

STÄNDIG ONLINE

Bei einer Onlinesucht verschiebt sich der Lebensmittelpunkt vom realen hin zum virtuellen Leben. Kennst du das bei dir oder anderen?

Längerfristige Folgen davon können sein: Schlechte Noten und Unlust in der Schule, Übermüdung als Folge von Schlafmangel, Vernachlässigen von realen Kontakten zu Gleichaltrigen, fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten, Gefühl wie «Ohne Handy bin ich gar nichts».

Finde mit dem **Selbsttest** heraus, wo du stehst. Hast du oder haben Freunde/Freundinnen von dir Probleme? Wir helfen dir! Kontaktiere die Schulsozialarbeit an deiner Schule.



So bleibst du in der Balance

- Schalte Push-Benachrichtigungen (wenigstens ab einer bestimmten Uhrzeit) aus und entscheide selbst, wann du deine WhatsApp-Nachrichten oder dein Online-Profil checkst.
- Der Ausgleich machts: Für jede Stunde, die du online bist, solltest du mindestens eine Stunde mit Freizeit (Hobbys, Sport, Kultur, ...) verbringen.
- Pflege deine realen Freundschaften: Geh aus, häng ab, hab Spass!
- Schalte Handy, Computer und Fernseher auch mal aus und genieße die bildschirmfreie Zeit.
- Versuche, bewusst Dinge zu tun, für die du nicht online sein musst. Profitiere vom Urlaub, um offline zu sein; suche nicht ständig nach WiFi-Hotspots oder Internetcafés.

SELBSTTEST



Bin ich noch in der Balance?

- Ich sitze meist länger am Computer, als ich eigentlich vor hatte.
- Ich habe oft Gewissensbisse, weil ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe.
- Ich habe schon die Schule versäumt, um am Computer sein zu können.
- Meine Schulnoten werden schlechter, weil mir Zeit zum Lernen fehlt oder meine Konzentration nachlässt.
- Ich hatte schon Streit mit meinen Eltern, weil ich zu viel Zeit am Computer/Handy verbringe.
- Das Spielen/Chatten/Surfen hat mir geholfen, meine Alltagsorgen zu vergessen.
- Ich merke, dass mein Interesse an meinem direkten Umfeld, an meinen Freunden und meinen Hobbys nachlässt. Dinge, die mich früher glücklich gemacht haben, sind mir jetzt egal.
- Ich fühle mich unruhig und aggressiv, wenn ich keine Möglichkeit habe, an meinen Computer/mein Handy zu kommen.
- Mein Tablet/Handy bleibt an, auch wenn ich schlafen gehe - es könnte ja sein, dass mich jemand dringend erreichen will.
- Ich schlafe bewusst weniger, um länger online sein zu können.
- Ich habe Probleme beim Einschlafen, weil meine Gedanken ständig um meine Online-Aktivitäten kreisen.



Hilfreiche Formel für dein Freizeitverhalten:

$$1+1=0$$

$$\begin{array}{l} 1 \text{ Stunde vor dem Bildschirm} \\ + 1 \text{ Stunde aktiv ohne Bildschirm} \\ \dots\dots\dots \\ = 0 \text{ Probleme} \end{array}$$

Das ist kein mathematisches Problem, sondern eine Richtlinie, die mich daran erinnert, dass das reale Leben nie kürzer kommen sollte, als das virtuelle. Muss ich wirklich 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche über Handy erreichbar sein? Muss ich wirklich jede Benachrichtigung sofort checken? Dabei setze ich meinen Körper enormem Stress aus. Die gesunde Mischung machts.

Wenn du dich in mindestens fünf dieser Aussagen wiedererkenntst, verbringst du mehr Zeit vor dem Bildschirm, als gut für dich ist. Allein diese Erkenntnis ist schon ein wichtiger Schritt. Als Nächstes gilt es, den Sprung in ein ausbalanciertes Leben zu schaffen.