

Onlinesucht: Bin ich gefährdet?

Machen Sie sich Sorgen, ob Sie selbst zu viel Zeit in sozialen Netzwerken verbringen oder zu lange Computerspiele spielen? Mit diesem einfachen Test finden Sie heraus, ob Ihr Verhalten kritisch ist.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen über Ihren privaten Internetgebrauch.

Die Antworten können auf einer fünfstufigen Skala gegeben werden:

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

Zählen Sie bitte Ihre Punkte am Ende zusammen.

1 Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

2 Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

3 Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

4 Wie häufig bevorzugen Sie das Internet, statt Zeit mit anderen zu verbringen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde)?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

5 Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

6 Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

7 Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

8 Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

9 Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

10 Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zuhause hastig, damit Sie früher ins Internet können?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

11 Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

12 Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

13 Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

14 Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

Auswertung: Sie liegen bei einem Wert von 30 Punkten oder darüber? Tatsächlich zeigt Ihr Internetkonsum Anzeichen einer Sucht. Suchtberatungsstellen sind jederzeit für Sie da und beraten Sie anonym und kostenlos. Wenn sich Ihre Punktzahl im weiteren Grenzbereich der 30 Punkte-Marke bewegt, hat Ihre Internetnutzung bereits eine auffällige Stufe erreicht.