



Ständig Stress um den PC oder ums Smartphone.

Kommt dir das bekannt vor?



Ausgabe für Jugendliche

Diese Broschüre gibt es auch in einer Version für Eltern.

MEDIENSUCHT

HESSISCHE LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E. V.

Ständig Stress um den PC und ums Smartphone ...

Du spielst am PC, deine Eltern kommen rein und wollen, dass du sofort zum Essen kommst. Aufhören kommt nicht in Frage, du bist mit deiner Gruppe mitten in einer wichtigen Schlacht. Deine Eltern lassen keine Einwände gelten, es gibt mal wieder Krach. Oder du schreibst gerade am Handy mit Freunden ... tolles Gespräch, aber ständig drängelt deine Mutter: Sie will ausgerechnet, dass du dein Smartphone weglegst. Eigentlich hast du keine Lust auf Streit, die Unterhaltung jetzt einfach verlassen? Unmöglich!

Kommt dir das bekannt vor? Deine Eltern schalten auf stur und denken sogar, du bist computer- bzw. handysüchtig. Spinnen die jetzt total?

Oder sollte da etwas dran sein? Gibt's das überhaupt?

Computersucht? Smartphonesucht?



Langeweile war gestern – heute gibt es den PC und das Smartphone

Am PC rennt die Zeit oft viel schneller als sonst. Die Stunden vergehen wie Minuten und es wird einfach nie langweilig. Das Smartphone bietet vielfältige Möglichkeiten: mit Freunden schreiben, Musik hören, 'ne Runde zocken oder Fotos posten. Egal wo man gerade ist, es gibt immer was zu tun.

Ohne Zweifel: Surfen, chatten, spielen macht Spaß. Aber draußen gibt's auch noch ein richtiges Leben ... Wie sieht's bei dir aus? Verbringst du deine Freizeit fast ausschließlich im Internet? Spielst du „bis der Arzt kommt“? Weißt du noch wie deine alten Freunde aussehen? Oder schaut du, auch wenn du mit ihnen unterwegs bist, dauernd auf dein Smartphone?

Ein bisschen Abwechslung bei deiner Freizeitgestaltung sollte aber sein. Mal das Handy wegpacken und mit den Freunden was erleben. Auch der direkte Kontakt mit anderen Menschen ist wichtig. Gemeinsam reden, lachen, etwas unternehmen oder auch mal streiten. Erfahrungen im realen Leben sind wichtig, denn nur so lernst du Probleme zu lösen und Konflikte auszuhalten. Und abgesehen davon: Es ist einfach ein tolles Gefühl, jemanden zu spüren, sich anzusehen und ohne Worte zu verstehen.

Frist der Computer/ das Smartphone wirklich meine ganze Zeit?

Hast du überhaupt einen Plan, was du den ganzen Tag so machst? Wie viel Zeit verbringst du am PC oder Handy? Was machst du sonst noch? Wann treibst du

Sport? Wann erledigst du deine Pflichten? Wann triffst du Freunde? Es gibt eine App namens „Menthal“, die dir ausrechnet, wie viel Zeit du täglich am Smartphone verbringst und welche Apps deine Zeitfresser sind. Für die Nutzung des PCs oder der Konsole könntest du die Zeiten der Nutzung pro Woche einmal aufschreiben und so einen Überblick bekommen, wie viel es tatsächlich ist.

Vielleicht bist du selbst erschrocken, wie viel Zeit du mit Medien verbringst ...



Und jetzt?

Weil die Zeit am PC wie im Flug vergeht, merkt man häufig gar nicht, wie lange man schon dabei ist. Und aus „nur mal kurz auf's Handy schauen“ wird ruckzuck wieder eine Stunde. Wenn die Medien mehr Zeit fressen, als dir lieb ist, brauchst du einen Plan!



Und Stress mit den Eltern lässt sich am besten vermeiden, wenn du selbst Vorschläge bringst, wie du die Kontrolle über die Medienzeiten behältst.

Wie zum Beispiel Zeiten, in denen du das Handy bewusst ausschaltest oder deinen Eltern gibst, beispielsweise während du Hausaufgaben machst oder auch nachts. Damit du beim Zocken oder chatten an PC oder Konsole die Zeit nicht völlig vergisst, könntest du mit deinen Eltern eine feste (realistische!!) Anzahl an Stunden pro Woche aushandeln, die du für das Zocken zur Verfügung hast und die du dann selbständig einteilen kannst. Wichtig ist, dass du dabei deine Pflichten, Hobbys und Treffen mit Freunden einplanst, damit alles seinen angemessenen Raum kriegt. Und wenn du trotzdem Schwierigkeiten hast, die Zeiten einzuhalten, helfen deine Eltern dir sicher dabei.

Die verstehen mich einfach nicht

Deine Eltern nerven aber auch, weil sie überhaupt kein Verständnis für dein Hobby haben? Auch da hilft nur reden: Gewähre Einblick in deine Mediennutzung und erkläre, was du am Computer machst und was dir daran Spaß macht. Was fasziniert dich z. B. am Computerspielen? Macht, Kontrolle, Anerkennung, Bestätigung, Ablenkung oder Freiheit? Und was macht das Schreiben mit Freunden am Smartphone so spannend?

Wenn deine Eltern nachvollziehen können, was dich an deiner Mediennutzung fasziniert, haben sie vielleicht mehr Verständnis.

Bin ich süchtig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gerne oder nutzen das Smartphone, ohne deshalb gleich süchtig zu sein.

Wichtig: Auf das richtige Maß kommt es an! Problematisch wird es, wenn die Bedeutung deines Computers oder Handys so groß ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt. Ist das bei dir so?

Einfach Checkliste auf der nächsten Seite ausfüllen und dann selbst urteilen!



Checkliste:

- Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens fünf Stunden meiner Freizeit am PC oder Smartphone.
- Wegen der vielen Zeit, die ich am PC und/oder Smartphone verbringe, gibt es Ärger in der Schule, am Arbeitsplatz oder mit Eltern, Freund oder Freundin.
- Spielen, surfen oder mit Freunden schreiben, sind fast die einzigen Aktivitäten, die mir Spaß machen. Ohne Computer/Smartphone bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam.
- Kontakte pflege ich vor allem online. Ich spreche eher selten/ungern mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann.
- Die Zeit, die ich am PC/Handy verbringe, wird immer länger. Das brauche ich, sonst werde ich unzufrieden. Egal wo und mit wem ich zusammen bin - eigentlich denke ich nur noch an den Computer oder beschäftige mich mit meinem Smartphone.
- Wenn ich länger nicht an den PC oder mein Handy kann, fühle ich mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv.

Wie viele Kreuzchen hast du gemacht? Auch, wenn nur ein Statement auf dich zutrifft, solltest du etwas tun! Versuche, dein Verhalten zu ändern, indem du deine online- und offline Zeiten bewusst planst. Setz dir ein Stundenlimit für deine Aktivitäten am Computer und achte darauf, dass du bei Aktivitäten mit Freunden das Smartphone mal bewusst auf lautlos stellst und in der Tasche lässt.

Ich will was ändern, aber wie?

Hol dir Unterstützung und Hilfe bei Freunden, Eltern oder anderen Personen deines Vertrauens. Oder bei Profis, die Erfahrung im Umgang mit solchen Problemen haben. Die unterstützen dich mit Rat und Tat, selbstverständlich auch anonym, wenn du das willst.

Übrigens: Wenn in deinem Freundeskreis jemand nur noch in Spielwelten oder online lebt und sich total aus dem realen Leben zurückgezogen hat, findest du auch bei den Profis Unterstützung (siehe nächste Seite).



Suchst du Hilfe? Wir sind für dich da!

In der Adressdatenbank

auf der HLS Homepage www.hls-online.org können die Adressen von Einrichtungen in Hessen, die Beratungsangebote vorhalten, abgerufen werden:

Hierzu im Menüpunkt „Adressen“ den Schwerpunkt „Internet/Medien“ auswählen.

Telefonisch oder per E-Mail

sind die Adressen ebenfalls bei der HLS zu erhalten:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Zimmerweg 10

60325 Frankfurt/Main

Telefon: 069 713767-77

E-Mail: hls@hls-online.org



Herausgeberin



Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zimmerweg 10 · 60325 Frankfurt am Main
Telefon 069 713767-77 · Fax 069 713767-78
hls@hls-online.org · www.hls-online.org

In Kooperation mit



Landesvertretung Hessen

Wir bedanken
uns beim



(www.jugendinfo.de)
für die Erlaubnis der
Textübernahme.