Always On?!

MEDIENSUCHT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wie Eltern vorbeugen und Warnsignale erkennen können

klicksafe

1 Süchtig, exzessiv, abhängig – viele Begriffe, ein Thema 4
Wann liegt eine Sucht vor? 5

2 Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen? 6
Persönliche und und soziale Faktoren 7
Suchtfördernde Eigenschaften in digitalen Medien 8

3 Keine Panik – Mediennutzung kann auch mal viel sein 13
Bildschirmzeiten 14

4 Mediensucht erkennen 15
Checkliste: Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer Mediensucht? 16

5 Was können Eltern tun, damit Kinder einen gesunden Medienumgang erlernen? 18
Regeln für die Mediennutzung 20
Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen? 21

6 Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren 22
Auf professionelle Hilfe zurückgreifen 24
Linktipps 25

Always on?!

Noch eine Runde spielen, schnell ein Reel anschauen oder eine Nachricht checken – und ehe man sich versieht, sind wieder Stunden vergangen. Was zumeist unterhaltsam ist, kann für einige Kinder und Jugendliche zum **digitalen Sog** werden.

Soziale Netzwerke, Games und **Streaming-Portale** ziehen junge Menschen in ihren Bann – oft so stark, dass Hobbys, Freundschaften und Familie daneben verblassen. Auch die Nutzung von **KI-Chatbots** kann zu einem verstärkten Medienkonsum führen. Viele Erwachsene kennen das ebenso: Ein kurzer Blick auf das Smartphone – und schon ist man in den Tiefen von Social Media versunken.

Vor allem Eltern machen sich über die Mediennutzung ihrer Kinder Sorgen und empfinden die tägliche Bildschirmzeit als zu hoch.

Ab wann wird die Mediennutzung zu viel und ab wann spricht man von einer **Sucht**? Was können Eltern **vorbeugend tun** und ab wann müssen sie eingreifen? klicksafe liefert darauf Antworten. Der Ratgeber gibt Orientierung mit einer Checkliste und praktischen Tipps. Und stellt Infos bereit, an wen Eltern sich wenden können, wenn exzessive Mediennutzung krank macht.

1 Süchtig, exzessiv, abhängig – viele Begriffe, ein Thema

Wenn Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringen, kann sich das negativ auf die Gesundheit, das Verhalten und die Gefühle auswirken. Dafür werden verschiedene Begriffe verwendet. Da wird zum Beispiel von Medien-, Online- oder Internetsucht, aber auch von Medienabhängigkeit oder einer pathologischen, problematischen, exzessiven und riskanten Mediennutzung gesprochen.

In der medizinischen Fachwelt wird häufig der Begriff der **Internetnutzungsstörung** verwendet. Das ist eine psychische Erkrankung, die zu den sogenannten Verhaltenssüchten gehört. Sie beschreibt eine gesundheitsschädliche Nutzung des Internets.

Die **Computerspiel-Sucht**, die dazu zählt, ist am besten erforscht. Sie wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Sucht anerkannt und stellt damit eine offizielle Erkrankung dar. Mittlerweile werden diese Kriterien aber auch auf weitere Internetanwendungen übertragen.

Mit **Social-Media-Sucht** ist eine übermäßige Nutzung von sozialen Netzwerken und deren Folgen gemeint. Die **Streaming-Sucht** bezieht sich auf das Schauen von Serien und Filmen auf Streaming-Plattformen über längere Zeit und ohne Pausen („Binge Watching“). Auch der exzessive **Konsum pornografischer Inhalte**, die **Online-Kaufsucht** und **Online-Glücksspiele** können zum Problem werden.

Begriffe in diesem Ratgeber
In dem Ratgeber verwenden wir u. a. die Begriffe „Mediensucht“, „Social-Media-Sucht“ und „Streaming-Sucht“. Diese sind keine offiziellen Diagnosen bzw. medizinische Fachbegriffe. Wir wollen einfach und verständlich über krankhaften Medienkonsum aufklären und diesen auch von einer zu langen Mediennutzung abgrenzen. „Mediensucht“ dient hier als Oberbegriff und der Fokus liegt vor allem auf beliebten Internetanwendungen von Jugendlichen: Social Media, Gaming und Streaming.

Eine lange und häufige Mediennutzung ist nicht zwangsläufig bereits eine Sucht. Sie kann jedoch auf eine Suchtgefahr hinweisen. Daher ist es wichtig, dass Eltern Anzeichen bei ihren Kindern rechtzeitig wahrnehmen und im Idealfall schon vorbeugend einen gesunden Medienumgang fördern.

Junge Menschen nutzen immer häufiger **KI-Chatbots** als digitale Freund*innen, testen mit KI romantische Beziehungen oder fragen bei Stress, Liebeskummer und Themen der mentalen Gesundheit nach Hilfe. Diese **emotionalen Beziehungen** zu einer KI können eine exzessive Nutzung begünstigen und den Medienkonsum erhöhen.

Wann liegt eine Sucht vor?

Die **Übergänge** von einer häufigen Internetnutzung zu einer Sucht sind meist **fließend**. Wenn jemand täglich zockt oder auf Social-Media-Plattformen unterwegs ist, heißt das nicht automatisch, dass er oder sie süchtig ist. Entscheidend ist, ob man selbst noch die Kontrolle über den Medienkonsum hat.

Laut WHO müssen folgende Symptome **mindestens ein Jahr** vorhanden sein, um von einer **Sucht** zu sprechen:

- der **Kontrollverlust** über das mediale Nutzungsverhalten,
- der **Rückzug** aus anderen Lebensbereichen wie Schule, Hobbys und Freundschaften sowie
- eine anhaltende Mediennutzung, obwohl sich negative **Folgen für Gesundheit und Alltag** zeigen.

Eine Sucht kann vorliegen, wenn das Nutzungsverhalten **nicht mehr gesteuert** werden kann. Beispielsweise dann, wenn ohne Medienkonsum **Entzugserscheinungen** oder **Stimmungsschwankungen** auftreten. Auch der **Verlust von Hobbys** und **sozialen Kontakten**, **Lügen** über das Ausmaß der Nutzung und **Fehlzeiten in der Schule** können ein Hinweis sein. Die Online-Aktivitäten werden fortgesetzt, obwohl bereits negative Konsequenzen wie **körperliche und psychische Beeinträchtigungen** zu spüren sind.

Bei einer Mediensucht wird das Alltagsleben stark durch eine übermäßige Mediennutzung beeinträchtigt und die virtuellen Aktivitäten werden wichtiger als die sozialen Kontakte im echten Leben.

Ein **problematischer bzw. riskanter Konsum** liegt vor, wenn diese Kriterien noch nicht vollständig erfüllt sind, das Nutzungsverhalten aber schon bedenkliche Ausmaße annimmt.

Wichtig: Wenn Jugendliche süchtig nach digitalen Spielen sind, nutzen sie nicht automatisch exzessiv Social-Media-Plattformen oder Streaming-Portale.

Weitere Informationen zu Begriffen und Suchtformen:

- dhs.de/suechte/digitale-medien-internet/formen-und-risiken
- dia-net.com/formenDerINS.html
- https://gesund.bund.de/online-sucht
- mediensuchthilfe.info/sucht-die-merkmale

Begriffe in der Medizin

Die **Internetnutzungsstörung** (INS) ist ein Oberbegriff für suchtähnliches Nutzungsverhalten des Internets bzw. von verschiedenen Internetanwendungen. Die **Computerspielstörung** („Gaming Disorder“) und die **Glücksspielstörung** sind offiziell anerkannte Diagnosen.

Derzeit noch keine offiziellen Diagnosen, die zur INS zählen, aber bereits in der Praxis Anwendung finden:

> **Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung**
> **Pornografie-Nutzungsstörung**
> **Shopping-Störung**

Derzeit wird eine **Video-Streaming-Störung** als Krankheitsbild bei Kindern und Jugendlichen ebenso diskutiert.

Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie:

- https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-011l_S1_Diagnostik-Therapie-Internetnutzungstoerungen_2025-06.pdf

2 Was kann eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen?

Es gibt bestimmte Faktoren wie persönliche Eigenschaften, das soziale Umfeld oder auch suchtfördernde Eigenschaften in den digitalen Medien, die eine exzessive Mediennutzung bis hin zur Sucht begünstigen bzw. verstärken können. Warum aber jemand mediensüchtig wird, ist komplex und sehr individuell.

Gerade Kinder und Jugendliche sind eine besonders gefährdete Gruppe, da sie aufgrund ihrer noch nicht abgeschlossenen Gehirnentwicklung – insbesondere im präfrontalen Cortex – eine geringere Fähigkeit zur Impulskontrolle und Selbstregulation zeigen, was riskantes und suchtanfälliges Verhalten begünstigen kann.

Persönliche und soziale Faktoren

- geringes Selbstbewusstsein / Probleme, mit den eigenen Gefühlen umzugehen / Schwierigkeiten, Probleme zu bewältigen / die Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- Depressionen / Ängste / Ess- und Schlafstörungen / Menschen mit ADHS / höheres Stressempfinden
- das soziale Umfeld, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie / familiäre Konflikte wie Trennungen / geringe elterliche Kontrolle / schulischer Leistungsdruck / Druck von Gleichaltrigen
- genetische Vorbelastungen
- fehlende Medienkompetenz

FOMO
Das Phänomen FOMO – „Fear of Missing Out“ (dt. „die Angst, etwas zu verpassen“) – beschreibt den Druck, ständig dabei sein zu müssen, und die Angst, irgendetwas nicht mitzubekommen. Besonders soziale Netzwerke wie Instagram und TikTok aber auch Messengerdienste wie WhatsApp verleiten dazu, immer wieder auf das Smartphone zu schauen.

Weitere Informationen zur Entwicklung einer Internetnutzungsstörung gibt es hier:
- https://t1p.de/8ycad

Suchtfördernde Eigenschaften in digitalen Medien

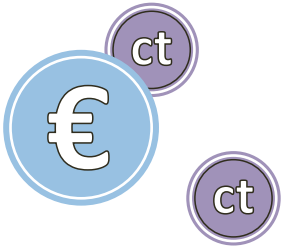
Es gibt Elemente in den digitalen Medien, die darauf ausgelegt sind, Nutzer*innen möglichst lange zu fesseln. Das sind sogenannte **Dark Patterns** (dt. manipulative Designmuster), welche Menschen zu ungewollten Handlungen verleiten können, wie beispielsweise einen übermäßigen Medienkonsum.

Vor allem bei Kindern und Jugendlichen, deren Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet, wirken die süchtig machenden Mechanismen besonders stark.

Suchtfördernde Eigenschaften in digitalen Spielen können sein:

- **spezielle Designs**, um Spieler*innen länger im Spiel zu halten oder wieder zurückzuholen durch bspw. Timer, anstehende Events, Push-Nachrichten
- **virtuelle Belohnungen** – wer regelmäßig spielt, wird belohnt und erhält „Geschenke“ in Form von „Münzen“, Bonusgegenständen, freigeschalteten Levels etc.
- das **Spielen mit Emotionen**: ständiger Wechsel von Spiellust und Frustration durch schnelle Spielerfolge und Zeitlimits oder weitere Käufe für Spielaktionen
- **In-Game-Käufe** über sogenannte Lootboxen

Lootboxen
sind virtuelle Pakete mit zufälligen Inhalten, die in vielen digitalen Spielen vorkommen. Sie enthalten verschiedene Belohnungen wie beispielsweise Skins (optische Veränderungen), Waffen, Spielfiguren oder andere spielbezogene Vorteile. Welche Gegenstände enthalten sind, erfährt man erst beim Öffnen. Lootboxen lassen sich entweder durch das Spielen freischalten oder gegen Echtgeld bzw. Spielwährungen erwerben. Aufgrund des Zufallsprinzips und des Belohnungssystems besteht ein gewisses Suchtpotenzial, da die Mechanismen an Glücksspiele erinnern.



- **Werbung** getarnt als Spielinhalt
- soziale Elemente wie **soziale Zugehörigkeit** über Spielerteams und Ranking

Weitere Informationen zu Dark Patterns in digitalen Spielen:

- klicksafe.de/news/beliebte-games-spielen-mit-unerfahrenheit-von-kindern
- klicksafe.de/news/so-begleiten-sie-kinder-beim-sicheren-gaming
- jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos_reports/report_dark_patterns.pdf

Suchtfördernde Eigenschaften in Social-Media-Plattformen können sein:

In **Social-Media-Apps** wie TikTok, Instagram und Snapchat sollen Nutzer*innen möglichst lange durch **endloses Scrollen, unendliche Videoschleifen, Algorithmen, gezielte Werbung** und **spielähnliche Elemente** gehalten werden. Manipulative Designs bei Benachrichtigungen erzeugen das Gefühl, dass man etwas Wichtiges verpasst – selbst bei irrelevanten Dingen. TikTok sendet beispielsweise Push-Nachrichten wie „XY hat gerade ein neues Video gepostet!“ – selbst wenn man diesem Account kaum folgt oder Snapchat zeigt Flammen-Emojis für „Streaks“, um tägliches Kommunizieren zu erzwingen.

Die vielen bunten und schnell wechselnden Bilder versetzen das Gehirn in eine Art Hochgefühl, da vermehrt Dopamin – ein Botenstoff,

Streaks
(dt. etwa „Serien“ oder „Reihen“) sind Gamification-Elemente, die vor allem in sozialen Netzwerken und Messenger-Apps wie Snapchat verwendet werden, um Nutzer*innen zu täglicher Aktivität zu motivieren. Ein Streak entsteht, wenn zwei Personen sich innerhalb von 24 Stunden und an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen gegenseitig Bilder oder Videos schicken. Je länger man das durchhält, desto höher wird der Streak-Zähler – oft mit Symbolen wie einem -Emoji und einer Zahl neben dem Namen.

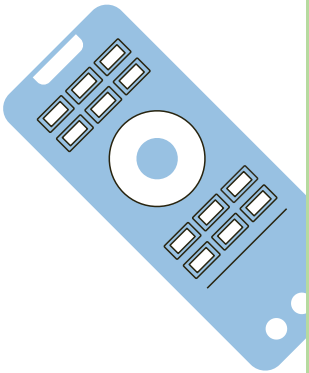
der Glücksgefühle auslöst – ausgeschüttet wird. Wenn man selbst Inhalte veröffentlicht und dafür Likes erhält, wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Um dieses angenehme Gefühl erneut zu erleben, greifen viele immer wieder zum Smartphone und können es nur schwer aus der Hand legen. Kinder und Jugendliche können diesem weniger widerstehen, da sie eher nach dem Lustprinzip handeln als Erwachsene, die nicht mehr so stark impulsgesteuert sind.

Soziale Netzwerke und Jugendschutz:

- klicksafe.de/news/macht-social-media-suechtig

Suchtfördernde Eigenschaften in Streaming-Portalen können sein:

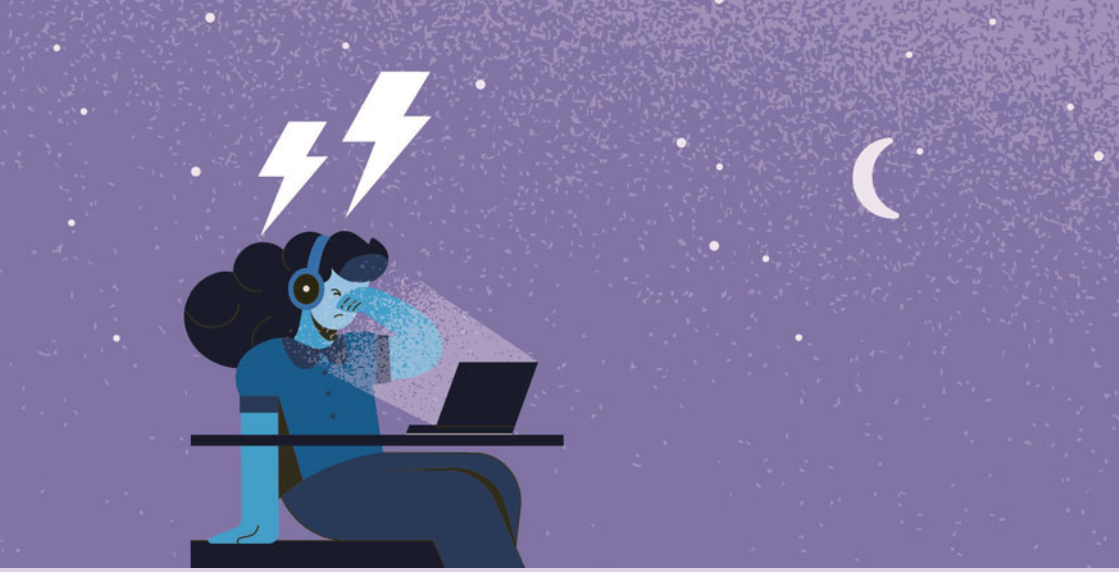
Streaming- bzw. Video-Portale wie Netflix, Disney+ und YouTube versuchen durch **algorithmusbasierte Empfehlungen**, Inhalte zu personalisieren und zu bewerben. Durch Hinweise wie „Nur noch für kurze Zeit“ oder durch Film- und Serien-Rankings wird zudem Druck erzeugt. Sogenanntes **Binge Watching** (das Schauen von mehreren Folgen einer Serie am Stück) wird durch die Autoplay-Funktion unterstützt.



Algorithmen

Ein Algorithmus ist eine genaue Handlungsanweisung oder Berechnungsvorschrift für Computer, um eine Aufgabe zu lösen, ähnlich einem Backrezept. Die grundlegende Idee eines Algorithmus besteht darin, dass bestimmte Daten („Zutaten“) nach vorher festgelegten mathemathischen Regeln („Rezept“) verarbeitet werden, um ein spezifisches Ergebnis („Kuchen“) zu erzielen.

Besonders soziale Netzwerke wie TikTok sind dafür bekannt, Nutzer*innen gezielt Beiträge anzuzeigen, die sie mit hoher Wahrscheinlichkeit interessieren. Der Algorithmus wertet das individuelle Nutzungsverhalten aus, um ähnliche Inhalte bevorzugt zu zeigen. Dabei erkennt er schon nach wenigen Klicks, was Nutzer*innen interessiert. Anschließend erscheinen in einer endlosen Abfolge ähnliche Inhalte, welche die Nutzer*innen immer tiefer in ein Thema hineinziehen können („Rabbit-Hole-Effekt“).



Digital Services Act der EU: Schutz von Kindern und Jugendlichen auf Online-Plattformen

Der Digital Services Act (DSA), auf Deutsch „Gesetz über digitale Dienste“, ist seit 2024 in Deutschland in Kraft. Dieser reguliert Online-Angebote wie soziale Netzwerke innerhalb der EU und soll mehr Schutz für die Nutzer*innen von Online-Diensten schaffen. Dies betrifft nicht nur, aber ganz wesentlich junge Nutzer*innen.

Insbesondere der Art. 28 des DSA und die dazugehörigen EU-Leitlinien verpflichten diese Plattformen, geeignete Maßnahmen umzusetzen, die ein hohes Maß an Datenschutz und Sicherheit für junge Menschen herstellen.

So prüft die EU-Kommission, ob Plattformen wie TikTok möglicherweise gegen den DSA verstoßen und minderjährige Nutzer*innen zu wenig schützen:

- https://germany.representation.ec.europa.eu/news/eu-kommission-suchtig-machendes-design-von-tiktok-verstosst-gegen-den-dsa-2026-02-11_de

Altersverifikationssystem der EU:

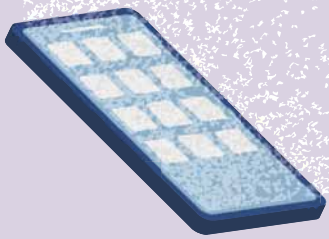
- klicksafe.de/news/neue-eu-leitlinien-und-altersverifikations-app-vorgestellt

Was haben die Grundbedürfnisse von Heranwachsenden mit digitalen Angeboten zu tun?

Soziale Netzwerke, digitale Spiele und Streaming-Dienste gehen in vielfacher Hinsicht auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ein: zum Beispiel auf Bindung, Autonomie, Selbstwertgefühl und Spaß.

Jugendliche sind besonders empfänglich für digitale Angebote, die auf das Ausprobieren von Rollen, soziale Kontakte, Selbstfindung und Bestätigung ausgelegt sind. In der Pubertät verspüren Heranwachsende das Bedürfnis, sich von den Eltern abzugrenzen und zurückzuziehen. Beschränkungen der Eltern werden gern umgangen, auch in der Mediennutzung. Die Online-Communities und Netzwerke bieten Angebote, in denen Jugendliche sich stark fühlen und ein Stück Eigenständigkeit erobern können.

Bei Online-Rollenspielen wie „World of Warcraft“ oder Strategiespielen wie „Clash of Clans“ entstehen schnell Gemeinschaften und Zusammenhalt. Das Gefühl von Einsamkeit in der Realität verschwindet für einen kurzen Moment. Das birgt jedoch auch Suchtpotenzial. Denn selbst wenn die Nutzer*in offline ist, geht es in der digitalen Welt immer weiter. So kann das Gefühl entstehen, etwas zu verpassen. Neben Unterhaltung und Austausch können Nutzer*innen auch Anerkennung und Orientierung erhalten. Durch Likes, freundliche Kommentare und Followerzahlen in sozialen Netzwerken können Glückshormone ausgeschüttet werden. Das verleitet dazu, immer wieder auf das Smartphone zu schauen, um emotionalen „Nachschub“ zu bekommen.



3 Keine Panik — Mediennutzung kann auch mal viel sein

Ist es noch „normal“, wenn mein Kind täglich mehrere Stunden vor Smartphone, Computer, Tablet oder Spielekonsole sitzt? Kinder und Jugendliche sind durchschnittlich bis zu vier Stunden online. Je älter sie werden, umso mehr Zeit verbringen sie vor dem Bildschirm (KIM-Studie 2024 und JIM-Studie 2025).

Wenn es um hohe Bildschirmzeiten geht, sind viele Eltern verständlicherweise unsicher. Zunächst gilt: Nicht jede Person, die länger vor dem Bildschirm sitzt, ist gleich abhängig. Die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit ist nur ein Anzeichen und allein nicht aussagekräftig. Ein entscheidender Unterschied liegt darin, wie Ihr Kind den Bildschirm nutzt: Konsumiert es Inhalte passiv im Social-Media-Feed oder wird es selbst aktiv, indem es beispielsweise Texte schreibt, lernt oder Videos kreiert? Eine aktive Mediennutzung kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.

Es ist normal, wenn Kinder und Jugendliche zeitweise von digitalen Welten wie gebannt sind. Gerade neue Angebote werden oft intensiv genutzt. Sobald der Reiz neuer Spiele, Apps usw. nachlässt, sollten andere Interessen wieder in den Mittelpunkt rücken. Eine häufige Mediennutzung über einen kurzen Zeitraum ist daher erstmal nicht problematisch.

Als Elternteil gilt: Erstmal beobachten, was mein Kind online macht, mit welchen Inhalten es konfrontiert wird, wie viel Zeit es online verbringt und wie es meinem Kind geht.

UN-Kinderrechtskonvention: Kinder haben ein Recht auf digitale Teilhabe

Gemäß den Kinderrechten sollen Kinder Medien gleichberechtigt, altersgerecht und barrierearm nutzen können. Zentrale Aspekte sind dabei der Schutz, die Teilhabe und die Befähigung in der digitalen Welt. Dafür benötigen sie Bildung und Medienkompetenz. Der Schutz von Kindern im Internet ist entscheidend, um ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten. Allerdings darf dieser Schutz ihr Recht auf Teilhabe und persönliche Entfaltung nicht einschränken. Wichtig ist, dass Kinder entsprechend ihres Alters und ihres Entwicklungsstandes geschützt werden. Je eigenverantwortlicher sie sich im Internet bewegen können, desto weniger Schutz ist nötig.

- klicksafe.de/materialien/quiz-zum-thema-kinderrechte-im-internet

Bildschirmzeiten

6 bis 9 Jahre

maximal 30 bis 45 Minuten am Tag

- idealerweise nicht täglich
- altersgerechte Inhalte
- begleitet durch Erwachsene

9 bis 12 Jahre

maximal 45 bis 60 Minuten am Tag

- wöchentliches Zeitkonto empfehlenswert
- Inhalte gemeinsam besprechen
- Jugendschutzeinstellungen einrichten

12 bis 16 Jahre

maximal 1 bis 2 Stunden am Tag bis spätestens 21 Uhr

- Nutzungszeiten gemeinsam vereinbaren
- inhaltliche Medienbegleitung empfehlenswert
- Altersempfehlungen beachten

HINWEISE:

Da Kinder und Jugendliche digitale Medien auch für die Schule nutzen, sollten schulische Nutzungszeiten und Medienkonsum in der Freizeit getrennt voneinander festgelegt werden.

Ein Smartphone sowie soziale Netzwerke und Messenger wie TikTok, Instagram und WhatsApp sind nicht für Kinder im Grundschulalter geeignet.

Weitere Informationen zum gesunden Medienumgang:

- klicksafe.de/medienerziehung

Quelle Bildschirmzeiten: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
→ https://t1p.de/s3ler

4 Mediensucht erkennen

Ihr Kind spielt, nutzt Social Media und/oder streamt seit über einem Jahr und hat dabei die Kontrolle verloren,

Games, Social Media und/oder Streaming stehen an erster Stelle und andere Freizeitaktivitäten und Aufgaben wie Schule, Hobbys und Freunde werden bereits über einen längeren Zeitraum vernachlässigt und

Ihr Kind ist sich den negativen Folgen bewusst und kann dennoch nicht mit der Mediennutzung aufhören?

Dann handelt es sich womöglich um ein ungesundes Verhalten, welches weitere Unterstützung bedarf.

Unsere **Checkliste für Eltern (s. Seite 16)** kann bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung vorliegen. Die Checkliste kann nur **erste Anhaltspunkte** liefern, ersetzt jedoch **keine ärztliche Einschätzung**. Nehmen Sie dennoch jede Antwort, die Sie mit „ja“ beantworten, ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf.

Hier können Eltern, Kinder und Jugendliche die Mediennutzung außerdem checken:

- ins-netz-gehen.de/test-handysucht-computersucht
- mediensuchthilfe.info/unsere-frageboegen

Gesprächsleitfaden für Eltern zur problematischen Mediennutzung bei Jugendlichen – wie Sie ins Gespräch kommen:

- ins-netz-gehen.de/fileadmin/user_upload/Materialien/Arbeitsblaetter/PDF_Gespraechsleitfaden_BZgA.pdf

CHECKLISTE „MEDIENSUCHT ERKENNEN“

Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer Mediensucht?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung in der Mediennutzung (z. B. Social Media, digitale Spiele, Streaming-Portale) vorliegen.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur eine grobe Orientierungshilfe bietet und keine ärztliche oder psychologische Beratung ersetzt. Wenn Ihr Kind über einen längeren Zeitraum von etwa einem Jahr fünf oder mehr dieser Merkmale zeigt, empfehlen wir, dass Sie sich von professionellen Hilfsangeboten beraten lassen.

		JA	NEIN
1	Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind sehr häufig an Social Media, digitales Spielen und/oder Streaming-Portale denkt, selbst wenn es sich eigentlich mit anderen Dingen beschäftigt?	☐	☐
2	Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Social Media, digitale Spiele oder Streaming verzichten muss?	☐	☐
3	Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihr Kind zunehmend wegen der Mediennutzung von Familie und Freund*innen zurückzieht?	☐	☐
4	Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	☐	☐
5	Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder zu streamen?	☐	☐

Auf der klicksafe-Website gibt es die Checkliste zum kostenlosen Download:

- klicksafe.de/materialien/mediensucht-erkennen

		JA	NEIN
6	Ist eine Verschlechterung der schulischen Leistungen festzustellen, die mit einer übermäßigen Mediennutzung im Zusammenhang stehen könnte?	☐	☐
7	Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, scrollt oder streamt?	☐	☐
8	Ist Ihr Kind häufig übermüdet, weil es abends zu lange oder morgens zu früh Medien nutzt, anstatt ausreichend zu schlafen?	☐	☐
9	Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen weiterhin zu viel Zeit vor dem Bildschirm?	☐	☐
10	Nutzt Ihr Kind Social Media, digitales Spielen und Streaming vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	☐	☐
11	Ist die Mediennutzung Ihres Kindes seit über einem Jahr übermäßig und unkontrolliert?	☐	☐

Auf professionelle Hilfe zurückgreifen

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies allein noch kein sicheres Anzeichen für eine krankhafte Mediennutzung Ihres Kindes. Allerdings ist es wichtig, nun genau hinzuschauen, denn es zeigen sich erste Warnsignale. Nehmen Sie Kontakt zu professionellen Beratungsstellen auf, wenn Sie das Gefühl haben, alleine nicht mehr weiterzukommen (s. Seite 24 ff.).

5 Was können Eltern tun, damit Kinder einen gesunden Medienumgang erlernen?

Die folgenden Tipps können helfen, eine Balance im Umgang mit Medien zu finden und einer exzessiven Mediennutzung bis hin zur Sucht vorzubeugen:

- **Interessieren Sie sich für die digitale Welt, die Ihr Kind begeistert. Und sprechen Sie regelmäßig über seine Medienerfahrungen.** Wer weiß, was sein Kind am Bildschirm macht, kann sinnvoll begleiten und Grenzen setzen. So wird auch die Faszination verständlicher und Ihr Kind fühlt sich ernst genommen. Gesprächseinstiege:
  - klicksafe.de/news/mit-diesen-fragen-erfaehrst-du-mehr-ueber-die-mediennutzung-deines-kindes
- **Klären Sie über suchtfördernde Eigenschaften in den digitalen Medien auf (s. Seite 8 ff.)**. Was bedeuten Lootboxen, Algorithmen und Streaks? Besprechen Sie, welche manipulativen Mechanismen eingesetzt werden, um Nutzer*innen so lange wie möglich zu binden?
- **Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion.** Überprüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Videospot zu #onlineamlimit:
  - klicksafe.de/sid23/videospots-zum-thema-onlineamlimit
- **Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind wertgeschätzt fühlt.** Das stärkt das Selbstvertrauen und ermutigt ihr Kind, sich Ihnen im Problemfall anzuvertrauen.
- **Digitale Auszeiten sind wichtig. Schon 30 Minuten weniger pro Tag können der psychischen Gesundheit helfen.** Sorgen Sie für Anregung und Alternativen zu Smartphone, Spielekonsole und Co., zum Beispiel in Form gemeinsamer Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten. Essenszeiten sollten medienfreie Zeiten sein:
  - klicksafe.de/materialien/digital-detox-box
- Um die Effekte der manipulativen Designstrategien auf Ihr Kind etwas abzumildern, **deaktivieren Sie in den Apps Push-Benachrichtigungen und schränken Sie die Autoplay-Funktion ein**, um den „Endlos-Effekt“ der Videos zu reduzieren. Dies können Sie zumeist in den Einstellungen der jeweiligen Plattform vornehmen:
  - medien-kindersicher.de

- **Vereinbaren Sie gemeinsam feste Nutzungszeiten.** Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm bei der Einhaltung dieser getroffenen Absprachen vertrauen.
- Viele **Jugendschutzprogramme** bieten die Möglichkeit, die **Nutzung von Apps auf bestimmte Zeitfenster zu beschränken**. Außerdem bieten sie in der Regel auch eine Übersicht über die tägliche oder wöchentliche Nutzung. In Absprache mit dem Kind können diese technischen Mittel dabei helfen, die vereinbarten Nutzungszeiten einzuhalten und an Pausen zu erinnern:
  - klicksafe.de/jugendschutzprogramme

Weitere Informationen zum digitalen Wohlbefinden finden Sie im klicksafe-Themenbereich:
- klicksafe.de/digital-wellbeing

Altersgerechte und pädagogisch wertvolle Angebote
Altersgerechte Medienangebote ohne manipulative Gestaltungstricks („Dark Patterns“) verhindern eine Überforderung. Bedenken Sie, dass die Alterseinstufungen keine pädagogischen Empfehlungen sind.

Altersbeschränkungen bei TikTok, Instagram und Co.:
- klicksafe.de/soziale-netzwerke

Ratgeber FLIMMO für Filme und Serien:
- flimmo.de

Pädagogischer Ratgeber zu digitalen Spielen:
- spieleratgeber-nrw.de

Regeln für die Mediennutzung

- Vereinbaren Sie frühzeitig gemeinsam in der Familie, welche Regeln für digitale Geräte und Internet gelten, was erlaubt ist und was nicht. Berücksichtigen Sie bei der Festlegung der Nutzungszeiten den Entwicklungs- und Erfahrungsstand Ihres Kindes.

- Da Smartphones und portable Spielekonsolen auch unterwegs genutzt werden können, sollten insbesondere hier feste Nutzungszeiten vereinbart werden.

- Zur Schlafenszeit können mobile Geräte in einer „Mediengarage“ (z. B. eine Box im Flur) Platz finden. Diese sollten nachts im Flugmodus oder ausgeschaltet sein. In der Nacht sollten keine digitalen Geräte im Kinderzimmer sein, damit Kinder ungestört schlafen können. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen, sollten keine Bildschirmmedien mehr genutzt werden.

- Scheuen Sie keine „fairen“ Konflikte. Eltern haben das Recht, den Medienkonsum sinnvoll zu beschränken, auch wenn sich daraus Streit ergibt. Begründen Sie Einschränkungen, damit Ihr Kind sich ernst genommen fühlt und einsieht, warum Sie Grenzen setzen.

- Getroffene Vereinbarungen sollten eingehalten werden. Loben Sie diese auch direkt. Ist dies nicht der Fall, handeln Sie konsequent! Auch wenn es vielfach schwerfällt, kann auch ein vorübergehendes Verbot von bestimmten Apps, Plattformen und digitalen Spielen der richtige Schritt sein.

- Je mehr Erfahrung und Vertrauen Sie Ihrem Kind zuschreiben, umso mehr kann ihm zugestanden werden. Sprechen Sie statt einer täglichen Begrenzung gemeinsam ein Wochenpensum ab. Die vereinbarte Zeit teilt sich das Kind frei ein.

Um Streit oder Diskussionen über die Nutzungszeiten (digitaler) Medien in Familien zu vermeiden, kann ein gemeinsam erstellter Mediennutzungsvertrag helfen:

- mediennutzungsvertrag.de

Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?

Prinzipiell bieten auch technische Hilfen die Möglichkeit, Nutzungszeiten und Inhalte auf digitalen Geräten zu begrenzen. Aber: Solche Einstellungen bieten keinen hundertprozentigen Schutz und können von älteren Kindern ggf. umgegangen werden. Technische Hilfestellungen können Medienerziehung daher nur unterstützen, nicht ersetzen. Darüber hinaus verhindern sie nicht, dass beispielsweise bei Freund*innen gespielt, gesurft und gestreamt wird.

Viele Social-Media-Dienste bieten für minderjährige Nutzer*innen Konten mit höheren Schutzmaßnahmen und Aufsichtsmöglichkeiten für Eltern an. Im klicksafe-Themenbereich finden Sie Informationen zu den Eltern-Begleitfunktionen in TikTok, Instagram, YouTube und Co.:

- klicksafe.de/soziale-netzwerke

Technischer Jugendmedienschutz – Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie Sie digitale Geräte, Dienste und Apps sicher einstellen können:

- medien-kindersicher.de

6 Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren

Wenn sich Ihr Kind über längere Zeit immer mehr in digitale Welten zurückzieht, kann der Alltag des Kindes stark beeinträchtigt und andere Lebensbereiche vernachlässigt werden. Der übermäßige Medienkonsum kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Gleichzeitig ziehen sich betroffene Kinder oft aus ihrem sozialen Umfeld zurück, was Einsamkeit auslösen oder verstärken kann.

Das können mögliche Auswirkungen für das Kind sein:

Psychische Folgen:

- innerliche Unruhe
- verstärkte Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Selbstzweifel
- Lustlosigkeit in Bezug auf andere Aktivitäten
- psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angst- und Schlafstörungen

Körperliche Folgen:

- Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafmangel
- Muskelverspannungen
- Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen
- Augenprobleme
- Bewegungsmangel

Soziale Folgen:

- Streit innerhalb der Familie oder mit Freund*innen
- sozialer Rückzug von Freund*innen und anderen Hobbys
- Schulprobleme (u. a. schlechte Noten, Fehltage)

Bei betroffenen Kindern und Jugendlichen können auch **langfristige Folgen** auftreten. Diese zeigen sich beispielsweise in sozialer Unsicherheit, emotionaler Instabilität sowie in Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten. Zudem kann es ihnen schwerfallen, Impulse angemessen zu kontrollieren und geeignete Lösungen für Herausforderungen im Alltag zu entwickeln.

Weitere Folgen:
- mediensuchthilfe.info/folgen-der-sucht-im-ueberblick

Was kann ich als Eltern tun:

> Gehen Sie offen auf Ihr Kind zu. Machen Sie Ihr Kind im Gespräch auf Ihre Wahrnehmung aufmerksam und sprechen Sie ohne Vorwürfe über die Medienangebote, ohne die Ihr Kind nicht mehr auskommt.

> Suchen Sie nach den Gründen für den übermäßigen Konsum. Was fehlt Ihrem Kind im wirklichen Leben? Welche nicht befriedigten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Wo liegen Sorgen und Probleme?

> Verändern Sie etwas am Umfeld und bieten Sie Alternativen an. Fördern und gestalten Sie Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Familie. Wichtig ist, den Medienkonsum zu reduzieren.

> Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, zuvor ausgeführte Hobbys wieder aufzunehmen. Besonders Aktivitäten und Erlebnisse in einer Gruppe bilden ein sinnvolles Gegengewicht zu virtuellen Erfahrungen.

Alle Informationen finden Sie auch im klicksafe-Themenbereich:
- klicksafe.de/mediensucht

klicksafe-Podcast „klicksafe fragt… (7): Haben wir ein Problem mit Mediensucht?“:
- klicksafe.de/materialien/klicksafe-fragt-7-haben-wir-ein-problem-mit-mediensucht

Sie sind nicht allein!
Es gibt Familien, denen es ähnlich geht. Lesen Sie in Internetforen die Berichte und Erfahrungen anderer, von Eltern oder Betroffenen. Das hilft beim Verstehen und zeigt Ihnen, dass Sie mit der schwierigen Situation nicht allein dastehen. Oder suchen Sie sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen:
- aktiv-gegen-mediensucht.de/selbsthilfe

Auf professionelle Hilfe zurückgreifen

Wenn Sie merken, dass das Problem nicht allein zu bewältigen ist, zögern Sie nicht, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen. Lassen Sie sich dabei unterstützen, Ihr Kind aus der exzessiven Mediennutzung oder Sucht herauszuholen. Anlaufstellen sind z. B. Kinder- bzw. Hausärzt*in, Sucht- und Familienberatungen oder Psycholog*innen bzw. Psychotherapeut*innen.

FACHVERBAND MEDIEN-ABHÄNGIGKEIT
Beratungs- und Anlaufstellen finden Sie hier:
- fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden

JUUUPORT
Die bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die von Gleichaltrigen bei Online-Problemen unterstützt werden:
- juuuport.de

NUMMER GEGEN KUMMER
Das Kinder- und Jugendtelefon sowie das Elterntelefon sind anonyme und kostenlose Beratungsangebote, auch zum Thema Mediensucht. Eine Beratung ist auch per E-Mail möglich.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
(Mo–Sa 14–20 Uhr)

Elterntelefon: 0800 - 111 0 550
(Mo–Fr 9–17 Uhr, Di & Do 9–19 Uhr)

Beratung im Internet:
- nummergegenkummer.de

SUCHT & DROGEN HOTLINE
Sie bietet telefonische Beratung, Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachleute aus der Drogen- und Suchthilfe. An die Sucht & Drogen Hotline können sich sowohl Menschen mit Suchtproblemen als auch deren Angehörige, Freunde oder Kollegen wenden.

Ein gemeinsames Angebot der Drogennotrufe aus Frankfurt/Main und München unter der Schirmherrschaft des Drogenbeauftragten der Bundesregierung. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit stellt das organisatorische Dach zur Verfügung.

Hotline: 01806 - 31 30 31
(tägl. 8–24 Uhr, 20 Cent pro Anruf)

Linktipps

Aktiv gegen Mediensucht e. V. (Hilfsnetzwerk in Deutschland, Österreich und der Schweiz, das Menschen beim Weg aus der Mediensucht unterstützt):
- aktiv-gegen-mediensucht.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:
- https://shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/praeventation-exzessiver-mediennutzung

---

Bundesministerium für Gesundheit:
- https://gesund.bund.de/online-sucht

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen:
- bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/internetbezogene-stoerungen

---

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS):
- dhs.de/suechte/digitale-medien-internet/formen-und-risiken

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE):
- mediensuchthilfe.info

Arbeitsgruppe DIA-NET der Universität zu Lübeck zum Thema Online-Sucht auf Basis des aktuellen Forschungsstands:
- http://www.dia-net.com

Hessische Landeszentrale für Suchtfragen e. V. (Ratgeber in Leichter Sprache „Medien-Sucht erkennen und Hilfe finden“):
- hls-online.org/service/materialien/exzessiver-medienkonsum

Fachstelle return – Beratung, Prävention und Fortbildung:
- return-mediensucht.de

Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen am Universitätsklinikum Tübingen mit Onlinetraining für Eltern:

- medizin.uni-tuebingen.de/de/forschungsgruppe-internetnutzungsstoerung

---

Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention:

- villa-schoepflin.de

«freii» ist ein digitales Präventionsangebot für Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche, Eltern, Schulklassen und Lehrkräfte.

- https://freii.de

---

webcare+ (Ein Infoportal rund um Medienkompetenz, Mediensucht und Selbsthilfe mit Adressen zu Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen):

- https://webcare.plus

Hier können Sie sich außerdem fit für die Medienwelt Ihrer Kinder machen:

- elternguide.online
- dkhw.de/informieren/unsere-themen/kinder-und-medien/
- internet-abc.de/eltern
- ins-netz-gehen.info
- schau-hin.info

Speziell für Jugendliche:

- ins-netz-gehen.de

Herausgeber
klicksafe
Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Turmstraße 10
D - 67059 Ludwigshafen

info@klicksafe.de
www.klicksafe.de
V.i.S.d.P.: Deborah Woldemichael

Autorin: Pamela Heer (klicksafe)

2. Auflage, September 2026

Weitere Materialien von klicksafe unter:
klicksafe.de/materialien

Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite **www.klicksafe.de** siehe: http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/de/

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autor*innen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme der **Europäischen Union** und wird von der **Medienanstalt Rheinland-Pfalz** (Koordination) in Kooperation mit der **Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz** (BzKJ) umgesetzt.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz