



Anzeichen und Merkmale erkennen

Wenn Kinder und Jugendliche Medien sehr lange und oft nutzen, fallen häufig Aussagen wie „Du bist doch süchtig!“. Dass Kinder und Jugendliche Medien eine Zeit lang intensiv nutzen, ist normal und kennzeichnet nicht automatisch eine Sucht. Es gibt aber **festgelegte Merkmale einer Sucht**, die auf Mediennutzung angewendet werden und auf eine mögliche Abhängigkeit hinweisen können:

Toleranzentwicklung

Die „Dosis“ wird immer größer, z. B. die Nutzungszeit.

Weniger soziale Kontakte

Freundeskreis, Hobbys und Familie werden vernachlässigt.

Kontrollverlust

Es wird immer häufiger konsumiert, z. B. zeitlich unkontrolliert, stundenlanger Medienkonsum.

Stimmungsschwankungen

Die Stimmung verbessert sich deutlich, sobald die „Droge“ verfügbar ist.

Konflikte

Es kommt zu Konflikten in der Schule, zu Hause oder am Arbeitsplatz, z. B. wenn (außer-)schulische Pflichten vernachlässigt werden.

Entzugerscheinungen

Sichtbare körperliche Veränderungen (z. B. Zittern oder Nervosität), wenn die „Droge“ nicht verfügbar ist; oder Verhaltensänderungen (Reizbarkeit, Wut, Verzweiflung) treten auf.



Wie kann ich meinem Kind helfen?

In der Regel helfen grundsätzliche Verbote wenig, um Probleme in der Mediennutzung zu verhindern. Kinder und Jugendliche sollten vielmehr lernen, ihre Mediennutzung langfristig selbst im Griff zu haben. Hier sind altersgerechte Regeln innerhalb der Familie hilfreich. Vereinbaren Sie feste Regeln und Nutzungszeiten. Tauschen Sie sich gemeinsam über die Nutzung aus: Welche Inhalte beschäftigen Ihr Kind? Was begeistert Ihr Kind an den Angeboten? Hier kann ein gemeinsames Gespräch helfen. Denken Sie daran, dass auch Sie in Ihrem Medienverhalten Vorbild sind und sorgen Sie für Anregung und Alternativen.

Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer Abhängigkeit?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind zu viel spielt oder andere Medien zu viel nutzt, kann eine Reihe von Fragen bei einer ersten Bewertung helfen und eine mögliche Gefährdung aufzeigen. Eine Checkliste finden Sie bei ➔ **klicksafe**. Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Informationsflyer ➔ „**Digitale Abhängigkeit**“ von klicksafe. Die Materialien bieten auch Tipps zum richtigen Umgang.