

11.2 Hilfe-Wegweiser Deutschland, Österreich, Schweiz

Wozu? Wenn es ernst wird, fehlt oft die Kraft zum Suchen. Hier stehen die wichtigsten Stellen an einem Ort. **Sie dürfen auch allein anrufen** – Beratungsstellen beraten Eltern, auch wenn der Sohn (noch) nicht mitkommt. Tragen Sie unten zwei Stellen aus Ihrer Nähe ein und hängen Sie das Blatt gut sichtbar auf (z. B. an den Kühlschrank).

Wann professionelle Hilfe?

Holen Sie sich Hilfe, wenn eines davon zutrifft: **Ampel rot** über Wochen (Schule, Schlaf, Freunde brechen weg) · Hinweise auf **Begleiterkrankungen** (Depression, Ängste, ADHS) · **Gewalt**, Drohungen, Zerstörung · Ihr Sohn geht seit Wochen **kaum oder nicht zur Schule** · **Hoffnungslosigkeit** oder Gedanken an Suizid/Selbstverletzung (dann sofort – siehe roter Kasten).

Die Stufen der Hilfe: 1. Kinder-/Hausarzt, Schulpsychologie → 2. Sucht- oder Familienberatungsstelle (meist kostenlos) → 3. ambulante Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie → 4. Spezialambulanz für Medien-/Spielsucht → 5. Klinik (nur in schweren Fällen, meist nach Empfehlung von Beratungsstelle oder Arzt).

Akute Gefahr – sofort anrufen (alle rund um die Uhr):

	Deutschland	Österreich	Schweiz
Notruf	112	112 · Rettung 144	112 · Sanität 144
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 / 0800 111 0 222	142	143 (Die Dargebotene Hand)
Kinder und Jugendliche	116 111 (Nummer gegen Kummer)	147 (Rat auf Draht)	147 (Pro Juventute)

Deutschland

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
Mediensucht-Hotline (DAK-Gesundheit mit DZSKJ, Uniklinikum Hamburg-Eppendorf)	Termin per Mail an cbaldus@uke.de · mediensuchthilfe.info	Telefonberatung für Eltern und Jugendliche, für alle Kassen	ja
Beratungsstellen-Datenbank „Ins Netz gehen“ (BIÖG)	ins-netz-gehen.de → Beratung → Beratungsstellen-Datenbank (Suche nach PLZ)	Sucht- und Medienberatung in Ihrer Nähe, auch für Angehörige	meist ja
Fachverband Medienabhängigkeit	fv-medienabhaengigkeit.de → Hilfe finden	spezialisierte Anlaufstellen nach PLZ	meist ja
Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)	0800 111 0 550 · Zeiten: nummergegenkummer.de	Eltern, anonym	ja
bke-Elternberatung	bke-elternberatung.de (Chat, Mail, Forum)	Online-Erziehungsberatung für Eltern	ja
Erziehungs- und Familienberatung vor Ort	über Jugendamt der Stadt/des Kreises	Familien, auch bei Streit und Schulproblemen	ja
Schulpsychologie	schulpsychologie.de → Beratungsstellen	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Spezialambulanzen für Medien-/Spielsucht (meist an Unikliniken, Kinder- und Jugendpsychiatrie)	Vermittlung über Beratungsstelle, Kinderarzt oder fv-medienabhaengigkeit.de	Diagnostik und Behandlung	Krankenkasse

Österreich

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
147 Rat auf Draht	147 (rund um die Uhr) · Elternberatung: elternseite.at	Kinder, Jugendliche – und Eltern	ja
Suchtberatung / Fachstelle Ihres Bundeslandes	Übersicht der Fachstellen: suchtvorbeugung.net	Beratung und Weitervermittlung	meist ja
kontakt&co Suchtprävention Tirol	+43 512 585730 · kontaktco.at (Mo–Do 8–16 Uhr)	Tiroler Fachstelle, Information und Orientierung	ja
SUPRO Vorarlberg	05523 54941 · supro.at	Vorarlberger Fachstelle, Information und Orientierung	ja
Familienberatungsstellen	familienberatung.gv.at/beratungsstellen (rund 475 Stellen)	Familien, Eltern	ja
Schulpsychologie	schulpsychologie.at (in jeder Bildungsregion)	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Spielsuchtambulanz de La Tour , Villach	+43 4242 24368	Computer-/Spielsucht, Betroffene und Angehörige	ja

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
Ambulanz für Spielsucht pro mente OÖ, Linz	spielsuchtambulanz.at	Verhaltenssüchte inkl. Internet/Gaming	Website prüfen
Anton Proksch Institut , Wien	+43 1 880 10-0 · api.or.at	stationäre Therapie bei Gaming-Sucht ab 17 Jahren ; Angehörigenangebote	Sozialversicherung
LKH Hall, Kinder- und Jugendpsychiatrie (tirol kliniken)	050 504-34000 · tirol-kliniken.at	Jugendliche 12-18, ambulant und stationär	Sozialversicherung

Schweiz

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
SafeZone.ch (Bundesamt für Gesundheit, Infodrog)	safezone.ch → Beratung	anonyme Online- Suchtberatung, auch für Angehörige	ja
Elternberatung Pro Juventute	058 261 61 61 (24/7) · WhatsApp · projuventute.ch	Eltern, Erziehungsfragen und Krisen	ja
147 Pro Juventute	147 (rund um die Uhr)	Kinder und Jugendliche	ja
Sucht Schweiz	suchtschweiz.ch/hilfe · +41 21 321 29 11 (Mo-Fr 9-12 Uhr)	Informationen, Broschüren, Wegweiser zu Hilfen	ja
Suchtindex.ch (Infodrog)	suchtindex.ch	Verzeichnis aller Suchtfachstellen, Ambulanzen, Kliniken	–
Regionale Suchtfachstelle (z. B. Suchtfachstelle St. Gallen)	suchtfachstelle-sg.ch · andere Kantone: über suchtindex.ch	Beratung Jugendliche und Eltern	meist ja
Schulpsychologischer Dienst	über die Schule oder die Gemeinde/den Kanton	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Die Dargebotene Hand	143 · 143.ch	Erwachsene in Krisen, rund um die Uhr	ja

Kliniken und weitere Adressen: Eine Liste spezialisierter Kliniken (DE, AT, IT) finden Sie auf dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/adressen/kliniken/. Eine Klinik ist nur in schweren Fällen nötig; meist empfiehlt sie eine Beratungsstelle oder eine Ärztin/ein Arzt. **Wenn Sie nicht weiterkommen:** Elterngespräch bei Dr. Armin Kaser, Psychologe – psychologische Beratung für Eltern, online, auf dr-armin-kaser.com.

Meine Stellen vor Ort

Stelle (Name)	Telefon	Adresse / Website	Ansprechperson, Zeiten
Kinderärztin/-arzt bzw. Hausärztin/-arzt			
Beratungsstelle in meiner Nähe			
Schulpsychologie / Vertrauenslehrkraft			

Erster Anruf geplant am: _____ Was ich fragen möchte: _____

Stand Oktober 2026 (geprüft 17.10.2026). Quellen: Websites der genannten Stellen; AWMF-S1-Leitlinie Internetnutzungsstörungen; „Süchtig nach digitalen Welten“ (Sozialministerium AT). Nummern und Zeiten können sich ändern – bitte vor dem Anruf kurz prüfen.