

„Nur noch 5 Minuten!“

Wann insta, WhatsApp & Co zum Problem werden

--- --

Woran kann ich erkennen, ob ich zu viel Zeit im Internet verbringe?

- Ich muss ständig daran denken
- Wenn ich für längere Zeit nicht online sein kann (z.B im Urlaub) fühle ich mich nervös, wütend oder sehr traurig
- Ich verbringe mehr Zeit im Internet als ich eigentlich vorhatte, kann die Zeit aber auch nicht wirklich reduzieren
- Ich habe immer weniger Lust auf andere Hobbys
- Ich erzähle meinen Eltern oder Freunden nicht die Wahrheit darüber, wie lange ich wirklich im Internet bin
- Wenn ich unglücklich bin, hilft in erster Linie das Internet dabei, dass es mir besser geht

Ich möchte mehr Kontrolle über meine Zeit im Internet! Was kann ich tun?

- Probiere einen Screen-Tracker aus, um mal einen Überblick zu bekommen, wie lange du am Handy bist.
 - Apple: Bildschirmzeit (Einstellungen)
 - Android: z.B App Usage
- Wie geht es dir damit, wenn du bestimmte Apps oder Internetseiten für bestimmte Zeiten blockierst?
 - Focal Filter blockiert bestimmte Internetseiten für bestimmte Zeiten bei Windows
 - Das Handy eine Zeit lang blockieren: mit Forest oder Sleep Town
- Du kannst auch den Handy Bildschirm auf schwarz-weiß stellen.
- Schalte die Push-Benachrichtigungen von Sozialen Medien aus
- Setze dir selber Internet-Zeit und Internetfreie-Zeit
 - Plane schon vorher, was du in deiner Internetfreien-Zeit machen möchtest
 - Vielleicht wollen Menschen in deiner Umgebung bei der Challenge ja mitmachen.
 - Schalte alle Geräte in deiner Internetfreien-Zeit aus

Hol dir Hilfe, wenn du das Gefühl hast keine Kontrolle mehr zu haben!

Du bist nicht allein! In einer Klasse mit 30 Schüler*innen leidet durchschnittlich etwa eine Person unter Internetabhängigkeit. 4-5 Personen zeigen einen problematischen Internetgebrauch.

Informationen und Hilfe in Marburg	Informationen und Hilfe im Internet
Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM) Frankfurter Str. 35, 35037 Marburg (Lahn) Telefon: 06421 282 5096	www.ins-netz-gehen.de Infos zu Computer- und Internetsucht, Selbsttest, Hilfsmöglichkeiten und Infomaterialien für Kinder und Jugendliche
Sucht- und Drogenberatungsstelle des diakonischen Werks -> Go on life (Hilfe bei problematischem Medienkonsum) www.go-onlife.de/startseite Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg (Lahn) Telefon: 06421 26033	www.helferline.info Suchtberatung zu den Themen Medien, Shoppen und Essen. Das Beratungsteam kann per Chat oder Mail kontaktiert werden.
Philipphaus: Psychologische Beratungsstelle Universitätsstraße 30/32, 35037 Marburg (Lahn) Telefon: 06421 27888	www.computersuchthilfe.info Infos zu Computersucht, sowie Hilfs- und Beratungsangebote für Jugendliche, Angehörige und Lehrkräfte