

Selbsttest Onlinesucht	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Wichtige Menschen wie meine Freunde, Geschwister und Eltern sagen, dass ich zu viel online bin mit gamen, chatten, posten usw.				
2. Wenn ich offline bin, beschäftigt mich, was andere online machen, z.B. was sie posten (Fotos, Videos, Texte) oder was auf meinem Lieblingsgame läuft.				
3. Meine Freizeit verbringe ich lieber online als mit meinen Freunden, Geschwistern oder Eltern.				
4. Es fällt mir schwer, wenn ich frei habe, weniger Zeit online zu verbringen.				
5. Meine Leistungen würden sich verbessern, wenn ich weniger online wäre mit gamen, chatten, posten usw.				
6. Wenn es mir schlecht geht, fühle ich mich besser, wenn ich gamen, chatten, posten usw. kann.				
7. Oft vernachlässige ich Dinge, die ich erledigen sollte, damit ich mehr Zeit mit Online-Aktivitäten verbringen kann.				
8. Wenn ich weniger Zeit online sein kann, werde ich unruhig und nervös.				
9. Häufiger und länger online sein, hilft, dass es mir besser geht.				
10. Ich bin oft müde, da ich nachts - anstatt zu schlafen - Zeit vor dem Bildschirm mit gamen, chatten, posten usw. verbringe.				
11. Es fällt mir schwer, Freunden, Geschwistern und Eltern ehrlich zu sagen, wie viel Zeit ich online verbringe.				
12. In meiner Freizeit verbringe ich pro Woche online:	bis $\frac{1}{4}$ meiner Freizeit	bis $\frac{1}{2}$ meiner Freizeit	bis $\frac{3}{4}$ meiner Freizeit	(fast) meine ganze Freizeit
Total Kreuze	x 1	x 2	x 3	x 4
Total Punkte				

Auswertung: Punkte addieren. Ab 30 Punkten Suchtgefährdung; ab 36 Punkten Suchtproblematik.

Quelle: Franz Eidenbenz in Zusammenarbeit mit feel-ok.ch und Isabel Willemse ZHAW

24.8.17 fe

Bewertung

Bis zu 29 Punkte

Aufgrund deiner Antworten hast du deine Aktivitäten im Internet im Griff.

Das weltweite Netz bietet unzählige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, zu spielen, sich zu informieren, Musik zu hören, Videos zu schauen und mehr... Diese Ressourcen nutzt du, ohne dass die Fülle der Online-Angebote dich dazu verführt, mehr Zeit im Internet zu verbringen als für dich gut ist. Wichtig dabei ist, dass du deine Freizeit nicht nur vor dem Bildschirm verbringst, sondern auch für Offline-Aktivitäten, nämlich für deine Pflichten, Freunde, Hobbies, sportlichen Aktivitäten... genug Zeit hast.

Auf den Punkt gebracht: «Weiter so!».

Zwischen 30 und 35 Punkte

Aufgrund deiner Antworten schätzen wir, dass du so viel Zeit vor dem Bildschirm mit gamen, chatten, posten usw. verbringst, dass zunehmend deine Pflichten (z.B. Schule oder Beruf) darunter leiden oder in der Offline-Welt deine Freunde und Hobbies (z.B. Sport) zu kurz kommen.

Versuche während einiger Tage internetfähige Geräte in deiner Freizeit auszuschalten oder wesentlich weniger zu nutzen. Hast du keine Mühe damit? Dann ist es gut: Internet bestimmt nicht dein Leben.

Wirst du unruhig, angespannt, nervös? Dann stimmt etwas nicht, das heisst, du kannst deinen Onlinekonsum nicht so gut steuern. In diesem Fall empfehlen wir dir, weitere Tipps auf feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht zu holen.

Mehr als 36 Punkte

Aufgrund deiner Antworten schätzen wir, dass sich bei dir eine Onlinesucht schon entwickelt hat oder dass du gefährdet bist, von der Online-Welt abhängig zu werden.

Das weltweite Netz bietet unzählige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, zu spielen, Videos zu schauen und mehr... Das ist cool.

Onlinesucht dagegen ist uncool, weil am Ende des Schuljahres die Noten nicht mehr so gut sind, der Arbeitgeber deine berufliche Leistung kritisiert, du oft müde anstatt erholt bist, du Ärger mit deiner Familie oder deinem/deiner Liebespartner/-in usw. hast.

Ganz klar: Du kannst selber entscheiden, was du machst und niemand soll sich in dein Leben einmischen. Andererseits zeigen die Fragen des Tests, die du beantwortet hast, dass mit deinem Online-Konsum nicht alles ok ist. Vielleicht ist dir das ab und zu auch schon aufgefallen. Wer gut informiert ist, kann richtige Entscheidungen treffen.

Tipps zum Thema Onlinesucht haben wir auf feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht für dich bereitgestellt.

Quelle: Franz Eidenbenz in Zusammenarbeit mit feel-ok.ch und Isabel Willemse ZHAW
30.8.17 fe