

Lost in Space?

1. Bedeutung von Internetabhängigkeit:

(www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren > Download Broschüre Kinder und Jugendliche)

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

