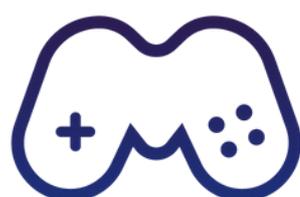
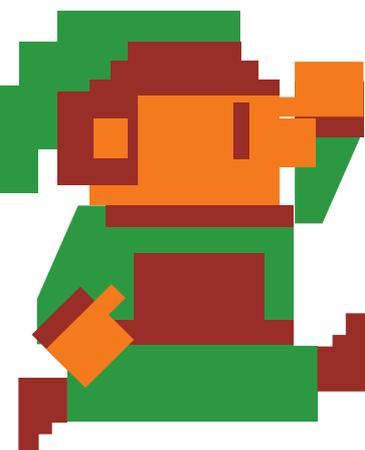


HANDBUCH FÜR JUGENDLICHE

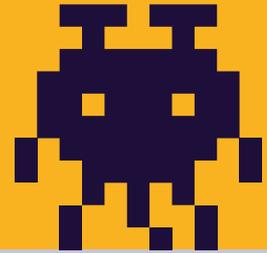
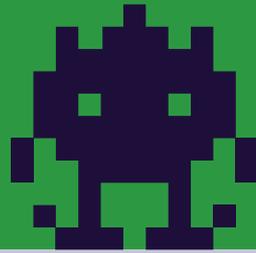
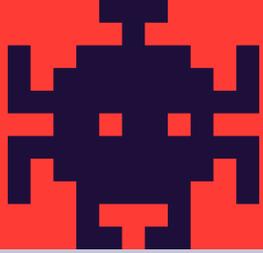


MINDSET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Instrumente zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendbetreuer darauf vorbereiten, die ersten Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Konsortium

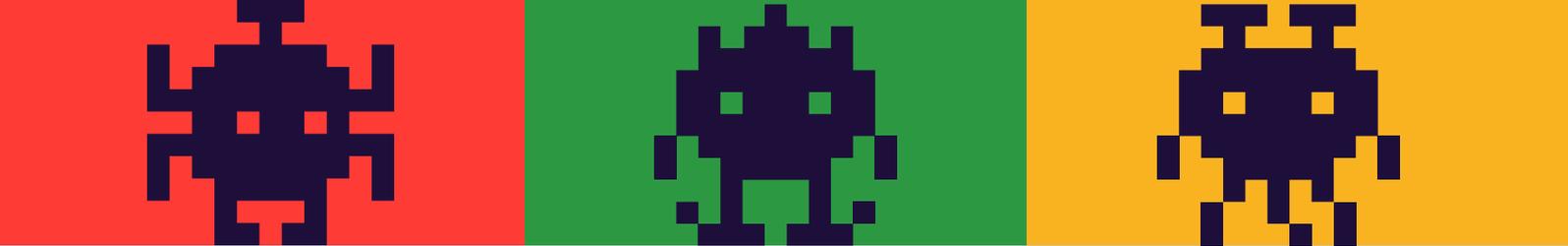


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Instrumente zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendbetreuer darauf vorbereiten, die ersten Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Autoren und Autorinnen

Eftychia Kechri (KMOP EIH)
Chrysostomos Peppos (CIP)
Mirela Begonja (IC e.V.)
Dina Abdelhafez (IC e.V.)
Alexandria Pears (FIP)
Angelo Marco Luccini (Succubus Interactive)
Jennifer Walsh (Succubus Interactive)
Paulina Bojanowska (FlIW)
Carolina Vilaça (Mobiliza-te)
Franca DeSyo (die Berater)

Redaktionell Tätige

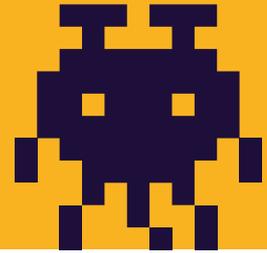
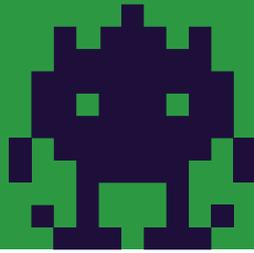
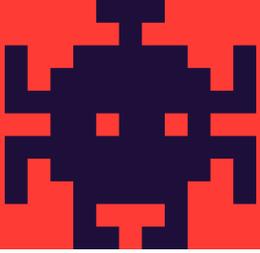
Eftychia Kechri (KMOP EIH)

Grafisches Design

Chrysostomos Peppos (CIP)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Inhalt

Ebene 1: Einleitung

Ebene 2: Zusammenfassung der Forschungsergebnisse

Ebene 3: Spielstörung

- Anzeichen und Symptome von VideospielesuchtRisikofaktoren
- Statistik
- Risikofaktoren
- Konsequenzen
- Auswirkungen des Gamings auf die körperliche Gesundheit
- Wie man das Spielen mit anderen Aktivitäten vereinbaren kann

Ebene 4: Selbsteinschätzung der Symptome

- Symptome
- Instrumente zur Selbsteinschätzung (einschließlich eines Fragebogens zur Selbsteinschätzung/Evaluierung für junge Menschen)
- wie und wo man Hilfe sucht

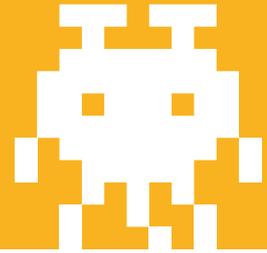
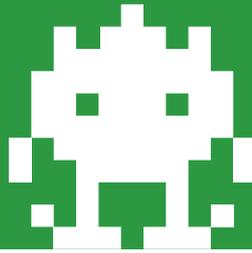
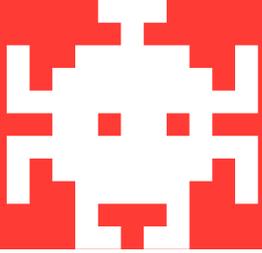
Ebene 5: Prävention

- Gesunde Spielgewohnheiten
- Alternative Aktivitäten zum Spielen

Ebene 6: Anhang – Liste der spezialisierten Organisationen

Referenzen





Ebene 1: Einführung

Laut dem Bericht 2020 über die europäische Videospiegelindustrie (ISFE) spielen 72 % der europäischen Bevölkerung zwischen 15 und 24 Jahren Videospiele. Im Jahr 2018 wurde die Spielstörung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen. Eine Spielstörung hat schwerwiegende Folgen für die psychische, physische und soziale Gesundheit der betroffenen Person.

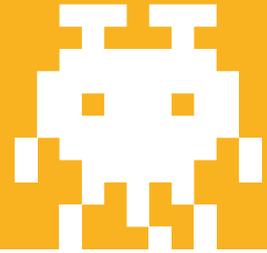
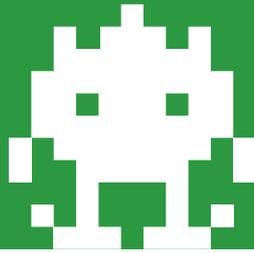
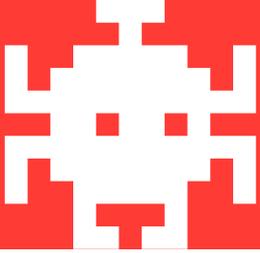
Das MINDSET-Projekt zielt darauf ab, Jugendorganisationen und Jugendmitarbeitende darauf vorzubereiten, die ersten Anzeichen von Spielstörungen bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern. Im Einzelnen verfolgt das Projekt die folgenden Ziele:

- ✓ Sensibilisierung für die negativen Auswirkungen des exzessiven Spielens,
- ✓ Jugendmitarbeitende und Jugendorganisationen mit dem Wissen auszustatten, um die Anzeichen einer Spielstörung zu erkennen und sie von normalem Spielverhalten abzugrenzen,
- ✓ Jugendmitarbeitende mit den Instrumenten ausstatten, um frühe Anzeichen zu erkennen und Spielstörungen zu verhindern,
- ✓ Förderung der Entwicklung neuer Strategien zur Erkennung und Prävention von Spielstörungen.

Playbook für digitales Wohlbefinden

Die Ziele des Arbeitspakets 2 - Leitfaden für Jugendmitarbeitende in Frankreich, Polen, Deutschland, Irland, Österreich, Zypern, Portugal und Griechenland sind die Erhebung der notwendigen Daten über die Situation der Spielsucht und die Maßnahmen, die in den nationalen Kontexten ergriffen wurden, um sie zu bekämpfen; die Gewinnung von Erkenntnissen über die Ansichten junger Menschen und Jugendmitarbeitende zum Thema Spielsucht in den nationalen Kontexten;





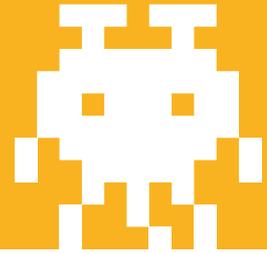
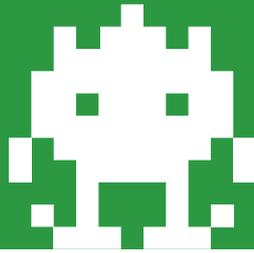
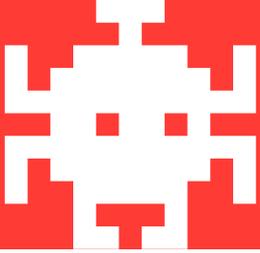
die Verbesserung des Wissens junger Menschen und die Steigerung ihres Bewusstseins in Bezug auf Spielsucht; die Steigerung des Bewusstseins für die organisatorischen Veränderungen, die in Jugendorganisationen vorgenommen werden müssen, um den Bedürfnissen junger Menschen mit Spielsucht oder dem Risiko einer Spielsucht gerecht zu werden.

Um die oben genannten Ziele zu erreichen, haben die Teilnehmenden des Projekts Primärforschung (sowohl quantitativ - durch eine Online-Umfrage - als auch qualitativ - durch Interviews -) und Sekundärforschung (Schreibtischforschung) durchgeführt. Die Ergebnisse der Forschung haben zur Entwicklung von zwei Leitfäden geführt, dem Handbuch für Jugendliche und dem Leitfaden für organisatorische Veränderungen für Jugendorganisationen.

Das MINDSET - Handbuch für Jugendliche richtet sich an junge Menschen und enthält Informationen über Spielstörungen, Risikofaktoren, Gefahren, Konsequenzen, gesundes und ausgewogenes Spielen und Möglichkeiten, die Symptome von Spielstörungen zu erkennen. Auf diese Weise schärft es das Bewusstsein für Spielstörungen und hilft jungen Menschen, sich vor problematischem Spielverhalten zu schützen.

Der Leitfaden wurde auf der Grundlage der Ergebnisse der Sekundär- und Feldforschung in den Partnerländern erstellt und enthält eine Zusammenfassung der Forschungsergebnisse, Informationen zur Erkennung und Prävention von Spielstörungen sowie eine Liste von Organisationen, die sich auf Spielstörungen spezialisiert haben. Diese Liste kann jungen Menschen dabei helfen, die auf Spielstörungen spezialisierten Organisationen zu erkunden und die Programme zu finden, die ihren Bedürfnissen und Spielgewohnheiten entsprechen.





An die jungen Leute, die dieses Playbook lesen

Wenn Sie sich für Video- und digitale Spiele interessieren, dann ist dieses Handbuch ein Muss für Sie. Unabhängig von Ihren Spielgewohnheiten und der Häufigkeit, mit der Sie spielen, wird Ihnen dieses Handbuch dabei helfen, gesunde Spielgewohnheiten zu entwickeln, damit Sie Computerspiele weiterhin genießen können, ohne andere Aktivitäten in Ihrem täglichen Leben zu vernachlässigen. Selbst wenn das Spielen elektronischer Spiele für Sie nur eine gelegentliche Freizeitbeschäftigung ist, können Ihnen die Informationen und Ratschläge helfen, sich bewusst zu machen, was eine Spielstörung ist, und nahestehende Personen, die Symptome eines problematischen Spielverhaltens zeigen, zu unterstützen.



Ebene 2: Zusammenfassung der Forschungsergebnisse

Wichtigste Erkenntnisse



Spielstörung: Eine ernste, aber zu wenig beachtete psychische Krankheit

- Bedürfnisse:
 - Aktualisierung des Rechtsrahmens
 - Überwindung gesellschaftlicher Stereotypen gegen die Inanspruchnahme einer Behandlung
 - Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Schulung der Experten und Expertinnen

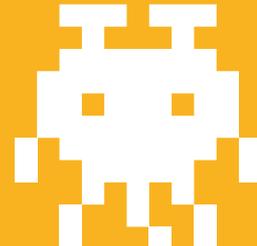
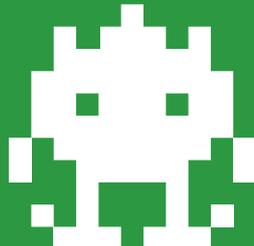
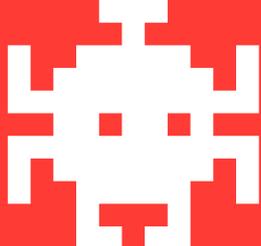
Österreich

Genauere Zahlen zur Prävalenz von Glücksspielsucht in Österreich liegen bisher nicht vor, da diese Studien für repräsentative Ergebnisse eine große Abdeckung benötigen, die mit hohen Kosten verbunden ist (vgl. Stevens et al. 2021). Die letzte nennenswerte Beobachtungsstudie zu diesem Thema stammt aus dem Jahr 2016 von David Riedl, der eine Befragung von 389 Tiroler Jugendlichen durchführte und eine Prävalenz von 5,4 % bei Spielsüchtigen feststellte (vgl. Riedl et al. 2016).

Zypern

Für Zypern wurden keine Statistiken über das Risiko der Entwicklung von Spielstörungen oder andere damit verbundene Daten gefunden. Es wurden jedoch einige Statistiken über den Glücksspielmarkt in Zypern gefunden. Der Umsatz im Videospielesegment wird voraussichtlich etwa 15 Millionen EUR erreichen (Xace, 2021), wobei mobile Spiele die führende Spielmethodik im Land sind, gefolgt von Online-Spielen, Spielnetzwerken und Online-Spielen (Statista, 2022).





Frankreich

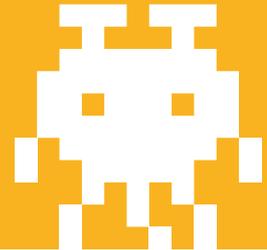
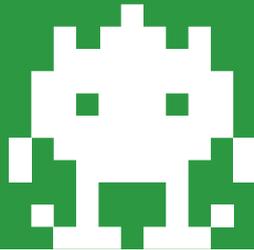
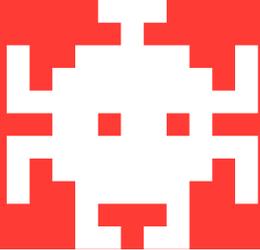
Es ist erwähnenswert, dass die Spielkultur in Frankreich sehr ausgeprägt ist, da das Land einer der größten Märkte für Videospiele in Europa ist. Eine im Jahr 2022 von der Vereinigung der Videospiegelverlage SELL in Zusammenarbeit mit Médiamétrie (einer Aktiengesellschaft, die sich auf die Messung des Publikums und die Erforschung der Nutzung audiovisueller und digitaler Medien in Frankreich spezialisiert hat) durchgeführte Studie ergab, dass mehr als ein Viertel der Franzosen täglich Videospiele spielt und dass es mehr als 37 Millionen Gamer gibt.

Das französische Kulturministerium hat Videospiele seit 2011 offiziell als Kunstform anerkannt, wodurch sie Zugang zu verschiedenen Formen der staatlichen Finanzierung und Unterstützung erhalten, die normalerweise anderen kreativen Bereichen wie Film und Literatur vorbehalten sind. Das Centre National du Cinéma et de l'image animée (CNC), eine französische Regierungsbehörde, die für die Förderung und Unterstützung von Kino, Fernsehen, Videospielen und anderen audiovisuellen Branchen zuständig ist, hat maßgeblich zum Wachstum der französischen Videospiegelindustrie beigetragen. Die CNC ist für den Förderfonds für Videospiele (FAJV) zuständig, der die Innovation und die Entwicklung der Videospiegelbranche fördern soll. In Zusammenarbeit mit dem CNC fördert auch das französische Außenministerium die französische Videospiegelindustrie.

Deutschland

Laut einer repräsentativen Befragung deutscher Familien besitzen 93 % der Kinder zwischen 12 und 19 Jahren ein Smartphone und über 80 % von ihnen gaben an, uneingeschränkten Zugang zum Internet zu haben (Paschke et al. 2021). Etwa sechs von zehn Deutschen spielen Computer- und Videospiele, was bedeutet, dass mehr als 600.000 Kinder und Jugendliche ein pathologisches Nutzungsverhalten aufweisen und 59 Prozent der Bevölkerung zwischen 6 und 69 Jahren zum PC, Smartphone, Tablet oder zur Konsole greifen, um in die digitale Welt einzutauchen und Computer- und Videospiele zu spielen. In den letzten Jahren ist das Durchschnittsalter der Videospiele in Deutschland stetig gestiegen, von 37,4 Jahren im Jahr 2020 auf 37,6 Jahre im Jahr 2021 (Bundesverband der Deutschen Games-Branche).





Laut Thomasius' Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 beträgt der Anstieg der genutzten digitalen Spiele in Deutschland 31,3 % an Wochentagen und 12,9 % an Wochenenden (Thomasius, 2021). Es gab auch einen signifikanten Anstieg der Spielstörungen von 51,8% (Thomasius, 2021). Auch nach Abklingen der Pandemieeinschränkungen liegen die durchschnittlichen Mediennutzungszeiten noch über den Werten vor der Pandemie (Fischbach, 2021).

Griechenland

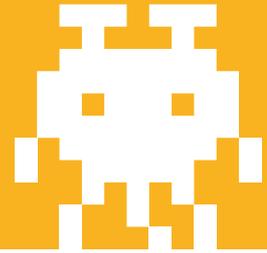
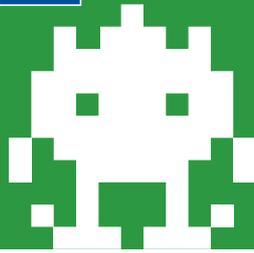
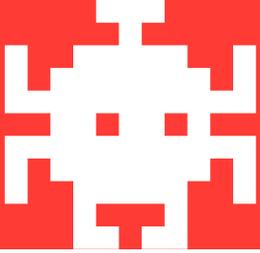
Laut den Daten der Hotline des griechischen Zentrums für sicheres Internet (SIC), SafeLine für 2021, ist Spielsucht einer der Hauptgründe, warum Menschen die Hotline anrufen (43%). Andere Gründe, die genannt werden, sind Probleme im Zusammenhang mit dem Datenschutz (12%), technische Probleme (11%), Gewalt im Internet (9%), exzessive Nutzung (7%), Sexting (6%), Beziehungen und Sexualität (4%), Erziehung in den Medien (4%), sexueller Missbrauch (1%), schädliche Inhalte (1%), Online-Ruf (1%), Hassreden (0%) (Griechisches Safer Internet Zentrum, 2021).

Was das Profil der Spielsüchtigen betrifft, so waren neun von zehn Personen, die Rehabilitationsdienste in Anspruch nahmen, um ihre problematische oder exzessive Internet-/Spielnutzung im KETHEA - Therapiezentrum für abhängige Personen zu behandeln, jung, männlich, mit griechischer Staatsangehörigkeit, mit einem Durchschnittsalter von 18,9 Jahren und wohnhaft bei ihrer elterlichen Familie. Im Jahr 2021 wurden insgesamt 531 Personen von KETHEA betreut, davon 141 Jugendliche und 390 Familienangehörige (KETHEA - Therapiezentrum für abhängige Personen, 2021, S. 47). Ihre Beschäftigung mit dem Internet wurde als täglich beschrieben und betraf hauptsächlich Massively Multi-played Online Role-Playing Games (MMORPGs).

Ireland

Eine kürzlich in Irland durchgeführte Studie untersuchte die Prävalenz von Spielstörungen unter regelmäßigen Spielern. Die Studie wurde online durchgeführt und die Teilnehmenden wurden gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, der 21 Fragen zum Spielverhalten enthielt, darunter das Alter des Spielbeginns, die gespielten Stunden, das verwendete Gerät, das mobile Spielen, die Motive für das Spielen, die Nutzung von Mikrotransaktionen, das Engagement im Esport und ein Screening-Tool für Spielstörungen (Columb, Griffiths, & O'Gara, 2020).





Die Umfrage wurde von 166 Teilnehmenden beantwortet, und die Ergebnisse zeigten, dass 2,4 % der Studienpopulation an einer Spielstörung litten, während bis zu 5,4 % Anzeichen für gestörtes Spielen aufwiesen. Die Studie ergab, dass die Gruppe mit Spielstörungen mehr Zeit an Wochentagen und Wochenenden mit Spielen verbrachte als die Gruppe ohne Spielstörungen (Columb, Griffiths, & O'Gara, 2020).

Die Hauptmotivation für das Spielen bei der nicht gestörten Gruppe war die Erholung, während die gestörte Gruppe Wettbewerb, Flucht und Bewältigung als ihre Hauptmotive für das Spielen angab.

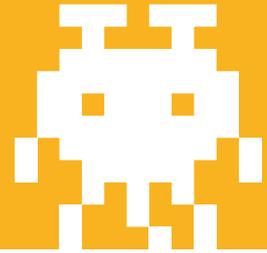
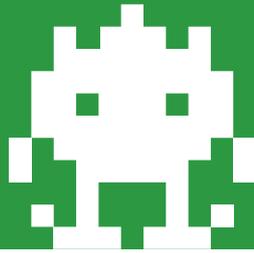
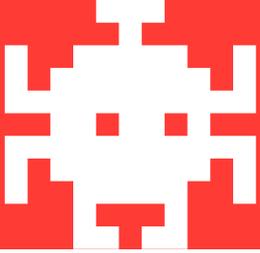
Polen

Daten von Statistics Poland (GUS) 2021 zeigen, dass 98,4 % der jungen Menschen zwischen 16 und 24 Jahren einen Computer oder Laptop für Aktivitäten nutzen, die vom Lernen bis zum Einkaufen und zur Unterhaltung reichen. Mit den zunehmenden technischen Möglichkeiten verbringen immer mehr junge Menschen ihre Zeit mit Computern, Videokonsolen oder Handyspielen. Diese Situation wird durch eine Pandemie noch verstärkt - den Übergang zum Arbeiten und Lernen von zu Hause aus. Laut einer vom CBOS (Zentrum für Meinungsforschung) im Jahr 2022 durchgeführten Umfrage nutzen 100 % der 18- bis 24-Jährigen das Internet und 41 % von ihnen spielen Online-Spiele.

Portugal

In Portugal gibt es nicht viele Informationen über die Profile von Spielern, aber es gibt Daten über die Nutzung des Internets und elektronischer Geräte für Spiele. Das Department for Intervention in Addictive Behaviours and Dependencies (SICAD) veröffentlichte ein von Guerreiro und Ferreira (2021) verfasstes Papier mit einigen Statistiken über Gaming und das Internet. Der Bericht enthielt Informationen von Jugendlichen im Alter von 18 Jahren und zeigte, dass 58,3 % der Befragten Online-Spiele spielten, wobei 55,7 % an Wochentagen und 53,8 % am Wochenende spielten. Von diesen spielten 7,2 % an Wochentagen sechs oder mehr Stunden pro Tag, 9,1 % am Wochenende, und am häufigsten wurde bis zu einer Stunde mit Online-Spielen verbracht, sowohl an Wochentagen (25,2 %) als auch am Wochenende (19,9 %). Außerdem wurde zwischen 2015 und 2019 ein Anstieg der Online-Spiele von 53,9 % auf 58,3 % festgestellt.





Schlussfolgerungen, die sich aus den Recherchen am Schreibtisch und vor Ort in den Partnerländern ergeben

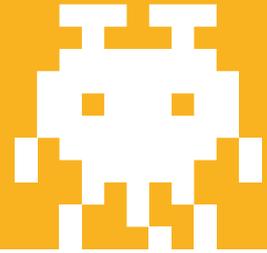
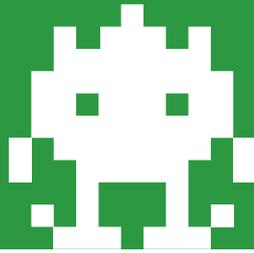
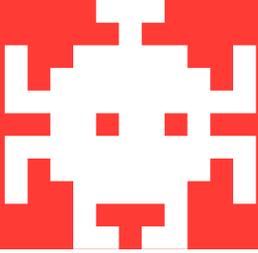
Obwohl problematisches Spielen von der WHO als psychische Erkrankung anerkannt wurde, stellten die Partner und Partnerinnen fest, dass der rechtliche Rahmen zur Regelung der Nutzung von Computer- und elektronischen Spielen durch Kinder und Jugendliche in den Projektländern noch unterentwickelt ist. Positiv zu vermerken ist, dass alle teilnehmenden Länder das PEGI-System (Pan European Game Information) zur Alterseinstufung übernommen haben, das von der Europäischen Kommission befürwortet wird und als Modell für die Harmonisierung der Rechtsvorschriften für elektronische Spiele dienen kann.

Die Lücken im Rechtsrahmen für das Glücksspiel erklären sich durch die jüngste Aufnahme der Glücksspielsucht in die 11. Ausgabe der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD) im Jahr 2018 - offiziell im Jahr 2019 - und die kontroversen Reaktionen darauf. Darüber hinaus ist die Glücksspielindustrie ein sich ständig weiterentwickelnder Wirtschaftszweig, weshalb ständige Gesetzesreformen erforderlich sind, um mit den neuen Trends bei Video- und digitalen Spielen Schritt zu halten.

Es ist auch erwähnenswert, dass der rechtliche Rahmen für Glücksspiele in vielen Fällen auch als Rahmen für Spielstörungen dient. Auch wenn die Spielstörung einige Ähnlichkeiten mit dem Glücksspiel aufweist, wie z. B. Lootboxen, erfordert der unterschiedliche Charakter der Spielstörung als legale Freizeitaktivität mit erwiesenen positiven Auswirkungen auf die kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterschiedliche und separate rechtliche Ansätze.

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich junge Menschen sowie ihr familiäres und soziales Umfeld noch nicht über die Spielstörung und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das soziale Leben im Klaren sind.





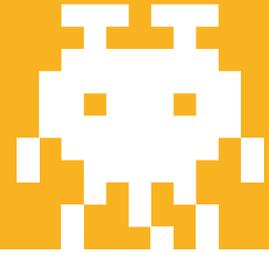
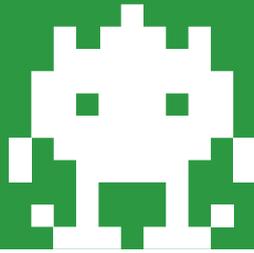
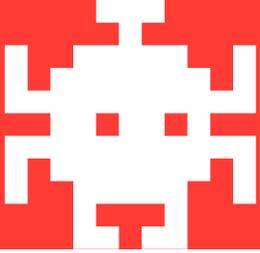
Es mangelt nicht nur an Bewusstsein dafür, dass Spielen eine potenzielle Suchtquelle ist, sondern auch an der Bereitschaft zu akzeptieren, dass problematische Spielgewohnheiten tatsächlich eine Verhaltenssucht sind, die medizinisch behandelt werden muss. Dieser Widerstand hängt mit der sozialen Stigmatisierung von Süchten und der Inanspruchnahme einer Behandlung zusammen. Die Online-Umfrage zeigte auch die Angst, wegen einer Spielstörung stigmatisiert zu werden. Obwohl die Mehrheit der Teilnehmer täglich oder wöchentlich Computerspiele spielt, antworteten die Teilnehmenden, die sehr häufig spielen, dass sie ihre Spielgewohnheiten selbst kontrollieren können oder dass sie nicht so viel Zeit mit Spielen verbringen, dass sie Hilfe/Unterstützung benötigen.

Hinsichtlich der Schwierigkeiten bei der Behandlung von Spielstörungen wurden in den Projektländern viele Ähnlichkeiten festgestellt. Der Staat verfügt nicht über eine organisierte Strategie gegen Spielstörungen, was wiederum dazu führt, dass junge Menschen und ihre Familien nur wenig über Spielstörungen wissen. Darüber hinaus fehlt es dem Bildungspersonal im schulischen Umfeld an den notwendigen Fähigkeiten und Ressourcen, um SchülerInnen, die mit problematischem Spielverhalten zu kämpfen haben, zu unterstützen. Eine weitere Schwierigkeit, die es hervorzuheben gilt, ist die mangelnde Sichtbarkeit von Organisationen, die sich auf die Prävention und Behandlung von Spielstörungen spezialisiert haben.

Die Feldforschung hat gezeigt, dass nicht nur die allgemeine Öffentlichkeit, sondern auch Jugendbetreuer nur begrenzte Kenntnisse über Organisationen haben, die sich auf Spielstörungen spezialisiert haben. Abgesehen von ihrer Schwäche, auf ihre Aktivitäten aufmerksam zu machen, verstärkt ihre Konzentration auf große städtische Zentren die Schwierigkeit für die Bevölkerung, die in kleinen Städten und Dörfern lebt, die von ihnen angebotene Unterstützung zu erreichen.

Die mit Jugendbetreuern durchgeführten Interviews beleuchten die Hindernisse und Bedürfnisse, mit denen JugendbetreuerInnen bei ihren Bemühungen konfrontiert sind, jungen Menschen zu helfen und sie vor einer Spielstörung zu schützen. Die Mehrheit der JugendbetreuerInnen, die an den Interviews teilnahmen, gaben an, dass sie nicht über die richtigen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um jungen Menschen mit Symptomen von Spielsucht zu helfen.





Es wurde festgestellt, dass sie bessere Informationen über die Situation von Spielsucht unter jungen Menschen, den rechtlichen Rahmen, die Organisationen, die Politik und die verfügbaren Instrumente zur Behandlung von Spielsucht benötigen. Sie äußerten auch den Bedarf an Trainingsprogrammen und Bildungsressourcen, die ihnen helfen können, junge Menschen mit Spielstörungen zu erkennen und zu unterstützen, sowie an mehr finanziellen Mitteln für die Umsetzung von Programmen und Aktivitäten im Zusammenhang mit Spielstörungen.

Basierend auf den Ergebnissen der Sekundär- und Feldforschung wurden die folgenden Empfehlungen ausgesprochen:

- ✓ Angesichts der mangelnden Sichtbarkeit von Organisationen, die sich auf Spielsucht spezialisiert haben, wird eine Auflistung aller spezialisierten Dienste und Organisationen, die sich mit Spielsucht befassen können, mit Kontaktinformationen für notwendig erachtet.
- ✓ Aufgrund des begrenzten öffentlichen Bewusstseins für Spielsucht ist die Organisation von Sensibilisierungsmaßnahmen für Eltern, Kinder, Lehrkräfte und andere Fachleute, die sich mit Spielsucht beschäftigen, ebenfalls wichtig.
- ✓ In Anbetracht des Bedarfs von JugendarbeiterInnen an besseren Informationen und Schulungen zum Thema Glücksspielsucht kann ein Leitfaden mit praktischen Empfehlungen, bewährten Verfahren, nützlichen Werkzeugen und Ressourcen Jugendorganisationen helfen, kompetenter und effektiver zu werden.
- ✓ Schließlich wird auch die Organisation von Fortbildungsmaßnahmen zum Thema Spielsucht für Fachkräfte sowie für Eltern als wichtig erachtet. Ein Leitfaden sollte allgemeine Informationen über Spielstörungen (Früh- und Warnsignale, Ursachen, Risikofaktoren, Verlauf der Störung), positive und negative Auswirkungen des Spielens, Präventionsstrategien, Interventionsstrategien, alternative Aktivitäten, Unterstützungsmechanismen, eine aktualisierte Übersicht über Dienste mit Kontaktinformationen, gebrauchsfertige Instrumente und Aktivitäten mit Anleitungen enthalten. Hinsichtlich der Form, die solche Ausbildungswege haben sollten, ist es am besten, dass die Teilnahme und Interaktion der Lernenden gefördert wird.



Ebene 3: Spielstörung

Wichtigste Erkenntnisse



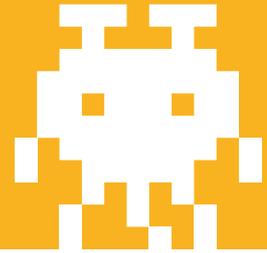
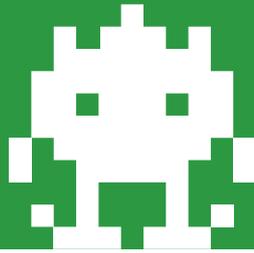
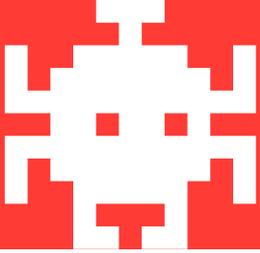
- Problematisches Spielverhalten kann zu einer psychischen Erkrankung führen
- Risikofaktoren können sein:
 - Stress und das Bedürfnis, den Problemen des realen Lebens zu entkommen
 - Soziale Ängste und Angst vor der Kommunikation von Angesicht zu Angesicht
 - Süchtig machende Mechanismen von Online-Spielen

Die in der 11. Revision der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) beschriebene Spielstörung bezieht sich auf wiederholtes Spielverhalten, das durch mangelnde Kontrolle über die Spielaktivitäten (digitale oder Videospiele) gekennzeichnet ist. Diese Störung ist dadurch gekennzeichnet, dass das Spielen immer mehr in den Vordergrund rückt und andere Aktivitäten verdrängt, bis hin zu dem Punkt, an dem das Spielen den Vorrang vor persönlichen Interessen und täglichen Pflichten erhält. Trotz der negativen Folgen spielen die Betroffenen weiter und können ihre Spielgewohnheiten sogar noch intensivieren (Weltgesundheitsorganisation, 2023):

Anzeichen und Symptome von Videospieldsucht

Die von der Cleveland Clinic (2022) beschriebene Spielstörung äußert sich durch verschiedene Anzeichen und Symptome. Übermäßiges Spielen von Videospiele kann zu schlechten Leistungen in der Schule, bei der Arbeit oder im Haushalt führen. Wenn Spiele weggenommen werden oder das Spielen unmöglich wird, können Entzugserscheinungen wie Traurigkeit, Angstzustände oder Reizbarkeit auftreten.





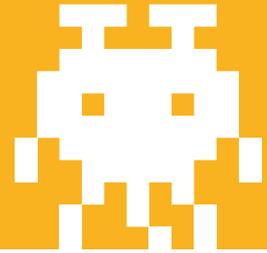
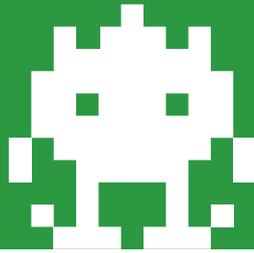
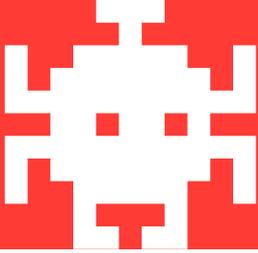
Es besteht ein zunehmendes Bedürfnis, mehr Zeit mit Spielen zu verbringen, um das gleiche Maß an Vergnügen zu erhalten. Die Betroffenen geben möglicherweise früher genossene Aktivitäten und Beziehungen auf, und obwohl sie die negativen Folgen erkennen, haben sie Mühe, ihre Spielzeit zu kontrollieren. Täuschung über die Spielgewohnheiten, Vernachlässigung der persönlichen Hygiene und die Nutzung des Spielens als Mittel zur Flucht oder zur Stimmungsaufhellung sind ebenfalls häufige Anzeichen. Das Erkennen dieser Anzeichen ist für die Identifizierung und Behandlung von Spielstörungen und deren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen von entscheidender Bedeutung.

Statistik

Adair (2023) berichtet, dass die Videospielesucht von Experten für psychische Gesundheit und von der Forschungsförderung nicht die gleiche Aufmerksamkeit erhalten hat wie andere Störungen wie Glücksspiel und Drogenmissbrauch. Obwohl sich der Bereich der Videospielesuchtforschung und -behandlung noch in einem frühen Entwicklungsstadium befindet, gibt es bereits mehrere hochwertige Arbeiten und Studien, die Statistiken, demografische Daten und Prävalenzraten der Videospielesucht beleuchten und uns helfen, den Ernst des Problems zu verstehen.

Laut Adair (2023) gibt es derzeit weltweit über zwei Milliarden Menschen, die Videospiele spielen, und diese Zahl wird bis 2023 voraussichtlich auf über drei Milliarden ansteigen. Etwa 3-4 % der Gamer sind videospielesüchtig, was auf eine beträchtliche Zahl von Betroffenen hindeutet. Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse aus dem Jahr 2021 ergab, dass die weltweite Prävalenz der Spielsucht bei etwa 3,05 % liegt, was bedeutet, dass bis zu 60 Millionen Menschen oder mehr an einer Spielsucht leiden könnten.





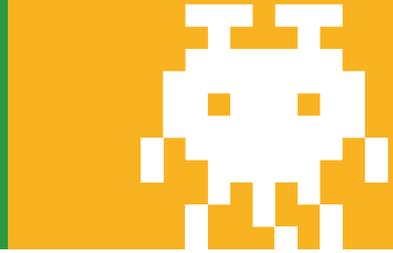
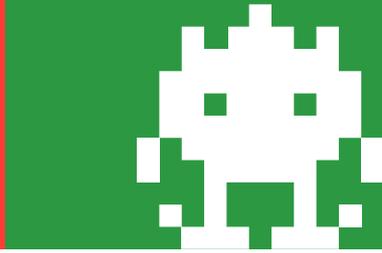
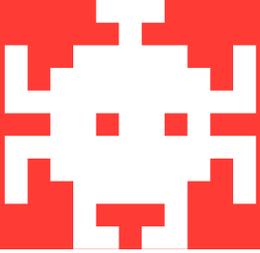
Darüber hinaus weisen zwischen 0,3 % und 1 % der Allgemeinbevölkerung Symptome auf, die mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht werden, was darauf hindeutet, dass das Problem nicht nur auf passionierte Gamer beschränkt ist. Bei jungen Menschen zwischen 8 und 18 Jahren liegt die Prävalenz der Spielsucht mit 8,5 % sogar noch höher. Die Popularität des Spielens nimmt jedes Jahr weiter zu. Im Jahr 2015 gab es 1,9 Milliarden Gamer, und bis zum Jahr 2021 stieg die Zahl auf schätzungsweise 2,81 Milliarden, wobei Prognosen davon ausgehen, dass sie bis 2023 die 3-Milliarden-Grenze überschreiten wird. Diese Zunahme der Spielteilnahme lässt vermuten, dass auch die Zahl der Personen, die an Spielstörungen leiden, jedes Jahr zunehmen wird.

Risikofaktoren

Mandriota (2022) erörtert mehrere Risikofaktoren, die mit Spielstörungen in Verbindung gebracht werden. Zu diesen Faktoren gehören:

- Dopamin-Desensibilisierung, bei der exzessives Spielen dazu führt, dass die Gehirnrezeptoren weniger auf Dopamin reagieren, den Neurotransmitter, der mit sofortiger Befriedigung in Verbindung gebracht wird, was dazu führt, dass man mehr spielen muss, um das gleiche Maß an Befriedigung zu erfahren.
- Eskapismus ist ein weiterer Risikofaktor, da Gamer möglicherweise exzessiv spielen, um Stress und Problemen im wirklichen Leben zu entkommen, was bestehende Probleme verschlimmern kann.
- Multiplayer-Spiele vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit und bieten introvertierten oder sozial ängstlichen Menschen eine attraktive Möglichkeit, ohne persönlichen Kontakt zu interagieren.
- Geschlechtsspezifische Faktoren deuten darauf hin, dass Männer aufgrund von Neuroimaging-Studien eine genetische Veranlagung haben, anfälliger für zwanghaftes Spielen zu sein.
- Sofortige Befriedigung spielt eine Rolle, da Videospiele erreichbare Herausforderungen und Belohnungen bieten, die das Spielverhalten verstärken.





Konsequenzen

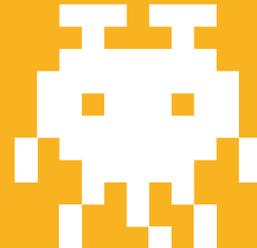
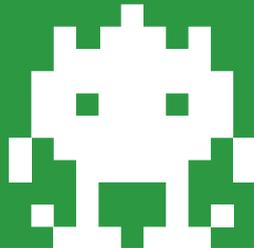
Adair (2022) betont, dass die schädlichen Auswirkungen von Videospiele sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit beeinträchtigen können, manchmal sogar beides zusammen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Symptome von Person zu Person unterschiedlich sein können, aber es ist bekannt, dass eine Spielstörung zu einer Reihe von Folgen führen kann.

Wie bei vielen anderen Süchten ist übermäßiger Videospielekonsum häufig die Ursache für diese Symptome. Je mehr Zeit mit dem Spielen verbracht wird, desto mehr werden andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt, wie z. B. das soziale Leben, die Karriere, die familiären Beziehungen, das psychische Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit. Beide können zu den negativen Gesamtauswirkungen des exzessiven Videospieles auf das Wohlbefinden einer Person beitragen (Adair, 2022).

Auswirkungen des Gamings auf die körperliche Gesundheit

Adair (2022) stellte fest, dass das stundenlange Spielen von Videospiele am Tag schwerwiegende Folgen für die körperliche Gesundheit haben kann. Die Vernachlässigung regelmäßiger Mahlzeiten, des Trinkens von Wasser, der körperlichen Betätigung und des allgemeinen Wohlbefindens ist unter den in ihren virtuellen Welten versunkenen Spielern weit verbreitet. Zu den negativen körperlichen Auswirkungen der Spielsucht gehören schlechte Schlafhygiene, Dehydrierung, körperlicher Gesundheitsschwund, Konzentrationsschwäche, Herzprobleme und Fettleibigkeit. Diese Folgen können sich wiederum auf die psychische Gesundheit auswirken und bilden einen zusammenhängenden Kreislauf. Schlechte Schlafgewohnheiten können zu Depressionen und Angstzuständen führen, während unzureichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr Kopfschmerzen, Muskelschwund und schwerwiegendere Gesundheitsprobleme verursachen.





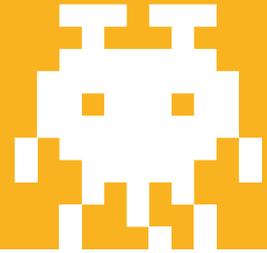
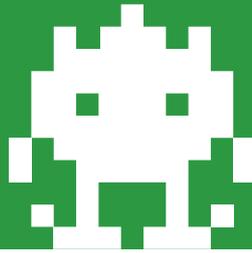
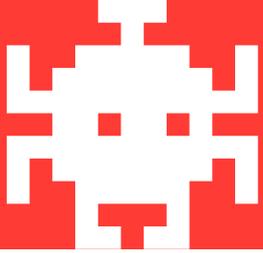
Atrophie der körperlichen Gesundheit, Fettleibigkeit und Herzprobleme können die Folge von längerer Inaktivität aufgrund von exzessivem Spielen sein. Darüber hinaus kann die anspruchsvolle Konzentration und Fixierung auf das Spielen die Konzentration auf andere Aufgaben wie Schularbeiten oder berufliche Verpflichtungen behindern. Die richtige Beachtung dieser körperlichen und geistigen Aspekte ist wichtig, um das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten und die schädlichen Auswirkungen der Spielsucht zu vermeiden.

Wie man das Spielen mit anderen Aktivitäten vereinbaren kann

In einem Zeitalter, das von der digitalen Technologie beherrscht wird, haben sich Spiele zu einer beliebten Form der Unterhaltung und Beschäftigung entwickelt, vor allem bei jungen Menschen. Während das Spielen viele interaktive Erfahrungen und soziale Interaktionen bietet, stellt es auch eine Herausforderung dar, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen virtuellen und realen Aktivitäten zu finden. Das Gleichgewicht zwischen Spielen und anderen Verpflichtungen ist nicht nur eine Frage des Zeitmanagements, sondern auch der Pflege eines ganzheitlichen Lebensstils, der das akademische, physische, soziale und emotionale Wohlbefinden umfasst. Dieser Abschnitt befasst sich mit Strategien und Erkenntnissen, die es dem Einzelnen ermöglichen, ein Gleichgewicht zwischen seinen Spielaktivitäten und anderen wichtigen Aspekten des Lebens herzustellen.

Eine der Strategien besteht darin, das Bedürfnis nach Ausgewogenheit zu verstehen. Wenn man es mit Bedacht angeht, kann das Spielen kognitive Vorteile bieten, die Problemlösungsfähigkeiten verbessern und ein Gefühl der Erfüllung vermitteln. Exzessives Spielen kann jedoch auch negative Folgen haben, wie z. B. eine Beeinträchtigung der schulischen Leistungen, angespannte Beziehungen und eine Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit. Es ist wichtig, das richtige Gleichgewicht zu finden, um zu verhindern, dass das Spielen die wertvolle Zeit und die Erfahrungen beeinträchtigt, die für die persönliche Entwicklung und Entfaltung notwendig sind.

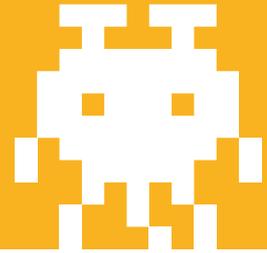
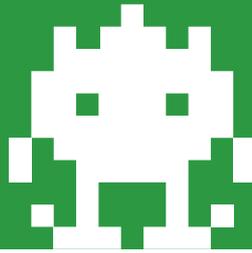
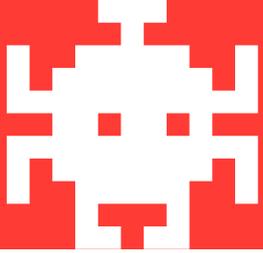




Da Zeit eine endliche Ressource ist, muss sie sorgfältig auf verschiedene Aktivitäten aufgeteilt werden. Die Erstellung eines gut strukturierten Zeitplans, der bestimmte Zeitfenster für Spiele, Lernen, soziale Kontakte, Sport und andere Verpflichtungen vorsieht, legt den Grundstein für ein ausgewogenes Leben (Primack et al., 2012). Der Einsatz von digitalen Tools wie Kalender-Apps, Aufgabenmanagern und Alarmen kann dabei helfen, die festgelegten Zeitblöcke einzuhalten und eine produktive Routine zu gewährleisten. Um das Spielen mit anderen Aktivitäten in Einklang zu bringen, müssen klare Prioritäten gesetzt werden. Ausbildung, Arbeit, familiäre Verpflichtungen und Gesundheit sollten Vorrang haben. Wer diese Verpflichtungen anerkennt und einhält, kann dem Glücksspiel nachgehen, ohne wesentliche Verpflichtungen zu gefährden. Dieser Ansatz sorgt für Disziplin und Verantwortlichkeit und fördert das Gefühl, in verschiedenen Bereichen etwas zu leisten.

Die Einführung einer strukturierten Routine kann ein entscheidender Faktor auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Leben sein. Die Festlegung bestimmter Zeitfenster für das Spielen und andere Aktivitäten hilft, das Risiko zu verringern, dass das Spielen zu viele Stunden in Anspruch nimmt. Der Einzelne kann einen abgerundeten Zeitplan erstellen, der das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden fördert, indem er tägliche Rituale wie Sport, Mahlzeiten und Entspannung einbezieht. Um das Spielen mit anderen Aktivitäten in Einklang zu bringen, ist eine transparente Kommunikation mit Gleichaltrigen, Familienmitgliedern und Unterstützungsnetzwerken erforderlich. Gespräche über Spielvorlieben, Ziele und mögliche Herausforderungen ermöglichen externe Perspektiven und Einblicke. Gemeinsame Bemühungen ermöglichen die Identifizierung potenzieller Fallstricke und bieten ein Unterstützungssystem, das sicherstellt, dass das Spielen ein positiver Bestandteil des Lebens bleibt.





Das Festlegen erreichbarer Spielziele ist ein proaktiver Ansatz für das Gleichgewicht. Dies kann das Erreichen bestimmter Erfolge im Spiel, das Fortschreiten in einer Geschichte oder die Teilnahme an Spielevents sein. Das Erreichen dieser Ziele gibt ein Gefühl der Erfüllung und verhindert, dass das Spielen zu einer alles verzehrenden Aktivität wird. Achtsamkeit geht über Meditation hinaus und kann auch auf das Spielen angewendet werden. Achtsames Spielen bedeutet, dass man ganz präsent ist und das Spielerlebnis bewusst wahrnimmt. Diese Praxis hilft dabei, gedankenlose, ausgedehnte Spielesitzungen zu vermeiden, und ermöglicht es dem Einzelnen, das Vergnügen zu genießen, ohne die Zeit aus den Augen zu verlieren. Regelmäßige Pausen während der Spielsitzungen dienen mehreren Zwecken. Körperlich gesehen mindern Pausen das Risiko von Bewegungsmangel und fördern das körperliche Wohlbefinden. Auf geistiger Ebene ermöglichen sie eine kognitive Erfrischung, verhindern geistige Ermüdung und verbessern die allgemeine Konzentration und das Engagement.

Zu lernen, wie man ein Spiel gestaltet, würde den Spielern auch eine Vogelperspektive auf ihr eigenes Verhalten beim Spielen bieten. Das Verständnis der Spieldynamik, der Spielmechanik und der Komponenten, die für die Gestaltung eines Spiels verwendet werden, und vor allem der Art und Weise, wie sie eingesetzt werden, um einen Spieler zu fesseln, wäre für die Spieler ein wertvoller Gewinn. Sie wären auch in der Lage, die offenen oder versteckten Ziele, die sie während des Spielerlebnisses verfolgen sollen, besser zu erkennen.

Für jüngere Menschen ist die Anleitung durch die Eltern entscheidend, um eine ausgewogene Spielroutine zu etablieren. Eltern können mit ihren Kindern zusammenarbeiten, um angemessene Spielgrenzen festzulegen, technikfreie Zonen zu definieren und verschiedene Aktivitäten zu fördern. Diese Maßnahmen stellen sicher, dass das Spielen ein positives Ventil bleibt, ohne andere Aspekte des Lebens zu überschatten (Gentile et al., 2017).



Ebene 4: Selbsteinschätzung der Symptome

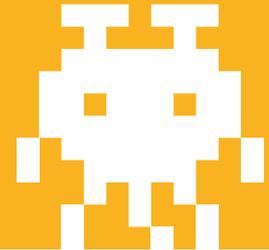
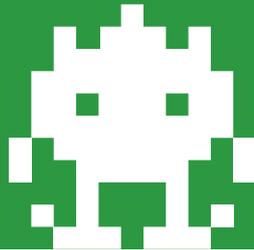
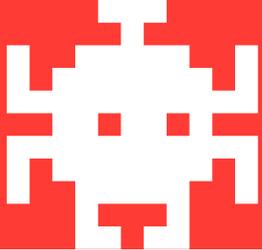
Wichtigste Erkenntnisse



- Symptome einer Spielstörung:
 - Beeinträchtigte Kontrolle über die Spielaktivität
 - Zunehmende Priorität gegenüber anderen Aktivitäten
 - Unfähigkeit, trotz negativer Auswirkungen aufzuhören
- Selbsteinschätzungsinstrumente können den jungen Menschen davon überzeugen, Hilfe zu suchen

Das Thema der Symptome einer Spielstörung wird seit dem Aufkommen von Videospiele diskutiert (Kuss et al., 2017). Seitdem haben viele versucht, einen gemeinsamen Nenner für die Symptome zu finden, die durch exzessives Spielen entstehen, während das Diagnostische und Statistische Handbuch 5 (DSM) schließlich zu einigen Symptomen kam (Bean et al., 2017). Diese psychologischen und Verhaltenssymptome scheinen weitgehend den Kriterien für Substanzmissbrauchsabhängigkeiten entlehnt zu sein. Die Kriterien der Glücksspielstörung werden in Tabelle 1 in zusammengefasster Form dargestellt. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Spielstörung durch ein Spielverhalten gekennzeichnet, das als "digitales Spielen" oder "Videospiele" bezeichnet wird und bei dem die Kontrolle über die Spielgewohnheiten der Betroffenen beeinträchtigt ist (WHO, 2019). Bei diesem Verhalten wird dem Spielen gegenüber anderen Aktivitäten Vorrang eingeräumt, bis zu dem Punkt, an dem es wichtiger wird als andere Interessen und tägliche Verpflichtungen.

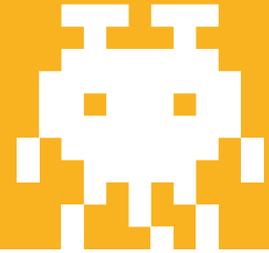
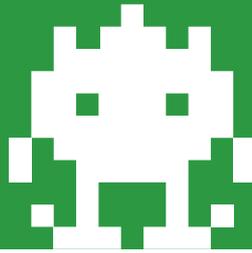
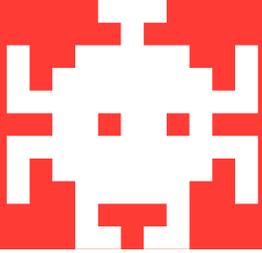




Trotz der negativen Folgen spielen Menschen mit einer Spielstörung weiter und können ihre Spielgewohnheiten sogar noch ausweiten. Studien deuten darauf hin, dass die Spielstörung nur einen kleinen Teil der Menschen betrifft, die digitale Spiele oder Videospiele nutzen (WHO, 2020).

Bezeichnung	Beschreibung
1. Beschäftigung mit exzessivem Spielen	Beschäftigung mit Internetspielen. (Die Person denkt über frühere Spielaktivitäten nach oder freut sich auf das nächste Spiel; das Spielen im Internet wird zur dominierenden Aktivität im täglichen Leben).
2. Erfahrener Rückzug	Entzugssymptome, wenn das Spielen eingestellt wird. (Diese Symptome werden typischerweise als Reizbarkeit, Angst oder Traurigkeit beschrieben, aber es gibt keine körperlichen Anzeichen für einen pharmakologischen Entzug).
3. Entwickelte Toleranz	Toleranz - das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit Internetspielen zu verbringen.
4. Kontrollverlust	Erfolgreiche Versuche, die Teilnahme an Internetspielen zu kontrollieren.
5. Fortgesetzte Nutzung	Fortgesetzte exzessive Nutzung von Internetspielen trotz Kenntnis der psychosozialen Probleme.



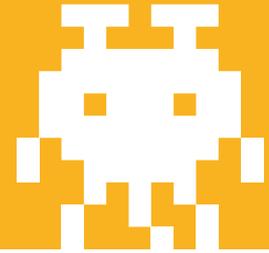
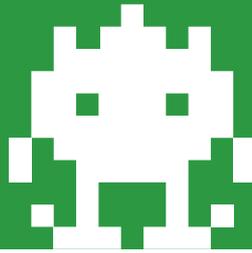
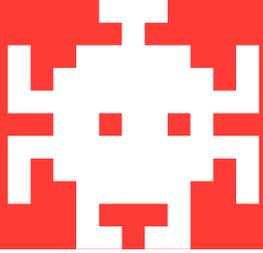


6. Andere in die Irre führen	Hat Familienmitglieder, Therapeuten oder andere über den Umfang des Internetspiels getäuscht.
7. Verwendung als Fluchtweg	Nutzung von Internetspielen, um einer negativen Stimmung zu entkommen oder sie zu lindern (z. B. Gefühle der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängste)
8. Reduzierte Interessen	Verlust Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Unterhaltungsangeboten als Folge von, und mit Ausnahme von Internetspielen
9. Chancen riskieren	Hat eine wichtige Beziehung, einen Arbeitsplatz oder eine Bildungs- oder Karrierechance gefährdet oder verloren hat wegen der Teilnahme an Internetspielen.

Tabelle 1 DSM-5-Kriterien in zusammengefasster Form aus (Luo et al., 2022)

Trotz der in Tabelle 1 dargestellten Symptomatik definiert die WHO die Glücksspielstörung anhand von nur drei wesentlichen Merkmalen, nämlich beeinträchtiger Kontrolle, zunehmender Priorität und Fortbestehen trotz negativer





Konsequenzen. Zu diesen drei Merkmalen gehören wichtige Aspekte wie eine erhöhte Dauer oder Häufigkeit des Spielens, das Erfordernis erhöhter Komplexität oder Fertigkeiten, das Erleben von Dysphorie durch Craving, das Auftreten von feindseligem Verhalten oder Aggression sowie Störungen der Ernährung, des Schlafs, der Bewegung und anderer gesundheitsbezogener Verhaltensweisen. Mit anderen Worten, die ICD-11 beschreibt eine Spielstörung als anhaltendes und problematisches Spielverhalten, das eine eingeschränkte Kontrolle über das Spielen, eine zunehmende Priorität des Spielens gegenüber anderen Lebensinteressen und ein fortgesetztes Spielen trotz negativer Konsequenzen beinhaltet (WHO, 2019). Das Verhalten muss über einen längeren Zeitraum (z. B. 12 Monate) andauern, darf nicht auf eine andere psychische Störung oder Substanzkonsum zurückzuführen sein und muss in verschiedenen Lebensbereichen erheblichen Stress oder Beeinträchtigungen verursachen. Daher werden sowohl im DSM-5- als auch im ICD-11-Handbuch mehrere Probleme oder negative Folgen genannt, die typischerweise mit der Internet Gaming Disorder (IGD) oder Gaming Disorder (GD) verbunden sind (Martončík et al., 2023).

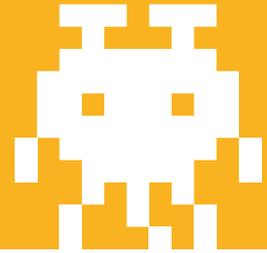
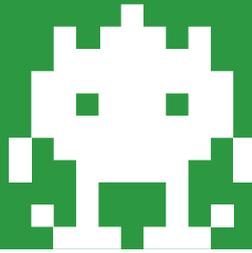
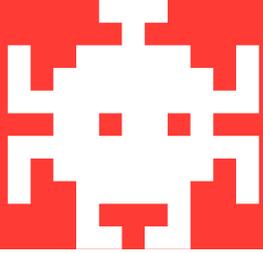
Dazu gehört die Vernachlässigung von Grundbedürfnissen wie:

- Essen
- Schlafen
- Erfüllung von Verpflichtungen
- Rückgang der zwischenmenschlichen Aktivitäten.

Weitere negative Folgen sind:

- Vermeidung von Langeweile,
- Aggression
- Verschlechterung der Noten
- Gesundheits- und Schlafprobleme.





Es gibt solide Belege für das Vorhandensein anderer negativer Folgen wie Einsamkeit, Angst, Depression, emotionale Belastung, geringere Lebenszufriedenheit und geringes Selbstwertgefühl (Ropovik et al., 2023). Basierend auf den DSM-5-Standards (Tabelle 1) erfordert eine Diagnose von IGD die Erfüllung von mindestens fünf von neun Kriterien innerhalb der letzten 12 Monate (Wartberg et al., 2017).

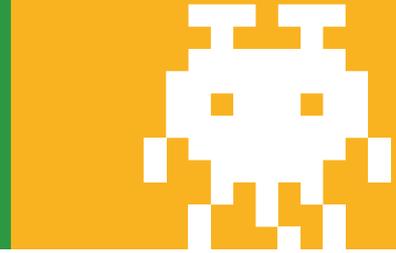
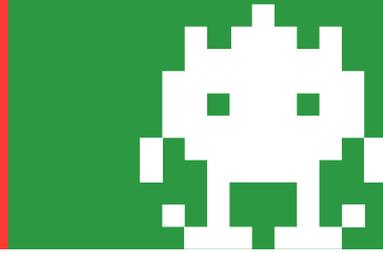
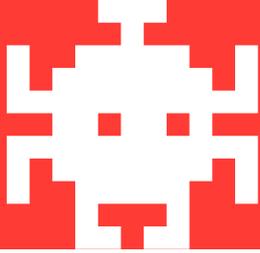
Daher wollen wir im folgenden Abschnitt ein Bewertungsinstrument erstellen, das als Leitfaden dienen und das Bewusstsein junger Menschen und Jugendorganisationen, die sich mit Spielstörungen befassen, stärken soll. Es ist wichtig zu beachten, dass dieses Instrument nicht für medizinische Zwecke verwendet werden sollte, da nur ExpertInnen für Spielstörungen und psychische Gesundheit eine genaue Diagnose stellen können.

Selbsteinschätzungsinstrument

Nach der Betrachtung der im vorigen Kapitel besprochenen Symptome ist es unser Ziel, ein Selbstbewertungsinstrument zu entwickeln, das sich auf empirische und wissenschaftliche Daten stützt. Es ist jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass Selbsteinschätzungsinstrumente professionelle Hilfe nicht ersetzen können und nicht zur Diagnose anderer verwendet werden sollten. Dieses Instrument sollte nur zur Sensibilisierung junger Menschen und nicht als Ersatz für professionelle Hilfe verwendet werden. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Instrumente nicht dazu gedacht sind, eine Diagnose zu stellen, sondern vielmehr dazu, mögliche Problembereiche zu identifizieren.

Daher bietet dieses Kapitel einen Fragebogen, der auf ICD-11, DSM-5 und relevanten Studien basiert, um Jugendbetreuern und -betreuerinnen und jungen Menschen dabei zu helfen, Bereiche zu identifizieren, die im Zusammenhang mit Spielstörungen Anlass zur Sorge geben (Bäcklund et al., 2022; Dieris-Hirche et al., 2023;





Kaptsis et al., 2016; Kochuchakkalackal & Reyes, 2020; Larsson et al., 2018; Wartberg et al., 2017).

Wir werden die Methode von Borges et al. (2021) und Wartberg et al. (2017) verwenden, um Bedenken zu äußern, die darin besteht, 12 Monate des Videospieles als Ausgangspunkt zu betrachten. Dieser Ansatz wurde aus früheren Studien zu allgemeinen psychischen Gesundheitsproblemen übernommen und hat sich als wirksam erwiesen (Leon et al., 1997; Ormel et al., 2008).

Das Bewertungsinstrument verwendet die Likert-Skala als Messmethode. Die Skala besteht aus fünf Antwortmöglichkeiten, die von "nie" bis "immer" reichen. Auf diese Weise können die Personen die Häufigkeit und den Schweregrad von Situationen angeben, die sie aufgrund ihrer Spielaktivität erlebt haben.

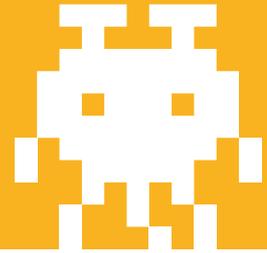
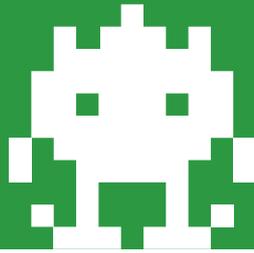
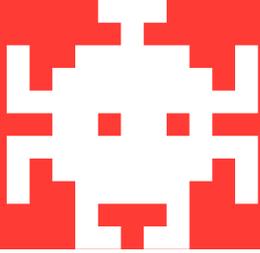
Nachfolgend finden Sie die Antwortmöglichkeiten:

- 1 - Nie
- 2 - Selten
- 3 - Manchmal
- 4 - Oft
- 5 - Immer

Fragebogen:

- Wie oft haben Sie in den letzten 12 Monaten eine Stunde oder mehr damit verbracht, darüber nachzudenken, wann Sie ein Spiel spielen können?
- Haben Sie im letzten Jahr riskiert, wegen des Spielens wichtige Beziehungen, Bildungsmöglichkeiten oder Jobchancen zu verlieren?
- Haben Sie sich im letzten Jahr traurig, hoffnungslos, nervös oder ängstlich gefühlt?



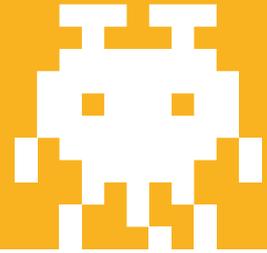
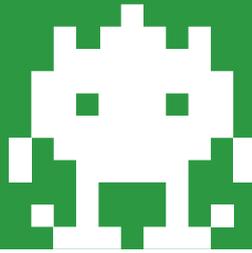
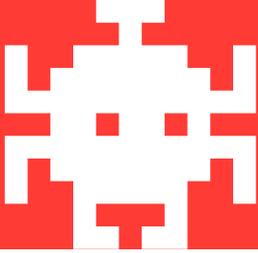


- Hatten Sie im letzten Jahr das Gefühl, dass Sie das Interesse an allen anderen Hobbys oder Aktivitäten neben dem Spielen verloren haben?
- Haben Sie im letzten Jahr jemals versucht, mit dem Spielen aufzuhören, weil es Ihr tägliches Leben beeinträchtigt?
- Haben Sie im letzten Jahr in Erwägung gezogen, wegen Ihrer Spielgewohnheiten professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Haben Sie im letzten Jahr vor anderen Personen verheimlicht, wie viel Zeit Sie mit Spielen verbringen?
- Wie oft nutzen Sie Computerspiele, um sich nicht schlecht zu fühlen?
- Bereuen Sie oft, dass Sie zu viel Zeit mit Videospiele verbracht haben?
- Hatten Sie im letzten Jahr Schwierigkeiten, sich an Ihre selbst auferlegten Spielbeschränkungen zu halten, und haben Sie deshalb länger oder häufiger gespielt, als Sie vorhatten?

Es ist wichtig anzumerken, dass dieses Selbsteinschätzungsinstrument keine exakte Diagnose für junge Menschen erstellen kann, die möglicherweise mit einer Spielstörung zu kämpfen haben, und daher nicht auf diese Weise verwendet werden sollte. Es kann jedoch verwendet werden, um das allgemeine Bewusstsein für das Thema zu schärfen und kann für Jugendorganisationen als Orientierungshilfe und für Jugendliche als Instrument zur Selbstreflexion hilfreich sein.

Es ist wichtig, eng mit Experten für psychische Gesundheit und Spielstörungen zusammenzuarbeiten, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen und das Spielverhalten junger Menschen genau zu diagnostizieren. Es wird empfohlen, vor der Verwendung dieses Selbsteinschätzungsinstruments Experten für psychische Gesundheit oder Spielstörungen zu konsultieren. Es gibt auch kostenlose Online-Tools zur Bewertung von Videospiele sucht, die sich direkt auf das Verhalten von Spielern beziehen.

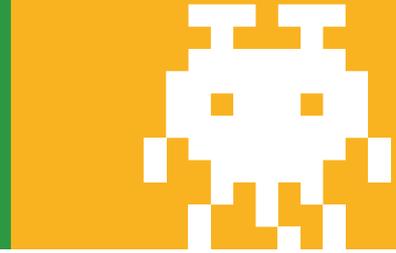
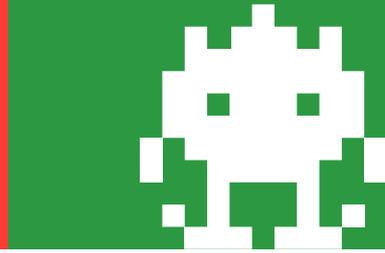
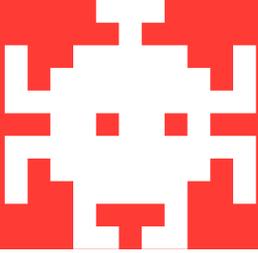




Eines davon ist in der Online-Community Game Quitters zu finden und besteht aus neun Fragen im Ja/Nein-Format:

1. Erstens: Verbringen Sie viel Zeit damit, über Spiele nachzudenken, auch wenn Sie nicht spielen, oder zu planen, wann Sie das nächste Mal spielen können?
2. Fühlen Sie sich unruhig, reizbar, launisch, wütend, ängstlich, gelangweilt oder traurig, wenn Sie versuchen, das Spielen einzuschränken oder zu beenden, oder wenn Sie nicht spielen können?
3. Und haben Sie das Bedürfnis, immer länger zu spielen, aufregendere Spiele zu spielen oder leistungsfähigere Geräte zu benutzen, um den gleichen Spielspaß wie früher zu haben?
4. Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger spielen sollten, sind aber nicht in der Lage, die Zeit, die Sie mit Spielen verbringen, zu verkürzen?
5. Und haben Sie aufgrund des Spielens das Interesse an anderen Freizeitaktivitäten verloren - oder Ihre Teilnahme daran verringert?
6. Haben Sie ein Spiel weiter gespielt, obwohl Sie um die negativen Folgen wussten, wie z. B. zu wenig Schlaf, zu spät zur Schule/Arbeit zu kommen, zu viel Geld auszugeben, Streit mit anderen zu haben oder wichtige Pflichten zu vernachlässigen?
7. Haben Sie Ihre Familie, Freunde oder andere darüber getäuscht oder angelogen, wie viel Sie spielen? Oder haben Sie versucht, Ihre Familie oder Freunde davon abzuhalten, zu erfahren, wie viel Sie spielen?
8. Spielen Sie, um persönlichen Problemen zu entfliehen oder sie zu vergessen oder um unangenehme Gefühle wie Schuldgefühle, Ängste, Hilflosigkeit oder Depressionen zu lindern?
9. Und schließlich: Haben Sie wegen des Spielens wichtige Beziehungen, Arbeitsplätze, Ausbildungs- oder Karrierechancen riskiert oder verloren?

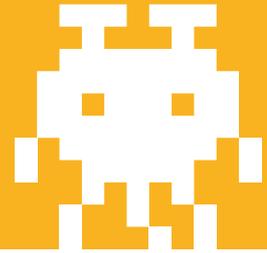
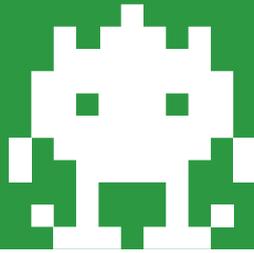
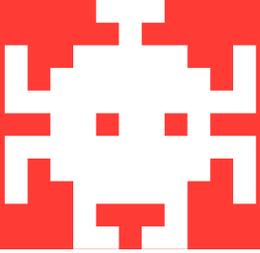




Nach Abschluss des Quiz sendet Gaming Quitter eine personalisierte E-Mail auf der Grundlage der Antworten. Darüber hinaus bietet eine Online-Community namens Gaming Addicts Anonymous einen Videospielsuchtttest an, der als Leitfaden für die Selbsteinschätzung dienen soll, allerdings nur als "Denkanstoß". Die Messung basiert auf der Anzahl der Klicks, und je mehr Klicks eine Person macht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Spielsucht:

- Setzen Sie sich beim Spielen Regeln oder Grenzen und brechen diese dann, indem Sie länger oder häufiger spielen als beabsichtigt?
- Verlieren Sie durch das Spielen Stunden an Schlaf?
- Überspringen oder vernachlässigen Sie die Selbstfürsorge (Kochen, Essen, Baden, Putzen, Einkaufen, Sport usw.), wenn Sie spielen?
- Spielen Sie, wann immer Sie freie Zeit haben?
- Haben Sie jemals einem Spiel abgeschworen, es deinstalliert und sind später wieder dazu zurückgekehrt?
- Durchleben Sie oft Spielerlebnisse oder denken Sie an zukünftige?
- Haben Sie schon einmal Krankheits- oder Urlaubstage genutzt oder die Arbeit oder den Unterricht geschwänzt, nur um zu spielen?
- Hat das Spielen Hobbys oder Sportarten ersetzt, die Sie früher betrieben haben?
- Hat sich Ihr Kontakt zu persönlichen Freunden und Familienmitgliedern seit dem Spielen deutlich verringert?
- Haben Sie jemals eine Spielpause eingelegt und nach Ihrer Rückkehr unkontrolliert gegessen?
- Fühlen Sie sich gereizt und unruhig, wenn Sie längere Zeit nicht spielen?
- Vergessen oder vernachlässigen Sie beim Spielen Termine, Verpflichtungen oder Fristen in der Arbeit, Schule oder Familie?
- Wenn Sie ängstlich, aufgebracht oder deprimiert sind, beruhigen Sie sich dann mit Spielen oder Plänen zum Spielen?

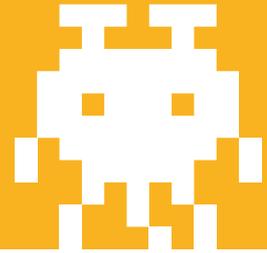
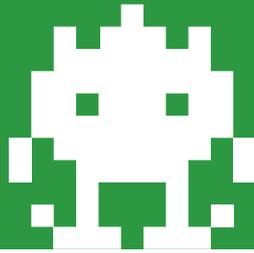
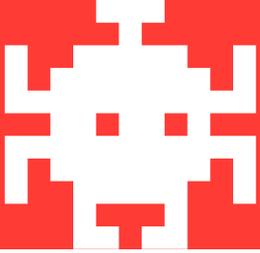




- Haben Sie jemals echte soziale Pläne, auf die Sie sich gefreut haben, sausen lassen, um mehr zu spielen?
- Haben Sie jemals in unangemessenen oder unsicheren Situationen gespielt (im Unterricht, bei der Arbeit, beim Autofahren)?
- Werden Sie sehr wütend, wenn jemand oder etwas ein Spiel unterbricht?
- Haben Sie nach einem Spielrausch jemals Reue empfunden?
- Verstecken Sie Ihr Spielen oder lügen Sie darüber?
- Hatten Sie schon einmal einen Moment, in dem Sie unbedingt mit dem Spielen aufhören wollten, um etwas anderes zu tun, es aber einfach nicht konnten?
- Haben Sie Schuld- und Schamgefühle in Bezug auf Ihr Spielen?

Die in diesem Abschnitt vorgestellten Bewertungsmethoden sollten professionelle Hilfe nicht ersetzen und nur unter professioneller Anleitung eingesetzt werden. Jugendorganisationen, die diese Instrumente verwenden, sollten sich darüber im Klaren sein, dass eine Person, die Hilfe sucht, sofort eine Fachkraft zum Thema Spielstörung aufsuchen sollte und sich nicht auf die Diagnose von Selbsteinschätzungsinstrumenten verlassen sollte, die nur entwickelt wurden, um das Bewusstsein für das Thema Spielstörungen zu schärfen. Da nach der COVID-19-Pandemie (Paschke et al., 2021) die Zahl der Menschen, vor allem junger Menschen, die wegen einer Spielstörung Hilfe suchen, gestiegen ist, wurde deutlich, dass die Menschen mit der Zeit mehr Unterstützung benötigen. Der Bereich der Spielstörungen ist noch im Entstehen begriffen, aber im nächsten Abschnitt werden wir verschiedene Methoden und Orte untersuchen, an denen man Hilfe erhalten kann.



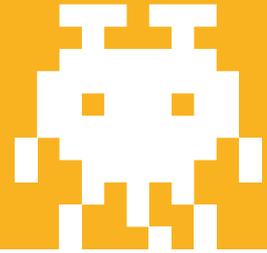
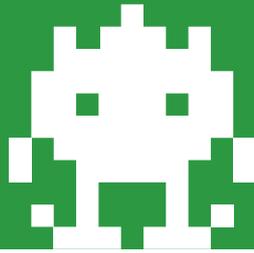
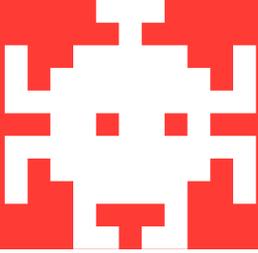


Wie und wo Sie Hilfe suchen können

Der Umgang mit Spielstörungen kann eine Herausforderung sein, besonders wenn es darum geht, Hilfe zu finden. Zu den Behandlungsmöglichkeiten für die Sucht gehören formelle Beratung, kognitive Verhaltenstherapie (CBT) und Rehabilitationsprogramme. Persönliche Dienstleistungen werden von Beratungsstellen, Therapeuten und Behandlungszentren angeboten. Darüber hinaus können Online-Foren und Websites als nützliche Ressourcen für Eltern, Jugendliche und Jugendbetreuer dienen, um mehr über Spielstörungen zu erfahren. Am häufigsten wird die Videospielesucht jedoch von einer psychiatrischen Fachkraft behandelt, z. B. von einem zugelassenen Therapeuten, Psychiater oder Psychologen, der auf Videospielesucht spezialisiert ist. Manche Menschen entscheiden sich auch für die Unterstützung durch einen Spezialisten für Videospielesucht, z. B. einen Coach für die Genesung von Videospielesucht. Organisationen, die sich auf Spielsucht spezialisiert haben, haben fünf Hauptwege identifiziert, um mit der Spielsucht aufzuhören oder sie zu mildern (Cleveland Clinic, n.d.; Foothills at Red Oak Recovery, 2023; Smitha, 2023):

1. Setzen Sie sich ein Zeitlimit für die tägliche Spielaktivität: Gesundheitsexperten empfehlen, dass Jugendliche nicht mehr als zwei Stunden pro Tag vor einem Bildschirm verbringen sollten, wenn man die Zeit berücksichtigt, die sie mit Fernsehen, Handys, Hausaufgaben und Spielen verbringen. Bei all diesen Aktivitäten kann sich die Zeit schnell summieren.
2. Entfernen Sie Spielgeräte aus dem Schlafzimmer: Es ist am besten, Spielgeräte im Schlafzimmer zu vermeiden, da sie es zu einfach machen, jederzeit zu spielen. Außerdem kann das Spielen von Spielen vor dem Schlafengehen zu einer schlechten Schlafqualität führen.





3. Suche nach Hilfe bei Familienmitgliedern und Freunden: Wenn junge Menschen exzessiv Videospiele spielen, ist es wichtig, dass ihnen nahestehende Personen einen sicheren Raum für Gespräche schaffen. So können sich die Jugendlichen sicher fühlen und offen über alle Probleme sprechen, mit denen sie konfrontiert sind. Außerdem sollten Familienmitglieder und Freunde alternative Lösungen für die Freizeitgestaltung vorschlagen.

4. Alternative Aktivitäten zum Stressabbau: Spielen baut bei vielen Menschen Stress ab. Die Entwicklung anderer Bewältigungsstrategien macht es leichter, die Spielzeit zu begrenzen. Versuchen Sie, Sport zu treiben oder eine anspruchsvolle Wanderung zu unternehmen. Kreativer Ausdruck ist ebenfalls ein Stressabbau. Zeichnen, malen, schreiben, musizieren oder ein anderes bildschirmfreies Hobby ausüben.

5. Professionelle Hilfe: Wenn alle oben genannten Faktoren berücksichtigt wurden und junge Menschen immer noch zwanghaft spielen, ist professionelle Hilfe hilfreich.

Es gibt auch viele Websites, auf denen junge Menschen Hilfe suchen können, wie z. B. Game Quitters, Gaming Addicts Anonymous, und gleichzeitig können SchülerInnen Hilfe bei ihren Institutionen suchen, da diese Beratungsdienste anbieten. Das Handbuch schließt mit einer Liste von Ressourcen und Organisationen aus jedem Partnerland ab. Diese Organisationen bieten professionelle Unterstützung für junge Menschen, die mit Spielstörungen zu kämpfen haben. Psychologen, Experten für psychische Gesundheit, Lehrer und Schulpersonal kümmern sich in der Regel um Fälle von exzessivem Spielen bei jungen Menschen. Die aufgeführten Organisationen bieten sowohl Offline- als auch Online-Beratungsdienste sowie anonyme Beratungsstellen, die rund um die Uhr erreichbar sind.



Ebene 5: Prävention

Wichtigste Erkenntnisse

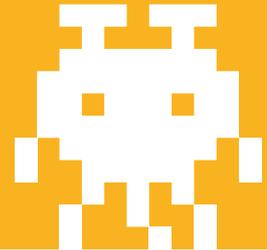
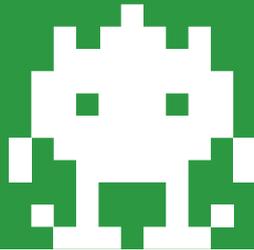
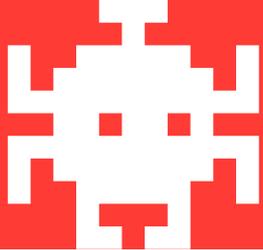


- Online-Spiele können gesund und ausgewogen sein
- Gesunde Spielgewohnheiten:
 - Balancieren Sie Ihre Zeit zwischen Spielen und nicht spielerischen Aktivitäten
 - Diversifizieren Sie Ihre Spielaktivitäten
 - Diskutieren Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden über Online-Spiele

Gesunde Spielgewohnheiten

Die Kultivierung gesunder Spielgewohnheiten ist wichtig, um zu verhindern, dass sich das Spielverhalten zu einer Störung ausweitet. Achtsames Spielen bedeutet, sich der mit dem Spielen verbrachten Zeit und der emotionalen Reaktionen bewusst zu werden, um sicherzustellen, dass das Spielen eine positive und kontrollierte Aktivität bleibt (Primack et al., 2012). Regelmäßige Pausen während des Spielens mildern die nachteiligen Auswirkungen einer langen Bildschirmzeit (Gentile et al., 2017). Darüber hinaus trägt das Ausprobieren verschiedener Spielgenres und -arten zu gesunden Spielgewohnheiten bei. Die Erkundung einer Vielzahl von Spielgenres, Plattformen und Spielstilen verhindert Monotonie und eine übermäßige Fixierung auf ein einziges Spiel. Diese Diversifizierung fördert die kognitive Flexibilität, die Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, verschiedene Formen der Unterhaltung zu schätzen. Genauso wie eine abwechslungsreiche Ernährung die körperliche Gesundheit fördert, sorgt ein breites Spektrum an Spielerfahrungen für kognitives und emotionales Wohlbefinden.



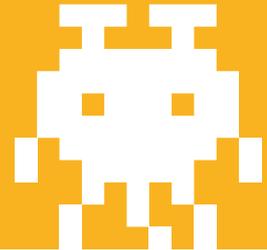
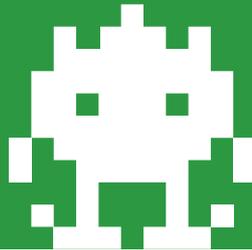
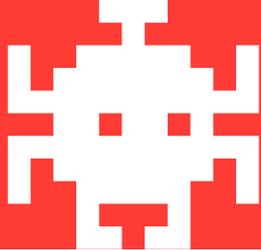


Spiele lösen oft Emotionen aus, von Begeisterung und Freude bis hin zu Frustration und Stress. Die Entwicklung der emotionalen Intelligenz beim Spielen beinhaltet das konstruktive Erkennen und Reagieren auf diese Emotionen. Wenn ein Spiel übermäßigen Stress oder negative Emotionen auslöst, kann dies ein Zeichen dafür sein, eine Pause einzulegen, sich mit einer anderen Aktivität zu beschäftigen oder Entspannungstechniken anzuwenden. Durch die Kultivierung eines emotionalen Bewusstseins können die Menschen ihre Spielerfahrungen widerstandsfähiger gestalten und ein Gefühl der Kontrolle entwickeln.

Darüber hinaus fördert die Integration von körperlichen Aktivitäten und Interaktionen in der realen Welt in die Spielroutine das ganzheitliche Wohlbefinden. Indem man Zeit für Sport, soziale Kontakte und andere Offline-Aktivitäten einplant, wird sichergestellt, dass das Spielen das tägliche Leben ergänzt und nicht dominiert. Diese Integration fördert die körperliche Gesundheit, die sozialen Beziehungen und die kognitive Entwicklung.

Gespräche mit Familienmitgliedern und Freunden über Spielvorlieben, Ziele und Grenzen fördern das gegenseitige Verständnis. Familie und soziale Unterstützung bieten auch einen emotionalen Anker, der das Risiko verringert, exzessives Spielen als Bewältigungsmechanismus für Stress, Angst oder Einsamkeit zu nutzen. Gesunde Beziehungen bieten ein Gefühl der Zugehörigkeit und verringern das Bedürfnis, Trost ausschließlich in virtuellen Welten zu suchen. Die Unterstützung durch die Familie kann ein gesundes Spielverhalten fördern, während die Interaktion mit Gleichaltrigen Verantwortlichkeit und Perspektiven bietet. Durch den Aufbau starker Verbindungen und Beziehungen wird der Einzelne mit den Werkzeugen ausgestattet, die er braucht, um verantwortungsvoll durch die digitale Landschaft zu navigieren und ein Leben zu kultivieren, das durch sinnvolle Erfahrungen innerhalb und außerhalb der Spielwelt bereichert wird.





In diesem Sinne könnte eine empfohlene Praxis darin bestehen, zu lernen, wie man Spiele entwirft, vor allem, wenn dies in Zusammenarbeit geschieht. Ein Verständnis für die Techniken des Spieldesigns (Dynamik, Mechanik und Komponenten), die eingesetzt werden, um Spielziele zu setzen und die Spieler zu motivieren, wäre äußerst hilfreich, um eine achtsame Spielgewohnheit zu entwickeln.

Alternative Aktivitäten zum Spielen

Die Faszination von Spielen liegt in ihrer Fähigkeit, Menschen in immersive Welten und Szenarien zu versetzen. Allerdings kann eine Überbetonung virtueller

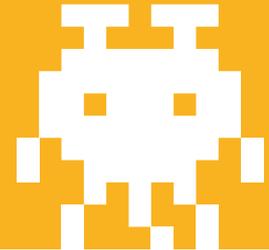
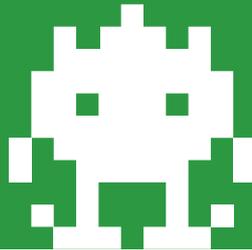
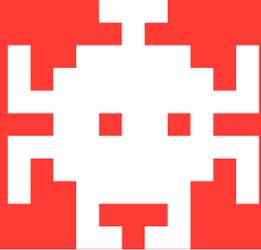
Erfahrungen kann jedoch ungewollt zu einem Gefühl der Loslösung von der physischen Welt führen. Die Integration alternativer Aktivitäten ist ein wirksames Gegengewicht, das den Einzelnen wieder mit greifbaren Erfahrungen, echten Interaktionen und kreativen Möglichkeiten in Verbindung bringt.

Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Zelten oder Naturfotografie bieten beispielsweise eine erfrischende Abwechslung zum Bildschirm. Diese Erfahrungen fördern eine tiefere Verbindung mit der Umwelt, beleben die Sinne und fördern das körperliche Wohlbefinden.

Darüber hinaus ist die künstlerische Betätigung ein wirkungsvolles Mittel, um Kreativität und Emotionen zu kanalisieren. Aktivitäten wie Malen, Zeichnen, Bildhauerei oder das Spielen eines Musikinstruments ermöglichen es dem Einzelnen, Gedanken, Gefühle und Erzählungen in greifbare Formen zu bringen. Der Akt des Schaffens fördert die Selbstentdeckung und ermöglicht eine Kommunikation jenseits von Worten.

Körperliche Aktivität ist für einen gesunden Lebensstil unerlässlich. Die Teilnahme an Mannschaftssportarten, Einzeltrainings oder Tanzkursen verbessert die körperliche Gesundheit, stärkt das Selbstwertgefühl,





vermittelt Disziplin und fördert die Kameradschaft.

Die Freude an der Bewegung und das Streben nach persönlichen Fitnesszielen werden zu belebenden Alternativen zum Spielen.

Ein Beitrag zur Gemeinschaft durch Freiwilligenarbeit, Wohltätigkeitsarbeit oder lokale Initiativen vermittelt ein Gefühl der Zielsetzung und Zugehörigkeit. Diese Aktivitäten fördern Empathie, soziale Verantwortung und ein tieferes Verständnis für gesellschaftliche Bedürfnisse, bereichern die persönliche Entwicklung und stärken das gesellschaftliche Gefüge.

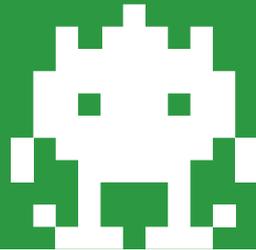
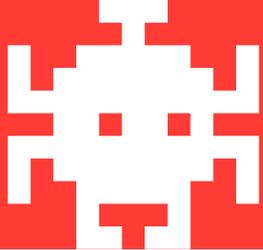
Darüber hinaus fördert die Beschäftigung mit Büchern, die Teilnahme an Workshops, die Belegung von Online-Kursen oder die Erkundung neuer Sprachen und Kulturen die kognitiven Fähigkeiten, erweitert die Perspektiven und regt die intellektuelle Neugier an. Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, Gespräche von Angesicht zu Angesicht zu führen

Gesprächen und der Teilnahme an Gruppenausflügen entstehen sinnvolle Verbindungen, die über die digitale Welt hinausgehen.

Darüber hinaus können Spiele selbst alternative Aktivitäten fördern und unterstützen, wenn ihr Design die Verlagerung von Zielen aus der digitalen Umgebung in die reale Welt vorsieht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die präventiven Strategien des Ausgleichs zwischen Spielen und anderen Aktivitäten, der Pflege gesunder Spielgewohnheiten und der Einbeziehung alternativer Aktivitäten zum Spielen eine harmonische Sinfonie des Wohlbefindens bilden.





In dieser Symphonie schwingen Selbsterkenntnis, Widerstandsfähigkeit und die transformative Kraft der bewussten Beschäftigung mit. Wenn Menschen sich diese Praktiken zu eigen machen, begeben sie sich auf eine Reise der Ermächtigung, auf der sie einen Weg finden, auf dem das Spielen zu einer Quelle der Freude, Kreativität und Verbundenheit wird und gleichzeitig einen ganzheitlichen Ansatz für das Leben fördert.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Instrumente zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendbetreuer darauf vorbereiten, die ersten Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



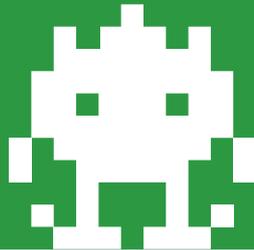
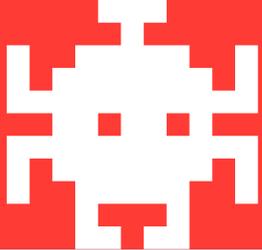
Kofinanziert von der Europäischen Union

Ebene 6: Anhang-Liste mit spezialisierten Organisationen

Österreich

Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. Anton Proksch Institut	Wien Österreich	Suchtklinik, die alle Formen der Sucht diagnostiziert, behandelt und erforscht Formen der Sucht, einschließlich Spielsucht	https://www.ap-i.or.at/
2. Die Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von digitalen Spielen (BuPP)	Wien Österreich	BuPP bietet Informationen zu empfehlenswerten Computerspielen und empfehlenswerten Games für Konsolen und mobile Geräte (Smartphones, Tablets), um Eltern und pädagogisch Tätigen eine Orientierungshilfe bei der Auswahl zu bieten.	https://bupp.at/
3. Therapie- und Beratungsstelle für Mediensucht an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien	Wien Österreich	Die Therapie- und Beratungsstelle ist eine Anlaufstelle für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, sowie deren Angehörige (PartnerInnen, Eltern, andere Mitbetroffene). Sie bietet Hilfe bei exzessiver Nutzung von Internet (Computerspiele, Social Networks, Internetpornographie, Online-Glücksspiel, etc .) und anderen digitalen Medien.	https://ambulanz.sfu.ac.at/de/angebote/verhaltenssuechte/therapie-und-beratungsstelle-fuer-mediensucht/





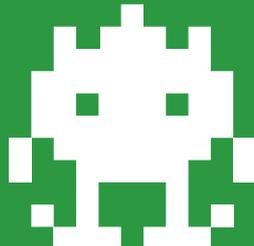
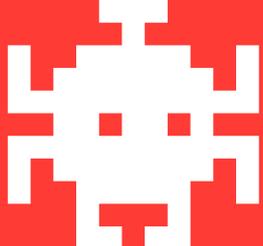
<p>4. Rat auf Draht Beratungsstelle Rat auf Draht Elternseite</p>	<p>Wien Österreich</p>	<p>Österreichische Notrufnummer / Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche. Die Nummer ist rund um die Uhr anonym und kostenlos erreichbar und wird von einem multiprofessionellen Team aus PsychologInnen, Klinischen/Gesundheitspsycholog Innen, Lebens- und SozialberaterInnen, SozialpädagogInnen und JuristInnen beraten.</p> <p>Die Elternseite von Raf auf Draht ist auf die Unterstützung von Eltern und Bezugspersonen von verhaltensauffälligen/ suchtgefährdeten Kindern/Jugendlichen spezialisiert.</p>	<p><a href="https://www.rat
aufdraht.at/">https://www.rat aufdraht.at/</p> <p><a href="https://elternse
ite.at/de/home">https://elternse ite.at/de/home</p>
<p>5. Verschiedene Fachstellen für Suchtprävention sowie Suchtkoordinationsstellen in den österreichischen Bundesländern</p>	<p>Österreich</p>	<p>Verschiedene ambulante und stationäre Einrichtungen, die Unterstützung anbieten zum Thema Abhängigkeit und Sucht in verschiedenen österreichischen Bundesländern</p>	<p><a href="https://www.ge
sundheit.gv.at/
service/gesund
heitssuche/suc
htpraevention-
koordination.ht
ml">https://www.ge sundheit.gv.at/ service/gesund heitssuche/suc htpraevention- koordination.ht ml</p>
<p>6. Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos (BÖJI) - Jugendportal</p>	<p>Wien Österreich</p>	<p>Das Bundesnetzwerk für die österreichische Jugend bietet Informationen, Beratung und verschiedene Dienstleistungen an. Auf der Website gibt es Links zu weiteren spezialisierten Anlaufstellen.</p>	<p><a href="https://www.ju
gendportal.at/">https://www.ju gendportal.at/</p>
<p>7. Rat auf Draht Beratungsstelle Rat auf Draht Elternseite</p>	<p>Wien Österreich</p>	<p>Österreichisches Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche. Die Nummer ist rund um die Uhr anonym und kostenlos erreichbar und wird von einem multiprofessionellen Team beraten.</p>	<p><a href="https://www.rat
aufdraht.at/">https://www.rat aufdraht.at/ <a href="https://elternse
ite.at/de/home">https://elternse ite.at/de/home</p>



Zypern

Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. ElectrA	Nikosia und Limassol, Zypern	<p>Die Organisation ist auf Dienste für Kinder mit folgenden Problemen spezialisiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Videospielabhängigkeit ● Anhaltende Sucht nach sozialen Medien ● Hartnäckige Bindung an pornografische Seiten. 	https://psychotherapycyprus.com/new-page-28
2. "Prometheus" Präventions- und Beratungszentrum für Jugendliche und Familien	Limassol & Paphos, Zypern	<p>Das Präventions- und Beratungszentrum für Jugendliche und Familien bietet Programme zur Prävention, Frühintervention und Behandlung von Suchtverhalten, wie Drogenmissbrauch wie Drogenmissbrauch, Glücksspiel, Internet und elektronische Spiele.</p>	https://shso.org.cy/en/clinic/kentro-prolipsis-kai-symvouleftikis-efivon-kai-oikogeneias-promitheas/

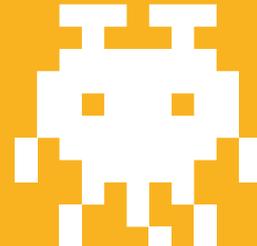
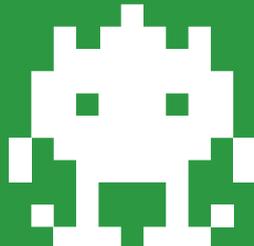
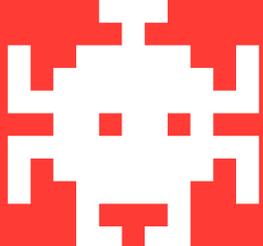




Frankreich

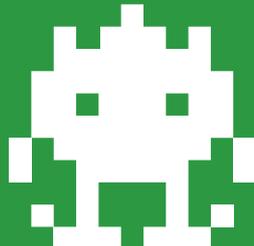
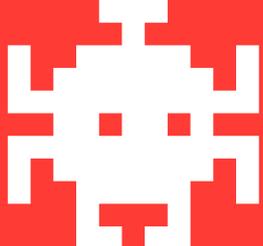
Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. Centre de référence sur le jeu excessif (CRJE) (Referenzzentrum für exzessives Spielen)	Nantes, Frankreich	Das Zentrum bietet eine Reihe von Dienstleistungen wie Prävention, Screening, Diagnose, Behandlung und Forschung zu exzessivem Spielen und Glücksspiel an. Die Aktivitäten des Zentrums zielen darauf ab, Menschen, die mit exzessivem Glücksspiel zu kämpfen haben, dabei zu helfen, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.	https://www.chuv.ch/fr/jeu-excessif/cje-home
2. Suchthilfe (Addict'Aide)	Zentren in ganz Frankreich.	Ziel ist die Information und Suchtprävention, wobei der Schwerpunkt auf jungen Menschen liegt. Die Website der Organisation bietet Ressourcen für die Bewertung und das Verständnis von Süchten sowie Ratschläge, Foren, Beratungsstellen und Fachleute für verschiedene Süchte wie Glücksspiel, Alkohol, Tabak, Cannabis, Drogen und mehr.	https://www.addictaide.fr/
3. Pädagogische Spiele (PédaGoJeux)	Paris	PédaGoJeux bietet Ressourcen für Eltern und Pädagogen zum Thema Videospiele. Ihr Ziel ist es, verantwortungsvolles Spielen zu fördern, Erwachsene über die Vorteile und Risiken von Spielen aufzuklären und Informationsmaterial bereitzustellen.	https://www.pedagojeux.fr/





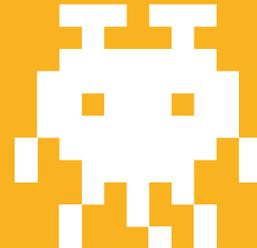
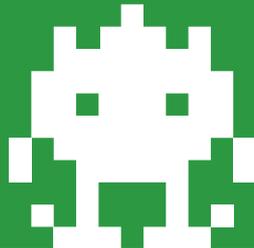
4. Beratungsstellen für junge Konsumenten (CJC)	In ganz Frankreich	Das CJC bietet jungen Menschen im Alter von 14 bis 25 Jahren Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung von Suchtverhalten im Zusammenhang mit Drogenkonsum (wie Cannabis, Alkohol, Ecstasy und Kokain) und übermäßigem Bildschirmkonsum zu kämpfen haben. Das CJC bietet Dienstleistungen an, die sich auf Prävention, Betreuung und Risikominderung für junge Menschen mit suchtbedingten Problemen konzentrieren. Wichtig ist, dass es einen anonymen und kostenlosen Dienst anbietet, der junge Menschen mit Fachleuten des Gesundheitswesens zusammenbringt.	https://addictions-france.org/dispositifs/consultations-jeunes-consommateurs-cjc/
5. Jeprotegemonenfant.gouv.fr (Ich beschütze mein Kind)	Online	Die Website jeprotegemonenfant.gouv.fr ist eine von der französischen Regierung ins Leben gerufene Plattform, die Eltern helfen soll, ihre Kinder vor Online-Risiken wie Pornografie, Cybermobbing und übermäßiger Bildschirmzeit zu schützen.	https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/
6. e-enfance (Kindheit) Verein	Nationale Beratungsstelle	Der Verein e-Enfance ist als gemeinnützig anerkannt und hat sich zum Ziel gesetzt, die sichere und verantwortungsvolle Nutzung des Internets und digitaler Geräte unter jungen Menschen zu fördern. Auf der Website e-enfance.org gibt es eine nationale Hotline (3018), unter der Kinder, Jugendliche und Eltern Hilfe und Rat zu allen Fragen im Zusammenhang mit der digitalen Nutzung, einschließlich Cybermobbing, erhalten.	e-enfance.org





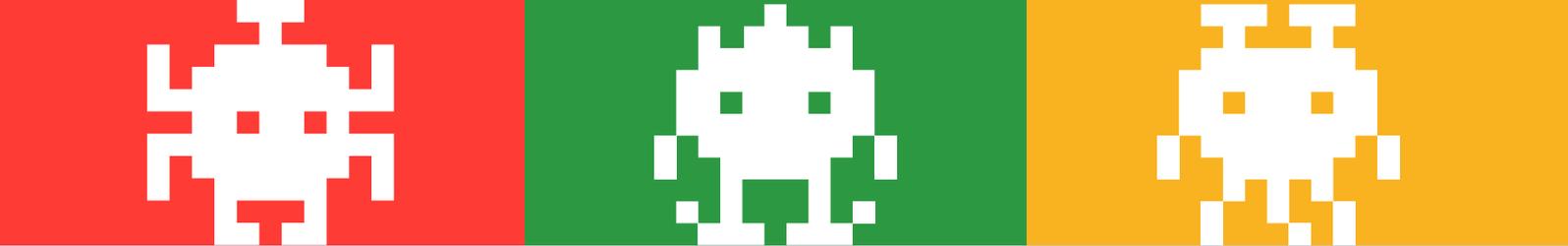
7. Nationale Vereinigung von Familienverbänden (UNAF)	Eine Website und Ressourcenplattform Plattform in Frankreich	Sie unterstützt Familien und fördert die Familienpolitik. Die Website mon-enfant-et-les-ecrans enthält Ressourcen und Anleitungen für Eltern, wie sie wie sie ein Gleichgewicht bei der Nutzung von Bildschirmen in ihrer Familie finden können. Die Website soll Eltern dabei helfen, gesunde Bildschirmgewohnheiten zu fördern und eine übermäßige Bildschirmzeit bei Kindern zu verhindern.	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/
8. Haus der Jugend (MDA)	In ganz Frankreich	MDA ist ein Programm, das 1999 ins Leben gerufen wurde, um integrierte Gesundheitsdienste für Jugendliche anzubieten. Seitdem wurden über 100 MDA eingerichtet, die jungen Menschen Zugang zu spezialisierter Versorgung in jugendgerechten Einrichtungen bieten. Diese Zentren fungieren als multidisziplinäre Zentren, die die Bemühungen der Fachkräfte in der Jugendpflege koordinieren. Auf lokaler Ebene bieten sie wichtige Dienste wie Prävention, Behandlung und Risikominderung für Jugendliche mit Suchtproblemen, psychischen Erkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen.	https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/article/les-maisons-des-adolescents
9. Website 3-6-9-12.org	Paris	Die 3-6-9-12-Kampagne des französischen Psychiater Serge Tisseron setzt sich für gesunde Bildschirmgewohnheiten bei Kindern ein. Sie schlägt vier altersabhängige Bildschirmzeitbegrenzungen vor: unter 3 Jahren keine Bildschirme; 3-6 Jahre, eine Stunde; 6-9 Jahre, zwei Stunden; 9-12 Jahre, drei Stunden täglich.	https://www.3-6-9-12.org/





<p>10. Internet ohne Furcht (Internet Sans Crainte)</p>	<p>Ein nationales Sensibilisierungsprogramm</p>	<p>Die Organisation widmet sich der Förderung der digitalen Bürgerschaft und der Online-Sicherheit. Die Organisation bietet Ressourcen, Schulungen und Unterstützung für Jugendliche, Eltern und PädagogInnen und stellt über 100 kostenlose Ressourcen für Personen im Alter von 6 bis 18 Jahren zur Verfügung. Die Organisation ist Teil des Safer Internet France Programms und beteiligt sich an der Safer Internet Day Initiative, die sich auf die sichere und verantwortungsvolle Nutzung digitaler Technologien, insbesondere unter Jugendlichen, konzentriert.</p>	<p>https://www.internetsanscrainte.fr/</p>
<p>11. TRALALERE</p>	<p>Paris</p>	<p>TRALALERE Es ermöglicht Unternehmen, Verbände, Institutionen und Gemeinden die Möglichkeit, junge Menschen und ihre Bildungsvermittler (Lehrkräfte, Erziehungspersonal, Familien) zu verschiedenen Themen anzusprechen,</p>	<p>https://www.tralalere.com/en/home/</p>
<p>12. Info-jeunes (info-jugend)</p>	<p>Ein europa- und landesweites Netzwerk von Jugendorganisationen</p>	<p>Ein lokales Netzwerk von über 1.300 Organisationen, die jungen Menschen dabei helfen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen und selbständig zu werden. Das Netzwerk heißt junge Menschen in lokalen und regionalen Strukturen, Jugend Jugendinformationszentren und regionalen Jugendinformationszentren im ganzen Land.</p>	<p>https://www.infos-jeunes.com/</p>

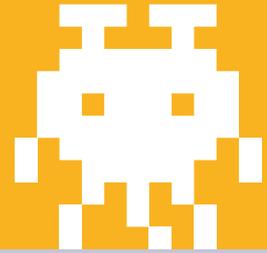
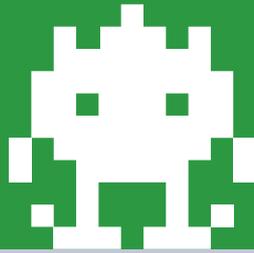
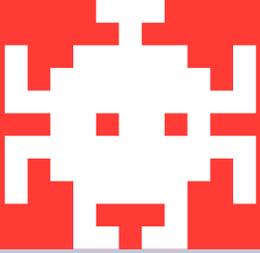




Deutschland

Organisation	Standort	Bechreibung	Website
1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Köln	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Bundesoberbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Sie nimmt Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung für die Bundesregierung wahr. Sie betreibt Suchtprävention im Bereich der legalen und illegalen Drogen sowie der Verhaltens Süchte, zum Beispiel die Prävention von Spielsucht und exzessiver Mediennutzung.	https://www.bzga.de/
2. Landratsamt Böblingen	Böblingen	Suchtprävention und -hilfe, Gewalt- und Kriminalitätsprävention, Koordination der verschiedenen Initiativen in diesem Bereich, Beratung und Unterstützung von Kindertagesstätten, Schulen, Jugendeinrichtungen sowie Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfeeinrichtungen.	https://www.lra-bb.de/start/Service+_+Verwaltung/Praevention+und+Suchthilfe.html
3. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde	Berlin	Sie ist die größte medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für psychische Gesundheit in Deutschland. Sie bündelt die Expertise von mehr als 11.000 Fachärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern, die in Universitätskliniken, Krankenhäusern und ambulanten Praxen sowie in der Forschung auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit tätig sind.	https://www.dgppn.de/





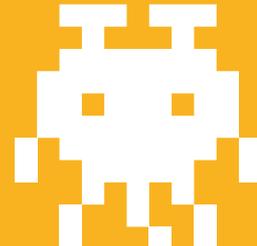
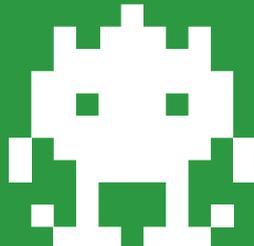
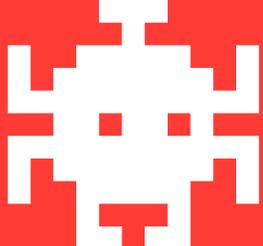
5. Arbeitsgemeinschaft Diakonie in Rheinland-Pfalz	Mainz	Die Diakonie in Rheinland-Pfalz unterhält 14 Suchtberatungsstellen mit sechs Außenstellen und ein sozialtherapeutisches Wohnheim.	https://www.diakonie-rlp.de/
6. Universitätskliniken	Heidelberg	Einige Universitätskliniken in Deutschland verfügen über spezialisierte Abteilungen oder Kliniken, die sich auf Verhaltenssüchte, einschließlich Spielsucht, konzentrieren.	https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/



Griechenland

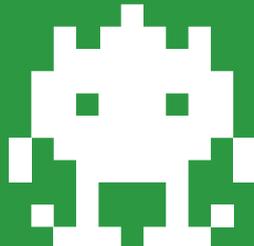
Organisation	Standort	Beschreibung	Website
<p>1. Abteilung für die Gesundheit Jugendlicher (A.H.U.) Zweite Abteilung für Pädiatrie - Universität Athen, Kinderkrankenhaus "P. & A. Kyriakou" Telefonische Hilfe 800 11 800 15</p>	Athen	<p>Die Abteilung für Jugendgesundheit (AMH) des Kinderkrankenhauses "P. & A. Kyriakou" betreibt die gebührenfreie Hotline "ME Support" unter der Nummer 800 11 800 15 für Fragen im Zusammenhang mit der ordnungsgemäßen Nutzung der Technologie durch Minderjährige (Internetsucht, Online-Mobbing, Verführung - Grooming, unangemessene Inhalte, Probleme mit persönlichen Daten, pornografisches Material, Glücksspiele, Gewaltspiele usw.).</p>	<p>http://0317.syzefxis.gov.gr/</p>
<p>2. Abteilung für psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen Psychiatrische Abteilung des Allgemeinen Krankenhauses von Athen "G. Gennimatas".</p>	Athen	<p>Das Hauptziel der Abteilung ist die Bewertung, Diagnose und Behandlung von psychopathologischen Störungen und psychosozialen Problemen von Jugendlichen zwischen im Alter von 14 bis 21 Jahren, die mit psychischen Problemen konfrontiert sind, die ihr Leben in Familie, Gesellschaft, Beruf und Ausbildung erheblich erschweren.</p>	<p>www.gnagennimatas.gr/psuxiatrikos-tomeas/tmima-psuziatrikis-ugeias-efivwn/</p>
<p>3. Für die Gesundheit von Jugendlichen</p>	Athen	<p>Für die Gesundheit von Jugendlichen wurde geschaffen, um den Jugendlichen selbst, aber auch den Eltern, Lehrern und Fachleuten, bei der Vorbeugung und ganzheitlichen Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit ihrer Lebensqualität zu helfen.</p>	<p>www.youth-life.gr/el/</p>





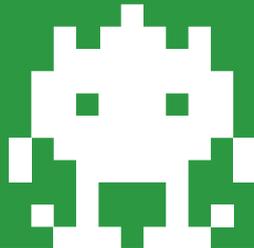
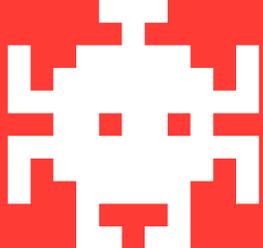
4. Griechisches Zentrum für sicheres Internet	Heraklion, Kreta	Das griechische Safer Internet Centre bietet Hilfe durch drei verschiedene Aktionen: <ul style="list-style-type: none">● Über die Website SaferInternet4Kids.● Über die Help-line-Beratungsstelle (telefonisch erreichbar unter 210-6007686 und über die Website www.help-line.gr● Und durch die Safe-Line Beschwerdelinie Line (www.safeline.gr)	https://saferinternet4kids.gr
5. Griechische Gesellschaft für Jugendmedizin (EEEI)	Athen	Die Griechische Gesellschaft für Jugendmedizin setzt sich für die globale und universelle Behandlung von Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen und die Bedeutung der Prävention. Fachleute und Lehrkräfte, die den Kindern von klein auf nahe stehen, sind in der Lage, ihre Bedürfnisse zu verstehen und sie bis ins Erwachsenenalter zu informieren und zu begleiten. So wird der Übergang von der Kindheit und Jugend zum Erwachsensein so schmerzlos wie möglich gestaltet werden.	www.youth-med.gr
6. Hellenische Spielkommission	Ein europa- und landesweites Netzwerk von Jugendorganisationen	Sie wurde 2004 gegründet und ist eine unabhängige Verwaltungsbehörde, deren Aufgabe es ist, das Glücksspiel zu regulieren, zu überwachen und zu prüfen, um die Rechtmäßigkeit und Fairness der Glücksspielaktivitäten, die Interessen der Spieler, der Minderjährigen und der Allgemeinheit sowie die Erhebung der staatlichen Einnahmen zu gewährleisten.	https://www.gamingcommission.gov.gr/index.php/en/





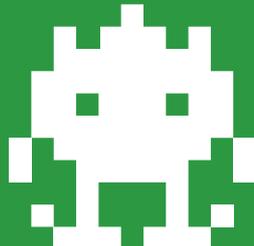
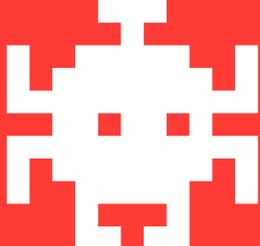
<p>7. KETHEA (Therapiezentrum für Abhängige) - Ariadni</p>	<p>Crete, Dodecanese</p>	<p>Die KETHEA Ariadni verfügt über Beratungszentren in Heraklion, Chania, Agios Nikolaos auf Kreta, Rhodos und Kalymnos. Die Zentren bieten die Möglichkeit der Information, Beratung und Vorbereitung auf die Aufnahme in die Therapeutische Gemeinschaft in Heraklion oder in lokale offene Strukturen). In Heraklion gibt es auch ein Zentrum zur Unterstützung von Familienangehörigen von Menschen mit einem Suchtproblem, unabhängig davon, ob diese sich an KETHEA Ariadni gewandt haben oder nicht.</p>	<p>https://www.kethea.gr/kethea/therapeutika-programmata/kethea-ariadni/</p>
<p>8. KETHEA (Therapiezentrum für Abhängige) - Nostos</p>	<p>Piraeus, Chios, Elefsina, Mytilini</p>	<p>Die KETHEA Nostos-Einheiten in Mytilini und Chios mobilisieren und bereiten Interessierte mit einem Drogenproblem auf die Aufnahme in die Therapeutische Gemeinschaft Nostos Residence in Piräus vor und unterstützen Familien mit einem Drogenproblem. Sie befassen sich auch mit den umfassenderen Suchtbedürfnissen der lokalen Gemeinschaften.</p>	<p>www.kethea.gr/kethea/therapeutika-programmata/kethea-nostos/</p>
<p>9. KETHEA (Therapiezentrum für Abhängige) Netzwerk für Prävention und Frühintervention bei Internetabhängigkeit</p>	<p>Athen</p>	<p>Die Abteilung für Primärprävention in der Schulgemeinschaft des Netzwerks konzipiert und implementiert Präventionsprogramme für Schüler, Eltern und Lehrer in Grund- und Sekundarschulen. Außerdem schult sie theoretisches und praktisches Personal des Bildungsministeriums, z. B. Verantwortliche für Gesundheit Es schult auch theoretisches und praktisches Personal des Bildungsministeriums, z. B. Verantwortliche für Gesundheitserziehung, Jugendberatungsstellen, Schulleiter und Lehrer, und erstellt Präventionsmaterial für den Unterricht in der Primar- und Sekundarstufe.</p>	<p>https://www.kethea.gr/kethea/therapeutika-programmata/diktyo-prolipsis-egkairis-paremvasis-kethea</p>





<p>10. KETHEA (Therapiezentrum für Abhängige) - Plefsi</p>	<p>Athen</p>	<p>Ziel ist es, junge Menschen und die gesamte Familie zu unterstützen, um den Drogenkonsum zu beenden zu stoppen, persönliche und zwischenmenschliche Probleme wirksam zu bewältigen und eine Lebensweise ohne den Konsum von Substanzen zu etablieren. Die Dienste werden auch für Jugendliche mit Internet- und Spielproblemen und ihre Familien angeboten. .</p>	<p>www.kethea.gr /kethea/therapeftika-programmata/kethea-plefsi/</p>
<p>11. Abteilung für pathologische Internetnutzung der Abteilung für Rehabilitation von Süchtigen "IANOS" des "G. Papanikolaou" - Psychiatrisches Krankenhaus von Thessaloniki</p>	<p>Thessaloniki</p>	<p>Das Referat für pathologische Internetnutzung arbeitet im Rahmen des Netzes der externen Dienste der Abteilung für die Rehabilitation von abhängigen Personen "IANOS". Es ist der einzige öffentliche Dienst in Nordgriechenland, der sich mit der problematischen Nutzung des Internets durch Erwachsene und Minderjährige befasst (in Zusammenarbeit mit der kinderpsychiatrischen Klinik Papanikolaou).</p>	<p>https://ianos.psychotes.gr/diktuo-uphresiwon/monada-pathologikhs-xrhshs-tou-diadik/</p>

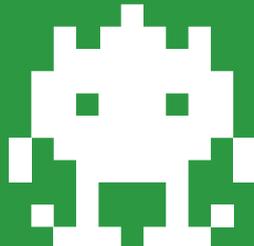
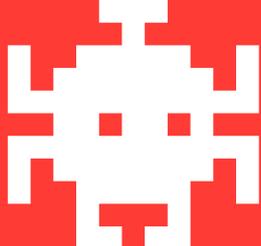




Polen

Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. Gesundheitspsychologie Stiftung Studio (Fundacja Studio Psychologii Zdrowia)	Pruszków	Sie bietet psychologische Unterstützung, Suchtprävention, Kurse, Workshops, Ausbildung, soziale Kampagnen.	https://studio-psychologii.pl/
2. Der Verein MONAR Beratungszentrum für Prävention, Behandlung und Therapie von Suchterkrankungen (Verein MONAR Beratungszentrum für Prävention, Behandlung und Therapie von Suchterkrankungen)	Jelenia Góra	Der Verein bietet umfassende Diagnostik, Psychotherapie und Therapie für Suchtkranke.	https://monar.biz.pl/
3. Neuropsychiatrie Zentrum NEUROMED (Zentrum für Neuropsychiatrie NEUROMED)	Wrocław	Das Zentrum bietet eine umfassende Betreuung für Kinder und Jugendliche. Die Außenstelle betreibt ein Therapiezentrum und eine Suchtberatungsstelle, auch für Computerspielsüchtige. Die angebotene Unterstützung ist im Rahmen eines Vertrags mit dem staatlichen Gesundheitsdienst kostenlos.	https://neuropsychiatria.com/
4 Die Provinziale Zentrum für Sucht- und Co-Abhängigkeitsbehandlung (Provinziales Zentrum für Sucht- und Co-Abhängigkeitsbehandlung (Provincial Centre for Addiction and Co-Addiction Treatment) Sucht- und Co-Abhängigkeitsbehandlung)	Kraków	Das Zentrum bietet Diagnose und Therapie für verhaltensbedingte Sucht. Das Zentrum bietet Diagnose und Therapie für Verhaltenssucht an, die vom Gesundheitsministerium und dem Nationalen Gesundheitsfonds finanziert werden (auch für Personen ohne Versicherung).	http://wotuiw.torun.pl/





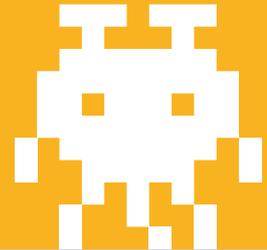
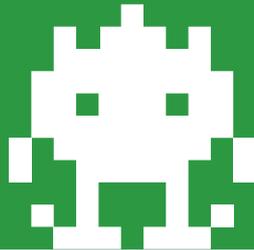
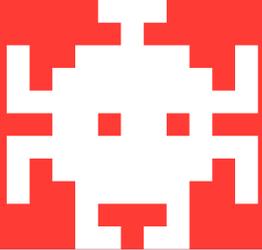
5. ETAP-Zentrum für Prävention und Therapie für Jugendliche und Erwachsene (ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych)	Białystok	Therapeutische Gemeinschaft, Einzeltherapie, psycho-pädagogische Aktivitäten, Beschäftigungstherapie, seelsorgerische Aktivitäten, alternative Freizeitaktivitäten.	https://stowarzyszeniedroga.pl/osrodek-dzienny-leczenia-uzaleznien/
6.6.Lubuski Zentrum für Prävention und Therapie von Süchten und Co-Süchten (Lubuski Ośrodek Profilaktyki Terapii i Uzależnień i Współuzależnień)	Zielona Góra	Behandlung von Verhaltenssüchten, einschließlich Computer- und Spiele. Diagnose, Einzelberatungen, psychologische Hilfe, Therapie, Unterstützung für Eltern.	http://www.lopiet.pl/uzaleznienia-ehawioralne/
7. Schlesisches Blaues Kreuz Stiftung (Śląska Fundacja Błękitny Krzyż)	Czechowice -Dziedzice	Tagesklinik für Suchttherapie, Ambulanter Zyklus - Selbsthilfegruppen und Einzeltherapie, Selbsthilfegruppe für Ehemalige.	https://bk-europe.pl/index.php/pl/osrodki/miejski-osrodek-terapii-uzaleznienn-w-czechowicach
8. Das "Portal für VerhaltenssuchtePortal (Portal "Uzależnienia Behavioralne")	Warsaw	Unterhalt eines Online-Beratungsdienstes, einer aktuellen Datenbank der Zentren, Veröffentlichung von Artikeln über Sucht und die neuesten Forschung, Vernetzung, Bereitstellung von Informationen über Fortbildungskurse für Fachleute.	https://www.uzaleznieniabehavioralne.pl/



Portugal

Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. SICAD	Lisbon	Die Aufgabe des Interventionsdienstes für Suchtverhalten und Abhängigkeiten (SICAD) ist es, die Reduzierung des Konsums psychoaktiver Substanzen, die Prävention von Suchtverhalten und die Verringerung von Abhängigkeiten.	https://www.sicad.pt/EN/Paginas/default.aspx
2. Institut für Spielerbetreuung	Oeiras (Lissabon)	Ziel ist die Koordinierung der Bemühungen in allen Bereichen, die missbräuchliche und pathologische Glücksspieler betreffen, insbesondere im Bereich der Behandlung, Ausbildung und Forschung.	http://www.iaj.pt/
3.PIN	Lissabon, Porto	Ein klinisches Ausbildungs- und Forschungszentrum, das sich mit der Untersuchung, Diagnose und therapeutischen von Störungen des menschlichen Verhaltens und der psychischen Gesundheit in allen Lebensabschnitten.	https://pin.com.pt/
4 Dianova	Torres Vedras (Lissabon)	Sie ist spezialisiert auf Prävention und Gesundheitsförderung, Behandlung von Suchtverhalten, sozio-professionelle Wiedereingliederung und soziale Integration. Außerdem bietet sie psychosoziale Unterstützungsdienste sowie Schulungen und Kapazitätsaufbau für Menschen und Organisationen an.	https://dianova.pt/

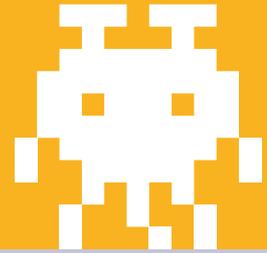
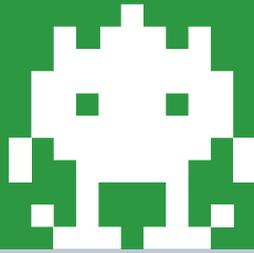
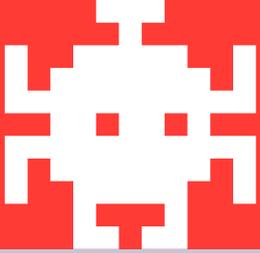




Irland

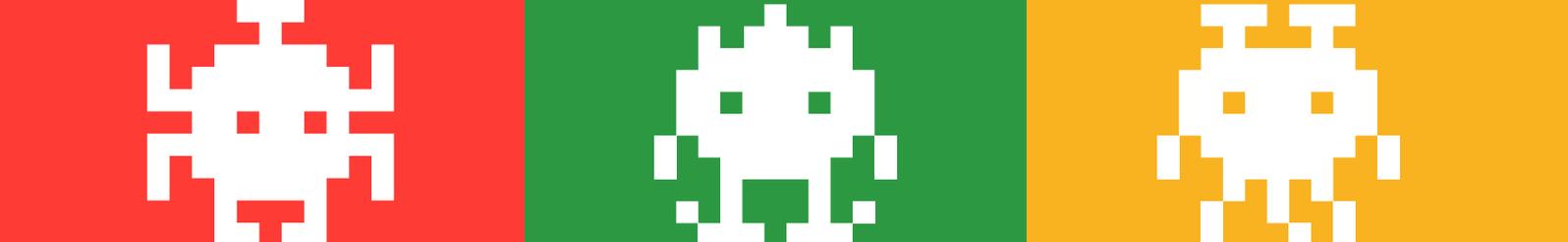
Organisation	Standort	Beschreibung	Website
1. Das Rutland Centre	Dublin	Das Rutland Centre befasst sich seit vielen Jahren mit der Behandlung von Verhaltenssüchten wie Spielstörungen. Es werden verschiedene Behandlungen angeboten, die von persönlichen Beratungsgesprächen bis hin zu vollständiger stationärer Betreuung reichen.	https://www.rutlandcentre.ie/addictions-wetreat/gaming
2. Abteilung für Kinder und Jugendangelegenheiten	Dublin	Die Nationale Strategie zur Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an Entscheidungsprozessen 2015-2020 erkennt an, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche in Entscheidungsprozesse einzubeziehen, die ihr Wohlergehen betreffen, und kann dazu beitragen, Glücksspielstörungen hervorzuheben und junge Menschen zu ermutigen, sich an der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen und Dienstleistungen zu beteiligen, die sich mit diesem Problem befassen.	https://assets.gov.ie/24462/48a6f98a921446ad85829585389e57de.pdf
3. Exekutive des Gesundheitsdienstes (HSE)	In ganz Irland	Der nationale öffentliche Gesundheitsdienst Der irische Gesundheitsdienst HSE bietet Unterstützungsdienste für Suchtkranke an. Dazu gehört ein integriertes Angebot an Präventions-, Therapie- und Rehabilitationsdiensten.	https://www.hse.ie/eng/services/list/5/addiction/





4. Psychische Gesundheit fördern	In ganz Irland	Grow Ireland ist eine Gemeinschaft von Menschen, die aus erster Hand Erfahrungen mit psychischen Problemen gemacht haben. Sie haben praktische Wege gefunden, sich gegenseitig bei der Genesung von psychischen Herausforderungen zu helfen, haben sie das so genannte Grow-Programm entwickelt. Sie treffen sich wöchentlich an Orten in ganz Irland und nutzen ihr bewährtes 12-Schritte-Programm, um sich von verschiedenen Formen psychischer Probleme zu erholen.	https://grow.ie/
5. Nationaler Beratungsdienst (National Counselling Service)	In ganz Irland	Der nationale HSE-Beratungsdienst Service ist landesweit kostenlos verfügbar. Die Beratung ist persönlich, per Telefon oder per Online-Video zur Verfügung. Der Dienst hat eine nachweisliche Erfolgsbilanz bei der Bereitstellung von konsistenter, qualitativ hochwertiger Beratung und Psychotherapie für ein breites Spektrum von Klienten.	https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/





Referenzen

Adair, C. (2022). Abgerufen von <https://gamequitters.com/negative-effects-of-video-games/>

Adair, C. (2023). Abgerufen von <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>

Bäcklund, C., Elbe, P., Gavelin, H. M., Sörman, D. E., & Ljungberg, J. K. (2022). Gaming motivations and gaming disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 667–688. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00053>

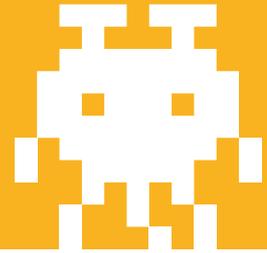
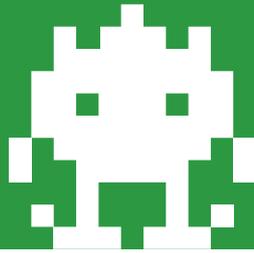
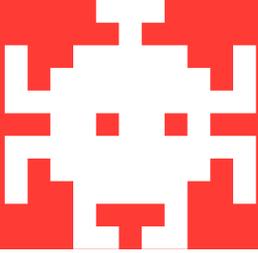
Bean, A. M., Nielsen, R. K., Van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378.

Cleveland Clinic. (2022). Abgerufen von <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction>

Cleveland Clinic. (n.d.). Video Game Addiction: What It Is, Symptoms & Treatment. Cleveland Clinic. Abgerufen am 25 September 2023, von <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction>

Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Herpertz, S., Timmesfeld, N., Wildt, B. T. te, Wölfling, K., Henningsen, P., Neumann, A., Beckers, R., & Pape, M. (2023). Internet-Based Self-Assessment for Symptoms of Internet Use Disorder—Impact of Gender, Social Aspects, and Symptom Severity: German Cross-sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25(1), e40121. <https://doi.org/10.2196/40121>





GFerguson, C. J. (2017). Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Journal of Family Issues*, 38(11), 1648–1667.

Foothills at Red Oak Recovery. (2023, January 4). 5 Ways To Quit Gaming Addiction. Foothills at Red Oak Recovery. <https://foothillsatreedoak.com/teen-recovery-blog/5-ways-on-how-to-quit-gaming-addiction/>

Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., ... & Young, K. (2017). The state of the science about Internet Gaming Disorder as defined by DSM-5: Implications and perspectives. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S81-S85.

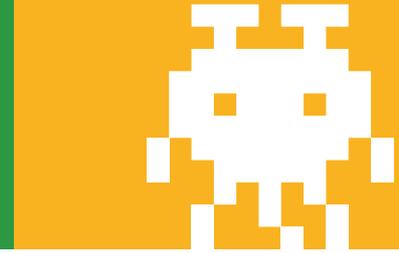
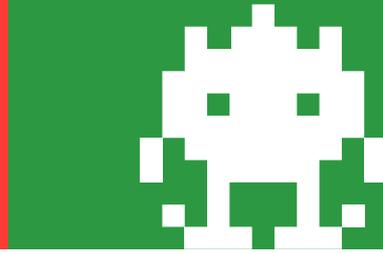
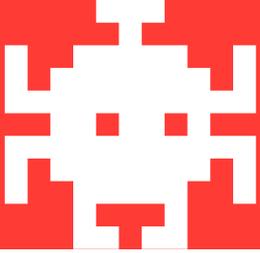
Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>

Kochuchakkalackal, G. K., & Reyes, M. E. S. (2020). An Emerging Mental Health Concern: Risk Factors, Symptoms, and Impact of Internet Gaming Disorder. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 70–78. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00117-7>

Larsson, I., Staland-Nyman, C., Svedberg, P., Nygren, J. M., & Carlsson, I.-M. (2018). Children and young people's participation in developing interventions in health and well-being: A scoping review. *BMC Health Services Research*, 18(1), 507. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3219-2>

Leon, A. C., Olfson, M., Portera, L., Farber, L., & Sheehan, D. V. (1997). Assessing Psychiatric Impairment in Primary Care with the Sheehan Disability Scale. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 27(2), 93–105. <https://doi.org/10.2190/T8EM-C8YH-373N-1UWD>





Mandriota, M. (2022). Abgerufen von <https://psychcentral.com/addictions/gaming-disorder#is-gaming-addiction-real>

Martončík, M., Adamkovic, M., & Ropovik, I. (2023). Network Analysis of Additional Clinical Features of (Internet) Gaming Disorder. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/p6w7h>

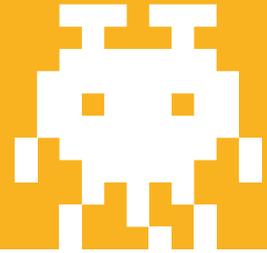
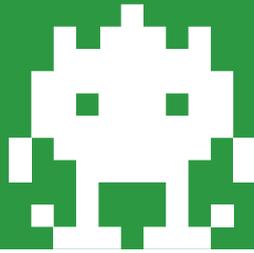
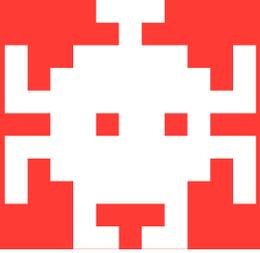
Ormel, J., Petukhova, M., Chatterji, S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bromet, E. J., Burger, H., Demyttenaere, K., Girolamo, G. de, Haro, J. M., Hwang, I., Karam, E., Kawakami, N., Lépine, J. P., Medina-Mora, M. E., Posada-Villa, J., Sampson, N., Scott, K., ... Kessler, R. C. (2008). Disability and treatment of specific mental and physical disorders across the world. *The British Journal of Psychiatry*, 192(5), 368–375. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.039107>

Paschke, K., Austermann, M. I., Simon-Kutscher, K., & Thomasius, R. (2021). Adolescent gaming and social media usage before and during the COVID-19 pandemic. *SUCHT*, 67(1), 13–22. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000694>

Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630–638.

Ropovik, I., Martončík, M., Babinčák, P., Baník, G., Vargová, L., & Adamkovič, M. (2023). Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis of pre-COVID studies. *Addictive Behaviors*, 139, 107590. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107590>





Smitha, B. (2023, May 15). Is Video Game Addiction Real? WebMD. <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/video-game-addiction>

Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). The Prevalence and Psychosocial Correlates of Internet Gaming Disorder. *Deutsches Ärzteblatt International*, 114(25), 419–424. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0419>

WHO. (2020, October 22). Addictive behaviours: Gaming disorder. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

World Health Organisation. (2020). Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

World Health Organisation. (2023). Abgerufen von <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>

