



## Du machst dir Sorgen um jemanden?

Du hast das Gefühl, dass einer deiner Freunde zu viel Zeit mit Spielen oder am Handy verbringt? Dann sprich es an.

### Gesprächstipps:

Greif die Person nicht an, sondern schicke Ich-Botschaften, z. B.:

„Mir ist aufgefallen, dass ...“,  
„Ich habe das Gefühl, dass ....“ oder  
„Ich mache mir Sorgen, weil ...“

Erkläre, was du beobachtet hast, welchen Eindruck du dadurch gewonnen hast und warum du dir Sorgen machst.



## Was du vor so einem Gespräch beachten solltest:

### Nimm dir Zeit:

Es bringt nichts so ein Gespräch zu beginnen, wenn du gleich wieder los musst.

### Wähle einen geeigneten Ort:

Deinen Freund oder deine Freundin in einer Gruppe mit deinen Gedanken zu konfrontieren, kann nach hinten losgehen. Besser ist es, wenn ihr alleine seid und Ruhe habt.

### Bedenke:

Ein Gespräch verändert nicht gleich alles. Wenn du dir weiterhin Sorgen machst, hol' dir Hilfe oder lass dich – anonym – beraten, z.B. bei Rat auf Draht 147 oder bei der SUPRO.



## An wen kann ich mich wenden?

### SUPRO

Werkstatt für Suchtprophylaxe  
Abklärung, ob es sich tatsächlich um Sucht handelt.

[www.supro.at](http://www.supro.at)

Kostenlos, auch anonym möglich.

05523 / 549 41

### 147 Rat auf Draht

Notruf für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr,  
anonym, kostenlos.

Per Telefon **unter 147**,

Online-Beratung oder Chat:

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

### [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

Tipps und Infos zur sicheren Handynutzung.



## Computer, Konsole & Handy



## Wann ist es zu viel?

Wissenswertes für dich!



## Computer, Konsole & Handy: Wann ist es zu viel?

Jugendliche, die gerne Zeit am Computer, mit der Konsole oder dem Handy verbringen, werden schnell als „süchtig“ abgestempelt. Denn Erwachsene tun sich oft schwer zu verstehen, dass digitale Spiele ein Hobby sein können und viel Abwechslung und Spaß bringen.

Tatsächlich sind nur wenige Leute, die viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, wirklich süchtig.

Wer tatsächlich an Computer- oder Handy-sucht leidet, hat eine ernsthafte Krankheit, die behandelt werden sollte.



## Mögliche Anzeichen für ein problematisches Verhalten:

### **Nichts anderes geht mehr:**

Der Großteil des Tages wird mit dem Computer oder dem Handy verbracht. Freunde, Schule, Arbeit oder andere Hobbys sind nicht mehr so wichtig.

### **Kontrollverlust:**

Es ist sehr schwer oder unmöglich, weniger Zeit mit Medien zu verbringen.

### **Die „Dosis“ wird gesteigert:**

Es wird immer mehr und immer länger gespielt oder gesurft.

### **Entzugerscheinungen:**

Befinden sich PC, Konsole oder das Handy nicht in Reichweite, löst das Unruhe, Gereiztheit oder sogar Aggressionen aus.



### **Negative Folgen:**

Durch die ständige Mediennutzung werden die Noten in der Schule schlechter oder in der Arbeit gibt's Probleme.

### **Wann ist es zu viel?**

Wenn mehr als drei dieser Punkte über einen längeren Zeitraum zutreffen, sollte man genauer hinschauen. Denn nicht nur Sucht, sondern auch übermäßige Computer- oder Handynutzung kann sich negativ auf deinen Alltag und deine Zukunft auswirken.

### **Denkst du, dass du gefährdet bist?**

Rede mal mit deinen Eltern oder FreundInnen darüber – kostenlose und anonyme Hilfe erhältst du auch unter 147 Rat auf Draht oder bei der SUPRO.

## Mach den Selbst-Test:

- Wie geht es dir, wenn du mal einen Abend auf dein Handy verzichtest?
- Was versäumst du wirklich?
- Vielleicht fällt es dir auch leichter als gedacht – und du kannst auch länger mal darauf verzichten.

## Einfach mal abschalten

Instagram, WhatsApp, Snapchat, Games, Chats & Mails: Manchmal kann es echt ein bisschen viel werden. So viel Stress muss nicht sein – es ist okay, nicht ständig „online“ und verfügbar zu sein!

Vielleicht sind auch andere in deinem Freundeskreis von der ständigen Nachrichtenflut genervt – redet einfach mal darüber!

Oft wird auch zum Handy gegriffen, weil man Langweile hat, sich einsam fühlt oder Angst hat, was zu verpassen. Geht es dir manchmal auch so? Hilft das Handy dann wirklich oder gibt es noch andere Wege?