



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 denkt, selbst wenn es sich eigentlich mit anderen Dingen beschäftigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Social Media, digitale Spiele oder Streaming verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihr Kind zunehmend wegen der Mediennutzung von Familie und Freund*innen zurückzieht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder zu streamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ist eine Verschlechterung der schulischen Leistungen festzustellen, die mit einer übermäßigen Mediennutzung im Zusammenhang stehen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, scrollt oder streamt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ist Ihr Kind häufig übermüdet, weil es abends zu lange oder morgens zu früh Medien nutzt, anstatt ausreichend zu schlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen weiterhin zu viel Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Nutzt Ihr Kind Social Media, digitales Spielen und Streaming vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ist die Mediennutzung Ihres Kindes seit über einem Jahr übermäßig und unkontrolliert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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:

-  Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: fv-medienabhaengigkeit.de
-  Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ): mediensuchthilfe.info
-  Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer (nummergegenkummer.de) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen.
-  Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: klicksafe.de/mediensucht