr 2021 wurde der Glücksspielmarkt in Deutschland neu geregelt und erlaubt seitdem das Online-Glücksspiel (z. B. virtuelle Automaten Spiele, Online-Poker und Spiele in Online-Casinos) in allen Bundesländern. Voraussetzung dafür ist eine staatliche Lizenz. Insbesondere auf Heranwachsende können die Ungewissheit und das Risiko, die mit Glücksspiel einhergehen, eine große Faszination ausüben. Obwohl der Spieler- und Jugendschutz fest im Glücksspielstaatsvertrag verankert ist, bedeutet eine Ausweitung der Konzessionen für Glücksspiel natürlich auch, dass Jugendliche und junge Erwachsene vermehrt mit Online-Glücksspielen konfrontiert werden können. Werden derartige Glücksspiele z. B. von **Influencerinnen** bzw. **Influencern** und **Streamerinnen** bzw. **Streamern** angepriesen, mit denen sich viele Heranwachsende identifizieren

oder denen sie nacheifern wollen, kann das mitunter dazu führen, dass Glücksspiel – auch bei Heranwachsenden – als gesellschaftlich akzeptiert und normal angesehen wird. In Verbindung mit dem Risikofaktor von Glücksspielelementen in Apps oder Videospielelementen bzw. simuliertem Glücksspiel in virtuellen Umgebungen kann so die Entwicklung eines problematischen Spielverhaltens begünstigt werden. Weitere Informationen zum Thema Online-Glücksspiel und dessen Gefahren finden Sie unter [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de).





## 2.2 SOZIALE NETZWERKE & MESSENGER

**Soziale Netzwerke** und **Messenger** setzen gezielt auf das Bedürfnis vieler Jugendlicher: sich mit Freundinnen und Freunden austauschen und unterhalten werden. Die acht beliebtesten Plattformen sind derzeit Whats App, Instagram, Snapchat, TikTok, Discord, Pinterest, Signal und Twitch. Während Mädchen häufiger Instagram, TikTok und Snapchat nutzen, sind Jungen auch auf Plattformen für den Gaming-Bereich wie Discord und Twitch aktiv.

**Messenger**-Dienste wie WhatsApp werden vor allem genutzt, um mit Freundinnen und Freunden oder z. B. in Klassen- oder Familien-Chatgruppen in Kontakt zu sein.

Es können Text- und Sprachnachrichten, Bilder, Videos und Dokumente im Chat geteilt werden.

In sozialen Netzwerken hingegen haben Jugendliche die Möglichkeit, ihren Freundinnen und Freunden, Bekannten oder Familie, aber auch Prominenten, **Influencerinnen** und **Influencern**, Marken und Institutionen zu folgen und deren Beiträge, Fotos und Videos zu  **liken**  und zu kommentieren. Außerdem können sie eigene Beiträge und Bilder posten.

Je nachdem, welche Privatsphäre-Einstellungen Jugendliche nutzen, sind Beiträge und Bilder öffentlich oder nur für bestimmte Personen sichtbar. Besonders

der Austausch von Bildern oder Videoclips schafft Nähe zur **Community**, denn das Netzwerk und die **Community** antworten und reagieren. Die Art der Kommunikation führt dazu, dass offene Gespräche über Themen geführt werden können, die Jugendliche beschäftigen. Soziale 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 möglicherweise 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 spannend. Ein Viertel der Jugendlichen gibt an, Instagram zu nutzen, um andere am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Fast genauso viele nutzen Instagram, um neue Leute kennenzulernen. Viele geben sich große Mühe, ihr Profil möglichst attraktiv zu gestalten, da es ausdrückt, wer sie sind

oder zumindest, wer sie gerne wären. So werden Heranwachsende in ihrem Auftreten ständig gespiegelt, aber auch bewertet. Das kann zu positiver Bestätigung für das eigene Selbstbewusstsein führen, aber auch psychischen Druck durch negative Kommentare auslösen. Je nach Interesse der Jugendlichen und ihrer Freundinnen und Freunde sind diese Kommunikationsplattformen bzw. **sozialen Netzwerke** so stark in den Tag integriert wie essen und schlafen. Gefährlich wird es dann, wenn die digitale Kommunikation so überhandnimmt, dass sie negativen Einfluss auf den Tagesablauf der Jugendlichen hat.

Auf Instagram folgen die meisten Jugendlichen hauptsächlich Personen, die sie kennen. 32 Prozent folgen häufig Stars und Prominenten. Das große Bedürfnis, gesehen zu werden und zu gefallen, lässt die Jugendlichen mitunter die möglichen Folgen vergessen, die eine zu offene oder zu unvorsichtige Nutzung **sozialer Netzwerke** mit sich bringen kann. Hier sollten die Eltern wichtige Ratgeberinnen und Ratgeber sein. Informationen zu Datenschutz und Privatsphäre finden Eltern auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) oder [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de).

## GEFAHREN

Je intensiver Jugendliche **soziale Netzwerke** nutzen, desto häufiger zeigen sich Muster problematischer Nutzung. Diese können mit psychischen Belastungen verbunden sein, etwa Anzeichen von gedrückter Stimmung oder innerer Unruhe. Frühzeitige Gespräche über Emotionen und bewusste Medienzeiten können helfen, einer mentalen Belastung entgegenzuwirken.

Studien zeigen, dass viele Heranwachsende berichten, auch abends lange am Smartphone zu sein und sich am nächsten Morgen häufig müde zu fühlen; zugleich geben immer mehr Jugendliche an, es zu genießen, einmal offline und ohne Smartphone Zeit zu verbringen. Trotz dieser Einsicht fällt es vielen schwer, regelmäßige echte Auszeiten umzusetzen.

Zudem erleben Jugendliche in sozialen Situationen immer wieder, dass der Blick auf das Smartphone Vorrang hat und sie damit vom Gegenüber ignoriert werden (sogenanntes Phubbing). Diese Erfahrung geht mit erhöhter Einsamkeit und stärkerer psychischer Belastung einher. Studien belegen, dass diese Erfahrungen mit problematischen Nutzungsmustern und mit Anzeichen innerer Niedergeschlagenheit verbunden sind. Insgesamt zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass intensiver digitaler Gebrauch und mentale Gesundheit in engem Zusammenhang stehen können.

Eine begleitende Unterstützung durch Eltern trägt zur Entwicklung gesunder Mediengewohnheiten bei. Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Ihren Kindern offen über Medienzeiten zu sprechen und ihre Stärken zu fördern, denn Ihre Vorbildfunktion und Begleitung sind entscheidend für einen ausgeglichenen Umgang mit digitalen Medien.

## 2.3 VIDEOPORTALE & STREAMING-DIENSTE

Während ein **Videportal** wie YouTube eine Mischung aus Streaming-Angebot und **sozialem Netzwerk** ist, bieten reine **Streaming-Dienste** wie Netflix, Prime Video, Disney+ und DAZN kostenpflichtige Abonnements für grenzenlosen Serien-, Film- und Sporteventkonsum. Die Nutzung solcher **Streaming-Dienste** hat zuletzt stark zugenommen.

Vor allem Jugendliche können sich stundenlang in den verschiedensten Angeboten von YouTube, Netflix und Co. verlieren. 83 Prozent der Jugendlichen schauen mindestens mehrmals pro Woche Online-Videos und 71 Prozent nutzen mindestens mehrmals pro Woche **Streaming-Dienste**. Die tägliche durchschnittliche Nutzungszeit von **Videoportalen** und **Streaming-Diensten** liegt bei 10- bis 17-Jährigen bei rund 1,5 Stunden werktags und bei rund 2,5 Stunden am Wochenende. YouTube bietet eine große Auswahl an verschiedenen Themen und Möglichkeiten: Musikvideos, ganze Filme, lustige Videoclips, Hörspiele, Fitness-Workouts oder Anleitungen (**Tutorials**) für alle möglichen Alltagsdinge. Nutzerinnen und Nutzer können Beiträge suchen oder erstellen und sie können Videos gut oder schlecht bewerten, also **liken** oder **disliken**. Sie können einzelnen Personen

(z. B. **Influencerinnen** und **Influencern** bzw. **YouTuberinnen** und **YouTubern**) folgen, Lieblingskanäle abonnieren und in einer **Community** kommunizieren. Jugendliche bevorzugen Musikvideos, Comedy Clips und **Tutorials** oder sogenannte Let's-Play-Videos. Hierbei kann man **Streamerinnen** oder **Streamern** beim Spielen und Kommentieren der Videospiele zuschauen. Letztere werden zunehmend auch über neuere Online-Dienste wie Discord und Twitch von Jugendlichen angeschaut. **Videoportale** und **Streaming-Dienste** ermöglichen weit über die Angebote des Fernsehens hinaus die Nutzung selbst gewählter Inhalte jederzeit und überall.



## GEFAHREN

Bei der großen Bandbreite an Möglichkeiten ist es für Eltern ratsam, mit ihren Kindern über die Risiken von **Videoportalen** zu sprechen. 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 Videos mit falschen oder halbwahren Informationen, häufig Fake News genannt. Hier sollten Jugendliche aufgeklärt werden, um ihnen eine kritische Einstellung gegenüber subjektiv gefärbten Videos und dahinterstehenden Interessen zu vermitteln.

Für **Videoportale** bestehen ähnliche Gefahren wie bei **sozialen Netzwerken**. Die Nutzung sollte daher auch hier sehr genau mit den Jugendlichen besprochen und vereinbart werden. Die ständige Verfügbarkeit und das Überangebot von Inhalten der **Streaming-Dienste**, ob über App, Browser oder Smart-TV, führen zu einem teilweise unkontrollierten Ansehen von Serien, dem

„Binge-Watching“. Dieses zeichnet sich dadurch aus, dass mehrere Folgen oder ganze Staffeln einer Serie ohne Pause hintereinander angesehen werden. Durch Voreinstellungen der **Streaming-Dienste** und **Videoportale** werden Folgen oder neue Videos ohne aktives Zutun der Nutzerinnen und Nutzer direkt abgespielt, was dieses Verhalten fördern kann. Auch sind über diese Dienste Serien und Filme verfügbar, die für Jugendliche möglicherweise nicht geeignet sind. Eltern können dabei auf die Grundeinstellungen und Möglichkeit zur Beschränkung von einzelnen Familienmitglieder-Profilen achten. Bei einem eigenen TV-Gerät im Zimmer, über welches **Videoportale** und **Streaming-Dienste** genutzt werden können, steigt das Risiko einer unkontrollierten Mediennutzung. Wichtig ist es auch hier, feste Zeiten mit den Jugendlichen zu vereinbaren. Um ein exzessives Nutzungsverhalten frühzeitig zu erkennen, ist es ratsam, sich mit seinem Kind über aktuell gesehene Serien und Filme auszutauschen. Denn die Nutzung von **Streaming-** und **Videoportalen** kann bei Jugendlichen ein problematisches Ausmaß annehmen.

# 3 WIE KÖNNEN SIE IN DER FAMILIE ÜBER 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 oftmals kein Ende. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit Jugendlichen auf Augenhöhe und wertschätzend ins Gespräch zu kommen.

Viele Eltern von Jugendlichen sind besorgt und verunsichert, wenn ihre Kinder digitale Medien nutzen. Es ist nicht leicht, die selbstbestimmte Mediennutzung der Jugendlichen zu unterstützen und sie gleichzeitig vor exzessiver, also übermäßiger Nutzung von Internet und Videospielen zu schützen. Dies ist für Eltern vor allem in der ohnehin oft problematischen Zeit der Pubertät eine besondere Herausforderung. Jugendliche 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 zu erbringen oder an die Zukunft zu 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 befürwortet werden. Unterschiedliche Vorstellungen von den Prioritäten im Leben können vermehrt zu Konflikten führen. Viele Eltern haben während dieser Entwicklungsphase Schwierigkeiten, zu ihren jugendlichen Kindern durchzudringen. Auseinandersetzungen werden zum Teil emotional intensiver und ausgeprägter als in der Kindheit geführt. Es kommt zu Streitereien und Konflikten, die für beide Seiten kräftezehrend und anstrengend sind. Dennoch ist diese Zeit der Auseinandersetzung für Jugendliche 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 Kom-



munikation 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. Gleichzeitig sind Lob und Anerkennung wichtiger denn je.

Für Eltern kann die digitale Erziehung eine große Herausforderung sein, da sich aufgrund der rasanten digitalen Entwicklung die Erfahrungen der Eltern- und Jugendgeneration stark unterscheiden können. 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 Geräte und Apps wie und wann von Jugendlichen genutzt werden.

Jugendliche profitieren einerseits von der vielfältigen Nutzungsmöglichkeit, andererseits sind gerade sie besonders gefährdet, sich zu wenig risikobewusst im Internet zu bewegen.

Bei konkreten Fragen zur Medienerziehung ihres Kindes erhalten Sie als Eltern in der Online-Beratung von [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) Hilfe. Hier antworten versierte Fachleute, die sich mit Jugendlichen und auch mit Elternfragen bestens auskennen.

Auf ihr Smartphone verzichten zu müssen, fällt Jugendlichen oft schwer. Sie sind 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 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 können sie lernen. 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.

Eltern sollten ihren Kindern konkrete Leitplanken zur Dauer, dem Ort und auch den Inhalten der Nutzung geben, um einer

exzessiven Mediennutzung entgegenzuwirken. Mütter und Väter sind dabei immer auch Vorbild, was die eigene Mediennutzung angeht. Gleichzeitig können Eltern für ihre Kinder bei Fragen und Problemen vertrauensvolle Ansprechpartnerinnen und -partner 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 auf der Internetseite [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) einige themenspezifische Vorschläge, wie Sie ein solches Gespräch in Bezug auf digitale Medien gestalten können.

Vielleicht teilen Sie nicht die gleiche Faszination für Videospiele, Internet oder das Smartphone wie Ihr Kind. Wenn Sie aber Interesse für die Begeisterung Ihres Kindes für die digitale Welt zeigen, führt dies in der Regel zu einem guten Gespräch. Denn Ihr Kind fühlt, dass es ernst genommen

wird. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es an den Spielen oder Internetangeboten gut findet und wie seine Freundinnen und Freunde diese bewerten. 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 selbstverständlich für die ganze Familie.

Falls Sie selbst wenig Interesse an Videospielen oder Kenntnisse von Internetangeboten haben: Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie Computer und Internet sehen. Dabei können Sie ruhig Ihre eigene Haltung oder Befürchtungen klar darstellen. Beispielsweise Ihren Standpunkt zur ständigen Erreichbarkeit ausdrücken oder wenn Sie unsicher sind und befürchten,

etwas falsch zu machen.

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.

Wenn Sie z. B. der Meinung sind, dass auf Ihrem Computer zu Hause 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.



## TIPPS ZUR MEDIENNUTZUNG

Videospiele und Internetangebote sind in ihrem Gefährdungspotenzial davon abhängig, auf welche Art und Weise sie genutzt werden. Verbote sind hier wenig wirksam und schädigen eher das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Jugendlichen. Viel erfolgsversprechender sind gemeinsame Vereinbarungen darüber, wie digitale Medien genutzt werden. Diese Nutzungsvereinbarungen geben Ihnen und Ihrem Kind einen verlässlichen Rahmen für einen gesunden und sicheren Umgang mit digitalen Medien.

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 geschäftsbereit. 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. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Anregungen, bei welchen zentralen Bereichen es sinnvoll ist, mit Jugendlichen Vereinbarungen zu treffen.

## TIPP 1: WANN IST MEDIENZEIT?

Gemeinsame Zeitvereinbarungen und Absprachen über Offline-Zeiten sind unerlässlich. Besprechen Sie miteinander, dass andere Lebensbereiche wie Freundinnen und Freunde treffen, die Hausaufgabenzeit, Essen, Schlafen oder Zeit mit der Familie nicht durch die Mediennutzung 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. Vereinbaren Sie gemeinsam als Familie medienfreie Zeiten beim Essen oder bei Gesprächen, um sich ganz aufeinander konzentrieren zu können. Jugendliche müssen lernen, das Smartphone auch einmal abzuschalten und sich ohne mobile Kommunikation zu beschäftigen. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Konsequenzen fest, die folgen, wenn die

Vereinbarung nicht eingehalten wird. Besprechen Sie außerdem, wann Internet und Computer für die Hausaufgaben notwendig sind. Überlegen Sie vorher gemeinsam, ob und wann Ausnahmen gelten, z. B. am Wochenende, schulfreien Tagen oder wenn alle anderen Pflichten erfüllt sind. Solche Regeln dienen Ihnen und Ihrem Kind zur Orientierung. Auch wenn es schwerfällt: Bleiben Sie bei der Einhaltung konsequent.

Wichtig: Die Medienzeiten sollten nicht als Belohnung oder Strafe eingesetzt werden. Das würde dem Computer oder Smartphone einen zu hohen Stellenwert einräumen. Insbesondere mit jüngeren Jugendlichen sollten Eltern klare Nutzungsregeln besprechen und sie bei Offline-Aktivitäten unterstützen. Weitere Tipps, Checklisten und eine Vorlage zur Vereinbarung von Medienzeiten mit Kindern und Jugendlichen finden Sie unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de).

## 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 Videospielen in Deutschland (**USK**) platziert auf den Verpackungen von Computer- und Konsolenspielen eine Alterskennzeichnung ([www.usk.de](http://www.usk.de)). Grundsätzlich sollten Eltern bei der Prüfung und Auswahl der Computer- und Konsolenspiele zusätzlich den individuellen Entwicklungsstand des Kindes berücksichtigen und die Spiele im Zweifel nicht kaufen bzw. aushändigen.

Übrigens: Reine Online-Spiele unterliegen nicht der gesetzlichen Alterskennzeichnung. Alterskennzeichen für Online-Spiele und Apps werden zwar von der **USK** vergeben, basieren aber auf einer Selbstauskunft der Anbieter. 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 außerdem, wie das Spiel pädagogisch bewertet wird, z. B. unter [spieleratgeber-nrw.de](http://spieleratgeber-nrw.de).

Apps auf dem Smartphone sollten von Jugendlichen nicht allein ausgewählt werden, denn die Alterskennzeichnungen der Anbieter und App-Stores sind dabei nicht immer verlässlich. Auch werden Altersangaben bei der Anmeldung nicht ausreichend kontrolliert. Hier gilt es sich auch als Eltern mit den Plattformen auseinanderzusetzen und erhöhte Risiken, insbesondere für jüngere Jugendliche, abzuwägen. Mit den Jugendlichen muss klar besprochen werden, dass sie manche Apps erst ab einem bestimmten Alter benutzen dürfen.

Beim **Videoportal** YouTube oder bei der Suchmaschine Google gibt es Jugendschutzeinstellungen, die sinnvoll sind und Ihr Kind altersgemäß vor jugendgefährdenden Inhalten schützen können. Auch können altersbeschränkende Filter für App-Stores auf Smartphone oder Tablet eingerichtet werden.

### TIPP 3: WOWERDEN 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 Computer oder Tablet sich frei zugänglich im Kinderzimmer befinden, dann steigt die Wahrscheinlichkeit einer intensiven Nutzung. Sie sollten Ihr Kind auch fragen, ob und wie lange es bei Freundinnen und Freunden bzw. außerhalb von zu Hause digitale Medien nutzt. Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind mit seinen Freundinnen und Freun-

den unternimmt und unterstützen Sie Offline-Aktivitäten. Bezüglich der internetfähigen mobilen Geräte sollten ebenfalls Orte der Nutzung besprochen werden. Sie können darauf achten, wie lange Ihr Kind im Internet ist, indem Sie z. B. eine Vereinbarung treffen, die Internetnutzung auf die WLAN-Verbindung zu Hause zu begrenzen und das Smartphone abends außerhalb des Kinderzimmers abzulegen. 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.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de).

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

Wie in einer Familie die Freizeit verbracht wird, hat Einfluss darauf, wie Jugendliche sie 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, Internet oder Fernsehen zu vertreiben, ist sicherlich ab und zu möglich. Doch zusätzlich sollten in der Familie ausreichend Zuwendung, Aktivitäten und die Möglichkeit, sich mit Freundinnen und Freunden zu treffen, 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 und Angebote, 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 zusammen unternehmen. Unter [www.ins-netz-gehen.de/jugendliche](http://www.ins-netz-gehen.de/jugendliche) gibt es viele Tipps für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung für Jugendliche ohne digitale Medien.





## 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 ein Problem?

Die Grenze zwischen unbedenklicher 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 Smartphonennutzung ein problematisches Verhalten vorliegt. Kinder und Jugendliche können aus unterschiedlichen Gründen zu einem übermäßigen Gebrauch neigen. Ein wesentliches Merkmal davon ist, welche Funktion Videospiele oder Internetnutzung für Ihr Kind haben. 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 Freundinnen und Freunde können bei der Entstehung von problematischem

Nutzungsverhalten eine Rolle spielen. Manche Jugendlichen nutzen Computer und Smartphone recht intensiv, meistern die Anforderungen von Schule und Familie dennoch sehr gut. Exzessive Spielphasen, beispielsweise wenn ein Spiel neu ist, sind durchaus legitim – wenn der Rest des Alltags nicht langfristig darunter leidet. Entscheidend ist vor allem, ob Jugendliche im Zusammenhang mit der Videospiel- oder Internetnutzung gesundheitliche, leistungsbezogene, soziale oder emotionale Probleme zeigen.

Um von einer „**Gaming disorder**“ (**Video-spielsucht**) sprechen zu können, müssen verschiedene Kriterien über einen längeren Zeitraum erfüllt werden. So können die Betroffenen ihr Spielverhalten hinsichtlich Beginn, Dauer und Ende nicht (mehr) kontrollieren. Zusätzlich wird die Nutzung digitaler Medien wichtiger als alle anderen Aktivitäten im eigenen Leben. Negative Folgen wie stark nachlassende Schulleistungen und das Beenden von einst wichtigen Freundschaften sind für die Betroffenen kein Grund, mit Videospiele aufzuhören.

Für Sie als Eltern bedeutet das: Wenn die Beschäftigung mit Videospiele zu deutlichen Problemen in einem oder mehreren Lebensbereichen – etwa Familie, Freundschaften, Ausbildung, Freizeit – führt und das Verhaltensmuster seit mindestens einem Jahr besteht, sollten Sie von einer Expertin oder einem Experten überprüfen lassen, ob es sich um eine **Gaming disorder** handelt. In Kapitel 5 erfahren Sie, an wen Sie sich wenden können.

Eltern sollten alarmierende Anzeichen bei Ihren Kindern wahrnehmen, mit ihnen ins Gespräch kommen und bei Verhaltensänderungen wie Rückzug oder Verstummen überlegen, sich Unterstützung zu holen.

Schauen Sie genau hin, wenn:

- Ihr Kind digitale Medien oder Internetangebote als Trostspender nutzt, bei Stress einsetzt oder um sich abzulenken.
- der Stellenwert digitaler Medien oder von Internetangeboten wichtiger wird als die reale Welt.
- hauptsächlich digitale Medien oder Internetangebote die Freizeitgestaltung Ihres Kindes bestimmen.
- Sie gesundheitliche Beeinträchtigungen wie ständige Müdigkeit oder Haltungsschäden beobachten.
- Ihr Kind schulische oder häusliche Pflichten vernachlässigt.
- auf soziale Kontakte und die sonst übliche Freizeitgestaltung wie Sport, Jugendgruppe „zugunsten“ der Konsole, des Computers oder des Smartphones verzichtet wird.

## IST IHR KIND GEFÄHRDET?

Es ist verständlich, dass sich Eltern schwertun, bei ihren Kindern die Grenzen zwischen unproblematischem und problematischem Mediengebrauch festzustellen – denn einen Zeitpunkt X gibt es nicht. Risikofaktoren für die Entwicklung einer **computerspiel- oder internetbezogenen Störung** sind vor allem soziale Ängste, Schüchternheit oder fehlender Selbstwert. Achten Sie darauf, ob Sie bei Ihrem Kind Veränderungen gegenüber früheren Verhaltensweisen feststellen können, die nach Ihrer Einschätzung mit seinem Gebrauch digitaler Medien zu tun haben. Nutzen Sie dazu gerne gemeinsam mit Ihrem Kind den Selbsttest auf der BIÖG-Seite [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) – dort kann Ihr Kind selbst prüfen, ob sein Nutzungs-

verhalten unbedenklich ist. Gleichzeitig nimmt es wahr, wie Sie sein Nutzungsverhalten einschätzen. Dies kann eine wichtige Gesprächsgrundlage für Vereinbarungen zur Mediennutzung sein.

Wenn Sie drei der Aussagen in dem Fragebogen auf der nächsten Seite bestätigen, empfehlen wir Ihnen, sich Unterstützung bei Expertinnen oder Experten zu suchen. Dafür eignen sich z. B. Erziehungsberatungsstellen oder Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe. Auch wenn Sie in Ihrer Einschätzung unsicher sind oder Ihr Kind als gefährdet einschätzen, können Sie Unterstützung in Anspruch nehmen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl geeigneter Hilfsangebote.

**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 Ihr Kind keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computer- oder Internetkonsums?
3. Gab es Versuche des Kindes, den Computerspiel- und Internetkonsum einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?
4. Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet immer häufiger und intensiver nutzen, z. B. um Stress oder Wut 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 (Freundinnen und Freunde, 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 dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes?

In jedem Fall sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen, sobald Sie den Verdacht haben, dass sich die Internetnutzung oder das Computer- bzw. Videospiele negativ auswirken. Auch wenn Ihr Kind kein Problem zu haben meint, sollten Sie das Thema mit ihm besprechen. 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, Ihr Kind und seine Gefühle ernst zu nehmen. Finden Sie den richtigen Moment, das Thema anzusprechen und vermeiden Sie Konfrontationen. Teilen Sie

Ihrem Kind mit, dass Sie sich Sorgen und das Gefühl haben, dass sie oder er eine Grenze überschritten hat. Alleine diese Sorge von nahen Angehörigen bewirkt oftmals einen Veränderungswunsch bei Jugendlichen.

Wichtig: Eine zuverlässige Diagnose kann nur von ausgebildeten Fachtherapeutinnen und -therapeuten gestellt werden.

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

## 5 INFORMATIONEN UND HILFEMÖGLICHKEITEN

---

### SUCHTBERATUNG

In vielen Suchtberatungsstellen wird Beratung bei problematischer Mediennutzung sowie **computerspiel- oder internetbezogenen Störungen** angeboten. Es wird kostenlos persönlich informiert und beraten, auf Wunsch auch anonym. Sie erhalten in der Beratungsstelle Informationen zur Suchtgefährdung und zur Suchtbehandlung. Außerdem findet dort eine Vermittlung in weitere Hilfsangebote wie ambulante Suchttherapie oder Selbsthilfegruppen statt. Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige von suchtgefährdeten oder suchtkranken Jugendlichen und unterstützen bei der Bewältigung von problematischen Situationen.

### KLINIK

Manchmal sind eine Aufnahme und Behandlung der Jugendlichen in stationären Einrichtungen sinnvoll und notwendig. Hier unterstützen Suchtberatungsstellen bei der Suche und Antragstellung geeigneter Einrichtungen, die sich auf die Behandlung **computerspiel- und**

**internetbezogener Störungen** spezialisiert haben. Eine stationäre Aufnahme ist vor allem dann sinnvoll, wenn die ambulante Beratung allein nicht ausreicht, die exzessive Nutzung digitaler Medien zu verändern. Eine ausführliche Übersicht über Suchtberatungsstellen sowie Einrichtungen, die auf die Behandlung von jungen Menschen mit **computerspiel- oder internetbezogenen Störungen** und ihren Angehörigen spezialisiert sind, finden Sie unter [www.ins-netz-gehen.de/beratung/beratungsstellen-datenbank](http://www.ins-netz-gehen.de/beratung/beratungsstellen-datenbank).

### BERATUNGSTELEFON (0221) 89 20 31

Das BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung berät Betroffene und ihre Angehörigen, 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 freitags bis sonntags von 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

Eine übermäßige Nutzung digitaler Medien bzw. eine Abhängigkeitserkrankung wirkt sich oftmals auch auf das Umfeld der Jugendlichen aus. Besonders für Eltern kann 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) (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.).

## SELBSTHILFE & SUCHT-HILFEVERZEICHNIS

Selbsthilfegruppen bieten gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Dies kann für die betroffenen Jugend-

lichen und ihre Angehörigen hilfreich sein. Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe vermitteln Ihnen Beratungsstellen in Ihrer Nähe. Diese finden Sie unter [www.ins-netz-gehen.de/beratung/beratungsstellen-datenbank](http://www.ins-netz-gehen.de/beratung/beratungsstellen-datenbank).

Weitere Angebote der Suchthilfe und -prävention zum Thema problematische Mediennutzung finden Sie zudem über das Suchthilfeverzeichnis der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen unter [www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis).

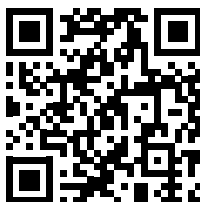


## INTERNET

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

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

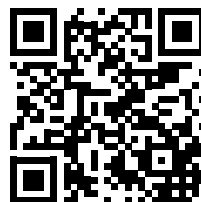
Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen von Jugendlichen finden unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) Informationen zu den Themen Medienkompetenz, digitale Medien und damit verbundene Risiken. Konkrete Tipps zur Medienerziehung sowie Informationen zu Herausforderungen, aber auch Chancen der Mediennutzung für Jugendliche stehen darüber hinaus zur Verfügung. Ergänzend bietet das Informationsportal eine individuelle E-Mail-Beratung an.



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

Jugendliche erhalten unter [www.ins-netz-gehen.de/jugendliche](http://www.ins-netz-gehen.de/jugendliche) vielfältige interaktive und themenbezogene Informationen und können einen Selbsttest zum persönlichen Nutzungsverhalten durchführen. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich zur Online-Beratung anzumelden und die eigene Mediennutzung zu reflektieren, um Strategien zum risikoarmen Umgang mit digitalen Medien zu erlernen.

Das Programm läuft aktiv über vier Wochen. Der Selbsttest und die Online-Beratung sind auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und werden kontinuierlich evaluiert. Die Teilnahme ist anonym und kostenfrei.



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

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

### [www.bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie](http://www.bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie)

Die Seite der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) informiert über digitale Spiele und erstellt pädagogische Beurteilungen.

### [spieleratgeber-nrw.de](http://spieleratgeber-nrw.de)

Der pädagogischer Ratgeber zu digitalen Spielen bietet Beurteilungen von Spielen sowie Infos zu Chancen und Risiken.

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

Die Website informiert über Mobbing im Internet und zeigt auf, wie man sich dagegen schützen kann. Sie ist zielgruppenspezifisch aufgeteilt in Bereiche für Kinder sowie für Eltern und Lehrkräfte.

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

Hier können rechtswidrige Inhalte auf Internetseiten gemeldet werden. Die Internet-Beschwerdestelle arbeitet mit Strafverfolgungsbehörden, Anbietern von Internet-Service-Leistungen und anderen Partnerinnen und Partnern zusammen, um das Internet zu einem (möglichst) sicheren Ort zu machen.

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

jugendschutz.net setzt sich als gemeinsames Kompetenzzentrum von Bund und Ländern für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet ein und sichtet Internet-Angebote auf Verstöße gegen den Jugendschutz. Beschwerden können online eingereicht werden.

### [www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

Die Homepage wird vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) herausgegeben und richtet sich mit Informationen, Hilfe und Studienergebnissen zu computerspiel- oder internetbezogener Störung an Jugendliche mit übermäßiger Mediennutzung, an deren Angehörige sowie an Fachkräfte.

## FÜR ELTERN VON KINDERN UNTER 14 JAHREN

### [Zeit für Digitales „Medien und Digitales - Elterninfo“](#)

Kinder und Jugendliche haben oft täglichen Zugang zu digitalen Medien. Diese Broschüre enthält alltagsnahe und verständliche Informationen über einen angemessenen Umgang mit Medien und digitalen Geräten.

Kostenlose Bestellung unter [shop.bioeg.de/broschuere-zeit-fuer-digitales-medien-und-digitales-elterninfo-11041410/](http://shop.bioeg.de/broschuere-zeit-fuer-digitales-medien-und-digitales-elterninfo-11041410/).

### [www.kindergesundheit-info. de/themen/medien](#)

Das BIÖG-Infoportal zu Kindergesundheit gibt Eltern von jüngeren Kindern Tipps zu einem altersgerechten und gesundheitsfördernden Umgang mit Medien sowie Orientierung zu Medienzeiten, Inhalten und elterlicher Begleitung.

### [www.schau-hin.info](#)

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

### [www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](#)

Die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) geförderte Initiative unterstützt Eltern und pädagogische Fachkräfte bei der Medienerziehung und bietet Kindern und Jugendlichen altersgerechte Zugänge zur Medienwelt, um Rahmenbedingungen für ein „Gutes Aufwachsen mit Medien“ zu schaffen.

## 6 GLOSSAR

---

### ANBINDUNGSFAKTOREN

Elemente in Video-, Computer- und Online-Spielen, die zu häufigerem, längerem Spielen anregen und Spielerinnen und Spieler an das Spiel emotional binden.

### AVATAR

Eine virtuelle Figur, die in Videospielen ausgewählt oder selbst kreiert wird und mit welcher das Spiel bestritten wird. Durch längeres Spielen findet häufig eine ausgeprägte Identifikation der Spielerin oder des Spielers mit dem eigenen Avatar statt, welcher sich über die Zeit weiterentwickeln und z. B. neue Fähigkeiten erlernen kann.

### COMPUTERSPIEL- ODER INTERNETBEZOGENE STÖRUNG

Suchtähnliche Verhaltensweisen aufgrund der übermäßigen Nutzung von Computer- oder Videospielen bzw. digitalen Spielen oder Internetangeboten.

### COMMUNITY

Digitale Gemeinschaft der Nutzerinnen und Nutzer eines **sozialen Netzwerks**, Online-Spiels oder in Internetforen.

## DIGITALISIERUNG

Die Kommunikation verlagert sich von analogen auf digitale Kanäle. Die zunehmende Präsenz und der Einsatz digitaler Geräte wie Computer und Smartphone sowie der dauerhafte Datenaustausch über das (mobile) Internet in sämtlichen Lebensbereichen verändert die Gesellschaft nachhaltig. Insbesondere die zwischenmenschliche Kommunikation hat sich durch Handy und Smartphone in den letzten Jahren sehr schnell und umfassend verändert.

## DISLIKEN

Ausdruck, dass einem der entsprechende Beitrag nicht gefällt. Disliken ist aktuell nur bei YouTube über den „Daumen runter“-Button möglich.

## GAMING DISORDER

vgl. **Videospielsucht**

## IN-APP-KÄUFE / IN-GAME-KÄUFE

Viele Spiele-Apps können zunächst kostenlos heruntergeladen werden und enthalten die Grundfunktionen des Spiels. Um häufiger spielen zu können oder

schneller voranzukommen, bieten solche Spiele Vorteile an, die gegen echtes Geld erworben werden können. Ähnlich verhält es sich bei Videospiele, bei denen über ein eigenes Shop-System Vorteile wie besondere Waffen oder virtuelles Geld gekauft werden können.

## INFLUENCERIN / INFLUENCER

Personen, die Inhalte für Social-Media-Kanäle produzieren und veröffentlichen und damit ein großes Publikum erreichen. Influencerinnen und Influencer arbeiten häufig mit kommerziellen Unternehmen zusammen, von denen sie bezahlt werden oder Produkte erhalten, die sie dann weiterempfehlen. Dieses Vorgehen nennt sich „Influencer-Marketing“.

## LIKEN

In **sozialen Netzwerken** kann durch „liken“ die eigene Zustimmung gezeigt werden. Dies geschieht durch das Klicken auf einen „Daumen hoch“-Button oder ein Herz-Symbol. Dadurch sehen einerseits alle in der **Community**, was einzelne gut finden, andererseits kristallisieren sich so besonders beliebte Beiträge heraus.

## LOOTBOX

Virtueller Behälter in Videospielen, der eine zufällige Sammlung bestimmter Objekte enthält. Diese Objekte können z. B. Waffen und spezielle nützliche Gegenstände sein, die im Spiel freigeschaltet, gefunden oder gekauft werden können und die Spielenden in ihrem Weiterkommen innerhalb des Videospiele unterstützen.

## MESSENGER, AUCH INSTANT MESSENGER

Über einen Messenger-Dienst (z. B. WhatsApp, Telegram) können zwei oder mehr Teilnehmende per Text- und Sprachnachrichten kommunizieren, Fotos, Videos und Links austauschen sowie (Video-)telefonieren.

## SOZIALE NETZWERKE

Soziale Netzwerke sind Online-Dienste, über die Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden können, die zum größten Teil von den Nutzenden selbst erzeugt werden. Durch virtuelle Interaktionen (*liken*, teilen, kommentieren) werden Beziehungen untereinander aufgebaut und es entsteht eine **Community**.

## STREAMERIN / STREAMER

Streamerinnen und Streamer nehmen sich bei alltäglichen Tätigkeiten auf und übertragen diese Videos live an ihr Publikum. Livestream kann viele Inhalte umfassen. Die beliebteste Kategorie ist allerdings mit Abstand Gaming-Livestreaming, bei denen Streamerinnen oder Streamer ein Videospiel spielen und dieses kommentieren. Hierüber können auch Spiele gezeigt werden, die für eine bestimmte Altersgruppe nicht geeignet ist.

## STREAMING-DIENSTE

Über Streaming-Dienste (z. B. Netflix, Prime Video) lassen sich Serien, Filme oder Sportevents auf Smart-TV, Computer, Tablet oder Smartphone jederzeit und unbegrenzt über das Internet abrufen („streamen“). Für die meisten Streaming-Dienste sind ein Konto sowie kostenpflichtiges Abonnement notwendig. Über **Videoportale** wie YouTube kann hingegen kostenlos und ohne Anmeldung gestreamt werden.

## TUTORIAL

Gebrauchsanleitung, welche mittels Bild, Text oder Video erklärt, wie beispielsweise Fahrradreifen gewechselt oder die Haare besonders frisiert werden.

## USK: UNTERHALTUNGSSOFTWARE SELBSTKONTROLLE

Die USK überprüft in Deutschland Videospiele sowie Videospiel-Trailer und legt die Altersfreigaben nach dem Jugendschutzgesetz fest. Ausschließlich online angebotene Spiele oder ausschließlich online angebotene Spielerweiterungen sind von der verpflichtenden USK-Altersfreigabe bisher ausgenommen.

## VIDEOPORTALE

Ein Videoportal ist eine Online-Plattform, über die Nutzerinnen und Nutzer Videos abrufen sowie eigene Videos bereitstellen können.

## VIDEOSPIELSUCHT (GAMING DISORDER)

Die Videospielsucht beschreibt die Abhängigkeit von digitalen Spielen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt die Videospielsucht in der „Internationalen Klassifikation der Krankheiten“ (ICD-11) im Bereich der Verhaltens- und Neuroentwicklungsstörungen auf.

Symptomatisch sind folgende Verhaltensweisen:

- Kontrollverlust, was die Länge und Intensivität der Beschäftigung mit Videospielen betrifft.
- Videospiele nehmen einen immer höheren Stellenwert im Leben ein und verdrängen dadurch andere tägliche Aktivitäten und Hobbys.
- Trotz negativer Folgen kann mit den Videospielen nicht aufgehört werden.

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

## YOUTUBERIN / YOUTUBER

**Influencerinnen und Influencer**, die YouTube nutzen, um über ihre Inhalte Abonentinnen und Abonnenten zu generieren.

# 7 IMPRESSUM

**Herausgeber** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

**Projektleitung** Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln  
**Überarbeitung Text** Sonja Claßen, BIÖG, Köln  
**Gestaltung** LEAD Communications, Köln  
**Druck** Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
umweltbewusst produziert

**Stand** Januar 2026  
**Auflage** 7.10.02.26

## BILDVERZEICHNIS

Seite 1: golero/GettyImages  
Seite 4: JackF/Stock.adobe.com  
Seite 7: Mike\_shots/Shutterstock.com  
Seite 12: dkHDvideo/Stock.adobe.com  
Seite 17: Gorodenkoff/Stock.adobe.com  
Seite 18: Leszek Glasner/Shutterstock.com  
Seite 21: Oneinchpunch/Stock.adobe.com  
Seite 24: pixdeluxe/GettyImages  
Seite 26: Kleberpicui/Stock.adobe.com  
Seite 31: monkeybusinessimages/iStock by Getty Images  
Seite 32: Tatyana Gladskih/Stock.adobe.com  
Seite 39: Мар'ян Філь/Stock.adobe.com

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer 33215001



Bundesinstitut  
für Öffentliche  
Gesundheit