

Langsam wird's gefährlich

1. Warnsignale

(www.ins-netz-gehen.de > *Mach was anderes* > *Wann werden Computer und Internet zum Problem?*)

- Länger spielen als beabsichtigt; Kontrollverlust
- Mehr Zeit als früher vor dem Computer verbringen
- An den PC denken, auch wenn man nicht vor ihm sitzt
- Schlechtere Leistungen in der Ausbildung oder Schule
- Gute Vorsätze werden nicht eingehalten
- Gereizt und unruhig sein, wenn der Computer fehlt
- Verlust von Interessen
- Regeln werden nicht eingehalten
- Konflikte mit Eltern

Beispiele für eigene Vorschläge:

- Gewichtszu- oder abnahme
- Konflikte mit Freundinnen und Freunden, die meinen, man verbringe zu viel Zeit am Computer

2. Regeln für die richtige Internetnutzung

(www.ins-netz-gehen.de > *Lass dir helfen* > *Was kann ich selbst tun?*)

- Zeitlimit setzen und z. B. mit Online-Wecker kontrollieren
- Bestimmte Anwendungen sperren
- Neuer PC-Standort, außerhalb des eigenen Zimmers, nicht zu gemütlich
- Aktiv sein, z. B. Sport treiben, Treffen im Freundeskreis in der realen Welt – nicht nur „online“
- Unterstützung suchen, z. B. beim besten Freund, der besten Freundin oder in der Familie

Beispiele für eigene Vorschläge:

- Computertagebuch führen
- Professionelle Hilfe suchen, z. B. in einer Suchtberatungsstelle

