

Sucht betrifft nicht nur die Person, die konsumiert. Auch Menschen im Umfeld spüren die Folgen – oft mit Sorgen, Unsicherheit und Streit. Dieses Info-Blatt soll helfen, besser mit der Situation umzugehen – und dabei auf sich selbst zu achten.

Online, Gaming, Social Media & Co.: Neue Suchtformen, neue Sorgen

Digitale Medien und exzessive Nutzung – was ist noch normal, wann wird es problematisch? Gerade bei Kindern und Jugendlichen stellt sich oft die Frage: Ist das noch Freizeitverhalten oder schon Abhängigkeit? Wir sprechen über Merkmale von Mediensucht, aktuelle Entwicklungen und Unterstützungsangebote für Angehörige.

Referent: Christian Krüger, Drobs Hannover

1. Unsere fachliche Haltung: Akzeptanz & Schadensminimierung

Digitale Medien sind fester Bestandteil der jugendlichen Lebenswelt und bieten erhebliche Chancen für die Identitätsentwicklung, die soziale Vernetzung und den Erwerb von Kompetenzen. Unser präventiver Ansatz ist nicht von Verboten oder unrealistischen Abstinenzforderungen geprägt, sondern von Akzeptanz und Risikokompetenz. Wir unterstützen Nutzende und ihre Bezugspersonen dabei, einen selbstbestimmten, genussvollen und risikoarmen Umgang (Safer Use) zu erlernen und Schäden zu minimieren (Harm Reduction).

2. Aktuelle Datenbasis & Trends (KIM- & JIM-Studien)

Um das Verhalten realistisch einzuordnen, blicken wir auf repräsentative Zahlen der aktuellen JIM-Studie (Jugend, Information, Medien) sowie der KIM-Studie (Kindheit, Internet, Medien):

- Smartphones im Alltag: Nahezu 98 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren besitzen oder nutzen täglich ein eigenes Smartphone.
 - Medienzeiten: Die durchschnittliche werktägliche Internetnutzung von Jugendlichen (rein zu Freizeit Zwecken) liegt bei rund 220 Minuten. Bei jüngeren Kindern (6–13 Jahre laut KIM-Studie) steigt die Internet- und Tabletnutzung ebenfalls kontinuierlich an.
 - Faszination Gaming & Social Media: Plattformen wie TikTok, Instagram sowie Online-Gaming bieten hochentwickelte Belohnungssysteme (z. B. Lootboxen, kontinuierliche Feeds), die ein hohes Bindungspotenzial aufweisen und das körpereigene Dopaminsystem gezielt ansprechen.
-

3. Diagnostik: Was ist normal, wann wird es exzessiv?

Der Übergang von einem leidenschaftlichen Hobby zu einer echten Verhaltenssucht ist fließend. Zur Abgrenzung orientieren wir uns an den klinischen Kriterien der Gaming/Social Media Disorder nach ICD-11:

- Kontrollverlust: Die betroffene Person verliert die Kontrolle über Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer und das Beenden der Nutzung.
 - Priorisierung: Digitale Aktivitäten erhalten eine so hohe Priorität, dass andere Lebensbereiche, Pflichten (Schule, Ausbildung), Hobbys und grundlegende Bedürfnisse (Schlaf, Hygiene) vernachlässigt werden.
-

- Eskalation trotz negativer Folgen: Das Nutzungsverhalten wird fortgesetzt oder intensiviert, obwohl bereits erhebliche negative Konsequenzen (z. B. sozialer Rückzug, Leistungsabfall, familiäre Konflikte) erkennbar sind.
-

4. Wie können Bezugspersonen & Angehörige reagieren?

- Interesse zeigen statt verurteilen: Lassen Sie sich die Spiele erklären oder Profile zeigen, um im Dialog zu bleiben.
 - Gemeinsame Regeln: Vereinbaren Sie gemeinsam medienfreie Zeiten und Zonen (z. B. beim Essen, im Schlafzimmer) statt einseitiger Verbote.
 - Analoge Alternativen stärken: Fördern Sie aktiv Hobbys und Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt, die ähnliche Belohnungserlebnisse bieten.
 - Unterstützung suchen: Nutzen Sie Beratungsangebote wie die Drobs Hannover, um Überlastungen vorzubeugen.
-

Survio Befragung

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Feedback geben könnten und gerne auch Anregungen für die weitere Vortragsreihe.

[An der Kurzbefragung teilnehmen](#)



Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 20:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder mit Klick auf den untenstehenden Link.

[Zu den Terminen des digitalen Angehörigenseminars](#)

