

Studieninformation für Jugendliche & junge Erwachsene



Universitätsklinikum
Tübingen

Studie „Breaking the Game“

Studieninformation für Jugendliche und junge Erwachsene

Version 1 vom 10.07.2025

Hallo!

Schön, dass du dich für „Breaking the Game“ und die damit verbundene Studie interessierst. Im Folgenden findest du viele wichtige Infos. Solltest du Fragen haben oder etwas unklar sein, melde dich gerne jederzeit per E-Mail bei uns. Gerne können wir auch einen Telefontermin vereinbaren, um alle deine Fragen zu besprechen.

Kontakt:

Universitätsklinik Tübingen

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Osianderstraße 14

72076 Tübingen

E-Mail: onlinebruecke@med.uni-tuebingen.de

Verantwortliche Studienleiterin: Dr. Isabel Brandhorst (isabel.brandhorst@med.uni-tuebingen.de)

Was ist „Breaking the Game“?

„Breaking the Game“ ist ein digitales Angebot, das anonym, ohne Login und jederzeit über einen Browser erreicht werden kann. Nutzende können optional über die Eingabe ihrer Postleitzahl einen Hinweis über eine regional verfügbare Suchtberatungsstelle erhalten, die sich mit dem Thema Mediensucht beschäftigt. „Breaking the Game“ bietet Informationen zu verschiedenen Themen, die möglicherweise hilfreich sein können, wenn Probleme mit der kontrollierten Nutzung von digitalen Spielen bestehen:

- Lernen von Ursachen für unkontrolliertes Computerspielverhalten
- Wichtigkeit des Findens persönlicher Ziele
- Ideen zur Förderung der Selbstkontrolle
- Informationen zur Steigerung der Emotionsregulationskompetenz
- Möglichkeiten des Ausbaus der sozialen Kompetenz

Die Inhalte werden durch Texte, Comics und spielerische Elemente vermittelt. In „Breaking the Game“ veranschaulicht der Protagonist Jade eine mögliche Übertragung der theoretisch gelernten

Informationen in den praktischen Alltag. Jade verändert sein Computerspielverhalten, nachdem ein Wissenschaftswettbewerb zum Scheitern droht, da Aufgaben vernachlässigt werden. Die drei Freunde Val, Jade und Mio versuchen bei diesem Wissenschaftswettbewerb einen Hamster ins All zu teleportieren.

„Breaking the Game“ ist ein digitales Browser-basiertes Angebot der indizierten Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich fragen, ob ihre Nutzung von digitalen Spielen noch gesund ist. In „Breaking the Game“ werden spielerisch Informationen vermittelt, die zum Nachdenken anregen und die Ideen geben können, wie man die Nutzung digitaler Spiele besser kontrollieren kann.

In „Breaking the Game“ werden keine Diagnosen gestellt und es gibt kein Feedback über eine möglicherweise vorliegende Symptomatik. Auch werden keine individuellen Handlungstipps gegeben. „Breaking the Game“ ist ein Informations- und kein Therapieangebot und ersetzt keine individuelle Beratung oder Behandlung. Während dem Training steht das Studienteam lediglich für technische Fragen zur Verfügung. Solltest du persönliche Unterstützung wünschen, wende dich an Beratungsstellen oder Ärzte in deiner Umgebung. In „Breaking the Game“ findest du beispielsweise eine Liste von Beratungsstellen in Baden-Württemberg, die sich mit Medienthemen gut auskennen. Weitere Hilfemöglichkeiten haben wir unter „Nutzen und Risiken“ weiter unten gelistet.

„Breaking the Game“ kann aktuell nur im Rahmen der Studie genutzt werden. Falls du nicht an der Studie teilnehmen aber trotzdem „Breaking the Game“ nutzen möchtest, musst du dich gedulden, bis die Studie abgeschlossen ist (vermutlich Februar 2027).

Wer kann an der begleitenden Studie teilnehmen?

Teilnehmen können Personen im Alter zwischen 12 und 25 Jahren, die ihrer eigenen Einschätzung nach Probleme mit der kontrollierten Nutzung von digitalen Spielen haben, die die Einwilligungserklärung zur Studienteilnahme bestätigen und in die Verarbeitung der Daten (siehe Datenschutzinformation) einwilligen. Zum Zeitpunkt der Einwilligung dürfen die Teilnehmenden nicht aufgrund ihrer Nutzung von digitalen Spielen in Behandlung oder Beratung sein. Zur Durchführung der Studie wird eine E-Mailadresse benötigt.

Für Jugendliche im Alter von 16 und 17 Jahren ist die zusätzliche Teilnahme an einem videogestützten Onlinegespräch (verschlüsselter Video-Call über Zoom) vorgesehen, um die Einwilligungsfähigkeit der Person zu überprüfen und offene Fragen zur Studie zu beantworten.

Bei Jugendlichen unter 16 Jahren ist eine Zustimmung eines Elternteils notwendig. Hierfür wird ein Elternteil zu einem kurzen videogestützten Onlinegespräch eingeladen.

Wie läuft die Studie ab?

Wenn du einwilligst an der Studie teilzunehmen und das Einwilligungsformular absendest, werden wir uns per E-Mail bei dir melden und dich über das weitere Vorgehen informieren. Teilnehmende über 18 erhalten einen Link mit einem Online-Fragebogen, der prüft, ob die Teilnahmevoraussetzungen erfüllt sind. Teilnehmende unter 18 nehmen erhalten diesen Fragebogen nach einem kurzen Video-Call (< 16 Jahre: Video-Call mit den Eltern). Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, erhältst du einen Link mit einem etwas längeren Online-Fragebogen (ca. 30 Minuten; siehe Infos weiter unten). Im Anschluss wirst du zufällig in eine von zwei Gruppen zugelost.

Die eine Gruppe erhält für 8 Wochen direkt Zugang zu „Breaking the Game“ und füllt im Anschluss noch einmal die Befragung aus (ca. 30 Minuten). Während der Nutzung von „Breaking the Game“

werden wir dich außerdem wöchentlich um ein kurzes Feedback (maximal 5 Minuten) zu deinen Computerspielzeiten bitten.

Die zweite Gruppe muss zunächst 8 Wochen warten, dann noch einmal eine Befragung (ca. 30 Minuten) ausfüllen und erhält dann erst den Zugang zu „Breaking the Game“. Auch in der zweiten Gruppe werden wir während der Nutzung von „Breaking the Game“ nach einem wöchentlichen Feedback fragen. Die beiden Gruppen werden vom Studienteam am Ende miteinander verglichen.

Alle Befragungen finden digital statt. Die Themen der Befragung sind: Grundlegende persönliche und soziale Angaben (wie Alter, Schule oder Beruf), deine Erfahrungen und Einstellungen zum Computerspielen, dein Wissen über Gaming und mögliche Risiken, deine Bewertung von „Breaking the Game“ sowie deine allgemeine Lebensqualität und dein psychisches Wohlbefinden.

Die Teilnahme an der Studie ist absolut freiwillig. Das Einverständnis kann jederzeit ohne Angaben von Gründen formlos durch Information an das Projektteam (onlinebruecke@med.uni-tuebingen.de) widerrufen werden.

Sollen/ Wollen/ Können deine Eltern auch teilnehmen?

Ja, auch deine Eltern können durch Befragungen ihre Meinung äußern!

Teilnehmende über 16 Jahre erhalten entsprechende Informationen per E-Mail, die sie an die Eltern weiterleiten können. Bei Teilnehmenden unter 16 Jahre werden die Eltern direkt gefragt, ob sie sich beteiligen möchten. Teilnehmende Eltern werden so wie du zu zwei Befragungen vor oder nach „Breaking the Game“ bzw. vor und nach der Wartezeit eingeladen. Deine Eltern bekommen allerdings keinen Zugang zu „Breaking the Game“ und auch sonst keine Informationen oder Empfehlungen von uns. Es geht mehr darum auch ihre Perspektive auf deine Nutzung von digitalen Spielen zu erfassen. Weitere Informationen dazu, wie deine Rechte zu den Informationen aussehen, die deine Eltern über dich preisgeben, findest du in der Datenschutzinformation.

Risiko und Nutzen:

Ein positiver Einfluss von „Breaking the Game“ ist möglich, kann aber nicht zugesichert werden. Da eine Wirksamkeit von „Breaking the Game“ noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen ist, könnte es sein, dass du Zeit und Mühe investieren, jedoch nicht davon profitierst. Vielleicht lösen die Informationen und die Reflexionsfragen in „Breaking the Game“ in dir Sorgen oder unangenehme Gefühle aus. Bitte wende dich in diesem Fall an deine Eltern oder andere Bezugspersonen, an Beratungsstellen oder ärztliche Versorger in deiner Umgebung. Außerdem kannst du anonym und kostenfrei die „Nummer gegen Kummer“ per Telefon (116 111) oder per Messenger (www.nummergegenkummer.de) erreichen.