

**LAKOST.**



Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern

**MV**



tut gut.



# DIGITALE ABHÄNGIGKEIT

**WAS ELTERN WISSEN MÜSSEN**

# Digitale Abhängigkeit

## Tipps für Eltern

Ob Handy, Tablet, Computer oder Spielekonsole – digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags von Kindern und Jugendlichen. Besonders Online-Spiele und soziale Netzwerke üben eine große Anziehungskraft aus.

**Aber Hand aufs Herz: Haben Sie sich selbst nicht auch schon mal dabei ertappt, länger als geplant am Bildschirm zu hängen oder ständig aufs Smartphone zu schauen?**



Doch kann aus Gewohnheit eine Sucht werden? Kann zu viel Medienzeit wirklich schaden? Und wie können Sie als Eltern frühzeitig gegensteuern?

Dieser Flyer gibt Ihnen praktische Tipps, worauf Sie achten sollten, wie Sie Ihr Kind unterstützen können und wo Sie Hilfe bekommen, wenn Sie sich Sorgen machen.

## Digitale Abhängigkeit hat viele Namen und Gesichter

Wann ist Mediennutzung noch normal – und wann wird sie zum Problem? Fachleute verwenden hierfür verschiedene Begriffe wie zum Beispiel:

# Abhängigkeit **Sucht** exzessive Nutzung

Einheitliche Regeln gibt es nicht, doch eines ist klar: Zu viel Zeit am Bildschirm kann zur Belastung werden. Besonders gut erforscht ist die Computerspielsucht, auch „Internet-Gaming-Disorder“ (IGD) genannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkennt sie als Krankheit an.

Aber nicht nur Spiele bergen Risiken: Soziale Netzwerke und Messenger-Dienste sorgen zunehmend dafür, dass das Smartphone kaum noch aus der Hand gelegt wird. Neben der zunehmenden Bildschirmzeit nehmen aber auch Probleme wie Cybermobbing, Cybergrooming (digital-sexueller Missbrauch) und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper deutlich zu.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Welten?</b>	<b>Seite 2</b>
<b>2. Besonderheiten des Jugendalters</b>	<b>Seite 3</b>
<b>3. Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? Wer ist gefährdet?</b>	<b>Seite 4</b>
<b>4. Ab wann beginnt Abhängigkeit?</b>	<b>Seite 6</b>
<b>5. Abhängigkeit erkennen – eine Checkliste für Eltern</b>	<b>Seite 7</b>
<b>6. Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird</b>	<b>Seite 10</b>
<b>7. Zeiten und Regeln vereinbaren</b>	<b>Seite 12</b>
<b>8. Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?</b>	<b>Seite 14</b>
<b>9. Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren</b>	<b>Seite 15</b>
<b>10. Auf professionelle Hilfe zurückgreifen</b>	<b>Seite 16</b>

## 1. Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Welten?



Ob soziale Netzwerke oder Online-Spiele – digitale Medien ziehen Kinder und Jugendliche in ihren Bann. Sie bieten nicht nur Spaß und Unterhaltung, sondern auch Anerkennung und soziale Kontakte.

**In sozialen Netzwerken sorgen Influencer (deutsch: Beeinflussende), Likes und Kommentare für Glücksgefühle. Das kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche ständig aufs Smartphone schauen, um nichts zu verpassen und immer wieder Bestätigung zu bekommen und zunehmend selbst Influencer werden wollen.**

Auch Online-Spiele belohnen ihre Spielerinnen und Spieler mit Erfolgserlebnissen.

Beispielsweise in Spielen wie „Fortnite“ entstehen starke Gemeinschaften, die das Gefühl von Zusammenhalt vermitteln.

Doch genau das birgt Risiken: Da digitale Welten keine Pause kennen, kann schnell der Druck entstehen, ständig online sein zu müssen – aus Angst, etwas zu verpassen. Für Eltern ist es wichtig, dieses Suchtpotenzial zu kennen und ihre Kinder im bewussten Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen.

Unabhängig davon haben sich leider insbesondere die Onlinegames zunehmend zu Plattformen für Internetkriminelle entwickelt. Die Täter bauen unauffällig und über einen längeren Zeitraum einen vertrauensvollen Kontakt zu Ihren Kindern auf, um sie dann z. B. für sexuell-digitalen Missbrauch gefügig machen zu können.



## 2. Besonderheiten des Jugendalters

In der Pubertät wollen Jugendliche unabhängiger werden und Grenzen austesten – auch bei der Mediennutzung. Regeln der Eltern werden dabei gern umgangen.

**Digitale Angebote sprechen genau ihre Bedürfnisse an: Selbstverwirklichung, soziale Kontakte und Anerkennung. In Online-Spielen oder sozialen Netzwerken können sie sich ausprobieren, Erfolge erleben, „nette“ Freunde finden und ein Stück Eigenständigkeit gewinnen.**

Doch die digitale Welt kann so fesselnd sein, dass Schule, Familie und echte Freundschaften in den Hintergrund rücken. Zusätzlich kann exzessive Mediennutzung besonders der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen schaden, da sie die Reifung des Gehirns stört. Diese ist erst im Alter von 20 bis 25 Jahren abgeschlossen. Schlaf-, Sprach- und Konzentrationsstörungen und Vereinsamung gehören zu den häufigsten Folgen. Deshalb ist es wichtig, als Eltern aufmerksam zu bleiben und den Medienkonsum gemeinsam im Blick zu behalten.



Linktipp: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



### 3. Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? Wer ist gefährdet?

Die Frage, weshalb Menschen eine Abhängigkeit von Smartphones oder digitalen Medien entwickeln, lässt sich nur schwer eindeutig beantworten und ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Es gibt jedoch verschiedene Einflussfaktoren, die eine solche Abhängigkeit begünstigen können, darunter:

- psychische Belastungen wie Depressionen, Stress, Leistungsdruck, (Versagens-)Ängste, eine fehlende Problemlösefähigkeit oder eingeschränkte Selbstkontrolle
- das soziale Umfeld, etwa wenn es an Aufmerksamkeit innerhalb der Familie fehlt oder wenn die Kids von Gleichaltrigen nicht akzeptiert werden
- ausbleibende Erfolgserlebnisse oder wiederholte Misserfolge im realen Leben
- Langeweile oder belastende Lebensereignisse wie Trennungen oder schulische Schwierigkeiten
- persönliche Merkmale wie Einsamkeit, Schüchternheit oder ein geringes Selbstwertgefühl



Auch die digitalen Medien selbst spielen eine Rolle. Vor allem soziale Netzwerke und Onlinegames setzen gezielt Belohnungsmechanismen ein, um positive Emotionen bei den Nutzenden auszulösen. Dazu zählen etwa kleine Gewinne im Spiel, Likes oder wohlwollende Kommentare, die ein Gefühl der Anerkennung vermitteln.

# Das FOMO-Phänomen

Englisch: Fear of Missing Out | Deutsch: Die Angst, etwas zu verpassen



Das Phänomen FOMO beschreibt den inneren Druck, stets auf dem Laufenden sein zu müssen, und die Sorge, etwas Wichtiges zu verpassen.

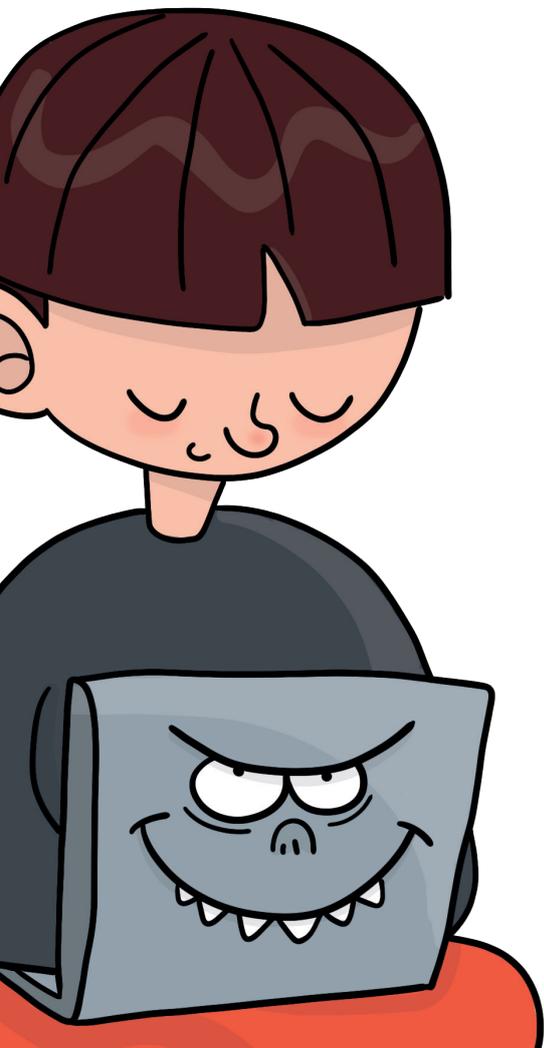
Besonders soziale Plattformen wie Instagram und TikTok sowie Messenger-Dienste wie WhatsApp fördern dieses Verhalten und verleiten dazu, das Smartphone immer wieder in die Hand zu nehmen.

## 4. Ab wann beginnt Abhängigkeit?

Ist es noch im Rahmen des Normalen, wenn mein Kind täglich mehrere Stunden mit dem Smartphone, Computer, Tablet oder an der Spielekonsole verbringt? Wenn es um die Dauer der Bildschirmnutzung geht, herrscht bei vielen Eltern verständlicherweise Unsicherheit. Der Wunsch nach klaren und verlässlichen Empfehlungen ist groß – doch solche Antworten lassen sich nur schwer pauschal geben.

**Zunächst ist wichtig zu verstehen: Nicht jede Person, die viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, ist automatisch süchtig. Die Dauer der Nutzung allein liefert noch keinen ausreichenden Hinweis auf eine Abhängigkeit.**

- Ein intensiver Umgang mit Medien oder dem Smartphone kann auch einfach eine vorübergehende Phase sein. Es ist ganz normal, dass Kinder und Jugendliche zeitweise stark von digitalen Welten fasziniert sind – insbesondere, wenn es um neue Spiele, Apps oder Plattformen geht. Sobald der erste Reiz nachlässt, treten häufig wieder andere Interessen in den Vordergrund.
- Eine Abhängigkeit entwickelt sich schrittweise – die Übergänge zwischen unbedenklicher Nutzung, problematischem Verhalten und einer tatsächlichen Sucht sind oft fließend.
- Es ist daher wichtig, die Gesamtsituation zu betrachten und insbesondere die Beweggründe für die Mediennutzung zu hinterfragen. Die Checkliste auf Seite 8 hilft Ihnen dabei, eine erste Einschätzung vorzunehmen.



## 5. Abhängigkeit erkennen – eine Checkliste für Eltern

Die Fragen auf den nächsten beiden Seiten können Ihnen dabei helfen, sich eine erste Einschätzung zu verschaffen.

Diese Checkliste dient lediglich als erste Orientierung und ersetzt keine fachliche oder medizinische Diagnose. Dennoch sollten Sie jede Frage, die Sie mit „Ja“ beantworten, ernst nehmen.

# 5

Wenn fünf oder mehr der aufgeführten Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind zu beobachten sind, oder wenn Sie sich unsicher fühlen, zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

# Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?



1

Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?

2

Nutzt Ihr Kind Smartphone, Tablet, Laptop, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?

3

Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihr Kind in letzter Zeit immer häufiger von Freundinnen und Freunden zurückzieht und soziale Kontakte meidet?

4

Macht Ihr Kind häufig einen müden oder erschöpften Eindruck?

5

Haben Sie den Eindruck, dass sich die Gedanken Ihres Kindes fast ständig um digitale Medien wie Smartphone, Tablet, Konsole, Laptop oder das Internet drehen – selbst dann, wenn es mit anderen Aktivitäten oder im Gespräch ist?

Wenn Sie viele der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, kann dies ein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien sein – es ist ein ernst zu nehmendes Warnsignal! Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig auf die Anwendungen und Spiele, die es nutzt.

6

Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?

7

Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen wie Müdigkeit, Reizbarkeit oder schulischen Problemen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?

8

Haben Sie den Eindruck, dass sich die schulischen Leistungen Ihres Kindes durch die intensive Mediennutzung spürbar verschlechtert haben? Ist Ihnen dabei vielleicht auch aufgefallen, dass Ihr Kind in letzter Zeit stark zu- oder abgenommen hat?

9

Lässt Ihr Kind Mahlzeiten aus, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?

10

Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder antriebslos, wenn es auf Smartphone, Tablet, Konsole, Laptop oder Internet verzichten muss?

## 6. Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird

Digitale Spiele, soziale Netzwerke und Messengerdienste erfreuen sich bekanntlich bei Kids und Jugendlichen großer Beliebtheit. Die folgenden Tipps helfen dabei, Ihr Kind „medienfit“ zu machen und einer Abhängigkeit vorzubeugen.



- Absolute Bildschirmnutzungsverbote sind auf Dauer wenig zielführend und können dazu führen, dass Ihr Kind heimlich spielt oder surft. Stattdessen sollten Sie gemeinsam feste Nutzungszeiten festlegen und Ihrem Kind zeigen, dass Sie ihm beim Einhalten dieser Absprachen vertrauen.
- Zeigen Sie Interesse an der digitalen Welt, die Ihr Kind fasziniert. Nehmen Sie sich Zeit, um mit ihm zu spielen oder zu surfen. So wird die Faszination für digitale Medien nachvollziehbarer und Ihr Kind fühlt sich ernst genommen.
- Auch wenn Jugendliche gut mit digitalen Geräten umgehen können, sind sie sich oft der Risiken nicht vollständig bewusst und benötigen daher Ihre Unterstützung.
- Aufgrund der geltenden europäischen Vorschriften ist die Nutzung sozialer Netzwerke für unter 13jährige untersagt. Bitte halten Sie sich an diese Vorgabe! Bis zum 16. Geburtstag ist die Nutzung NUR mit Zustimmung der Eltern möglich. Wiegen Sie Ihre Entscheidung gut ab. In der Europäischen Union wird aktuell darüber diskutiert, ob soziale Netzwerke zukünftig sogar erst ab 14 oder 16 genutzt werden sollen.

- Hinterfragen Sie, was Ihr Kind an den digitalen Medien besonders anzieht. Was macht es gerne mit Smartphone, Computer oder Tablet, und warum? Welche Bedürfnisse und Wünsche werden durch diese Angebote erfüllt?
- Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über die Spiele, Inhalte und Medienerlebnisse. Wer weiß, was sein Kind am Bildschirm tut, kann es sinnvoll begleiten und gesunde Grenzen setzen.
- Als Eltern sind Sie ein Vorbild. Achten Sie auf Ihr eigenes Medienverhalten und gehen Sie mit gutem Beispiel voran – vor allem bei den Mahlzeiten und auf dem Spielplatz. Ihre Kids kriegen mehr mit als Ihnen bewusst ist!
- Praktizieren Sie alle zusammen regelmäßig digitale Auszeiten für 24 oder 48 Stunden und werten diese dann gemeinsam aus.
- Bieten Sie Alternativen zu Smartphone & Co. – etwa durch gemeinsame Aktivitäten oder Ausflüge, die Austausch und Freizeit fördern.

- Schenken Sie Ihren Kindern bitte keine Bildschirmgeräte und Konsolen. Solange diese Geräte Ihnen gehören, haben Sie es einfacher, die „Ausleihe“ an Ihre Kids zu regulieren.

## TIPP



Altersgerechte Spiele und Angebote beugen Überforderung vor. Da Alterskennzeichen keine pädagogischen Empfehlungen sind, lohnt sich der Blick auf Plattformen wie Internet-ABC oder Spieleratgeber-NRW. Beide Seiten bieten Infos zu Altersgruppen, Anforderungen, Risiken und Suchtpotenzial.



[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)



[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

## 7. Zeiten und Regeln vereinbaren

Setzen Sie sich frühzeitig als Familie zusammen, um klare Regeln für die Nutzung von digitalen Geräten und das Internet zu vereinbaren – was erlaubt ist und was nicht. Bitte berücksichtigen Sie bei der Festlegung der Nutzungszeiten die Empfehlungen der Medienpädagogik.

Da Smartphones und tragbare Spielkonsolen auch unterwegs genutzt werden können, sollten insbesondere für diese Geräte feste Nutzungszeiten festgelegt werden.

Vereinbarte Regeln sollten konsequent eingehalten werden. Bei Verstößen kann – so schwer es fällt – ein zeitweiliges Verbot von Internet, Smartphone oder Spielen sinnvoll sein.



**Scheuen Sie sich nicht, auch „faire“ Konflikte zu führen. Als Eltern und Erziehungsberechtigte haben Sie nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, den Medienkonsum sinnvoll zu begrenzen, selbst wenn es zu Streitigkeiten kommt. Erklären Sie offen die Gründe (z. B. „Fertigstellung“ des Gehirns erst nach der Volljährigkeit) für Einschränkungen, damit Ihr Kind versteht, warum Sie Grenzen setzen.**

Um eine ungestörte Nachtruhe zu gewährleisten, sollen mobile Geräte zur Schlafenszeit in einer „Mediengarage“ (z. B. einer Box im Flur) abgelegt werden. Bei älteren Kindern sollten die Geräte nachts entweder ausgeschaltet oder im Flugmodus sein.

Je mehr Vertrauen und Erfahrung Sie Ihrem Kind zutrauen, desto mehr Freiheiten kann es bekommen. Statt täglicher Begrenzung hilft ein gemeinsam festgelegtes Wochenkontingent, das selbstständig eingeteilt wird – das fördert Verantwortung.

## Akzeptable Bildschirmzeiten pro Tag:

**0 bis 3 Jahre:**

**Null Komma Null Null**

**3 bis 6 Jahre:**

**max. 30 Minuten**  
nur in Begleitung der Eltern

**6 bis 9 Jahre:**

**max. 45 Minuten**  
in regelmäßiger Begleitung der Eltern

**9 bis 12 Jahre:**

**max. 60 Minuten**

**12 bis 16 Jahre:**

**max. 90 Minuten**

**TIPP:** Da Kinder und Jugendliche digitale Medien heutzutage vermehrt auch für schulische Zwecke nutzen müssen, sollten die Zeiten für schulische Mediennutzung und die für Freizeitaktivitäten klar voneinander getrennt werden.

Das Smartphone spielt eine zentrale Rolle im Freundeskreis und ist ein bedeutendes Statussymbol. Daher hat es einen hohen Stellenwert. Berücksichtigen Sie dies stets, wenn Sie Regeln und Absprachen aufstellen.

**Um Streit oder Diskussionen über die Nutzungszeiten der digitalen Medien in Familien zu vermeiden, kann ein gemeinsam erstellter Mediennutzungsvertrag helfen:**



[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## 8. Kann ich auf technische Kontrollmöglichkeiten zurückgreifen?

Technische Hilfsmittel bieten grundsätzlich die Möglichkeit, die Nutzungszeiten und Inhalte auf digitalen Geräten zu begrenzen. Allerdings bieten solche Einstellungen keinen vollständigen Schutz und können von älteren Kindern möglicherweise umgangen werden.

Daher können technische Hilfen die Medienerziehung nur ergänzen, aber nicht ersetzen. Zudem verhindern sie nicht, dass beispielsweise bei Freundinnen und Freunden weiterhin gespielt und gesurft wird.

Apple-Geräte bieten die wirkungsvolle Funktion „Bildschirmzeiten“

Für Android-Geräte empfiehlt sich die App „Google Family Link“



Nähere Tipps dazu unter: [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Noch mehr Infos bekommen Sie unter: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



## 9. Mein Kind hat sich bereits in der Medienwelt verloren

Wenn sich Ihr Kind immer mehr in digitale Welten zurückzieht, ist es wichtig, wieder das Gespräch zu suchen. Ein einfaches Verbot des Medienkonsums oder der Nutzung des Smartphones wird wenig helfen.

- Suchen Sie das Gespräch und begegnen Sie Ihrem Kind offen und respektvoll. Sprechen Sie ohne Vorwürfe über dessen Medienkonsum und Ihre Wahrnehmung dazu.
- Versuchen Sie, die Ursachen für den übermäßigen Konsum herauszufinden. Was fehlt Ihrem Kind im realen Leben? Welche unerfüllten Wünsche und Bedürfnisse hat es? Welche Sorgen und Probleme belasten es?
- Gestalten Sie das Umfeld aktiv um und bieten Sie Alternativen. Fördern Sie gemeinsam regelmäßige Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten innerhalb der Familie.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, alte Hobbys wieder aufzunehmen. Besonders Aktivitäten und Erlebnisse in Gruppen (z. B. Sportvereine, Musik-/Kunstschulen oder Feuerwehr) sind eine wertvolle Ergänzung und ein sinnvolles Gegengewicht zu digitalen Erlebnissen.



# TIPP

Es gibt viele Familien, denen es ähnlich geht. In Internetforen können Sie Berichte und Erfahrungen von anderen Eltern oder Betroffenen lesen.

Dies kann Ihnen helfen, die Situation besser zu verstehen und zeigt, dass Sie mit Ihren Schwierigkeiten nicht allein sind.

## 10. Auf professionelle Hilfe zurückgreifen



Die Berater und Beraterinnen der Nummer gegen Kummer wissen über die Faszination und Risiken beim Zocken von Computer- und Konsolenspielen Bescheid und verweisen bei Bedarf an Beratungsstellen. Deren Elterntelefon ist unter **0800 1110550** montags, mittwochs und freitags von 9 Uhr bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags von 9 Uhr bis 19 Uhr erreichbar.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



Wenn Sie das Problem nicht allein lösen können, holen Sie sich professionelle Hilfe. Kostenlose, anonyme Suchtberatungen bieten Unterstützung – Adressen finden Sie auf unserer Seite. In Schwerin gibt es eine spezialisierte Beratungsstelle für Mediensucht.

[www.lakost-mv.de](http://www.lakost-mv.de)



Der Medienratgeber SCHAU HIN! für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen. SCHAU HIN! gibt Ihnen Orientierung in der digitalen Medienwelt und konkrete, alltagstaugliche Tipps, wie Sie den Medienkonsum Ihrer Kinder und Jugendlichen kompetent begleiten können.

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)



FLIMMO ist ein Elternratgeber für TV, Streaming, YouTube/TikTok/Instagram und Kino. FLIMMO möchte Eltern unterstützen, bei der Fülle an Angeboten den Überblick zu behalten und altersgerecht auszuwählen.

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)



Die Fachstelle für exzessiven Medienkonsum (return) bietet Unterstützung und Begleitung für Personen, die aus exzessivem bzw. süchtigem Medienkonsum aussteigen wollen.

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)



JUUUPORT.de ist eine bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen mit Problemen im Netz. Ehrenamtliche Scouts helfen bei Themen wie Cybermobbing, Social-Media-Stress oder Datenklau – kostenlos und per Kontaktformular oder WhatsApp erreichbar.

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)



Das unabhängige Informationsportal bietet Nutzern aktuelle Infos, praktische Tipps und Materialien zu digitalen Diensten, Themen sowie Schulungen zu Chancen und Risiken des Internets.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



Auf [www.fragzebra.de](http://www.fragzebra.de) beantworten Experten der Landesanstalt für Medien NRW anonym und individuell Ihre Fragen zu digitalen Medien.

[www.fragzebra.de](http://www.fragzebra.de)

Herausgeber:



Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV  
Lübecker Straße 24 a, 19053 Schwerin

Telefon: 0385 302007-0

E-Mail: [info@lakost-mv.de](mailto:info@lakost-mv.de)

Gefördert durch:



Mecklenburg-Vorpommern  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Sport

[WWW.LAKOST-MV.DE](http://WWW.LAKOST-MV.DE)