

## Hilfe, ich will wieder frei sein!

### 1. Wo finden internetabhängige Menschen Hilfe, an wen können sie sich wenden?

Recherchieren Sie zum Beispiel unter

- [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)
- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

### 2. Stellen Sie sich vor, Sie wären besorgt über die Internetnutzung einer Freundin oder eines Freundes und möchten gerne helfen. In welcher Situation würden Sie ein Gespräch beginnen? Was wäre das Ziel Ihres Gesprächs? Formulieren Sie ganz konkret einige Sätze, mit denen Sie das Problem ansprechen könnten. Sie können sich dazu auch unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) > *Sei mit dabei* > *Wie kann ich helfen?* Anregungen holen.

Bereiten Sie für die Präsentation Ihrer Arbeit einen Kurzvortrag von maximal fünf Minuten Länge sowie ein Plakat, eine Folie oder ein Tafelbild vor. Präsentieren Sie zusätzlich das fiktive Gespräch mit einer gefährdeten Freundin oder einem gefährdeten Freund in einem Rollenspiel.



Cartoon: Michael Hüter