

HANDOUT – ELTERNINFO

Suchtkriterien

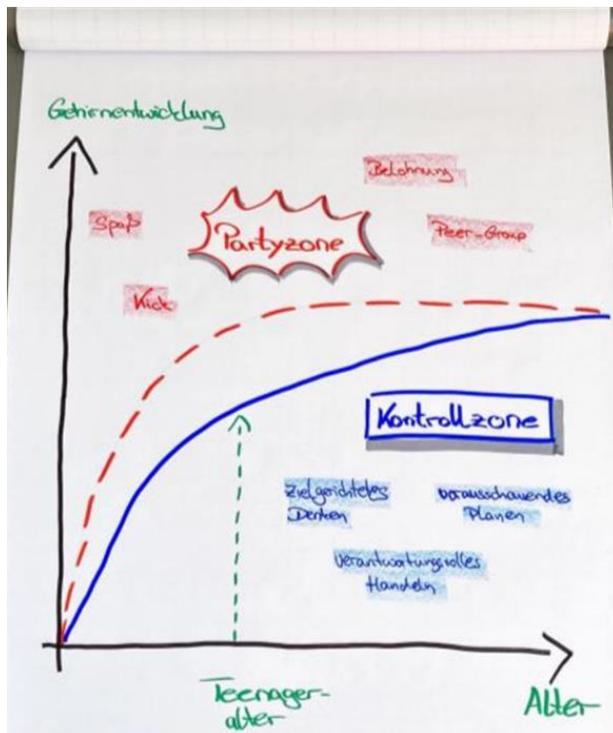
Laut Klassifikationssystemen muss mindestens die Hälfte der Kriterien über ein Jahr hinweg erfüllt sein, um von einer Computerspiel- oder Internetnutzungsstörung zu sprechen

Wichtig: Einzelne Anzeichen sind noch keine Sucht. Entscheidend ist das Zusammenspiel mehrerer Kriterien über einen längeren Zeitraum – und das Einwirken weiterer Faktoren aus dem **Suchtdreieck**: persönliche Veranlagung, psychische Gesundheit und äußere Einflüsse.



Jugendgehirn in Entwicklung¹ – Was bedeutet das für Eltern?

Das **limbische System** („Partyzone“) ist bei Jugendlichen oft stärker ausgeprägt als der **präfrontale Kortex** („Kontrollzone“).



Dadurch ...

- ... sind langfristige **Planung und Selbstkontrolle noch in Entwicklung** und nicht immer abrufbar.
- ... übernehmen Eltern vorübergehend **Kontrollfunktionen**.
- ... sind **typische jugendliche Verhaltensweisen**, wie Risikofreude, Verharmlosung oder Unehrlichkeit entwicklungsbedingt; und somit nicht automatisch Suchtanzeichen!

Diese Entwicklung ist normal. Klare Regeln und Begleitung helfen Jugendlichen, schrittweise Verantwortung zu übernehmen.

Einzelne Verhaltensweisen wie exzessives Spielen oder Schwierigkeiten mit Kontrolle sind nicht automatisch eine Internetnutzungsstörung!

¹ (vgl. Hirnentwicklung in der Adoleszenz – Deutsches Ärzteblatt; Abruf 26.03.2025)

Suchtdreieck²

Nicht nur das Zusammenspiel einzelner Suchtkriterien ist entscheidend, sondern auch weitere Faktoren wie persönliche Veranlagung, psychische Gesundheit und äußere Einflüsse. Hier hilft das Suchtdreieck, das die drei zentralen Faktoren beschreibt:



Eine Internetnutzungsstörung kann entstehen, wenn mehrere dieser Faktoren ungünstig zusammenwirken.

RISIKOEINSCHÄTZUNG IM KINDES- UND JUGENDALTER

- ***Spielt ihr Kind überwiegend mit ‚fremden‘ Personen online?***
- ***Hat es kaum verbindliche soziale Kontakte im realen Leben?***
- ***Zieht es sich emotional aus dem Real Life zurück?***
- ***Gibt es andere Probleme (Schule, Freundeskreis, Familie, ...)?***



Wenn Sie 2 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es sinnvoll Unterstützung zu suchen.

Familienberatungsstellen bieten hier langfristige Begleitung und individuelle Einschätzungen.

² (te Wildt: *Digital Junkies*. 2015, S. 90ff)

Klare Regeln – starke Orientierung

Kinder und Jugendliche brauchen verlässliche Strukturen, um gesund aufzuwachsen. Klare Regeln helfen ihnen, Verantwortung zu übernehmen und sich sicher in der digitalen und realen Welt zu bewegen. Sie sind besonders wichtig, wenn es um die **Vorbeugung und den Umgang mit exzessivem Medien- oder Suchtverhalten** geht.

GEMEINSAM STATT EINSAM

- Kinder begleiten & Interesse zeigen
- im Gespräch bleiben
- passende Angebote nutzen
- informiert bleiben

VORBILD SEIN

- eigenes Medienverhalten reflektieren
- gemeinsame Offline-Zeiten einplanen
- Regeln gelten auch für Eltern

ALTERNATIVEN ERMÖGLICHEN

- vielfältige Freizeitangebote fördern
- Bewegung & soziale Aktivitäten unterstützen
- Langeweile zulassen – Kreativität wächst daraus!
- gemeinsam Erlebnisse schaffen



REGELN AUSHANDELN

- Medienzeiten & freie Zeiten festlegen
- klare, überprüfbare Familienregeln
- Konsequenzen (positive & negative) vereinbaren
- Jugendschutz & technische Einstellungen nutzen
- Kompromisse eingehen & Regeln regelmäßig anpassen
- bei Eskalation: Ruhe bewahren, ggf. Hilfe holen



 **Medien
kindersicher**
medien-kindersicher.de

KONTAKTE:

Untenstehende Hilfsangebote für Familien & Jugendliche finden Sie auch auf unserer Webseite unter [Elternberatung minderjähriger Jugendliche](#)

Familienberatungsstellen:

- **Caritas Familienberatung**
 - **Charlottenburg-Wilmersdorf**, Tel.: 030 86 00 92 33
 - **Mitte**, Tel.: 030 666 33 470

Therapeutische Angebote:

- **Vivantes Klinikum Friedrichshain**: Diagnostik, Einzel- & Gruppengespräche für Jugendliche ab ca. 12 Jahren [Flyer](#)
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie**
- **Ergotherapie**

Online-Training:

- **ISES**: Unterstützungsprogramm für Eltern, Kinder & Jugendliche von 6 - 21 Jahren [Webseite](#)