

HANDOUT – ELTERNINFO

Suchtkriterien

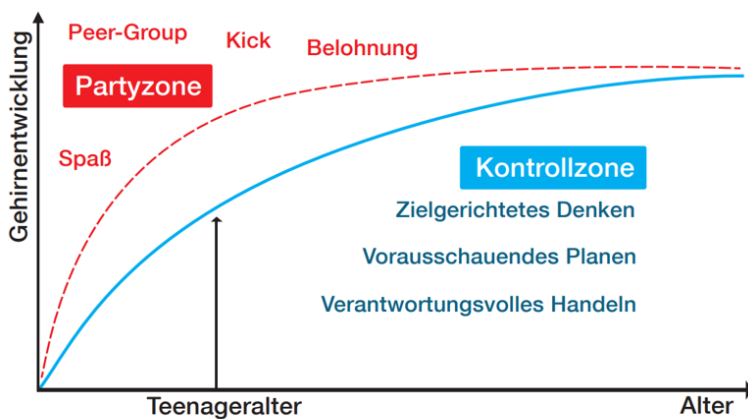
Laut Klassifikationssystemen muss mindestens die Hälfte der Kriterien über ein Jahr hinweg erfüllt sein, um von einer Computerspiel- oder Internetnutzungsstörung zu sprechen

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 Unehrllichkeit 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.

PRÄSENT SEIN

- Was wollen Sie?
- Wie bewegen Sie sich digital?
- Verlässlichkeit und Verbindlichkeit im Kontakt, bei Regelungen, ...

RAHMEN GEBEN

- Klare Vereinbarungen
- Kompromisse eingehen & Regeln regelmäßig anpassen
- Medienzeiten & freie Zeiten und Räume festlegen
- Jugendschutz & technische Einstellungen nutzen!



IN BEZIEHUNG BLEIBEN

- gemeinsam Erlebnisse schaffen
- Kinder begleiten
- Interesse zeigen & im Gespräch bleiben

INFORMIERT SEIN

- Weitere Infos finden sie hier auf unserer Webseite
- Wissenswertes, Literatur & Podcasts rund um das Thema Verhaltenssuchte finden Sie hier!
- Technische Schutzmaßnahmen finden Sie unter www.medien-kindersicher.de und hier!



**Medien
kindersicher**

KONTAKTE:

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

Familienberatungsstellen:

- **Familienberatung** in Berlin: www.efb-berlin.de
- **Caritas Familienberatung**
 - **Charlottenburg-Wilmersdorf**, Tel.: 030 86 00 92 33
 - **Mitte**, Tel.: 030 666 33 470

Therapeutische Angebote:

- **St. Joseph Krankenhaus – Standort Zehlendorf**: Diagnostik, Einzel- & Gruppengespräche für Jugendliche ab ca. 12 Jahren, Tel: 030 7882 1301
kjp.pia-sz@joseph-kliniken.de
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie**
- **Ergotherapie**

Online-Training:

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