



## Gamescom 2019: BZgA unterstützt beim verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen & Co.

Von *voelker-albert*

Erstellt am 15 Aug 2019 - 09:42

Anlässlich der international größten Computerspiel-Messe Gamescom, die vom 20. bis zum 24. August 2019 in Köln stattfindet, weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Risiken exzessiver Nutzung von digitalen Spielen – ob am Rechner, der Konsole, dem Tablet oder am Smartphone – hin. Zur Prävention exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung richtet sich die BZgA mit [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) [1] an Jugendliche ab 12 Jahren, Eltern sowie an Lehrkräfte.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Daten der Repräsentativbefragung der BZgA zeigen, dass 5,8 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren ein gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten aufweisen. Insbesondere männliche Jugendliche werden durch Computerspiele dazu verleitet, lange und extensiv zu spielen. Gleichaltrige Mädchen weisen eher ein problematisches Nutzungsverhalten sozialer Netzwerke auf. Das Smartphone verführt dazu, ständig online sein zu wollen. Die Herausforderung für Eltern, Familien und Lehrkräfte ist es, Heranwachsende beim verantwortungsvollen Umgang mit Onlineangeboten zu unterstützen und dabei selbst ein gutes Vorbild zu sein.“

Nicht jede intensive Spielphase oder Mediennutzung im Leben von Jugendlichen deutet direkt auf eine pathologische Entwicklung hin. Eltern, die sich um das exzessive Spiel- oder Online-Nutzungsverhalten ihrer Kinder sorgen, sollten daher zunächst die Gründe dafür herausfinden. Das Gespräch in der Familie ist dabei das Wichtigste. Beispielsweise können schulischer Stress, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis sowie andere Probleme in der Schule oder Freizeit Gründe für exzessives Spiel- beziehungsweise Online-Verhalten sein. Aufmerksam sollten Eltern werden, wenn sie den Eindruck haben, dass das digitale Spielen nicht mehr eigenständig kontrolliert werden kann und es zu Entzugerscheinungen kommt, wenn nicht mehr gespielt werden kann. Diese können sich zum Beispiel in Unruhe und Nervosität, Rückzug, aggressivem Verhalten oder depressiven Verstimmungen äußern.

Die BZgA hat den Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ als Anleitung zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie herausgegeben, der Eltern vielfältige Informationen und Empfehlungen bietet.

Außerdem offeriert die BZgA bei Problemen oder Fragen eine individuelle Elternberatung per E-Mail im Rahmen des BZgA-Präventionsprogramms „Ins Netz gehen“.

Auf der Internetseite [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) [1] finden Jugendliche Informationen über den Reiz und die Risiken digitaler Spiele und sozialer Netzwerke. Mit dem Online-Selbsttest „Check dich selbst“ können sie herauszufinden, ob ihr Spiel- und Online-Verhalten adäquat ist.

Weitere Angebote der BZgA:

Individuelle Telefonberatung zur Suchtvorbeugung der BZgA unter der Rufnummer 0221/89 20 31. Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Online-Selbsttest „Check dich selbst“ für Jugendliche unter:

[www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig](http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig) [2]



Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche unter:

[www.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home) [3]

Informationen für Eltern, Lehrkräfte und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren unter:

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung) [4]

Broschüre:

Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien: „Online sein mit Maß und Spaß“

Faltblätter für Jugendliche:

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [5]

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [6]

Studiendaten der BZgA zum Thema:

BZgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internetnutzung“ zum Download unter:

[www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention](http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention) [7]

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161



50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [8]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [9]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [10]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:08):** <http://medkom24.eu/node/24216>

**Links:**

[1] <http://www.ins-netz-gehen.de>

[2] <http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>

[3] [http://www.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home)

[4] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung>

[5] <http://www.bzga.de/infomaterialien>

[6] <mailto:order@bzga.de>

[7] <http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention>

[8] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[9] <http://www.bzga.de>

[10] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)