



## Mediensucht

Stand März 2025

Ab wann ist das Computerspielen oder der Medienkonsum problematisch oder gar ungesund? Welche Hilfen gibt es dann? In diesem Blatt findest du Infos über die stoffungebundene Sucht und diverse Hilfsangebote. Bei Verdacht auf ungesundes Verhalten ist es sinnvoll, sich von Fachkräften beraten zu lassen. Denn nicht jedes auffällige Spielverhalten oder Medienkonsum ist automatisch krankhaft. Ergänzend findest du hier auch medienpädagogische Präventionsangebote und Materialien.

### ► 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

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

**Offene Sprechstunde:** Fr. 13.00 - 14.00 Uhr (telefonisch oder persönlich)

U.a. **Beratung** bei Medienabhängigkeiten. Diese richtet sich an Menschen mit problematischen oder pathologischen Mediengebrauch und deren Angehörige.

**ScreenControl** – Programm zum selbstbestimmten Medienkonsum:

Umfasst 10 Gruppensitzungen immer Mi. 16.00 - 17.30 Uhr. Zielgruppe sind Betroffene (Gaming, Streaming, Social Media) ab der Volljährlichkeit. Das Angebot ist kostenlos. Bei Interesse können sich Betroffene für eine weitere Abklärung an [paula.fischer@condrobs.de](mailto:paula.fischer@condrobs.de) oder unter Tel. (089) 8207 5680 wenden.

### Beratungs- und Therapiezentrum TAL19 AM HARRAS Mediensucht-Ambulanz

Albert-Roßhaupter-Str. 19, 81369 München

Anmeldung: Tel. (089) 242 08 00

[tal19@deutscher-orden.de](mailto:tal19@deutscher-orden.de)

[www.tal19.de](http://www.tal19.de)

Das Angebot der Mediensucht-Ambulanz umfasst: Mediensprechstunde für Betroffene und Angehörige, Medienreduktionsprogramm „Back To Reality“ (BTR) – ein fünfstündiges Gruppenprogramm zur Reduktion des Medienkonsums, ambulante Mediensucht-Rehabilitation, Vermittlung in stationäre Mediensuchttherapie sowie Mediensucht-Nachsorge.

### Blaukreuz-Zentrum München

#### Fachstelle für Glücksspielsucht

Kurfürstenstr. 34, 80801 München

Tel. (089) 33 20 20

[suchtberatung.muenchen@blaukreuz.de](mailto:suchtberatung.muenchen@blaukreuz.de)

[www.blaukreuz.de/de/bayern/muenchen/blaukreuz-zentrum-muenchen](http://www.blaukreuz.de/de/bayern/muenchen/blaukreuz-zentrum-muenchen)

Beratung für Betroffene und Angehörige mit glücksspielbezogenen Störungen und Problemen, pathologischen PC-/Internetgebrauch und anderen Mediensüchten. Das Angebot umfasst des Weiteren eine offene Sprechstunde, ambulante Therapie und Nachsorge für Glücksspielsucht, Informationsvermittlung zur Verhaltenssucht, Vorträge und Schulungen.

### Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur

#### Medienberatungsstelle /Beratungsstelle für Medientherapie

Possartstraße 33, 81679 München

Telefon: (089) 998 902 145

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

<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-Glücksspielsucht). Auf der Homepage gibt es ein Selbsttest zur Internetnutzung. Außerdem bietet die Gaertner Stiftung Projekte zur Förderung von Medienkompetenz an.

### Praxis Mediensucht

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

Schönstr. 12 a (2. OG), 81543 München

Tel. 0162 – 45 55 455

[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 bei pathologischem Internetkonsum. Termine nach Vereinbarung (via E-Mail).

**Es fallen Beratungs- und Behandlungskosten an!** Mehr Informationen auf der Homepage der Praxis Mediensucht.



### Selbsthilfezentrum 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 Selbsthilfezentrum unterstützt bei der Suche und Vermittlung von Selbsthilfegruppen. Auf der Webseite kann nach Hilfegruppen gesucht werden. In München existieren derzeit verschiedene Selbsthilfegruppen sowohl für Betroffene, als auch für Eltern und Angehörige von Mediensuchterkrankten.

### ► Online- & Telefon-Hilfe

Viele Münchner Beratungsstellen bieten mittlerweile auch Online-Beratungen an. Hierfür schaue einfach auf den Internetseiten der jeweiligen Beratungsstellen.

#### Mediensuchthilfe

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

Online-Informationsplattform zum problematischen Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter.

#### 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.

#### 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.

#### Informationstelefon zur Suchtvorbeugung der BZgA

Tel. 0221 - 89 20 31 (Preis abhängig von Telefonanbieter\*in)  
Mo. bis Do. von 10.00 – 22.00 Uhr und Fr. bis So. von 10.00 – 18.00 Uhr

Es ist ein telefonischer Informationsdienst zu Fragen der Suchtprävention mit dem Schwerpunkt in der Suchtvorbeugung. Keine individuelle Beratung von Betroffenen, jedoch Vermittlung an entsprechende Hilfsangebote.

### ► Beratungs- und Therapiestellen im Landkreis München

#### Condrops e.V. - JugendSuchtBeratung Stadt + Landkreis München

Schillrstraße 37  
80336 München  
Tel. (089) 230 69 14 34  
[jusube@condrops.de](mailto:jusube@condrops.de)  
[www.condrops.de](http://www.condrops.de)

Zielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 21 Jahren aus den Landkreisen München, die in problematischer Weise Suchtmittel oder Medien konsumieren oder dabei sind, andere Verhaltenssüchte wie Kaufsucht oder selbstverletzendes Verhalten zu entwickeln. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige und Fachkräfte in Schulen, Vereinen oder Jugendzentren. Außerdem: Präventionsangebote für Schulen, Angebote für Multiplikator\*innen, Elternabende und Vorträge.

### ► 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  
[info@fv-medienabhaengigkeit.de](mailto:info@fv-medienabhaengigkeit.de)  
[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.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.



## Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Medizinische Hochschule Hannover

Carl-Neuberg-Str. 1, 30159 Hannover  
Tel. 0511 532 -3136 (telefonische Terminvereinbarung)  
[www.mhh.de](http://www.mhh.de)

Ambulante Gruppentherapie zur Behandlung von Computer- und Videospielesucht. Vermittlung nach einem Vorgespräch in der Ambulanz.

## 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)

Die Uniklinik Tübingen bietet eine Spezialsprechstunde um Computer- und Internetspielesucht an. Diese richtet sich an Kinder, Jugendliche und deren Eltern und umfasst Diagnostik, Behandlung, Beratung. Außerdem das Training-Angebot für Eltern – ISES: „Internetbezogene Störungen: Eltern“ stärken. Mehr Infos zu ISES unter: [www.elterntraining-internetsucht.de](http://www.elterntraining-internetsucht.de)

## Universitätsmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ambulanz für Spielsucht

Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz  
Tel. 06131 17 -7381  
[sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de](mailto:sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de)  
[www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de)

Die Ambulanz für Spielsucht bietet eine umfassende Diagnostik von Verhaltensstörungen mit den Schwerpunkten Internetabhängigkeit und Glücksspielsucht. Auf Basis der Diagnose folgt eine Erstberatung und eine Empfehlung für passende Behandlungsoptionen. Das Angebot der ambulanten Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen wird derzeit nicht angeboten.

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

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 (zwischen 12 und 26 Jahren) mit substanzbezogenen und nicht stoffgebundenen Suchtformen, wie der pathologische Computer- / Internetgebrauch.

## ► 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 anderen 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 schnelllebigem 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:

## ► Präventionsangebote und -programme

### Münchener Programm zur Suchtprävention

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

Die Webseite bündelt übersichtlich alle Angebote zur Suchtprävention, die es in München gibt. Es richtet sich an: Kitas, Schulen, Jugend/Freizeit-Einrichtungen, Eltern/Familie und die Arbeitswelt.

### Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur Medienberatungsstelle /Beratungsstelle für Medientherapie

Possartstraße 33, 81679 München

Telefon: (089) 998 902 145

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

<http://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle>

Vorträge und Seminare zur Förderung von Medienkompetenz

### 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 vielen Angeboten zur Medienbildung und Medienkompetenzvermittlung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 27 Jahren. Es bietet z.B. Workshops (versch. Schwerpunkte wie: Sozialtrainings; Anti-Cybermobbing; Problematisches Mediennutzungsverhalten) Fachtage, Informatikveranstaltungen an Schulen der Medienführerschaft und Ferienaktionen.



## Blaukreuz-Zentrum München - Fachstelle für Glücksspielsucht

Kurfürstenstr. 34

80801 München

Tel. (089) 33 20 20

[suchtberatung.muenchen@blaues-kreuz.de](mailto:suchtberatung.muenchen@blaues-kreuz.de)

[www.blaues-kreuz.de/de/bayern/muenchen/blaukreuz-zentrum-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/de/bayern/muenchen/blaukreuz-zentrum-muenchen)

Vermittlung von Informationen zur Verhaltenssucht, Vorträge und Schulungen.

## Condrobs e.V. - JugendSuchtBeratung Stadt + Landkreis München

Schillstraße 37

80336 München

Tel. (089) 230 69 14 34

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

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

Neben Beratung auch Präventionsangebote für Schulen, Angebote für Multiplikator\*innen, Elternabende und Vorträge.

## Aktiv gegen Mediensucht e.V.

Illerau 5

89293 Kellmünz a.d. Iller

Tel. 08337 34 20 742

[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 über die digitale Welt.

## ► Prävention – Infos & Materialien

### klicksafe

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

Das Medienportal „klicksafe“ bietet vielfältige Informationen, praktische Tipps und Materialien (zur Bestellung oder Download) zu: 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 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 Themen des Infoportals zählen: problematische Nutzung von Games, Computersucht und Social Media im Kindes und Jugendalter. Es richtet sich an Jugendliche, Eltern, Angehörige und Lehrkräfte.

### 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).

### 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.*