



# CHECKLISTE

## Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (s. Linkliste unten).

	Ja	Nein
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet - auch während anderer Beschäftigungen - kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Kind häufig übermüdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig für die Anwendungen und Spiele, die es nutzt. Die folgenden Institutionen können Ihnen zusätzliche professionelle Unterstützung bieten:

- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)
- Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen

Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: [www.klicksafe.de/spiele-sucht](http://www.klicksafe.de/spiele-sucht)