



Online- und Gamingsucht erkennen & handeln

Praxistipps aus dem lernreich.bihk.de

Digital kann süchtig machen

Seit es für die breite Bevölkerung Bücher gibt, diskutieren Erwachsene über das richtige Maß der Mediennutzung von Jugendlichen. Zu viele Romane sind schlecht für die psychische Entwicklung junger Frauen befürchtete man gegen Ende des 18. Jahrhunderts. Zu viel Fernsehen beeinträchtigt die gesunde körperliche Entwicklung an der frischen Luft hieß es in den 1970ern. Und jetzt also Internet, Social-Media und Online-Gaming?

Die Antwort lautet; Ja und Nein.

Nein, Medienkonsum ist für sich genommen nichts Schlechtes. Medien vermitteln Inhalte und leisten mit dieser Funktion einen unverzichtbaren Beitrag zum Funktionieren von Bildung im weitesten Sinne. Schulische und berufliche Bildung, Persönlichkeitsbildung und Alltagskompetenz – das und vieles mehr funktioniert heute nur noch durch eine mehr oder weniger bewusste Nutzung von immer mehr digitalen Medien und Inhaltsformaten.

Zugleich: Ja – unsere Gesellschaft hat Probleme, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen verantwortungsvollen Umgang mit den digitalen Medien zu vermitteln. Experten beschäftigen sich intensiv zum Beispiel mit Facebook – in der Zwischenzeit ist das längst „out“ und die Jugendlichen „starren“ gebannt auf endlose Abfolgen von TikTok-Videos ...

Schritt halten, das „richtige“ Maß finden und Jugendliche dabei unterstützen, auch für sich ihr „richtiges“ Maß zu finden, dieser Herausforderung müssen sich Ausbilderinnen und Ausbilder heute stellen. Die folgenden Hintergrundinformationen und Leitsätze für die Praxis sollen sie ermutigen, das Thema mit offenen Augen anzugehen und ihnen dabei helfen, angemessen zu handeln – im eigenen Interesse, im Interesse ihrer Auszubildenden und nicht zuletzt im Interesse des Unternehmens.



8,4 % der 12- bis 17-Jährigen

und

5,5 % der 18- bis 25-Jährigen

weisen computerspiel- oder internetbezogene Störungen auf.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), BZgA-Forschungsbericht, Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019, Teilband Computerspiele und Internet; Autoren: Orth, B. und Merkel, C.



IHK Industrie- und Handelskammern
in Bayern

Social Media & Online-Games – Chancen

Sich mit Gleichaltrigen zu vernetzen, mit ihnen zu teilen, was einen interessiert, irritiert oder inspiriert, mit ihnen zu „quatschen“, all das gehört zu einer ganz normalen Identitätsfindung von Jugendlichen. Im Unterschied zu früher findet dieser kreative Austausch heute eben insbesondere in den Sozialen Medien statt. Anstatt zu basteln werden eigene Videoclips erstellt und geteilt. Statt eines Artikels in der Bravo kursieren heute die aktuellsten Stories von Influencern via Smartphone und werden in Echtzeit von der Community kommentiert ...

Auch das Spielen ist für die Entwicklung unserer Persönlichkeit unverzichtbar. Spielen kann das strategische Denken trainieren, die Teamfähigkeit fördern und das Selbstbewusstsein stärken – nur haben sich die Spiele und das Spielumfeld heute eben oftmals in digitale Formen gewandelt.

Die digitalen Medien und die immer neuen Möglichkeiten, die sie Menschen jeden Alters bieten, sind für sich betrachtet somit nichts „Schlimmes“ oder „Negatives“ in unserer jüngsten gesellschaftlichen Entwicklung. Die Frage lautet nur: Was ist das richtige Maß, bei dem ihr Nutzen und der Einfluss, den sie auf uns ausüben, eine positive Bilanz aufweisen?



TIPP

Sprechen Sie mit Ihren (neuen) Auszubildenden möglichst früh und wertfrei über ihre Social-Media- und (Online-)Gaming-Gewohnheiten. Zeigen Sie Offenheit und Interesse, was die Jugendlichen sich anschauen, spielen und wofür sie sich begeistern.

Die Kehrseite von Social Media und Online-Games

Problematisch werden die virtuellen Welten, wenn ihr Stellenwert für Jugendliche größer wird als der ihres realen „offline-Lebens“. Dies geschieht in der Regel schleichend und beginnt (leider) bereits in der Kindheit. Einer Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zufolge könnten in Deutschland über 600.000 Kinder und Jugendliche unter einer krankhaften Nutzung von Social Media und digitalen Spielen leiden – Tendenz steigend. Für die Studie wurden rund 1.000 repräsentativ ausgewählte Jugendliche im Alter zwischen 10 und 17 Jahren im Abstand von drei Jahren, einmal vor und einmal während der Corona-Pandemie, danach gefragt, wie und in welchem Umfang sie die sozialen Medien und Computerspiele nutzen. Ebenfalls befragt wurde jeweils ein Elternteil der Jugendlichen.

Ergebnisse

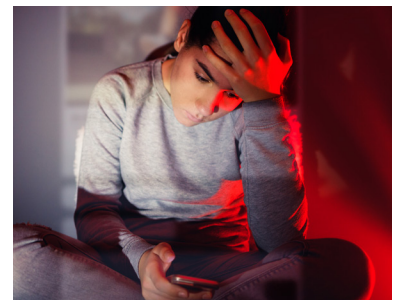
- Bei der zweiten Befragung zeigten rund 6 Prozent der Minderjährigen einen „krankhaften“ Umgang mit Social Media, doppelt so viel wie in der ersten Befragung.
- Über 6 Prozent beträgt auch der Anteil der Gamingsüchtigen, wobei der Anteil der Jungen hier klar überwiegt. Ein problematisches Spielverhalten erkennt die DAK-Gesundheit-Studie bei 15,4 Prozent der Minderjährigen, davon 79 Prozent Jungen.
- Die sozialen Verhältnisse und Bildungsmilieus spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Social-Media- bzw. (Online-)Gaming-Suchtverhalten: Je ungünstiger der soziale Hintergrund, desto stärker gefährdet sind die Kinder und Jugendlichen.

Ganz klar haben die Corona-Lockdowns dazu geführt, dass die Anzahl der internet- und gaming-süchtigen Jugendlichen enorm gestiegen ist. Ob sich der Trend fortsetzt oder nach dem Ende der Pandemie wieder umdreht, bleibt abzuwarten.

Wie äußert sich Online- bzw. Gamingsucht?

Anzeichen einer „problematischen Nutzung“ von Social Media und Gaming lassen sich im Bewerbungsgespräch kaum erkennen, sie zeigen sich erst im Ausbildungsalltag. Die Rede ist von (zunehmendem) Kontrollverlust mit Blick auf die Dauer und Häufigkeit der Nutzung trotz erlebter negativer Konsequenzen.

Beispiel 1: Hannah kann nicht widerstehen und greift alle 30 Minuten zum Smartphone, um ihren Insta-Account zu checken. Ermahnungen des Ausbilders führen zu keiner Verhaltensänderung, sie wirkt unkonzentriert und bekommt Ausbildungsinhalte nicht mit.



Beispiel 2: Niklas kommt immer öfter zu spät in den Betrieb. Da er nachts bis in den frühen Morgen sein Lieblingsspiel am PC spielt, leidet er unter Schlaf- und Konzentrationsmangel. Deutliche Worte seiner Ausbilderin führen nicht dazu, dass er seine Gaming-Sessions früher beendet.

Setzt sich ein solches Verhalten über die Dauer von 12 Monaten fort, sprechen die Experten der DAK-Gesundheitsstudie von einer „krankhaften“ Nutzung, die mit teils dramatischen Begleitscheinungen verbunden ist:

- körperliche Beschwerden im Nacken, in den Augen und an den Unterarmen (Gaming)
- Schlafmangel, sinkende Konzentrationsfähigkeit
- sinkende psychische Belastungsfähigkeit, Gereiztheit
- sinkende soziale Kompetenzen/Fähigkeiten Gespräche anzustoßen und sich aktiv zu beteiligen
- nachlassende Begeisterungsfähigkeit für anderes als die Social-Media-Inhalte bzw. (Online-) Games

Ein problematischer Umgang mit Social Media und Gaming kann zudem die Persönlichkeitsentwicklung erheblich beeinträchtigen. Wenn Jugendliche sich selbst mit professionell inszenierten und vermarkteten Online-Idolen (=Influencern) vergleichen, zum Beispiel aus den Bereichen Body Building, Fitness, Beauty, Lifestyle (Rap/Hip-Hop/Jugendkultur im weitesten Sinne), können sie leicht in einen Defizit-Leistungs-Kreislauf geraten:

- „Ich habe nur wenig Erfolg, weil ich nicht hübsch genug bin – also muss ich an mir arbeiten, abnehmen, mich „zurecht“ machen ...“
- „Wenn ich mehr Muskeln hätte, würden die anderen Jungs mich respektvoller behandeln und die Mädchen mich attraktiver finden – also muss ich trainieren ...“
- „XY verdient mit Gaming ‚richtig fett Kohle‘ – ich muss nur noch besser werden, dann kann ich das auch erreichen ...“

Solche Muster der ständigen, durch Social Media befeuerten Selbstoptimierung können sich zu zwanghaften Verhaltensmustern entwickeln, insbesondere zu Ess-Brech- bzw. Magersucht sowie zu Sport- bzw. Fitnesssucht.

Woran können Ausbilderinnen und Ausbilder Internetsucht erkennen und was ist zu tun?

Leitsatz 1: Hinschauen!

Als erstes ist Sensibilität für das Thema gefragt. Sprechen Ihre/Ihren neue/n Auszubildende/n schon während der Eingewöhnungszeit auf das Thema an und fragen Sie, wie es um die Nutzung von Social Media und (Online-)Games bei ihr bzw. ihm steht. Lassen Sie sich ggf. auch die Spiele und/oder die eigenen Auftritte in den Sozialen Medien zeigen (Einverständnis vorausgesetzt), kurz: Zeigen Sie Interesse und Verständnis, denn auf dieser Basis können Sie auch die potenziellen Probleme erklären und Ihre Rolle als Vertrauensperson aufbauen bzw. stärken.

Darüber hinaus geht es um Augenmaß. Wenn Tim begeistert von Brawl Stars erzählt und zwei Mal zu spät kommt, ist er nicht gleich gamingsüchtig. Und wenn Josephin von ihrer Insta-Queen XY schwärmt und von heute auf morgen mit einer neuen Frisur erscheint, leidet sie nicht per se an Social-Media-Sucht.

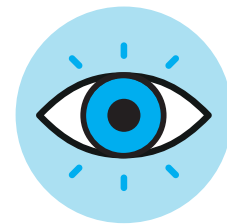
Generell gilt es hinzuschauen! Denn wenn Arbeitgeber bzw. Vorgesetzte und somit auch Auszubildende Beschäftigte arbeiten lassen, die „erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich oder andere auszuführen“, weil sie vielleicht völlig übermüdet sind oder ihre Aufmerksamkeit nur noch aufs Smartphone richten können, verstoßen sie gegen das **Arbeitsschutzgesetz** und grundlegende **Unfallverhütungsvorschriften** (vgl. BGV A1 / DGUV Vorschrift 1 § 7 und § 3).

Zudem übernehmen Ausbilderinnen und Ausbilder eine Fürsorgepflicht. Sie verlangt sicherzustellen, dass der bzw. die Auszubildende charakterlich gefördert und weder sittlich noch körperlich gefährdet wird – was bei einem Wegschauen und „Laufenlassen“ der Fall wäre.



TIPP

Tauschen Sie sich auch mit den weiteren an der Ausbildung beteiligten Kolleginnen und Kollegen über das Thema „Online- und Gamingsucht bei Jugendlichen“ aus. Letztlich gilt es, dieselbe Sensibilität wie für andere Suchtformen auch zu entwickeln. Evtl. kann auch die Berufsschule weitere Tipps und Einschätzungen geben.



Leitsatz 2: Beobachten Sie Auffälligkeiten eine Weile



Wenn Sie Auffälligkeiten bei Ihren Auszubildenden bemerken, bleiben Sie gelassen und beobachten Sie die Situation eine Weile. Treten die Auffälligkeiten nochmals oder sogar regelmäßig auf? Stellen Sie Veränderungen des Verhaltens, des „Wesens“ Ihrer bzw. Ihres Auszubildenden fest?

Anzeichen für Internet- und Gaming-Sucht können zum Beispiel sein:

- sinkende Arbeitsqualität, zunehmende schulische Probleme, abnehmende Belastbarkeit
- auffallend häufige Müdigkeit und Konzentrationsmängel
- auffällig häufige und längere Toilettenpausen
- häufiges Zuspätkommen und häufige Kurzfehlzeiten
- Rückzugsverhalten und Desinteresse an den Ausbildungsinhalten
- wiederholtes Fragen nach einem Gehaltsvorschuss, Geld leihen bei anderen Azubis

Erklärung: In vielen (Online-)Games können Spielfortschritte nur durch sog. In-Game-Käufe erreicht werden. Gamingsüchtige können hier nicht widerstehen und verlieren über diese Kosten wie andere Spielsüchtige auch die Kontrolle. Eine weitere bedenkliche Entwicklung liegt im Bereich der Online-(Sport-)Wetten und Online-Glücksspiele, zu denen sich Jugendliche mit falschen Altersangaben in ihren Accounts Zugang verschaffen und ihr Geld kurz gesagt „verzocken“.

Wann soll man den nächsten Schritt gehen? **Lieber früher als zu spät!**

Wenn Sie sich unsicher sind, lohnt es sich, zum Beispiel eine Kollegin, einen Kollegen oder die Berufsschule im Vertrauen (!) zu fragen: Hat sie bzw. er die Auffälligkeiten und schleichenden Veränderungen ebenfalls wahrgenommen?

Leitsatz 3: Vertrauliches Gespräch und Hilfsangebote



Im Interesse der Persönlichkeitsentwicklung der bzw. des Auszubildenden, aber auch im Interesse des Unternehmens und des Miteinanders im Team ist lieber früher als zu spät ein klärendes Gespräch zu führen: **keinesfalls zwischen Tür und Angel und keinesfalls im Beisein von anderen**, denn als Ausbilderin bzw. Ausbilder sind Sie für Ihre Azubis eine wichtige Vertrauensperson. Einige Empfehlungen:

Vorbereitung

- Stellen Sie sich Adressen von Experten zusammen, die konkret und persönlich rund um das Thema Internet- und Gamingsucht helfen können. Dazu zählen **insbesondere die örtlichen Suchtberatungsstellen** (siehe rechts), aber auch die IHK-Ausbildungsberaterinnen und -Berater.
- Halten Sie nach einem geeigneten Zeitpunkt für das Gespräch Ausschau und nehmen Sie sich **ausreichend Zeit**. Im Vorfeld sollten keine Stressbedingungen geherrscht haben, damit sich das Gespräch von einem entspannten Ausgangspunkt entwickeln kann.

Das Gespräch

- Formulieren Sie im ersten Schritt so neutral wie möglich nur Ihre Beobachtungen und geben Sie konkrete Beispiele.

Nicht: „Du kriegst vor lauter Smartphone ja gar nichts mehr mit, hast Du da ein Problem?“

Besser: „Ich habe beobachtet, dass es Dir in letzter Zeit schwerfällt, Dich länger mit den Aufgaben Deiner Ausbildung auseinanderzusetzen. Du wendest Dich zwischendurch sehr oft Deinem Smartphone zu, das unterbricht Deine Konzentration. Die Kolleginnen und Kollegen, die Dir eigentlich etwas erklären möchten, empfinden es als unhöflich und das fällt auf Dich zurück...“

- Lassen Sie Ihre Auszubildende bzw. Ihren Auszubildenden ihre bzw. seine Sicht schildern und bewerten Sie diese nicht!
- Führen Sie der bzw. dem Auszubildenden die im Raum stehenden Konsequenzen des gezeigten Fehlverhaltens für das Unternehmen, für die Kollegen und für den eigenen Werdegang vor Augen.
- Formulieren Sie konkrete Erwartungen, wie sich das Verhalten zu ändern hat und betonen Sie hierbei die Eigenverantwortung der/des Betroffenen.

TIPP

Sie können immer auch die **Ausbildungsberaterinnen und Ausbildungsberater Ihrer IHK ansprechen**. Sie verfügen über eine große Praxiserfahrung rund um den gesamten Themenkomplex „Auszubildende und Sucht“, zudem sind sie grundsätzlich neutral und können Ihnen wertvolle praktische Tipps für das weitere Vorgehen geben.

INFO

Die örtlichen Suchtberatungsstellen kennen sich rund um das Thema „Sucht bei Jugendlichen“ aus – und dazu zählen heute (leider) auch die Internet- und (Online-)Gaming-Sucht.

Das Verzeichnis der Suchtberatungsstellen in Deutschland finden Sie hier:

<https://www.dhs.de>
> service > suchthilfeverzeichnis



Industrie- und Handelskammern
in Bayern

Hilfe anbieten

- Bieten Sie ggf. an, als Vertrauensperson ein Gespräch mit einer Beratungsstelle oder ggf. auch mit der Berufsschule zu begleiten.
- Geben Sie in jedem Falle die vorbereiteten Adressen an die/den Auszubildenden weiter.



Fazit

Es gehört sicher zu den schwierigsten Herausforderungen für Ausbilderinnen und Ausbilder, mit dem Thema Sucht in jedem Verdachtsfall „richtig“ umzugehen. Auch wenn die zerstörerischen Wirkungen von Internet- und (Online-)Gamingsucht auf den ersten Blick nicht so gravierend erscheinen wie die beispielsweise einer Drogensucht, sollte man sie auf keinen Fall verharmlosen. Denn letztlich bedeutet jede Sucht einen Verlust von Selbstkontrolle und führt zu mitunter gravierenden Veränderungen der Persönlichkeit. Sucht und eine erfolgreiche Ausbildung, das schließt sich gegenseitig aus.

Wie der weitere Weg einer bzw. eines Auszubildenden nach einem Kritikgespräch, wie es oben skizziert wurde, verläuft, ist von Fall zu Fall verschieden. Aus Ihrer Perspektive als Ausbilderin bzw. Ausbilder bleibt daher die Aufgabe, den Fall weiter zu beobachten. Wenn Sie eine Rückkehr „auf das richtige Gleis“ erkennen, geben Sie positives Feedback und versuchen Sie, neue Motivation für den eigenen Ausbildungserfolg zu stiften.

Klar sein muss aber auch: Es ist nicht Ihre Aufgabe, als Suchttherapeut zu agieren!

Nimmt ein vermutetes Suchtverhalten auch nach Ihrer deutlichen Intervention dennoch Zug um Zug schlimmere Formen an, ist ein (erneuter) Kontakt mit der Ausbildungsberatung Ihrer IHK die beste Empfehlung: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.

Weiterführende Informationen rund um das Thema Sucht bei Auszubildenden einschließlich Internet- und Gamingsucht

- Die Ausbildungsberatungen der Bayerischen IHKs finden Sie z. B. [im BIHK-Lernreich](#)
- Verzeichnis der Suchtberatungsstellen in Deutschland: <https://www.dhs.de> > service > suchthilfeverzeichnis
- Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games, Social Media und Streaming-Diensten im Kindes- und Jugendalter: <https://www.mediensuchthilfe.info/>
- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de>
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: <https://www.dhs.de/>
- Aktuelle Zahlen 2023 rund um Sucht (Zusammenstellung der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH): <https://www.berlin-suchtpraevention.de>



lernreich.bihk.de

Die bayerischen IHKs bieten mit lernreich.bihk.de eine gemeinsame Plattform für Informationen, Impulse und Initiativen rund um die Praxis der beruflichen Bildung: für Personalverantwortliche, Ausbilder und alle Akteure der Aus- und Weiterbildung.

Schauen Sie doch öfter mal vorbei.



Industrie- und Handelskammern
in Bayern

Impressum

Verleger und Herausgeber: Bayerischer Industrie- und Handelskammertag (BIHK) e.V., Vorstand: Prof. Klaus Josef Lutz und Dr. Manfred Göbl, Max-Joseph-Straße 2, 80333 München, +49 (0)89-5116-0, info@bihk.de, bihk.de; Redaktion und Gestaltung: die Infomacher, Karlsruhe; Bildnachweis: S. 1 o.: iStockphoto/Kate Wieser; S. 1 u.: iStockphoto/ViewApart; S. 2 o. iStockphoto/RidoFranz; S. 2 u.: iStockphoto/Georgijeviv; S. 3 o.: iStockphoto/monkeybusinessimages; S. 5 o.: iStockphoto/DmitriyBezborodkin;
Stand: Dezember 2023