



# VERNETZT

## Computersucht - ein Teufelskreis

Computer und Internet gehören heute zum Alltag dazu. Sie sind wichtige Hilfsmittel bei Arbeit und Freizeit. Doch was, wenn man die Kontrolle verliert? Wenn ohne Computer, Smartphone oder Tablet-PC nichts mehr geht?

Während die meisten Menschen die Technik sinnvoll nutzen, entgleitet manchen die Kontrolle. Sie verbringen mehr und mehr Zeit im Internet, mit Facebook oder Onlinespielen und verlieren dabei den Kontakt zur „richtigen“ Welt. Denn: Das Internet kann süchtig machen und die Zahl der Betroffenen steigt kontinuierlich. Aktuelle Schätzungen von Fachleuten gehen davon aus, dass ca. 600.000 Menschen betroffen sind, das ist ein Prozent der deutschen Bevölkerung zwischen 14 und 65 Jahren. Bei der Computer- oder Internetsucht wird der Computer exzessiv gebraucht, er beansprucht immer mehr Zeit und

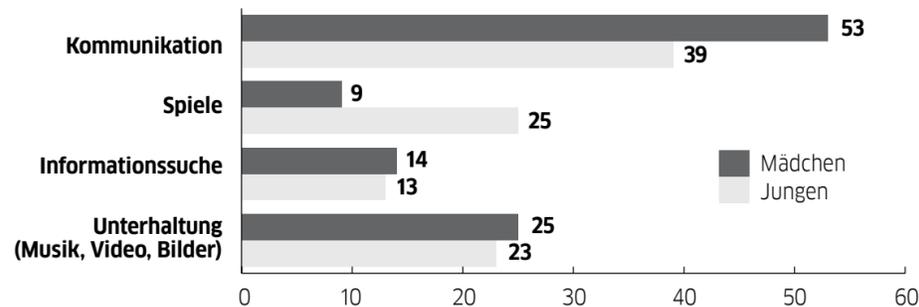
Aufmerksamkeit durch tage- oder nächtlanges Chatten und Surfen im Internet oder das exzessive Spielen von Onlinespielen.

Was sind die Folgen?

Die Betroffenen verlieren nach und nach familiäre und soziale Kontakte. Sie sind weniger leistungsfähig, nehmen negative Effekte in Schule und Beruf in Kauf und verlieren das Interesse an anderen Dingen. Die reale Welt wird zur Belastung und ist mit negativen Gefühlen verbunden, wie zum Beispiel mit Einsamkeit, Angst oder Depressivität. Ein weiterer Rückzug in die virtuelle Welt ist die Folge. Im Extremfall drohen Arbeitsunfähigkeit und soziale Isolation. Professionelle Hilfe und Therapie sind dann notwendig.

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

## Jugend im Netz. Wie 12- bis 19-jährige Mädchen und Jungen ihre Freizeit im Internet verbringen.



[de.statista.com](http://de.statista.com)

Ich saß jede freie Minute am Rechner. Einkaufen, Essen, Schlafen ... alles war egal. Es ging nur noch ums Spielen, ich war wie ein Drogensüchtiger, der hinter seinem Stoff her ist. Am Ende habe ich bis zu 16 Stunden täglich am PC gesessen.  
**Max, 25 Jahre**

Ich bin 15 und computersüchtig. Die Schule habe ich abgebrochen, ich hatte nur noch Vierer und Fünfer, kein Wunder, ich habe jede freie Minute am PC gesessen, nicht mal zum Essen bin ich raus, meine Mutter hat den Teller einfach vor die Tür gestellt. Bei Computerspielen war ich der Größte, aber mein Sozialleben ist ruiniert. Nun will ich endlich aufhören und brauche Tipps ...  
**Ben, 15 Jahre**

## Mach den Test: Bist du gefährdet?

Wir haben für dich einen Mini-Test erstellt. (...) Er soll eine Hilfe sein, mal über das eigene Verhalten am Computer nachzudenken. Beantworte folgende Fragen mit Ja oder Nein – sei dabei so ehrlich wie möglich zu dir selbst! Entweder machst du dir eine kleine Strichliste oder du druckst dir die Liste aus. Dort kreuzt du die Antworten an:

- 1 **Stellst du jeden Tag, auch schon morgens vor der Schule, den Computer an?**
- 2 **Hast du Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, weil du an den Computer denkst?**
- 3 **Sind es über fünf Stunden täglich, die du am Computer verbringst?**
- 4 **Hast du ständig Stress mit deiner Familie/deinen Eltern, weil du dauernd vor dem Computer sitzt?**
- 5 **Hast du in letzter Zeit zu- oder abgenommen, schläfst schlechter und bewegst dich weniger?**
- 6 **Macht dir nur noch der Computer Spaß und alles andere ist langweilig für dich?**
- 7 **Hast du kaum noch Freunde und schottest dich zunehmend von den anderen ab?**
- 8 **Spielst du lieber am Computer, als etwas mit Freunden zu unternehmen?**
- 9 **Wirst du böse oder wütend, wenn man dich daran hindert, an den Computer zu gehen?**

### Auswertung: dein Testergebnis

- **Keinmal Ja**  
Du hast alles im Griff. Du weißt, wann du aufhören musst.
- **Einmal Ja**  
Achte darauf, dass du nicht nur vor dem Computer sitzt, sondern auch etwas anderes unternimmst, zum Beispiel mit Freunden. Wäre doch schade, wenn du vergisst, wie viel Spaß das macht!
- **Zwei- bis dreimal Ja**  
Aufpassen! Überdenke deine Freizeitplanung und sprich mit deinen Eltern darüber. Wie wär's mal mit einem computerfreien Tag?
- **Vier- bis fünfmal Ja**  
Auweia, du sitzt viel zu viel vor dem Computer. Achte gut auf dich und gönne dir öfter eine Computerpause. Verabrede dich mit Freunden und melde dich im Sportverein an, lerne ein Instrument oder unternimm irgend-etwas, was dir Spaß macht. Schaffst du das nicht allein, sprich mit einem Erwachsenen deines Vertrauens.
- **Sechs- bis neunmal Ja**  
Aaaaah! Es wird gefährlich für dich. Du solltest die Notbremse ziehen und den Computer für mindestens einen Monat auslassen. Wenn du das nicht allein hinbekommst, sprich mit deinen Eltern oder einem Erwachsenen deines Vertrauens und bitte um Hilfe.

[www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php](http://www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php)  
Frageliste zum Ausdrucken

