



Weiterführende Informationsangebote



Online-Angebote

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Medien mit Augenmaß nutzen

➔ www.bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt Familien mit Empfehlungen zum digitalen Medienkonsum.

Charité Berlin: Computer- und Online-Spiele

➔ www.ag-spielsucht.charite.de

Die Arbeitsgruppe Spielsucht der Charité Berlin stellt auf Basis der Kriterien für Glücksspielsucht Merkmale für Computerspielsucht auf. Hier gibt es auch einen Selbsttest zum Thema „exzessives Computerspielen“.

DAK-Gesundheit

Internetsucht: So schützen Sie Ihre Kinder

➔ www.dak.de

Auf der Seite werden Symptome der digitalen Abhängigkeit aufgezeigt, eine Definition des Begriffes gegeben und mögliche Ursachen erläutert. Außerdem gibt es Tipps zur Internetnutzung, wie das Suchtrisiko gesenkt werden kann und welche Therapieformen möglich sind.

Ins-netz-gehen: Infoportal für Mediennutzung und Medienkompetenz für Jugendliche

➔ www.ins-netz-gehen.de

Die Seite bietet Informationen und Denkanstöße sowie Tipps, Tests und Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche zum Thema Mediennutzung und Medienabhängigkeit.

Internet-ABC: Ist mein Kind süchtig?

Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen

➔ www.internet-abc.de

Die Seite richtet sich an Eltern und Kinder und begleitet erste Schritte ins Internet. Sie greift unter anderem Themen wie digitale Abhängigkeit als Krankheitsbild, Formen der Abhängigkeit, Erkennungsmerkmale und Gefährdungspotenzial auf und gibt Tipps zu vorbeugenden Maßnahmen.

Juuuport

Mediensucht: Ab wann wird „Online sein“ zum Problem

➔ www.juuuport.de

Die Seite richtet sich an Jugendliche und thematisiert z. B. den Unterschied zwischen normaler und übermäßiger Mediennutzung. Sie erläutert Symptome und bietet einen Selbsttest an. Außerdem gibt es Tipps, um die eigene Nutzung zu kontrollieren.

Klicksafe

Bildschirmzeiten bei Kindern zwischen 11 und 16 Jahren

➔ www.klicksafe.de

Die EU-Initiative klicksafe hat zum Ziel, die Online-Kompetenz der Menschen zu fördern und sie beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Internet zu unterstützen. Auf der Internetseite gibt es Regelungen und Tipps für die Mediennutzungszeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren.

Klicksafe: Digitale Spiele – Sucht und Abhängigkeit

➔ www.klicksafe.de

Auf der Seite von Klicksafe werden die drei Kriterien für eine Computerspielabhängigkeit und mögliche Gefahren einer Abhängigkeit für das eigene Kind aufgezeigt. Es gibt Tipps zur Prävention und Intervention und es wird auf Hilfsangebote verwiesen. Mit Hilfe einer Checkliste können Eltern testen, ob bei ihrem Kind die Gefahr einer möglichen Abhängigkeit besteht.

Quarks: Ab wann ist man onlinesüchtig?

➔ www.quarks.de

Die Seite des Westdeutschen Rundfunk (wdr) zeigt Formen von übermäßiger Nutzung und Online-Spielsucht sowie Erkennungsmerkmale auf und bespricht das Vorkommen.

Spieleratgeber NRW

Computerspielsucht erkennen und verstehen

➔ www.spieleratgeber-nrw.de

Computer-)Spielsucht wird in das Krankheitsbild Sucht eingeordnet. Es werden Muster des Glücksspiel-Suchtverhaltens aufgezeigt und Tipps gegeben, wie Kinder und Jugendliche begleitet werden können, um ggf. frühzeitig zu erkennen, ob ein problematisches Verhalten vorliegt.

Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK): Ratgeber

➔ www.usk.de

Die USK ist in Deutschland für die Alterseinstufungen von Computer- und Videospielen zuständig. Der gemeinsame Elternratgeber der USK und der Stiftung Digitale Spielkultur enthält Informationen und Tipps zum generellen Umgang mit digitalen Spielen und zur Auswahl geeigneter Angebote. Es werden Anregungen zur Spieldauer und technischen Schutzmaßnahmen gegeben.

Weltgesundheitsorganisation (WHO): ICD-Kriterienkatalog zum Krankheitsbild von Computerspielsucht

➔ www.icd.who.int

In dem ICD-Kriterienkatalog (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der Weltgesundheitsorganisation WHO werden die drei Kriterien beschrieben, die eine Computerspielsucht („gaming disorder“) kennzeichnen.



Studien zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland. Teilband Computerspiele und Internet

➔ www.bzga.de

Regelmäßig wiederholte Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Schwerpunkt Nutzung von Computerspielen und des Internets sowie die Verbreitung computerspiel- und internetbezogener Störungen.

JIM-Studie 2021. Jugend, Information, Medien

➔ www.mpfs.de

Jährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest.

KIM-Studie 2020. Kindheit, Internet, Medien

➔ www.mpfs.de

Zweijährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest.

Mediensucht 2020

Gaming und Social Media in Zeiten von Corona

➔ www.dak.de

DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern zur Nutzung von Social Media und digitalen Spielen während Corona, 2020.

WhatsApp, Instagram und Co. So süchtig macht Social Media

➔ www.dak.de

DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren zur Nutzung von Social Media und YouTube, 2017.



Broschüren und Informationsmaterial

Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Checkliste von klicksafe

➔ www.klicksafe.de

Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern

Broschüre von klicksafe

➔ www.klicksafe.de

Digitale Spiele im Familienalltag – Tipps für Eltern

Broschüre von klicksafe

➔ www.klicksafe.de

Games sicher nutzen – Tipps für Eltern

Broschüre der Stiftung Medienpädagogik Bayern

➔ www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de

Gaming- und Social-Media-Sucht. Informationen für junge Menschen ab 12 Jahren, die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind

Broschüre des Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

➔ www.dak.de

Verzockt.

Informationen zur Glücksspielsucht für Jugendliche

Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

➔ www.bzga.de