

Podcast Bildung2go – Shownotes



Episode #1 Gaming-Sucht und Abhängigkeit bei Jugendlichen

Wie kann der Umgang mit Gaming bei Kindern und Jugendlichen gestaltet werden, um einer Gaming-Sucht entgegenzuwirken?



In dieser Folge...:

...erwartet euch ein spannender Einblick in das Thema **Gaming-Sucht und Abhängigkeit bei Jugendlichen**. Wir gehen der **Forschungsfrage** nach: „**Wie kann der Umgang mit Gaming bei Kindern und Jugendlichen gestaltet werden, um einer Gaming-Sucht entgegenzuwirken?**“ Dabei diskutieren wir mögliche Ursachen, die zu einer Sucht führen können, und welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind. Zu Gast ist **Jenny Lehnert-Ott**, Suchtpräventionskraft bei der Fachstelle Prisma in Hannover, die wertvolle Einblicke in die Praxis der Suchtprävention gibt und Tipps für Eltern und Jugendliche teilt, wie ein kontrollierter Umgang mit Gaming gefördert werden kann.

Das erwartet euch unter folgenden Themen:

- Einleitung: Vorstellung des Podcast, der Interviewpartnerin und kurze Einführung in das Thema der Episode
Malien, Giuliano und Katharina stellen sich und ihre heutige Interviewpartnerin Jenny Lehnert-Ott vor. Frau Lehnert-Ott ist Suchtpräventionskraft bei der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Prisma gGmbH Hannover. Perfekt passend zum Thema! Dieses ist in dieser Folge nämlich: Gaming-Sucht und Abhängigkeit bei Jugendlichen. Wir hoffen Ihr findet es genauso spannend wie wir!
- Die Welt des Gaming: Einblick in das Gaming selbst und statistische Fakten
Taucht mit uns ein in die vielfältige Gaming-Welt! Von Casual Gamer:innen bis hin zu E-Sport-Profis – Gaming ist vielfältig und längst ein Milliardenbusiness. Wusstet ihr, dass die Gaming-Branche weltweit mehr Umsatz macht als die Film- und Musikindustrie zusammen? Auch Plattformen wie Twitch bieten Hobby-Streamer:innen und Let's Player:innen eine Bühne. Trotzdem gibt es Herausforderungen wie die geringe Sichtbarkeit von Frauen in der Szene. Dabei zeigen Statistiken, dass es insgesamt in Deutschland fast genauso viele Frauen wie Männer spielen. Außerdem überraschend: Das Durchschnittsalter der Gamer:innen liegt bei 38 Jahren, und die meisten regelmäßigen Spieler:innen sind nicht Jugendliche, sondern 50- bis 59-Jährige.

- Computerspielstörung im ICD11: kurze Vertiefung und Einordnung der Computerspielstörung
Seit zwei Jahren ist die Computerspielstörung offiziell im ICD-11, dem internationalen System zur Klassifikation von Krankheiten, als Diagnose anerkannt. Sie beschreibt ein wiederholtes oder andauerndes Spielverhalten – online oder offline – das zu Kontrollverlust, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und dem Fortsetzen trotz negativer Konsequenzen führt. Übrigens: Computerspielsucht wird oft umgangssprachlich verwendet, während Computerspielstörung der offiziell anerkannte Begriff für eine klinische Diagnose ist. Für eine Computerspielstörung müssen drei Merkmale über mindestens ein Jahr beobachtet werden:
 - *Kontrollverlust über das Spielen (z. B. Spielzeiten oder Intensität).*
 - *Vorrang des Spielens vor anderen Lebensbereichen.*
 - *Fortführung des Spielens trotz negativer Folgen (z. B. Konflikte, Leistungsabfall).**Laut aktuellen Daten erfüllen 4,3 % die vollständigen Kriterien für eine Computerspielstörung.*

- Interview mit Jenny Lehnert-Ott: Vertiefung in die Computerspielsucht, der Umgang damit und die Präventionsmöglichkeiten
In diesem Abschnitt sprechen wir mit Jenny Lehnert-Ott, Suchtpräventionskraft bei der Fachstelle Prisma in Hannover, über die Prävention von Gaming-Sucht und den richtigen Umgang mit exzessivem Spielverhalten. Sie erklärt unter anderem, warum Medienkompetenz eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen ist, um Jugendlichen zu helfen, ein gesundes Verhältnis zu Gaming zu entwickeln. Zudem betont sie, dass ein strenger Umgang mit Gaming oft weniger hilft als offene Kommunikation und das Fördern eines kritischen Bewusstseins für die eigenen Spielgewohnheiten. Sie gibt außerdem wertvolle Tipps für Jugendliche, um ihren Konsum zu reflektieren, und für Erwachsene, wie sie den Dialog über Mediennutzung aktiv gestalten können. Hört rein, um mehr zu erfahren!

- Einer Sucht entgegenwirken: Diskussion über die Prävention sowie den Umgang mit einer Computerspielsucht
In diesem Teil der Folge widmen wir uns der wichtigen Frage, wie man einer Computerspielsucht entgegenwirken kann. Ein zentraler Ansatz ist die Förderung von Medienkompetenz – und zwar nicht nur für die aktuellen Medienangebote, sondern auch für all das, was in der Zukunft kommen könnte. Medienkompetenz bedeutet, die Fähigkeiten zu entwickeln, Medien sachkundig, kritisch und selbstreflektiert zu nutzen. Selbstreflexion spielt hierbei eine große Rolle. Dabei geht es nicht um ein generelles Verbot von Gaming, sondern darum, den Konsummuster bewusst zu gestalten, ohne negative Gefühle zu erzeugen. Offene Kommunikation ist entscheidend, ebenso wie das Finden von alternativen Hobbys und das Pflegen von offline Kontakten. Es ist wichtig, dass Eltern und Kinder gemeinsam an einer Lösung arbeiten, die individuell angepasst wird.

Wir freuen uns, dass Ihr reingehört habt!

Solltet ihr in dieser Folge feststellen, dass bei euch selbst oder in eurem Umfeld ein *problematisches Spielverhalten* vorliegt, gibt es mehrere *Handlungsmöglichkeiten*. Hierzu zählen zum Beispiel Beratungsstellen wie Prisma in Hannover oder Online-Selbsttests, die mit Handlungsempfehlungen am Ende aufzeigen, wie man weiter vorgehen kann. Die Quellen und Links dazu findet Ihr in den *Tipps und Hilfen für euch!!* :)

Tipps und Hilfen für euch:

Selbsttests:

Selbsttest Computersucht

<https://www.schoen-klinik.de/formulare/selbsttest/computersucht>

(vgl. Schönklinik, o. J.)

Online Test: Ist mein Kind computerspielsüchtig?

<https://dr-armin-kaser.com/psycho-tests/ist-mein-kind-computerspiel-suechtig/>

(vgl. Kaser, 2021)

Handlungsbroschüre:

Games, Social Media, Streaming – 2. Auflage

vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

(Deutsches Zentrum für & Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), 2023)

Internetseiten:

Woran erkennt man eine Computerspielsucht?

[https://www.lmz-bw.de//landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-](https://www.lmz-bw.de//landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4457&cHash=b8428986558f26c16b37afe1bda868ae)

[meldungendetailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4457&cHash=b8428986558f26c16b37afe1bda868ae](https://www.lmz-bw.de//landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4457&cHash=b8428986558f26c16b37afe1bda868ae)

(vgl. Boscher, 2022)

Medienkompetenz:

<https://www.mediensuchthilfe.info/medienkompetenz/>

(vgl. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), o. J.)

Dos and Donts im Umgang mit Betroffenen

<https://www.mediensuchthilfe.info/dos-and-donts-im-umgang-mit-betroffenen/>

(vgl. *Dos und Don'ts im Umgang mit Betroffenen*, o. J.)

Kontaktinformationen:

Das sind wir!

Malien Baur | malien.baur@uni-oldenburg.de

Celio Giuliano Brinkmann | celio.giuliano.brinkmann@uni-oldenburg.de

Katharina Schecker | katharina.schecker@uni-oldenburg.de

Literaturverzeichnis:

Bilke-Hentsch, O., Aden-Johannsen, A., Bleckmann, et. al. (2023). *Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (S.305-313). (C. Möller & F. M. Fischer, Hrsg.; 3. Aufl.). W. Kohlhammer GmbH.

Blaues Kreuz Muenchen e.V. (2024). *Information über Sucht und Abhängigkeit*. Abgerufen 19.01.2025, von <https://www.blaues-kreuz-muenchen.de/content/information-ueber-sucht-und-abhaengigkeit>

Boscher, U. (2022). *News—Woran erkennt man eine Computerspielsucht?* Landesmedienzentrum Baden-Württemberg. https://www.lmz.bw.de//landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite?tx_news_pi1%5Bnews%5D=4457&cHash=b8428986558f26c16b37afe1bda868ae

Bünger, N.; Lehmeier, D. (2022). *Was macht mein Kind eigentlich bei Twitch? Begleite dein Kind sicher im Umgang mit Live-Inhalten*. Klicksafe. Abgerufen 20. Dezember 2024, von https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Flyer/1_Twitch-Flyer_klicksafe_14_8x14_8_NH_FINAL_08_WEB.pdf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (o. J.). *Medienkompetenz*. Abgerufen 19. Januar 2025, von <https://www.mediensuchthilfe.info/medienkompetenz/>

Deutsches Zentrum für & Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (2023). *Games Social Media Streaming—Über die Faszination und Gefahren von digitalen Medien—2. Auflage*. (S. 37-43). Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen & des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (2023). *Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase—Ergebnisbericht 2023 - Ausgewählte Ergebnisse der sechsten Erhebungswelle im August/ September 2023* (S.10). Abgerufen 19.01.2025, von [Ahttps://caas.content.dak.de/caas/v1/media/57130/data/1e99c74f76c82194594692bcf2e2337d/dzskj-dak-medienstudie-2023-24-ergebnisbericht.pdf](https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/57130/data/1e99c74f76c82194594692bcf2e2337d/dzskj-dak-medienstudie-2023-24-ergebnisbericht.pdf)

DZSKJ.. (o. J.). *Dos und Don'ts im Umgang mit Betroffenen*. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). Abgerufen 19. Januar 2025, von <https://www.mediensuchthilfe.info/dos-and-donts-im-umgang-mit-betroffenen/>

Game. (2024). *Computer- und Videospiele—Verteilung nach Geschlecht von 2013-2024*. Statista. Abgerufen 19.01.2025, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/3980/umfrage/computer-und-videospiele-verteilung-nach-geschlecht/>

Game. (2024). *Gaming—Altersverteilung der Spieler in Deutschland 2024*. Statista. Abgerufen 19.01.2025, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/290890/umfrage/altersverteilung-von-computerspielern-in-deutschland/>

Game – Verband der deutschen Games-Branche (o.J.) *E-Sport und Games-Kultur*. Abgerufen 22. Dezember 2024, von <https://www.game.de/esport-und-gameskultur/>

Kaser, A. (2021, Oktober 30). *Online-Test: Ist mein Kind computerspielsüchtig?*. Dr. Armin Kaser. Abgerufen 19.01.2025, von <https://dr-armin-kaser.com/psycho-tests/ist-mein-kind-computerspiel-suechtig/>

PwC. (2024). *Umsätze in den einzelnen Marktsegmenten der Unterhaltungs- und Medienbranche in Deutschland im Jahr 2023 (in Millionen Euro)*. Statista. Abgerufen 13. Dezember 2024, von <https://de-statista-com.proxy02a.bis.uni-oldenburg.de/statistik/daten/studie/6325/umfrage/umsaetze-der-unterhaltungs-medienbranche-nach-segmenten/>

Schönklinik. (o. J.). *Online-Selbsttest für Computersucht*. Schönklinik Gruppe. Abgerufen 19. Januar 2025, von <https://www.schoen-klinik.de/formulare/selbsttest/computersucht>

Schau hin!. (o.J.). *Alterskennzeichen für Filme: So bewertet die FSK*. Abgerufen 19.01.2025, von [https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/fsk-alterskennzeichen-fuer-filme#:~:text=Die%20Freiwillige%20Selbstkontrolle%20der%20Filmwirtschaft%20\(FSK\)%20bestimmt%20die%20jeweilige%20Altersuntergrenze,f%C3%BCr%20Kinder%20und%20Jugendliche%20einstuft](https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/fsk-alterskennzeichen-fuer-filme#:~:text=Die%20Freiwillige%20Selbstkontrolle%20der%20Filmwirtschaft%20(FSK)%20bestimmt%20die%20jeweilige%20Altersuntergrenze,f%C3%BCr%20Kinder%20und%20Jugendliche%20einstuft)

TwitchMetrics (2025). *The Most Popular Twitch Streamers, January 2025*. Abgerufen 19. Januar 2025, von <https://www.twitchmetrics.net/channels/popularity>

TwitchTracker (2025). *Streamers with the most viewers. Ranked by average concurrent viewers for the last 30 days, January 2025, German language*. Abgerufen 19. Januar 2025, von <https://twitchtracker.com/channels/viewership/german>

World Health Organization. (2022). *ICD 11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics—Eleventh Revision* (S. 555–557).

Musik:

Pixabay. Collect ring. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/users/wolffy_sanic-25481389/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=music&utm_content=15982

Pixabay. Podcast Music (Showreel Intro Background Theme). Verfügbar unter: <https://pixabay.com/de/music/optimistisch-podcast-music-showreel-intro-background-theme-254186/>