# Selbsttest:
# Bin ich onlinesüchtig?

## Bitte beachten

Dieser Test ersetzt **keine ärztliche Diagnose**! Er kann lediglich als Anhaltspunkt für eine problematische und möglicherweise suchtähnliche Onlinenutzung dienen und für die Symptome einer Abhängigkeit sensibilisieren.

## Fragebogen

Bitte kreuze an, welche der folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

| | Trifft zu | Trifft nicht zu |
|---|---|---|
| Wenn ich online bin, vergesse ich darüber häufig die Zeit. | ❑ | ❑ |
| Wegen meiner Internetnutzung unternehme ich weniger mit anderen. | ❑ | ❑ |
| Ich habe schon mal Hausaufgaben oder andere Pflichten vernachlässigt, um stattdessen online sein zu können. | ❑ | ❑ |
| Ich werde unruhig und nervös, wenn ich das Internet nicht nutzen kann. | ❑ | ❑ |
| Ich fühle mich weniger allein, wenn ich online bin. | ❑ | ❑ |
| Wenn ich gerade offline bin, frage ich mich, was wohl gerade online passiert. | ❑ | ❑ |
| Wenn ich online bin, muss ich nicht über Probleme in der realen Welt nachdenken. | ❑ | ❑ |
| Meine Internetnutzung beeinflusst meine Leistung (zum Beispiel in der Schule) negativ. | ❑ | ❑ |
| Auch wenn ich gerade nicht online bin, beschäftige ich mich gedanklich sehr viel mit dem Internet. | ❑ | ❑ |
| Ich bin oft länger im Internet, als ich eigentlich vorhatte. | ❑ | ❑ |

| | | |
|---|---|---|
| Ich nutze das Internet mehr, als ich eigentlich sollte. | ❑ | ❑ |
| Wenn ich mich schlecht fühle, gehe ich ins Internet, um mich aufzumuntern. | ❑ | ❑ |
| Ich habe manchmal wegen meines intensiven Internetkonsums Probleme in der Schule, Uni oder Arbeit. | ❑ | ❑ |
| Wenn ich nichts Besseres zu tun habe, gehe ich ins Internet. | ❑ | ❑ |
| Mein Alltag wird weitgehend von meiner Internetaktivität bestimmt. | ❑ | ❑ |
| Menschen aus meinem Umfeld haben sich schon beschwert, dass ich zu viel Zeit im Internet verbringe. | ❑ | ❑ |
| Selbst wenn ich meinen Internetgebrauch gerne einschränken würde, bin ich dazu nicht fähig. | ❑ | ❑ |
| Ich werde gereizt und unzufrieden, wenn ich nicht ins Internet kann. | ❑ | ❑ |
| Ich gehe häufiger ins Internet, wenn ich eigentlich andere, wichtigere Sachen zu erledigen hätte. | ❑ | ❑ |
| Ich habe wegen meiner intensiven Internetnutzung Schuldgefühle. | ❑ | ❑ |
| Ich fühle mich hilflos, wenn ich nicht ins Internet kann. | ❑ | ❑ |
| Ich habe vergeblich versucht, meinen Internetkonsum zu kontrollieren oder zu reduzieren. | ❑ | ❑ |
| Mich beunruhigt meine Unfähigkeit, meinen intensiven Internetkonsum einzuschränken. | ❑ | ❑ |

## Auswertung

Um herauszufinden, wie deine Onlinenutzung einzuschätzen ist, zähle nun zusammen, wie oft du mit „Trifft zu“ geantwortet hast und vergleiche dein Ergebnis mit der folgenden Auswertung.

- **Weniger als 7 mal – Unauffällige Onlinenutzung**

Deine Onlinenutzung ist weitgehend unauffällig. Das Internet mag zwar ein wichtiger Bestandteil deines Alltags sein, bestimmt aber nicht dein Leben – für dich ist es kein Problem, wenn du einmal für längere Zeit auf einen Internetanschluss verzichten musst. Vielleicht verbringst du manchmal mehr Zeit vor deinem PC, als du eigentlich solltest, negative Konsequenzen auf schulische Leistungen oder dein privates Umfeld sind aber nicht zu erwarten.

- **8-15 mal – Auffällige, eventuell schon suchtgefährdete Onlinenutzung**

Deine Internetnutzung ist problematisch. Du bist häufig online, obwohl du wichtige Aufgaben zu erledigen hättest – oder aber um dich gezielt von diesen Aufgaben abzulenken – und fühlst dich unwohl, wenn du längere Zeit nicht ins Internet kannst. Negative Konsequenzen deines starken Internetkonsums bleiben dementsprechend nicht aus, deine Leistungen und auch deine sozialen Beziehungen leiden darunter. Falls diese Symptome besonders stark ausgeprägt sind und über einen längeren Zeitraum hinweg auftreten, ist es möglich, dass du bereits suchtgefährdet bist.
Daher solltest du versuchen, deinen Internetkonsum auf ein normales Maß zu reduzieren, z.B. indem du Hausaufgaben in einem Zimmer ohne Computer erledigst oder dir Zeitbeschränkungen setzt.

- **Mehr als 16 mal– Suchtähnliche Onlinenutzung**

Dein Alltag wird weitgehend von deinen Internetaktivitäten bestimmt – in einem ungesunden Ausmaß, das bereits als suchtähnlich bezeichnet werden kann. Du vernachlässigst wichtige Aufgaben und Pflichten, um stattdessen online zu sein, und bist dir zwar bewusst, dass deine Internetnutzung problematisch ist, kannst sie aber nicht selbstständig reduzieren. Dies hat negative Konsequenzen für deine Leistungen, aber auch dein privates Umfeld zur Folge: Weil du dich hauptsächlich online aufhältst, unternimmst du weniger in der realen Welt, außerdem wirst du so von wichtigen Aufgaben abgehalten, drückst dich aber auch bewusst davor, indem du stattdessen ins Internet gehst. Sollten die von dir angegebenen Symptome schon über eine längere Zeit auftreten, ist dein Internetkonsum als Sucht einzustufen.
Du solltest dir in dieser Situation unbedingt Hilfe holen, um deinen Internetkonsum in den Griff zu bekommen. Ein erster Schritt kann sein, sich an Freunde oder deine Eltern zu wenden, um Maßnahmen zu ergreifen, die Internetnutzung zu reduzieren. Gleichzeitig solltest du auch überlegen, wieso es überhaupt so weit kommen konnte und was mögliche Ursachen für die starke Abhängigkeit vom Internet sind. Dabei kann auch der Rat von Experten (z.B. von einer Suchtberatungsstelle) hilfreich sein.

Dieser Selbsttest ist ein Angebot von

GamePäd
Professional Edutainment

weitere Informationen unter: **www.erlebe-gamepaed.de**