

## Allgemeine Links

- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)  
*Infos zu Computer- und Internetsucht, Selbsttest, Hilfemöglichkeiten und Infomaterialien für Kinder und Jugendliche*
- [www.helferline.info](http://www.helferline.info)  
*Suchtberatung zu den Themen Medien, Shoppen und Essen. Das Beratungsteam kann per Chat oder Mail kontaktiert werden.*
- [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)  
*Infos zu Computersucht, sowie Hilfs- und Beratungsangebote für Jugendliche, Angehörige und Lehrkräfte*

## Angebote innerhalb der MLS

- **Schulsozialarbeiterin**  
Kathrin Nordheim-Schmidt  
Telefon: 06421 928427  
Mail: [nordheim@mls-marburg.de](mailto:nordheim@mls-marburg.de)
- **Vertrauenslehrer\*in**  
Martina Löffert  
Telefon: 06421 928427  
Mail: [schulseelsorge@mls-marburg.de](mailto:schulseelsorge@mls-marburg.de)
- **Suchtpräventionsbeauftragte / Schulseelsorgerin**  
Inge Rein-Sparenberg  
Mail: [rein-sparenberg@mls-marburg.de](mailto:rein-sparenberg@mls-marburg.de)
- **Medienschutzbeauftragter**  
Stefan Höhbusch  
Mail: [hoehbusch@mls-marburg.de](mailto:hoehbusch@mls-marburg.de)

## Zusätzlich

- Nummer gegen Kummer - das Kinder- und Jugendtelefon: Telefonische Beratung  
Telefon: 116111

Noch ein paar Sachen zum ausprobieren:

- Screen-Tracker, um mal einen Überblick zu bekommen, wie lange man am Handy ist.
  - Apple: Bildschirmzeit (Einstellungen)
  - Android: z.B App Usage



- Handy auf schwarz-weiß stellen
  - **Apple:**
    - Allgemein → Bedienungshilfen → Display-Anpassungen → Farbfilter → anschalten → Graustufen
  - **Android:**
    - Entwickleroptionen frei-schalten, dafür: Optionen → über das Handy → Build-Nummer (7 mal drauf tippen)
    - Schwarz-weiß einstellen, dafür: Optionen → Farbraum simulieren → Farbenblindheit/schwarz-weiß (kommt auf's Handy an)
- Falls ihr euch fragt, ob ihr zu viel Computer spielt, macht mal ganz bewusst einen Tag Pause und beobachtet, was das mit euch macht
- Tipps für handyfreie Tage:
  - Sich bewusst etwas vornehmen, was Spaß macht und wofür kein Handy gebraucht wird
  - Zusammen mit einem Freund/einer Freundin einen handyfreien Tag einlegen und gemeinsam etwas unternehmen

# Fact-Sheet Computerspiel- & Internetsucht

Gaming und Social Media werden in unserer Gesellschaft immer präsenter.

Warum macht uns die Nutzung so viel Spaß und ab wann wird unser Konsum vielleicht kritisch?



von Jonathan Haarmann, Rieka Kamps, Tessa Waldow und Nils Kiefer im Rahmen der Living Library

## Warum machen uns Computerspiele so viel Spaß?

**Belohnung:** Unser Gehirn bewertet nach dem Lust- und Unlustmechanismus, der uns ein positives Gefühl bei angenehmen und erfolgreichen Situationen gibt, zum Beispiel wenn wir ein Spiel gewonnen haben oder ein schwieriges Level geschafft haben.

**Erfüllung von Grundbedürfnissen:** Jeder von uns hat Bedürfnisse wie Macht oder Kontrolle, die wir im Computerspiel uneingeschränkt ausleben können.

**Soziale Bestätigung:** Wenn wir Erfolge im Spiel mit unseren Freunden teilen, erhalten wir soziale Anerkennung. Das gibt uns ein gutes Gefühl und macht das Spielen attraktiver.

**Flow-Erleben:** Beim Spielen sind wir konzentriert auf den Bildschirm, haben Kontrolle und verfolgen eindeutige Ziele (z.B. Gewinnen). Das kann zu Flow führen, bei dem wir uns selbst und das Zeitgefühl vergessen und vollständig auf die Tätigkeit fokussiert sind.

## Wann wird es problematisch?

Expert\_innen haben im sogenannten DSM-5 einige Kriterien festgelegt, wann Computerspiel-Konsum kritisch wird →

## Kriterien:



Man muss ständig an Gaming denken.



Man erlebt Entzugssymptome, wenn man gerade nicht spielen kann.



Man verspürt immer stärker das Bedürfnis, mehr und mehr Zeit mit Gaming zu verbringen.



Man kann die Häufigkeit und Dauer des Spielens nicht alleine begrenzen sowie Anfang und Ende des Spielens nicht selbst bestimmen.



Man setzt das Spielen fort, obwohl man weiß, dass es nachteilige Auswirkungen in verschiedenen Bereichen hat.



Man verliert das Interesse an Hobbys, die einem früher wichtig waren und interessiert sich stattdessen noch für Gaming.



Man zockt, um schlechte Launen und Probleme zu vergessen.



Man erzählt anderen Menschen nicht die Wahrheit, wie viel man zockt.



Freunde / Familie sowie Schule / Arbeit müssen durch das Spielen zurückstecken.

## Warum sind wir so gerne am Handy?

Das Belohnungs-Prinzip ist ähnlich wie bei den Computerspielen. Zusätzlich bekommen wir über Social Media vor allem soziale Anerkennung, die ein sehr starker Verstärker sein kann.

## Wann wird Handykonsum problematisch?

Auch hier kann man sich an den Kriterien für Computerspiele orientieren. Zusätzlich kann es problematisch werden, wenn man sich von der Belohnung durch soziale Anerkennung abhängig macht.

## Wo kann man sich weitere Informationen und Hilfe holen?

### Vor Ort

- Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM)  
Frankfurter Str. 35, 35037 Marburg (Lahn)  
Telefon: 06421 282 5096
- Sucht- und Drogenberatungsstelle des diakonischen Werks → Go on life  
(Hilfe bei problematischem Medienkonsum)  
[www.go-onlife.de/startseite](http://www.go-onlife.de/startseite)  
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg (Lahn)  
Telefon: 06421 26033
- Philippshaus: Psychologische Beratungsstelle  
Universitätsstraße 30/32, 35037 Marburg (Lahn),  
Telefon: 06421 27888