



Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz „Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird“, am 5. März 2019 in Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,
von August bis Oktober 2018 wurde durch forsa (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH) eine Repräsentativstichprobe mit 1000 Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren mittels computergestützter Telefoninterviews (CATIs) zu ihrem Computerspielverhalten befragt. Uns interessierte dabei vorrangig:

1. Wie viel Geld geben Jugendliche in Deutschland für die Anschaffung von Computerspielen und deren Ausgestaltung aus?
2. Welche Suchtgefährdung zeigen Jugendliche, die regelmäßig Computerspiele nutzen?
3. Wie unterscheiden sich regelmäßige Nutzer mit unauffälligem Konsum von denen mit riskantem bzw. abhängigem Konsum?

Berücksichtigt wurden hierbei Online- und Offline-Spiele auf allen verfügbaren technischen Endgeräten (wie Computer, Spielekonsole, Smartphone, Tablet).

Hintergrund der Befragung ist die Beobachtung, dass monetäre Aspekte, die über reine Anschaffungskosten hinausgehen, eine zunehmende Rolle

in Computerspielen einnehmen. Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren sind eine primäre Zielgruppe der Computerspielindustrie.

Zunächst kostenfreie Spiele (free-2-play), gehen mit Anschaffungskosten im Spielverlauf einher (für Gestaltung und Individualisierung, Erweiterungen, technische Zusatzitems, Überraschungskisten – sog. Loot-Boxen). Diese liegen im Cent- bis Euro-Bereich. Durch eigene Spielwährungen (In-Game-Währung) und direkte (1-click) Käufe kann der Überblick schwierig sein. Gleichzeitig fördern diese Käufe Spielbindungen, die aufgrund des Spiele-Designs (Story, Einbindung sozialer Netzwerke, Graphik, Sounds, Zeitvorgaben, Überraschungskisten im Spielverlauf usw.), ohnehin sehr hoch sind. Die Spielbindung kann vor dem Hintergrund bestimmter Vulnerabilitäten in ein Spielverhalten münden, das risikohaft oder bereits pathologisch in Bezug auf eine Spieleabhängigkeit (Gaming-Sucht) ist.

Als abhängig gilt ein Spielverhalten (online/offline), dass mindestens fünf der folgenden Kriterien nach dem amerikanischen Diagnosekatalog für psychische Störungen DSM-5 erfüllt:

- **Gedankliche Vereinnahmung.** Der Spieler muss ständig an das Spielen denken, auch in Lebensphasen, in denen nicht gespielt wird (zum Beispiel in der Schule oder am Arbeitsplatz).
- **Entzugerscheinungen.** Der Spieler erlebt vegetative (nicht physische oder pharmakologische) Entzugssymptome, wie Gereiztheit, Unruhe, Traurigkeit, erhöhte Ängstlichkeit, oder Konzentrationsprobleme, wenn nicht gespielt werden kann.
- **Toleranzentwicklung.** Der Spieler verspürt im Laufe der Zeit das Bedürfnis, mehr und mehr Zeit mit Computerspielen zu verbringen.

- **Kontrollverlust.** Dem Spieler gelingt es nicht, die Häufigkeit und Dauer des Spielens zu begrenzen und die Aufnahme und Beendigung des Spielens selbstbestimmt zu regulieren
- **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen.** Der Spieler setzt sein Spielverhalten fort obwohl er weiß, dass dieses nachteilige psychosoziale Auswirkungen für ihn hat.
- **Verhaltensbezogene Vereinnahmung.** Der Spieler verliert sein Interesse an vormals geschätzten Hobbies und Freizeitaktivitäten und interessiert sich nur noch für Computerspiel.
- **Dysfunktionale Stressbewältigung.** Der Spieler setzt Computerspiel ein, um damit negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu vergessen.
- **Dissimulation.** Der Spieler belügt Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Personen über das tatsächliche Ausmaß seines Spielverhaltens.
- **Gefährdungen und Verluste.** Der Spieler hat wegen seines Computerspielens wichtige Beziehungen, Karrierechancen oder seinen Arbeitsplatz riskiert oder verloren oder seinen Werdegang in anderer Weise gefährdet.

Diese Kriterien wurden in unserer Studie mittels eines standardisierten Fragebogens (Internet Gaming Disorder Scale, Lemmens et al., 2015) mit Ja-/Nein-Antworten erfasst. Eine Beispielfrage lautet: „Hast Du im vergangenen Jahr ernsthafte Probleme mit der Familie, Freunden oder dem Partner durch das Spielen gehabt?“ Bei zwei und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen liegt ein riskantes Computerspielverhalten (Gaming) vor, das potenziell in einer Gaming-Sucht münden kann.

Emotionale und Verhaltensprobleme erfassten wir ebenfalls mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens (Strength and Difficulties

Questionnaire, Achenbach et al., 2008). Dieser erfasst die Bereiche Hyperaktivität, Probleme mit Gleichaltrigen, Verhaltensauffälligkeiten und

emotionale Probleme wie Ängstlichkeit und Depression. Die Jugendlichen bewerten die zugehörigen Aussagen mit „nicht/teilweise/eindeutig zutreffend“, so z.B. „Ich bin oft unglücklich oder niedergeschlagen; ich muss häufig weinen“.

Ergebnisse

Gaming-Verhalten

72,5% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland spielen mindestens einmal wöchentlich Computerspiele. Das entspricht 725 der befragten 1000 Jugendlichen. Hochgerechnet trifft dies für mehr als drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland zu. Davon sind zwei Drittel Jungen. Insgesamt spielen **88,9%** aller Jungen und **53,4%** aller Mädchen in Deutschland in diesem Altersbereich regelmäßig Computerspiele. Sie sind im Mittel **14,4 Jahre** alt. Im Mittel spielen die Jugendlichen täglich **2 Stunden und 17 Minuten** unter der Woche und **3 Stunden und 33 Minuten** am Wochenende (bzw. in den Ferien). Jungen verbringen sowohl unter der Woche (**2 Stunden und 29 Minuten** täglich) als auch am Wochenende (**3 Stunden und 49 Minuten** täglich) mehr Zeit mit Gaming als Mädchen (**1 Stunde und 59 Minuten** unter der Woche und **3 Stunden und 2 Minuten** am Wochenende). Jugendliche, die einen höheren Schulabschluss anstreben (Abitur, Fachabitur) spielen im Mittel am Wochenende weniger (**3 Stunden und 12 Minuten**) als Jugendliche, die einen niedrigeren Schulabschluss anstreben (**4 Stunden und 2 Minuten**). Unter der Woche unterscheidet sich ihre Nutzungszeit nicht.

Risiko-Gamer

15,4% der regelmäßigen Gamer (N=112) zeigen ein riskantes oder pathologisches Spielverhalten im Sinne einer Gaming-Sucht (Gruppe der *Risiko-Gamer*). Das entspricht rund **465.000** aller Kinder und Jugendlichen dieser Altersgruppe. **79%** davon sind Jungen. Die Risiko-Gamer spielen sowohl unter der Woche (**2 Stunden und 57 Minuten** täglich) als auch am Wochenende (**4 Stunden und 56 Minuten** täglich) mehr als unauffällige Gamer (**2 Stunden und 10 Minuten** unter der Woche; **3 Stunden und 17 Minuten** am Wochenende).

Die Lieblingsspiele aller Gamer sind Fortnite (Risiko-Gamer **36,2%**, unauffällige Gamer **31,4%**), FIFA (**20,2%** vs. **19,3%**) und Minecraft (**18,1%** vs. **15,2%**). Hinsichtlich ihrer Spielmotive zeigen Risiko-Gamer ein höheres Bestreben nach Gruppenzugehörigkeit, kreativer Gestaltungsmöglichkeit und Wettbewerb im Vergleich zu unauffälligen Gamern.

Ein riskantes Gaming-Verhalten kann mit der Vernachlässigung schulischer Verpflichtungen einhergehen. So liegt unter Risiko-Gamern der Anteil derer, die in den vorangegangenen vier Wochen eine Woche oder mehr in der Schule (oder Ausbildung) gefehlt haben, fast drei Mal so hoch (**10,9%**) wie bei unauffälligen Gamern (**4,1%**).

Risiko-Gamer berichten häufiger emotionale und Verhaltensprobleme als unauffällige Gamer. Der größte Unterschied zeigt sich hierbei im Bereich Ängste und depressive Symptome. Diese sind jedoch im Mittel nicht als klinisch auffällig zu werten. Klinisch auffällig zeigen sich **42%** aller Risiko-Gamer im Bereich der Hyperaktivität (im Vergleich **27%** der unauffälligen Gamer), d.h. sie berichten häufiger von Unkonzentriertheit, motorischer Unruhe und Impulsivität. Verhaltensauffälligkeiten zeigen **21%** aller

Gamer (im Vergleich **8%** der unauffälligen Gamer), d.h. etwa ein Fünftel aller Gamer berichtet von oppositionellen, regelwidrigen und aggressiven Verhaltensweisen. Emotionale Probleme zeigen ebenfalls **21%** aller Gamer (im Vergleich 6% der unauffälligen Gamer), d.h. etwa ein Fünftel aller Risiko-Gamer berichtet von häufigen Sorgen, Ängsten, Unglücklichsein und assoziierten körperlichen Beschwerden.

Geldausgaben

Mehr als die Hälfte (**52%**) der regelmäßigen Gamer gab im Zeitraum von sechs Monaten vor der Befragung Geld für die Anschaffung von Spielen oder für Extras aus (N=380), hiervon **89%** Jungen. Im Mittel lagen die Ausgaben bei **EUR 110,65**. Dabei ist die Streuung sehr groß. Sie liegt im Bereich von wenigen bis zu 1000 Euro. Mehr als ein Drittel aller Ausgaben für die Anschaffung von Spielen erfolgte für die Spiele FIFA und Fortnite. In unserer Stichprobe waren das insgesamt **EUR 11.500** innerhalb der sechs Monate vor der Befragung. Interessant dabei ist, dass Fortnite sowohl in einer kostenfreien (Multiplay Modus Battle Royal) als auch in kostenpflichtigen Varianten (Standard, Deluxe und Superdeluxe Gründerpakete, ca. EUR 20-45) verfügbar ist. Fast die Hälfte aller Ausgaben für Spieleextras erfolgte ebenfalls für FIFA und Fortnite; in unserer Stichprobe insgesamt **EUR 5015**. Extras bei Fortnite können ebenfalls sowohl kostenfrei als auch kostenpflichtig sein und umfassen Zusatzitems und ggf. Spielwährung (In-Game-Währung, sog. V-Bucks), die in sog. Belohnungsstufen, Battle Passes und Battle-Pass-Paketen zusammengefasst sind. Die Inhalte der Zusatzitems sind vordefiniert oder zufällig. Preise liegen im ein- bis zweistelligen Euro-Bereich und werden in V-Bucks im Item-Shop erworben. V-Bucks erhält man durch die Erfüllung von Spieleaufgaben oder durch käuflichen Erwerb. Die virtuelle Währung von FIFA heißt FIFA Points und wird käuflich erworben (ca. 1 bis 100 Euro für 100 bis 12.000 FIFA Points). Mit

diesen (oder/und „erspielte“ Coins) können dann Karten-Pakete gekauft werden, die je nach Paketwertigkeit (Bronze, Premium Bronze, Silber usw.) Zusatzspieler unterschiedlicher Bedeutsamkeit enthalten. Je teurer das Paket desto mehr Bonus-Points werden bereitgestellt. Zusätzlich steigt die Wahrscheinlichkeit Karten für bedeutendere Zusatzspieler zu erhalten, die im nächsten Spiel für höhere Siegchancen eingesetzt werden können. Damit handelt es sich bei diesen Kartenpaketen um typische Loot-Boxen.

Die meisten Gamer investierten sowohl in die Anschaffung als auch in Extras. Fast 10% aller regelmäßigen Gamer gab ausschließlich Geld für Extras aus. Zu **57%** wurde in In-Game-Währung investiert, um damit wiederum Extras zu erwerben. Neben In-Game-Währung wurde zu **29%** in Spaß- und Verschönerungs-Items investiert. Sie tragen nicht zu einem besseren Spielerfolg, wohl jedoch zu einer größeren Personalisierung und Individualisierung bei. **6%** der Investitionen ging direkt in sog. Loot-Boxen, deren Inhalte „zufällig“ in Bezug auf ihren Wert für den Spielfortgang oder den Spieler sind. Inhalte sind persönlich nutzbar oder je nach Spiel auch wieder verkäuflich.

Unauffällige und Risiko-Gamer unterscheiden sich in ihrer Bereitschaft Geld für Games auszugeben: Während etwas weniger als die Hälfte (**47,7%**) der unauffälligen Gamer im letzten halben Jahr Geld für die Anschaffung von Spielen und etwa ein Viertel (**26,3%**) für Extras bezahlte, lagen die Anteile bei den Risiko-Gamern mit **56,4%** für die Anschaffung und **43,6%** für Extras deutlich höher. Risiko-Gamer gaben im Mittel im letzten halben Jahr vor der Befragung etwa EUR 50 mehr für die Anschaffung von Spielen aus (**EUR 134,92**) als unauffällige Gamer (**EUR 82,24**). Auch im Bereich der Extras lag ihr Anteil (**EUR 93,71**) mehr als EUR 50 über dem der unauffälligen Gamer (**EUR 39,06**). Es zeigte

sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Gaming-Sucht und Geldausgaben: Je stärker die Gamer ein suchtägliches Verhalten beschrieben, desto mehr Geld investierten sie in Spiele.

Demnach scheint Geld eine Moderatorvariable in der pathologischen Nutzung von Computerspielen einzunehmen. Erfragt wurde der Geldeinsatz innerhalb der letzten sechs Monate. Extras können häufig im Bereich von Cent- bis wenigen Euro-Beträgen erworben werden. Eine valide, retrospektive Schätzung der Beträge ist dadurch erschwert. Ein bedeutender Teil der Gamer gab an in In-Game-Währung zu investieren.

Spiele wie Fortnite oder FIFA arbeiten mit unterschiedlichen Währungen, deren Umrechnungen in Euro einen Transfer erfordert und nicht zwingend intuitiv sind. Die wahre monetäre Investition wird durch fehlende Mittelbarkeit verblendet. Nicht zu unterschätzen im Rahmen eines Telefoninterviews ist die Komponente der sozialen Erwünschtheit in den Antworten. Es ist daher insgesamt von einer Unterschätzung der Geldbeträge auszugehen.

Suchtfördernde Mittel in digitalen Spielen

Open-World und Open-End

Videospiele offerieren komplexe virtuelle Welten, die sich kontinuierlich verändern und von Nutzern frei erkundet werden können. Häufig gibt es keine festgelegte Reihenfolge an Leveln oder es werden ständig neue Spielerlebnisse angeboten. Somit gibt es kein endgültiges Ziel, auf das der Spieler hinarbeitet und an dem er sagen kann, dass der finale Punkt erreicht ist und es nichts mehr zu entdecken gibt. Die meisten Spiele werden außerdem rund um die Uhr fortgeführt, auch, wenn der Spieler nicht aktiv ist. Spielstände können temporär nicht zwischengespeichert werden. Diese Bedingungen erhöhen den Druck, ständig im Spiel aktiv

sein zu müssen, um nichts zu verpassen und abzusichern, dass ein erlangter Fortschritt nicht verloren geht.

Personalisierung und Selbstwirksamkeitserleben

In Spielen werden immer neue Quests (z. Dt. Aufgaben) angeboten, die mit variierendem Aufwand und zu unterschiedlichen Uhrzeiten – häufig auch nachts - absolviert werden müssen. Erfolgreich abgeschlossene Quests werden mit Inhalten, die den Ausbau der persönlichen Spielfigur dienlich sind (z.B. Skins), honoriert. Um ständig neue Anreize zu schaffen, setzen Hersteller die Wünsche der Spieler nahezu unmittelbar

um. Gleichzeitig gewinnt der Spieler den Eindruck, eine wichtige Rolle und Verantwortung in der Weiterentwicklung einer populären Welt zu haben. Nicht nur Bedürfnisse und Wünsche, sondern auch die persönlichen Fähigkeiten werden im Spiel berücksichtigt. Das Schwierigkeitsniveau wird an die Fertigkeiten der Spieler angepasst. Dem Spieler kann so rückgemeldet werden, dass er besonders gut ist und Herausforderungen mit zunehmender Erfahrung zu bewältigen sind. Neben einem hohen Selbstwirksamkeitserleben ist auch die getätigte Investition in das Spiel (z. B. aufgebrauchte Zeit für die Individualisierung der Spielfigur) ein bedeutender Faktor, der dem Spieler erschwert, die Arbeit an seinem „Werk“ aufzugeben und sich vom Spiel zu distanzieren.

Soziale Zugehörigkeit und Verpflichtungen

Eine starke Spielbindung wird außerdem durch das Spiel im Teamverbund geschaffen. Das Teamplay ermöglicht nicht nur schnellere Spielfortschritte, sondern erwirkt auch starke Gefühle der gegenseitigen Wertschätzung und Anerkennung. Gleichzeitig erfordert die Teamzugehörigkeit eine stetige Arbeit an der Optimierung der persönlichen Spielfigur. Nur so kann der Spieler seinen Mehrwert für die

Gruppe erhalten und sich für die Teilnahme an weiteren Team Quests qualifizieren.

Belohnungen

Für ein hohes Spielengagement erhalten Spieler Belohnungen, die ihnen ermöglichen, ihre virtuellen Identitäten weiter auszubauen und einen höheren Bekanntheitsgrad zu erlangen. Das unterliegende Belohnungssystem orientiert sich am Prinzip der intermittierenden Verstärkung. Die Spieler wissen somit nur, dass, aber nicht wann, sie positive Konsequenzen für ihr Engagement erfahren. Um die erwartete Belohnung möglichst schnell zu erhalten, ist eine Intensivierung der Nutzungsart und -Dauer erforderlich.

Loot-Boxen

Eine besondere Form der Belohnung stellt der Einsatz sogenannter Loot-Boxen (z. Dt. Beute-Kisten oder Überraschungskisten) dar. Diese enthalten eine Zufallskombination aus nützlichen und/oder nutzlosen Spielgegenständen und werden als Auszeichnung für erfolgreiches oder langes Spielen offeriert. Die Überraschungskisten können aber auch direkt käuflich erworben werden. Somit repräsentieren Loot-Boxen eine Kombination aus spielerischem/finanziellem Aufwand und Gewinn nach Zufallsprinzip. Nutzer werden hierdurch an die suchtfördernden Mechanismen des klassischen Glücksspiels herangeführt. In Belgien und den Niederlanden sind Loot-Boxen bereits verboten.

Virtuelle Währung und virtueller Handel

Der Einsatz von Geld ist ein essentielles Mittel für die Intensivierung von Spielerlebnissen geworden. Bestimmte Funktionen sind nur im Eintausch gegen Geld zu erlangen (In-Game-Käufe). Spieler können erkämpfte Zusätze für selbst festgelegte Beträge weiterverkaufen. Je häufiger

Jugendliche spielen, desto größer ihre finanzielle Aufwandsbereitschaft. Da reales Geld in virtuelle Währungseinheiten transferiert wird (z.B. V-Bucks, 10 € = 1.000 V-Bucks), kann das Maß zur tatsächlichen Ausgabe schnell verloren gehen. Gleichzeitig führen Geldausgaben zu einer erhöhten Nutzung. Der Spieler erfährt das Bedürfnis, genügend spielen zu müssen, um auf seine Kosten zu kommen.

Computerspielabhängigkeit

Folgen einer Computerspielabhängigkeit

Jugendliche mit einer Computerspielabhängigkeit verbringen ihre meiste Zeit am Computer und vernachlässigen andere Aktivitäten. Typischerweise sind sie 8 bis 10 Stunden am Tag oder mehr mit dem Spielen beschäftigt. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hinsichtlich des Umfangs des Spielens von Computerspielen zu täuschen versucht. Die betroffenen Jugendlichen möchten das Spielgeschehen nicht unterbrechen und ernähren sich unregelmäßig. Häufig spielen sie bis lang in die Nacht hinein und entwickeln einen erheblich verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus. Andere Freizeitinteressen, Schule und familiäre Verpflichtungen werden immer mehr vernachlässigt. Die sozialen Kontakte engen sich zusehends auf „Spielerfreunde“ im Internet ein. Dadurch werden persönliche, familiäre und schulische Ziele vernachlässigt. Die alterstypischen Entwicklungsaufgaben werden nicht gelöst. Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge. Wenn die Jugendlichen am Internetzugang oder an der Rückkehr zu ihrem Spiel gehindert werden reagieren sie mit Unruhe, starker Wut und Widersetzen.

Warnsignale

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Computerspielgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder

zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es eher Angehörige, die im Verhalten des betroffenen Jugendlichen Veränderungen wahrnehmen:

- Es gibt deutlich weniger reale Sozialkontakte, der Jugendliche scheint jeglicher Begegnung aus dem Weg zu gehen, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- Die Zeit, in der der Jugendliche Computerspiele nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.
- Der Jugendliche ist bis in die Nacht hinein im Internet oder sitzt am Computer, er schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist sehr oft müde.
- Der Jugendliche ist launisch, wütend, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat. Er/sie verhandelt immer wieder vehement über Internet-/Computer-Zeiten, wird laut, droht und/oder schaltet nachts heimlich den Computer an.
- Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. die Eltern erhalten einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Kindes, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

Viele Angehörige, insbesondere Eltern, müssen in der Folgezeit belastende Erfahrungen machen: Wenn sie versuchen, den Jugendlichen offen auf das bestehende Problem anzusprechen, reagiert er/sie zumeist gereizt und es kommt häufig zum Streit. Trotz dieser Reaktionen sollten Eltern ihre Sorgen ernst nehmen. Die Betroffenen selbst haben oft große Schwierigkeiten ihre Computerspielnutzung realistisch einzuschätzen und

sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen. Häufig sind auch Schamgefühle der Betroffenen ein Grund für sie, den eigenen Computerspielgebrauch zu verharmlosen.

Prävention

Elternrat – In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet und Computerspielen anleiten:

- Eltern sollten informiert sein – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- Eltern sollten Interesse zeigen – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- Eltern sollten Grenzen setzen – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben
- Eltern sollten Alternativen anbieten – hilfreich ist, Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzeigen

Das *Internationale Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen* gibt für Kinder und Jugendliche Empfehlungen zur Nutzungsdauer, zum PC im eigenen Zimmer sowie zum Internetzugang und Chatten:

- Nutzungsdauer (PC, Spielkonsolen) max. 45 Minuten am Tag für Kinder im Alter 7-10 Jahre bzw. max. 1 Stunde für Kinder im Alter 11-13 Jahre und max. 1,5 Stunden am Tag ab 14 Jahre
- PC im eigenen Zimmer ab 12 Jahre, Regeln vereinbaren (z.B. nicht nachts spielen)

- Internetzugang nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht, ab 12 Jahre auch alleine
- Chatten nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote, ab 11 Jahre Regeln vereinbaren

Forderungen an die Spielhersteller

Kinder und Jugendliche bedürfen eines besonderen Schutzes vor einer unkontrollierten und exzessiven Nutzung von Computerspielen. Bei der Altersbewertung von (Online-)Spielen müssen Kriterien für Spiele, die eine hohe Spielbindung und ein definiertes Suchtpotenzial erwarten lassen, berücksichtigt werden. Eine Altersfreigabe muss in begründeten Fällen auch nachträglich (unter Berücksichtigung solcher Kriterien) verändert werden können. Die Altersfreigabe „Ab 3 Jahren“ muss sehr kritisch gesehen werden. Die Verwendung sog. Lernsoftware durch das Kindergartenkind steht in keinem effektiven Nutzen gegenüber realen Erfahrungen und Begegnungen in diesem Lebensalter. Bewerbungen von Angeboten für Kinder und Jugendliche mit unklarem oder erwiesenem Suchtpotenzial sollten unzulässig sein.

Den Nutzern sollten technische Lösungen für die nutzerseitige Selbstbeschränkung offeriert werden. Der zeitliche Umfang des Spielens sollte durch Festlegung zeitlicher Nutzungskontingente und der finanzielle Einsatz durch Obergrenzen und Eingrenzung von Zahlmodalitäten beschränkbar gemacht werden können. Möglichkeiten elterlicher Kontrolle z.B. in Bezug auf Nutzungszeiten, Zugänge und Inhalte sollten für die Anbieter verpflichtend sein.

Bei der Produktgestaltung sollte der Einsatz suchtfördernder Spielmechanismen weitmöglichst vermieden werden. Dazu gehören der Verzicht auf negative Konsequenzen für den Spielverlauf bei

Unterbrechungen des Spiels sowie der Verzicht auf fiktive Spielwährungen und 1-Klick-Käufe. Glücksspielelemente sollten verboten werden (Glücksräder, Loot-Boxen etc.). Warnhinweise sollten über den erforderlichen Zeiteinsatz informieren und eventuell notwendigen Geldeinsatz deklarieren.

Neben diesen Maßnahmen, die auf eine Begrenzung der abhängigkeitsfördernden Internet- und Computerspielangebote zielen, sind verhaltensbezogene Präventionsansätze notwendig. Hier bieten sich vor allem ressourcenorientierte Programme an, die der Förderung von Lebenskompetenz dienen und die in unterschiedlichen Settings angeboten werden können, beispielsweise im Kindergarten und in der Schule. Wichtig ist weiterhin die Förderung von Medienkompetenz der Eltern und anderer erwachsener Bezugspersonen, damit Kinder und Jugendliche zu einem bewussten, verantwortungsvollen und selbstbestimmten Umgang mit Internet- und Computerspielen angeleitet werden.

Zitierte Literatur

Achenbach, T. M., Becker, A., Döpfner, M., Heiervang, E., Rössner, V., Steinhausen, H.-C., Rothenberger, A. (2008). Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments: research finding, applications, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 251-275.

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, 5th edition. Washington, DC, VA: American Psychiatric Association, 2013.

Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Gentile, D.A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27, 567-582