

Was kann ich tun, wenn ich Hilfe brauche?



Bild: AdobeStock/ Studio_East

Hast du dich in einem der Fallbeispiele wiedererkannt oder musstest du direkt an jemanden aus deinem Freundeskreis denken, der sich so verhält?

Wenn ja: Ist es vielleicht Zeit für dich, aktiv zu werden und etwas zu unternehmen?

Die folgenden Informationen können dir dabei behilflich sein.

Wenn du dir Gedanken machst, dass du selbst ein Problem mit Online-Spielen hast, kann es guttun, mit jemandem darüber zu sprechen. Dabei gibt es verschiedene Optionen:

Du kannst ...

- die Vertrauenslehrkraft, die Schulsozialpädagogin oder den Schulsozialarbeiter oder vielleicht deine Eltern ansprechen
- mit dem besten Freund/der besten Freundin sprechen
- bei der Nummer gegen Kummer anrufen: **116111**

Außerdem findest du im Internet einige hilfreiche Informationsangebote, falls du noch offene Fragen hast oder dich weiter über das Thema Online-Spielsucht informieren möchtest.

Folgende Links können dafür nützlich sein:

- Fachverband für Medienabhängigkeit:
<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

- Die Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“: <https://www.schau-hin.info/>
- Erste Hilfe Internetsucht:
<https://erstehilfe-internetsucht.de/>

Falls du an Hilfsangeboten bei dir in der Nähe interessiert bist, gibt es dazu auf manchen Webseiten Listen der Beratungsstellen, die auf das Thema Online-Spielsucht spezialisiert sind und Betroffenen Unterstützung anbieten.

Folgende Links sind dafür geeignet:

- Erste Hilfe Internetsucht:
<https://erstehilfe-internetsucht.de/hilfsangebote-finden/>
- Beratung von Betroffenen für Verhaltenssuchte:
<https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/>, > Klinische Partner > Poliklinik und Hochschulambulanzen > Ambulanz für Spielsucht

Hast du den Eindruck, dass ein guter Freund/eine gute Freundin von dir vielleicht zu viel Zeit mit Online-Games verbringt beziehungsweise dadurch Probleme hat?

Wenn ja, kannst du Folgendes tun:

- Sprich die betroffene Person ehrlich auf ihre Online-Spielnutzung an und frage einfach mal, wie sie die Situation empfindet.
- Falls dein Freund/deine Freundin das Gefühl hat, Hilfe zu brauchen, kannst du ihn/sie auf die Hilfsangebote hinweisen, die hier aufgelistet sind.