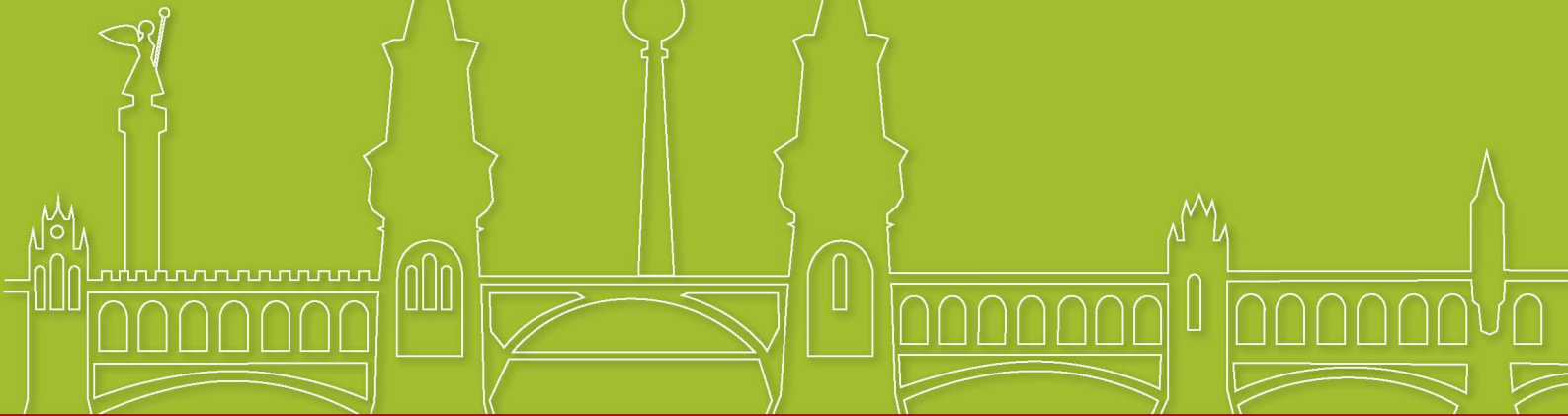


# UNABHÄNGIG BLEIBEN!



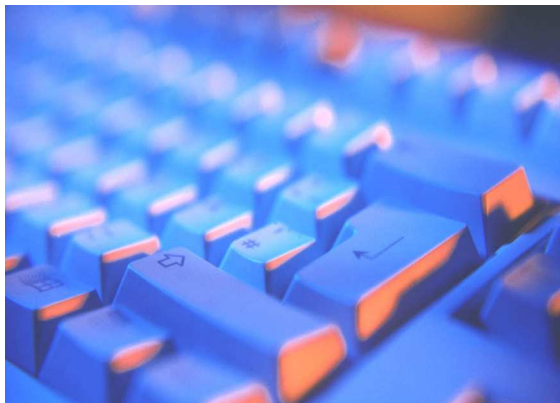
## Informationsblatt

### Computer- und Internetsucht

Stand: 03/2011

## Können Computer und Internet süchtig machen?

War der Begriff „Internetsucht“ ursprünglich Mitte der neunziger Jahre eine witzige Scheindiagnose des Psychiaters Ivan Goldberg, setzte sich in den folgenden Jahren in der öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussion die Erkenntnis durch, dass mit dem Anwachsen der Computer- und Internetnutzung eine neue verhaltensbezogene bzw. stoffun- gebundene Sucht entstehen kann.



Quelle: [www.rakko.de](http://www.rakko.de)

In seinem Zwischenbericht vom Januar 2009 „Pathologischer Internetgebrauch – eine Übersicht zum Forschungsstand“ stellt der ärztliche Leiter des DZSKJ<sup>1</sup>, Prof. Thomasius, fest, dass neben einer uneinheitlichen Bezeichnung, wie z.B. „Computersucht“, „pathologischer PC-Gebrauch“ „Internet-Abhängigkeits-Syndrom“, auch die Kriterien zu einer Diagnosestellung uneinheitlich sind. Damit erschwert sich die Vergleichbarkeit von Studien und es lassen sich keine genauen Aussagen zur Prävalenz von Computer-

und Internetsucht machen. Obwohl als Erkrankung noch nicht klassifiziert, zeigt die Praxis, dass sich aus Problemen im Zusammenhang mit der Computer- und Internetnutzung eine Sucht mit allen bekannten Symptomen entwickeln kann.

Die meisten Wissenschaftler orientieren sich vor allem an den Kriterien, die für pathologisches Glücksspiel oder bei Substanzabhängigkeit definiert sind.

Thomasius empfiehlt die Übersetzung und deutsche Normierung der Niederländischen „Compulsive Internet Use Scale“ von Meerkerk et al. (2007) mit folgenden Kriterien:

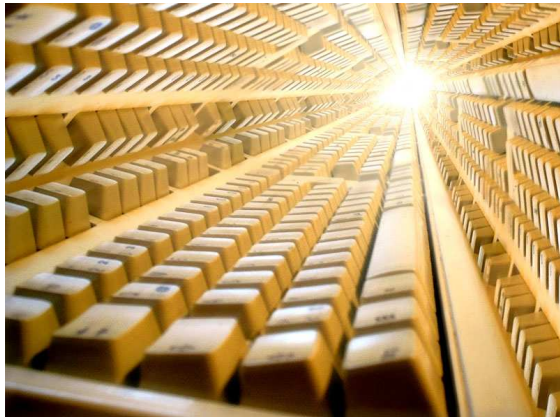
- **Entzugerscheinungen** bei ver- hinderter Computernutzung, z.B. Nervosität, Unruhe und Reizbarkeit
- **Kontrollverlust** bezüglich des Be- gins und der Beendigung des Spie- lens, Surfens oder Chattens
- **Einengung des Verhaltensraumes**, z.B. Vernachlässigung von anderen Hobbys, Interessen, Freunden
- **Konflikte / Probleme in anderen Le- bensbereichen**, z.B. Versäumnisse von Pflichten
- **Verleugnung der Internet- und Computernutzung**
- **Coping**, d.h. das Verhalten wird zur Bewältigungsstrategie hinsichtlich be- stehender Probleme

<sup>1</sup> Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

## Wie viele süchtige Internetnutzerinnen und -nutzer gibt es?

Zwei deutschen Studien sind als wichtige Quellen zu nennen:

André Hahn und Matthias Jerusalem von der Humboldt-Universität Berlin befragten in Berlin 7.091 Personen mit Hilfe eines Online-Fragebogens zum Thema Internetnutzung. Die 2002 veröffentlichte (nicht repräsentative) Studie<sup>2</sup> ergab, dass 3% der Befragten als internetsüchtig und rund 7% als gefährdet einzustufen waren.



Quelle: [www.kampfgnom.com](http://www.kampfgnom.com)

Die Internetsucht betrifft besonders Jugendliche unter 20 Jahren. Mit zunehmendem Alter sinkt die Anzahl der Internetsüchtigen.

Frauen unter 20 Jahren sind zunächst weniger vom Drang, das Internet exzessiv zu nutzen, betroffen. Männliche Jugendliche und junge Erwachsene überwiegen deutlich. Erst mit zunehmendem Alter steigt auch der Anteil der Frauen.

Die Studie liefert weiterhin Aussagen zur Schulbildung, Berufstätigkeit und dem Zu-

sammenhang von Internetsucht und Partnerschaft:

- Mit 10,8% war der Anteil der Internetsüchtigen ohne Schulabschluss am höchsten. Personen mit einem abgeschlossenen Studium waren am seltensten internetsüchtig (1,3%).
- Von der Internetsucht betroffen waren besonders Arbeitslose (12%). Berufstätige (1,46%) waren am wenigsten anfällig für exzessive Internetnutzung.
- Personen ohne feste Beziehung zu einem Partner waren doppelt so häufig internetsüchtig wie Personen in einer Partnerschaft.

Allein lebende Menschen mit niedrigem Bildungsstand und ohne Arbeit besitzen demnach ein erhöhtes Risiko, internetsüchtig zu werden.

Die aktuellste Studie zur „**Computerabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter**“ wurde 2009 vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN) veröffentlicht<sup>3</sup>. Es wurden ca. 15.000 Schülerinnen und Schüler der 9. Jahrgangsstufe zu ihrer Computer- und Internetnutzung befragt. Jungen zeigen auch hier hinsichtlich Online-Suchtgefährdung sowohl ein höheres Gefährdungspotenzial als auch längeres und exzessiveres Nutzungsverhalten. Die Zahl männlicher exzessiv spielender Schüler (länger als 4,5 Std. am Tag) ist um das 4-fache höher

<sup>2</sup>Hahn, A., Jerusalem, M. (2001): Stress und Sucht im Internet – Online-Studie der Humboldt-Universität zu Berlin

<sup>3</sup> Rehbein, F., Kleimann, M., Mößle, Th. (2009): Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter, KFN; Niedersachsen

(15,8%) als die der gleichaltrigen Mädchen (4,3%).

Nach dieser Untersuchung werden 4,7% der Jungen und 0,5% der Mädchen als gefährdet und 3% der Jungen und 0,3% der Mädchen computerspielabhängig diagnostiziert.

In der Hamburger Schulbus-Sondererhebung<sup>4</sup> gaben 2009 Schülerinnen und Schüler als zentrales Spielmotiv Langeweile an (86%). 40% der Befragten benennen darüber hinaus, dass es ihnen wichtig ist, „stolz auf die eigenen Leistungen“ zu sein. Folgende weitere Motive werden häufiger von Jungen benannt:

- Neid anderer
- Mitreden können
- Ohne Folgen gewalttätig sein können



Quelle: [www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de)

## Formen der Internetsucht

<sup>4</sup> Baumgärtner, T. (2010): Der jugendliche Umgang mit Glücks- und Computerspielen – Zusammenfassung ausgewählter Ergebnisse der Hamburger Schulbus-Sondererhebung 2009, Büro für Suchtprävention Hamburg

Da es eine Fülle von Angeboten der Computer- und Internetnutzung gibt, sind auch die Formen der Online- und Computersucht verschieden.

Die amerikanische Psychologin Kimberley Young unterscheidet seit 1998 fünf verschiedene Formen der Internetsucht:

- **Abhängigkeit von virtuellen Gemeinschaften/Freundschaften:** Freundschaften werden nicht mehr real gelebt und erlebt, sondern die freie Zeit wird nur noch in Chat-Räumen und in den dort gebildeten Untergruppen (u.a. Newsgroups) verbracht.
- **Computerabhängigkeit:** Bezeichnet eine Abhängigkeit, die sich auf den Computer jenseits der Internetnutzung bezieht. Hier stehen Computerspiele oder Programmieren im Vordergrund der Sucht.
- **Cybersexsucht:** Pornografische Webseiten werden zwanghaft genutzt und/oder mit zumeist anonymen Partner/innen wird ein sexueller Kontakt mittels Text oder Video hergestellt.
- **Information Overload bzw. Dataholics, Infojunkies:** Zwanghaftes Suchen nach Informationen z.B. in Datenbanken. Informationen werden zur Droge.
- **Zwanghafte Nutzung von Netzinhalten:** Netzinhalte wie Online-Spiele, Online-Shopping oder Online-Handel werden exzessiv genutzt.



## **Virtuelle Welten – Faszination und Suchtpotenzial**

Was ist nun vor allem für Jugendliche das Faszinierende am Eintauchen in virtuelle Welten? Zum einen sorgt die hohe Geschwindigkeit der Computerspiele für eine große Intensität und permanente Adrenalinschübe. Die reale Welt wird als langsam und langweilig empfunden. Schnelle Erfolge scheinen garantiert und Belohnungen lassen nicht lange auf sich warten. Die reale Welt wird mit Mühe und Anstrengung verbunden. Das Gefühl der Omnipotenz, das einige Spiele den Nutzern/innen vermitteln, steht den Erfahrungen der Begrenztheit, der Verletzlichkeit im Alltagsleben entgegen.



Quelle: [www.hthiele.de](http://www.hthiele.de)

Ein weiterer Aspekt der Faszination von virtuellen Welten ist die Aufhebung der Gebundenheit von Zeit und Raum. Nichts ist beständig, aber alles wandelbar z.B. durch das Erleben vergangener Zeitepochen oder von Zukunftsvisionen. Auch die Möglichkeit, sich seine eigene Spiel-

figur, einen sogenannten Avatar, nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können, übt einen großen Reiz aus. Oftmals gleichen die Avatare gerade die Komponenten aus, die von den Spieler/innen bei sich selbst als (körperliche) Mängel empfunden werden. So entsteht der Eindruck, durch die Gestaltung des Avatars das eigene Selbstbild verändern zu können.

Das Erleben großer Erfolge, Gefahren und Bestätigung oder auch der Tod des Avatars in einem Spiel wecken Gefühle großer Intensität, bei der sich die Nutzerinnen und Nutzer selbst vergessen. Die Beziehungen im Netz sind ambivalent, da sie auf der einen Seite ein gemeinschaftliches Erleben versprechen und andererseits die Nutzer/innen gänzlich auf sich selbst bezogen im Netz agieren.

## **Soziale Netzwerke**

Die verschiedenen Angebote der Social Communities, auch Social Networks genannt, befriedigen wichtige Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Mit Anderen in Kontakt und Beziehung zu stehen, gesehen und ernst genommen werden, die Zugehörigkeitsgefühle zu verschiedenen Gruppen, die Möglichkeit der Selbstdarstellung und die Bestätigung durch viele andere User/innen machen die Sozialen Netzwerke für Jugendliche und junge Erwachsene zu einer wichtigen Plattform, um sich selbst auszuprobieren sowie

sofortige Rückmeldung und Bestätigung zu erhalten.

Die Möglichkeit, die eigene Identität bewusst zu konstruieren, und der geringe Einfluss körperlicher Attribute reduzieren die Bewertungsängste Jugendlicher durch die Anderen und erhöhen auch die Bereitschaft, persönliche Geheimnisse zu offenbaren.

Das weltweit bekannteste und beliebteste Netzwerk ist Facebook mit insgesamt ca. 590 Mio. Nutzer/innen, davon ca. 23 Mio. in Deutschland (10/2010). Die internationale Plattform konnte in den vergangenen zwei Jahren – auf Kosten rein nationaler Netzwerke wie z.B. Stayfriends.de – ein enormes Wachstum verzeichnen (07/2009 = 3,5 Mio. User in Deutschland).

Zugunsten von Facebook verloren auch die VZ-Plattformen (StudiVZ, SchuelerVZ, MeinVZ) in 2010 einen großen Teil ihrer Nutzer: Die beliebteste Community in Deutschland war im Herbst 2009 noch SchülerVZ mit ca. 5 Mio. Usern und monatlichen 6,1 Mrd. Klicks, aber auch SchuelerVZ verlor 38% seiner Nutzer<sup>5</sup>.

Neben dem Anreiz, die Bedürfnisse nach Kontakt, Anerkennung, Bestätigung und Zugehörigkeit ausschließlich im virtuellen Raum zu befriedigen, gibt es weitere Risiken:

- Die eingegebenen Daten und Fotos sind für „die Welt“ zugänglich: 42% der 12- bis 19-Jährigen haben Bilder und

Informationen über sich ohne Zustimmung im Netz gefunden.<sup>6</sup>

- Die Identitäten von Usern sind nicht „überprüfbar“.
- Die Kontrollmechanismen der Anbieter weisen Lücken auf, u.a. auch beim Jugendschutz oder dem Schutz vor Missbrauch der Portale, z.B. für pädophile Interessen.
- Die Nachahmungseffekte und Beeinflussung durch themenbezogene Portale, z.B. zu Suizid oder Magersucht.

### **Computerspiele und Gewalt**

Ein weiterer Aspekt, der aktuell diskutiert wird, ist der Zusammenhang des massiven Konsums gewalthaltiger Computerspiele und einer zu beobachtenden realen Gewalttätigkeit unter Jugendlichen. Mehrere internationale Längsschnittstudien (u.a. Anderson, Gentil, Buckley, 2007) haben bestätigt, dass medialer Gewaltkonsum mit erhöhter Aggressivität bzw. aggressivem Verhalten in der Realität einhergeht.

<sup>5</sup> vgl. [www.compass-heading.de](http://www.compass-heading.de) (08.03.2011)

<sup>6</sup> JIM-Studie 2009: Jugend, Information, (Multi-) Media – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger; Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest; Stuttgart



Quelle: [www.bpb.de](http://www.bpb.de)

Für Deutschland veröffentlichten Hopf et al. dementsprechende Ergebnisse einer zweijährigen Langzeitstudie.<sup>7</sup>

Sie befragten 653 bayerische Hauptschüler/innen und konnten bei 314 Schüler/innen drei Jahre später eine individuelle Wiederholungsmessung durchführen. Es hat sich gezeigt: Je früher Kinder (6-10 Jahre) Mediengewalt konsumieren, desto höher sind Gewaltbereitschaft und Delinquenz zu Beginn des Jugendalters (14 Jahre).

Die Autoren der deutschen Studie zur Mediengewalt stellten darüber hinaus fest, dass durch den frühen vermehrten Mediengewaltkonsum Gefühle, wie Hass, Überlegenheit und Rache, aktiviert und gelernt werden. Aber die Studie warnt auch vor monokausalen Erklärungen: Riskanter Medienkonsum ist einer von vielen möglichen Gründen für eine erhöhte Gewaltbereitschaft.

---

<sup>7</sup> Hopf, W., Huber, G., Weiß, R. (2008): Media Violence and Youth Violence – A 2-Year Longitudinal Study; in: Journal of Media Psychology 2008; Vol. 20(3), S. 79–96; Göttingen

## Prävention von Computer- und Internetsucht

Welche Schlussfolgerungen lassen sich für die Prävention ziehen? Allein Vertrauen auf die gesetzlichen Regelungen des Jugendmedienschutzes reicht nicht aus. Vor allem müssen pädagogische Konsequenzen gezogen werden, in denen Medienerziehung im Sinne einer Kultur der Verantwortung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden und angenommen wird. Es geht dabei nicht um die Ver-teufelung eines Mediums, sondern um die konstruktive und kompetente Nutzung der Medien Computer und Internet mit all ihren Angeboten.

Neben Information und Intervention in Schulen und Einrichtungen der Jugendhilfe beginnt Medienerziehung auch in der Familie.

Gerade in den Familien wird der Medienkonsum oft zu spät thematisiert bzw. reguliert. Ein weiteres Ergebnis der o.g. zweijährigen Längsschnittstudie zur Medien- und Jugendgewalt ist, dass ca. 40% bis 60% der Eltern ihren Kindern keine Grenzen zum Medienkonsum setzen. Auch die AOK Familienstudie von 2010 bestätigt, dass sich nur in jeder zweiten Familie Eltern kontinuierlich um die Computer- und Fernsehzeit ihrer Kinder kümmern, indem sie diese begrenzen<sup>8</sup>. Aufklärung und Unterstützung sind hier dringend notwendig, um Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken.

---

<sup>8</sup> AOK-Familienstudie (2010): So wachsen Kinder gesund auf, S. 28

Aber nicht nur Pädagogen/innen und die Familien stehen in der Verantwortung, sondern auch die Produzenten und Anbieter von virtuellen Welten – die Medienindustrie. Hier steht ein konstruktiver Dialog zwischen Fachkräften der Suchtprävention und Vertreter/innen der Medienindustrie noch aus.

Neben einem konstruktiven Dialog und der Zusammenarbeit aller Beteiligten braucht es konkrete Wissensvermittlung für Eltern, Pädagogen/innen und für Jugendliche.

Die Fachstelle für Suchtprävention hat darauf reagiert und die Landeskampagne „UPDATE“ entwickelt, die im Januar 2010 gestartet ist.



#### **Die Kampagne richtet sich an:**

- Jugendliche

Postkarten, E-Cards und Beratung

unter: [www.berlin-update-your-life.de](http://www.berlin-update-your-life.de)

- Eltern

Beratung und Kurse, die konkrete Verhaltenstipps vermitteln und den Austausch mit anderen Eltern fördern

- Pädagoginnen und Pädagogen

Beratung, Seminare und Vorträge zur Unterstützung professioneller Handlungskompetenzen

#### **Mediennutzungszeiten – Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Um mit Kindern und Jugendlichen sinnvolle Mediennutzungszeiten vereinbaren zu können, sollten die folgenden Aspekte berücksichtigt werden:

- Zur Mediennutzung gehören neben Computer- und Internetnutzung auch Handy, Fernsehen, Hörspiele und elektronische Handspielgeräte.
- Wie lang die tägliche Nutzung von Medien maximal sein sollte, ist je nach Alter unterschiedlich.
- Die Computer- und Internetnutzung erfüllt unterschiedliche Funktionen und ist zum einen für die schulischen Anforderungen wichtig, zum anderen werden die sozialen Kontakte vermehrt online gestaltet. Aufgabe der Eltern und Pädagog/innen ist es, soziale Kontakte von Kindern und Jugendlichen im realen Leben zu fördern.

#### Kindergartenalter (3 – 5 Jahre)

Ab diesem Alter können Kinder behutsam mit Computerspielen beginnen – wenn diese auf ihr Alter zugeschnitten sind. Besonders geeignet ist beispielsweise Software, mit der sie etwas selbst gestalten und ausdrücken können.

Tägliche Mediennutzung: **max. 30 min**

#### Grundschulalter (6 – 10 Jahre)

Die Nutzung von Computer und Internet sind auch für schulische Projekte und Hausaufgaben manchmal hilfreich. Eltern



können Kinder dabei unterstützen, einen kompetenten Umgang mit dem Internet zu erlernen, indem sie ihnen kindgerechte Internetseiten (z.B. [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)) zeigen und auf die Gefahren des Internets hinweisen. Kinder unter zehn Jahren sollten nicht ohne Begleitung von Erwachsenen ins Internet gehen.

Tägliche Mediennutzung: **max. 45 min**

#### Schulwechsel (11 – 13 Jahre)

Chatten und soziale Netzwerke wie SchülerVZ werden immer beliebter. In diesen öffentlichen Plattformen ist es wichtig, die eigenen Daten zu schützen; mit Unterstützung von Erwachsenen können Kinder lernen, wie viel sie von sich preisgeben und wie sie sich gegen Cyber-Mobbing schützen können.

Tägliche Mediennutzung: **max. 60-90 min**

#### Jugendalter (ab 14 Jahren)

Bei Jugendlichen ist es sinnvoll, ein Wochenzeitbudget zu vereinbaren. Einigen Sie sich auf bewusst medienfreie Zeiten / Tage.

Gerade in dieser Altersgruppe mit dem Wunsch nach Autonomie besteht die größte und wichtigste Herausforderung darin, eine gute Balance zwischen Mediennutzung und Aktivitäten im „echten Leben“ gemeinsam mit den Jugendlichen zu entwickeln.

#### **Weitere Empfehlungen**

- Bieten Sie alternative Freizeitaktivitäten an.

- Fragen Sie nach den Interessen der Kinder und Jugendlichen und lassen Sie sich erklären und zeigen, womit Kinder und Jugendliche ihre Zeit am Computer verbringen.
- Sprechen Sie über genutzte Inhalte.
- Es sollte ein ausgewogenes Verhältnis bei der Nutzung des Computers zwischen Lernen, Informationsbeschaffung und Unterhaltung bestehen.
- Stellen Sie keinen Computer ins Kinderzimmer – dies verleitet zur häufigen Nutzung ohne die Eltern.
- Beachten Sie immer die Vorgaben des Jugendschutzgesetzes und die Altersangaben der USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle)
- Je älter Jugendliche werden, desto stärker sollten sie in die Absprachen zur Mediennutzung einbezogen werden.
- Sprechen Sie Konsequenzen bei Nicht-Einhalten dieser Vereinbarungen an und halten Sie diese ein.
- Ausnahmen darf es geben, z.B. an einem verregneten Wochenende oder in einer besonders spannenden Spielsituation. Achten Sie darauf, dass diese Ausnahmen nachvollziehbar sind und nicht zur Regel werden.

#### **Berliner Präventions- und Unterstützungsangebote**

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

Institutionelle, individuelle Beratung und Coaching, Vergabe suchtpreventiver Materialien, Fortbildung, Elternkurse „UPDATE“.

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin  
Telefon: 030 – 29 35 26 15  
Telefax: 030 – 29 35 26 16  
E-Mail: fachstelle-  
suchtprevention@padev.de  
www.berlin-suchtprevention.de  
www.berlin-update-your-life.de

Geschäftszeiten:

Mo 10.00 – 18.00 Uhr  
Di 14.00 – 18.00 Uhr  
Mi 10.00 – 16.00 Uhr  
Do 12.00 – 20.00 Uhr  
Fr 10.00 – 14.00 Uhr

#### Landesprogramm jugendnetz-berlin

Informationen zum Thema Medienkompetenz erhalten Sie unter:

[www.jugendnetz-berlin.de](http://www.jugendnetz-berlin.de)

Dort finden Sie außerdem die Adressen der bezirklichen Medienkompetenzzentren und Informationen zu Fortbildungsangeboten für pädagogische Fachkräfte durch

BITS 21 im fjs e.V. und BITS 21 im WeTeK e.V.

#### **Bundesweite Informations- und Präventionsangebote**

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) – mehrsprachig;

Projekt des EU-Programms „Mehr Sicherheit im Internet“

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Initiative zur Einhaltung des Jugendschutzes im Internet. Hier können Sie auf jugendgefährdende Inhalte und Websites hinweisen

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Medienratgeber für die ganze Familie mit Tipps und Informationen für den Alltag mit Fernsehen, Computerspielen, Internet und Handy, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

[www.bundespruefstelle.de](http://www.bundespruefstelle.de)

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (indiziert jugendgefährdende Medien auf Antrag oder Anregung, fördert Medienerziehung)

[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

Verein für Medien, Bildung und Kultur, pädagogische Beurteilung und Beschreibung von Spielen

[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Informationen und Herausgeber der **KIM-Studien** (Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger) und **JIM-Studien** (Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger)

[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

Zusammenschluss renommierter deutschsprachiger Kinderseiten im Internet

[www.surfer-haben-rechte.de](http://www.surfer-haben-rechte.de)

Projekt des Verbraucherzentrale Bundesverbandes: Information zu diversen Online-Diensten und Anbietern sowie Rechtsthemen, gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

#### **Berliner Hilfeangebote**

Die Fachstelle für Suchtprävention ist berlinweit auch für Maßnahmen zur Prävention von Computer- und Internetsucht zuständig. Beratung und Behandlung bieten:

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Landsberger Allee 49, 10249 Berlin  
Telefon: 030 – 130 23 80 11  
[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

Café Beispiellos – Projekt „Lost in Space“

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Beratung für Computerspiel- und Internetsüchtige  
Wartenburgstraße 8, 10963 Berlin  
Telefon: 030 – 666 33 959  
[www.computersucht-berlin.de](http://www.computersucht-berlin.de)

und alle Berliner Suchtberatungsstellen:

[www.berlin-suchtpraevention.de/Rat\\_und\\_Hilfe](http://www.berlin-suchtpraevention.de/Rat_und_Hilfe)