

Süchtig nach digitalen Welten



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK), Stubenring 1, 1010 Wien

sozialministerium.gv.at

Fotonachweis: © iStock.com/StockRocket

Layout: BMASGPK

Druck: BMASGPK

Wien, 2025

ISBN-Nr.: 978-3-85010-629-0

Copyright und Haftung:

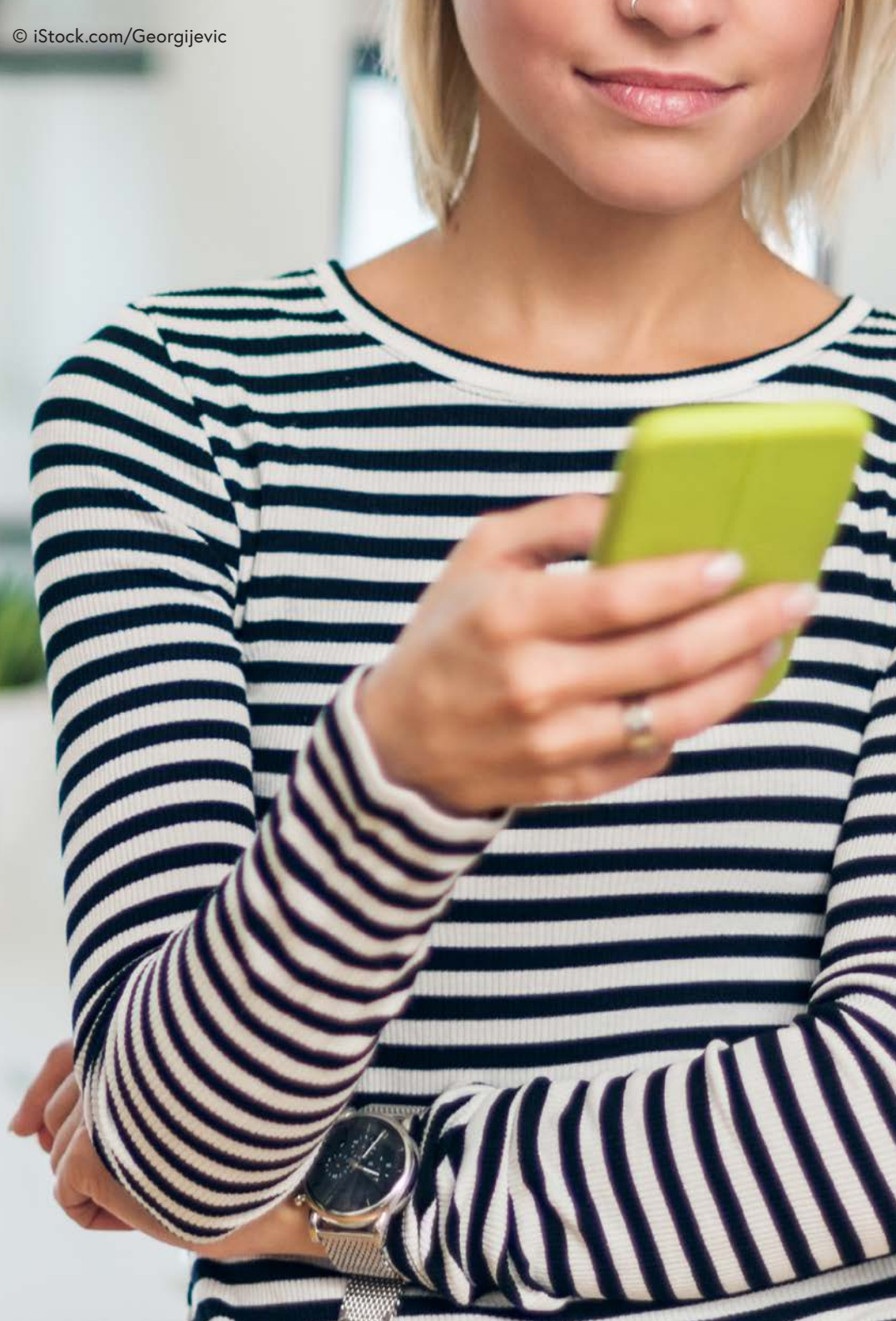
Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums und der Autorin/ des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/ des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Titel der jeweiligen Publikation, Erscheinungsjahr.

Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.gv.at/broschuerenservice sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

Inhalt

Was will die Broschüre?	5
Spiele, surfen, chatten: zwischen Faszination und Besorgnis	6
Süchtig nach einem Verhalten?	8
Digitale Kommunikation: schneller, mehr und immer „live“ dabei.....	10
Online-Gaming: grenzenloses Spielen mit sozialer Verpflichtung.....	11
Exzessiv, problematisch, süchtig: Was ist noch normal und was nicht mehr?	12
Was kann ich tun, wenn ich bei mir selber ein Problem feststelle?.....	15
Was kann ich tun, wenn ich bei anderen Menschen ein Problem feststelle?.....	16
Welche Hilfsangebote gibt es?	18
Was ist das Ziel einer Therapie bei Internet- oder Computerspielsucht?.....	19
Wo genau kann ich mich hinwenden?.....	20



Was will die Broschüre?

Diese Broschüre richtet sich an Personen, die in ihrer Freizeit Smartphones, Tablets oder Computer sehr intensiv nutzen und das Gefühl haben, diese Nutzung **nicht mehr unter Kontrolle** zu haben. Sie richtet sich ebenso an Personen, die sich Sorgen um eine ihnen nahestehende Person (ein Familienmitglied, einen Freund, eine Freundin) machen.

Verbringt jemand viel Zeit am Computer, Tablet oder am Smartphone, spricht man im Alltag oft von „Internet-Sucht“ oder „Handy-Sucht“. Dabei wird aber nicht berücksichtigt, dass das Internet oder das Smartphone für sehr unterschiedliche Dinge genutzt werden können.

Diese Broschüre soll Betroffenen und ihren Angehörigen helfen zu verstehen, ob ein Problem vorliegt, und Möglichkeiten zeigen, wie sie helfen oder wohin sie sich wenden können.

Spiele, surfen, chatten: zwischen Faszination und Besorgnis

Mobile internetfähige Geräte wie Smartphones oder Tablets und der Ausbau von mobilen Datennetzen haben einen Zugang zum **Internet** rund um die Uhr möglich gemacht, der unser Leben in vielen Bereichen komfortabler, angenehmer und spannender macht. Das Internet erleichtert viele Arbeitsabläufe, hilft bei der Suche nach Informationen und ermöglicht es, mit Menschen aus der ganzen Welt in Verbindung zu treten.

Internetbasierte Anwendungen befriedigen in vielerlei Hinsicht **menschliche Grundbedürfnisse**: Computerspiele stillen das Grundbedürfnis nach Spielen, soziale Netzwerke dienen dem sozialen Kontakt und Austausch. Das Internet bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich spielerisch in einem Online-Rollenspiel mit unterschiedlichen Identitäten zu erproben oder über Soziale Netzwerkseiten Kontakte mit Gleichaltrigen zu festigen. Soziale Kontakte über das Internet stellen keinen vollwertigen Ersatz für reale soziale Kontakte dar, das Nutzen von Sozialen Netzwerken oder von Online-Spielen ist aber auch nicht grundsätzlich ein Grund zur Sorge.

Die Möglichkeiten der Onlinewelt oder von Spielen üben auf viele Menschen eine **große Faszination** aus. Diese Faszination wirkt auf manche Menschen stärker als auf andere und kann in einzelnen Fällen auch besorgniserregende Ausmaße annehmen. Die Einschätzung, ob ein Verhalten noch „normal“ oder schon „zu viel“ ist, ist oft sehr unterschiedlich. Hat man selbst das Gefühl oder wird man von anderen darauf aufmerksam gemacht, dass es „zu viel“ ist, sollte man hinterfragen, ob man den eigenen Umgang mit Computer, Handy und Co noch als angenehm oder schon als Belastung empfindet oder ob



© iStock.com/Urupong

andere wichtige Tätigkeiten vernachlässigt werden. Für Angehörige besteht die Herausforderung darin, einen Mittelweg zwischen zu leicht Nehmen und übertriebener Sorge zu finden.

Wenn sich Hinweise von anderen häufen oder man selbst das Gefühl hat, zu viel Zeit mit Computer und Handy zu verbringen, sollte man darüber nachdenken, warum man das tut und ob man hin und wieder darauf verzichten kann.

Süchtig nach einem Verhalten?

Es ist schon lange bekannt, dass der Konsum von psychoaktiven Substanzen wie etwa Alkohol, Zigaretten oder illegalen Drogen abhängig machen kann. Diese Abhängigkeiten nennt man substanzgebundene Süchte. Man kann aber auch von bestimmten Verhaltensweisen auf eine ähnliche Weise abhängig werden. Dann spricht man von **substanzungebundenen Süchten** oder Verhaltenssüchten.

Substanzgebundene und substanzungebundene Süchte zeigen vielerlei Ähnlichkeiten: So können sowohl Substanzen als auch Verhaltensweisen zu einer Veränderung **des Belohnungssystems im Gehirn** führen. Verbindet man mit der Nutzung von bestimmten Internetanwendungen oder Computerspielen positive Gefühle (z. B. Spaß), kommt es zu einer Ausschüttung von Dopamin im körpereigenen Belohnungssystem, wodurch man sich gut fühlt. Negative Gefühle (z. B. Angst oder Traurigkeit) werden dadurch überdeckt. Das führt zu einer Art „Lerneffekt“: Das positiv empfundene Verhalten (Spielen) wird immer häufiger ausgeführt und erhält immer mehr Aufmerksamkeit.

Auch Verhaltensweisen können abhängig machen und führen im Belohnungssystem des Gehirns zu ähnlichen Veränderungen wie psychoaktive Substanzen.

Die Entstehung von Verhaltenssüchten verläuft häufig in einem **Kreislauf**: Computerspiele oder die Nutzung von bestimmten Internet-Applikationen (Apps) können unter anderem auch dazu genutzt werden, grundlegenden Problemen oder unangenehmen Gefühlen wie Einsamkeit oder Trauer auszuweichen oder sich den Wunsch nach mehr Anerkennung zu erfüllen. Eine besonders

zeitintensive Nutzung kann aber dazu führen, dass andere Lebensbereiche vernachlässigt werden und sich dadurch die zugrunde liegende Problematik noch weiter verstärkt.

Von bestimmten Internetanwendungen wie **Online-Computerspielen** (z. B. Fortnite), **Sozialen Medien** (z. B. Whatsapp) oder **Sozialen Netzwerkseiten** (z. B. Snapchat, Instagram oder Facebook) wird angenommen, dass sie besonders häufig eine Rolle für das Entwickeln einer Verhaltenssucht spielen können.

Die Nutzung von Internetanwendungen, um unangenehmen Gefühlen oder Problemen auszuweichen, kann zur Vernachlässigung anderer Lebensbereiche führen und bestehende Probleme verstärken.

© iStock.com/AJ Wattamaniuk



Digitale Kommunikation: schneller, mehr und immer „live“ dabei

Soziale Medien und Soziale Netzwerkseiten ermöglichen es, verschiedene Inhalte wie Texte, Bilder, Videos oder Musik **schneller** auszutauschen als jemals zuvor. Da prinzipiell jeder Mensch daran aktiv teilnehmen kann, nimmt die **Menge** der ausgetauschten Inhalte rasant zu. Unsere menschliche Kapazität, Informationen zu verarbeiten, ist aber nach wie vor begrenzt.

Digitale Kommunikation unterscheidet sich in zwei wesentlichen Punkten von herkömmlichen Kommunikationsformen: Erstens zielt virtuell ausgetauschte Informationen stärker auf **Emotionen** ab, um eher wahrgenommen zu werden. Zweitens spielt bei Online-Kommunikation **Aktualität** eine wesentliche Rolle: Den Informationen wird dann Bedeutung zugemessen, wenn sie möglichst „live“ vermittelt werden.

Bei manchen Menschen, die mit diesem Überangebot an Informationen konfrontiert sind, entwickelt sich das Gefühl, ständig etwas zu verpassen. Dafür hat sich der Begriff „**Fear of Missing Out**“ etabliert. Diese Angst kann zu einer intensiveren und häufigeren Nutzung führen.

Digitale Kommunikation konfrontiert die Menschen mit sehr viel Information und erhebt den Anspruch, immer aktuell zu sein. Beides – sowohl Menge als auch Aktualität – kann Überforderung bewirken und zu der Angst führen, etwas zu verpassen.

Online-Gaming: grenzenloses Spielen mit sozialer Verpflichtung

Natürlich haben Menschen auch schon vor der Entwicklung von Computern Spiele gespielt. Digitale Spiele unterscheiden sich jedoch in einigen wesentlichen Punkten von herkömmlichen Spielen, etwa durch den Einsatz von vielfältigen **akustischen und visuellen Reizen**, die das völlige Eintauchen in ein Spiel begünstigen. In vielen Online-Games ist kein Ende vorgegeben, das heißt, sie können nahezu unendlich lang und auch mit einer nahezu unbegrenzten Anzahl an Mitspielenden gespielt werden. In Online-Rollenspielen ist häufig das gemeinsame Spielen mit anderen, der Zusammenschluss zu sogenannten Gilden oder Clans, erforderlich. Manche Spieler und Spielerinnen fühlen sich ihren Mitspielenden **verpflichtet** und spielen daher deutlich mehr, als sie vielleicht ursprünglich wollten. Kritisch beurteilt wird, dass immer häufiger Elemente aus Glücksspielen auch in Computerspielen eingesetzt werden (z. B. Loot-Boxen).

Bestimmte Merkmale von digitalen Spielen motivieren dazu, länger zu spielen als beabsichtigt.



Exzessiv, problematisch, süchtig: Was ist noch normal und was nicht mehr?

Die Nutzung von Internet und Smartphone kann nicht nur süchtig machen, sondern auch andere negative Auswirkungen haben wie z. B. weniger Kontakte mit Freundeskreis und Familie oder mangelnde Bewegung und zu wenig Schlaf. Im Alltag wird schnell der Begriff Sucht verwendet, wenn jemand viel Zeit mit Computerspielen verbringt oder häufig auf Sozialen Netzwerkseiten aktiv ist. Erfahrungen aus der Praxis zeigen jedoch, dass eine zeitintensive Nutzung von Computerspielen oder Sozialen Netzwerkseiten allein noch nicht ausreicht, um von Suchtverhalten zu sprechen. Der Übergang zwischen einem noch als angemessen erlebten Verhalten und einem nicht mehr als angemessen erlebten Verhalten ist fließend. Diese Beurteilung ist nicht zuletzt davon abhängig, welche Wertigkeit dem (zeitintensiven) Online-Verhalten und anderen (vernachlässigten) Aufgabenbereichen zugemessen wird.

Eine zeitintensive Beschäftigung mit Computerspielen oder Sozialen Netzwerkseiten ist ein Hinweis auf eine problematische Nutzung, aber allein daraus kann nicht auf eine Sucht geschlossen werden.



Die Nutzung von Online-Spielen oder von Sozialen Netzwerkseiten wird häufig dann problematisch beurteilt, wenn diese dazu dient, einem **Problem im realen Leben** zu entfliehen. Die Nutzung wird seltener als problematisch beurteilt, wenn das Online-Verhalten eine Ergänzung zu anderen Verhaltensweisen darstellt.

Eine problematische Nutzung des Internet ist in vielen Fällen Ausdruck von anderen Problemen. Ein zeitintensives Online-Leben führt zwangsläufig dazu, dass weniger Zeit für andere Beschäftigungen zur Verfügung steht. Damit können soziale Probleme, die bereits bestehen, verstärkt werden. Das verstärkt wiederum die Rückzugstendenzen und setzt so eine negative Spirale in Gang.

Eine problematische Nutzung digitaler Spiele oder Sozialer Netzwerkseiten liegt häufig dann vor, wenn sie dazu dient, Problemen oder Konflikten im realen Leben zu entkommen.

Der Begriff „Sucht“ sollte mit großer Vorsicht verwendet werden. Eine Person ungerechtfertigt als „computerspielsüchtig“ zu bezeichnen, kann diese **stigmatisieren** und bewirken, dass sie aus Scham erst verspätet Unterstützung annimmt. Andererseits kann die vorschnelle Selbstbeschreibung als „computerspielsüchtig“ als „**Entschuldigung**“ genutzt werden, um die Verantwortung für das eigene Verhalten von sich zu weisen.

Auch wenn in vielen Fällen Sorgen nicht berechtigt sind und keine Sucht vorliegt, gibt es dennoch Personen, die ernst zu nehmende Anzeichen für eine Abhängigkeitserkrankung aufweisen und eine Beratung oder Behandlung brauchen. Wie für andere Suchterkrankungen wurden auch für die Sucht nach Computerspielen (Online-Gaming) verschiedene Diagnosekriterien (Symptome) formuliert. Bestehen mehrere dieser Symptome über einen **längeren Zeitraum**, liegt eine Sucht vor.

Eine Diagnose kann nur durch einen Fachmann bzw. eine Fachfrau erfolgen. Selbstbeobachtung kann aber ein erster Schritt sein um zu beurteilen, ob ein Experte/eine Expertin aufgesucht werden soll (Anlaufstellen siehe Adressteil der Broschüre). Hinweise auf eine suchtartige Nutzung von Computerspielen oder Internetanwendungen können sein:

- Die betreffende Person denkt fast immer an das Spiel oder die Anwendung.
- Die Person hat das Bedürfnis, immer mehr Zeit online zu verbringen, und reagiert gereizt, ängstlich oder traurig, wenn sie daran gehindert wird.
- Die Person versucht erfolglos, weniger oder gar nicht mehr zu spielen oder das Internet weniger zu nutzen. Sie setzt ihr Verhalten fort, obwohl sie sich der negativen Folgen bewusst ist.
- Die Person verliert das Interesse an früheren Hobbies und Freizeitbeschäftigungen, gefährdet durch die Online-Aktivitäten Beziehungen zu anderen Menschen oder den Arbeits- bzw. Ausbildungsplatz; sie täuscht andere Personen in Bezug auf das tatsächliche Ausmaß der Online-Aktivitäten.
- Das Spielen bzw. die Nutzung von Sozialen Netzwerkseiten dient dazu, unangenehme Gefühle zu unterdrücken oder zu vergessen.

Wenn mehrere Kriterien zutreffen, die auf eine suchtartige Nutzung hinweisen, sollte eine fachkundige Einschätzung vorgenommen werden (Kontaktadressen siehe hinten).

Was kann ich tun, wenn ich bei mir selber ein Problem feststelle?

Wer viel Zeit mit Computerspielen oder auf Sozialen Netzwerkseiten verbringt und wenn mehrere der oben genannten Kriterien zutreffen, sollte man sich genauer mit seinem Nutzungsverhalten auseinandersetzen. Eine wesentliche Frage, die man sich dabei stellen sollte, ist, ob man Dinge, die man früher gerne gemacht hat, zunehmend vernachlässigt.

In einem nächsten Schritt können Maßnahmen überlegt werden, die wieder zu einem maßvolleren Umgang mit Computern und Smartphones zurückführen könnten. Hilfreich dabei ist etwa die Selbstbeobachtung in Form eines „Internet-Tagebuchs“, in dem man die eigene Online-Aktivität dokumentiert und sich bewusst macht, wie viel Zeit man tatsächlich online verbringt. Auch spezielle Apps können bei der Dokumentation helfen. In manchen Fällen wird diese Maßnahme ausreichen, um das Online-Verhalten wieder „in den Griff“ zu bekommen.

Online-Apps und Games verleiten in unterschiedlichem Ausmaß zu einer intensiven Nutzung. Therapeuten und Therapeutinnen empfehlen daher häufig ein sogenanntes Ampelmodell, das auch bei einer Selbsteinschränkung zum Einsatz kommen kann: Anwendungen, die zu einer besonders zeitintensiven Nutzung verleiten oder als besonders problematisch erlebt werden, sollten gar nicht mehr (ROT), andere sollten nur eingeschränkt (GELB) genutzt werden und bei manchen ist eine uneingeschränkte Nutzung möglich (GRÜN). Die Einschätzung, welche Anwendung in welche Kategorie fällt, ist für jeden Menschen individuell verschieden.

Verschiedene Maßnahmen der Selbstbeobachtung und Selbstbeschränkung können dabei helfen, wieder zu einem maßvollen Online-Verhalten zurückzukehren.

Was kann ich tun, wenn ich bei anderen Menschen ein Problem feststelle?

Häufig erleben **Angehörige** die zeitintensive Nutzung von Computern oder Smartphones als Problem, nicht aber die betroffene Person selbst. Nicht jede Internet-Nutzung, die von Angehörigen als zu intensiv wahrgenommen wird, muss ein Suchtverhalten darstellen. Sie kann manchmal auch einfach unpassend oder unhöflich sein, beispielsweise die Nutzung eines Smartphones während des Abendessens. Konflikte über die Nutzung von digitalen Spielen oder Smartphones können auch Ausdruck eines grundsätzlichen Konflikts zwischen Eltern und ihren pubertierenden Kindern oder zwischen Partnern sein, der möglicherweise andere Lösungsansätze erfordert.

In einem ersten Schritt sollten Angehörige die betroffene Person mit ihrer Wahrnehmung konfrontieren. Das sollten sie möglichst sachlich und ohne Vorwürfe oder Übertreibung tun, da sie sonst häufig eine Abwehrhaltung auslösen. Es kann hilfreich sein, bei der angesprochenen Person Änderungsbereitschaft zu fördern, indem man die negativen Auswirkungen des Verhaltens und mögliche Alternativen aufzeigt. Im Idealfall führt schon das zu einem Umdenken und zu ersten Schritten in Richtung Veränderung.

Sorgt man sich als Angehöriger um das Online-Verhalten einer nahestehenden Person, sollte man diese sachlich mit der eigenen Wahrnehmung konfrontieren, um eine Abwehrhaltung zu vermeiden und Änderungsbereitschaft zu fördern.

Speziell bei Kindern und Jugendlichen kann es erforderlich sein, verbindliche **Vorgaben und Regeln** zu setzen. Damit diese Regeln auch eingehalten werden, sollte man Kinder bzw. Jugendlichen in das Festlegen der Regeln einbinden und ihnen als Erwachsene mit gutem Vorbild vorangehen.

Auch wenn man sich als Angehörige/r Sorgen um das Nutzungsverhalten einer nahestehenden Person macht, sollte man bedenken, dass nicht immer ein Suchtproblem vorliegt. Um die unterschiedlichen Wahrnehmungen zu klären, kann ein gemeinsames Beratungsgespräch bei einem Fachmanns/einer Fachfrau (Anlaufstellen im Adressenteil) helfen. Auch dann wenn die Person, um die man sich Sorgen macht, keine Veränderungsbereitschaft zeigt, können Beratungsgespräche entlastend sein und zu einer Reduktion der Konflikte führen.

Beratungsgespräche unterstützen Betroffene und ihre Angehörigen dabei, einen sinnvollen Umgang mit Computerspielen und Sozialen Netzwerkseiten zu finden, und können zu einer Reduktion von Konflikten und zur Entlastung aller Beteiligten führen.



© iStock.com/svetikd

Welche Hilfsangebote gibt es?

Wird das Computerspiel- bzw. Online-Verhalten entweder von der betroffenen Personen oder ihrem sozialen Umfeld über einen längeren Zeitraum als belastend wahrgenommen und führen Selbsthilfeversuche zu keiner nachhaltigen Verhaltensänderung, ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen. Diese wird von unterschiedlichen Einrichtungen angeboten, etwa von Jugendberatungsstellen, Familienberatungsstellen und speziellen Suchtberatungs- und Suchtbehandlungseinrichtungen, aber auch von niedergelassenen Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen und von Selbsthilfegruppen.

Zunächst wird in einem Clearing-Gespräch die Situation eingeschätzt, dann werden die weiteren Schritte festgelegt. Liegt Unterstützungsbedarf vor, werden unterschiedliche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten überlegt. Diese können direkt in der Erstanlaufstelle oder durch Zuweisung in eine andere Einrichtung **ambulant** genutzt werden, damit die betroffene Person weiterhin ihrer Arbeit nachgehen oder die Schule besuchen kann. In Suchthilfeeinrichtungen werden auch **stationäre** therapeutische Interventionen angeboten, dort wird man über einen mehrwöchigen Zeitraum in einer Fachklinik behandelt. Welches Angebot im Einzelfall am besten geeignet ist, hängt von vielen Faktoren ab, etwa dem Alter und den Lebensumständen der betroffenen Person, und wird gemeinsam mit den Fachleuten entschieden.

Eine erfolgreiche Beratung oder Therapie setzt voraus, dass die betroffene Person zur Änderung bereit ist. Jede Form externer Unterstützung kann daher immer nur auf freiwilliger Basis in Anspruch genommen werden.

Lässt sich das Nutzungsverhalten durch Selbsthilfeversuche nicht zufriedenstellend zum Positiven verändern, können Fachleute dabei helfen, ein passendes Hilfsangebot auszuwählen (Kontaktadressen siehe hinten).

Was ist das Ziel einer Therapie bei Internet- oder Computerspielsucht?

Bei Verhaltenssüchten ist das längerfristige Ziel meist nicht Abstinenz, sondern wieder einen maßvollen Umgang mit der entsprechenden Aktivität zu erlangen. Auch bei einer problematischen Nutzung von Internetanwendungen oder Computerspielen wird meist ein **kontrollierter Umgang** angestrebt und nicht die Vermeidung von Internet oder Spielangeboten generell. Dennoch kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, eine gewisse Zeitspanne gänzlich auf bestimmte Internet-Aktivitäten oder bestimmte Games zu verzichten. Im Rahmen der Therapie wird heutzutage viel Augenmerk darauf gelegt, andere Aktivitäten, die durch die problematische Online-Nutzung vernachlässigt wurden, zu fördern und wieder stärker in den Vordergrund zu rücken.

Ziel ist nicht die Abstinenz, sondern der kontrollierte Umgang mit Internetanwendungen und digitalen Spielen.

Wo genau kann ich mich hinwenden?

Die problematische Nutzung von Computerspielen, Sozialen Netzwerkseiten und anderen Internetanwendungen ist ein relativ neues Phänomen, dennoch sind mittlerweile professionelle Hilfsangebote für Betroffene und ihre Angehörige entstanden. Das Unterstützungsangebot ist sehr vielfältig, da ein problematischer Internet- bzw. Computergebrauch häufig mit anderen Problemen einhergeht und viele Lebensbereiche betrifft.

Die folgenden Kontaktadressen bieten eine Übersicht über unterschiedliche Unterstützungsangebote. Zusätzlich bestehen in allen Bundesländern Angebote und Projekte zur Prävention von Suchtproblemen für unterschiedliche Zielgruppen (nähere Informationen erhalten Sie über die Fachstellen für Suchtprävention, deren Kontaktdaten unter www.suchtvorbeugung.net zu finden sind).

Österreichweite Unterstützungsangebote

Familienberatungsstellen

Kostenlose Beratung in 400 Familienberatungsstellen in ganz Österreich
www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen

Saferinternet.at

www.saferinternet.at

147 Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – anonym, kostenlos, rund um die Uhr, telefonisch oder online
www.rataufdraht.at

Burgenland

Beratung in den Behandlungszentren und sozialpsychiatrischen Ambulatorien des PSD Burgenlands

gegebenenfalls Weitervermittlung in andere Einrichtung.

Eine Liste aller Standorte (Oberwart, Eisenstadt, Güssing, Jennersdorf, Mattersburg, Neusiedl/See, Oberwart, Oberpullendorf) mit Kontaktdaten befindet sich unter www.psychosozialerdienst.at

Kärnten

Spielsuchtambulanz de La Tour

Nikolaigasse 39

9500 Villach

Tel.: +43 (0) 4242 243 68

E-Mail: spielsuchtambulanz.villach@diakonie-delatour.at

www.diakonie-delatour.at/spielsuchtambulanz-de-la-tour-villach

Spielsuchtberatung der Landeshauptstadt Klagenfurt

St. Veiter Straße 195

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: +43 (0) 463 537 5782

E-Mail: spielsuchtberatung@klagenfurt.at

www.klagenfurt.at/spielsuchtberatung

Niederösterreich

Ambulante Suchtberatungsstellen

stehen im ganzen Bundesland als Anlaufstellen zur Verfügung, sämtliche Kontaktdaten befinden sich auf www.fachstelle.at/beratungsstellen

Anton Proksch Institut

Beratungsstandorte in Baden, Mödling, Neunkirchen, Wiener Neustadt

www.api.or.at

Caritas der Diözese St. Pölten

Beratungsstandorte in Amstetten, Gmünd, Horn, Krems, Lilienfeld, Melk, Scheibbs, St. Pölten, Waidhofen/Thaya, Zwettl

www.caritas-stpoelten.at

Psychosoziale Zentren GmbH

Beratungsstandorte in Bruck/Leitha, Gänserndorf, Klosterneuburg, Hollabrunn, Mistelbach, Schwechat, Stockerau, Tulln

www.psz.co.at

Oberösterreich

Ambulanz für Spielsucht der pro mente OÖ

Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums

Wagner-Jauregg-Weg 15

4020 Linz

Tel.: +43 5 76 80 87 39 571

E-Mail: spielsucht.nmc@kepleruniklinikum.at

www.spielsuchtambulanz.at

Spielsuchtberatung Stadt Wels

Dragonerstraße 22

4600 Wels

Tel.: +43 (0) 7242 295 85

E-Mail: sf@wels.gv.at

www.wels.gv.at/lebensbereiche/leben-in-wels/soziales/sozialangebote/sozial-psychisches-kompetenzzentrum/suchtberatung-suchtpraevention/spielsuchtberatung/

Spielsuchtberatung der SCHULDNERHILFE OÖ

Stockhofstraße 9/4

4020 Linz

Tel.: +43 (0) 732 77 77 34

E-Mail: spielsucht@schuldnerhilfe.at

www.spielsuchtberatung.at

Salzburg

Suchtberatung des Psychosozialen Dienstes des Landes Salzburg (PSD)

Beratungsstandorte in Salzburg-Stadt, St. Johann im Pongau, Tamsweg,
Zell am See und Mittersill

Tel.: +43 (0) 662 80 42 35 99 (zentral erreichbar)

E-Mail: psds@salzburg.gv.at

Fachambulanz für Glücksspielsucht sowie Computer- und Internet- nutzungsabhängigkeit der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg

Ignaz-Harrer-Straße 79

5020 Salzburg

Tel.: +43 (0) 5 72 55

Steiermark

Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7

8010 Graz

Tel.: +43 (0) 316 32 60 44

E-Mail: drogenberatung@stmk.gv.at

www.drogenberatung.steiermark.at

BAS – Betrifft Abhängigkeit und Sucht

Mehrere Standorte in der Steiermark

Dreihackengasse 1

8020 Graz

E-Mail: office@bas.at

www.bas.at

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau, Verein für praktische Sozialmedizin

Liebenauer Hauptstraße 141

8041 Graz

Tel.: +43 (0) 316 46 23 40

E-Mail: smz@smz.at

www.smz.at

Hilfswerk Steiermark GmbH, Psychosoziale Dienste

Mehrere Standorte in Graz-Umgebung Süd, Feldbach

E-Mail Graz-Umgebung Süd: psd.graz-umgebung-sued@hilfswerk-steiermark.at

E-Mail Feldbach: psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at

www.hilfswerk-steiermark.at

PSN Psychosoziales Netzwerk gemeinnützige GmbH

Mehrere Standorte in Judenburg, Knittelfeld und Murau

Tel.: +43 (0) 664 83 08 849

E-Mail-Adressen der Drogen- und Suchtberatungsstellen:

Judenburg: judenburg@beratungszentrum.at

Knittelfeld: knittelfeld@beratungszentrum.at

Murau: murau@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Sera Soziale Dienste gGmbH

Fronleichnamsweg 4/1

8490 Liezen

Tel.: +43 (0) 676 840 830 335

E-Mail: suchtberatung@sera-liezen.at

www.sera-liezen.at

Suchtberatung Obersteiermark

Krottendorfergasse 1

8700 Leoben

Tel.: +43 (0) 3842 444 74

E-Mail: office@sb-o.at, office@suchtberatung-obersteiermark.at

www.suchtberatung-obersteiermark.at

Tirol

sucht.hilfe BIN

Standorte in allen Bezirken

Anichstraße 34/2. Stock

6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0) 512 58 00 40

E-Mail: bin@bin-tirol.org; office@bin-suchthilfe.tirol

www.suchtberatung-tirol.at

Ambulante Stelle für Suchtprävention

Liebeneggstraße 2

6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0) 512 53 31-74 40

E-Mail: asp@isd.or.at

www.isd.or.at

Vorarlberg

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe (Stiftung Maria Ebene)

Abklärungsgespräche für Eltern und Bezugspersonen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und gegebenenfalls Weitervermittlung in Hilfs- und Beratungsangebot.

Stiftung Maria Ebene

Maria Ebene 17

A-6820 Frastanz

Tel.: +43 (0) 5522 727 46-0

E-Mail: stiftung@mariaebene.at

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe (Standort Götzis)

Sprechstunde alle zwei Wochen für Eltern, Kinder und Jugendliche (telefonische Anmeldung notwendig) und moderierte Elterngruppe ab Frühjahr 2019.

Am Garnmarkt 1

6840 Götzis

Tel.: +43 (0) 5523 54 941

E-Mail: info@supro.at

Wien

Anton Proksch Institut

Ambulante und stationäre Angebote

Ambulatorium Wiedner Hauptstraße

Wiedner Hauptstraße 105

1050 Wien

Tel.: +43 (0)1 880 10-14 80

E-Mail: wieden@api.or.at

www.api.or.at

Therapie und Beratungsstelle für Mediensucht der Sigmund Freud Privatuniversität

Ambulante Angebote an drei Standorten in Wien

Salztorgasse 5

1010 Wien

Tel.: +43 (0) 664 11 88 222

E-Mail: mediensucht@sfu.ac.at

www.ambulanz.sfu.ac.at → weitere-angebote → verhaltenssuechte → therapie und beratungsstelle fuer mediensucht

Grüner Kreis

Ambulantes Beratungs- und Betreuungszentrum Wien

Simmeringer Hauptstraße 101

1110 Wien

Tel.: +43 (0)1 526 94 89

E-Mail: ambulanz.wien@gruenerkreis.at

www.gruenerkreis.at

Verein Dialog

Hegelgasse 8/13

1010 Wien

Tel.: +43 (0)1 205 552 550

www.dialog-on.at

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Text und Redaktion

Mag. Julian Strizek, *Gesundheit Österreich, Kompetenzzentrum Sucht*

Mag.^a Dr.in Alexandra Puhm, MSc, *Gesundheit Österreich,
Kompetenzzentrum Sucht*

Dr. Franz Gerhard Pietsch, *BMASGPK*

Mag.^a Claudia Rafling, *BMASGPK*

Unter Mitarbeit von

(in alphabetischer Reihenfolge)

Dr. Dominik Batthyány, *Sigmund Freud Privatuniversität,
Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte*

Mag. Peter Eberle, *Institut Suchtprävention Linz,
Team Schule – Familie – Kinder*

Dr.ⁱⁿ Uschi Hörhan, MPH und Markus Weißensteiner, MSc,
Fachstelle Niederösterreich

Prim. Dr. Roland Mader, *Anton-Proksch-Institut,
Leiter der Station für Alkohol-, Medikamenten-, Spielsucht*

Mag. Gerhard Pölsterl, *Bundeskanzleramt Österreich,
Abteilung V/5 – Jugendpolitik*

Prim. Dr. Kurosch Yazdi, *Kepler Universitätsklinikum Linz,
Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin*

Ob Social Media, Smartphones oder Online-Gaming:
Digitale Welten begleiten unseren Alltag und üben auf
viele Menschen eine große Faszination aus.
Diese Broschüre zeigt, wann aus intensiver Nutzung ein
Problem werden kann und gibt Anregungen für einen
bewussten Umgang.

