

# Digitale Welten.

Wenn Spaß zu  
Abhängigkeit wird.

# A1



# Ratgeber – Aufwachsen in der digitalen Welt.

Woran können Sie erkennen, dass das Internet für Ihr Kind problematisch und es vielleicht schon davon abhängig ist? Wie können Sie als Eltern Ihr Kind unterstützen, dass es eine Balance zwischen offline- und online-Freizeitaktivitäten findet? Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit der Sigmund Freud PrivatUniversität entwickelt wurde, Möglichkeiten und Wege für ein selbstbewusstes und medienkompetentes Aufwachsen in der digitalen und realen Welt zeigen.

Bei allen Vorteilen, die einer digitalen Welt mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, gilt es Grenzen zu setzen und kritische Aspekte zu berücksichtigen. Vor allem Kinder und Jugendliche sind gefährdet, sich in der virtuellen Welt zu verlieren, da beispielsweise das Smartphone zu einem ständigen Begleiter geworden ist. Aktuelle Studien zufolge nutzen bereits 50% der Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren das Internet bzw. Smartphone. Mit **steigendem Alter vergrößert sich** sowohl der **Anteil der NutzerInnen** als auch die **Dauer der Nutzung**. Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren verbringen eigenen Angaben zufolge durchschnittlich 3,5 Stunden pro Tag im Internet. Einen Schwerpunkt dieser Nutzung stellt die Kommunikation über Soziale Medien via WhatsApp, Facebook und Instagram dar. Weiters wird das Internet von mehr als 30% der Jugendlichen für Unterhaltungszwecke genutzt. Dazu zählen beispielsweise Musik hören und Videos bzw. Musikvideos über verschiedene Internetseiten und Plattformen wie YouTube streamen. Bei Kindern zwischen 6 und 13 Jahren zählen 2019 YouTube, TOGGO und Facebook zu den beliebtesten Internetseiten, die vor allem bei den Jüngeren vorwiegend für Online-Spiele genutzt werden (Saferinternet, 2019).

Wie können wir unsere Kinder vor **übermäßigem, den Alltag einschränkenden Medienkonsum schützen**? Wie weiß ich, ob mein Kind **Internetabhängig** ist? Welche Anzeichen gibt es dafür? Ab wann kann man von Abhängigkeit sprechen und gibt es überhaupt eine **Handy-, Internet- oder Onlineabhängigkeit**? Diese Fragen versuchen wir in diesem Ratgeber ausführlich zu beantworten. Denn Abhängigkeit ist eine **ernsthafte Krankheit** und für Betroffene ist es ohne professionelle Unterstützung oft schwierig einen Ausweg zu finden.

## Sucht → Abhängigkeit

1964 wurde der Begriff „Sucht“ von der WHO durch „**Missbrauch**“ bzw. „**Abhängigkeit**“ ersetzt. Gründe dafür waren einerseits die Vieldeutigkeit des Begriffs und andererseits die negative Besetzung von diesem im Sinne einer moralischen Missbilligung (Schreiber, 2003). In wissenschaftlichen Arbeiten wird der Begriff „Sucht“ nicht mehr verwendet, weswegen auch in diesem Ratgeber darauf verzichtet wird.



# Internetabhängigkeit – gibt es das überhaupt?

Musik hören, Filme schauen, mit Freunden reden, Einkaufen, Flug buchen, Tisch reservieren – alles online.

All das – und noch vieles mehr – ist im Zeitalter der Digitalisierung zur Selbstverständlichkeit geworden. Für Kinder und Jugendliche, die in dieser digitalen Welt aufgewachsen sind, ist der Umgang mit digitalen Medien Teil des täglichen Lebens. Nicht nur, um Ereignisse mit anderen zu teilen, sondern auch um sich auszutauschen, gemeinsam zu lernen, zu spielen oder sich auf dem Laufenden zu halten. Ein zunehmend größerer Teil ihres Lebens spielt sich online ab. Aber auch für die meisten Erwachsenen ist ein Leben ohne Smartphone bzw. Internet nicht mehr vorstellbar. Wenn sich der Lebensmittelpunkt vom realen hin zum virtuellen Leben verschiebt, ist rasches Handeln angesagt. Die Psychologin **Univ.Prof. Mag. Dr. Birgit Ursula Stetina** betont: „Zum Problem

wird es, wenn ein Kind oder ein Jugendlicher immer durch das Spiel aus der Realität flieht“. Der Schlüssel liegt langfristig darin, Kinder und Jugendliche in ihrer Selbstverantwortung zu stärken. Ziel wäre es zu lernen, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit digitalen Medien umzugehen und die eigene Mediennutzung auch kritisch zu hinterfragen. **Eine kompetente und sichere Mediennutzung stellt dafür die Basis. Aktives Interesse, Vorbildwirkung, Vereinbarungen treffen, Spiele und Apps bewusst auswählen und nicht zuletzt Alternativen im „richtigen Leben“ aufzeigen, sind das Erfolgsrezept für einen bewussten digitalen Medienkonsum.** Denn es geht nicht darum auf den Konsum zu verzichten, sondern schädliche Folgen zu verhindern oder vermindern. Und besonders wichtig: Immer im Dialog mit Ihren Kindern bleiben! Von den kleinen Dingen des Alltags über größere Probleme in Schule oder im Freundeskreis. So schaffen Sie eine Vertrauensbasis, von der Sie auch in schwierigen Zeiten profitieren können.

## Auswirkungen auf die Psyche

Studien zufolge, **wirkt sich moderater Medienkonsum positiv auf die Psyche** des Menschen aus. Aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten, sich online mit anderen Personen auszutauschen, zu vernetzen und Beziehungen aufrechtzuerhalten, kann das psychische Wohlbefinden gestärkt werden (z.B. Vannucci, 2019; Nasrudin et al., 2018). Auch soziale Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten können durch digitale Medien gefördert werden. Verstärkt sich der Medienkonsum allerdings soweit, dass der Alltag von Betroffenen beeinträchtigt wird, können auch negative Auswirkungen auf die Psyche verzeichnet werden. Hierzu zählen beispielsweise die Verstärkung von Ängsten und die Verringerung des Selbstwertes.



**Univ.Prof. Mag. Dr. Birgit Ursula Stetina**

Univ.Prof. Mag. Dr. Birgit Ursula Stetina ist klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und forensische Psychologin. Sie ist Leiterin des Fachbereichs Klinische Psychologie an der Fakultät für Psychologie der Sigmund Freud PrivatUniversität und Vorständin der dort angesiedelten psychologischen Universitätsambulanz in Wien. Schwerpunkt: Klinische Begutachtung und Diagnostik der psychologischen Wirkungen von Internet- und Computerspielen.

# Handy & Internet – Zeichen des Erwachsenwerdens.

Ab Mitte der 1990er Jahre konnten Mobiltelefone neben Sprachtelefonie auch für erste Datenservices wie Kurznachrichten genutzt werden. Seitdem entwickelten sich die Funktionen rasch weiter und die Geräte gelten mittlerweile als „**multimediale Alleskönner**“.

Aufgrund der vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten werden Smartphones heutzutage von beinahe allen Altersklassen selbstverständlich in den Alltag integriert, um im Internet zu surfen, Fotos zu machen, Musik zu streamen oder ähnliches. Vor allem für Kinder und Jugendliche kann der Gebrauch von Handys eine wichtige Bedeutung haben. Während Erwachsene meist tatsächlich „nur“ von den Funktionen des Smartphones oder Tablets

profitieren, verstehen viele junge Menschen die Geräte als Zeichen von Zugehörigkeit und **als Ausdruck des Erwachsenwerdens**.

Problematisch können diese Aspekte dann werden, wenn Kinder und Jugendliche über einen instabilen Selbstwert verfügen und dem Smartphone eine **übersteigerte Wertigkeit zuordnen**. Dies kann unter Umständen dazu führen, dass bei einer **Zeitbegrenzung für das Handy oder einem Handyverbot Verlustgefühle** entstehen können. Umso wichtiger ist es daher, dass Kinder und Jugendliche bevor sie das erste Handy bekommen alternative abwechslungsreiche Aktivitäten kennen und eigenständige Interessen entwickelt haben.



# Wenn das Verhalten zur Obsession wird.

Die Problematik des exzessiven Computer-, Handy- und Internetgebrauchs ist noch relativ jung und wird daher erst seit einigen Jahren thematisiert. Die **Internetabhängigkeit**, auch **Handyabhängigkeit** oder **Onlineabhängigkeit** genannt, gehört zu den **Verhaltenssüchten**.

Anders als bei der Alkohol- oder Drogenabhängigkeit macht nicht der Konsum eines Stoffes abhängig, sondern das **Verhalten** selbst wird zur **Obsession**. Bei einer Internetabhängigkeit nutzen die Betroffenen das Internet so exzessiv, dass sie dafür andere **Lebensbereiche vernachlässigen**. Hobbys, Freunden und Familie, Schule und Beruf schenken Internetsüchtige kaum noch Aufmerksamkeit. Trotz der enormen negativen Auswirkungen des süchtigen Verhaltens auf das Leben können die Betroffenen nicht mehr damit aufhören. Die Abhängigkeit verselbstständigt sich, und das Verhalten wird zum Zwang.

## ICD

Die internationale Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme – kurz **ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)** – ist das wichtigste und weltweit anerkannte Klassifikationssystem, nach dem medizinische Diagnosen gestellt werden. Dazu zählen auch psychische Erkrankungen wie beispielsweise Abhängigkeiten. Wird eine psychische Erkrankung, gemäß der ICD-Kriterien diagnostiziert, können die Kosten einer Behandlung dieser, zumindest teilweise von der Krankenkasse übernommen werden.

## Abhängigkeitssyndrom

Die Internet- bzw. Onlineabhängigkeit wird innerhalb der Psychologie als **Abhängigkeitssyndrom** bezeichnet und den Verhaltenssüchten zugeordnet. Eine Verhaltenssucht liegt dann vor, wenn eine Person dauerhaft oder wiederkehrend, einem bestimmten Verhalten nachgeht und dies in klinisch bedeutsamer Weise zu Beeinträchtigungen führt. **Internetabhängigkeit wird im Unterschied zur Computerspielabhängigkeit nicht als eigene Krankheit angesehen.**



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich intensiv mit dem Problem der exzessiven Nutzung von Internet beschäftigt und führt erstmals das Problem der Computerspielabhängigkeit („**Gaming Disorder**“) als eigenes Krankheitsbild an. Diese wird zukünftig in die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen, um nach festgelegten Kriterien eine Diagnose stellen zu können.

Zu diesen Kriterien zählen beispielsweise die **entgleitende Kontrolle hinsichtlich der Dauer und der Häufigkeit des Spielens**, die **zunehmende Priorität des Spielens** sowie die **Fortsetzung des Spielkonsums trotz negativer Konsequenzen**.

# Leben in der Online-Welt.

Viele Kinder und Jugendliche tun sich schwer, bei der Handy- und Internetnutzung das richtige Maß zu finden. Menschen im **Jugendalter** gehören laut einer aktuellen Studie der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie zur größten **Risikogruppe für Onlineabhängigkeit**. Zudem sind der Studie zufolge **sozial ängstliche, depressive Jugendliche** oder solche mit einem **geringen Selbstwertgefühl stärker gefährdet**, eine Internetabhängigkeit zu entwickeln. Dies kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass das Internet Anonymität zu ermöglichen scheint, die es den Nutzern erlaubt, andere Rollen zu übernehmen und soziale Kontakte zu knüpfen. Für Jugendliche, die im realen Leben Schwierigkeiten haben mit anderen Personen in Kontakt zu treten, kann der Online-Kontakt somit besonders einladend sein.

Auch wenn es sich bei exzessiver Nutzung nur selten um eine echte Abhängigkeit handelt, machen sich viele Kinder und Jugendliche selbst Sorgen, süchtig zu sein. Besteht der Verdacht auf eine tatsächliche **Abhängigkeitserkrankung**, brauchen die Betroffenen **professionelle Hilfe** – eine medizinische Diagnose können in jedem Fall nur Fachkräfte stellen. Wer wirklich an Computer- oder Handyabhängigkeit leidet, hat eine **ernstzunehmende Krankheit**, die **behandelt** und **professionell begleitet** werden muss. Längerfristig kann sich die exzessive Mediennutzung negativ auf alle Lebensbereiche wie privates Sozialleben, Hobbys, Ausbildung und auch Beruf auswirken. **Vereinsamung** ist eine der Folgen, die durch den sozialen Rückzug und das Vernachlässigen von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schule, Beruf und Familienleben entstehen kann.

Neben sozialen Folgen kann stundenlange Bewegungslosigkeit vor dem Bildschirm aber auch **körperliche Probleme**, wie **Muskelverkrümmung** und daraus entstehende **Fehlhaltungen** mit sich bringen. Auch **Übergewicht, Kopfschmerzen, Sehstörungen** und **Schlafstörungen** können die Folge sein. Für manche Kinder und Jugendliche kann die Mediennutzung bzw. die Flucht aus der realen in die Online-Welt aber auch eine (kurzfristige) Lösung für ein Problem in ihrer unmittelbaren Lebenswelt (Schule, Zuhause) darstellen. In der Online-Welt meinen sie jene Anerkennung zu finden, die sie womöglich in der realen Welt vergeblich suchen und steigern somit ihr Selbstwertgefühl.

## Flucht aus dem Alltag

Studien zeigen, dass vor allem Personen mit zwischenmenschlichen und/oder psychosozialen Defiziten, dazu neigen von der Nutzung des Internets abhängig zu werden. Dies kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass der Kontakt zu anderen, online einfacher ist. Dieses Verhalten stellt somit eine Art „**Flucht**“ vor **individuellen Problemen** dar, die kurzzeitige positive Effekte wie Spannungsreduktion oder Stimmungsaufhellung mit sich bringt.



## Anzeichen und mögliche Hinweise auf ein exzessives Internet-Nutzungsverhalten.

- **Nichts Anderes geht mehr:**  
Der Großteil des Tages wird mit dem Computer oder dem Handy verbracht. Wichtige Lebensbereiche Ihres Kindes, wie z. B. Schule, Freund/-innen, Freizeitaktivitäten etc., leiden bereits darunter und finden kaum bzw. keine Beachtung.
- **Kontrollverlust:**  
Exzessive InternetnutzerInnen haben schon öfters ohne Erfolg versucht, weniger Zeit im Internet oder mit Onlinespielen zu verbringen. Wenn das Bewusstsein über das negative Nutzungsverhalten vorhanden ist, Ihre Kinder trotzdem die Kontrolle über die Internetnutzung weitgehend verloren haben bzw. gemeinsame Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder die Nutzung zu unterbrechen erfolglos bleiben, dann kann man von einem Kontrollverlust sprechen.
- **Toleranzentwicklung:**  
Die „Dosis“ muss gesteigert werden. Das bedeutet, die Tätigkeit muss entweder ausgeweitet oder – wenn auch das nicht mehr möglich ist – intensiviert werden: Es wird immer häufiger und länger am Computer oder Handy gespielt und gesurft.
- **Entzugserscheinungen:**  
Ist einmal kein Zugang zum Computer/Internet möglich, treten klassische Entzugserscheinungen wie Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Aggressivität und psychisches Verlangen auf.
- **Negative soziale Folgen:**  
Aufgrund exzessiver Internetaktivitäten können Ärger in der Familie, mit Freunden, in der Schule oder mit dem Arbeitgeber sowie negative Konsequenzen in den Bereichen, Schule, Arbeit und Leistung auftreten.



# Online-Spiele: Abtauchen in digitale Welten.



## Altersfreigabe beachten

Bei der Auswahl eines Spieles für ein Kind bzw. einen Jugendlichen ist unbedingt auf die **Altersfreigabe zu achten**, die entweder direkt auf der Verpackung (meistens an der linken unteren Ecke) oder online auf der Seite zum Download des Spieles zu finden ist. Sehr realistisch dargestellte gewalttätige Handlungen können, vor allem für jüngere Kinder, eine Überforderung darstellen und Ängste erzeugen. Je realistischer die Grafik desto genauer sollte der Spielinhalt angeschaut werden. Setzen Sie ihrem Kind ein **Zeitlimit** oder **bestimmen** die **Anzahl der Spiele oder Runden etc.**, die es noch spielen darf. Denn Kinder entwickeln erst im Schulalter ein Zeitgefühl.

**Spiele sind wertvoll und mehr als nur nutzloser Zeitvertreib.** Das gilt auch für digitale Spiele – egal ob sie am Computer, auf der Konsole, als Online-Game oder als App gespielt werden. Sie fördern die Fähigkeiten und Kompetenzen von Kindern auf vielfältige Weise. Wenn Kinder länger spielen wollen, hat das noch nicht unbedingt etwas mit Abhängigkeit zu tun. Dahinter können auch ganz andere Gründe stehen, z.B. Neugierde bei einem neuen Spiel oder der Ehrgeiz, unbedingt weiterzukommen. Kinder sind von Natur aus extrem begeisterungsfähig und können daher leicht in ein Thema hineinkippen. Dies liegt unter anderem daran, dass Kinder im Augenblick leben und große Freude am eigenen Entdecken und Gestalten verspüren. Aber natürlich sind nicht alle Spiele harmlos (Stichwort Gewalt, Erotik und andere jugendgefährdende Inhalte). Insbesondere eine sehr realistische Darstellung von Gewalt kann vor allem für jüngere Geschwisterkinder verstörend wirken

und Ängste erzeugen. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass Eltern ihren Kindern zur Seite stehen. Die Sicherheit erhöht man durch aktives Begleiten und unterstützende technische Instrumente, wie geschützte Surfräume (z.B. KinderServer) oder Jugendschutzfilter. Eltern sollen sich der Risiken der Computerspielnutzung ihrer Kinder bewusst sein und besonders auf das zeitliche Ausmaß, sowie auf die Qualität der Spiele vor dem Computer achten. Häufig wünschen sich Eltern in diesem Zusammenhang genaue Stundenangaben, die das Kind vor dem Computer verbringen darf/soll. Wie viel angemessen ist, hängt allerdings vor allem



davon ab, was gespielt wird und vor allem ob genug Platz für andere Interessen und Aufgaben bleibt: **„Wissenschaftlich gesehen, hat die Anzahl der Stunden keinen Einfluss darauf, ob jemand abhängig ist oder nicht“** betonen auch ExpertInnen wie Univ.Prof. Mag. Dr. Birgit Ursula Stetina. Dieses Statement wird auch durch andere europäische SpezialistInnen unterstützt, die betonen: **„Der Fokus auf die Quantität der Bildschirmnutzung ist nicht hilfreich.“** Sinnvolle Spielregeln und Spielen mit Strategie statt stundenlanges Computerspielen und sinnloses „Zocken“ sind außerdem der Garant, dass man sich verbessert und dadurch langfristig positive Erfolgserlebnisse hat. Spannende Offline-Aktivitäten oder auch mal der Mut zur Langweile können eine gute Alternative sein. Gerade die Langweile sorgt für mehr Entspannung, produktive Entschleunigung und letztlich für mehr Spaß und Kreativität.



## Medien selbstbestimmt und kompetent nutzen

Aktuelle Studienergebnisse machen deutlich, dass Kinder und Jugendliche von der Nutzung digitaler Medien profitieren. Neben vielen Vorteilen und Chancen, welche die Mediennutzung grundsätzlich bietet, müssen jedoch auch mögliche Risiken im Auge behalten werden. Wichtig ist, dass sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche über die Möglichkeiten und Gefahren des Internets aufgeklärt sind. Diese sogenannte Medienkompetenz ermöglicht es, Medien selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu nutzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Eltern auch proaktiv ihre Kinder über die Gefahren aufklären und laufend vermitteln wie potentielle Gefahren erkannt werden können.

### Mögliche Gefahren:

- Ungeeignete Inhalte wie Gewaltszenen, Pornografie oder Rassismus
- Bekanntgabe persönlicher Daten
- „Pay to win“ – Kostenpflichtige Gegenstände in Spielen, die benötigt werden, um zu gewinnen

## Computerspiele - oft besser als ihr Ruf.

Bei Computerspielen müssen stets mehrere Sachen auf einmal beherrscht werden: Die Spieler müssen sich über eine **längere Zeit konzentrieren, Zusammenhänge verstehen, Spielzüge strategisch planen sowie Rätsel lösen**. Dies erfordert **Intelligenz, Kreativität, Kooperation** und **Phantasie**. Nebenbei trainieren sie beim Spielen ihre **Augen-Hand-Koordination, die Fingerfertigkeit** auf der Tastatur und den **Umgang mit der Maus**. Oftmals kommt auch die **soziale Kompetenz** zum Einsatz, denn in vielen Spielen sind Absprachen mit anderen Spielern erforderlich. Gerade der soziale Faktor ist für viele Spieler bei Online-Rollenspielen neben vielen Interaktionen und Aufgabenstellungen von entscheidender Bedeutung und kann einen ersten Schritt in Richtung exzessives Nutzungsverhalten bedeuten.

### Spiele selbst programmieren

Heute ist es bereits Kindern möglich, erste Erfahrungen mit der Spiele-Entwicklung zu machen. Mit der visuellen Programmieroberfläche „**Scratch**“ oder „**Kodu Game Lab**“ können Kinder schon im Volksschulalter einfache Spiele und Trickfilme programmieren. „**Kahoot!**“, eine spielebasierte Lernplattform oder die „**Minecraft Education Edition**“ wurden von LehrerInnen entwickelt und im Unterricht eingesetzt.

Informieren Sie sich über altersgerechte digitale Spiele. In Österreich sind Computerspiele mit einer **Alterskennzeichnung** versehen (**PEGI- oder USK-System**). Diese geben allerdings nur Auskunft über problematische Spielinhalte, nicht über den Schwierigkeitsgrad. Infos dazu finden Sie unter [www.bupp.at](http://www.bupp.at) oder [www.spielebox.at](http://www.spielebox.at)

Ein gemeinsamer **Familien-Spieleabend** ist wahrscheinlich die beste und lustigste Form die Online-spiele Ihrer Kinder kennen zu lernen. Eine weitere Methode sich mit einem Medium kreativ und kritisch auseinanderzusetzen, ist die **eigene Produktion von Medieninhalten**.



# Interesse zeigen und Alternativen anbieten.

Aus eigener Erfahrung weiß man wie schwer es einem fällt, längere Zeit nicht auf das Handy zu schauen. Für Kinder und Jugendliche ist es oft noch schwieriger den Versuchungen der digitalen Welt zu widerstehen.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist dies auch erklärbar: Junge Menschen verlieren sich häufig in lustvollen Tätigkeiten, die möglicherweise „zweckfrei“ erscheinen, aber vielfach Motivation sowie Freude hervorrufen. Reflektieren Sie den Stellenwert der Onlinewelt für junge Menschen. WhatsApp, Instagram, YouTube oder Handyspiele spielen für Jugendliche wegen oft unterschiedlicher Bedürfnisse eine nicht unbedeutende Rolle. So kann die Nutzung der digitalen Medien für einige eine Möglichkeit der positiven Selbstdarstellung bieten und für andere ein Gefühl der Zugehörigkeit auslösen.

## Nutzungsmotive

Fragen Sie Ihre Kinder nach den **Bedürfnissen, die damit erfüllt werden**. Oft wird das Nutzungsverhalten der Jugendlichen mit dem Vorwurf der Abhängigkeit versehen und gleichzeitig negativ dargestellt. Wichtig ist es jedoch, **Nutzungsmotive** (Was macht das Kind gerade mit dem Smartphone? Hausaufgaben austauschen? Spielen?) und die aktuelle Situation (Befindet sich das Kind gerade in einer belasteten Situation und möchte dieser entfliehen?) miteinzubeziehen.

Bieten Sie zum Vergleich ähnliche Möglichkeiten in der „realen“ Welt an. Bewusst Zeit mit den Kindern abseits von Computer, Handy und Fernseher zu verbringen, Kontakt mit Gleichaltrigen und regelmäßige Freizeitaktivitäten mit Freunden zu fördern, beugen der Gefährdung für eine Internetabhängigkeit vor. Das Lieblingsessen, ein gemeinsamer Ausflug oder einfach mal (analog) Memory spielen. Bieten Sie Kindern attraktive Alternativen zum Handy oder Computerspielen an. Wie wäre es wenn alle gemeinsam einen Nachmittag das Handy beiseitelegen, um etwas zu unternehmen?

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen, die unter anderem durch Online-Spiele erfüllt werden können. Für jedes Bedürfnis werden außerdem sowohl online- als auch offline-Alternativen angeführt, die Sie Ihrem Kind anbieten können, um das jeweilige Bedürfnis zu befriedigen.

## Mögliche Bedürfnisse und der Umgang damit.

- **Anerkennung:**

Kinder und Jugendliche können in der virtuellen Welt häufig, ihre Fähigkeiten und Stärken gezielt einsetzen und Erfolge erleben, auf die sie stolz sein können. Dadurch können Selbstwertgefühl und auch Selbstwirksamkeit (Überzeugung schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können) gestärkt werden. Die Förderung eines positiven Selbstwertes ist auch dann möglich, wenn Ihr Kind im Alltag die Gelegenheit bekommt, altersadäquate Aufgaben zu meistern, wie z.B. alleine im Supermarkt einzukaufen oder regelmäßig in einem Sportverein zu trainieren und damit Anerkennung zu erfahren. So lernt das Kind Herausforderungen zu meistern und in seine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

- **Nervenkitzel:**

Verschiedene Online-Spiele bieten spannende Erlebnisse und Abenteuer und somit eine gute Alternative gegen Langeweile. Im Alltag ist es wichtig, Ihrem Kind vielfältige Möglichkeiten zu bieten, die Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Durch abwechslungsreiche Aktivitäten, wie z.B. Herumtollen am Abenteuerspielplatz oder ein Besuch im Museum kann der Entdeckungsdrang von Kindern befriedigt und eine Vielzahl an Erfahrungen gesammelt werden.

- **Soziale Kontakte:**

Kinder und Jugendliche, die im realen Leben Schwierigkeiten mit Freundschaften und anderen sozialen Kontakten haben, ziehen die Online-Kommunikation oft realer Kommunikation vor und fühlen sich dadurch weniger einsam. Durch das Anbieten verschiedener Aktivitäten, zum Beispiel auch in Vereinen, haben Kinder und Jugendliche einerseits die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen und andererseits die Möglichkeit Tätigkeiten nachzugehen, die ihnen Spaß machen. Durch positive soziale Kontakte mit Gleichaltrigen, können außerdem soziale Fähigkeiten gefördert werden.



# Eltern spielen eine zentrale Rolle.

## Es zählt, was sie vorleben.

„Du machst es doch auch, Mama!“ Nicht selten fordern Eltern von ihren Kindern etwas ein, was sie selbst nicht einhalten (können). Für viele Erwachsene ist ein Leben ohne Internet ebenfalls nicht mehr vorstellbar bzw. sind die Anforderungen beruflich und privat in unserer schnelllebigen Zeit und damit auch die Online-Präsenz gestiegen. Neben der fehlenden Aufmerksamkeit und Nähe, die Kinder besonders in den ersten Lebensjahren brauchen, geht es um die Vorbildfunktion der Eltern. Für Kinder, die ihre Eltern von klein auf online erleben, wird das **Online-Sein zu etwas Selbstverständlichem** im Leben. Die Folgen sind **sinkende Konzentrationsfähigkeit** und die **ständige Angst, etwas zu verpassen**. Überprüfen Sie daher Ihre eigenen Mediengewohnheiten, denn Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder. Seien Sie auch für die Gestaltung der medienfreien Zeit eine Inspiration und Vorbild für das Kind. **Besonders wichtig ist: Das Verhalten, das Ihre Kinder beobachten wirkt sich viel stärker aus, als das, was Sie zu ihnen sagen!**

### Vorbild sein

**Vorbilder** sind Personen, an denen man sich orientieren kann, deren Denk- und Verhaltensweisen man übernimmt und die man bewundert. In den ersten Lebensjahren von Kindern dienen vor allem Eltern als wichtige Vorbilder in Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen, Gefühlen und Situationen. Auch bestimmte Verhaltensmuster werden, speziell von jungen Kindern, häufig bewundert und nachgeahmt.

## Interesse zeigen.

Lassen Sie sich die **Spiele und Apps von Ihrem Kind zeigen** und sprechen Sie mit ihm über seine Online-Aktivitäten und die bevorzugten Webseiten und Apps. Fragen Sie nach seiner **Motivation**, diese zu nutzen. **Interessieren Sie sich** für sein Leben allgemein, die Probleme und Erfahrungen und stärken Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes. **Unterhalten Sie sich** darüber, wie Ihr Kind seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung erfüllen kann. Überlegen Sie, wie sich **Abenteuerlust** und das **Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung** und Erfolg auch in der realen Welt **befriedigen** lassen.

## Alternativen anbieten.

Sorgen Sie für **attraktive Freizeitaktivitäten** auch ohne digitale Medien und gestalten Sie diese Offline-Zeiten als etwas Besonderes. Zeigen Sie dem Kind **andere Möglichkeiten** auf, wie es sich alleine oder in der Familie beschäftigen kann, beispielsweise mit **Lesen, Gesellschaftsspielen** oder **Aktivitäten im Freien**. Denn Bewegung ist wichtig. Zeigen Sie dem Kind, wie es Medien kreativ nutzen kann und fördern Sie so einen sinnvollen Gebrauch. Kinder nehmen diese Alternativen häufig nicht sofort begeistert an, daher ist es für Eltern wichtig, ein gutes Durchhaltevermögen aufzuweisen um diesen Anfangswiderstand zu überwinden.

Freizeittipps, Ausflugsziele für die ganze Familie:  
[www.mamilade.at](http://www.mamilade.at), [www.sunny.at](http://www.sunny.at), [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at)

## Zeit nehmen und gemeinsam spielen.

Kinder sind in der Regel gerne mit der Familie zusammen und schätzen die gemeinsame Zeit. **Finden Sie Spiele** (online und analog), die die **ganze Familie** begeistern und legen sie in dieser Zeit das Handy beiseite.

## Regeln ausmachen.

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, **wieviele Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf** und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden. Führen Sie ein **Medientagebuch**. TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer. Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge. Setzen Sie die Medien nicht zur Belohnung oder Bestrafung ein. Dies steigert unnötig die Bedeutung für das Kind. In der Nacht haben Handy, PC & Co nichts im Kinderzimmer verloren und sollten an einem anderen Platz am besten abgedreht oder lautlos aufbewahrt werden.

## Warnzeichen ansprechen.

Sucht das Kind **Zuflucht im Netz** um vor negativen Emotionen und persönlichen Problemen wie z.B. Einsamkeit, sozialer Ausgrenzung, Selbstwertprobleme zu fliehen, dann thematisieren Sie diese mit Ihrem Kind. Wenn Sie bei Ihrem Kind negative Auswirkungen der Mediennutzung feststellen: **Sprechen Sie darüber, äußern Sie Ihre Sorgen und Ängste**. Besprechen Sie mit ihm, welche Unterstützung es braucht und bieten Sie ihm Ihre Hilfe an.

## Spiel-Kennzeichnungen beachten.

Beachten Sie die Altersfreigaben der Videospiele. Die **PEGI-oder USK -Normen** informieren mit Hilfe von Piktogrammen über den Inhalt (Gewalt, Sexualität u.a.).

### Rolle der Eltern

Eltern spielen in Bezug auf die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Es ist wichtig, dass diese selbst über die **Gefahren digitaler Medien** informiert sind und offen mit ihren Kindern darüber kommunizieren.



# Beratungsstellen zum Thema „Internet- und Computerabhängigkeit“.

## **Rat auf Draht - 147**

Beratungshotline für Jugendliche

## **Familienberatungsstellen des Familien- und Jugendministeriums**

[www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at](http://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at) und unter der Hotline 0800/240 262 (Mo-Do 9-15 Uhr)

## **Österreichweit bei den Abhängigkeitsberatungsstellen unter Suchtprävention**

[www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/suchtpraevention-koordination](http://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/suchtpraevention-koordination)

## **Saferinternet.at**, Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)

bietet Beratung und Elternabende

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

## **Stopleveline.at** – Onlinemeldestelle für bedenkliche Internetinhalte

## **Verein Dialog** – Individuelle Abhängigkeitshilfe in Wien

[www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at)

## **Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen**

BUPP

[www.bupp.at](http://www.bupp.at)

## **Therapie- und Beratungsstelle für Mediensucht** der Universitätsambulanz

der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien.

## Die **psychologische Universitätsambulanz der Sigmund Freud PrivatUniversität**

bietet innerhalb von psychologischer Behandlung, Beratung sowie Diagnostik, individuelle Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention im Abhängigkeitsbereich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



# Psychologische Universitätsambulanz Sigmund Freud PrivatUniversität

- Psychologische Behandlung, Beratung sowie Diagnostik in Zusammenhang mit Abhängigkeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Individuelle Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention im Abhängigkeitsbereich in enger Zusammenarbeit mit Spezialeinrichtungen der Sigmund Freud PrivatUniversität
- Multiprofessionelle Betreuung innerhalb des Ambulanzenverbunds (Psychologie, Psychotherapie sowie weitere Interventionsformen)

## Anmeldung

- Im Rahmen einer kostenfreien Anmeldung wird gemeinsam mit Betroffenen/Angehörigen die Situation analysiert und weitere Handlungsschritte besprochen.
- Danach findet ein Erstgespräch mit einer Psychologin/einem Psychologen statt, mit welcher/m Ziele definiert und Lösungsstrategien inklusive individueller Vorschläge für Interventionen in einer der Ambulanzen erarbeitet werden.

Es gibt neben dem Angebot der differentialdiagnostischen Abklärung grundsätzlich Angebote für Betroffene und Angehörige in Einzel- und Gruppensettings in Psychologie und Psychotherapie.



### Kontakt

Tel.: +43 (0)1 798 40 98 / 370

Email: [psyambulanz@sfu.ac.at](mailto:psyambulanz@sfu.ac.at)

Persönliche Anmeldung:

Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 20:00,

Freitag von 9:00 bis 13:00

### Impressum

Herausgeber:

A1 Telekom Austria AG, Lassallestraße 9, 1020 Wien, A1.net

Grafik: seso media group gmbh

Der Ratgeber "Digitale Welten. Wenn Spaß zu Abhängigkeit wird." wurde im Rahmen der Initiative „A1 Internet für Alle“ erstellt.

Der Inhalt wurde in Kooperation mit Sigmund Freud PrivatUniversität entwickelt.

