

Internet-ABC

Test: Computersucht – Bist du gefährdet?

Dieser Mini-Test soll dich zum Nachdenken anregen. Ohne dass ein Experte persönlich mit dir gesprochen hat, können wir natürlich nicht wirklich wissen, ob du gefährdet oder gar süchtig bist! Und es ist auch noch gar nicht richtig klar, wann tatsächlich von einer Computersucht geredet werden kann. Trotzdem kann ein kleiner Test eine Hilfe sein, mal über das eigene Verhalten am Computer nachzudenken.

Beantworte folgende Fragen mit Ja oder Nein – sei dabei so ehrlich wie möglich zu dir selbst!

Frage	JA	NEIN
1. Stellst du jeden Tag, und auch schon morgens vor der Schule, den Computer an?		
2. Hast du Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, weil du an den Computer denkst?		
3. Sind es über 5 Stunden täglich, die du am Computer verbringst?		
4. Hast du ständig Stress mit deiner Familie/deinen Eltern, weil du dauernd vor dem Computer sitzt?		
5. Hast du in letzter Zeit zu- oder abgenommen, schläfst schlechter und bewegst dich weniger?		
6. Macht dir nur noch der Computer Spaß und alles andere ist langweilig für dich?		
7. Hast du kaum noch Freunde und schottest dich zunehmend von den anderen ab?		
8. Spielst du lieber am Computer als etwas mit Freunden zu unternehmen?		
9. Wirst du böse oder wütend, wenn man dich daran hindert, an den Computer zu gehen?		

Auswertung / dein Testergebnis

- **Kein Mal JA:**
Du hast alles im Griff. Du weißt, wann du aufhören musst.
- **Ein Mal JA:**
Achte darauf, dass du nicht nur vor dem Computer sitzt, sondern auch etwas anderes unternimmst, zum Beispiel mit Freunden. Wäre doch schade, wenn du vergisst, wie viel Spaß das macht!
- **2 - 3 Mal JA:**
Aufpassen! Du bist gefährdet. Überdenke deine Freizeitplanung und sprich mit deinen Eltern darüber. Wie wär`s mal mit einem computerfreien Tag?
- **4 - 5 Mal JA:**
Au weia, du schlidderst in Richtung Computersucht. Achte gut auf dich und gönn' dir öfter eine Computerpause. verabrede dich mit Freunden und melde dich im Sportverein an, lern ein Instrument oder unternimm irgendetwas, was dir Spaß macht. Schaffst du das nicht allein, sprich mit einem Erwachsenen deines Vertrauens.
- **6 - 9 Mal JA:**
Aaaaah! Es wird gefährlich für dich. Du solltest die Notbremse ziehen und den Computer für mindestens einen Monat aus lassen. Wenn du das nicht allein hinbekommst, sprich mit deinen Eltern oder einem Erwachsenen deines Vertrauens und bitte um Hilfe.