

1.1 Die Gaming-Ampel (Elternfragebogen)

Wozu? Viele Eltern fragen sich: Ist das noch normal – oder schon zu viel? Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre Sorge zu sortieren. Die Fragen folgen den Merkmalen, die Fachleute für eine Gaming-Störung (Computerspiel-Sucht) nach der internationalen Klassifikation ICD-11 heranziehen. **Wichtig:** Das Ergebnis ist ein **Hinweis, kein Befund**. Eine Diagnose kann nur eine Fachperson im Gespräch mit Ihrem Sohn stellen. Denken Sie an die **letzten 12 Monate**. Wenn Sie unsicher sind, kreuzen Sie an, was am ehesten stimmt.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

So geht's: Kreuzen Sie pro Zeile ein Kästchen an. Die Zahl in der Kopfzeile ist der Punktwert. Am Ende zählen Sie zusammen.

A · Kontrolle, Vorrang, Weitermachen (Kernmerkmale)

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
A1 Mein Sohn spielt deutlich länger, als er vorhatte oder als vereinbart war.	☐	☐	☐	☐
A2 Er schafft es kaum, von sich aus aufzuhören – auch wenn er es selbst möchte.	☐	☐	☐	☐
A3 Er spielt zu Zeiten oder an Orten, die eigentlich nicht gehen (nachts, im Unterricht, beim Essen).	☐	☐	☐	☐
A4 Spielen geht vor: Hausaufgaben, Pflichten, Essen oder Treffen kommen erst danach – oder gar nicht.	☐	☐	☐	☐
A5 Dinge, die ihm früher wichtig waren (Sport, Musik, Freunde draußen), hat er weitgehend aufgegeben.	☐	☐	☐	☐
A6 Seine Gedanken und Gespräche drehen sich fast nur noch ums Spielen.	☐	☐	☐	☐
A7 Er spielt weiter, obwohl es schon spürbare Folgen gibt (schlechte Noten, Ärger, Müdigkeit).	☐	☐	☐	☐
A8 Selbst nach ernststen Gesprächen oder Konsequenzen ändert sich am Spielen kaum etwas.	☐	☐	☐	☐
A9 Das Spielen ist im letzten Jahr eher mehr geworden – trotz der Probleme.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil A: _____ (höchstens 27)

B · Beeinträchtigung im Alltag

Weil er so viel spielt, leidet ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
B1 ... die Schule (Noten, Hausaufgaben, Fehlzeiten, Zuspätkommen)	☐	☐	☐	☐
B2 ... das Familienleben (Streit, er fehlt bei Mahlzeiten und Unternehmungen)	☐	☐	☐	☐
B3 ... der Kontakt zu Freunden außerhalb des Spiels	☐	☐	☐	☐
B4 ... sein Schlaf (spät ins Bett, morgens kaum wach, müde am Tag)	☐	☐	☐	☐

Summe Teil B: _____ (höchstens 12)

C · Begleitzeichen

Diese Zeichen zeigen oft, wie sehr das Spielen „festhält“.

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
C1 Er wird gereizt, wütend oder verzweifelt, wenn er aufhören muss oder nicht spielen kann.	☐	☐	☐	☐
C2 Er verheimlicht oder schönt, wie lange er spielt (z. B. heimlich nachts).	☐	☐	☐	☐
C3 Er gibt mehr Geld für Spiele aus, als er hat oder als erlaubt ist – oder nimmt Geld ohne zu fragen.	☐	☐	☐	☐
C4 Er zieht sich zurück: Zimmer zu, wenig Kontakt zur Familie.	☐	☐	☐	☐
C5 Er spielt vor allem, um Ärger, Langeweile, Traurigkeit oder Stress nicht zu spüren.	☐	☐	☐	☐
C6 Wenn er nicht spielen darf, wirkt er unruhig, leer oder „wie auf Entzug“.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil C: _____ (höchstens 18)

D · Seit wann?

Seit wann sind die Probleme (Teil A und B) so ausgeprägt?

- | | |
|---|---|
| ☐ weniger als 3 Monate | ☐ länger als 12 Monate |
| ☐ 3 bis 12 Monate | ☐ weiß nicht |

Zur Dauer: Für eine Diagnose achten Fachleute meist auf mindestens **12 Monate**; bei sehr starken Problemen auch kürzer. Kurze Dauer heißt nicht „Entwarnung“ – aber es ist ein guter Moment, früh gegenzusteuern.

Eigener Kursfragebogen nach den ICD-11-Merkmalen der Gaming-Störung (AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen, 2025); nicht validiert, Punktgrenzen sind Orientierungswerte. Tipp: Beide Eltern füllen getrennt aus – ein guter Gesprächsanfang (Blatt 10.2). Online-Elterntest: dr-armin-kaser.com/ist-mein-kind-computerspiel-suechtig/

Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte aus den Teilen A, B und C zusammen:

Teil A _____ + Teil B _____ + Teil C _____ = **Gesamtpunkte** _____ (höchstens 57)

Ampel	Gesamtpunkte	Was das heißen kann	Was Sie jetzt tun können
● Grün	0–17	Ihr Sohn spielt gern, aber das Spielen schadet (noch) kaum. Das ist bei vielen Jugendlichen so.	Im Gespräch bleiben, Interesse zeigen (Woche 3), wenige klare Regeln (Woche 5). Bogen in 3 Monaten wiederholen.
● Gelb	18–34	Riskantes Spielen: Das Spielen nimmt zu viel Raum ein, erste Bereiche leiden. Das ist ein Warnzeichen – aber gut veränderbar.	Den Kurs der Reihe nach durcharbeiten, besonders Woche 3–6. Schlaf prüfen (Blatt 1.6). Auf mögliche Hintergründe achten (Blätter 1.3–1.5). Nach 8 Wochen wiederholen.
● Rot	35–57	Deutliche Hinweise auf problematisches Spielen bis hin zu einer möglichen Gaming-Störung.	Fachlich abklären lassen: Kinderarzt/Kinderärztin, Kinder- und Jugendpsychiatrie oder eine Suchtberatungsstelle (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Dauer (Teil D): Geht es schon länger als 12 Monate so und Sie liegen im Gelb- oder Rotbereich: fachlich abklären lassen (Blatt 11.2).

Was belastet mich am meisten (wo habe ich „oft“ angekreuzt)?

Mein nächster kleiner Schritt:

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt androht oder davon spricht, nicht mehr leben zu wollen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)