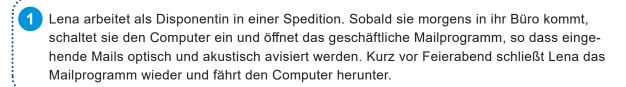
## Schritt für Schritt in Richtung Sucht?



Grün: Sachgerechte, beruflich bedingte Internetnutzung

2 Hannes hat Schuhgröße 48. In seinem kleinen Wohnort gibt es kein Schuhgeschäft, das diese Größe anbietet und er braucht danach gar nicht erst zu suchen. Deshalb kauft er seine Schuhe nur noch online.

Grün: (Zeitsparende) Erledigung eines notwendigen Einkaufs

Jan ist von House-Musik begeistert. Deswegen hat er zwei Dutzend Podcasts seiner Lieblings-DJs abonniert, die er mit seinem MP4-Player morgens auf dem Weg zur Arbeit hört.

**Grün:** Angemessene (und legale) Nutzung des Internets, um den Weg zur Arbeit kurzweilig und entspannendzu gestalten.

4 Clara und Leonie sind beste Freundinnen. Seit Clara für ein Jahr nach England abgereist ist, skypen sie fast jeden Nachmittag mehrere Stunden lang. Wenn sich Clara mal nicht pünktlich meldet, wird Leonie nervös. Sie kann sich dann auf nichts anderes mehr konzentrieren.

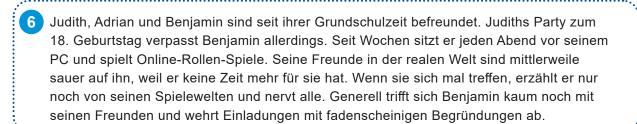
Gelb: Zwar halten Clara und Leonie über Skype einerseits engen Kontakt und pflegen ihre Freundschaft, andererseits lässt sich Clara viele Gelegenheiten entgehen, im Gastland neue Erfahrungen zu sammeln und neue Kontakte zu schließen. Für Leonie ist der nachmittägliche Skype zum festen Bestandteil des Tages geworden, auf den sie unter keinen Umständen verzichten will/kann. Sie isoliert sich damit und vernachlässigt andere Aktivitäten.

Seitdem Lea ihn damals abblitzen ließ, hat Kai keinen Versuch mehr unternommen, eine Freundin zu finden. Er bleibt lieber zu Hause und besucht abends immer öfter Chats, in denen er Frauen trifft, die auch alleine vor dem PC sitzen. Immer öfter schaut er sich Pornoseiten an. Besonders gut fühlt er sich danach eigentlich nicht.

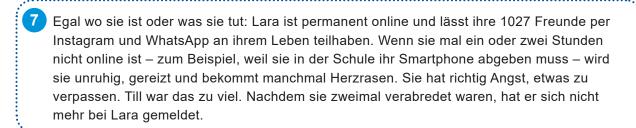
Gelb: Kai weicht seiner Sehnsucht nach Nähe und Sexualität mit einer realen Partnerin aus und läuft Gefahr, sich an Onlinesex zu gewöhnen.

## DGUV Lernen und Gesundheit Onlinesucht

Schaubild, Seite 2



Rot: Vernachlässigung und Kränkung von Freunden zugunsten einer Internetaktivität



**Rot:** Das exzessive Onlinekommunikationsverhalten hat eine mögliche Beziehung verhindert. Außerdem haben sich bei Lara bereits Entzugserscheinungen eingestellt wie Nervosität und körperliches Unwohlsein, wenn sie das Internet nicht nutzen kann.

8 Eigentlich sollte Richard sich auf die morgige Leistungskontrolle in Steuerungs- und Regelungstechnik vorbereiten. Aber diesen einen Quest muss er noch zu Ende spielen, er kann seine Gilde jetzt auf keinen Fall im Stich lassen. Das Spiel duldet keine Unterbrechung. Wie fast immer in den letzten Monaten geht er erst gegen drei Uhr morgens todmüde ins Bett. Seine schulischen und betrieblichen Leistungen haben sich sehr verschlechtert und sein Ausbilder hat deshalb bereits einen Gesprächstermin mit ihm vereinbart.

**Rot:** Das Online-Rollenspiel mit seinen Herausforderungen (Quests) wird als so faszinierend und wichtig erlebt, dass reale Herausforderungen im Rahmen der Berufsausbildung vernachlässigt werden.

9 Anton spielt seit Stunden LoL – League of Legend. Als er Hunger und Durst bekommt, läuft er in einer kurzen Spielpause in die Küche und holt sich eine Tüte Chips, ein paar Schokoriegel und einen Tetrapack IceTea. Im letzten Jahr hat er neun Kilo zugenommen.

Rot: Schlechte Ernährung und Übergewicht infolge exzessiven Online-Rollenspiels.kann. Sie isoliert sich damit und vernachlässigt andere Aktivitäten.