



## Mediensucht

Stand April 2026

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)

**Beratung** u.a. auch 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.

### Condrobs Pedro Suchtfachstelle Ost

Suchtberatung in den Räumen des Gesundheitstreffs Riem  
Willy-Brandt-Allee 44  
81829 München  
Tel. (089) 189 232 -10  
[pedro.beratung@condrobs.de](mailto:pedro.beratung@condrobs.de)  
[www.condrobs.de](http://www.condrobs.de)

Terminvereinbarung von Montag bis Freitag 9.00–17.00 Uhr.

Offene Beratung immer dienstags 14.00-16.00 Uhr

**Beratung** für Betroffene und Angehörige u.a. bei Problemen mit Medienkonsum.

### 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 fünfständiges Gruppenprogramm zur Reduktion des Medienkonsums, ambulante Mediensucht-Rehabilitation, Vermittlung in stationäre Mediensuchttherapie sowie Mediensucht-Nachsorge.

### Blaukreuz-Zentrum München

#### Fachstelle für Glücksspielsucht (Hauptstelle)

Kurfürstenstr. 34, 80801 München  
Tel. (089) 33 20 20  
[suchtberatung.muenchen@blauges-kreuz.de](mailto:suchtberatung.muenchen@blauges-kreuz.de)  
[www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen)

Beratung für Betroffene und Angehörige mit glücksspielbezogenen Störungen und Problemen, sowie Medienabhängigkeit (z.B. exzessives Surfen, Streamen oder Computerspielen). Das Angebot umfasst offene Sprechstunden, Teenie-Sprechstunden, ambulante Therapie und Nachsorge, Informationsvermittlung zur Verhaltenssucht, Vorträge und Schulungen.

#### Weitere Standorte des Blauen Kreuzes mit Beratung bei Medienabhängigkeit:

- **München Nord:** Ittlingerstr. 53 • 80933 München  
Tel. (089) 17 11 92 380  
[suchtberatung.muenchen-nord@blauges-kreuz.de](mailto:suchtberatung.muenchen-nord@blauges-kreuz.de)
- **München Ost:** Berg-am-Laim-Str. 131 • 81673 München  
Tel. (089) 45 46 98 51  
[suchtberatung.muenchen-ost@blauges-kreuz.de](mailto:suchtberatung.muenchen-ost@blauges-kreuz.de)
- **Ottobrunn:** Ottostr. 55a • 85521 Ottobrunn  
Tel. (089) 66 59 35 60  
[suchtberatung.ottobrunn@blauges-kreuz.de](mailto:suchtberatung.ottobrunn@blauges-kreuz.de)



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

Possartstraße 33, 81679 München

Tel. (089) 99 89 02 0

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

<https://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle/>

Die Medienberatungsstelle der Gaertner Stiftung informiert und berät zur Mediensucht (darunter zählen: allgemeine Internetsucht, Handysucht, 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

- 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 Medienkonsum. 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 Hilfestellungen gesucht werden. In München existieren derzeit verschiedene Selbsthilfgruppen 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.

### DigiSucht

[www.suchtbearbeitung.digital](http://www.suchtbearbeitung.digital)

Auf DigiSucht beantworten Suchtberater\*innen deine Fragen, helfen bei der Analyse der aktuellen Situation, unterstützen bei Verhaltensänderungen und informieren über weiterführende Hilfeangebote vor Ort. Das Angebot ist kostenlos.

### Mediensuchthilfe

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

Online-Informationenplattform 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 des BfÖG

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 für den Landkreis München

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

Schwanthalerstraße 86 Rgb.

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 Verhaltenssuchte 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.

Der Fachverband Medienabhängigkeit verfügt über ein Netzwerk von Forscher\*innen und Fachkräften, die sich mit dem Thema Medienabhängigkeit 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 Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V. (LSSH)

Schreiberweg 10

24119 Kronshagen

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

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

## ► 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 schnellelebigen 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.

## ► 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.

### Inside (von Condrops e.V.)

Schwanthalerstraße 86 Rgb.

80336 München

Tel. (089) 543 699 -0

[inside@condrops.de](mailto:inside@condrops.de)

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

Das Angebot von Inside richtet sich an die Schulen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe und pädagogische Institutionen. Verschiedene Formate mit diversen Themenschwerpunkten, darunter auch: Exzessiver Computer- und Internetgebrauch.

### Weitere Präventionsangebote und Programme von Condrops unter:

[www.condrops.de/medien](http://www.condrops.de/medien)

### 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)

<https://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, Inforeveranstaltungen 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/bkz-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen)

Vermittlung von Informationen zur Verhaltensucht, Vorträge und Schulungen.

## **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.

## **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)**

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

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (kurz BfÖG) 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.*