



NEUE MEDIEN = NEUE SÜCHTE?

IN
EINFACHER
SPRACHE



INTERNETSUCHT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN:
INFORMATION UND HILFEN FÜR FAMILIEN.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 3

MEDIEN IM ALLTAG: WIEVIEL IST 4-7
NORMAL? WANN SPRICHT MAN VON SUCHT?

8-9 BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN:
WAS BRAUCHT MEIN KIND?

ACHTUNG: DAS IST WICHTIG 10-11

12-13 DAS KÖNNEN SIE TUN:
ERZIEHUNGSTIPPS

HIER FINDEN SIE HILFE 14-15

LIEBE ELTERN,
LIEBE MÜTTER, LIEBE VÄTER,

KENNEN SIE DAS: IHR SOHN SPIELT JEDEN TAG VIELE
STUNDEN AM COMPUTER?



ODER IHRE TOCHTER BESCHÄFTIGT SICH DEN GANZEN TAG
MIT DEM HANDY?

Die Medien gehören zu unserem Alltag und bieten uns viele Möglichkeiten. Aber was ist, wenn Ihr Kind sich mit nichts anderem mehr beschäftigt? Oder wenn es Streit in der Familie gibt, weil Ihr Kind das Handy nicht mehr weglegen kann?

In diesem Heft finden Sie Tipps, um das Verhalten Ihres Kindes einzuschätzen.



„JEDEN TAG HABEN WIR STREIT WEGEN
WHATSAPP UND COMPUTERSPIELEN.

WENN ER NICHT VORM COMPUTER SITZT,
DANN SPIELT ER MIT SEINEM HANDY RUM -
ICH KOMM ÜBERHAUPT NICHT MEHR AN IHN
RAN.“

ANDREA, 37 JAHRE, MUTTER EINES 13-JÄHRIGEN SOHNES

WIEVIEL IST NORMAL? WANN SPRICHT MAN VON SUCHT?

Junge Menschen können sich einen Alltag ohne Internet kaum vorstellen. Für Kinder und Jugendliche sind Spiele im Internet und die Sozialen Medien besonders spannend. Nachrichten mit WhatsApp schicken oder Fotos bei Instagram posten: Das ist für die meisten ganz normal.

ABER WIEVIEL ZEIT
AM COMPUTER IST
„NORMAL“?

WANN MÜSSEN SIE
SICH SORGEN MACHEN?



DIESE FRAGEN HELFEN IHNEN BEI DER ERSTEN EINSCHÄTZUNG:



WIEVIEL ZEIT VERBRINGT IHR KIND MIT HANDY, COMPUTER UND INTERNET?

Wenn Ihr Kind sehr viel Zeit vor Bildschirmen sitzt, kann das ein Hinweis auf ein abhängiges Verhalten sein. Werden zusätzlich die Schulnoten schlechter? Oder trifft Ihr Kind sich nicht mehr mit Freunden? Dann haben Medien zu viel Platz im Alltag bekommen.



SPASS UND INTERESSE ODER ZWANG UND SUCHT: WIE NUTZT IHR KIND MEDIEN?

Wenn Ihr Kind mit Spaß bei der Sache ist, kann die Zeit im Internet ein schönes Erlebnis sein. Aber wenn ein Zwang im Vordergrund steht, wird auch eine spannende Tätigkeit zu einer Belastung, die das Leben einschränkt. Zum Beispiel wenn Ihr Kind ständig schauen muss, ob neue Nachrichten auf dem Handy sind.

Das können Hinweise auf einen Zwang im Alltag sein: Ihr Kind hat keine Lust nach draußen zu gehen. Ihr Kind ist lustlos und lässt Hausaufgaben oder Arbeiten liegen. Ihr Kind isst nicht mehr normal und achtet nicht auf Körper und Aussehen.

INTERNET, COMPUTERSPIELE, SOZIALE MEDIEN: WAS MACHT IHR KIND GENAU?



Von außen sehen "Internetsucht" und "Computerspielsucht" ähnlich aus. Die Gründe für das Verhalten sind aber verschieden: Bei Computerspielen geht es vor allem um Gefühle wie Macht, Herrschaft und Kontrolle. In den Sozialen Medien geht es eher um Ablenkung und Anerkennung. Darum ist es wichtig, dass Sie genau hinschauen: Was macht Ihr Kind im Internet? Oder welches Spiel ist den ganzen Tag an?



„ICH POSTE STÄNDIG 'WAS AUF INSTAGRAM.
JE MEHR HERZEN ICH BEKOMME, DESTO
BESSER GEHT'S MIR.“

ZEYNEP, 16 JAHRE, SCHÜLERIN

WAS BRAUCHT MEIN KIND?

Auf dem Weg zum Erwachsenwerden brauchen alle Kinder Liebe, Bestätigung und Anerkennung. Doch der Alltag kann für Kinder und Jugendliche auch schwierig sein. In vielen Lebensbereichen lastet ein hoher Druck auf ihnen, zum Beispiel in der Schule oder bei Problemen mit Familie und Freunden.

Im Computerspiel können Kinder erfolgreich sein, wenn sie in das nächste Level aufsteigen. Im Internet gibt es immer etwas Spannendes zu entdecken. Bei Facebook und Instagram kann man sich mit Freunden unterhalten und Bilder teilen. Und wenn beim eigenen Foto viele Menschen auf „gefällt mir“ drücken, dann ist das eine große Bestätigung.

Viele Kinder und Jugendliche nutzen das Internet auch zur Ablenkung, wenn es ihnen schlecht geht. Dann kann die Mediennutzung ein Problem werden: Wenn Ihr Kind sich zurückzieht und das Internet als Ersatz für die echte Welt benutzt. Oder wenn es viel Computer spielt, weil es vor Problemen flüchtet. Manchmal hat starke Mediennutzung auch mit einer psychischen Erkrankung zu tun, zum Beispiel mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom).

**DAS IST WICHTIG: NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR IHR KIND.
ACHTEN SIE DARAUF, WIE ES IHM GEHT. NUR SO KÖNNEN
SIE ERKENNEN, OB IHR KIND PROBLEME HAT.**



„UND DANN GAB ES NUR NOCH SPIELEN.
IRGENDWANN WAR DAS DER EINZIGE ORT,
WO MEIN LEBEN UND ICH NOCH EINE
BEDEUTUNG HATTEN.“

TIM, 21 JAHRE, EHEMALIGER EXZESSIVER COMPUTERSPIELER

Wer viel Zeit vor Bildschirmen verbringt, ist nicht unbedingt süchtig. Aber wenn Ihr Kind in der Freizeit viel im Internet ist, kann das ein erster Hinweis auf eine beginnende Abhängigkeit sein.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Denken, Fühlen und Handeln: Bei Ihrem Kind dreht sich alles um das Handy und Internet. Medien sind der ganze Lebensinhalt für Ihr Kind.
- Die Zeiten am Computer oder im Internet werden immer länger.
- Ihr Kind trifft sich immer weniger mit Freunden: Treffen finden fast nur noch im Internet statt.
- Wenn Ihr Kind nicht ins Internet kann, ist es nervös oder gereizt.
- Ihr Kind ist oft sehr müde oder es kann sich schlecht konzentrieren. Die Schulnoten werden schlechter.
- Ihr Kind benutzt das Internet als Ersatz für die echte Welt.



„WIR HABEN EIN MEDIENVERBOT BEIM ABENDESSEN UND BEI GEMEINSAMEN AUSFLÜGEN. DAS FIEL AM ANFANG NICHT NUR MEINEN KINDERN SCHWER, SONDERN AUCH ICH MUSSTE MICH ZIEMLICH UMGEWÖHNEN.“

KARSTEN, 42 JAHRE, VATER



Eltern können Ihrem Kind beibringen, wie es gut mit Computer und Internet umgehen kann.

UNSER TIPP: FANGEN SIE FRÜH AN

Kinder lernen in der Familie sehr früh, was zu ihrem Alltag gehört. Darum sollten Sie schon bei kleinen Kindern darauf achten, dass sie möglichst wenig Zeit am Bildschirm verbringen.

Manchmal schalten Eltern den Fernseher an, wenn sie keine Zeit für das Kind haben: Das sollten Sie nur im Notfall machen.



DIE ELTERN SIND WICHTIGE VORBILDER!

Gucken Sie oft auf Ihr Handy? Oder sind Sie oft lange am Computer? Kinder schauen sich viel bei den Eltern ab. Darum ist es wichtig, dass Sie auf Ihren eigenen Umgang mit Medien achten.



DAS KÖNNEN SIE TUN:

- ☉ Achten Sie darauf, welche Medien Ihr Kind benutzt. Zum Beispiel: Welches Spiel spielt es zurzeit? In welchen Netzwerken ist es unterwegs? Welche Apps sind auf dem Handy?
- ☉ Spielen Sie zusammen mit Ihrem Kind am Computer oder im Internet und sprechen Sie mit ihm darüber.
- ☉ Machen Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Medienzeit aus. Zum Beispiel eine feste Stunden-Anzahl in der Woche:

Solange darf Ihr Kind in einer Woche am Computer sein. Passen Sie auf, dass Ihr Kind die Zeit einhält.
- ☉ Feste Zeiten ohne Medien sind wichtig. Sie können zum Beispiel für die ganze Familie einen Tag ohne Handy und Computer planen: Vielleicht machen Sie zusammen einen schönen Ausflug.

„ICH FÜHL MICH JETZT NICHT MEHR ALLEIN MIT MEINEN PROBLEMEN. DIE GRUPPE MACHT MICH IM ALLTAG STÄRKER UND FÄNGT MICH IN SCHWIERIGEN ZEITEN AUF.“

CHRISTINA, 27 JAHRE, EHEMALIGE EXZESSIVE COMPUTERSPIELERIN

In Hamburg gibt es viele Beratungsangebote zum Thema Medien und Sucht. Bei der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. gibt es seit 2010 das Projekt „Netz mit W@b-Fehlern“. Das Projekt ist zum Thema „Neue Medien und neue Süchte“. Es wird gefördert von der Techniker Krankenkasse.

HABEN SIE FRAGEN ODER SUCHEN SIE HILFE FÜR IHR KIND?
DANN SPRECHEN SIE UNS GERN AN.

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Informationen für Eltern und Fachkräfte

Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg, Tel: 040/ 28499180, hls@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

„Netz mit W@b-Fehlern?“

Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte im Internet unter
www.webfehler-hamburg.de

Suchtberatung Kö 16a

Suchtberatung für Kinder, Jugendliche, Angehörige

Königstraße 16a, 22767 Hamburg, Tel: 040/428 112666, koe16a@bgv.hamburg.de
www.hamburg.de/koe16a

GERN STEHEN WIR
IHNEN FÜR IHRE FRAGEN
ZUR VERFÜGUNG:



SuchtPräventionsZentrum des LI

Unterstützung für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen
Hohe Weide 16 / 2.Stock, 20259 Hamburg, Tel: 040/428842911, spz@bsb.hamburg.de

KISS Hamburg

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen
Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg Tel: 040/395767,
kissaltona@paritaet-hamburg.de, www.kiss-hh.de

Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Hamburg

Erziehungsberatungsstellen bieten Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien. Hier finden Sie eine Liste mit den Beratungsstellen in Hamburg:
www.erziehungsberatung-hamburg.de

Ins Netz gehen

Eine Internetseite für Jugendliche von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.ins-netz-gehen.de

HIER FINDEN SIE HILFE:

Impressum:

Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Telefon (040) 284 99 18-0
Telefax (040) 284 99 18-19

E-Mail: hls@sucht-hamburg.de
Web: www.sucht-hamburg.de

Text und Redaktion:

Colette See und Christiane Lieb

Bildnachweise:

Tina Demetriades - Photography
shutterstock

Illustrationen:

Maike Kämper

Grafik:

J+K Eventkonzept

1. Auflage/Dez. 2015



Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.