

Lost in Space?

1. Bedeutung von Internetabhängigkeit:

(www.computersuchthilfe.info > Für Jugendliche > Download Infobroschüre für Jugendliche, Kapitel 6.3 und 6.4)

Wenn man onlinesüchtig ist, kann man die Internetaktivität kaum noch steuern, auch dann nicht, wenn das mit großen Nachteilen verbunden ist.

2. Kriterien für Internetabhängigkeit:

- Starker Wunsch oder Zwang, der jeweiligen Aktivität im Internet nachzugehen
- Keine Kontrolle über die Zeit (Kontrollverlust)
- Entzugserscheinungen wie innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität
- Man muss immer länger spielen oder sucht immer intensivere Reize (Dosissteigerung)
- Durch den erhöhten Zeitaufwand für die Internet-/Computer-Nutzung werden andere Interessen vernachlässigt oder gehen ganz verloren (Interessenverlust)
- Obwohl bereits wiederholt schädliche Folgen des Internet-/Computergebrauchs aufgetreten sind, wird dieser fortgesetzt

Werden mindestens drei dieser Merkmale erfüllt, kann eine Internetabhängigkeit vorliegen.

3. Mögliche Folgen einer Internetabhängigkeit:

Soziale Folgen:

Probleme in der Schule oder am Ausbildungsplatz, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis, Vereinsamung

Körperliche Folgen:

Erschöpfung, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, brennende Augen, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme, Verwahrlosung

Psychische Folgen:

Unruhe, Reizbarkeit, Verlust von Interessen an Freundschaften oder anderen Aktivitäten



Cartoon: Michael Hüter