

1.7 Wie ist das bei mir? (Selbsttest für Jugendliche)

Hey, kurz vorweg: Zocken ist nicht schlecht. Es macht Spaß, man trifft Freunde, man wird richtig gut in etwas. Dieser Test ist **kein Verhör** und **kein Urteil** über dich. Er hilft dir zu checken, ob das Spielen gerade noch zu deinem Leben passt – oder mehr Platz einnimmt, als du willst. Antworte ehrlich: **Du entscheidest, ob du das Ergebnis jemandem zeigst.**

Datum: _____ Alter: _____

Teil 1 · Ich und das Zocken

Denk an die **letzten Monate**. Ein Kreuz pro Zeile; die Zahl oben sind deine Punkte.

Wie oft stimmt das für dich?	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
1 Ich spiele länger, als ich mir vorgenommen habe.	☐	☐	☐	☐
2 Ich wollte schon weniger spielen – hat nicht geklappt.	☐	☐	☐	☐
3 Wenn ich aufhören muss, bin ich richtig sauer oder genervt.	☐	☐	☐	☐
4 Ich denke ans Spielen, auch wenn ich gerade was anderes mache.	☐	☐	☐	☐
5 Sachen, die mir früher Spaß gemacht haben, mache ich kaum noch.	☐	☐	☐	☐
6 Für die Schule mache ich weniger, weil ich lieber zocke.	☐	☐	☐	☐
7 Ich bin morgens müde, weil ich zu lange gespielt habe.	☐	☐	☐	☐
8 Ich sage nicht ganz ehrlich, wie lange ich wirklich gespielt habe.	☐	☐	☐	☐
9 Ich gebe mehr Geld für Spiele aus, als ich eigentlich will.	☐	☐	☐	☐
10 Ich spiele, um Stress oder Probleme zu vergessen.	☐	☐	☐	☐
11 Wegen des Zockens gibt's zu Hause ständig Stress.	☐	☐	☐	☐
12 Ohne Spielen weiß ich nichts mit mir anzufangen.	☐	☐	☐	☐

Meine Punkte (alle zusammenzählen): _____ (höchstens 36)

Teil 2 · Was mir das Spielen gibt

Kreuz an, was stimmt – das ist alles okay:

- | | |
|--|--|
| ☐ Spaß | ☐ gegen Langeweile |
| ☐ Freunde treffen | ☐ ich muss nicht an Probleme denken |
| ☐ abschalten | ☐ Anerkennung / Rang |
| ☐ ich bin richtig gut darin | ☐ sonst: _____ |

Für Eltern: Blatt ohne Druck anbieten, z. B.: „Ich hab da einen Test gefunden, nur für dich. Du musst ihn mir nicht zeigen. Wenn du drüber reden willst, bin ich da.“ Eigener Selbsttest nach ICD-11-Merkmalen; nicht validiert, keine Diagnose.

Teil 3 · Wie geht's mir sonst?

Wie oft stimmt das für dich?	nie	selten	manchmal	oft
Mir geht's in letzter Zeit oft schlecht oder ich fühle mich leer.	☐	☐	☐	☐
Ich mache mir viele Sorgen oder habe Angst vor bestimmten Situationen (z. B. Schule).	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft allein, auch wenn Leute um mich herum sind.	☐	☐	☐	☐
Jemand macht mich fertig – in der Schule oder online.	☐	☐	☐	☐

Dein Ergebnis (Teil 1)

Punkte	Was das heißen kann
0–10	Du hast das ziemlich gut im Griff. Zocken gehört zu deinem Leben, aber es bestimmt nicht alles. Bleib dran – und achte auf genug Schlaf.
11–20	Das Spielen nimmt gerade viel Platz ein. Das geht vielen so – Spiele sind dafür gebaut, dass man dranbleibt. Probier einen kleinen Versuch: feste Schluss-Uhrzeit oder Handy nachts raus aus dem Zimmer.
21–36	Das Spielen hat dich gerade ziemlich im Griff. Das heißt nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Aber allein kommt man da oft schwer raus. Rede mit jemandem , dem du vertraust – deinen Eltern, einer Lehrerin, dem Schulsozialarbeiter, dem Hausarzt, einer Beratungsstelle oder einer Hotline (siehe unten).

Hast du in Teil 3 ein- oder mehrmals „oft“ angekreuzt? Dann geht es vielleicht gar nicht nur ums Zocken. Da musst du nicht allein durch. **Rede mit jemandem** – sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche, sondern ziemlich mutig.

Wenn du etwas ändern willst – was wäre ein kleiner erster Schritt? Und wem könntest du davon erzählen?

Anonym und kostenlos reden:

- **Österreich:** Rat auf Draht **147** (rund um die Uhr, auch Chat auf rataufdraht.at)
- **Deutschland:** Nummer gegen Kummer **116 111** (auch online)
- **Schweiz:** Pro Juventute **147** (rund um die Uhr, auch Chat und SMS, 147.ch)

Wenn du daran denkst, nicht mehr leben zu wollen, oder dir etwas antun willst: Sag es bitte sofort jemandem oder ruf eine der Nummern oben an. Im Notfall: **Notruf 112**.