



## Computerspielsucht

Stand August 2022

Ab wann ist das Computerspielen problematisch oder gar ungesund? Welche Hilfen gibt es dann? In diesem Blatt findest du Infos über die Computerspielsucht und diverse Hilfsangebote. Bei Verdacht auf ungesundes Spielen ist es sinnvoll, sich von Fachkräften beraten zu lassen. Denn nicht jedes auffällige Spielverhalten ist automatisch krankhaft.

### ► Süchtig ohne Stoff?

Bei **Suchterkrankungen** denken wir in der Regel an süchtig machende **Substanzen** wie **Tabak, Alkohol, Medikamente** oder **illegale Drogen**. In diesen Fällen wird von einer **stoffgebundenen Sucht** gesprochen. Es sind aber nicht nur Substanzen, die süchtig machen können, sondern auch **Verhaltensweisen**, wie zum Beispiel: das **Kaufen**, die **Arbeit**, das **Glücksspiel**, die **Nutzung des Handys** oder das **Computerspielen**. Denn auch Aktivitäten können im **Gehirn einen rauschähnlichen Zustand** auslösen. Wenn ein Verhalten süchtig macht, wird von einer **Verhaltenssucht** bzw. **stoffungebundenen Sucht** gesprochen.

Die **stoffungebundene Sucht** kann durchaus **ernste negative Auswirkungen auf den Menschen** haben. Selbst wenn zunächst keine körperlichen Schäden verursacht oder sichtbar werden, so kann **das Verhalten nicht beendet werden, auch wenn es negative Konsequenzen verursacht**.

### ► Wie entsteht das Suchtverhalten?

Das suchtfördernde Verhalten wirkt sich auf das **Belohnungssystem** aus. Mit der Zeit stumpft das Belohnungssystem jedoch ab. Es **braucht immer mehr von diesem Verhalten**, um den Glückszustand wieder zu erreichen. Die Verhaltensweise wird dadurch zunehmend exzessiver. Gleichzeitig wird der Mensch **sensibler auf Reize**, die mit dem Verhalten in Verbindung stehen und es dann auslösen (zum Beispiel der Anblick eines Spielcontrollers). Es fällt immer schwerer, mit dem Verhalten aufzuhören. Es kommt zum **Kontrollverlust**. Ähnlich wie bei der stoffgebundenen Sucht kommt es beim Wegfall des suchtmachenden Verhaltens zu **Entzugserscheinungen**.

### ► Was ist eine Computerspielsucht?

Im Jahr 2019 wurde das **exzessive Computerspielen** von der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** zu einer **psychischen Erkrankung** erklärt. Im internationalen **ICD-11 Diagnose-Katalog** (das ICD steht für International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) – in dem alle Krankheiten definiert werden, ist die Computerspielsucht unter der Bezeichnung **Gaming Disorder** zu finden. In der deutschen Sprache wird hierfür oft der Begriff „**Computerspielsucht**“ oder die Bezeichnung „**Problematisches Computerspielen und Computerspielstörung**“ verwendet.

### ► Wie erkenne ich eine Computerspielsucht?

Bei einer **Computerspielsucht (Gaming Disorder)** müssen **drei Kriterien** erfüllt werden:

- das Spielen hat die **höchste Priorität**, andere Aktivitäten und Interessen werden vernachlässigt
- **der Kontrollverlust** über das Spielverhalten (die Person kann nicht aufhören zu spielen)
- es wird weitergespielt **trotz negativer Konsequenzen**

Dieses Verhalten muss **mindestens zwölf Monate** andauern und **das Familienleben, die Ausbildung** oder **die Arbeitsleistung** schwer beeinträchtigen.

Im Gegensatz dazu ist eine phasenhafte, wenn auch problematisch erscheinende Faszination für ein Computerspiel, keine Computerspielsucht.

Hinter dem exzessiven Spielverhalten **können auch andere Erkrankungen** wie Depressionen oder Angststörungen stecken. Damit eine Diagnose korrekt gestellt werden kann, müssen auch die **individuelle Lebenssituation** der Betroffenen sowie **weitere Faktoren** berücksichtigt werden, die ebenfalls ein auffälliges Spielverhalten begünstigen können.

### ► Folgen einer Computerspielsucht

Die Computerspielsucht kann für das soziale Leben und die Gesundheit **negative Folgen** haben:

- die Betroffenen haben keine Zeit für soziale Kontakte und vereinsamen
- das Interesse an den bisherigen Aktivitäten und Hobbys geht verloren
- Schule, Ausbildung, Studium oder Arbeit werden vernachlässigt – daraus resultieren schlechte Noten, Studienabbruch oder Jobverlust
- finanzielle Probleme durch z.B. Jobverlust oder Computerspiel bedingte Einkäufe
- Konzentrationsprobleme, verursacht durch dauerhafte Anstrengung beim Spielen
- Kurzsichtigkeit, Haltungsprobleme, Gewichtszunahme und Übergewicht
- der Schlaf-wach-Rhythmus wird oft unregelmäßig, verschoben oder aufgehoben



- durch den chronischen Schlafmangel wird das Immunsystem geschwächt
- Depressionen, Angststörungen
- Suizidgefahr

## ► Weitere Formen der Mediensucht

Im Bereich der Mediensucht gibt es neben der Computerspielsucht weitere Formen der Abhängigkeit, wie:

- „**Cybersexual Addiction**“ (Internetpornografie)  
– Herunterladen und Anschauen von Pornos im Netz, Erotikchats
- „**Cyber-relationship Addiction**“ (virtuelle Beziehungen)  
– Soziale Netzwerke und Chats
- „**Net compulsion**“ (Glücksspiel und Handel)  
– Onlinekaufsucht, Online-Casinos und -Wetten
- „**Information Overload**“ (Informationssuche)  
– Ständiges Suchen nach Informationen im Netz

## ► Beratungs- und Therapiestellen in München

### Condrobs Pasing

#### Die Suchtberatung im Münchner Westen

Bäckerstraße 4

81241 München

Tel. (089) 820 75 68 -0

[pasing@condrobs.de](mailto:pasing@condrobs.de)

[www.condrobs.de](http://www.condrobs.de)

Öffnungszeiten:

Mo und Do 14.00 - 19.00 Uhr

Di, Mi und Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Das Hilfsangebot von Condrobs Pasing umfasst Beratung bei suchtmittelbedingter Probleme (Alkohol, Medikamente, Tabak und illegale Suchtmittel) sowie bei Spiel- und Computersucht. Es besteht die Möglichkeit einer Beratung am Telefon oder per Video. Eine offene Sprechstunde für Betroffene ist Mo. und Do. 15.00 bis 16.30 Uhr.

### kbo-Isar-Amper-Klinikum Haar

#### Medienambulanz

Vockestraße 72

85540 Haar bei München

Anmeldung + weitere Informationen: [medienambulanz.iak-kmo@kbo.de](mailto:medienambulanz.iak-kmo@kbo.de)

Tel. (089) 45 62 -0

Die Medienambulanz bietet Beratung und Therapie für Betroffene ab dem 18. Lebensjahr. Die Behandlungsziele umfassen: Reduktion der online-Zeiten, Verbesserung des Selbst- und Zeitmanagements, Verbesserung

und Stabilisierung der Stimmung, Erhöhen der Stresstoleranz, Förderung zwischenmenschlicher Fertigkeiten und Verbesserung des Umgangs mit negativen Erlebnissen.

### Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur Medienberatungsstelle

Possartstraße 33, 81679 München

Beratungstelefon: (089) 99 89 02 -0

Mo bis Do: 8.00 - 16.00 Uhr und Fr: 8.00 - 14.00 Uhr

Terminvereinbarung online über die Webseite der Stiftung

[gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle](http://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle)

Die Medienberatungsstelle der Gaertner Stiftung informiert und berät zur Mediensucht (darunter zählen: allgemeine Internetsucht, Handsucht, Onlinekaufsucht, Onlinespielsucht, Onlinesexsucht, Social-Network-Sucht und Online-Glückspielsucht). Auf der Homepage gibt es ein Selbsttest zur Internetnutzung. Außerdem bietet die Gaertner Stiftung Projekte zur Förderung von Medienkompetenz an.

### Praxis Mediensucht

#### - Beratungsstelle für Familien und Mediennutzer\*innen

Brudermühlstrasse 14

81371 München

Tel. (089) 80 92 51 92

[info@praxis-mediensucht.de](mailto:info@praxis-mediensucht.de)

[www.praxis-mediensucht.de](http://www.praxis-mediensucht.de)

Die Praxis Mediensucht bietet erziehungswissenschaftliche Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sowie ambulante Behandlung bei pathologischem Internetkonsum. Termine nach Vereinbarung (via E-Mail). Es fallen Beratungs- und Behandlungskosten an! Mehr Informationen auf der Homepage der Praxis Mediensucht.

### Selbsthilfzentrum München

#### Beratungs- und Vermittlungsstelle:

Westendstraße 115

80339 München

Tel. (089) 53 29 56 - 11

[info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Das Selbsthilfzentrum unterstützt bei der Suche und Vermittlung von Selbsthilfgruppen. Auf der Webseite kann nach Hilfestellen gesucht werden. In München existieren derzeit Selbsthilfgruppen für Betroffene, Gefährdete sowie für Eltern und Angehörige von Mediensuchterkrankten.



### ► Beratungs- und Therapiestellen im Landkreis München

#### **easyContact JugendSuchtBeratung für Landkreis München**

Schillerstraße 37

80336 München

Tel. (089) 230 69 14 34

[jugendsuchtberatung.lkmuc@condrobs.de](mailto:jugendsuchtberatung.lkmuc@condrobs.de)

[www.condrobs.de](http://www.condrobs.de)

Zielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 21 Jahren aus den Landkreisen München mit substanzbezogenen Störung oder Verhaltenssucht (Alkohol, Tabak, illegale Drogen, Medien...). Außerdem: Präventionen an Schulen, Angebote für Multiplikator\*innen, Elternabende und Beratung für Angehörige und anonyme Beratung per E-Mail oder Instagram.

### ► Online- & Telefon-Hilfe

#### **Das andere Leben**

[beratung.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://beratung.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home)

Das Programm „Das andere Leben“ richtet sich an alle User\*innen, die viel im Internet unterwegs sind oder eine besondere Vorliebe für Computerspiele haben, aber aus unterschiedlichen Gründen Stress oder Ärger deswegen haben. Das Angebot ist kostenlos und bereitgestellt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

#### **Sucht- und Drogen-Hotline**

Tel. 01806 - 31 30 31 (0,20 € pro Anruf vom Fest- oder Mobilfunknetz)

[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

Eine bundesweite, anonyme Sucht- und Drogen-Hotline, die rund um die Uhr erreichbar ist. Ein gemeinsames Angebot der Drogennotrufe aus Berlin, Essen, Frankfurt und München unter der Schirmherrschaft des Drogenbeauftragten der Bundesregierung.

### ► Beratungs- und Therapiestellen Bayernweit

Einen Überblick und Suche von Beratungs-, Therapie- und weiterführenden Hilfen in Bayern bietet die **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe**: [www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)

### ► Beratungs- und Therapiestellen in Deutschland

In Deutschland gibt es im Bereich der Medienabhängigkeit zahlreiche Beratungs- und Therapieangebote mit unterschiedlich ausgeprägten Schwerpunkten. **Die folgende Auswahl konzentriert sich auf therapeutische Angebote von Kliniken außerhalb Bayerns.** Einen ausführlichen Überblick über alle Angebote, bittet der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. auf seiner Webseite.

#### **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**

c/o Caritasberatungsstelle "Lost in Space"

Wartenburgstraße 8

10963 Berlin

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

[info@fv-medienabhaengigkeit.de](mailto:info@fv-medienabhaengigkeit.de)

Der Fachverband Medienabhängigkeit verfügt über ein Netzwerk von Forscher\*innen und Fachkräften, die sich mit dem Thema Computerspielsucht beschäftigen. Auf der Webseite des Fachverbandes, unter dem Punkt „Hilfe finden“ gibt es eine Übersicht / Landkarte mit allen Beratungsstellen in Deutschland.

#### **Fachverband Medienabhängigkeit e. V.**

c/o Medizinische Hochschule Hannover

Carl-Neuberg-Str. 1

30625 Hannover

Tel. 0511 532 -2427

[info@fv-medienabhaengigkeit.de](mailto:info@fv-medienabhaengigkeit.de)

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie – bietet u.a. einer Liste spezieller Beratungsstellen für Medienabhängigkeit.

#### **Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie**

Medizinische Hochschule Hannover

Carl-Neuberg-Str. 1

30159 Hannover

Tel. 0511 532 -3136

[Meyer.Viktoria@mh-hannover.de](mailto:Meyer.Viktoria@mh-hannover.de)

[www.mhh.de](http://www.mhh.de)

Ambulante Gruppentherapie zur Behandlung von Computer- und Videospielsucht.



## Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Osianderstr. 14

72076 Tübingen

Tel. 07071 29 -82338

[internetsucht-kjp@med.uni-tuebingen.de](mailto:internetsucht-kjp@med.uni-tuebingen.de)

[www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj](http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj)

Ambulante Angebote für Betroffene und Angehörige der Internet- und Computerspielsucht, Tagesklinische und stationäre Behandlungsangebote.

## Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen - Suchtambulanz

Calwerstr. 14

72076 Tübingen

Tel. 07071 29 -86

[christel.weimer@med.uni-tuebingen.de](mailto:christel.weimer@med.uni-tuebingen.de)

[www.medizin.uni-tuebingen.de](http://www.medizin.uni-tuebingen.de)

Therapeutische Angebote bei Computerspiel- und Internetabhängigkeit.

## Klinikum der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz Ambulanz für Spielsucht, Mainz

Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz

Tel. 06131 17 -7381

[quack@uni-mainz.de](mailto:quack@uni-mainz.de)

[www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de)

Die „Sabine M. Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht“ bietet neben der Therapie des pathologischen Glücksspiels auch eine Ambulanz mit einem gruppentherapeutischen Angebot für das Störungsbild Computerspiel- bzw. Internetsucht bei (jungen) Erwachsenen an. Außerdem anonyme und kostenlose telefonische Beratung für Betroffene sowie deren Angehörige.

## Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

### Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistraße 52

20246 Hamburg

Tel. 040 7410 -59307

[sekretariat.dzskj@uke.de](mailto:sekretariat.dzskj@uke.de)

[www.uke.de](http://www.uke.de)

Das Therapieangebot umfasst u.a.: Jugend-Suchtstation für Kinder und Jugendliche mit substanzbezogenen und nicht stoffgebundenen Suchtformen und zusätzlichen psychischen Problemen und Drogenkonsum; eine Sucht-Tagesklinik für Jugendliche; teilstationäre Behandlung für Patient\*innen mit u.a. einem pathologischen PC- / Internetgebrauch und komorbiden psychischen Störungen.

## ► Prävention – Mediensucht vorbeugen

Ein Patentrezept gegen Sucht gibt es leider nicht. Es gilt daher: „**Kinder stark zu machen**“. Das Wissen um gesunden Umgang mit Medien, die Kenntnis von Vorteilen aber auch Herausforderungen im Umgang mit Computerspielen und andern Anwendungen, können im Vorfeld helfen, ein problematisches Verhalten rechtzeitig zu erkennen oder im Idealfall zu verhindern.

Was auch wichtig ist: **Bezugspersonen** von Kinder und Jugendlichen, wie zum Beispiel Eltern **sollten Vorbilder sein**. Ein ausgewogenes Medienverhalten, Offenheit und Fertigkeiten von Erwachsenen im Bereich der Mediennutzung können einen positiven Einfluss auf den Mediengebrauch von Kinder und Jugendliche haben. Die fortlaufenden und schnelllebigen Entwicklungen im Medienbereich erschweren es zwar, immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Zum Glück stellen fachkundige **medienpädagogische Ratgeber** stets aktuelle Informationen, Erläuterungen und Tipps zur Verfügung. Diese sind **kostenlos** in **Print- und Onlineform**, oder zum Teil als Erklärungsvideos erhältlich.

Darüber hinaus bieten Fachstellen Vorträge, Fortbildungen und Präventionskurse für verschiedene Zielgruppen an. Einen Überblick über diverse präventive Bildungsangebote finden Sie hier:

## ► Prävention – Infos & Materialien

### Klicksafe

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Das Medienportal „klicksafe“ bietet vielfältige Informationen, praktische Tipps und zahlreichen Materialien (zur Bestellung oder Download) rund um Medienkompetenz, Computerspiel, Soziale Medien etc. für Kinder, Jugendliche, Eltern, Fachkräfte und Interessierte.

### SchauHin

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Der Medienratgeber „SchauHin“ informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und bietet Orientierung in der digitalen Medienwelt sowie konkrete, alltagstaugliche Tipps.

### Ins Netz gehen

[www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

Das Portal „Ins Netz gehen“ bietet umfangreiche Informationen, Hilfe und Beratung bei exzessiven Mediennutzung durch Jugendliche. Es richtet sich an Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal.



### Computer Suchthilfe

[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)

Zu den Schwerpunktthemen des Infoportals zählen: problematische Nutzung von Games, Computersucht und Social Media im Kindes und Jugendalter. Es richtet sich an Jugendliche, Eltern, Angehörige und Lehrkräfte, die sich um den eigenen Computer- und Internetgebrauch Sorgen machen oder um den Computer- und Internetgebrauch eines\*/einer\* Angehörigen.

### Infoportal Medienabhängigkeit

[medien.lzg-rlp.de](http://medien.lzg-rlp.de)

Das Infoportal richtet sich vor allem an Jugendliche aber auch an Angehörige und Fachkräfte und stellt Informationen zur Medienabhängigkeit, einen Selbsttest, Hilfeangebote und spannende Artikel zu Games, Sozialen Netzwerken, Streaming und u. v. m. zur Verfügung.

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (kurz BZgA) informiert und klärt über gesundheitliche Themen auf (u.a. auch über Suchterkrankungen und Prävention).

### Informationstelefon zur Suchtvorbeugung der BZgA

Tel. 0221 - 89 20 31

(Preis abhängig von Telefonanbieter\*in für Gespräche in das dt. Festnetz)  
Mo bis Do von 10 - 22 Uhr und Fr bis So. von 10 - 18 Uhr

Dabei handelt es sich um einen telefonischen Informationsdienst der BZgA zu Fragen der Suchtprävention. Das Infotelefon setzt seinen Schwerpunkt in der Suchtvorbeugung, nicht in der individuellen Beratung von Betroffenen, die jedoch an die entsprechenden Beratungsstellen weitervermittelt werden.

## ► Bildungspräventionsangebote und -programme

### Münchner Programm zur Suchtprävention

[www.muenchner-suchtpraevention.de](http://www.muenchner-suchtpraevention.de)

Die Seite bündelt übersichtlich alle Angebote aus dem Bereich Suchtprävention, die es in München gibt.

### Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur

#### Medienberatungsstelle

Possartstraße 33, 81679 München

Tel. (089) 99 89 020

[jg@gaertnerstiftung.de](mailto:jg@gaertnerstiftung.de)

[gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle](http://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle)

Die Gaertner Stiftung bietet Vorträge und Seminare zur Förderung von Medienkompetenz an.

### Café Netzwerk

Schertlinstraße 4

81379 München

Tel. (089) 54 83 27 00

[team@cafe-netzwerk.de](mailto:team@cafe-netzwerk.de)

[www.cafe-netzwerk.de](http://www.cafe-netzwerk.de)

Das Café Netzwerk ist eine medienpädagogische Einrichtung mit einer breiten Palette an Angeboten mit dem Schwerpunkt Medienbildung und Medienkompetenzvermittlung, welche sich v.a. an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 27 Jahren richten. Darunter zählen z.B. Workshops, Fachtage, Infoveranstaltungen an Schulen, der Medienführerschein und Ferienaktionen.

### Aktiv gegen Mediensucht e.V.

Illerau 5

89293 Kellmünz a.d. Iller

Tel. 08337 34 20 742

Mobil: 0157 50 99 24 94

[info@aktiv-gegen-mediensucht.de](mailto:info@aktiv-gegen-mediensucht.de)

[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)

Die zahlreichen Angebote des Vereins umfassen u.a. die Präventionsarbeit und Aufklärung der digitalen Welt.

### Hinweis:

Angaben ohne Gewähr – nach bestem Wissen recherchiert und überprüft.  
Alle Adressen und Links in dieser Broschüre stellen keine Empfehlung dar und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.