

LOG OUT

UNABHÄNGIG IM NETZ



(zu) viel online?





Chatten, spielen, surfen, Musik hören, recherchieren, Videos gucken – all das und noch viel mehr ermöglicht das Internet. Und mit dem Smartphone bist du immer on, wenn du das willst.

Das Internet eröffnet dir viele Möglichkeiten. Aber es wird zum Problem, wenn Schule und Ausbildung, Familie und Freunde, Sport und Hobbies immer mehr verdrängt werden und es dich beherrscht.

Zu viel online?

Verbringst du in deiner Freizeit über einen längeren Zeitraum den größten Teil des Tages mit der Nutzung des Internets?

ja nein

Fällt es dir schwer, die Zeit zu beschränken, selbst wenn du dir fest vorgenommen hast, etwas anderes zu tun?

ja nein

Musst du immer länger im Netz sein, damit sich ein Gefühl der Zufriedenheit einstellt?

ja nein

Wirst du unzufrieden, nervös, gereizt oder aggressiv, wenn du das Internet eine Weile nicht nutzt?

ja nein

Hast du Ärger in der Schule oder im Beruf, mit Eltern, Freunden oder in Beziehungen, weil du so viel Zeit vor dem Rechner bzw. mit dem Smartphone verbringst?

ja nein

Richtest du deinen Alltag nach dem Internet aus? Verlässt du z. B. früher eine Party, um ins Netz zu gehen?

ja nein

Fühlst du dich oft einsam, bist traurig oder hast Angst?

ja nein

Wie oft hast du die Fragen mit „Ja“ beantwortet? Wenn du jetzt das Gefühl hast, dass das Internet in deinem Leben eine zu große Rolle spielt, melde dich bei uns.



Internet dosieren!

Manche Spiele, aber auch soziale Netzwerke haben Faktoren, die dich stark binden: ständige Verfügbarkeit und „Endlosigkeit“ der Spiele, aber auch das Eingebundensein in Gruppen, Ranking- und Belohnungssysteme und das Erleben von Anerkennung und Erfolg. Viele verbringen deshalb mehr Zeit im Internet, als sie eigentlich wollen.

Geht dir das auch so? Hier ein paar Tipps:

- Versuche herauszufinden, was dich ganz persönlich am Internet so fasziniert. Welche deiner alltäglichen Bedürfnisse befriedigst du hauptsächlich über das Internet? Vielleicht den Wunsch nach Freundschaft und Kontakten? Nach Entspannung? Nach Abenteuer? Es gibt viele Möglichkeiten. Du findest die Antwort leichter, wenn du mit einer Person deines Vertrauens darüber redest.
- Setze dir ein Zeitlimit und kontrolliere es. Wenn es dir schwerfällt oder du viel „zwischendurch“ im Netz bist, suche dir z. B. eine App, die dir zeigt, wie lange du wo bist.

■ Nach der Nutzung schreibst du auf, was du im Netz gemacht hast. Zum Beispiel: 25 Minuten gechattet, 30 Minuten Videos geguckt, 70 Minuten gespielt ... Wo bist du hängengeblieben? Wenn du dein Zeitlimit überschritten hast: Warum ist das passiert?

■ Schaffe dir neue Strukturen und Inhalte in deinem Leben. Du kannst alte Hobbies wieder aufnehmen oder neue finden – nimm dir einmal Zeit zu überlegen, was du tun oder vielleicht lernen möchtest. Und nimm dir Zeit für Freunde.

■ Außerdem helfen auch ein paar einfache Regeln wie z.B. regelmäßige Mahlzeiten mit der Familie ohne Smartphone-Nutzung (das sollte natürlich für alle gelten) und nachts und in der Schule das Smartphone ausschalten.

Wenn du merkst, dass du die Internetnutzung nicht mehr richtig kontrollieren kannst, kannst du auch gern für ein Gespräch zu uns kommen. Unser Angebot ist anonym und kostenlos.



Impressum

Herausgeberin und Copyright:
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen
Podbielskistraße 162 | 30177 Hannover
Tel.: 0511 626266-0 | Fax: -22
info@nls-online.de | www.nls-online.de

Layout: pur.pur GmbH
Bilder: Getty Images

Förderung durch das Niedersächsische Ministerium
für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Oktober 2015



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON
MEDIENTÄBINGKEIT IN NIEDERSACHSEN



Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation – Space Limit
Caritasverband Osnabrück
Sandra Haberkamp
Bischofsstraße 44 | 49076 Osnabrück
Telefon: 0541 / 2051579
E-Mail: space-limit@caritas-os.de

Infos auch über die



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Podbielskistr. 162 | 30177 Hannover
Tel.: 0511 626266-0 | Fax: -22
info@nls-online.de | www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen