

# CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT

LOST IN SPACE  
MOBIL



Ina Busack  
Soziale Arbeit B.A./  
Medienpädagogin

BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT  
CAFÉ BEISPIELLOS LOST IN SPACE  
verhaltenssucht-berlin.de 

# BERATUNG BEI VERHALTENSÜCHTEN



## ZURÜCK INS LEBEN

Beratung für Betroffene von  
Verhaltensüchten und deren Angehörige

■ Glücksspiel ■ Internet ■ Kaufen ■ Pornografie

- **Café Beispiellos + Lost in Space**  
**Beratung bei Verhaltenssucht**  
Glücksspielsucht (seit 1987)  
Computerspiel- und Internetsucht (seit 2006)  
Pornografiesucht (seit 2018)  
Kaufsucht (seit 2021)
- **Café Beispiellos mobil**  
**Frühintervention für Glücksspieler:innen** mit  
Migrationshintergrund; aufsuchend  
(seit 2018)
- **Lost in Space mobil**  
**Frühintervention exzessive Mediennutzung** für junge  
Erwachsene im Übergang Schule – Beruf/Ausbildung;  
aufsuchend  
(seit 2022)
- **DIGITAL – voll normal?!**  
**Prävention Mediennutzung** für Kinder, Jugendliche,  
Eltern und Fachkolleg:innen  
(seit 2013)

# ÜBERSICHT



- I. Mediennutzungsformen
- II. Wann wird die Nutzung zu viel?
- III. Einblicke in die Beratungsarbeit

# NUTZUNGSFORMEN UND FASZINATION DIGITALER MEDIEN



Bilder von: pixabay.com

# NUTZUNGSFORMEN



GAMING



Streaming



— Pornografie-  
Nutzung



SOCIAL MEDIA



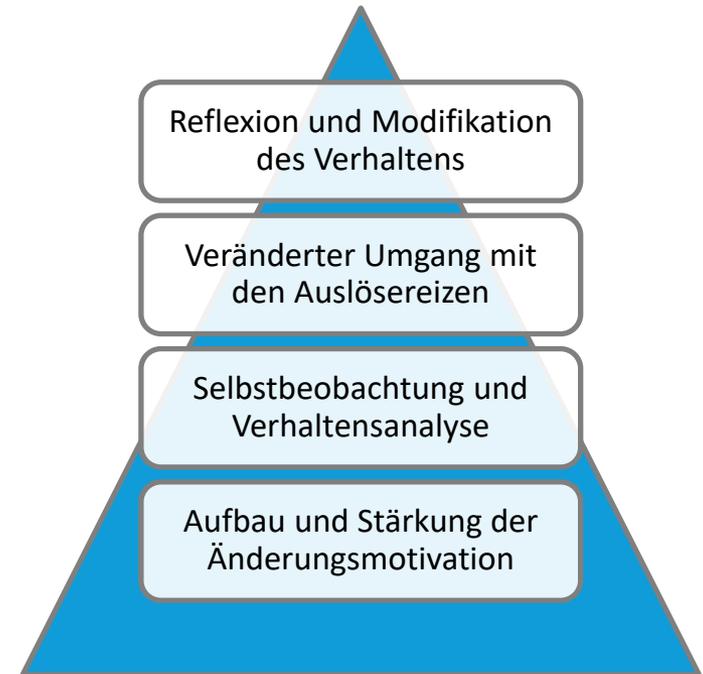
Shopping



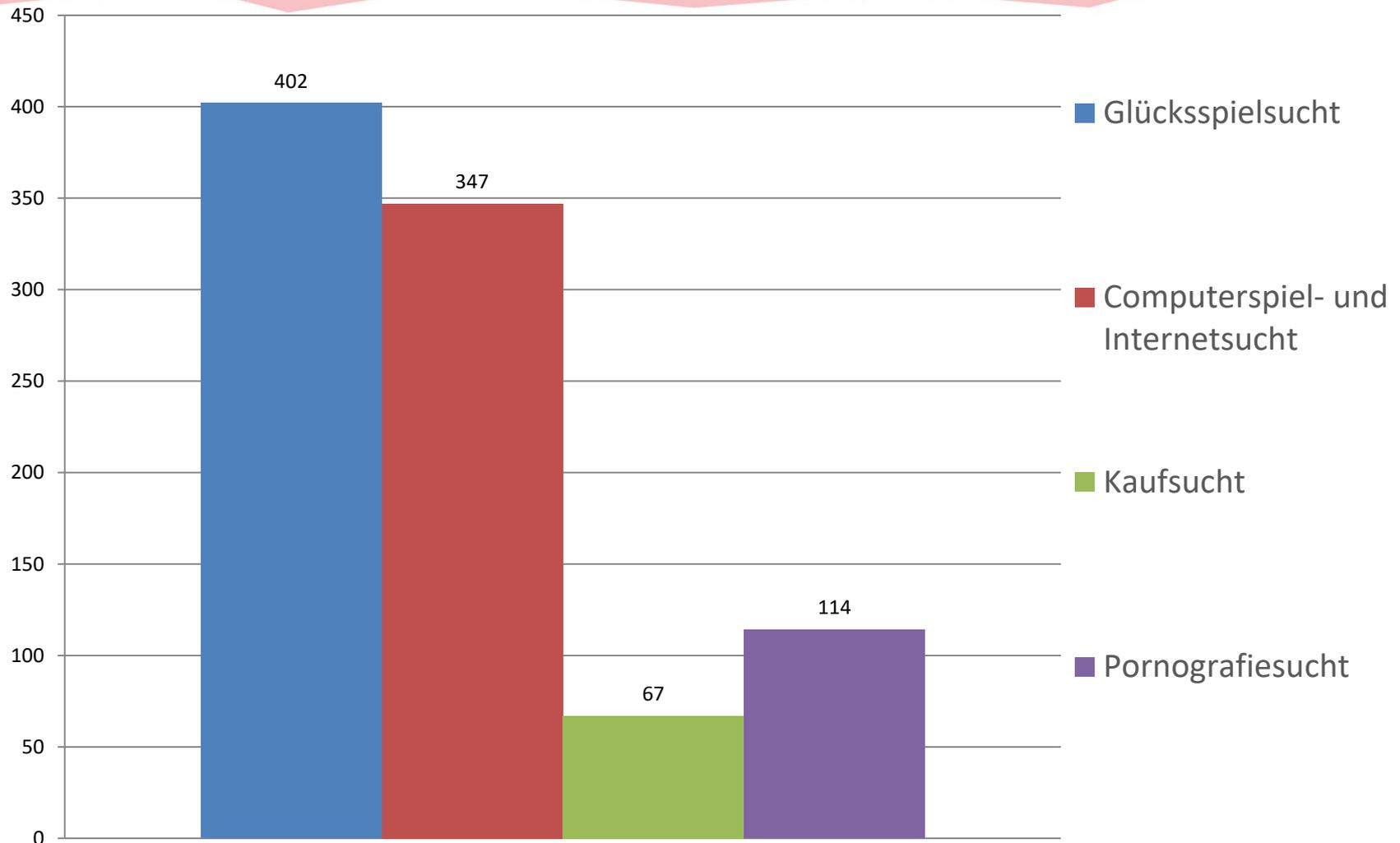
Glücksspiel

Bilder von: pixabay.com

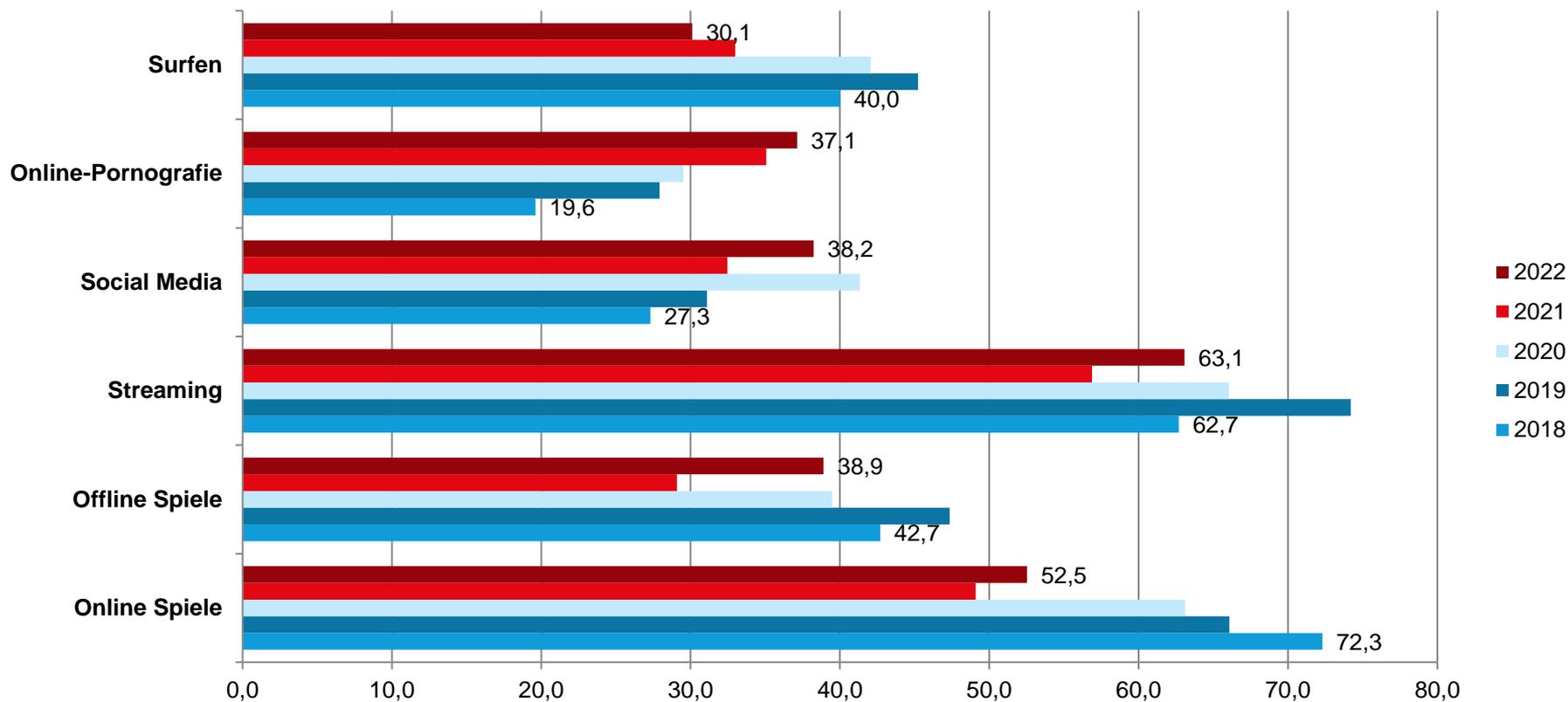
# CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE



# BETROFFENE 2022 (N=930)



# NUTZUNGSGESTALTUNG (N=1.987)



# GAMING - MENTIMETER

Besuchen Sie [www.menti.com](http://www.menti.com) und benutzen Sie den Code 8106 8677

Welches Game spielt ihr gerade gern?

uncharted 4

cod mw 2 nba 2k  
 crash bandicoot ps2  
 dark souls 2  
 fortnite u fornite mobile

league of legends  
 pawpatrolgrandprix

the last of us pokemon  
 street fighter  
 gar nichts

brawl stars hayday

fortnite okey wz

minecraft gta4

peppawutz vr cooking simulator  
 red dead redemption clash royale

legostarwarsdieskywalker  
 animal crossing

spiderman 2

spider-man2

csgo

lego

destiny 2

zelda

street fighter

gar nichts

hayday

wz

gta4

vr cooking simulator

clash royale

angry birds

valorant

roblox

destiny 2

peppawutz

red dead redemption

legostarwarsdieskywalker

animal crossing



microsoft flight sim 2020

uncharted minecraft

farm simulator

genshin impact

league of legends

pokemon go

rocket league

liga der legenden

warthunder

fc 24

league of legends

apex legends

anno 1800

zelda

beatsaber

gta v

cs2

escape from tarkov

minecraft

dayz

baldursgate 3

brawlhalla

rainbowsix

war thunder

elenring

valorant

gta 5

worms

superhot

cultures

the finals  
 overwatch 2

# JUNGE ERWACHSENE SIND GEFRAGT - GAMING

Was macht Spaß an Computerspielen? Warum fällt es manchmal schwer, damit aufzuhören?

5 Answers

Mentimeter

Man kann sich komplett in der Welt verlieren. Die Grafiken sind spannend.

Ablenkung, andere Art von Herausforderung, regt den Ehrgeiz an+ soziale Komponente

Die Story ist ja meist nach ein paar Stunden noch nicht zu Ende und in der Mitte abbrechen ist schwer

Man hat dort das Gefühl alles im Griff zu haben. Man kommt schnell voran und sich selbst neu erfinden.

Es fesselt meine Aufmerksamkeit, ich kann eintauchen. Ist anregender als das eigentliche Leben.

# BINDUNGSMECHANISMEN VON GAMES



- Spannung und Abenteuer erleben
- Sich machtvoll fühlen
- Anerkennung, Erfolgserlebnisse, Herausforderungen
- Schnelle und absehbare Belohnungen
- Einfache und klare Regeln
- Gemeinsames Spielen/miteinander Messen
- Avatare/ Rollen/ Individualität
- = positive Gefühle schaffen; Verstärker

- Abtauchen in andere Welten
- Multiplayer
- Identitäten
- Unterschiedliche Bedürfnisse werden auf Knopfdruck bedient
- tägliche Belohnung/ Bestrafung
- In-Game-Käufe inkl. glücksspielähnliche Elemente (Lootboxen, Werbung, Glücksräder)
- Free to play (Skins, Fähigkeiten, Items)
- Pay to win; Abomodelle
- Frustration (XP-Boost, Pässe, ständig auf das Game reagieren müssen)
- endlose Welten (inkl. Lore, Geschichten), kurze wiederholbare Spielrunden + fehlendes Spielziel
- Events, Seasons, Pushnachrichten (Fear of Missing Out; FOMO)



# SOCIAL GAMBLING

## Lootboxen oder Packs bei FIFA:

- Überraschungskiste mit zufallsbasierten virtuellen Gegenständen
- Gegenstände können einen Vorteil im Spiel verschaffen oder rein kosmetisch sein
- weitere Glücksspielelemente: Glücksräder, einarmige Bandit

Das menschliche Belohnungssystem reagiert viel stärker auf eine nicht vorhersehbare, aber möglicherweise große Belohnung als auf eine zwar sichere, aber kleinere Belohnung.



# SOCIAL MEDIA - MENTIMETER

Welche Social Media App nutzt ihr am Liebsten?



# JUNGE ERWACHSENE SIND GEFRAGT – SOCIAL MEDIA

Warum sind Social Media-Dienste wie TikTok, Instagram und Co ein gern genutzter Zeitvertreib? Warum fällt es manchmal schwer, damit aufzuhören?

6 Answers

Mentimeter

Gerade TikTok verleitet sich zu denken „nur noch ein Video“ - Ich muss mir einen Wecker dazu stellen.

Man kann sie **zwischendurch** benutzen ohne sich richtig zeit dafür zu nehmen

Weil dadurch **keine Langeweile entsteht**, Neugier wird befriedigt, **nehme an der Welt teil.**

**Schnelle Dopamin Quelle.**

Kurzweilig, schnelles Lachen, **Suche nach dem letzten witzigen Meme/Video** „nur noch ein Video“

Man **sucht** immer schön nach dem nächsten video

# STREAMING - MENTIMETER

Besuchen Sie [www.menti.com](http://www.menti.com) und benutzen Sie den Code 3239 9659

Welche Streaming-Plattform nutzt ihr am Liebsten?

Mentimeter

spotify  
youtube  
crunchyroll  
instagram

Welche Streaming-Plattform nutzt ihr am Liebsten?

crunchyroll  
youtube  
netflix  
zoroto  
prime

prime video  
paramount  
twitch  
crunchyroll  
youtube  
netflix  
spotify  
disney plus  
youtube musik

amazon prime

soundcloud

aniworld

# JUNGE ERWACHSENE SIND GEFRAGT - STREAMING

Warum werden Streaming-Dienste wie Netflix, Disney+ und Co gern genutzt? Warum fällt es manchmal schwer, damit aufzuhören?

6 Answers

Mentimeter

Schnell und einfach verfügbar.  
Intuitive Benutzung. „Unbegrenzte“  
Nutzung.

Ablenkung

Man wird automatisch zur nächsten  
folge weitergeleitet

Vieles ständig verfügbar. Wenn das  
eine zu Ende ist, kann ich gleich weiter  
schauen

Angenehme Ablenkung Interessante  
Geschichten, Abwechslung vom  
monotonen Arbeiten für die Uni

Sie sind zu fast jeder Zeit erreichbar.  
Ohne Werbung kann man jederzeit  
seine Serie schauen.

# BINDUNGSMECHANISMEN VON MEDIEN



## Streaming

- Eigene Wahl: Was? Wann? Wo? Welche Sprache?
- Keine Werbung, aber bezahlen für viele verschiedene Abodienste
- Unterhaltung, Langeweile, Spannung, Zeitvertreib, Stressabbau,

## Ablenkung

- Bingewatching:
- Cliffhanger
- Großes Angebot – Endlosigkeit – FOMO
- Immer wieder neue Empfehlungen

## Social Media und Social Video Plattformen

- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation, Gruppenidentifikation
- Unterhaltung, Langeweile
- Likes, Follower, Abonnenten, Kommentare = Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung, Kompliment, Belohnung
- Wunsch nach Ruhm, Reichtum
- Selbstdarstellung, Identität, Selbstwerterhöhung
- Wichtig für soziale Teilhabe
- InApp-Käufe/ finanzielle Unterstützung der Content Creator
- Endlos
- FOMO
- Algorithmen



Bild von freepik.com

# WEITERE NUTZUNGSFORMEN IM ÜBERBLICK

## Messenger und Kommunikationsplattformen

- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation
- Immer erreichbar sein
- -> FOMO (Fear Of Missing Out)
- Wichtig für Teilhabe
- Communities, Server und Streaming für und mit Freunde



## Online-Glücksspiele

- Automaten
- Poker, Roulette, Black Jack
- Sportwetten
- Lotto, Bingo, Rubbellose
- Börsenspekulationen, ETF-Trading, Bitcoins
- Seit dem 1. Juli 2021 ist in Deutschland **virtuelles Automatenspiel, Online-Poker, Sportwetten** mit Lizenz gesetzlich erlaubt.



## Spielerschutz legales Glücksspiel

LUGA – Länderübergreifendes Glücksspielaufsichtssystem

- Einzahlungslimit von 1.000€ pro Monat anbieterübergreifend
- individuelles Einzahlungs- und Verlustlimit pro Anbieter kann eingerichtet werden
- Panik-Knopf (24 Std. Spielpause)
- Spielsuchtfrüherkennungssystem

**Sperrsystem (OASIS) – gilt für die meisten Glücksspielformen**



Bild von freepik.com

# WANN WIRD DIE MEDIENNUTZUNG ZU VIEL?

Playstation Sucht

Internetbezogene Störungen

Mediensucht

PC Sucht

facebook-Sucht

Handy Sucht

Online-Sucht

Internetnutzungs-  
störungen

Computerspielsucht

Internetsucht

# INTERNET GAMING DISORDER

Diagnostische Kriterien – Anhang DSM-5 (aus Nervenarzt 2013: Rehbein)

An nichts anderes  
denken können

Entzugs-  
erscheinungen

Immer mehr davon  
brauchen

Nicht aufhören  
können

Fortsetzung trotz  
negativer  
Konsequenzen

Nichts anderes  
mehr tun

Für bessere  
Gefühle nutzen

Lügen und  
Herunterspielen

Gefährdung und  
Verluste

- 5 Kriterien müssen erfüllt sein, um die Diagnose **Internet Gaming Disorder** stellen zu können;
  - im Zeitraum von einem Jahr.

# SCREENING-INSTRUMENTE



- **KFG** – Kurzfragebogen zum Glücksspielverhalten (vgl. Petry 1996)
- **AICA-SKI:IBS** diagnostischer Fragebogen bei Online-Verhaltenssüchten [kostenloser Download](#)
- **PBS** – Pathological Buying Screener (vgl. Müller 2020)
- **PPCS** – Problematic Pornography Consumption Scale (vgl. Stark 2020)
- **HBI** – Hypersexual Behavior Inventory (vgl. Stark 2020)

# EINORDNUNG ICD

## ICD-10 (bis 2026)

- **F.63.xx abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle**
  - F.63.0 pathologisches Spielen (Glücksspielsucht)
  - F.63.8 Sonstiges (Computerspiel- und Internetsucht)
  - F.63.9 Nicht näher bezeichnet

## ICD-11 (seit 2022)

### 06 Psychische Störungen, Verhaltensstörungen oder neuronale Entwicklungsstörungen

- **Störungen durch Verhaltenssüchte**
  - 6C50 Pathologisches Glücksspielen
  - 6C51 Pathologisches Spielen (Computerspielstörung)
  - 6C5Y Sonstige näher bezeichnete Störungen durch Verhaltenssüchte
  - 6C5Z Störungen durch Verhaltenssüchte, nicht näher bezeichnet
- **Störungen der Impulskontrolle**
  - 6C7Y Kauf-Shopping-Störung
  - 6C72 Störungen mit zwanghaftem Sexualverhalten/ Pornografie-Nutzungsstörung

*Vorschlag für künftige Änderungen: Kauf-Shopping-Störung und Pornografie-Nutzungsstörung unter 6C5Y klassifizieren*

# EINORDNUNG ICD-11

## Gambling & Gaming Disorder (und andere Verhaltenssüchte )

Muster anhaltenden oder wiederkehrenden Spielverhaltens, das online oder offline erfolgen kann

- **entgleitende Kontrolle** etwa bei Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Kontext des Spielens
- **wachsende Priorität des Spielens** vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten
- Fortsetzung des Spiels auch bei **negativen Konsequenzen**

Das Verhalten führt zu einer **anhaltenden Beeinträchtigung des psychosozialen Funktionsniveaus.**

**Die Symptome halten über einen Zeitraum von 12 Monaten an, wobei die Diagnose in begründeten schwerwiegenden Fällen auch früher gestellt werden kann.**

## Kim ist betroffen von Internetsucht

- Exzessives Streaming begann während des ersten Lockdowns im 2. Semester.
- Streaming wird Präsenzveranstaltungen vorgezogen.
- Kim streamte immer mehr verwandte Themen.
- Die Angst und Sorge den Ansprüchen in der Uni nicht zu genügen wuchsen.
- Zog sich darauf immer mehr zurück, ging nicht mehr zur Uni und traf sich nicht mehr mit den Komiliton:innen.
- Weitete das Streaming aus und merkte, wie wohltuend und einfach es dabei ist die Realität zu vergessen und sich ganz in die Welt zu begeben.



# KENNZEICHEN INTERNETSUCHT



- 1. Rückzug** aus dem RealLife
- 2. Vernachlässigung**
  - Körperpflege
  - Soziale Kontakte
  - eigener Gesundheit
  - Beschäftigung
- 3. Internetnutzung** dient der **Emotionsregulation**

# PSYCHIATRISCHE KOMORBIDITÄTEN

- **Depression**
- **Angsterkrankung**
  - soziale Ängstlichkeit
  - Unsicherheit im Sozialkontakt
  - phobische Angst
- **ADHS**
- **Stoffgebundene Abhängigkeiten**
  - Cannabis
  - Alkohol

→ Parallele Behandlung von Verhaltenssucht und Komorbidität

Die Befunde diesbezüglich beziehen sich auf unterschiedliche Studien.

(vgl. Kehler. *Psychiatrische Komorbiditäten*. S. 41 – 46 In: Illy: *Videospiel- und Internetabhängigkeit*. 2021)

# SOMATISCHE KOMORBIDITÄTEN

- **Adipositas** und Störungen des Fettstoffwechsels
- **Untergewicht**
- **mangelnde Körperhygiene**
- **Rückenschmerzen** und Haltungsschäden
- **Konzentrationsstörungen**
- **Kopfschmerzen**
- **Schlafstörungen**

(vgl. Illy: *Videospiel- und Internetabhängigkeit*. 2021, S. 55ff)

## Philipp ist betroffen von Glücksspielsucht

- Wettet ausschließlich online am Smartphone
- wettet auf jegliche Sportereignisse; am liebsten Tennis
- sobald er sich Ergebnis-Tabellen anschaut kommt der Druck zu wetten
- jagt den Verlusten hinterher
- verbringt viel Zeit mit Recherche
- vor seinen Freund:innen und Kolleg:innen gibt er an alles im Griff zu haben
- hat einen Kredit über 10.000€ aufgenommen



# KOMORBIDITÄT

- **Substanzgebundene Abhängigkeit (89,9%)**  
Alkohol (54,9%) und Nikotin (78,2%)
- **Affektive Störungen 63,1%**  
v.a. unipolare Depression (57,2%), bipolare Depression (7,5%)
- **Angststörungen 37,1%**  
Panikattacken (23,8%), posttraumatische Belastungsstörung (15,5%), soziale Phobien (13,4%)
- **Persönlichkeitsstörungen 11,9%**  
antisoziale Persönlichkeitsstörung (12,9%), Borderline (9,4%)

PAGE Studie (2011), n=15.023 [https://www.gluecksspielsucht-nrw.de/pdf/PAGE\\_Kurzbericht\\_2.pdf](https://www.gluecksspielsucht-nrw.de/pdf/PAGE_Kurzbericht_2.pdf)

## Angelika ist betroffen von Kaufsucht

- Angelika shoppte hauptsächlich online Kleidung und Kosmetik
- Die Recherchen nahmen so viel Zeit in Anspruch, dass sie nahezu alles vernachlässigte (Job, Familie, Hobbies, Freunde, ...)
- Die Jagd nach dem Schnäppchen
- Einge kaufte Waren liegen meist ungetragen und verpackt im Gästezimmer. Dieses kann nicht mehr genutzt werden und schließt sie vor der Familie ab.
- Sie beschreibt heute die Online-Recherche und der Akt des Kaufens klar als Emotionsregulation



# KENNZEICHEN DES PATHOLOGISCHEN KAUFENS



1. gedankliche Beschäftigung mit kaufsuchtbezogenen Themen
2. starkes Kaufverlangen
3. Kontrollverlust
4. Kaufattacken – analog oder online (unnötige Dinge bzw. unnötige Stückzahl)
5. Konsumgüter werden kaum bis gar nicht genutzt
6. Emotionsregulation
7. finanzielle Engpässe, Verschuldung
8. verheimlichen
9. kriminelle Verhaltensweisen

(vgl. Müller, Laskowski, Tahmassebi: *Therapie-Tools Kaufsucht*. 2020. S. 10)

# KOMORBIDITÄT

- Zu den häufigsten komorbiden psychischen Störungen bei pathologischem Kaufen zählen
  - Depressionen
  - Angststörungen
  - Pathologisches Horten
  - Binge-Eating-Störung
  - schädlicher Substanzgebrauch
  - Persönlichkeitsstörungen (vor allem selbstunsicher-vermeidende und perfektionistische Persönlichkeitszüge)

(vgl. Müller, Wölfling, Müller: *Verhaltenssüchte*. 2018. S. 20ff

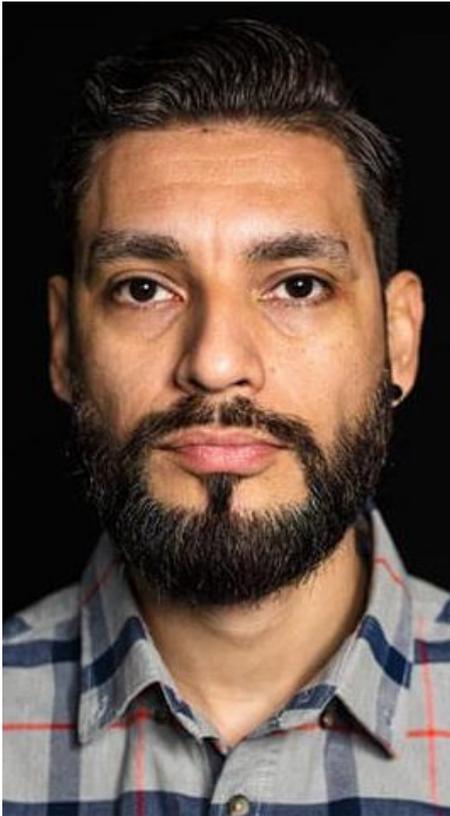
vgl. Müller, Laskowski, Thmassebi: *Therapie-Tools Kaufsucht*. 2020. S. 13)

## Nico ist betroffen von Pornosucht

- Seit er 18 ist konsumiert er täglich mehrere Stunden.
- Dabei masturbiert er häufig und ‚hart‘, verhindert das Ejakulieren (Edging); was teils starke körperliche Schmerzen auslöst.
- Schaut auch am Arbeitsplatz, besonders im Homeoffice.
- Kann sich nur schwer auf den Alltag konzentrieren.
- Vernachlässigung von Sport, Freunde und Beziehungssuche.
- FOMO (fear of missing out)
- Im Alltag sind seine Gedanken und Fantasien stark sexualisiert – besonders im Sommer.
- Sex mit anderen Menschen habe er selten.



# KENNZEICHEN PORNOGRAFIESUCHT



1. Stark ausgeprägte Suchtkriterien
  - Craving
  - Kontrollverlust
  - Toleranzentwicklung
  - Emotionsregulation
  - Negative Konsequenzen (Partnerschaft, Beruf)
2. Hoher **Leidensdruck**
3. Konsum über **mehrere Stunden** am Tag
4. Jäger und Sammler
5. Kaum bis wenige sexuelle Kontakte

Wenn das Leiden der Betroffenen sich ausschließlich auf der **moralischen Verurteilung** oder Missbilligung des gezeigten Verhaltens beruht und sonst keine weiteren Einschränkungen vorliegen, ist von einer Diagnose abzusehen.

*(vgl. Stark 2020)*

# EINORDNUNG ICD-11

## 6C72 Störungen mit zwanghaftem Sexualverhalten

- **Unvermögen** intensive, wiederholende **sexuelle Impulse** oder Triebe zu **kontrollieren**
- Die sexuellen Handlungen rücken so sehr in den Mittelpunkt, dass **Gesundheit, Körperpflege oder andere Interessen, Aktivitäten und Verantwortlichkeiten vernachlässigt werden**
- Erfolglose Versuche das Verhalten einzustellen bzw. erheblich zu reduzieren (**Kontrollverlust**)
- Durch das Verhalten erlebt die Person **negative Konsequenzen** (Bsp.: Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, ...)
- **Leidensdruck**
- **Fortsetzung des Verhaltens**, obwohl sie dadurch nur noch wenig oder keine Befriedigung erfährt

Die Problematik muss mindestens seit 6 Monaten bestehen, um eine Diagnose zu rechtfertigen.

Wenn das Leiden der Betroffenen sich ausschließlich auf der **moralischen Verurteilung** oder Missbilligung des gezeigten Verhaltens beruht und sonst keine weiteren Einschränkungen vorliegen, ist von einer Diagnose abzusehen.

(vgl. Stark 2020)

# SELBSTTESTS

- Selbsttest (Glücksspielverhalten) in 7 unterschiedlichen Sprachen (arabisch, deutsch, englisch, polnisch, russisch, türkisch)  
<https://gluecksspiel-berlin.de/wissen-testen/>
- Selbsttest Internetnutzung nach CIUS (Compulsive Internet Use Scale)  
<https://www.therapie.de/psyche/info/test/sucht-tests/internetsucht-test/>
- Selbsttest Computer-, Social Media- und Streaming-Nutzung in deutsch  
<https://mediensuchthilfe.info/unsere-frageboegen>



Fragebogen zur Gamingsucht  
(GADIS-A)



Fragebogen zur Social-Media-Sucht  
(SOMEDIS-A)



Fragebogen zur Streaming-Sucht  
(STREDIS-A)



# KLIENT:INNENSTATISTIK INTERNET

n=1.636

**Neuzugänge 2017 – 2022**

n=213

88,1%

**Geschlecht**

11,5%

18,6 Jahre

**Alter bei Störungsbeginn**

22,5 Jahre

 nach  
10,8 Jahren

nach  
11,7 Jahren 

29,4 Jahre

**Alter bei Betreuungsbeginn**

34,2 Jahre

# RISIKOGRUPPE MÄDCHEN UND FRAUEN

- Weibliche Betroffene haben vielfach einen **sozial erwünschteren Konsum** digitaler Medien, werden als **funktionsfähig wahrgenommen** und sind damit vor allem eins: **eine Risikogruppe**
- Epidemiologische Daten weisen Prävalenzzahlen von 1-3% aus (z.B. Rumpf et al., 2011; Müller, Beutel & Wölfling, 2014);
- Eine Geschlechterdifferenz zeigt sich in neueren Studien kaum
- Inanspruchnahme des **Suchthilfesystems**: Männer größten Anteil, **Frauen hingegen kaum** (Müller et al., 2017; Müller et al., 2014).

➔ Diskrepanz zwischen epidemiologischen Daten und Zahlen aus dem Versorgungssystem



# KLIENT:INNENSTATISTIK GLÜCKSSPIEL

n=2.422

**Neuzugänge 2017 – 2022**

n=298

89%

**Geschlecht**

11%

26,8 Jahre

**Alter bei Störungsbeginn**

37,7 Jahre



nach  
9,3 Jahren



nach  
6,7 Jahren

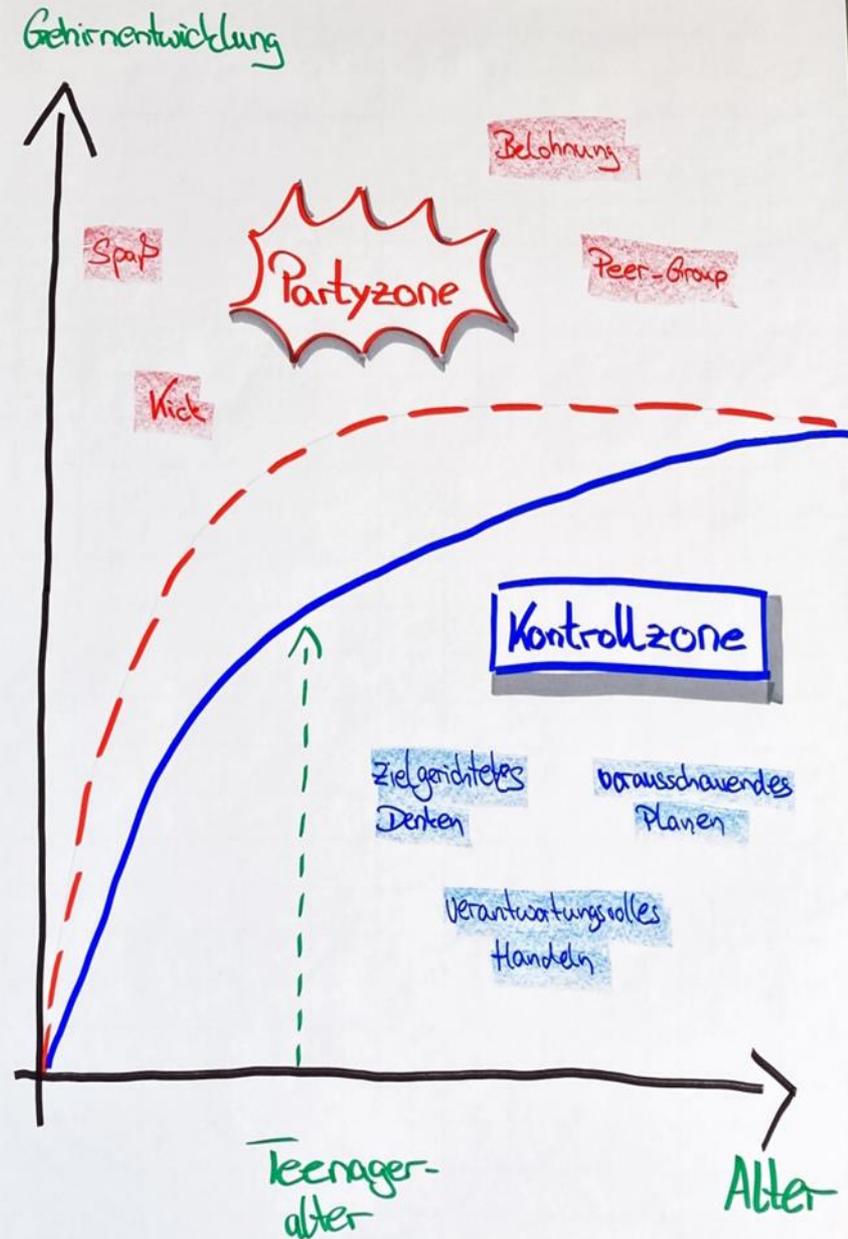
36,1 Jahre

**Alter bei Betreuungsbeginn**

44,4 Jahre

# GEHIRNENTWICKLUNG

- Der Bereich der **Partyzone** (limbisches System) ist häufig besser ausgebildet, als die **Kontrollzone** (präfrontaler Kortex). Jugendliche und junge Erwachsene sind dann nicht in der Lage, alle Lebensbereiche aus Erwachsenenensicht vernünftig und langfristig zu planen und zu leben.
- riskante Mediennutzung kann sich in vielen Fällen mit Reifung des präfrontalen Kortex „auswachsen“ bzw. wieder verlieren



# ACHTUNG! MEDIENNUTZUNG ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE IN BELASTENDEN (LEBENS-) SITUATIONEN

**Gefühle**  
Langeweile,  
Frustration, Trauer,  
Angst, Unsicherheit,  
...

## individuelle Faktoren

- Impulsivität/ ADHS
- Prokrastination (Aufschiebeverhalten)
- Depression
- Angst
- Autismus
- Selbstwertproblematik
- Einsamkeit
- Stresserleben und -verarbeitung

## soziale Faktoren

- Familiäre Probleme
- Schwierigkeiten in Freundschaften und Beziehung; fehlende reale soziale Ressourcen
- Ausgrenzungserfahrung (Bsp. Mobbing)
- Hoher Leistungsdruck
- Belastung in Schule, Ausbildung und Beruf
- Unkritischer Umgang mit Medien

## mediale Faktoren

- sozialer Zusammenhalt (Gemeinschaftserleben, Interaktion)
- schnelle, einfache Belohnungsreize (Erfolg, Anerkennung)
- spielerische Elemente (Spannung, Abenteuer, Herausforderung)
- Unendlichkeitserleben
- Spiel mit Identitäten (Avatar)
- Leichte Verfügbarkeit und niedrige Einstiegshürden

# TEUFELSKREISMODELL



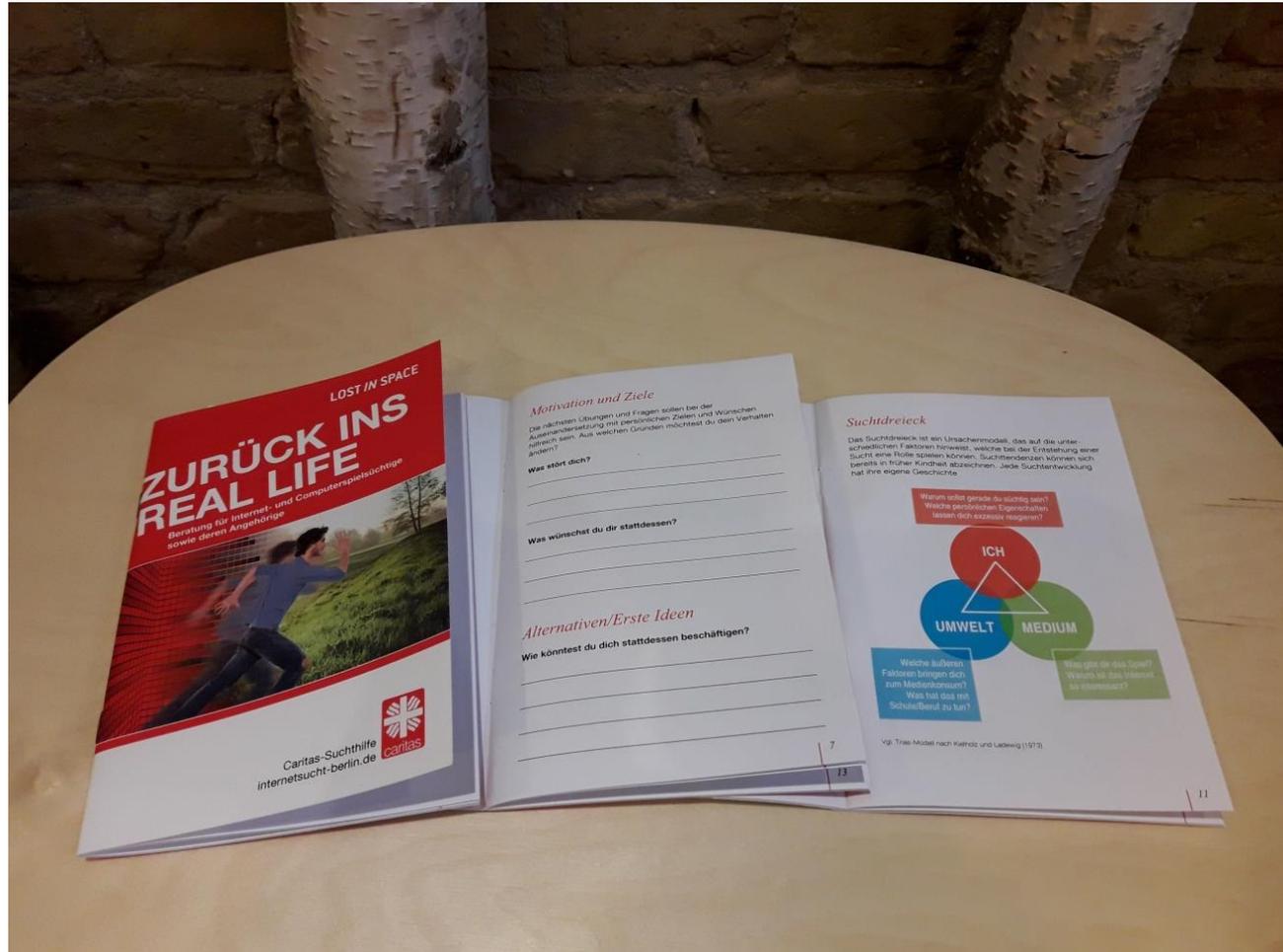
# FRÜHWARNZEICHEN RISIKOREICHE MEDIENNUTZUNG

- Brüche in der Bildungsbiografie / im Lebenslauf
- erkennbare Leistungseinbrüche auf Schul-/Arbeitszeugnissen
- Terminuntreue, starke Verspätungen
- Mediennutzung im Beratungs-, Arbeitssetting
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit
- thematische Fixierung auf Medien/Spielinhalte
- soziale Isolation, starke Rückzugstendenzen
- Vernachlässigung der persönlichen Hygiene und Ernährung; Verwahrlosung; Gewichtsverlust /-zunahme
- motorische Unruhe; Nervosität; Gereiztheit

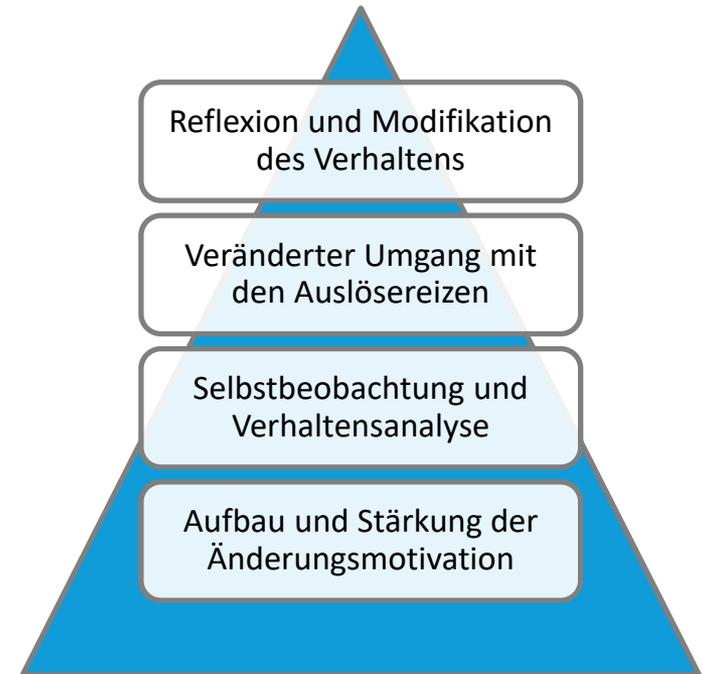
# GESPRÄCHSANSÄTZE

- junge Erwachsene als Expert\*innen – Faszination als Türöffner; ehrlich, aufrichtig, neugierig ohne Wertung nach Mediennutzung als wichtige Freizeitbeschäftigung fragen; besonders bei ablehnender Haltung und wenig Gesprächsoffenheit auf Seiten der jungen Erwachsenen!
- Typischer Tagesablauf/ Lernsituation/ Abendsituation beschreiben lassen
- Die Frage nach den Motiven – Was hat einen Einfluss auf die Mediennutzung? Gefühle/ Wohnsituation/ Beziehungen/ Ausbildungssituation?
- Alles unter Kontrolle? Mediennutzung beobachten, Digital Detox
- Firewall (Schutzfaktoren, Ressourcen); Annäherung bspw. über Spielfigur (wie muss sich Figur verhalten, um Spielziel zu erreichen?)
- Selbsteinschätzung Suchtkriterien/ Skala/ Selbsttest
- Weitervermittlung -> Überleitung in Gruppensetting! Bspw. Motivations- sowie Abstinenzgruppe bei Lost in Space

# EINBLICKE IN DIE BERATUNGSARBEIT



# CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE



# INHALTLICHE BAUSTEINE IN DER BERATUNG

- **Vertrauensaufbau**, Neugierde, Ressourcenorientiert (Faszination als Türöffner)
- **erste diagnostische Einschätzung** (AICA, CSAS...)
- **Ambivalenz, Ängste** thematisieren
- Stärkung der Änderungsmotivation
- **Intensive Auseinandersetzung mit der Nutzung digitaler Medien** (**Abstinenzentscheidung**, Psychoedukation, Verhaltensanalyse, welche Funktion nimmt Medium ein?, ...)
- Abfrage **komorbider psychiatrischer Auffälligkeiten oder bereits diagnostizierte Erkrankungen** (z.B. Depression, Angststörung, ADHS...)
- Soziale Kompetenzen, **Freizeitverhalten** stärken
- Spielimmanente suchtfördernde Faktoren (Bindungskriterien)
- Gefahren von Geldeinsatz in PC-Spielen, Schulden (Glücksspielelemente)
- Prokrastination, Zukunftsperspektive
- Soziales Umfeld
- **Vermittlung** in weitere Hilfen (Psychotherapie, stationäre Sucht-Rehabilitation, Tagesklinik, Betreutes Einzelwohnen...)

# REFLEXION ANREGEN

Join at [menti.com](https://www.menti.com) use code 7877 0133

Mentimeter

## Wie viel Zeit nehme ich mir für meine(n) ...?



# FIREWALL - MENTIMETER

Firewall 6 Answers

Mentimeter

Hobbies

Einfach löschen

Das Spiel komplett löschen

Deinstallation

Handy auf Schwarz weiß |  
Bildschirmzeit reminder | Pro, Kontra  
liste der Nutzung | Ersatz finden: wenn  
der Impuls kommt, ersatz Leistung  
tätigen

Zeit grenze

Prävention bereits in der Grundschule

Sich ein Limit setzen. Andere Hobbys  
für sich entdecken. Alternativ Dinge  
mit Freunden und Familie  
unternehmen und über Probleme  
reden.

Freunde/ Rausgehen & vorher eine  
zeit festlegen in der man spielt/ am  
handy ist....

Interessen im wahren leben, die man  
auch mit Freunden unternehmen  
kann, die vielleicht auch von den  
Medien weg wollen.

Mehr soziale Freunde finden,  
FreundIn/Freund finden.

Um von sozialen Medien  
wegzukommen benötigt es an  
Verständnisvollen Kontakten,  
Freunden und einem Sozialen Umfeld.  
Disziplinäre Aktionen und  
Selbstdisziplin ausüben und im Notfall  
hilfe holen.



# NUTZEN UND KOSTEN MEINER MEDIENNUTZUNG

	Nutzen (Vorteile)	Kosten (Nachteile)
Wenn ich so weiter mache, wie bisher		
Wenn ich mein Verhalten an meine Firewall anpasse		

# ABSTINENZENTSCHEIDUNG

Bei der Überlegung weniger oder gar nicht mehr zu konsumieren, ist es in Ordnung zu zögern, unsicher zu sein und/oder Ängste zu haben.

	Suchtverhalten	Abstinenz
Nachteile		

	Suchtverhalten	Abstinenz
Vorteile		

Vgl. Wölfling, Jo, Bessenger, Beutel, Müller in: Computerspiel- und Internetsucht 2013, S.89

# DIGITAL DETOX UND DIGITALES WOHLBEFINDEN

- **Mediennutzung einschränken: Digital Detox;** Selbstversuch: Mediennutzung beobachten, einschätzen, anpassen; Kontrolle ausüben; digitalen Stress vermeiden
- Beobachtung Smartphonenuutzung: Einstellungen – Digital Wellbeing/ Digitales Wohlbefinden/ Bildschirmzeiten
- Wie leicht/ schwer fällt es dir, deine Mediennutzung einzuschränken?  
Gibt es Anzeichen für einen Kontrollverlust?
- **CampusPlus Digital Detox** Technische Universität Kaiserslautern



- **Digital Detox Box** Klicksafe



Personen mit einer Internetnutzungsstörung schaffen Digital Detox **ohne Unterstützung/ Begleitung** in der Regel aufgrund von Kontrollverlust nicht!

# SICHERUNGSEINSTELLUNGEN

- Webseite „Medien Kindersicher“
- Anleitung von Sicherungseinstellungen für Smartphones, Konsolen PCs, Apps, etc.
- u.a. Einstellung von Zeitfenstern, Sperren von Webseiten, Verwaltung von In-App-Käufen



Bild von freepik.com

# AMPEL

Nutzungsform

Schutzmaßnahmen

Alternativen

## *Ampelmodell*

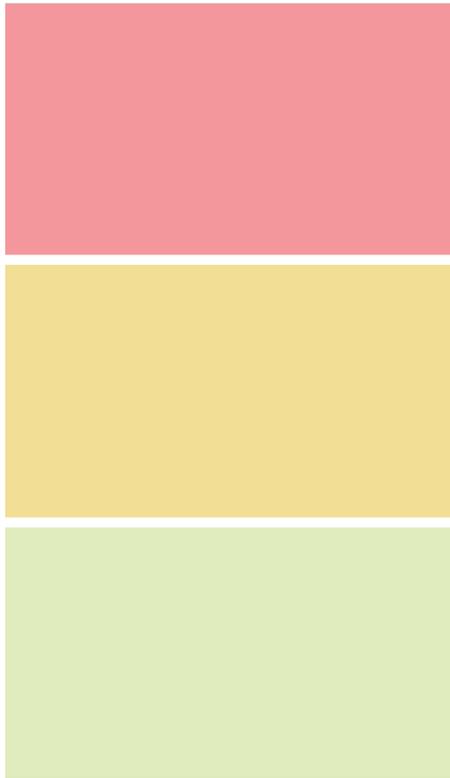
Die Ampel hilft dir dabei, Klarheit über dein Suchverhalten zu bekommen.

**ROT:** Diese Aktivitäten sollen vermieden bzw. stark eingeschränkt werden, weil deine Suchtstrukturen aktiviert werden. Es besteht ein großes Risiko, wieder in alte Verhaltensweisen zu rutschen.

**GELB:** Diese Aktivitäten benötigen viel Aufmerksamkeit, weil die Kontrolle entgleiten könnte. Einschränkungen und klare Regeln geben hier Sicherheit.

**GRÜN:** Diese Aktivitäten sind völlig ungefährlich. Die Nutzung stellt keine Gefahr dar.

# ABSTINENZ



- **(technische) Einschränkungen und Sperren**
  - **OASIS**  
Spielformübergreifende Sperre für ‚nehu‘ alle legalen Glücksspielangebote in Deutschland
  - Sicherungsvorkehrungen  
[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)
  - Sicherungssoftware  
(Kindersicherung, Jugendschutz, Pornblocker)
- **Finanzverwaltung durch Angehörige/Freunde**
  - EC- und Kreditkarten abgeben
  - 2-Faktor-Authentifizierung an Vertraute:n abgeben
- **Suchtverlagerung?!**

# AMPEL

## AMPELMODELL ZUM AUSFÜLLEN

### NUTZUNGSFORM

PUPG (Mehrspielershooter)  
Pornografie (Filme)

### SCHUTZMAßNAHMEN

Sicherungssoftware  
Smartphonebox (nachts)  
Konsole verkaufen

### ALTERNATIVEN

Selbstbefriedigung ohne  
Medien zum 'Abbau' der  
Libido  
Sport, Sport, Sport

youtube  
twitch  
Instagram  
Sexting

Max. 1 Stunde pro Tag (twitch und  
youtube)  
Smartphone zu Hause nicht bei mir  
tragen  
ggfs. Bildschirm auf schwarz-weiß  
umstellen  
nicht stundenlang texten, sondern treffen

Kino  
Mut zum Sex  
Streaming mit Freunden  
Sport, Sport, Sport

Soziale Netzwerke  
News  
Rechercharbeiten



# KONTROLLIERTER UMGANG

- **Schwierige Umsetzung der Abstinenz** zeigen sich in der Beratungspraxis bei folgenden Konsumformen:
  - Kaufen
  - Streaming
  - Pornografie
- **Konsum nach Ampel** erarbeiten
- **Feste Regeln** erstellen, ab wann der Konsum problematisch wird
- **Konsum und Emotion**
  - Konsum als Mittel zum Zweck
  - Emotionsregulation
  - aus Langeweile
  - Libido führt zum Konsum (Pornografie)
  - ...
- **Abstinenzkalender** führen
- **Wish-List** (Kaufen)

## ABSTINENZKALENDER

Kreuze die Tage an, an denen du abstinent warst!

 Abstinenz

 Konsum

JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
MÄR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
APR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AUG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OKT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

# KONSUMTAGEBUCH

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Was?							
Wann?							
Wieviel?							
Wie oft?							
Warum?							
Warum nicht?							
Verlangen*							
Ziel erreicht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Zufrieden						

\*x = geringes Verlangen, xx = starkes Verlangen, xxx = Gier

# KONSUMTAGESBUCH

**WOCHENRÜCKBLICK**

Wie konnte ich mich vor dem Konsum schützen?

Alternativen zum Konsum?

In welche Risikosituation bin ich geraten?

Was war für mich am schwierigsten?

Was hat mir geholfen, nicht zu konsumieren?

**MEIN WOCHENZIEL**

Kalenderwoche  vom  bis

Was will ich erreichen?

Wie? / Ideen / Alternativen

# TIPPS UND KNIFFE AUS DEM BERATUNGSALLTAG

- **Mediennutzung beobachten**, Konsumtagebuch führen – Was wird wann wie warum genutzt?  
→ **Automatismus durchbrechen**
- Entscheidung für **medienfreie Räume**  
→ orts-, kontextabhängige Beschränkungen
- **Push-Benachrichtigungen aus!**
- WhatsApp-Nachrichten nur in **selbst definiertem Zeitfenster checken und beantworten** bspw. jede volle Stunde oder 3x am Tag
- **Homescreen aufräumen**, Apps bereinigen
- **Wochenplan** nutzen; Tagesstruktur, Routinen + Rituale, aktive Freizeitgestaltung, Ziele, Medienzeiten; für Teilerfolge belohnen (nicht mit Medium!)
- **Körperlich aktiv sein**; Dopamin!
- Austausch mit anderen, denen es genauso oder ähnlich geht

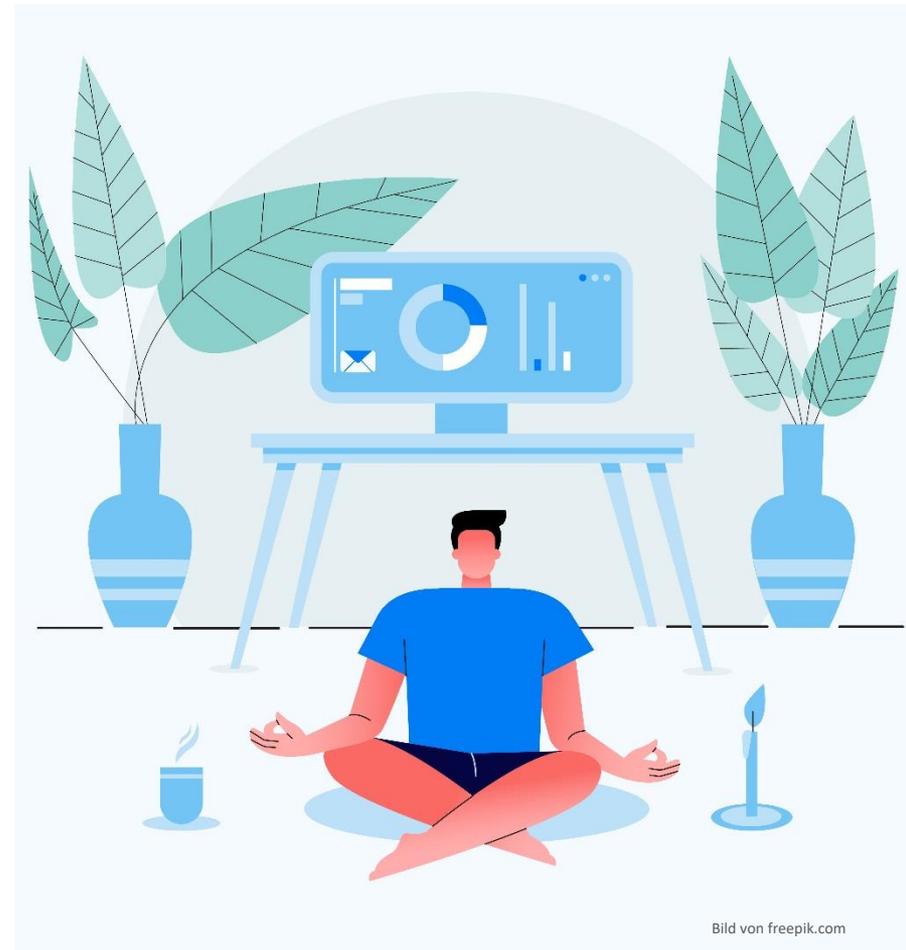


Bild von freepik.com

# TIPPS UND KNIFFE AUS DEM BERATUNGSALLTAG

- **Technische Hilfsmittel** – Bildschirm-Apps und Sperrprogramme; Webseiten blockieren, Fokusmodus nutzen → bspw. ActionDash, Forest (Ziel: Bildschirm nicht aktivieren) , One-Sec-App, Salfeld (Sperrprogramm PC + Smartphone), direkt über Browser Webseiten blockieren
- **Hürden schaffen**, Aufwand zur Nutzung der Medien erhöhen: bspw. kein W-LAN zu Hause + begrenzte mobile Daten; kein Smartphone in der Wohnung (bei Rückkehr von draußen unten in Briefkasten werfen), langes Passwort für den PC/ Sperrprogramm auf einen Zettel + Zettel in abschließbarer Schachtel im Keller + Schlüssel für Schachtel auf einem hohen Schrank; Lock-Box mit Timer  
→ Hürden, bei denen die Kontrolle trotzdem bei einem selbst bleibt

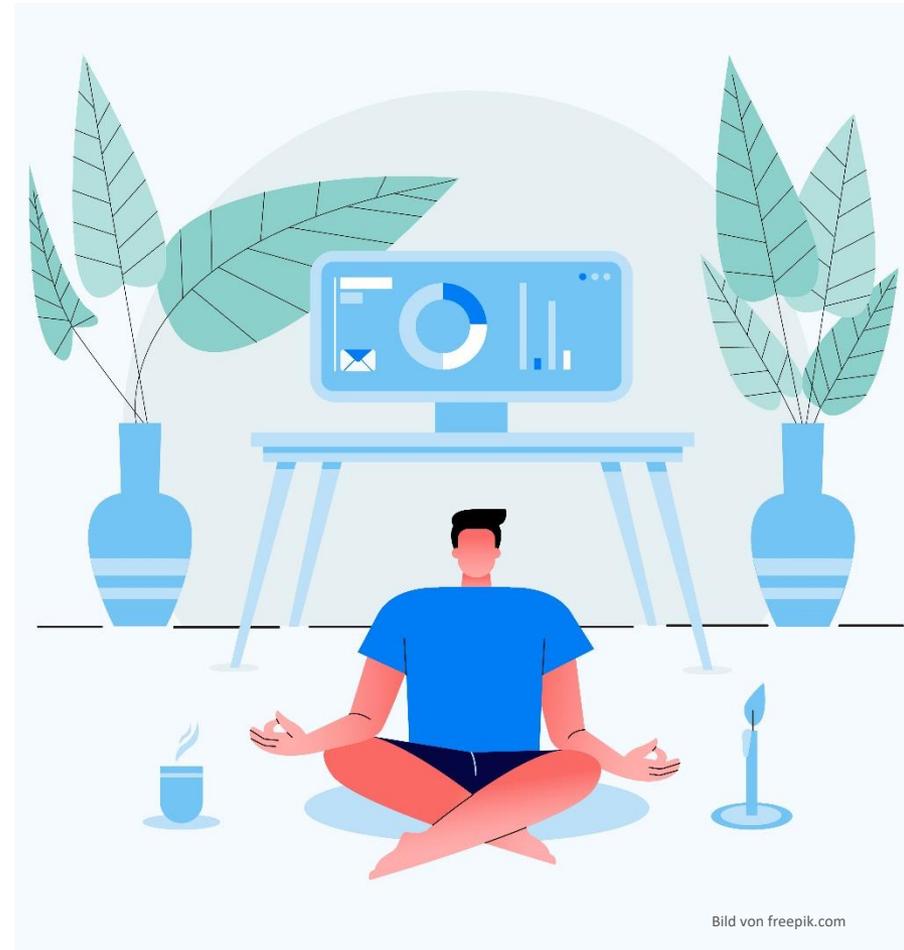


Bild von freepik.com

# LOST IN SPACE MOBIL | FRÜHINTERVENTION EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG

## kostenlose Angebote:

- **Workshops/Seminare** für junge Erwachsene u.a. im Rahmen der Berufsbildung und –förderung, an Hochschulen und Universitäten zur Sensibilisierung und ersten Reflexion
- **Fortbildungen** für Fachkräfte, Träger und Institutionen, die in der Lebenswelt junger Erwachsener arbeiten
- **Kurzberatung** für junge Erwachsene (online und vor Ort in der Außenstelle Urbanstr. am Hermannplatz); offene Online-Kurzberatung montags 14-16 Uhr; Termine unter <https://verhaltenssucht-berlin.de/beratung-bei-exzessiver-mediennutzung/>

Lost in Space mobil wird von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege gefördert

# LOST IN SPACE MOBIL - KURZBERATUNG EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG

## Beratung für junge Erwachsene bei exzessiver Mediennutzung – Lost in Space mobil

### Lass dich beraten!

Du machst dir Sorgen, weil du viel Zeit am Smartphone verbringst, bist dir aber nicht sicher, ob das schon eine Sucht ist? Du möchtest deine Medienzeit reduzieren, weil sie dir das Lernen schwer macht, weißt aber nicht wie? Du bist dir nicht sicher, ob Lost in Space das richtige Angebot für dich ist?

Dann lass dich von uns beraten!

### Video-Beratung per Microsoft Teams

Montags zwischen 14 -16 Uhr bieten wir eine Kurzberatung online über Microsoft Teams an.

- Die Online-Beratung findet statt am:
- 2023: 04.09., 11.09., 09.10., 16.10., 30.10., 06.11., 13.11., 04.12., 18.12.
  - 2024: 08.01., 15.01., 22.01., 05.02., 12.02., 26.02., 04.03., 11.03., 25.03., 08.04., 15.04., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 01.07.

Teilnahme über PC: möglich über Microsoft Edge oder Google Chrome; es muss keine App installiert werden; als Gast teilnehmen

Teilnahme über Smartphone: MS Teams – App herunterladen; nicht anmelden, sondern als Gast teilnehmen

[Teilnehmen via Microsoft Teams-Link](#)

### Beratung vor Ort in Berlin-Kreuzberg

Gern kannst du auch einen Termin für ein Kurzgespräch bei uns in der Urbanstraße 70, 10967 Berlin-Kreuzberg vereinbaren.

Schreibe uns eine E-Mail an [l.busack@caritas-berlin.de](mailto:l.busack@caritas-berlin.de), Betreff: Vor-Ort-Beratung, mit deiner Telefonnummer und wir melden uns für eine Terminvereinbarung bei dir!



### Kontakt zu Lost in Space mobil

Ina Busack  
E-Mail: [l.busack@caritas-berlin.de](mailto:l.busack@caritas-berlin.de)

Dimitrij Müller  
E-Mail: [d.mueller@caritas-berlin.de](mailto:d.mueller@caritas-berlin.de)

Adresse  
Urbanstraße 70  
10967 Berlin-Kreuzberg



**Beratung in Berlin**

Termin vereinbaren, wenn Sie denken, dass Sie süchtig sind oder sich um einen Angehörigen Sorgen machen!

[TERMIN ONLINE BUCHEN](#)

**Online beraten lassen**

Anonyme Online-Beratung. Sie erhalten innerhalb von 48 Stunden eine Antwort von uns.

[CARITAS ONLINE-BERATUNG](#)

**Anrufen**

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an! Wir helfen Ihnen weiter.

[030.6.66.33.955](tel:030.6.66.33.955)

**Nachricht schreiben**

Schreiben Sie uns Ihre Nachricht. Wir melden uns so bald wie möglich.

[verhaltenssucht@caritas-berlin.de](mailto:verhaltenssucht@caritas-berlin.de)



- ADRESSEN & ANLAUFSTELLEN**
- [Weitere Beratungsstellen](#)
  - [Lost in Space mobil](#)
  - [Carit' internet-sucht mobil](#)
  - [DIGITAL – voll normal?!](#) (Prävention)
- TESTEN SIE SICH SELBST!**
- [Bin ich süchtig/süchtiger?](#)
  - [Bin ich internet-süchtig?](#)
  - [Bin ich handysüchtig?](#)
  - [Bin ich social-media-süchtig?](#)



Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege Landes Berlin

EIN PROJEKT DES



# HILFESYSTEM

## Suchtberatungsstellen

### Einzelgespräche und indikative angeleitete Gesprächsgruppenangebote

- *Café Beispiellos + Lost in Space* – Beratung bei Verhaltenssucht  
[www.verhaltenssucht-berlin.de](http://www.verhaltenssucht-berlin.de)
- *Glücksspielberatungsstelle Deck24* <https://deck24-berlin.de/>

## ambulante Psychotherapie

Übersichtskarte <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>



## Sonstiges

- *Prävention Glücksspiel* [www.fauler-spiel.de](http://www.fauler-spiel.de)
- *Café Beispiellos mobil* (aufsuchend, Mehrsprachigkeit)  
[www.gluecksspiel-berlin.de](http://www.gluecksspiel-berlin.de)
- *Lost in Space mobil* (aufsuchend, Mehrsprachigkeit)
- *Erziehungsberatung Charlottenburg-Wilmersdorf – Gesprächsgruppe für Eltern*  
[www.efb-berlin.de/gruppenangebote/immer-auf-empfang/](http://www.efb-berlin.de/gruppenangebote/immer-auf-empfang/)
- *Selbsthilfegruppen* [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)
- *DIGITAL – voll normal?!* (Prävention an Kitas und Schulen) [www.digitalvollnormal.de](http://www.digitalvollnormal.de)
- *Zocken. Gamen. Suchten.* (Prävention für junge Menschen) <https://zgs.berlin/>
- *Fachstelle für Suchtprävention* <https://www.berlin-suchtpraevention.de/>

# HILFESYSTEM

## Klinische Angebote

- stationäre Rehabilitation
- Gruppentherapieangebote für Kinder und Jugendliche (Videospielsucht)
  - *St. Joseph Krankenhaus* – Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter (Flyer) **pausiert aktuell**
  - *Vivantes Klinikum im Friedrichshain* - Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Zentrum für Abhängigkeits-erkrankungen des Kindes- und Jugendalters Berlin – Flyer Videospiegel- und Internetsucht



## Online-Beratungsangebote

- Online-Suchtberatung der Caritas (bundesweit)  
<https://beratung.caritas.de/suchtberatung/registration>
- Messenger-Beratung bei Glücksspielsorgen (0152) 56 18 02 85
- Ersthilfeangebot für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien  
<https://www.hilfenimnetz.de/>
- JUNIK - jung in Krise und jung in Kontakt <https://junik-berlin.de/>

## Überregionale Informationen

- Netzwerk Medienabhängigkeit Berlin, Brandenburg  
<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/berlinundbrandenburg/>

# LITERATUR

- Ahlers: **Vom Himmel auf Erden. Was Sexualität für uns bedeutet.** 2017
- Illy: **Praxishandbuch: Videospiele- und Internetabhängigkeit.** 2021
- Illy, Florack: **Behandlungsmanual Videospiele- und Internetabhängigkeit.** 2021
- Illy, Florack: **Ratgeber: Videospiele- und Internetabhängigkeit.** 2018
- Illy: **Ratgeber: Daueronline in Sozialen Netzwerken.** 2023
- Meyer, Bachmann: **Spielsucht. Ursachen, Therapie und Prävention von glücksspielbezogenem Suchtverhalten.** 2017
- Müller, Laskowski, Tahmassebi: **Therapie-Tools Kaufsucht.** 2020
- Müller, Wölfling, Müller: **Verhaltenssüchte.** 2018
- Oeming: **Porno. Eine unverschämte Analyse.** 2023
- Petry, Baulig: **Kurzfragebogen zum Glücksspielverhalten (KFG).**1996
- Stark: **Ratgeber Sexuelle Sucht. Informationen für Betroffene und Angehörige.** 2020
- Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel, Müller: **Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual.** 2022

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Ina Busack

[i.busack@caritas-berlin.de](mailto:i.busack@caritas-berlin.de)

Urbanstraße 70

10967 Berlin

Tel: 030 6 66 33 592

[www.verhaltenssucht-berlin.de](http://www.verhaltenssucht-berlin.de)

**BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT**  
**CAFÉ BEI SPIELLOS LOST IN SPACE**  
[verhaltenssucht-berlin.de](http://verhaltenssucht-berlin.de)



**LOST IN SPACE**  
*MOBIL*

CAFÉ BEI SPIELLOS LOST IN SPACE  
verhaltenssucht-berlin.de 