

EINFACH MAL ABSCHALTEN?

TIPPS

- Mach den **Selbst-Test**: Wie geht es dir z.B. mit **einem Abend pro Woche ohne Handy**? Was versäumst du wirklich? Vielleicht fällt es dir auch leichter als gedacht – und du kannst auch länger mal darauf verzichten.
- Dir ist **ohne Handy langweilig**? Überleg dir, wie du die Zeit ohne Handy sinnvoll nutzen kannst – frag mal **deine Freund/innen, ob sie was unternehmen wollen**. Vielleicht gibt es ja Sportarten, die du immer schon mal ausprobieren wolltest oder andere Hobbys, die schon länger auf Eis liegen?
- Wenn du **mit Freund/innen unterwegs** bist, könnt ihr ja vielleicht alle mal auf eurer Handy verzichten. Probiert z.B. mal den „**Handyturm**“ aus: Schaltet eure Handys auf lautlos und legt sie dann übereinander auf einen Stoß. Wer als Erstes sein Handy nimmt um nachzuschauen, was sich tut, muss den anderen z.B. ein Getränk ausgeben (Notfälle sind natürlich ausgenommen!).

Instagram, WhatsApp, Snapchat, Games, Chats & Mails: Manchmal kann es echt **ein bisschen viel** werden. So viel Stress muss nicht sein – **es ist okay, nicht ständig „on“ zu sein!** Vielleicht sind auch andere in deinem Freundeskreis von der ständigen Nachrichtenflut genervt – **redet einfach mal darüber!**

COMPUTERSPIELE

„Endlich ist das neue FIFA da! Der nächste Teil von Civilization kommt auch bald! Die muss ich mir sofort holen. Meine **Eltern** werden dann **sicher wieder nerven**, weil sie überhaupt nicht verstehen können, dass man dann **einfach mal durchzocken** muss ... Ein bisschen blöd ist es schon, dass gerade jetzt auch viele Schularbeiten sind. Wie soll ich das **auch noch hinbekommen?**“

Kennst du das? Es muss gar nicht so schwierig sein, **Computerspielen und Schul-/Arbeitsalltag unter einen Hut** zu bekommen:

TIPPS

- Mach beim Spielen **regelmäßig Pausen** – dann kannst du dich auch wieder besser konzentrieren.
- **Nicht immer bringen stundenlange Sessions den größten Erfolg** – manchmal hilft ein bisschen Abstand dabei, neue Lösungswege zu finden.
- Falls du in einem **Team oder Clan** spielst: Achte darauf, dass sich die Spielzeiten mit deinem restlichen Tagesablauf vereinbaren lassen. Klappt das eher schlecht, musst du vielleicht einfach den **Clan wechseln?**
- Deine Eltern haben vielleicht **mehr Verständnis**, wenn du ihnen z.B. mit einem Lernplan (gibt es auch als App) zeigst, dass du **nicht auf die Schule vergisst**.

SÜCHTIG NACH INTERNET & HANDY?



BIN ICH SÜCHTIG?

Immer wieder hört man von Eltern und Lehrer/innen, wie **ungesund** es ist, **zu lange vor dem Computer zu sitzen** – angeblich kann man sogar richtig süchtig werden. Sicher ist: Nur **wenige Leute**, die viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, sind wirklich süchtig. Das erkennt man so:

- **Nichts anderes geht mehr.** Der Großteil des Tages wird mit dem Computer oder dem Handy verbracht. Freund/innen, Schule, Arbeit oder Hobbys kommen zu kurz.
- **Kontrollverlust:** Süchtige haben schon öfters versucht, weniger Zeit im Internet oder mit Games zu verbringen, aber es gelingt einfach nicht.
- **Die „Dosis“ wird gesteigert.** Es wird immer häufiger und immer länger am Computer oder am Handy gespielt und gesurft.

TIPP

● **Erkennst du dich da wieder?** Rede mal mit deinen Eltern oder Freund/innen darüber – **kostenlose und anonyme Hilfe** erhältst du auch bei **147 Rat auf Draht**.

- **Entzugerscheinungen:** Befinden sich PC oder das Handy einmal nicht in Reichweite, werden Süchtige unruhig, gereizt und aggressiv.
- **Negative Folgen:** Die Sucht führt zu schlechteren Leistungen in der Schule oder in der Arbeit sowie zu Schwierigkeiten in der Familie und im Freundeskreis.

Die Computer- und Handysucht hat viele Gesichter: Nicht nur Computerspielen oder Surfen können abhängig machen, sondern auch das **Verlangen, Leute zu kontaktieren, die gerade nicht da sind**. Wie kommt das?

- Viele haben **Angst, etwas zu verpassen**, wenn sie nicht ständig mit anderen in Kontakt sind.
- Manchmal dient ein ständig klingelndes Handy als **Lückenfüller**, wenn man sich einsam oder leer fühlt, oder als Zeichen für andere, dass man **beliebt** ist.
- Und oft wird auch einfach nur versucht, **Langeweile** mit WhatsApp zu bekämpfen.

Wer wirklich an Computer- oder Handysucht leidet, hat eine **ernsthafte Krankheit, die behandelt werden muss**. Aber auch schon die übermäßige Computer- oder Handynutzung kann sich **negativ auf deinen Alltag und deine Zukunft auswirken!**

TIPP

● **Selbst-Test „Bin ich süchtig?“:** www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

WEITERE TIPPS & HILFE!

Saferinternet.at: Tipps und Infos zur sicheren Internet- und Handynutzung:
www.staysafe.at,
www.facebook.com/saferinternetat,
www.instagram.com/saferinternet.at

147 Rat auf Draht: Notruf für Kinder und Jugendliche – rund um die Uhr, anonym, kostenlos. Per Telefon (einfach 147 wählen), Online-Beratung oder Chat: www.rataufdraht.at

Familienberatungsstellen: Kostenlose Unterstützung und Beratung für Familien in ganz Österreich, u.a. zum Thema Sucht: www.familienberatung.gv.at

Impressum/Herausgeber/Kontakt:
Saferinternet.at/ÖIAT, Margaretenstr. 70, 1050 Wien
www.saferinternet.at

Anton Proksch Institut: Bietet ambulante wie auch stationäre Therapien für Internet- und Computerspielsüchtige: www.api.or.at

Suchthaufen.net: Fragen, Antworten und Videos zum Thema Mediensucht für Jugendliche: www.suchthaufen.net

BuPP.at: Informationen zu Chancen und Risiken von Computerspielen sowie Spielempfehlungen: www.bupp.at

Gefördert durch:   Das Internet sicher nutzen!

Weitere Partner:     

Stand: Dezember 2015