

## Gefangen im Netz?

Wir bieten Hilfe.

Wenn Handy & Co.  
süchtig machen.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

### Süchtig nach Computerspielen oder Social Media?

Das Internet und digitale Angebote auf dem Computer, Smartphones, Smart-TVs und Spielekonsolen („neue Medien“) sind zu festen Bestandteilen unseres Alltags geworden. Durch die Vielfältigkeit, Verfügbarkeit, Menge und Auswahl der Angebote sind sie vor allem bei jungen Menschen beliebt und viel genutzt. In Schule, Beruf, sozialer Kommunikation und Freizeitgestaltung lassen sie sich heute nicht mehr wegdenken. Bei übermäßigem Konsum kann sich jedoch eine sog. „**Verhaltenssucht**“ entwickeln, bei der Betroffene erhebliche Zeitspannen beim Computerspielen, auf sozialen Medien, beim Surfen oder beim Konsum von Internet-Pornografie verbringen. Dadurch kommt es zu Störungen des sozialen Lebens, der familiären Beziehungen und einer sinnvollen Freizeitgestaltung. Auch das Selbstwertgefühl und die körperliche Gesundheit werden negativ beeinträchtigt. Aber auch andere Erkrankungen wie z.B. **Depressionen** und **soziale Ängste** können sich durch eine intensive „dysfunktionale“ Nutzung entwickeln oder verschlimmern. Diese beeinträchtigt letztendlich auch die Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf.

### Warnzeichen

- Andere belügen oder verheimlichen, wie oft/ lange ich spiele, chatte, Videos schaue etc.
- Schule/Arbeit/Hobbies/offline-Beziehungen leiden unter Medienkonsum
- ständiges Denken an das Spiel/die Serie/ Social Media
- „lebendig Fühlen“ gibt's nur noch mit Computer/ Spielekonsole/Handy
- Versuche, die Onlinezeit zu reduzieren, misslingen
- nach Schule/Arbeit wird zuallererst der Bildschirm von PC/Handy/Spielekonsole/Tablet angemacht

## Folgen der Sucht

- Entfremdung von der Realität
- vermehrte Konflikte mit anderen
- Verlust echter sozialer Beziehungen
- Abbruch von Schule oder Ausbildung

→ Vereinsamung, Depressionen, Angstzustände, soziale Phobien, emotionale Destabilisierung



## Wir helfen Betroffenen und ihren Familien

- mit telefonischer Kurzberatung
- mit persönlichen Beratungsgesprächen
- mit psychotherapeutischer Begleitung
- mit Vermittlung von stationären Behandlungen

... für eine lebenswerte Zukunft



**«game over»  
Beratungsstelle der  
Anonym Glücksspieler a.s.b.l.**

1b, rue Thomas Edison  
L-1445 Strassen  
Tel : (+352) 26 48 00 38  
info@gameover.lu  
www.gameover.lu

