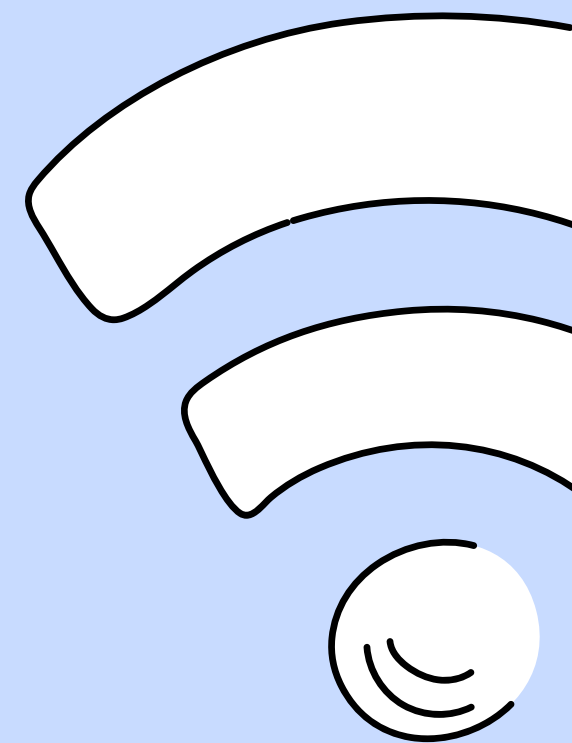


Sicherer Umgang mit Medien: >>>

Internetsucht

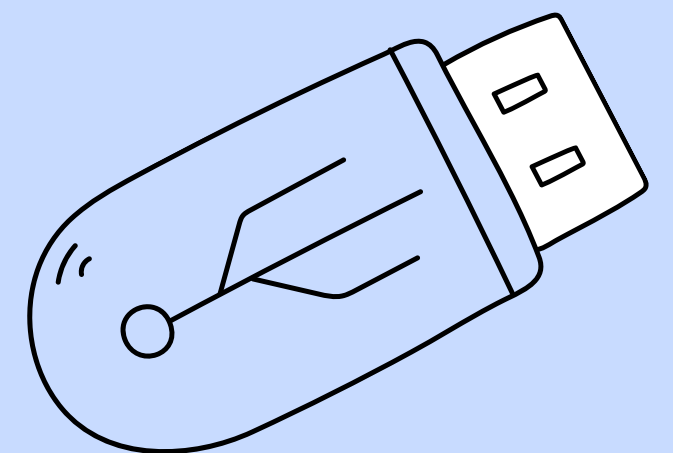


Symptome: So erkenne ich eine Internetsucht

- Kontrollverlust der Internetnutzung
- Vernachlässigung von Freundschaften/ Hobbies
- Gedanken drehen sich nur noch um Online-Aktivitäten
- Entzugerscheinungen bei Offline-Aktivitäten (Unruhe, Gereiztheit)
- Lügen über Ausmaß der Internetnutzung

Warum kommt es zu einer Internetsucht?

- Verfügbarkeit: Zugang zum Internet von fast überall
- Emotionaler Nutzen: Anerkennung, Alltagsproblemen entfliehen
- Bedingungsfaktoren: Ängstlichkeit, Depressivität, Unzufriedenheit



Kontrolle zurückgewinnen:

1. Vertrauensperson: Problem anvertrauen, Ziele setzen
2. Medientagebuch: Nutzungsverhalten kontrollieren
3. Zugang einschränken: Handy in anderen Raum
4. Alternativen: Sport, Musik, Freunde

Folgen einer Internetsucht:

- körperlich: Erschöpfung, Schlafmangel, Stress, Nackenschmerzen, Augenprobleme
- psychisch: weniger Konzentration, Unruhe, Reizbarkeit, Lustlosigkeit
- sozial: Konflikte, Vereinsamung, Isolation