

**What's
on?**



Einfach mal abschalten

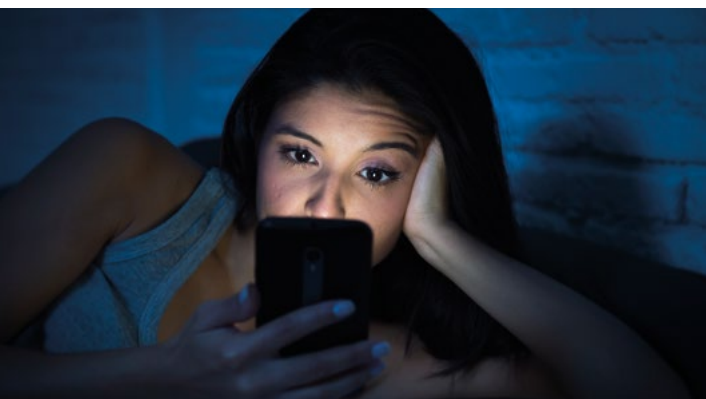
Suchtprävention bei problematischer Mediennutzung

Ein Überblick



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Inhalt

Seite

Einführung	4
Mediennutzung	6
Internetnutzungsstörung (INS)	7
Jugendmedienschutz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe	12
Arten von problematischer Internetnutzung und INS	19
Besonderheiten von INS	28
Prävention von INS – gezielte Schutzmaßnahmen in einer digital geprägten Lebenswelt	30
Förderung von Lebenskompetenzen und selbstbestimmter Mediennutzung	33
Beratung	36
Zuordnung von Zuständigkeiten	40
Behandlungsmöglichkeiten bei INS	41
Angebote zur Prävention und Hilfe	43
Literatur	46
Impressum	51

Immer online –
Spiel oder Störung?

Einführung

Studien und Medienberichte warnen zunehmend vor einer übermäßigen Nutzung digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen. Begriffe wie „Internetsucht“ oder „Handysucht“ stehen dabei sinnbildlich für die Sorge um nachfolgende Generationen, die zunehmend online leben. Kritisiert wird unter anderem, dass Kinder weniger draußen spielen, sich ihre sprachliche und kognitive Entwicklung verzögert und soziale Kontakte vermehrt ins Digitale verlagert werden. Der frühe Zugang zu sozialen Netzwerken, Videospielen und auch problematischen Inhalten wie Online-Pornografie wird mit Risiken für die Persönlichkeitsentwicklung, Cybermobbing, sexueller Gewalt und Internetnutzungsstörungen in Verbindung gebracht. Angesichts dieser vielschichtigen Herausforderungen einer fortschreitenden Digitalisierung des Alltag ist ein reflektierter Blick auf die Begriffe, Zusammenhänge und tatsächlichen Auswirkungen auf das Aufwachsen junger Menschen unerlässlich.

Die Broschüre folgt der Definition und Begriffsbestimmung der S1-Leitlinie Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht):

Der Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) (Englisch: Internet-use disorders) stellt einen Oberbegriff für verschiedene Formen einer suchartigen Nutzung von Internetapplikationen dar. Ein vergleichbarer Begriff ist „problematische Nutzung des Internets“ (Englisch: problematic use of the Internet), der jedoch noch weiter gefasst ist. Hierunter werden die suchartigen Nutzungen des Internets ebenso subsumiert wie weitere Formen einer problematischen oder exzessiven Nutzung des Internets, die mit negativen Konsequenzen einhergehen können, wie Cyberchondria (zwanghafte Suche nach medizinischen/erkrankungsspezifischen Informationen im Internet), digitales Horten (Sammeln von Dateien etc.) und Cybermobbing oder Cyberstalking (vgl. Fineberg et al., 2022).

Die Grenzen zwischen hoher Medienaffinität, problematischer Nutzung und behandlungsbedürftiger Störung sind fließend. Umso wichtiger ist es, Begriffe kontinuierlich zu überprüfen, Präventions- und Hilfsangebote flexibel anzupassen und kommunale Strukturen zu stärken.

Vor diesem Hintergrund sind Suchtprävention und Suchthilfe sowie ihre kooperierenden Einrichtungen gefordert, fachlich informiert zu bleiben. In der Präventionsarbeit stehen vielseitige Programme und Methoden zur Verfügung, die sich an Jugendliche, Eltern sowie an

Fachkräfte richten. Ziel dieser Initiativen ist es, für Risiken problematischer Mediennutzung zu sensibilisieren, zur kritischen Selbstreflexion anzuregen und Veränderungsprozesse zu unterstützen. Auf diesem Wege können junge Menschen in einer digitalisierten Welt wirksam unterstützt werden – von der ersten Ansprache durch die Bezugsperson, über das Erlernen gesunder Nutzungsgewohnheiten bis hin zur Therapie internetbezogener Störungen.

Für Fachkräfte in der Suchtprävention und -hilfe gehört das Thema problematische Mediennutzung längst zum Alltag. Gleichzeitig berichten sie regelmäßig von Anfragen zu Präventionsveranstaltungen, die über das Thema „Sucht“ hinausgehen und angrenzende Bereiche wie Online-Glücksspiel, Cybermobbing, Sexting, Online-Pornografie, Datenschutz oder Medienkompetenz (mit-)behandeln sollen.

Daher ist es unerlässlich, zwischen der Prävention internetbezogener Störungen (INS) im engeren Sinne und anderen medienbezogenen Herausforderungen zu differenzieren, da diese unterschiedliche fachliche Zuständigkeiten erfordern.

Die nachfolgenden Ausführungen zielen darauf ab, diese Abgrenzungen klarer zu fassen, Schnittstellen zwischen den Disziplinen aufzuzeigen und konkrete Anknüpfungspunkte für kommunale oder regionale Kooperationen zu benennen.



Mediennutzung

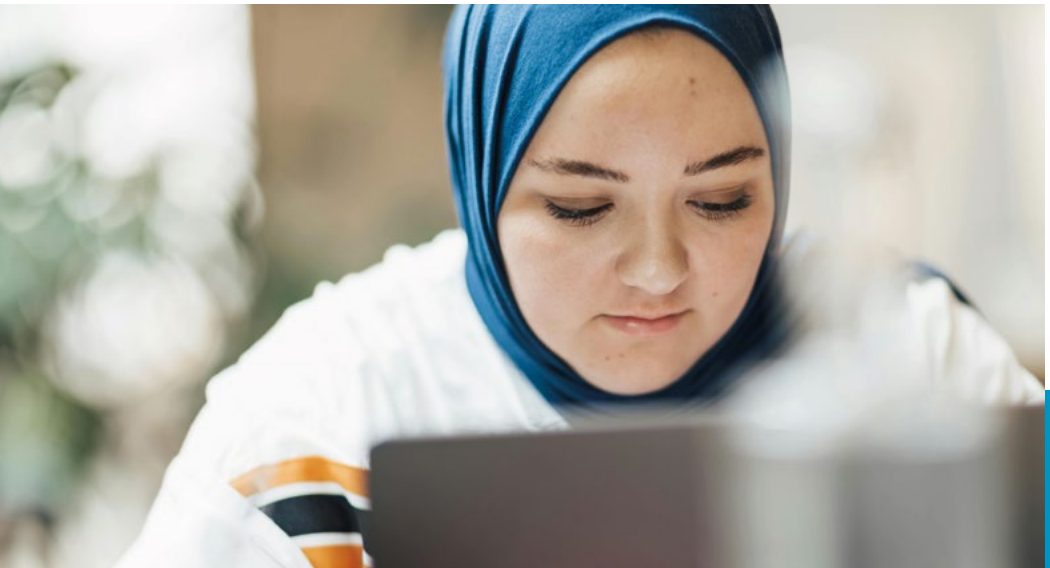
Menschen in so gut wie allen Lebensbereichen und Altersgruppen nutzen digitale Anwendungen. Ihre Nutzung ist komplex und reicht von Kommunikation, Unterhaltung, Spiel, Recherche und Informationsbeschaffung über Shopping, Navigation, Fotografie und Videos bis zu Musikproduktion. Der durch die Corona-Pandemie ausgelöste Digitalisierungsschub löste Veränderungen in Verwaltung, Arbeitswelt, Schule und Studium aus – und stellte damit weitere Herausforderungen für gesundes Aufwachsen.

Die Frage, ob eine Nutzung digitaler Anwendungen noch im „grünen“ Bereich liegt oder doch schon bedenklich ist, lässt sich häufig nicht leicht beantworten.

Die digitale Nutzungsdauer stellt sich im (familiären) Alltag häufig als kritischer Punkt heraus. Genauso wichtig sind jedoch auch die Fragen:

- Was wird in dieser Medienzeit gemacht und wie sieht der sonstige Alltag aus?
- Lassen die Leistungen in Schule oder Ausbildung nach?
- Gibt es reale Freund:innen und wird der Freundeskreis gepflegt mit gemeinsamen Unternehmungen?
- Wird die Körperhygiene vernachlässigt?

Die Stärke von Prävention und Beratung liegt in dem ganzheitlichen Blick auf den Menschen und sein Umfeld.



Internetnutzungsstörung (INS)

Die Klassifikation ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) führt 2019 erstmals die Diagnose „Gaming Disorder“ auf. Dort ist sie in der Kategorie „Erkrankungen durch abhängiges Verhalten“ angesiedelt und die Kriterien unter dem Code 6C51 im englischen Original als „gaming disorder“ – predominantly online/offline“ zusammengefasst (übersetzt „Computerspielstörung – überwiegend online/offline“):

1. Verringerte Kontrolle
2. Priorität im Leben
3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen.

Eine Computerspielstörung liegt dann vor, wenn die Kriterien über den Zeitraum von zwölf Monaten erfüllt sind.

Bei der „Gaming Disorder“ steht speziell das exzessive Spielen im Fokus, da für diesen Bereich die meisten Studien vorliegen. Die Begriffe „Sucht“ oder „Abhängigkeit“ werden im englischen Original vermieden, weshalb auf Deutsch der Begriff „internetbezogene Störungen“ verwendet wird. Die Forschung spricht weniger von einer allgemeinen „Internetsucht“, sondern von den Anwendungen im Netz, die süchtig machen können: also z.B. bestimmte Spiele an PC und Smartphone, soziale Netzwerke, Online-Pornografie, Kaufangebote. Es ist nicht die Hardware, das Gerät, das die Probleme verursacht. Es wird also nicht von „Handysucht“ oder „Computersucht“ gesprochen.

Nach gültigem Forschungsstand wäre die Diagnose erweiterbar um die Unterkategorien soziale Netzwerke, Kauf-/Shopping sowie Online-Pornografie. Nach einer mehrjährigen Übergangsphase sind die Mitgliedsstaaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angehalten, die ICD-11 zu übersetzen und als Diagnose- und Abrechnungsschlüssel umzusetzen.

Der Störungsbegriff wird aktuell als veränderbares Konstrukt verstanden: Neue und sich rasch wandelnde Online-Formate können problematisches Verhalten hervorrufen, noch bevor sie durch Studien belegt und in Klassifikationssysteme aufgenommen werden.

Mit der Diagnose hat die WHO einen Weg geschaffen für die gezielte therapeutische Behandlung der Betroffenen. Zugleich wirft die Diagnose die Frage auf nach einer „Pathologisierung“ von Menschen, die digitale Medien nutzen. Hier mangelt es weiterhin an Klarheit bei den Begriffen, den Übergängen von „normaler“, „problematischer“ und „krankhafter“ Mediennutzung und den Zuständigkeiten von Jugendschutz, Suchtprävention, Beratung und Therapie. Es ist nicht das Ziel der Diagnose, Menschen zu stigmatisieren oder Mediennutzung pauschal zu pathologisieren.

Wichtig: die Diagnose kann ausschließlich durch Fachärzt:innen oder Psychotherapeut:innen gestellt werden. Die Aufgabe der Suchtprävention bzw. Beratung ist es, eine passgenaue Einschätzung zu treffen und auch dann Hilfestellungen anzubieten, wenn das problematische Verhalten keine Krankheit darstellt bzw. die Diagnosekriterien (noch) nicht erfüllt. Vielen Gefährdeten oder Betroffenen wird durch suchtpreventive Maßnahmen bzw. Beratung schon so früh und gut geholfen, dass ein (stationär) therapeutisches Angebot nicht mehr nötig ist.



Risikofaktoren bei jungen Menschen

Risikofaktoren der jeweiligen Anwendungen und bei jungen Menschen spielen in der Präventionsarbeit eine wichtige Rolle. Sie bilden Anknüpfungspunkte und Gesprächsanlässe. Folgende Faktoren sind u.a. zu nennen:

- junges Alter/Pubertät,
- Persönlichkeitsmerkmale wie z. B. ängstlich-unsicher, depressiv, aber auch leistungsorientiert bzw. narzisstisch akzentuiert,
- unklare Regeln und ihre Umsetzung für die Nutzung zuhause,
- negative Beziehung zu den Eltern,
- Schulprobleme, Arbeitslosigkeit,
- Kompensation von Stress, Leere, Langeweile, negativen Gefühlen,
- Flucht aus der Realität,
- Komorbidität.

Risikofaktoren von Internetanwendungen

- ständige Verfügbarkeit von Geräten und Internetverbindungen,
- ständige Erreichbarkeit,
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO, „fear of missing out“),
- Belohnungsanreize durch Aufmerksamkeit: Likes, Kommentare, Freund:innen/Follower, neue Levels, neue Angebote,
- Verluste des Ansehens/des Levels/der Ausstattung bei längeren Pausen,
- unendliche Levels bzw. die Notwendigkeit, möglichst lange oder häufig, z.T. auch nachts, am Spiel teilzunehmen, um weiterzukommen,
- „In-App-Käufe“ von Spielgütern bzw. sogenannte Lootboxen,
- gezielte Werbung mit „Suchtfaktor“ bei jugendlicher Zielgruppe,
- Idealisierte Selbstdarstellung, Selbstwerterhöhung,
- Profitorientierte Ausrichtung von Anbietenden, Übermaß an Werbeanzeigen,
- Dark Patterns und Algorithmussteuerung, um Nutzer:innen zu binden.

„Dark patterns“ oder „Wie unser Gehirn tickt“

Der Kick wirkt über visuelle, auditive und emotionale Reize, die im Gehirn zur Ausschüttung der Freude und Belohnung vermittelnden Botenstoffe führt. Entwickler:innen von Plattformen setzen diese Mechanismen – auch „dark patterns“ genannt – gezielt zur Bindung an die Apps ein. Kritisch zu sehen ist, dass diese Mechanismen oft unsichtbar bleiben – eingebettet in scheinbar harmlose Freizeitaktivitäten.

Die Entwicklung von Online-Spielen und Social Media-Plattformen ist in der Regel profitorientiert und basiert auf dem Wissen über die menschliche Neurobiologie und Verhaltenspsychologie. Im digitalen Streben nach der Erfüllung von Bedürfnissen wie Freude, Bindung, Sicherheit etc. wird unser Belohnungssystem fortwährend mit der Ausschüttung der „Glückshormone“ wie Endorphinen und Dopamin stimuliert. So entwickeln wir oft unbewusst Gewohnheitsmuster, die zu störenden Automatismen oder sogar zur INS werden können (Arnaud et.al. 2022).

Beispiele für Dark Patterns:

- Intuitives Design der Anwendung
- Nudging – „Anstupsen“ durch Benachrichtigungen
- Unregelmäßige Belohnungsanreize durch Likes, Kommentare und Benachrichtigungen
- Starke Steuerung durch Algorithmen
- Nahtloses Abspielen von Serien, Videos, Musik
- Erfundene Knappheit eines Produkts

Dark patterns

Arbeitsfelder im Kontext problematischer Mediennutzung und INS

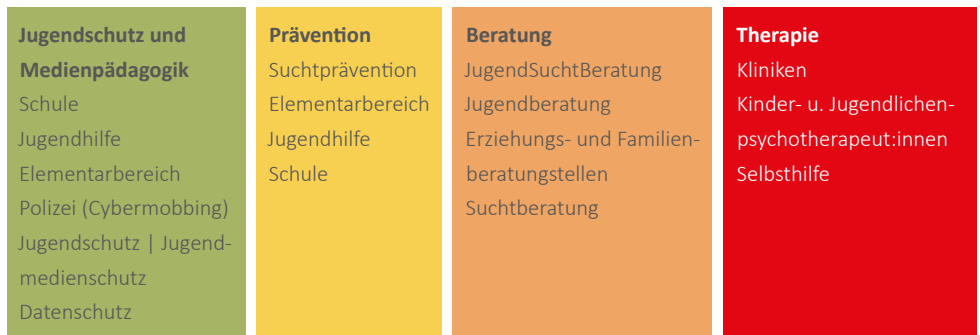


Abbildung 1: Arbeitsfelder im Kontext „problematischer Mediennutzung“

Jugendmedienschutz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Der Jugendmedienschutz verfolgt das Ziel, Kindern und Jugendlichen eine sichere und entwicklungsfördernde Teilhabe an digitalen Medien zu ermöglichen. Dabei geht es nicht nur um den Schutz vor problematischen Inhalten, sondern auch um die Förderung von Medienkompetenz und die Stärkung der Selbstbestimmung junger Menschen.

Gesetzlicher Rahmen

Die rechtlichen Grundlagen des Jugendmedienschutzes bilden das Jugendschutzgesetz (JuSchG) und der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag (JMStV). Sie richten sich nicht nur an Eltern und pädagogische Fachkräfte, sondern insbesondere an Anbieter:innen von Medieninhalten und digitalen Plattformen.

Mit der Novellierung des JuSchG im Jahr 2021 wurde der Schutzauftrag erweitert: Neben entwicklungsbeeinträchtigenden Inhalten werden nun auch Risiken für die persönliche Integrität von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt. Diese betreffen nicht nur den Inhalt selbst, sondern auch die Art und Weise der Nutzung digitaler Medien.

Jugendschutz – auch in der digitalen Welt

Risiken bei der Mediennutzung – über Inhalte hinausdenken

Digitale Medien sind heute interaktiv und sozial vernetzt. Kinder und Jugendliche nutzen sie nicht nur zur Unterhaltung, sondern auch zur Kommunikation, Selbstdarstellung und Orientierung. Daraus ergeben sich neue Gefährdungen, etwa durch:

- Cybermobbing, Grooming und Belästigung in sozialen Netzwerken und Chats
- Selbstgefährdende Inhalte und Challenges, die psychische Belastungen verstärken können
- Exzessive Nutzung, die mit Suchtverhalten – problematischem Mediennutzungsverhalten bzw. INS – und sozialer Isolation einhergehen kann
- Manipulative Kaufaktionen und Werbung, die nicht altersgerecht sind
- Radikalisierende Inhalte, die demokratiefeindliche Einstellungen fördern

Diese Risiken sind in § 10b Abs. 3 JuSchG ausdrücklich benannt und müssen bei der Bewertung von Medienangeboten berücksichtigt werden – insbesondere im Hinblick auf Kommunikationsfunktionen, Datenweitergabe und exzessive Nutzungsanreize. Digitale Spiele, Apps und Online-Plattformen bieten viele Möglichkeiten – aber auch Risiken für Kinder und Jugendliche. Das Jugendschutzgesetz verpflichtet Anbieter:innen dazu, diese Risiken zu erkennen und geeignete Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Geeignete Schutzmaßnahmen bzw. Vorsorgemaßnahmen, die Anbieter:innen treffen sollten, sind gem. § 24a JuSchG:

- **Technische Schutzfunktionen wie Jugendschutzfilter und Zeitbegrenzungen:** Dienste wie JusProg oder Google Family Link ermöglichen es, Inhalte zu filtern und Nutzungszeiten altersgerecht zu begrenzen.
- **Sichere Voreinstellungen bei der Nutzung:** Betriebssysteme wie iOS und Android bieten spezielle Kinderkonten mit voreingestellten Schutzmechanismen. Auch Kindermodi auf Smartphones sorgen für eine sichere Umgebung.
- **Hinweise auf Hilfsangebote und Beratungsstellen:** Plattformen wie TikTok oder Instagram zeigen bei sensiblen Inhalten Hinweise auf Unterstützungsangebote wie Nummer gegen Kummer oder klicksafe.de.
- **Altersverifikationssysteme für Inhalte ab 18 Jahren:** Moderne Verfahren wie die KI-basierte Gesichtsaltersschätzung (Yoti Age Scan) oder Verifikationen über Bankdaten (Giroldent) ermöglichen eine sichere Altersprüfung ohne unnötige Datenerhebung.

Diese Anforderungen decken sich mit den Vorgaben des Digital Services Act (DSA), der europaweit verbindliche Schutzmaßnahmen für Minderjährige vorschreibt – darunter altersgerechte Plattformgestaltung, Verbot personalisierter Werbung, Schutz vor manipulativen Designs und sichere Meldeverfahren. Weitere Informationen zu Vorsorgemaßnahmen im digitalen Kinderschutz finden sich bei der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) sowie beim Kompetenzzentrum Kinderschutz im digitalen Raum (KidD) – beide bieten praxisnahe Hinweise, rechtliche Grundlagen und Empfehlungen für Anbieter:innen digitaler Dienste.

Für Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte bedeutet das: Sie sollten sich mit den Funktionen und Risiken digitaler Medien vertraut machen, Kinder begleiten und gemeinsam Regeln für die Mediennutzung aufstellen. Gespräche, Interesse und klare Vereinbarungen sind dabei genauso wichtig wie technische Schutzmaßnahmen.

Technischer Schutz leicht gemacht

Auf **medien-kindersicher.de** finden Eltern und Fachkräfte praxisnahe Informationen zu technischen Schutzlösungen für Geräte, Dienste und Apps, die von Kindern und Jugendlichen genutzt werden. Die Plattform bietet verständliche Anleitungen zu Jugend-schutzfiltern, sicheren Voreinstellungen, Zeitbegrenzungen und weiteren Maßnahmen – für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.



Altersfreigaben bei Online-Spielen und Filmen – Orientierung für Eltern und Fachkräfte

Eltern und Fachkräfte sind häufig unsicher, wenn es um die Altersfreigabe von Online-Spielen und Filmen geht. Alterskennzeichen bieten eine wichtige Orientierungshilfe und zeigen auf, welche Inhalte für Kinder und Jugendliche geeignet sind.

Für **digitale Spiele**, die auf physischen Datenträgern wie CDs oder DVDs angeboten werden, vergibt die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) eine Alterskennzeichnung mit dem Hinweis „freigegeben ab ...“

Bei **Filmen** – ob online, auf DVD oder Blu-ray – erfolgt die Kennzeichnung durch die Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK).

Auch für ausschließlich **online** verfügbare **Spiele, Serien oder Filme** – besteht laut Jugendschutzgesetz sowie dem Jugendmedienschutz-Staatsvertrag eine Kennzeichnungspflicht.

Besonders im digitalen Bereich wächst die Zahl neuer Spiele täglich. Für Eltern stellt dies im Familienalltag oft eine Herausforderung dar: Welche Spiele sind für mein Kind geeignet? Für **Online-Spieleplattformen** vergibt die USK – automatisiert über das internationale System der International Age Rating Coalition (IARC) – Alterskennzeichen.

Damit Eltern diese Informationen sinnvoll nutzen können, sind medienpädagogische Kompetenzen gefragt: etwa die Fähigkeit, sich zu informieren oder Jugendschutzeinstellungen an Geräten vorzunehmen.

Hilfreiche Unterstützung bieten dabei:

Der USK-Elternratgeber „Games? Na sicher!“

<https://usk.de/die-usk/broschueren/>

Er beantwortet zentrale Fragen und ermutigt Eltern, sich aktiv mit dem Spielverhalten ihrer Kinder auseinanderzusetzen.

Der Spieleratgeber NRW

<https://spieleratgeber-nrw.de/>

Der Ratgeber der Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW unterstützt Eltern, Lehrkräfte und Erziehende dabei, digitale Spiele zu bewerten und pädagogisch sinnvoll einzusetzen.

Neben Alterskennzeichnungen sind Gespräche, Interesse und gemeinsame Regeln im Umgang mit digitalen Medien ebenso entscheidend.

Erzieherischer Jugendmedienschutz

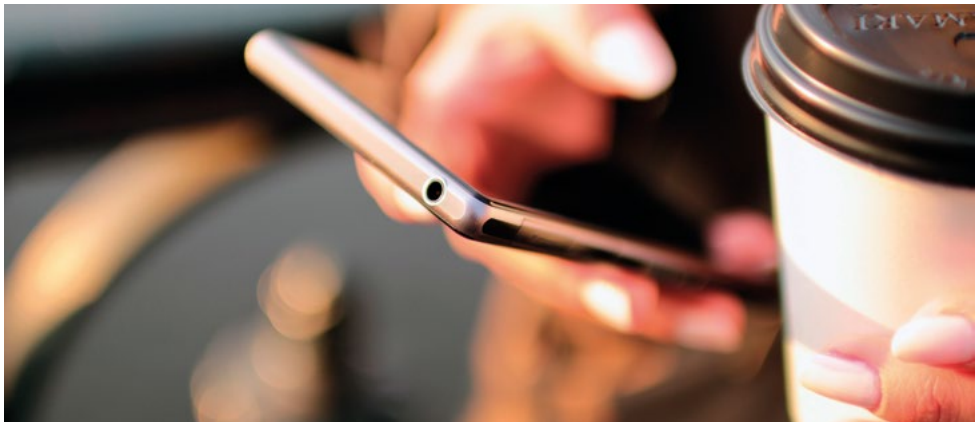
Neben dem gesetzlichen Schutz ist der erzieherische Jugendmedienschutz gem. § 14 SGB VIII ein zentraler Bestandteil der Präventionsarbeit. Er verfolgt das Ziel, junge Menschen zu befähigen, digitale Medien reflektiert, selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu nutzen. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen, sondern auch um die Stärkung von persönlichen und sozialen Kompetenzen.

Zu den pädagogischen Aufgaben gehören:

- Aufklärung über Risiken und Schutzmechanismen
- Förderung von Medienkompetenz und kritischem Denken
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz
- Begleitung durch Fachkräfte und Bezugspersonen

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Umgang mit exzessivem und problematischem Mediennutzungsverhalten. Dieses kann sich in starker zeitlicher Übernutzung, Kontrollverlust, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche oder psychischer Belastung äußern. Gerade in der Suchthilfe ist es wichtig, Mediennutzung auch als Ausdruck von Bewältigungsstrategien, sozialer Orientierung oder emotionaler Regulation zu betrachten.

Fachkräfte sind gefordert, solche Verhaltensweisen sensibel zu erkennen, einzuordnen und pädagogisch zu begleiten – mit dem Ziel, junge Menschen in ihrer Medienkompetenz zu stärken und sie bei der Entwicklung eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien zu unterstützen.



Angebote

Angebote des erzieherischen Jugendmedienschutzes zielen darauf ab, junge Menschen und ihre Eltern über Risiken und Gefahren erhöhten Medienkonsums, bestimmter Games und weiterer Anwendungen aufzuklären und sie zu einem verantwortungsvollen Umgang damit zu befähigen.

Diese Angebote finden sich in der Jugendarbeit, der Jugend- und Schulsozialarbeit, der allgemeinen Familienförderung sowie in der Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen. Besonders sinnvoll ist die Nutzung von Schnittstellen zwischen Jugendhilfe und schulischer Bildung, um eine möglichst umfassende Medienbildung zu ermöglichen. In Nordrhein-Westfalen wird dies durch den Medienkompetenzrahmen NRW konkretisiert (<https://medienkompetenzrahmen.nrw/>).

Der Medienkompetenzrahmen der Landesregierung definiert als Ziel medienpädagogischer Maßnahmen – sowohl in Schule als auch in der Jugendhilfe – unter anderem die Teilkompetenz „Selbstregulierte Mediennutzung“ (Kompetenzbereich 5.4). Kinder und Jugendliche sollen Medien und ihre Wirkungen beschreiben, kritisch reflektieren, deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren und andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen (vgl. <https://7c660779.flowpaper.com/LVRZMBMKRBroschuere/#page=20>).

Altersgrenzen für Smartphone- und Social-Media-Nutzung?

Kinder und Jugendliche bewegen sich täglich in digitalen Räumen – doch je jünger sie sind, desto größer ist das Risiko, ein problematisches Nutzungsverhalten zu entwickeln. Denn Selbstregulation und Risikobewusstsein sind in jungen Jahren noch nicht vollständig ausgebildet. Ein viel beachtetes Diskussionspapier der Leopoldina („Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“, 2025) empfiehlt deshalb klare gesetzliche Altersgrenzen:

- Kinder unter 13 Jahren sollen keinen Zugang zu sozialen Medien erhalten – ein verbindliches Nutzungsverbot wird empfohlen.
- Für 13- bis 15-Jährige ist eine verpflichtende elterliche Begleitung vorgesehen, um Risiken frühzeitig zu erkennen und zu begrenzen.

- 13- bis 17-Jährige benötigen altersgerechte Plattformen – mit weniger Reizüberflutung, weniger Suchtmechanismen und mehr Transparenz.
- Zusätzlich wird ein Smartphoneverbot in Schulen bis Klasse 10 empfohlen – zum Schutz von Konzentration, sozialer Entwicklung und psychischer Gesundheit.

Die Debatte um gesetzliche Vorgaben als Orientierungsrahmen ist wichtig – doch sie darf sich nicht allein auf neue Regelungen oder Verbote fokussieren. Digitaler Kinderschutz braucht mehr als Paragraphen, er setzt zusätzlich auf Teilhabe und Konsumkompetenz. Viele Schutzvorgaben etwa im Jugendschutzgesetz existieren bereits, wirken aber nicht oder werden von den Anbieter:innen nicht umgesetzt. Entscheidend ist, dass sie – endlich – verbindlich und konsequent umgesetzt werden. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen sollte kein freiwilliger Standard sein und allein auf die Eltern abgewälzt werden. Plattformbetreiber:innen tragen eine große Verantwortung – sie profitieren von jungen Nutzer:innen, die früh einsteigen und lange aktiv bleiben, und sollten stärker in die Pflicht genommen werden. Es braucht verlässliche Alterskontrollen, transparente Algorithmen und wirksame Schutzmechanismen. Vor allem aber braucht es Prävention, Aufklärung und Beteiligung: Kinder und Jugendliche müssen befähigt werden, digitale Räume kritisch zu hinterfragen und selbstbestimmt zu gestalten – für einen sicheren, reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit ihnen.



Arten von problematischer Internetnutzung und INS

Jugendliche und ein Großteil der Erwachsenen nutzen digitale Medien ganz selbstverständlich. Durch ihre Allgegenwart greifen Smartphones in viele Lebensbereiche ein – etwa beim Anschauen von Musikvideos unterwegs, der Nutzung von Navigation beim Joggen oder dem Hören von Podcasts. Medienmündigkeit, wie von Lucia Sehnbruch (2024) beschrieben, bedeutet, digitale Medien selbstbestimmt, verantwortungsvoll und kritisch zu nutzen. Dennoch herrscht keine einheitliche Vorstellung darüber, was als „normales“ oder gesundes Medienverhalten gilt.

Dabei gibt es verschiedene Formen problematischer Nutzung bzw. INS. Am bekanntesten sind die Glücksspielsucht und die Gaming Disorder – hier werden auch Lootboxen genannt, die eine Mischform beider Arten darstellen: Gambling.

Onlineporno und Social Media drehen sich um Konsum, Kommunikation und Selbstdarstellung – oft als idealisierte Märchenwelt. Auch Online-Kauf- und Streamingstörung sind ernstzunehmende Phänomene, die durch den fortschreitenden Netzausbau und vielfältigere Nutzungsoptionen problematisch genutzt werden. Diese sollen nun im Folgenden beschrieben werden.

Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten

Gaming

Die Gaming Disorder (Computerspielstörung) ist das bekannteste und am besten erforschte Phänomen der INS. Sie beschreibt ein unkontrollierbares Verhalten, das durch exzessives Spielen von Videospiele – ob Shooter, Strategie oder Candy Crush – gekennzeichnet ist. Die Betroffenen können Schwierigkeiten haben, das Spielen zu reduzieren oder zu stoppen, selbst wenn es negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit, Beziehungen oder ihre Arbeit hat. Diese Störung war in der ICD 10 noch als Impulskontrollstörung geführt, seit 01.01.2022 ist es in die ICD 11 als eigenes Störungsbild aufgenommen. Die Computerspielstörung ist seitdem als eine psychische Störung anerkannt. Konkret bedeutet dies: wenn Jugendliche sich zurückziehen und andere Pflichten vernachlässigen, die Kontrolle über Anfang und Ende nicht mehr bestimmen können. Jungen sind mit 4,8 Prozent doppelt so häufig von einer Gaming Disorder betroffen wie Mädchen mit 1,9 Prozent (DAK-Studie 2025).

Online-Glücksspiel

Online-Glücksspiele unterscheiden sich von herkömmlichen Computer- oder Videospiele insbesondere durch den Geldeinsatz, die Gewinnmöglichkeit sowie das zufallsbedingte Ergebnis bei Glücksspielen. Dennoch haben beide Genres Gemeinsamkeiten, wie zum Beispiel die einfache und jederzeit mögliche Verfügbarkeit über das Internet.

Fast jedes klassische Glücksspiel gibt es auch als Online-Version. Besonders virtuelle Automaten (31,1 Prozent), Online-Casinos (7,9 Prozent) und Sportwetten (3,6 Prozent) sind beliebte Online-Glücksspiele (Jahrbuch Sucht 2025). Oft werden Glücksspielelemente in herkömmliche Computer- oder Videospiele integriert, etwa um Avatare besser aus-



zustatten oder die Spielerbindung zu erhöhen. Spiele mit diesen Elementen werden als „simuliertes Glücksspiel“ bezeichnet. Sie sind zwar strukturell ähnlich aufgebaut und der Ausgang wird als zufallsbedingt wahrgenommen, jedoch erfolgt das Spielen mit virtueller Währung. Einsätze sind möglich, es gibt aber keine realen Geldgewinne. Am bekanntesten sind die Glücksspielsucht und die Gaming Disorder, in einer Mischform auch Gambling genannt.

Das Risiko von Online-Glücksspielen ist aus mehreren Gründen hoch: Die interaktive Gestaltung fördert die Einbindung der Spielenden, der bargeldlose Zahlungsverkehr kann zu einem erhöhten Kontrollverlust führen und die ständige ortsunabhängige Verfügbarkeit an sieben Tagen die Woche verstärkt das Suchtpotenzial erheblich. Erste Studien zeigen, dass auch das Spielen von simulierten Glücksspielen im Kindes- und Jugendalter das Risiko erhöhen kann, schnell auf echte Glücksspielarten zuzugreifen (Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz). Sportwetten bergen zudem aufgrund ihres Kompetenzanteils ein erhöhtes Risiko, ein problematisches Spielverhalten zu entwickeln.

Social Media

Die problematische Nutzung von Social Media ist ein Phänomen unserer Zeit – geprägt durch Gewohnheiten, die für viele zur täglichen Routine geworden sind.

Während Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat ursprünglich der Unterhaltung und dem sozialen Austausch dienten, zeigen sich zunehmend problematische Nutzungsmuster. Dies ist auch strukturellen Änderungen bei den Plattformen selbst geschuldet – Gewinnmaximierung durch aggressive Nutzerbindung, übermäßige Werbung, Schnelllebigkeit durch kurze Videos, Reels und Shorts.

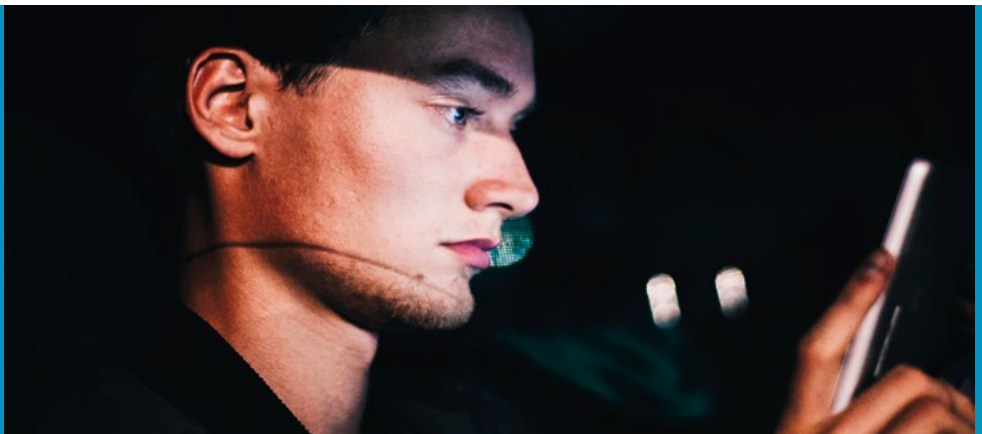
Betroffene Personen – Jugendliche wie Erwachsene – verlieren mitunter die Kontrolle über ihre Nutzungszeit, was sich negativ auf Beziehungen, Gesundheit oder Leistungsfähigkeit auswirken kann. Obwohl eine Social-Media-Nutzungsstörung bislang nicht als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt ist, wird sie im wissenschaftlichen Diskurs als Form der Internetsucht ernst genommen.

Besonders Jugendliche sind in ihrer Identitätsentwicklung anfällig für die psychologischen Mechanismen, die soziale Medien so bindend machen. Wie die JIM-Studie 2024 zeigt, verbringen Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren täglich rund 204 Minuten online (vgl. JIM-Studie 2024). Dabei sind Instagram, TikTok und Snapchat die meistgenutzten Plattformen.

Auffällig ist: Mädchen nutzen Social Media deutlich häufiger als Jungen (vgl. JIM-Studie 2024). Hier stehen sowohl Unterhaltung und Kommunikation als auch Selbstdarstellung, Austausch und der Wunsch nach Anerkennung im Vordergrund. Diese Aspekte machen Mädchen besonders empfänglich für die suchtmöglichen Mechanismen sozialer Netzwerke – etwa durch Likes, Kommentare oder ständige Erreichbarkeit.

Präventionsangebote setzen genau hier an. Sie stärken Medienkompetenz, fördern Selbstreflexion im Umgang mit digitalen Medien und bieten geschützte Räume für Austausch und Aufklärung.

Die Herausforderungen problematischer Social-Media-Nutzung betreffen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene. Besonders in stressreichen Lebensphasen oder bei psychischer Belastung kann Social Media zur vermeintlichen Bewältigungsstrategie werden – mit langfristig negativen Folgen. Die Plattformen sind durch ihre technische Architektur (z. B. Belohnungssysteme, Algorithmus-gesteuerte Inhalte, Push-Benachrichtigungen) so gestaltet, dass sie problematisches Nutzungsverhalten fördern. Es entsteht ein digitales Umfeld, das reale Lebenswelten oft verzerrt darstellt – mit Auswirkungen auf Selbstbild, Wohlbefinden und Sozialverhalten. Social Media ist ein dynamisches Feld mit großem Potenzial, aber auch erheblichen Risiken. Die Entwicklung suchtpreventiver Strategien, geschlechtsspezifischer Angebote und kritischer Medienbildung ist daher zentral – für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.



Online-Pornografie

„Wie viel Pornokonsum ist normal?“ Eine pauschale Antwort darauf gibt es nicht. Tägliche Selbstbefriedigung oder regelmäßiger Konsum erotischer Inhalte sind für viele Menschen völlig unbedenklich. Viel wichtiger als die bloße Häufigkeit ist die Frage nach der inneren Wirkung: Fühlt man sich nach dem Konsum zufrieden, entspannt und emotional gestärkt – oder bleibt ein Gefühl von Unruhe, innerer Leere oder das Bedürfnis nach „mehr“?

Auch für Multiplikator:innen im pädagogischen oder gesundheitlichen Kontext ist die Frage relevant, ob ein bestimmtes Maß an Pornokonsum bereits problematisch ist oder gar süchtig macht.

Besonders bei Jugendlichen stellt sich das Thema mit zusätzlicher Brisanz. Nutzer:innen von Plattformen wie TikTok umgehen durch codierte Begriffe wie „Nip Nops“ oder „s3ksu3ll3 G3w4lt“ bestehende Sicherheitsmaßnahmen – so gelangen Minderjährige an sexualisierte Inhalte, oft ohne sie aktiv zu suchen. Gerade in der Phase der sexuellen Orientierung kann dies überfordernd wirken. Studien zeigen, dass viele Jugendliche in Deutschland unbeabsichtigt mit Pornografie in Berührung kommen – durch mangelnde Alterskontrollen im Internet und die leichte Zugänglichkeit über soziale Medien. Der Schutzauftrag kann deshalb nicht allein bei Eltern liegen, sondern erfordert staatliche Regulierung und medienpädagogische Begleitung.

Im Erwachsenenalter variiert der Konsum stark: Während Frauen durchschnittlich rund zwei Stunden monatlich pornografische Inhalte nutzen, liegt der Wert bei Männern bei etwa 6,9 Stunden (vgl. Böthe et al., 2020). Eine problematische Nutzung kann entstehen,

Sucht hat immer eine Geschichte

wenn Pornografie zur primären Strategie der Emotionsregulation wird: Aus einem anfänglichen Neugierde- oder Belohnungserleben entwickelt sich ein Konsumverhalten, das zunehmend andere Bewältigungsformen verdrängt. Dabei verschieben sich oft auch Inhalte, Frequenz oder Nutzungsorte. Der Reiz, verbunden mit dem Ausbleiben direkter negativer Folgen, verstärkt die Wiederholung – bis hin zu suchtartigem Verhalten.

Online-Pornosucht, auch „problematische Pornonutzung“ genannt, beschreibt die übermäßige Nutzung audiovisueller sexueller Inhalte über Internetbrowser, Streaming-Plattformen oder soziale Netzwerke. Inhalte zeigen dabei zumeist standardisierte, explizite Darstellungen, die wenig mit realer Intimität oder Beziehungserleben zu tun haben. In der Folge kann es zu sexuellen Funktionsstörungen, sozialen Konflikten oder einem negativen Selbstbild kommen. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 4,2 bis 7 Prozent der Männer an einer Pornonutzungsstörung leiden (vgl. Böthe et al. 2020, Briken et al. 2022).

Ein reflektierter Umgang, frühzeitige Aufklärung und eine professionelle Begleitung bei auffälligem Verhalten sind essenziell – sowohl im pädagogischen Raum als auch in der psychosozialen Versorgung.



Online-Shopping

Bei der Kauf-Shopping-Störung (Kaufsucht) geht die Fachwelt im Klassifikationssystem für psychische Erkrankungen (ICD 11) von einer Verhaltenssucht aus. Wie bei anderen Nutzungsverstörungen lassen sich bestimmte Merkmale definieren (vgl. Müller et. al., 2022):

- aufdringliche bzw. unwiderstehliche Impulse, Verlangen und Sorgen bzgl. des Kaufens,
- Kontrollverlust,
- übermäßiger Kauf von Waren, die kaum verwendet werden,
- Versuch der Emotionsregulation,
- negative Folgen und Beeinträchtigungen in wichtigen Lebens- und Funktionsbereichen,
- bei Reduktion des Verhaltens negative Emotionen und kognitive Einschränkungen,
- Aufrechterhaltung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen bspw. für Partnerschaft, Job, oft hohe Schulden.

Häufig liegen komorbide psychische Erkrankungen vor, bei dieser Form z.B. das übermäßige Horten von Konsumgütern oder Binge-Eating. Wie bei allen Verhaltenssuchten kommt es durch den Kauf zu einer Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, welches Glücksgefühle auslöst und negative Gefühle kurzzeitig verdrängen kann.

In Deutschland gelten schätzungsweise 5 Prozent der Gesamtbevölkerung als kaufsüchtig oder stark gefährdet, eine Störung zu entwickeln (vgl. Georgiadou/Tahmassebi 2022). Eine weitaus höhere Dunkelziffer (bis zu 11 Prozent) wird vermutet aufgrund der Tatsache, dass Kaufen in vielerlei Hinsicht sozial anerkannter ist als beispielsweise der Konsum von illegalen Substanzen. Es gibt diesbezüglich (noch) keine Unterscheidung zwischen Online-Shopping und herkömmlicher Kaufsucht über Kataloge oder im Einzelhandel. Kaufsucht tritt in allen sozioökonomischen Milieus auf, Frauen gelten als häufiger betroffen – sie kaufen tendenziell eher Mode/Kleidung, Männer dagegen eher technische Produkte.

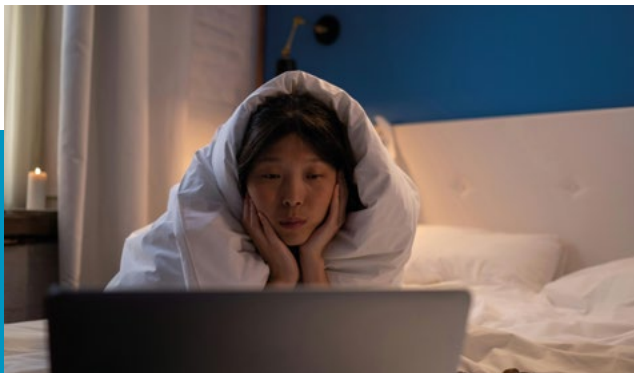
Wie bei allen Störungen in Bezug auf die Internetnutzung sind auch bei der (Online-)Kaufsucht die ständige Verfügbarkeit, ein unerschöpfliches Angebot, personalisierte Werbung sowie schnelle Bezahlprozesse mit Möglichkeiten zur Ratenzahlung oder Zahlung per Rechnung häufig verstärkende und Risikofaktoren. Eine Besonderheit der (Online-)Kaufsucht ist, dass eine komplette Abstinenz kaum möglich ist, da im Alltag naturgemäß immer eingekauft werden muss.

Streaming

Streaming – das stundenlange, meist ununterbrochene Ansehen mehrerer Folgen einer Serie – ist ein Phänomen, das sich in den letzten Jahren mit dem Aufkommen von Streaming-Plattformen wie Netflix, Amazon Prime und anderen massiv verbreitet hat. Wissenschaftler:innen sprechen in der Regel dann von Binge-Watching, wenn drei oder mehr Episoden am Stück geschaut werden. Was für viele nach einer harmlosen Freizeitbeschäftigung klingt, kann jedoch ernste Folgen für Körper und Psyche haben. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, 2023) birgt das Verhalten ähnliche Risiken wie andere Verhaltenssuchte. Es kann zu Kontrollverlust, Entzugserscheinungen bei Unterbrechung und zunehmender sozialer Isolation führen. In der S1-Leitlinie bzw. der ICD 11 ist Streaming bisher nicht gelistet, da zum jetzigen Zeitpunkt nicht ausreichend Studienergebnisse vorliegen.

Die Gründe für den Drang, Serien exzessiv zu konsumieren, sind vielfältig. Plattformen gestalten ihre Inhalte und Funktionen gezielt so, dass Nutzer:innen „dranbleiben“ – etwa durch automatische Wiedergabe der nächsten Folge, das Überspringen von Intros oder den gezielten Einsatz von Cliffhangern. Die Entscheidung, weiterzuschauen, wird damit kaum noch bewusst getroffen. Hinzu kommt, dass viele Menschen Serien nicht nur aus Unterhaltungsgründen schauen, sondern um dem Alltag zu entfliehen oder um sich emotional besser zu fühlen. Das kurzfristige Wohlfühlgefühl kann in eine Nutzungsstörung umschlagen.

Betroffen sind vor allem junge Menschen, aber auch Erwachsene ohne regulierende Erfahrungen im Umgang mit Medien. Der Einfluss der Eltern ist dabei bedeutend: Kinder brauchen verständliche Regeln und positive Vorbilder.

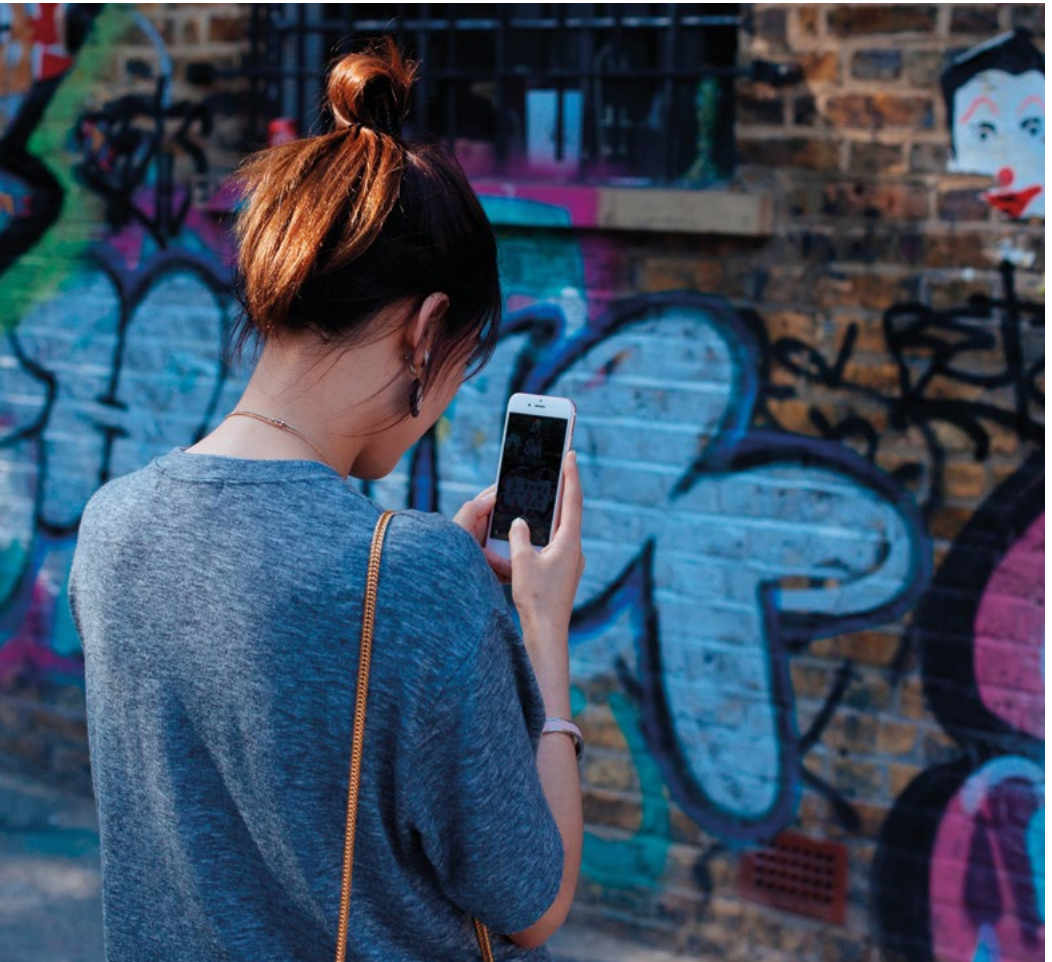




Besonderheiten von INS

Wie beim Konsum psychoaktiver Substanzen kommt es auch bei INS zu einem Lernprozess über Belohnung und Wiederholung. Klassische Mechanismen der Suchtentwicklung – wie Toleranzbildung, Kontrollverlust oder Rückzug aus dem sozialen Leben – lassen sich ebenfalls beobachten. Während bei stoffgebundenen Süchten jedoch eine äußere Substanz aufgenommen wird, entsteht die INS durch die wiederholte Nutzung bestimmter Inhalte oder Funktionen.

Exzessives Verhalten im Umgang mit digitalen Medien ist häufig ein Versuch der Regulation innerer Bedürfnisse und eine Bewältigungsstrategie – wie bei allen Substanzkonsumstörungen. Viele Menschen versuchen, ihre Emotionen mit digitalen Medien zu regulieren.



Unangenehme Gefühle können vorerst verdrängt und Langeweile gefüllt werden. Nach stressigen Situationen dient die Mediennutzung zur Entspannung. Obwohl kein realer Kontakt zu anderen Menschen gesucht wird, entsteht das Gefühl der Zugehörigkeit. Beispielsweise, weil ein Reel eine vertraute Situation widerspiegelt und diese das emotionale Erinnerungsvermögen aktiviert.

In der Phase der Adoleszenz spielen Identitätsfindung, Anerkennung und Zugehörigkeit eine zentrale Rolle. In digitalen Räumen erhalten Jugendliche direkte Rückmeldung über Likes, Follower und Kommentare – eine schnelle, scheinbar einfache Bestätigung des eigenen Wertes. Diese kurzfristige Belohnung wirkt ähnlich wie bei Substanzkonsum durch Dopaminausschüttung im Gehirn.

Die Adoleszenz ist mit ihren umfangreichen biologischen, psychologischen und sozialen Umstrukturierungen die hochsensible Phase für die Entwicklung von süchtigen Verhaltensweisen und anderen psychischen Störungen. Im Jugendalter liegen die Zahlen der problematischen Mediennutzung bei 25 Prozent (Arnaud et.al. 2022).

Eine Gemeinsamkeit des Konsums von Alkohol und Nikotin mit der Mediennutzung ist ihre gesellschaftliche Akzeptanz. Die Entwicklung einer Nutzungsstörung wird so lange verharmlost, bis erste offensichtliche Schwierigkeiten und Probleme im Alltag entstehen. Die Entwicklung süchtigen Verhaltens wird dann als individuelle Verantwortung auf die betroffene Person geschoben. Dem steht die Notwendigkeit von verhältnispräventiven Verpflichtungen wie gesetzlichen Regulierungen sowie stabil finanzierten Präventions-, Beratungs- und Hilfesystemen gegenüber.

Ein Beispiel hierfür ist eine ständige Erreichbarkeit. Ständige Verfügbarkeit und soziale Vergleichbarkeit – etwa durch Influencer:innen oder perfekte Online-Profile – verstärken den Druck und das Gefühl, etwas zu verpassen (FOMO – fear of missing out). INS entwickeln sich schleichend, oft unbemerkt, und werden durch die wachsende digitale Infrastruktur begünstigt.

Trotz einer hohen Nutzungsdauer können Menschen ein gesundes Verhalten für ihre Mediennutzung entwickeln.

Die Herausforderung bei INS liegt sowohl beim problematischen Umgang selbst als auch in ihrer Unsichtbarkeit sowie gesellschaftlichen Normalisierung.

Prävention von INS – gezielte Schutzmaßnahmen in einer digital geprägten Lebenswelt

Kinder kommen schon sehr früh mit digitalen Medien in Kontakt, wie z.B. das Smartphone der Eltern, die Spielkonsole der Geschwister oder digitale Anzeigen im öffentlichen Raum. Deshalb ist es sinnvoll, Maßnahmen der universellen Prävention bereits im Elementarbereich umzusetzen. Mit zielgruppenspezifischen Angeboten, wie die frühe Förderung von Lebenskompetenzen (z.B. Wahrnehmung der eigenen Gefühle), kann dieser Prozess kontinuierlich beim Heranwachsen weiterbegleitet werden.

Die zunehmende Verbreitung digitaler Medien und die steigende Zahl betroffener Jugendlicher machen eine strukturelle Prävention von INS dringlicher denn je. Sie verfolgt das Ziel, problematischem Medienkonsum vorzubeugen und langfristig gesunde Nutzungsmuster zu fördern (vgl. Kapitel Jugendmedienschutz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe).

Im Unterschied zur allgemeinen Medienkompetenzbildung, die primär auf die Vermittlung von Wissen über Medien und deren Nutzung sowie kritischer Haltung abzielt, konzentriert sich die Prävention von INS auf psychologische Schutzmechanismen, die gegen die suchtv Verstärkenden Dynamiken digitaler Plattformen wirken.



Jugendliche sollen verstehen, wie Medieninhalte produziert werden und gleichzeitig lernen, wie Algorithmen gezielt ihre Aufmerksamkeit binden und Plattformdesigns auf maximale Nutzungsdauer ausgelegt sind. Prävention von INS fördert nicht technisches Können, sondern kritische Reflexion und Selbstschutz.

Besonders wichtig ist dabei die Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit und Fähigkeit zu zeitweiser und bewusster Mediennutzung. Jugendliche lernen, ihren Medienkonsum aktiv zu steuern, Signale der Überforderung zu erkennen und digitale mit analogen Aktivitäten in eine gesunde Balance zu bringen.

Auch hier spielt die Förderung essenzieller Lebenskompetenzen eine wichtige Rolle. Ziel ist es, ein stabiles Selbstbild zu entwickeln, das nicht von äußerer Bestätigung wie z.B. Likes, abhängt. Analoge Erfolgserlebnisse, persönliches Lob und reale soziale Kontakte bilden wirksame Gegengewichte zur Sogwirkung sozialer Medien.

Die Aufklärung über Risiken problematischer Mediennutzung stellt einen niedrighschwelligem Einstieg für die Prävention von INS dar. Das erleichtert die Früherkennung problematischer Entwicklungen.

Pädagogische Fachkräfte und schulische Einrichtungen sollten für Warnsignale sensibilisiert werden, um betroffene Kinder und Jugendliche frühzeitig an geeignete Beratungs- oder Therapieangebote weiterleiten zu können. Hilfreich ist eine enge Zusammenarbeit im örtlichen Hilfeverbund wie z. B. mit Beratungsstellen, Kinderärzt:innen und Jugendamt.

Lebenskompetenzen fördern

Besonders Eltern und Bezugspersonen spielen eine entscheidende Rolle. Als Vorbilder im Medienverhalten tragen sie Verantwortung für die Entwicklung gesunder Mediengewohnheiten ihrer Kinder. Präventive Maßnahmen setzen daher verstärkt auf Elternarbeit mit dem Ziel, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken.

Projekte zur Peer-Education und andere Workshops zur Prävention der INS durch Fachkräfte für Suchtprävention können nachhaltige Impulse setzen.

Digitale Medien sind ein integraler Bestandteil moderner Lebensführung, deshalb ist vollständige Abstinenz weder möglich noch sinnvoll. Daher zielt Prävention hier auf Konsumkompetenz – also die Fähigkeit, Nutzen und Risiken der Mediennutzung selbstbestimmt abzuwägen und bei Bedarf das eigene Verhalten zu verändern.

Ziel ist eine selbstregulierte, reflektierte Mediennutzung, die die Chancen digitaler Angebote nutzt, ohne in ihre Suchtmechanismen zu geraten.

Es besteht ein Bedarf an spezifischen und flächendeckenden Präventionsangeboten zum Umgang mit digitalen Geräten und Internet. Angesichts der weiter oben skizzierten Komplexität und des rasanten digitalen Wandels ist es wichtig, sie ständig – auch fachdisziplinübergreifend – weiterzuentwickeln.

Evaluierte Projekte zur Prävention von INS finden Sie über die **Grüne Liste Prävention**.

Konsumkompetenz

Förderung von Lebenskompetenzen und selbstbestimmter Mediennutzung

Für die Prävention und Gesundheitsförderung sind die von der WHO definierten Lebenskompetenzen von zentraler Bedeutung. In den modernen Neurowissenschaften haben sich achtsamkeitsbasierte Ansätze als besonders vielversprechend zur Förderung von Lebenskompetenzen und Resilienz erwiesen.

Achtsamkeit ist die menschliche Fähigkeit, sich bewusst und mit einer neugierigen wertfreien Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden.

Diese Fähigkeit kann bereits im Kindes- und Jugendalter wie ein Muskel trainiert werden. Die Forschung zeigt, dass viele entwicklungsrelevante und veränderbare neurobiologisch-verhaltensbezogene Faktoren durch Achtsamkeitspraxis messbar positiv beeinflusst werden können. Es zeigen sich starke Effekte auf die Selbstregulation, welche ein bedeutender Faktor für einen ausgewogenen Medienkonsum darstellt.

„Selbstregulation ist die [kognitive, emotionale und verhaltensbezogene] Fähigkeit, kurzfristigen Versuchungen zu widerstehen, Belohnungen aufzuschieben und unerwünschte Gewohnheiten zu unterbrechen, um das eigene Verhalten in Einklang mit langfristigen Zielen oder übergeordneten Normen und Werten zu bringen.“

(Moffitt, Terrie E. et al. 2011)

Durch die Praxis der Achtsamkeit können Reiz-Reaktionsmuster ins Bewusstsein gehoben werden. Dies ermöglicht die bewusste Wahrnehmung, welche Reize Anziehung (Lust) oder Abwehr (Angst) auslösen. Dieser kurze Moment des Innehaltens eröffnet mehr Freiheit zu entscheiden, ob man diesen automatisierten Reaktionen nachgeben will oder nicht.

Ruft man sich erneut die gängigen Bindungsstrategien der Medienindustrie ins Bewusstsein (Dark Patterns) (vgl. S. 16), so bildet die Stärkung der Selbstregulation eine wichtige Ressource für Kinder und Jugendliche. Diese Altersgruppe ist aufgrund ihrer noch nicht abgeschlossenen Hirnentwicklung besonders sensibel für Belohnungsreize (z.B. Likes).

„Nur wenn Kinder und Jugendliche lernen, sich differenziert wahrzunehmen, können sie lernen, Einfluss zu nehmen auf ihre Befindlichkeit und sind nicht mehr Spielball der auf sie einströmenden Reize.“ (Kaltwasser, AmSel, 2023, S. 7)

Die WHO definiert zehn zentrale Kernkompetenzen (Core Life Skills), die eine kompetente und erfolgreiche Entwicklung junger Menschen vorantreiben und Problemverhalten verhindern (vgl. Weichold 2024):

- **Selbstwahrnehmung**
bezieht sich auf den eigenen Charakter sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.
- **Empathie**
Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen.
- **Kreatives Denken**
ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen und Probleme konstruktiv zu lösen.
- **Kritisches Denken**
Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen analysieren.
- **Entscheidungen treffen**
Fähigkeit, informierte Entscheidungen zu treffen, mit Entscheidungen im Alltag konstruktiv umzugehen.
- **Problemlösefertigkeit**
Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv angehen.
- **Kommunikative Kompetenz**
dient dazu, sich situationsgemäß auszudrücken.
- **Interpersonale Beziehungsfertigkeiten**
befähigen, tragfähige soziale Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.
- **Bewältigung von starken Gefühlen**
Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit ihnen umzugehen und zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
- **Stressbewältigung**
Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag erkennen sowie Stress reduzierende Verhaltensweisen erlernen.

Ein Großteil dieser Kernkompetenzen kann durch das Trainieren von Achtsamkeit nachweislich gefördert werden (Krämer 2019, S.31ff). Auch Stressempfinden und das Gefühl von Einsamkeit, als Begleiterscheinungen von problematischer Mediennutzung, können durch Achtsamkeitstraining minimiert werden.

Achtsamkeitsbasierte Maßnahmen im Rahmen der Prävention von INS beinhalten:

- Erfahrungsräume, in denen Kinder und Jugendliche ihre Selbstwahrnehmung verfeinern und Strategien der Selbstregulation einüben können.
- Psychoedukative Einheiten zu Nudging und Gewohnheitsbildung
- Alltagstaugliche Methoden zur Förderung der digitalen Selbstbestimmung, Emotionsregulation und Ressourcenorientierung zum Transfer in den Alltag.

Einen Überblick bietet die Broschüre „Achtsamkeit in der Suchtprävention“ (LFS Prävention NRW, 2024).



Beratung

Beratungsanfragen bei problematischer Mediennutzung sollten über das bereits bestehende Beratungs- und Präventionsangebot der Suchthilfe bedient werden. Zunehmend mehr Beratungsstellen halten auch in diesem Bereich Angebote vor.

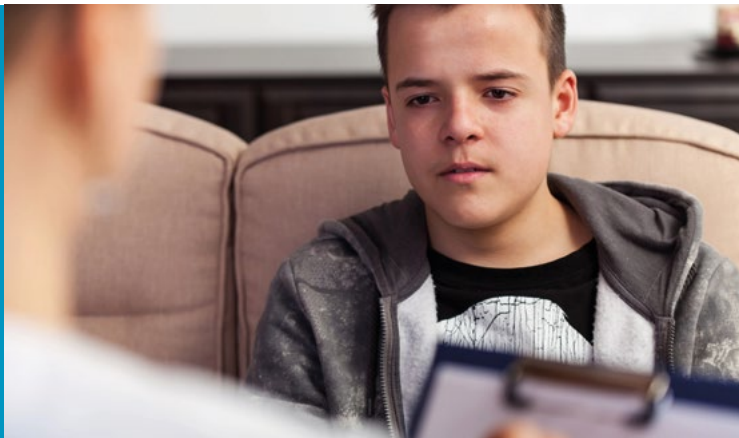
Für die jugendliche Zielgruppe bietet sich eine Jugendsuchtberatung an, die mit den speziellen Bedürfnissen und Lebenswelten dieser Altersgruppe vertraut ist.

Dort werden zwei entscheidende Komponenten für die erfolgreiche Versorgung vorgehalten:

- die Fachkompetenz für das Thema Sucht – und damit verbunden bei Bedarf die Weitervermittlung in die Behandlung sowie
- der niedrigschwellige Zugang zu einer bereits für die Zielgruppe etablierten Einrichtung.

Als weitere Anlaufstellen können Suchtberatungs-, Jugendberatungs- und Erziehungsberatungsstellen fungieren. Die Grenzen der Zuständigkeit verlaufen fließend. Als Richtschnur kann das Alter des Kindes dienen: je jünger das Kind, je eher es um das Thema „Erziehung“ und „Grenzen setzen“ durch die Eltern geht, desto eher ist die Erziehungsberatungsstelle die passende Anlaufstelle.

In der Beratungsstelle treffen Jugendliche und Eltern auf beratungsgebende Personen, die über Fachwissen zu spielimmanenten Suchtfaktoren bei Videospiele und sozialen Medien verfügen, zu Rückfallprophylaxe und anderen suchtspezifischen Merkmalen. Das ist besonders dann erforderlich, wenn junge Menschen in ihrer Mediennutzung bereits deutlich höhere Risiken eingehen wie z.B. mit steigenden Summen für InApp-Käufe.



Die Beratung ist freiwillig, auf Wunsch anonym und kostenfrei.

Auch Online-Beratungsangebote stehen Jugendlichen zur Verfügung wie beispielsweise DigiSucht oder Formate der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke).

Die Vielfalt, die mit dem Thema INS verbunden ist – Computerspiele, Pornografie, Soziale Netzwerke, Online-Shopping – macht es nötig, dass die Fachkräfte vor Ort gut miteinander vernetzt und in ihren jeweiligen Zuständigkeiten klar sind. So können sie bei Anfragen passgenau weitervermitteln oder selbst tätig werden. Weitere Institutionen sollen in das örtliche Hilfenetz eingebunden werden.

Beratungsstellen können sich an der S1-Leitlinie „Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen“ orientieren. Ziel der S1-Leitlinie ist es, den Forschungsstand abzubilden, der die Bereiche Screening, Diagnostik und Behandlung der Internetnutzungsstörung umfasst. So werden Fachkräfte mit Informationen, Screeninginstrumenten und Therapieempfehlungen unterstützt.

Beraterische Ansätze

Für die Beratung ist der Ansatz der motivierenden Kurzintervention sehr hilfreich. Es wird nicht vorausgesetzt, dass die betroffenen Personen eigenmotiviert etwas an ihrer Mediennutzung ändern möchten. Der gesamte Beratungsprozess beinhaltet auch den Aufbau von Motivation zur Veränderung. „Motivational Interviewing“ ist als Beratungsinstrument wissenschaftlich evaluiert und besonders für die angesprochene Zielgruppe geeignet.

Das Programm „MOVE – Motivierende Kurzintervention mit konsumierenden Jugendlichen“ bietet eine gute Grundlage, um mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen und zur Reflexion anzuregen. Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter:innen als direkte Bezugspersonen können sich schulen lassen, um handlungsfähig zu bleiben und den Übergang in die Beratung zu erleichtern.

Eine große Bedeutung kommt außerdem dem systemischen Ansatz in der Beratung zu. Zusätzlich unterstützen Methoden aus der Verhaltenstherapie den Veränderungsprozess. Insbesondere wenn das Ziel darin besteht, möglichst früh zu intervenieren, ist es erforderlich, das ganze Familiensystem zu betrachten, die Eltern in ihrer Präsenz zu stärken. Jugendliche erhalten dabei Unterstützung, ihr eigenes Bedürfnis und Verhalten nach exzessiver Nutzung zu verstehen und Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Darauf aufbauend kann die Beratung helfen, realistische Änderungswünsche zu formulieren und zu erreichen.

Ziele in der Beratung mit Jugendlichen

- Positive und negative Auswirkungen der Mediennutzung reflektieren
- Funktionalität der Nutzung aufdecken
- Veränderungsbedarfe erarbeiten
- Diskrepanzen verdeutlichen
- eigene Kompetenzen vergegenwärtigen
- Kommunikationsfähigkeit erhöhen
- Verhaltensveränderungen beginnen und unterstützen
- Selbstwirksamkeit erhöhen
- auf Hemmnisse und Rückschläge vorbereiten.

Ziele in der Beratung mit Eltern

- Haltung zur Mediennutzung reflektieren
- Subjektive Sinnhaftigkeit der Nutzung des Kindes erkennen
- Wiederherstellung der Erziehungsfähigkeit
- Verständnis für das Verhalten des Kindes fördern
- Verbesserung der Kommunikation im Familiensystem
- Moderation von Regeln und Konsequenzen (Mediennutzungsvertrag)
- Entwicklung von Alternativen zum Spielen, Chatten, Surfen.



Künstliche Intelligenz (KI) in der Beratung

Seit der Veröffentlichung von ChatGPT nutzen Menschen KI äußerst vielfältig, u.a. auch für Beratungsanfragen. Darin liegen auch Chancen für Beratungssuchende, um barrierefrei und rund um die Uhr Informationen zu finden. Der Datenschutz spielt dabei eine wichtige Rolle, da es sich oft um persönliche und gesundheitsbezogene Daten handelt. Einen Überblick über das Thema geben das Potsdamer Memorandum (2024) sowie der Infobrief der Geschäftsstelle der Suchtkooperation NRW „Künstliche Intelligenz in der Suchthilfe“ (2025). Auch die Entwicklung von spezialisierten KI geht voran wie z.B. „SuchtGPT“ (<https://suchtgpt.de/>) und das Projekt KIA (KI-gestützte Assistenz für digitale, psychosoziale Beratung) des Instituts für E-Beratung (TH Nürnberg) und der bke-Onlineberatung. Die britische Studie „Me, myself and AI“ (2025) zeigt, dass 64 Prozent der 9- bis 17-Jährigen KI-Chatbots wie ChatGPT, Google Gemini oder Snapchat My AI nutzen. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf Hilfestellung bei Schulaufgaben – ähnlich wie in Deutschland – und emotionaler Unterstützung. Die Studie benennt Risiken durch fehlende Schutzmaßnahmen wie z.B. Altersbeschränkungen, Datenschutz und ungeprüfte Ratschläge.

- Knapp ein Viertel der Kinder, die KI nutzten, holten sich persönlichen Rat ein. 40 Prozent vertrauten deren Antworten uneingeschränkt.
- 12 Prozent der Kinder gaben an, sie hätten niemanden sonst zum Reden, bei vulnerablen Kindern waren es 23 Prozent.
- Viele Kinder gaben auch an, KI zu nutzen auf der Suche nach Freundschaft und Begleitung. 50 Prozent meinten, es fühle sich so an, wie mit einem Freund zu sprechen (vgl. Studie Me-Myself and AI, 2025).

Ins Gespräch kommen

Zuordnung von Zuständigkeiten

Zuständigkeiten und Aufgaben können sich überschneiden, da auch bei INS Mischkonsum möglich ist.

Bereich	Zuständigkeiten	Themen
Jugendmedienschutz	Gesetzgebung (Verhältnisprävention)	Altersfreigaben Spielegestaltung
Medienkompetenz	Eltern, Elementarbereich, Schule, Medienscouts, Jugendhilfe	Kreative Nutzungsmöglichkeiten, Recht am eigenen Bild, Datenschutz, Fake News, KI
Problematische Mediennutzung	Fachkräfte für Suchtprävention, pädagogische Fachkräfte, Beratungsstellen	Gaming, Social Media, Online-Shopping, Online-Porno, Streaming
INS	Kliniken, ärztliche und psychologische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen	Gaming Disorder, Social Media, Online-Shopping, Online-Porno, Streaming
Gewalt und sexuelle Grenzverletzungen	Polizei, Jugendschutz, Beratungsstellen, Schule, Sexualtherapeut:innen	(Cyber)Mobbing, Cybergrooming, Hatespeech, Extremismus, Online-Porno, Cybersexsucht, Sexting, Missbrauch
Glücksspielsucht	Fach- und Beratungsstellen für Glücksspielsucht	Online-Glücksspiel, Online-Sportwetten, simuliertes Glücksspiel

Behandlungsmöglichkeiten bei INS

Wenn Beratung und frühe Hilfsangebote bei internetbezogenen Problemen nicht ausreichen, kann eine weiterführende ambulante oder stationäre Behandlung notwendig sein. In der Regel beginnt der Weg in eine solche Behandlung mit einer fachärztlichen Diagnostik in einer Spezialambulanz. Hier wird abgeklärt, ob eine behandlungsbedürftige Störung vorliegt und welche Form der Unterstützung sinnvoll ist.

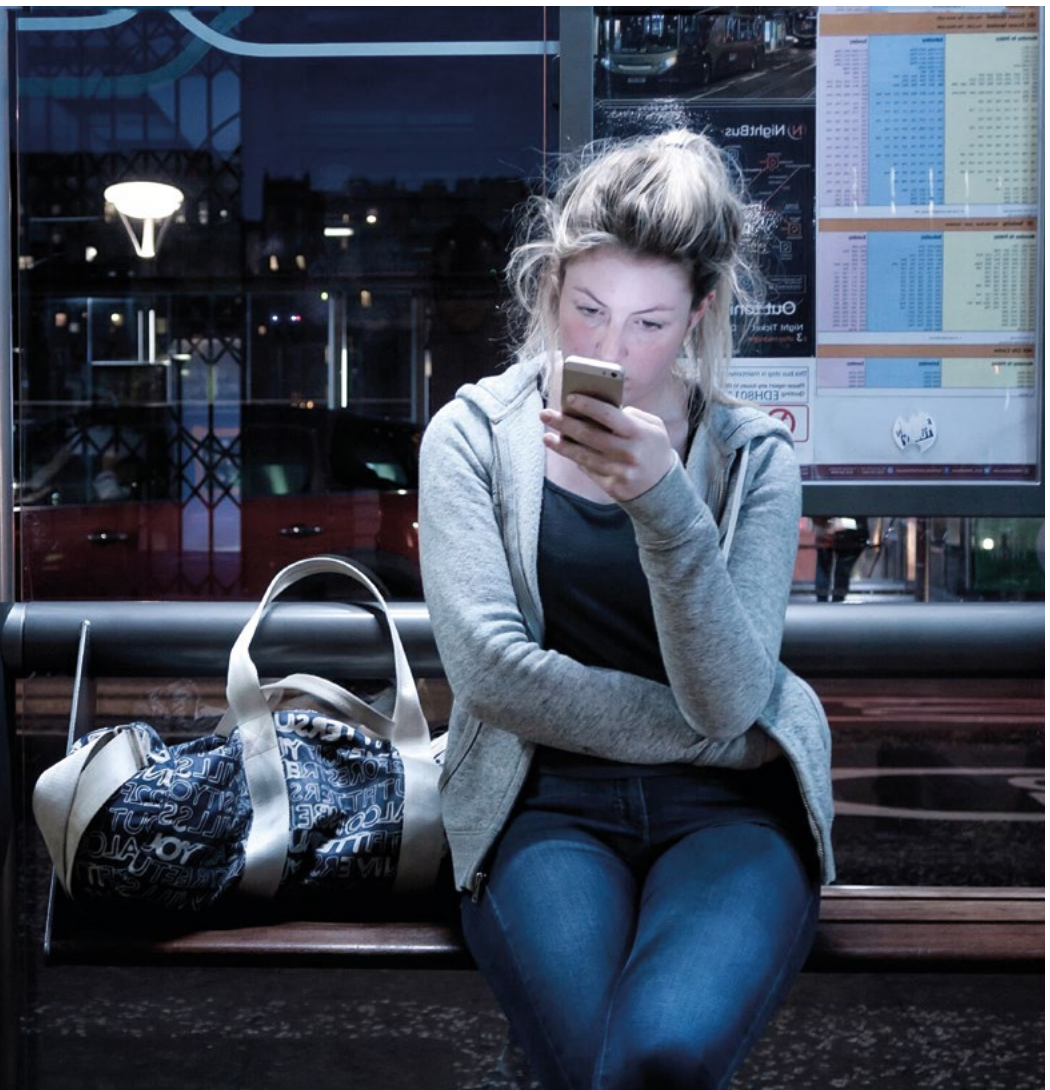
Ambulante Behandlungsangebote finden sich vor allem in spezialisierten Ambulanzen, psychosomatischen Einrichtungen, Rehabilitationseinrichtungen für Abhängigkeitserkrankungen sowie – im Rahmen der Ambulanten Reha Sucht – in ausgewählten Suchtberatungsstellen.

Ambulante Rehabilitationsmaßnahmen sind längerfristig angelegt und bestehen aus verbindlichen Einzel- und Gruppengesprächen. Die Betroffenen können weiterhin zu Hause leben und ihrer Ausbildung oder Arbeit nachgehen. Auch tagesklinische Angebote stehen in einigen Regionen zur Verfügung. Angehörige können bei Bedarf in Form von Beratungsgesprächen oder spezifischen Bausteinen in die Therapie mit einbezogen werden.

Bei schwereren Verläufen oder wenn ambulante Maßnahmen nicht ausreichen, kann eine stationäre Rehabilitationsbehandlung notwendig sein. Diese findet meist außerhalb des Wohnortes in einer auf INS spezialisierten Fachklinik statt und dauert in der Regel acht bis zwölf Wochen. Auch hier besteht die Möglichkeit, Angehörige in den therapeutischen Prozess einzubinden, etwa durch Gesprächstermine oder spezielle Angehörigenseminare. Die Kosten für ambulante und stationäre Maßnahmen übernehmen in der Regel die gesetzliche Rentenversicherung, die Krankenkassen oder – bei Kindern und Jugendlichen – die Jugendhilfe. Die jeweilige Beratungsstelle unterstützt beim Antragsverfahren und bei der Auswahl geeigneter Angebote. Berufstätige Personen erhalten während der stationären Maßnahme meist ein Übergangsgeld, das dem Krankengeld ähnelt.

Sich Hilfe holen

Mit der Einführung der Gaming Disorder in die ICD-11 ist ein erster international anerkannter Diagnoseschlüssel für internetbezogene Störungen geschaffen worden (WHO, 2019). Bis zu ihrem Inkrafttreten wurden problematische Nutzungsformen wie exzessiver Social-Media-Konsum, Online-Pornografienutzung oder Online-Shopping im klinischen Alltag häufig unter unspezifischen ICD-10 Diagnosen wie F63.8 („Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“) oder F68.8 („Sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen“) subsumiert.



Angebote zur Prävention und Hilfe

(Auswahl)

Prävention

Modul „What’s on“ der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“:

www.whatson.nrw.de

GLÜXXIT – Präventionsprogramm der Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW:

www.gluexit.de

Net-Piloten: <https://www.ins-netz-gehen.de/net-piloten/>

Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“: www.schau-hin.info

Projekte im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht NRW

Netpower:

<https://www.suchthilfeverbund-duisburg.de/suchtvorbeugung/projekt-netpower-maedchen-stark-im-netz/>

mindfulmedia:

<https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update/praevention-und-bildung/mindfulmedia.html>

Smart Kiddies:

<https://www.mediensuchtpraevention-nrw.de/projekte/smart-kiddies>

Grüne Liste Prävention

Protect – Professioneller Umgang mit technischen Medien:

<https://protect-mediensucht.de/>

Meine Zeit Ohne: Meine Zeit ohne – Die Challenge <https://www.meine-zeit-ohne.de/>

<https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information>

Beratung und Intervention

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke): <https://www.bke.de/>

DigiSucht: <https://www.suchtberatung.digital/>

MOVE – Motivierende Kurzintervention: www.move-seminare.de

PornLos – Pornografie-Nutzungsstörung effektiv behandeln: <https://www.pornlos.de/>

Kinder- und Jugendmedienschutz

In Nordrhein-Westfalen unterstützt die Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS NRW) als landesweite Servicestelle die Arbeit von Jugendämtern, freien Trägern, Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, Polizei, Ordnungsämtern und Fachverbänden. Sie bietet fachliche Unterstützung in den Bereichen Gewaltprävention, sexualisierte Gewalt, Radikalisierung, Jugendmedienschutz sowie bei rechtlichen Fragen des Kinder- und Jugendschutzes: <https://ajs.nrw/>

Künstliche Intelligenz

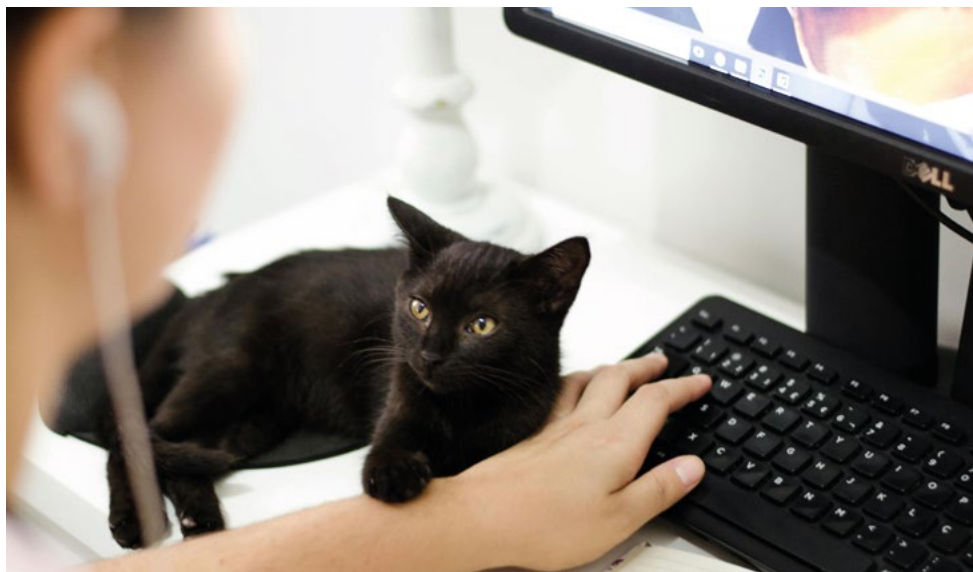
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.): Potsdamer Memorandum zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Suchthilfe. Potsdam 2025

Geschäftsstelle der Suchtkooperation NRW (Hrsg.): Künstliche Intelligenz in der Suchthilfe. Infobrief der Geschäftsstelle der Suchtkooperation NRW. Köln 2025

SuchtGPT: <https://suchtgpt.de/>, zuletzt abgerufen am 26.09.2025

KIA: KI gestützte Assistenz: <https://www.e-beratungsinstitut.de/projekte/kia/>, zuletzt abgerufen am 25.08.2025

Ein **Glossar** mit Fachbegriffen finden Sie unter <https://www.whatson.nrw.de/Glossar>





Literatur

Arnaud et al.: Achtsamkeitsorientierte Prävention und Therapie, Hogrefe OpenMind article SUCHT (2022), 68 (1), 9–17 <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1024/0939-5911/a000743>, zuletzt abgerufen am 31.07.2025

AOK Sachsen-Anhalt (2024): Online-Seminare zur Medienkompetenz

Böthe, B., Lonza, A., Štulhofer, A., & Collaborators. Symptoms of Problematic Pornography Use in a sample of treatment considering and treatment non considering men: A network approach. The Journal of Sexual Medicine, 17(12), 2016–2028. 2020

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Verhaltenssuchte im digitalen Zeitalter. Köln 2023

Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ): Gefährdungsatlas 2022. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln: bzkj.de/resource/blob/197826/5e88ec66e545bcb196b7bf81fc6dd9e3/2-auflage-gefaehrungsatlas-data.pdf, zuletzt abgerufen am 09.09.2025.

Bischof, Gallus/Besser, Bettina/Bischof, Anja/Brandt, Dominique/Rumpf, Hans-Jürgen: Behandlungsmanual Internetbezogene Störungen. Lübeck 2017

Cheron, Julian et al: Translational Psychiatry 2021

Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina e.V. – Nationale Akademie der Wissenschaften (Hrsg.): Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Diskussion Nr. 40, Halle (Saale) 2025, https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01307, zuletzt abgerufen am 16.09.2025



Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht) (Hrsg.): S1-Leitlinie Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen 2024: https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-0111_S1_Diagnostik-Therapie-Internetnutzungstoerungen_2025-06.pdf, zuletzt abgerufen am 01.08.2025

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.): DHS Jahrbuch Sucht 2025. Lengerich 2025

Eyal, Nir: Hooked. Wie Sie Produkte erschaffen, die süchtig machen. München 2017

Georgiadou, Ekaterini/Tahmassebi, Nadja: „Diagnostik und Behandlung von Patienten und Patientinnen mit einer Kauf-Shopping-Störung“. In: Sucht/Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS), Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-SUCHT), 68(5) 2022 <https://econtent.hogrefe.com/doi/epdf/10.1024/0939-5911/a000784>, zuletzt abgerufen am 12.09.2025

Internematters (Hrsg.): Me, myself and AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots. London 2025. <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2025/07/Me-Myself-AI-Report.pdf>, zuletzt abgerufen am 14.08.2025

Jordan, C. J./Anderson, S. L.: Developmental Cognitive Neuroscience. 2017

Kaltwasser, Vera in: update Fachstelle für Suchtprävention – ambulante Suchthilfe Bonn Caritas/Diakonie. AmSel Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Suchtprävention in der Schule. Eine Handreichung mit Methoden für die Praxis. Bonn 2023

Krämer, Susanne: Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Paderborn 2019

Laskowski, Nora Marlene/Müller, Astrid: Pathologisches Kaufen — eine psychische Erkrankung? In: InFo Neurologie + Psychiatrie 12/2018

LWL-Landesjugendamt, Schulen und Koordinationsstelle Sucht (Hrsg.): „Memorandum Pädagogik : Medien : Abhängigkeit“. Gesundheit für Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt. Ergebnisse der Klausurwoche. Münster: Forum Sucht Band 54. 2022

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM-Studie 2024. Stuttgart 2025

Moffitt, Terrie E. et al.: A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. 2011

Müller, A./Brand, M./Wegmann, E./Stark, R./Montag, C.: Kaufsucht: Aktuelle Erkenntnisse zu Ursachen, Diagnostik und Therapie. Psychotherapie, 67(3), 145–158. 2022

Müller, Astrid/Laskowski, Nora M.: Ratgeber Kaufsucht. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen 2022

Müller, Astrid/Laskowski, Nora M./Tahmasebi, Sahar: Therapie-Tools Kaufsucht. Weinheim 2024

Rumpf, Hans-Jürgen et al.: Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). 2016

Rumpf, Hans-Jürgen et al.: <https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1024/0939-5911/000720>, zuletzt abgerufen am 01.08.2025

Schneider, K./Müller, K.: Internetnutzungsstörungen, S. 101-113. In: Deimel, Daniel et al. (Hrsg.). Soziale Arbeit in der Suchthilfe Lehrbuch. Köln 2024

Schomerus, Georg et al.: Memorandum „Das Stigma von Suchterkrankungen verstehen und überwinden“ 2017, https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Abschlussbericht_Klausurwoche_Stigmatisierung.pdf, zuletzt abgerufen am 04.08.2025

Sehnbruch, Lucia: Medienmündigkeit in der digitalisierten Welt – Herausforderungen und Ansätze zukunftsfähiger Demokratiebildung. In: Brämer, Alexander/Gramm, Dirk (Hrsg.): Demokratie leben und lernen. Handlungsfelder schulischer Demokratiebildung in Theorie und Praxis. Beiträge zur Schulentwicklung. Qualitäts- und UnterstützungsAgentur – Landesinstitut für Schule des Landes Nordrhein-Westfalen (QUA-LiS NRW). Bielefeld 2024, S. 67-114

Statista: Anzahl der TikTok-Nutzer weltweit von 2019 bis 2024. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1356493/umfrage/anzahl-der-tiktok-nutzer-weltweit>, zuletzt abgerufen am 01.07.2025

Suchtprävention Kanton Zürich. <https://suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht/verhalten/kaufsucht/>, zuletzt abgerufen am 30.6.25

te Wildt, Bert: Digital Junkies. Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. München 2015

Weichold, Karina: Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln 2024, <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i070-3.0>, zuletzt abgerufen am 25.08.2025

Wiedemann, Hanna/Thomasius, Rainer/Paschke, Kerstin: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. 2025, www.dak.de/mediensucht, zuletzt abgerufen am 06.08.2025





**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW, ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstr. 90 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 30069-31 | info@ginko-stiftung.de
www.ginko-stiftung.de

in Kooperation mit

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJŠ) NRW e.V.
Geschäftsstelle der Suchtkooperation NRW
JugendSuchtBeratung Hamm
Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW
Landschaftsverband Rheinland (LVR)
Mediensuchtprävention NRW e.V.
update, Fachstelle für Suchtvorbeugung Caritas und Diakonie Bonn

Autor:innen

Philipp Benz-Verhülsdonk, Jasmin Friedrich, Ricarda Knäble, Ruth Ndouop-Kalajian,
Andreas Pauly, Dr. Anne Pauly, Annette Riedesel, Britta Schülke

Redaktion

Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian, Lea Würzinger

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Satz | Layout

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Druck

MDG Metall Druck Glas GmbH, Wickede/Ruhr

Fotohinweise

Adobe Stock Photos, Depositphotos, Pexels, Pixabay

2. überarbeitete Auflage, November 2025

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



What's
on?



Einfach mal abschalten



Sucht hat immer
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

