



Was sind die **Merkmale?**

- Das Handeln und Denken ist seit längerer Zeit stark auf das Internet („gamen“) bzw. Handy, Fernseher, Gamekonsole o.Ä. fokussiert
- Vernachlässigung sozialer Beziehungen ausserhalb des Internets
- Kontrollverlust, was Häufigkeit und Dauer der Nutzung („spielen“) angeht
- Ausmass der Internetnutzung wird bagatellisiert
- Bei Einschränkungen der Nutzung kommt es zu Entzugerscheinungen (Nervosität, Gereiztheit, Schlafprobleme, usw.)
- Leistungsrückgang/ Probleme in der Schule
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, verändertes Essverhalten, Übermüdung, usw.

Selbsttest zum Online-Konsum für **Lernende**

- ⇒ <http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum/>

Weiterführende Informationen

Was können **Eltern** machen wenn mehrere solcher Signale im Zusammenhang mit der Internetnutzung auftreten?

- Interesse an der Internetnutzung zeigen und Gespräch suchen (≠ schimpfen, verbieten, usw.), Gründe für Internetnutzung erfragen
- Gemeinsam mit dem Kind zeitliche und inhaltliche Regeln betreffend Internetnutzung festlegen
- Konsequenzen bei Regelverstoss definieren und durchsetzen (Achtung: Für gewisse Arbeiten an der Schule ist der Computer notwendig)
- Kind zu anderen Aktivitäten ermuntern, Reduktion der Internetkonsumzeit durch Selbstkontrolle ins Zentrum stellen
- Kontakt zum Beratungsteam der Kantonsschule Willisau herstellen

- ⇒ http://www.dfi-luzern.ch/upload/dfilu/files/zappen-gamen_2008_DFI-Luzern.pdf
- ⇒ <http://www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial/#Flap/2>
- ⇒ <http://www.onlinesucht.de/>