

HERZLICH WILLKOMMEN!

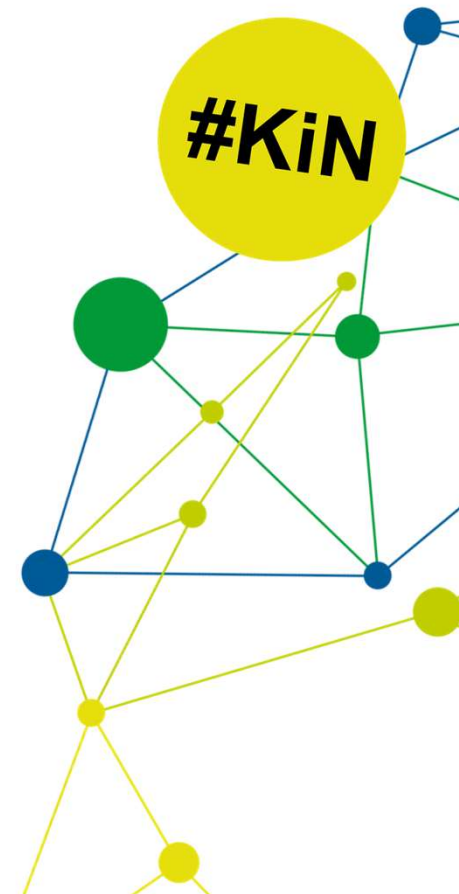
**Online-Angebot
Online-Kaufsucht- Hintergründe und
Intervention**

**Andreas Pauly, Geschäftsführer
Mediensuchtprävention NRW e.V.**

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:



Online-Kaufsucht – Wenn Konsum zur Sucht wird Diagnose, Prävention und Intervention

Basierend auf den Arbeiten von Prof. Dr. Astrid Müller &
Prof. Dr. Matthias Brand



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Andreas Pauly, Geschäftsführer

Fahrplan

- Was ist Mediensucht?
- Was ist Onlinekaufsucht
- Studienlage
- Mediensuchtprävention NRW
- Was kann man tun?



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

WAS IST MEDIENSUCHT?



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

International Classifikation of Diseases der WHO

Punkt 6C51.0 gaming disorder:

Diese Störung wird als "Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten ('Digitales Spielen oder Videospielen')" bezeichnet,

Drei Kriterien erfüllen:

- Mangel an Selbstkontrolle darüber, wann und wie häufig gespielt wird,
- Die Priorisierung des Spielens über Lebensinteressen,
- Die Unfähigkeit das Spielen einzustellen, selbst wenn es schon negative Konsequenzen hatte.

Um diese Diagnose zu stellen, muss dieses Verhalten über 12 Monate vorliegen.

Es muss sich nicht um eine Abhängigkeitsstörung mit Computerspielen handeln, der Arzt kann das bei der Diagnosestellung zumindest berücksichtigen.

<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> am 10.11.25



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Forschungsstand Mediensucht internetbezogene Störung (lt. ICD nur bei Gaming)

Drogenaffinitätsstudie der BZgA (2025)

15 % der 12 bis 17-Jährigen haben eine internetbezogene Störung

30,8 % haben ein riskantes Verhalten bzw. sind gefährdet, süchtig zu werden

96 % besitzen ein Smartphone, >70 % fast ständig online

Beliebte Plattformen: WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube

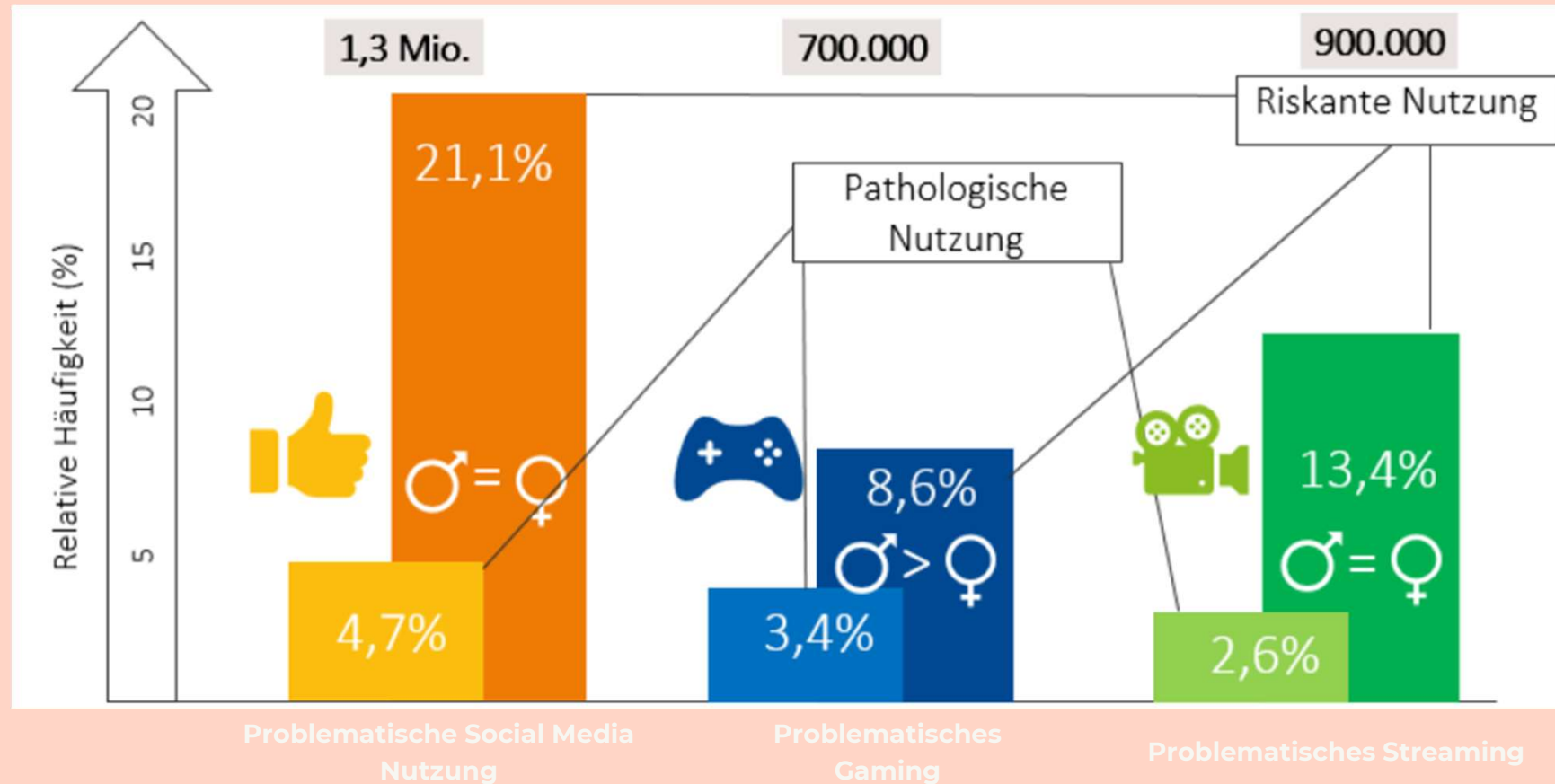
6 % mit riskantem Nutzungsverhalten, 2–3 % bereits suchtähnlich

(Wartberg et al., 2020)



Verbreitung problematischer Mediennutzung

Unter 10 - bis 17-jährigen, nach ICD 11 Kriterien



[DAK Mediensucht-Studie 2024: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen](#)

ARTEN VON SUCHT



- Kaufsucht
- Porno
- **SocialMedia**
- **Gaming**
- Glückspiel
- Streaming

Bilder mit KI erstellt



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

WAS IST ONLINE-SHOPPINGSUCHT?



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Einführung

- Etwa 5% der deutschen Bevölkerung gelten als stark kaufsuchtgefährdet (Müller, 2021).
- Online-Shopping erleichtert und beschleunigt das Kaufen – birgt damit neue Risiken.
- Ziel: Verständnis für Merkmale, Ursachen und Prävention von Online-Kaufsucht.



Begriff & Einordnung

- Pathologisches Kaufen = wiederholter Kontrollverlust über das Kaufverhalten.
- Keine eigenständige Diagnose (noch nicht im ICD-11 enthalten).
- Aktuell eingeordnet als Störung der Impulskontrolle, diskutiert als Verhaltenssucht.
- Forschung von Brand & Müller zeigt: ähnliche neuronale Mechanismen wie bei anderen Süchten.



Merkmale der Kaufsucht

- Intensives, schwer kontrollierbares Kaufverlangen.
- Häufige gedankliche Beschäftigung mit Konsumgütern.
- Kaufen meist aus emotionalen Gründen (Frust, Langeweile, Einsamkeit).
- Kurzfristig Stimmungsaufhellung, danach Schuldgefühle und Reue.
- Negative Folgen: Konflikte, Schulden, Heimlichkeiten, Scham.



Online-Kaufsucht: Spezifische Merkmale

- 24/7-Zugang ohne zeitliche oder räumliche Grenzen.
- Anonymität und fehlende soziale Kontrolle.
- Schnelligkeit: Kaufen auf Knopfdruck („1-Klick-Kauf“).
- Personalisierte Werbung & Rabattmechanismen intensivieren Reize.
- Kreditkäufe & Ratenzahlungen fördern Kontrollverlust über Ausgaben.

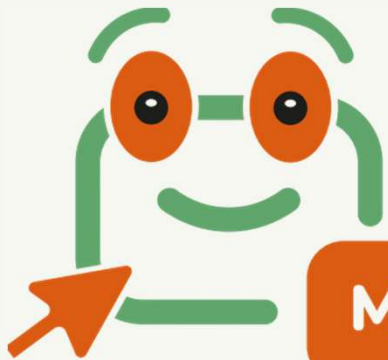


Wer ist betroffen?

- Alle Altersgruppen und Einkommensklassen.
- Eher Frauen als Männer – aber geschlechtsunspezifischer Trend.
- Typisch:
 - Frauen → Kleidung, Kosmetik, Deko
 - Männer → Technikprodukte
- Jüngere Generation zunehmend gefährdet durch digitale Shoppingkultur.



MEDIENSUCHT- PRÄVENTION NRW E.V.



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Was ist Mediensuchtprävention?

Mediensuchtprävention reflektiert die zeitlichen Aspekte und die Motive des Medienkonsums. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen für ein verantwortungsvolles, selbstreflektiertes, emanzipatorisches und gesundes Mediennutzungsverhalten zu erziehen sowie Hinweise auf problematische Nutzungsweise und alternatives Freizeitverhalten zu geben.

[Quelle: LWL Landesjugendamt SKS, Memorandum
Pädagogik/Medien/Abhängigkeit, 2022](#)



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Ziele von Mediensuchtprävention bei Kindern und Jugendlichen

- Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien
- Sensibilisierung für die Risiken und Nebenwirkungen von übermäßigem Medienkonsum
- Reflexion des eigenen Medienkonsums
- Stärkung von sozialen Kompetenzen und positiven Freizeitaktivitäten.



Prävention & Selbsthilfe bei Onlinekaufsucht

- Käufe dokumentieren und reflektieren („Brauche ich das wirklich?“)
- Keine Kreditkarten oder Shopping-Apps benutzen.
- Werbungs-Tracking und Push-Benachrichtigungen deaktivieren.
- „1-Klick-Kauf“-Funktion ausschalten.
- Persönliche Shopping-Regeln definieren (z. B. keine Käufe über das Smartphone).



Hinweise aus der Verbraucherzentrale

- Finanzplanung: Erstellen Sie einen Finanzplan und setzen Sie sich persönliche Budgets.
- 24-Stunden-Regel: Überlegen Sie vor jedem (nicht notwendigen) Kauf 24 Stunden, ob Sie das Produkt wirklich benötigen.
- Werbung reduzieren: Push-Benachrichtigungen auf dem Smartphone deaktivieren und Newsletter abbestellen, um Impulskäufe zu vermeiden.
- Preise vergleichen: Nicht von hohen Rabatten blenden lassen, sondern Preise kritisch vergleichen.
- Keine Vorkasse: Nach Möglichkeit nicht in Vorkasse gehen, sondern auf Rechnung oder nach Erhalt zahlen.
- Bewusster Einkauf: Kaufen Sie Produkte mit kürzerem Mindesthaltbarkeitsdatum, um Verschwendung zu vermeiden.





Stadt Köln

Buy me- Shoppingsucht Projekt

Jugendliche begegnen digitalen Kaufanreizen rund um die Uhr. Influencer, personalisierte Werbung und algorithmische Feeds fördern impulsives Konsumverhalten. Das Projekt verbindet Medien- und Theaterpädagogik, um Kaufmechanismen sichtbar zu machen und selbstbestimmtes Handeln zu stärken.

Ziele

- Stärkung von Medienkompetenz und kritischem Konsumverhalten
- Förderung von Selbstbewusstsein, Reflexion und Entscheidungsfähigkeit
- Entwicklung konkreter Strategien gegen Impulskäufe

mediensuchtpraevention-nrw.de



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Kaufsucht e.V.



- Beratung
- Prävention von Kaufsucht
- Vernetzung von Wissenschaft, Therapie und Prävention
- Expertise von Susanne Gutzeit

Fachstelle Kaufsucht e.V.

Beratung und Hilfe bei Kaufsucht
(Shoppingsucht / Kompensatorisches Kaufen)

mediensuchtpraevention-nrw.de



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Mediensuchtprävention NRW



Mediensuchtprävention NRW e.V. (gegründet 2023)

Vorstand: Verena Wergen, Karsten Ketelsen

Geschäftsführung: Tanja Schmitz-Remberg, Andreas Pauly

Ziele

Lobbyarbeit für das Thema Mediensuchtprävention

Wissen verbreiten- Fortbildungen, Elternabende und

Schuleinsätze

neue Projekte initiieren und Wissen generieren

mediensuchtpraevention-nrw.de



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

UNSERE ANGEBOTE



ANWENDERSCHULUNG



MEDIENSUCHTPRÄVENTION NRW E.V. LÄDT EIN



COOKIES. KNACKIGE-GRUNDLAGEN ONLINE-IMPULSE

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND INTERESSIERTE



PROJEKT MIT JUGENDLICHEN

OFFLANDS
zu viel am Handy?

weitere Angebote:

- Fachtagungen
- Mitarbeiterfortbildungen
- Workshops





Ein Aktionstag kurz vor den Sommerferien sensibilisiert Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte für einen reflektierten Umgang mit dem Handy.

Bewusstes Wahrnehmen statt Verzicht oder Handyverbot

Ziele:

- Förderung **medialer Selbstreflexion** bei Schüler*innen, es soll Impulse setzen und zur Diskussion anregen.
- **Reduktion von Gruppenzwang** „immer on zu sein“ durch gemeinsames Offline-Sein („Alle machen mit“; „Gemeinschaftserlebnis ONE DAY OFF“)
- Stärkung auch der **elterlichen Vorbildfunktion** und Bewusstwerdung eigener Mediengewohnheiten



ODO

one day ☐ off

unterstütze
#0000



Wir suchen Unternehmen, die das Projekt unterstützen

Die finanzielle Projektunterstützung durch Unternehmen fördert ein zentrales gesellschaftliches Anliegen und sorgt gleichzeitig für positive Sichtbarkeit bei rund 2,5 Millionen Familien in NRW über Schulen und Jugendzentren.

mediensuchtpraevention-nrw.de



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Literatur

Müller, A. (2021): Exzessives Shoppen – Wenn Konsum zur Sucht wird. (AOK-Magazin.)

Brand, M. (verschiedene Publikationen, Universität Duisburg-Essen) zu Online-Verhaltenssüchten.

Medizinische Hochschule Hannover, Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie.

Weitere Materialien:

NAKOS, BiöG, AOK-Magazin





**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW



19:00 – 20:00 Uhr

KiN
Kompetent im Netz

Online-Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte



Donnerstag, 5. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW

„Porno und Sexting – Was geht ab im Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Donnerstag, 16. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung

„Radikalisierung im Netz“

Donnerstag, 21. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Donnerstag, 18. Juni 2026 | Kinderschutzbund

„Bodyshaming in Social Media“

Donnerstag, 02. Juli 2026 | Fikri Anil Altıntaş (M.Sc.)

„Mein Sohn im Netz: Stark machen gegen problematische Rollenbilder und Radikalisierung – Was Eltern wissen sollten“

#KiN



**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW



15:00 – 16:00 Uhr

KiN
Kompetent im Netz

Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte



Mittwoch, 4. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW

„Porno und Sexting – Was geht ab im (Klassen-)Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Mittwoch, 15. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung NRW

„Radikalisierung im Netz“

Mittwoch, 20. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Mittwoch, 17. Juni 2026 | Suchthilfe Aachen

Vorstellung Diginautis

Mittwoch, 01. Juli 2026 | Fikri Anil Altıntaş (M.Sc.)

„Männlichkeitsmythen online: Zwischen Rollenbildern und Radikalisierung“

#KiN



FORTBILDUNGEN 1. HALBJAHR 2026

Für pädagogische Fachkräfte aus
Schule, Jugendhilfe, Prävention
und Beratung

22.01.26
09.30 -16.30

FREE

07.05.2026
09.30 -16.30

189,-

05.03.26
09.30 -17.00

189,-

10.03.26
09.30 -17.00

169,-

OFFLANDS - ABENTEUER OHNE BILDSCHIRM

Fortbildung für Multiplikatoren aus der offenen Jugendarbeit
gefördert durch die Stadt Köln.

KÖLN

NETPOWER.MÄDCHEN STARK IM NETZ.

Zertifikatsschulung. Sek. I, Jugendhilfe

evaluiertes Präventionsprogramm für Mädchen. **Gefördert** im
Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht NRW

KÖLN

SMART KIDDIES. ZERTIFIKATSSCHULUNG

Grundschule/ OGATA

evaluiertes Präventionsprogramm für die 4. Klassen. Entwickelt
im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht, NRW

KÖLN

TOOL BOX - METHODEN ZUR MEDIENSUCHT- PRÄVENTION

Teilnehmende lernen spielerische Methoden zur
Mediensuchtprävention im Unterricht kennen

Duisburg

19.05.26
09.30 -16.30

169,-

MEDIENSUCHTPRÄVENTION IN FAMILIEN

SPFH, FLEX, SCHULSOZIALARBEIT

Möglichkeiten der aufsuchenden Mediensuchtprävention in
Familien, die HZE-Maßnahmen enthalten

KÖLN

25.11.26
09.30 -17.00

189,-

SMART KIDDIES. ZERTIFIKATSSCHULUNG

Grundschule/ OGATA

evaluiertes Präventionsprogramm für die 4. Klassen. Entwickelt
im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht, NRW

KÖLN

17.& 18.09.26
09.30 -17.00

280,-

NETPILOTEN MULTIPLIKATOR*INNEN- SEMINAR

Net-Piloten-Projekt von Blögg fördert gesundes Online-Verhalten
bei Jugendlichen. (2 tages Seminar)

Ziel: Prävention durch Aufklärung auf Augenhöhe

KÖLN

Anmeldung und Infos: info@msp-nrw.de

WWW.MEDIENSUCHTPRAEVENTION-NRW.DE

Getränke, Snacks und digitales Handout inkludiert.
DIE ZERTIFIKATS-SCHULUNGEN BEINHALTEN EINEN METHODENREADER IN
PRINTVERSION.
ALLE SCHULUNGEN SIND AUCH INHOUSE BUCHBAR. KOSTEN AUF
ANFRAGE.



online-Pornografie
06.05.2026

Andreas Pauly & Alex Freise.
Mediensuchtprävention NRW e.V.



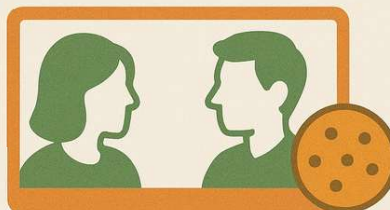
CyberCrime
04.03.2026

Jörg Cadsky.
Mediensuchtprävention NRW
e.V.



Mediensuchtprävention NRW e.V.

lädt ein:



COOKIES.
KNACKIGE-GRUNDLAGEN
ONLINE-IMPULSE

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND INTERESSIERTE

Grundlagenwissen zu ausgewählten
Aspekten der Mediensuchtprävention:
aktuell, interaktiv und weiterführend
jeweils von **17:00 - 18:30 Uhr**



Mädchen und Social Media
15.04.2026

Tanja Schmitz-Remberg.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.



NETZWERKSTATT
Akademie für reflektierten
und gesunden Medienumgang



Internetnutzungsstörung
verstehen und erkennen
29.04.2026

Andreas Pauly.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.



immer verfügbar:
Online-Kaufsucht
04.02.2026

Susanne Gutzeit.
Fachstelle Kaufsucht
e.V.



Was sind Dark Patterns?
03.06.2026

Frederik Frey.
Mediensuchtprävention NRW
e.V.



Gaming Sucht
04.11.2026

Christian Schaack.
Landesamt Rheinland-Pfalz,
Suchtprävention



Ansätze der Frühintervention &
Therapie bei INS
02.09.2026

Kai Müller.
Universität Mainz,
Ambulanz für Spielsucht



Essstörung und Social Media
07.10.2026

Maja Götz.
Jugend- und Bildungsfernsehen
(IZI), München



Digitale Lebenswelten von
Jungen
02.12.2026

Maximilian Winterseel.
LAG Jungenarbeit NRW e.V



KI: Best friend?
05.08.2026

Frederik Frey.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.

DANKE

FÜRS ZUHÖREN UND MITMACHEN



Mediensuchtprävention NRW e.V.
Scheidtweilerstr. 46
50933 Köln

info@msp-nrw.de

www.mediensuchtpraevention-nrw.de

LinkedIn



FOLGT UNS