



Digitale Medien – wann sind sie riskant?

Ein Heft über Internet-Nutzung in Leichter Sprache

Inhalt

Was sind digitale Medien?	Seite 2
Digitale Medien gehören zu unserem Leben	Seite 4
Für manche wird die Internet-Nutzung riskant	Seite 6
▪ Digitale Spiele	Seite 8
▪ Soziale Netzwerke	Seite 12
▪ Online-Pornografie	Seite 17
▪ Glücks-Spiele in digitalen Spielen	Seite 20
▪ In-App-Käufe	Seite 22
Wann braucht man Hilfe?	Seite 25
Das sagt das Gesetz	Seite 28
Hier bekommen Sie Hilfe:	Seite 31
▪ Hilfe für Betroffene	Seite 31
▪ Hilfe für Kinder und Jugendliche	Seite 33
▪ Hilfe für Eltern und Angehörige	Seite 35
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 40

Was sind digitale Medien?

Das Wort Medium ist Lateinisch.
Es bedeutet: Vermitteln, weitergeben.
Medien geben Informationen weiter.
Zum Beispiel durch Sprache, Bilder, Filme oder Musik.
Medien sind unter anderem Zeitungen, Magazine,
Radio oder das Fernsehen.

Seit vielen Jahren gibt es auch digitale Medien.
Mit digital ist gemeint:
Die Medien werden elektronisch übertragen.
Dazu braucht man zum Beispiel das Internet.
Und elektronische Geräte.
Dann kann man die Informationen sehen und hören.
Elektronische Geräte sind zum Beispiel Computer.
Und Smartphones.
Das ist Englisch und wird gesprochen: Smart-Fon.
Es ist ein Handy mit großem Bildschirm.
Es hat ganz viele Funktionen.



Das Internet bietet die Möglichkeit:
Alle Computer können weltweit miteinander
Informationen austauschen.

Mit den digitalen Medien können wir viel machen.
Zum Beispiel:

- Videos oder Bilder anschauen
- Musik hören
- Computer- oder Handy-Spiele spielen
- Nachrichten sehen
- Bücher lesen
- E-Mails schreiben
- Dinge bestellen und kaufen
- uns in Video-Anrufen treffen



Digitale Medien gehören zu unserem Leben

Heutzutage sind die digitalen Medien sehr wichtig.

Wir nutzen sie ständig.

Und sie sind überall dabei:

- in unserer Freizeit
- in der Schule
- in unserem Beruf
- im Kontakt zu anderen Menschen
- wenn es um unsere Gesundheit geht

Wir können die digitalen Medien zu jeder Zeit und überall nutzen.

Denn das Smartphone haben wir immer bei uns.

Ein Beispiel:

Wir sitzen im Bus.

Dann nehmen wir unser Smartphone.

Wir schauen, was es Neues auf Facebook gibt.

Oder wir spielen ein Online-Spiel.

Wir können uns auch informieren,

in welchen Bus wir gleich umsteigen müssen.

Das heißt,

wir sind in der wirklichen Welt.

Und dabei gehen wir in die digitale Welt.

Beide Welten verbinden sich.

Das ist unser neues Leben.

Für manche wird die Internet-Nutzung riskant

Die digitale Welt ist ein großer Gewinn.
Sie bietet uns tolle Möglichkeiten.
Zum Beispiel:
Wir können uns über Video treffen.
Wir schreiben E-Mails.
Wir schicken uns Fotos zu.
So können sich Menschen miteinander verbinden.
Und sie fühlen sich nicht einsam.

Vieles ist nur möglich,
weil wir Internet haben.
Das Internet gehört zu den digitalen Medien.
Die meisten Menschen benutzen das Internet
sehr oft und sehr gut.
Doch manchen kann die Internet-Nutzung
große Probleme machen.
Zum Beispiel durch die vielen Online-Spiele.
Oder die sozialen Netzwerke.



Darüber denken Fachleute nach.
Sie fragen sich:
Müssen wir die wirkliche Welt und
die digitale Welt besser voneinander trennen?
Wie viele digitale Medien brauchen wir?
Wie viel Internet-Nutzung ist normal?
Wann wird die Internet-Nutzung riskant?

Digitale Spiele

Viele Menschen spielen gern.

Es geht um Spaß.

Und um das Zusammensein mit anderen.

Schon lange gibt es auch digitale Spiele:

Viele Video-Spiele finden online statt.

Die Spiele können am Computer gespielt werden.

Oder an der Spiel-Konsole.

Man kann sie aber auch auf dem Smartphone spielen.

Die Spieler und Spielerinnen treffen sich im Internet.

Beliebt sind zum Beispiel Rollenspiele.

In den Spielen geht es um eine Fantasie-Welt.

Die Spieler und Spielerinnen übernehmen die Rollen von digitalen Spiel-Figuren.

In den Spielen lösen sie gemeinsam Aufgaben.



Oder sie treten gegeneinander an.

Ein größere Aufgabe zu schaffen,

kann viele Stunden dauern.

Ein richtiges Spiel-Ende gibt es nicht.

Deshalb verbringen die meisten viel Zeit damit.

Viele Eltern machen sich Gedanken.

Manche Kinder und Jugendliche

spielen fast nur noch digitale Spiele.

Sie gehen kaum noch nach draußen.

Sie sehen ihre Freundinnen und Freunde nicht mehr.

Auch einigen Erwachsenen geht es so.
Die Kontakte zur Familie
und zu Freundinnen und Freunden werden weniger.

Wer ständig spielt,
kann Probleme bekommen.

Zum Beispiel:

Die Person verliert immer mehr
ihr Interesse am normalen Leben.

Sie schafft ihre Schule oder Ausbildung nicht mehr.

Manche verlieren ihre Arbeit.

Trotzdem können sie nicht aufhören zu spielen.

Menschen können nach den Spielen süchtig werden.

Spiel-Sucht ist eine Krankheit.



Doch es ist schwer zu erkennen:

Ist die Person süchtig?

Oder besteht ein Risiko?

Denn auch gesunde Menschen können
viel Zuhause sein.

Und manche Menschen haben auch
nur wenige Freundinnen oder Freunde.



Soziale Netzwerke

Über das Internet können sich alle miteinander verbinden.

Sie treffen sich in den sozialen Medien.

Dazu gehören die sozialen Netzwerke.

Beispielsweise **WhatsApp, Tiktok, Instagram** oder **Snapchat**.

In den sozialen Netzwerken treffen sich Menschen aus aller Welt.

Das finden Kinder, Jugendliche und Erwachsene spannend.

Sie befreunden sich in der digitalen Welt.

Wer viel allein ist, fühlt sich weniger einsam.

Viele bekommen Ideen, was sie selbst tun können.

Andere zeigen ihre Hobbys und Begabungen.

Zum Beispiel Gärtnern, Fotografieren, Kochen, Reisen oder Sport.

Alle können etwas schreiben.

Oder sie zeigen Fotos oder Videos.

Das nennt man Beiträge.

Alle können auf Beiträge antworten.

Durch nette Kommentare gibt es Anerkennung.

Oder durch Likes, gesprochen: Leiks.

Das ist das Zeichen für: Daumen hoch.

Diese Anerkennung tut jedem Menschen gut.

Aber die sozialen Netzwerke können für einige auch ein Problem sein.

Zum Beispiel zeigen sich die meisten auf Instagram nur von ihrer schönsten Seite.

Ihr Leben erscheint perfekt.

So jedenfalls sieht es für uns aus.

Das kann ihren Followern schlechte Gefühle machen.

Follower ist Englisch. Man spricht es Foll-er.

Das bedeutet:

Eine Person folgt einer anderen Person in den sozialen Netzwerken.

Viele der Follower denken dann:
Ich bin nicht so schön.
Ich bin nicht so beliebt.
Ich bin nicht so erfolgreich.
Sie bekommen das Gefühl, nicht so viel wert zu sein.
Sie werden unzufrieden und traurig.

Das geht vor allem Kindern und Jugendlichen so.
Sie vergleichen sich.
Aber sie verstehen noch nicht:
Die Bilder sind oft bearbeitet.
Sie zeigen nicht die Wirklichkeit.
Der perfekte Körper,
die perfekte Wohnung
oder das perfekte Leben:
Das gibt es gar nicht.
Das ist nicht echt.



Obwohl es vielen Menschen nicht gut tut:
Sie verbringen die meiste Zeit
in den sozialen Netzwerken.
Wenn sie kein Internet haben,
können sie es kaum aushalten.
Viele treffen immer seltener ihre Freunde
und Freundinnen in der wirklichen Welt.

Alle müssen sich sehr gut überlegen,
was sie mit ihren Handys fotografieren und filmen.
Erst recht, was sie im Internet veröffentlichen.

Soziale Netzwerke haben viele Vorteile.
Aber ebenso viele Nachteile.
Es ist sehr wichtig,
den richtigen Umgang mit ihnen zu lernen.
Welche Gefahren gibt es?
Wie viel kann ich von mir und anderen zeigen?

Schon Kinder und Jugendliche sollen lernen:

- Glaubt nicht alles,
was in den sozialen Medien steht.
- Verbreitet selbst keine Lügen.
- Ihr braucht keine Bildbearbeitung.
- Und wenn es Probleme mit anderen gibt:
Holt euch Hilfe und Beratung.



Online-Pornografie

Das Internet ist voller Angebote.
Dazu gehören auch Pornos.
Das können Filme, Bilder oder auch Chats sein.
Chat ist Englisch und wird gesprochen: Tschätt.
Im Chat treffen sich Menschen.
Sie sind zur gleichen Zeit im Internet.
Und schreiben miteinander.

In Pornos werden sexuelle Handlungen gezeigt.
Vor allem die Geschlechtsteile.
Das Ziel ist,
den Betrachter oder die Betrachterin zu erregen.
Viele befriedigen sich dabei selbst.

Das Internet ist voll mit Pornos.
In Deutschland müssen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren vor der Online-Pornografie geschützt sein.
Aber viele von ihnen finden trotzdem einen Porno.

Beim ersten Mal fast immer durch einen Zufall.
Doch dann schauen sich viele Jugendliche regelmäßig Pornos an.
Hauptsächlich sind es Jungen.
Einige schauen irgendwann täglich.
Gründe dafür gibt es viele.
Sie schauen Pornos:

- weil sie schlechte Gefühle loswerden wollen
- nach einem Streit
- um sich abzulenken
- aus Langeweile
- weil sie wenig von sich selbst halten
- weil sie nicht dazugehören
- weil sie keine echten Freunde oder Freundinnen haben.

Die meisten denken:
Ich kann jederzeit wieder aufhören.
Aber so einfach ist das nicht.

Pornos haben Folgen.
Sie verändern:

- wie wir Frauen und Männer sehen
- wie wir über Liebe und Sex denken
- was wir für einen schönen Körper halten
- wie wir mit schlechten Gefühlen und Problemen umgehen
- was wir von uns selbst halten
- wie zufrieden wir sind

Für einige wird es schwer.
Sie können nicht weniger Pornos schauen.
Oder keine Pornos mehr schauen.
Sie haben als Jugendliche damit angefangen.
Und manche machen als Erwachsene damit weiter.



Glücks-Spiele in digitalen Spielen

Glücks-Spiele sind Spiele um Geld.

Die Spieler und Spielerinnen wollen viel Geld gewinnen.

Es gibt beispielsweise:

Das Kartenspiel Poker, Sport-Wetten, Lotto, Spiel-Automaten oder Casino-Spiele.

Diese Glücks-Spiele gibt es auch im Internet.

Es gibt aber auch Computer-Spiele oder Handy-Spiele, die ähnlich funktionieren wie Glücks-Spiele.

Das sind Online-Spiele mit **Lootboxen**.

Das ist Englisch und wird gesprochen: Lut-boxen.

Das Wort Loot steht für Beute.

Und Boxen sind Kisten.

Es geht also um Beutekisten.

Darin können verschiedene Dinge sein.

Zum Beispiel wertvolle Gegenstände.

Zuerst werden diese Gegenstände großzügig verteilt.

Die Spieler und Spielerinnen

werden so daran gewöhnt.

Aber dann gibt es sie nicht mehr.

Wer jetzt neue Gegenstände haben will,

muss dafür bezahlen.

Das machen viele Spieler und Spielerinnen.

Sie kaufen immer mehr Boxen.

Denn sie wissen vorher nicht, was in einer Box ist.

Und ob der gewünschte Gegenstand dabei ist.

So geben sie viel Geld in diesen Spielen aus.

Und hoffen auf den gewünschten Gegenstand.

Oft gibt es in den Spielen ein eigenes Zahlungsmittel.

Die Spieler und Spielerinnen zahlen nicht in Euro.

Sie zahlen zum Beispiel mit Münzen.

Mit Münzen, die nur in dem Spiel vorkommen.

Damit verlieren sie den Bezug zum echten Geld.

Und den Überblick:

Was macht das in Euro?

Was kostet das wirklich?

Die Münzen geben sie leichter und schneller aus.



In-App-Käufe

Programme für Smartphones und Tablets heißen Apps.

App ist Englisch und wird gesprochen: Äpp.

Eine App kann ein Spiel sein.

Viele Spiele-Apps kosten kein Geld.

Jede Person kann sie sich einfach herunterladen.

Die Person steckt eine Menge Zeit in ein Spiel.

Sie hat Spaß an dem Spiel gefunden.

Doch dann wird sie gebremst:

Sie kann nur weiterspielen,

wenn sie etwas dazukauf.

Mitten im Spiel gibt es Kauf-Angebote.

Oft muss sich die Person ganz schnell entscheiden.
Zum Beispiel für:

- Punkte, Münzen oder seltene Rohstoffe
- bessere Fähigkeiten, mehr Ausrüstung
oder eine coolere Spiel-Figur
- kürzere Wartezeiten oder schnellere Erfolge.

Die Käufe heißen In-App-Käufe.

Damit wird viel Geld verdient.

Die Spiele werden extra so entwickelt.

Die Spiele sind vor allem für junge Menschen riskant.

Sie möchten sich mit anderen Spielern
und Spielerinnen vergleichen.

Sie gehen mit ihnen in einen Wettbewerb.

Dann merken sie:

Das ist nicht gerecht!

Die anderen sind besser, schneller oder weiter.

Weil sie sich Vorteile gekauft haben.



Wenn man in dem Spiel also erfolgreich sein will,
muss man Geld ausgeben.

Einige geben dann Geld aus für ein Handy-Spiel aus.
Ein Handy-Spiel, das eigentlich umsonst ist.

Das kann Probleme machen:

Denn wer einmal angefangen hat,
der macht auch weiter.

Die Käufe gehen über das Smartphone.

Wer seine Bank-Daten auf dem Smartphone hat,
kann ganz leicht und schnell kaufen.

Es ist nur ein Antippen mit dem Finger.

Die Spieler und Spielerinnen verlieren
leicht den Überblick über ihre Käufe.

Wann braucht man Hilfe?

Wenn jemand viel Zeit mit digitalen Spielen verbringt,
machen sich Freunde und Freundinnen oder
Verwandte Sorgen:

Ist das schon ein Problem?

Braucht derjenige oder diejenige Hilfe?

Vielleicht denkst du auch selber:

Ich verbringe sehr viel Zeit mit digitalen Spielen.

Muss ich mir Hilfe suchen?

Es ist wichtig zu wissen:

Eine Sucht ist eine Krankheit.

Die muss von einem Arzt oder einer Ärztin
festgestellt werden.



Manchmal spielen Jungs eine ganze Nacht durch.
Deshalb sind sie nicht Computer-Spiel-süchtig.
Mädchen verbringen oft viel Zeit auf Instagram.
Deswegen sind sie nicht abhängig
von den sozialen Netzwerken.
Ob wirklich Hilfe gebraucht wird?
Das kann ein Arzt oder eine Ärztin untersuchen.

Außerdem kann man selbst
auf verschiedene Dinge achten.

Treffen zum Beispiel diese Aussagen zu:

- Man will mit der Zeit immer länger und mehr spielen.
- Man verliert das Interesse an seinen Hobbys.
Und hat auf nichts mehr Lust.
- Es ist einem egal:
Wenn man in der Schule schlecht wird.
Wenn man seine Arbeit verliert.
Oder wenn man seine Freunde
und Freundinnen verliert.
Wenn man seinen Alltag nicht mehr im Griff hat.

Dann kann man sagen:

Man braucht Hilfe.

Dann kann man mit jemandem sprechen,
der in einer Sucht-Beratungs-Stelle arbeitet.

Berater und Beraterinnen können helfen.

Im Kapitel **Hier bekommen Sie Hilfe** ab Seite 31
sind einige Adressen zusammengestellt.

Das sagt das Gesetz

Seit dem 1. Juli 2021 sind im Internet diese Glücks-Spiele erlaubt:

Lotterie, Pferdewetten und Sportwetten, Online-Casino, Online-Automaten-Spiele und Online-Poker.

Alle anderen Glücks-Spiele sind im Internet verboten.

Nun befürchten manche Fachleute:

In Zukunft gibt es mehr Werbung für Glücks-Spiele im Internet.

Und andere Fachleute fordern:

Für versteckte Glücks-Spiele in Online-Spielen muss es klare Regeln geben.

Seit 1. Mai 2021 gibt es neue Regelungen im **Jugendschutz-Gesetz**.

Damit sollen Kinder und Jugendliche besser vor den Gefahren im Internet geschützt werden:

- in den digitalen Spielen
- und in den sozialen Netzwerken.

Bei den neuen Regelungen geht es auch um versteckte Kosten.

Zum Beispiel durch In-App-Käufe und durch Lootboxen in digitalen Spielen.

In Zukunft sollen die Alters-Angaben für digitale Spiele strenger werden.

Strengere Alters-Angaben bedeutet zum Beispiel:

Wer ein bestimmtes Spiel spielen will, muss über 18 Jahre alt sein.

Außerdem geht es in den neuen Regelungen um Belästigung im Internet: Kinder und Jugendliche spielen zusammen Online-Spiele. Das können Fremde ausnutzen. Sie geben sich selbst als Kinder aus. Und schreiben die Kinder und Jugendlichen an. Die Spiele-Anbieter sollen das in Zukunft verhindern. Dafür müssen sie Schutz-Einstellungen bieten. Die können Eltern dann einrichten. Damit ihre Kinder in den digitalen Medien geschützt sind.

Das Jugendschutz-Gesetz fordert: Kinder und Jugendliche müssen sich beschweren können. Sobald sie im Internet belästigt werden. Sie brauchen eine Adresse oder eine Telefon-Nummer. Dort müssen sie jederzeit anrufen können. Und Hilfe bekommen.



Hier bekommen Sie Hilfe:

Hilfe für Betroffene

Sie können nicht aufhören: mit Computer-Spielen, Pornos anschauen oder mit den sozialen Netzwerken. Es gibt Sucht-Beratungs-Stellen. Überall in Deutschland. Die Berater und Beraterinnen helfen Ihnen weiter. Sie kennen Selbsthilfe-Gruppen. Sie suchen Therapie-Plätze. Die Beratung ist vertraulich. Die Beratung kostet kein Geld.



Hier finden Sie Informationen, Beratung und Selbsthilfe-Gruppen nach Themen:

Internet-Nutzungs-Störung

www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste

Der Fachverband Medienabhängigkeit hat eine Adressen-Liste zusammengestellt.

Auf seiner Internet-Seite finden Sie Beratungs-Stellen in ganz Deutschland.

Es geht besonders um Internet-Sucht oder Computerspiel-Sucht.

Online-Pornografie

www.safersurfing.org

Der Verein bietet Betroffenen Online-Kurse.

Hier können Sie nach Beratungs-Stellen suchen.

Oder nach einer Selbsthilfe-Gruppe in Ihrer Nähe.

Hilfe für Kinder und Jugendliche

Du merkst, du hast Probleme.

Wegen deiner Internet-Nutzung.

Du hast Ärger mit deinen Eltern.

Oder Streit mit deinen Freunden oder Freundinnen.

Weil du am liebsten nur noch Computer-Spiele spielst.

Weil du nur noch in den sozialen Medien bist.

Weil du im Internet verletzt oder bedroht wirst.

Oder weil du immer wieder auf Porno-Seiten gehst.

Hier findest du Informationen und Beratung:

www.klicksafe.de/fuer-kinder/

Hier wirst du aufmerksam gemacht:

Es gibt Gefahren im Internet.

So kann man damit umgehen.



Auch die **Nummer gegen Kummer** kann bei Problemen rund ums Internet helfen.

Hier kannst du anrufen:

Kinder- und Jugendtelefon 116111.

www.beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Hier kannst du einen Selbst-Test machen:

Bin ich zu viel im Internet?

Habe ich ein Problem?

www.computersuchthilfe.info

Tipps und Hilfen bei einem Problem mit der Internet-Nutzung.

Hilfe für Eltern und Angehörige

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind?

Sie machen sich Sorgen um einen Angehörigen oder eine Angehörige?

Sie fühlen sich hilflos?

Oder Sie sind einfach nur ratlos?

Hier können Sie Unterstützung und Beratung bekommen:

www.elternberatung-sucht.de

Bei der ELSA Elternberatung bekommen Eltern Unterstützung.

Wenn sie sich Sorgen machen.

Oder wenn es Probleme und Streit gibt.

Weil ihr Sohn oder ihre Tochter zum Beispiel:

- zu viele Online-Spiele spielt
- zu viel in den sozialen Netzwerken unterwegs ist

www.klicksafe.de/eltern/

Auf dieser Seite beantwortet klicksafe Fragen von Eltern und Angehörigen.

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start>

Hier kann man sich online beraten lassen.

Niemand muss seinen Namen nennen.

Man kann mit einer Beraterin oder einem Berater chatten.

Dann bekommt man sofort eine Antwort.

Oder man schreibt eine Nachricht.

Dann bekommt man nach wenigen Tagen eine Antwort.

www.computersuchthilfe.info/tipps-fuer-angehoerige

Hier bekommen Eltern und Angehörige wertvolle Infos.

www.ins-netz-gehen.info

Das ist ein Angebot der BZgA:

der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Das Angebot ist für Eltern und Angehörige.

Über die Seite können Sie auch Beratungs-Stellen in Ihrer Nähe finden.

Bundesweite Sucht & Drogen-Hotline

Dies ist eine Telefon-Beratung zu Sucht-Problemen.

Sie ist für Menschen aus ganz Deutschland:

Telefon: 0180 6 31 30 31

Die Hotline ist täglich 24 Stunden besetzt.

Ein Anruf kostet 20 Cent.

Anrufen können alle Menschen mit Sucht-Problemen.

Genauso können ihre Angehörigen,

Personen aus dem Freundeskreis

oder aus dem Arbeits-Kollegium anrufen.

Bei der **Sucht & Drogen Hotline** bekommen Sie

Beratung, Hilfe und Informationen.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

www.sucht-und-drogen-hotline.de



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

www.dhs.de

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen
zu Sucht und Drogen im Internet:



www.suchthilfeverzeichnis.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

BZgA – Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Telefon: 0221 89 20 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung/

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS

Postfach 1369

59003 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion

Christine Kreider

Text in Leichter Sprache

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache, Berlin

Prüfer und Prüferin: Astrid Ratzel und Mirko Müller

Konzeptionelle Beratung

Stephanie Eckhardt, Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

Ilona Füchtenschnieder, Fachverband Glücksspielsucht e.V.

Klaus Hinze, Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und

Jugendschutz e.V. (BAJ)

Christine Kreider, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Dr. Kai Müller, Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

Dr. Moritz Noack, LWL-Universitätsklinik Hamm

der Ruhr-Universität Bochum

Dr. Peter Raiser, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Kristin Schneider, Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

Gestaltung: STADTLANDFLUSS, Frankfurt

Druck: klimaneutral gedruckt

Warlich Druck Meckenheim GmbH

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage: 1.15.10.22

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: info@dhs.de

oder bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

E-Mail: bestellung@bzga.de

Bestellnummer: 33224710

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,

müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?
- Rauchen ist auch für andere riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- E-Zigaretten sind riskant
- Ich weiß nicht weiter – Was in kritischen Situationen hilft, um nicht in eine Sucht zu geraten

Fotos

Titel: LStockStudio - stock.adobe.com
Seite 3: terovesalainen - stock.adobe.com
Seite 4: JackF - stock.adobe.com
Seite 7: Gorodenkoff - stock.adobe.com
Seite 9: Gorodenkoff - stock.adobe.com
Seite 11: josephsjacobs - stock.adobe.com
Seite 12: Aleksei - stock.adobe.com
Seite 15: Rawpixel.com - stock.adobe.com
Seite 17: adam121 - stock.adobe.com
Seite 20: Jorge Argazkiak - stock.adobe.com
Seite 22: velirina - stock.adobe.com
Seite 25: Syda Productions - stock.adobe.com
Seite 26: Klaus Epele - stock.adobe.com
Seite 31: Yakobchuk Olena - stock.adobe.com
Seite 32: Shopping King Louie - stock.adobe.com
Seite 34: kasto - stock.adobe.com
Seite 39: Farknot Architect - stock.adobe.com



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit