

## Hilfe, ich will wieder frei sein!

1. Die Schülerinnen und Schüler sollen unterschiedliche Hilfs- und Beratungsangebote finden und auflisten. Das können ganz konkret Sucht- und Drogenberatungsstellen in der Nähe des Wohnorts sein (Leider ist das Beratungs- und Behandlungsangebot für Onlinesucht bei weitem noch nicht flächendeckend, so dass es durchaus sein kann, dass an dieser Stelle keine konkreten Adressen gefunden werden können), aber auch allgemeine, überregional tätige Beratungsstellen und spezialisierte Kliniken. Hier könnte aber auch als erste Anlaufstelle der persönliche Hausarzt genannt werden.

### Beispiele für wichtige Adressen im Internet:

- [www.dzskj.de](http://www.dzskj.de)  
Homepage des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)
- [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)  
Selbsthilfeportal
- [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)  
Fachverband Medienabhängigkeit
- [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)  
Selbsthilfeportal „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht (HSO)“
- [www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/startseite.html](http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/startseite.html)  
Homepage der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Uni Mainz

2. Nach [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) > *Sei mit dabei* > *Wie kann ich helfen?*

- Hinsehen und Hilfe anbieten
- Nur wenn man ungestört und allein ist
- Genügend Zeit einplanen
- Keine Stresssituation
- Keine Vorwürfe machen, sondern Verständnis zeigen
- Genau sagen, was einem auffällt
- Gezielt Hilfe anbieten

### Beispiele für Formulierungen

„Marcel, ich finde es echt schade, dass du nicht mehr mit zum Fußballspielen kommst. Der Computer scheint dir ja wichtiger zu sein als wir.“

„Anna, du hast gar keine Zeit mehr für mich und ich mache mir Sorgen. Ich vermisse dich und würde dir gerne helfen, wenn du möchtest.“

„Ich habe ein Internetportal entdeckt, auf dem es ausführliche Informationen gibt, ich kann dir den Link schicken.“