

Online sein



SUCHT | SCHWEIZ

WWW
Game
Avatar
chatten
Foren
Pseudonym
Schlafmangel
surfen
Handy

Informationen, Rat und Hilfe

Bei Fragen zu Onlinesucht, Alkohol und anderen Drogen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Schweiz

Telefon 0800 104 104

praevention@suchtschweiz.ch.

Du kannst dich auch online beraten lassen:

www.safezone.ch

Informationen rund um Sicherheit im Netz erhältst du unter:

www.jugendundmedien.ch

www.skppsc.ch

Sucht Schweiz

Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

Fax 021 321 29 40

PC 10-261-7

www.suchtschweiz.ch

Surfen, chatten, gamen – online sein

Online sein

Im Internet surfen, chatten, gamen und sich in Foren austauschen etc. ist unterhaltsam, macht Spass, vertreibt die Zeit und kann sogar lehrreich sein. Viele verbringen einen Teil ihrer Freizeit online. Dagegen ist nichts einzuwenden. Wie bei allem kann man es aber auch hier übertreiben ...

Laut «meteo» scheint draussen die Sonne

Neben Schule, Hausaufgaben, «Ämtli» in der Familie bleibt manchmal wenig Freizeit. Wer diese ausschliesslich oder hauptsächlich vor dem Computer verbringt, verpasst einiges vom «wirklichen» Leben. Rausgehen, Treffen mit Freunden und Sport sollen auch ihren Platz haben. Fernsehen und Spielkonsole sind übrigens keine echten Alternativen zum Onlinesein, sondern fallen in denselben (Zeit-)Topf.

Hey Kollege, seit wann hast du lange Haare?

Die Möglichkeit mit Freunden über Chat, Mobiltelefon und beim Gamen jederzeit im Kontakt zu sein, lässt manchmal vergessen, dass man auch in der realen Welt etwas abmachen könnte. Virtuelle Kontakte sind dafür kein Ersatz.

Es ist immer irgendwo Tag

Chatten, surfen, gamen sind zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Selbstdisziplin oder Abmachungen mit den Eltern sind gefragt, um nicht vor dem Bildschirm kleben zu bleiben. Dazu gehört unter anderem eine ausreichende Nachtruhezeit.

Abhängig?!

Es lässt sich nicht einfach sagen, wann jemand «onlinesüchtig» ist. Alle, die schon über Stunden versucht haben, zum x-ten Mal den eigenen Rekord zu brechen oder wieder den ganzen Abend im Chat waren oder alles – wirklich alles? – über die Lieblingsband recherchiert haben, wissen, dass es einem beim Onlinesein ziemlich den Arm reinziehen kann. Wirklich problematisch wird es, wenn kaum noch Zeit für anderes

bleibt (z.B. für Kollegen, Schule, Schlafen, Essen). Vorsicht ist geboten, wenn sich Langeweile oder Frust nur mit dem Computer vertreiben lassen.

Kluges Köpfchen@home

Im Pseudonym, Passwort oder Profil haben persönliche Angaben nichts zu suchen. Name, Alter, Telefonnummer, Adresse, Schulort gehen die Leute im Chat nichts an. Bei Kontakten übers Internet ist immer eine gesunde Portion Misstrauen angebracht. Treffen mit (Un-)Bekannten aus dem Netz sind nicht ratsam, ausser eine erwachsene Person, die du kennst, ist dabei. Als Treffpunkt ist ein öffentlicher Ort zu wählen.

Soo peinlich!

Das Netz vergisst nichts. Es ist praktisch unmöglich Dinge zu löschen, die im Internet mal zugänglich waren. Alles hinterlässt Spuren. Es lohnt sich also, zu überlegen, ob die «witzigen» Fotos oder das «coole» Filmli wirklich aufgeschaltet werden sollen und welche Informationen man von sich preisgeben will.

Gesetz im Netz

Online ist (fast) alles möglich – aber nicht alles erlaubt. Beispiele: Es dürfen keine Unwahrheiten und Beleidigungen über andere veröffentlicht werden. Texte vom Netz kopieren und als seine eigenen ausgeben nennt man «Plagiat» und ist verboten. Auch das Herunterladen und Verbreiten von fremden Werken (Filme, Musik, Games etc., die du nicht selbst gemacht hast) ist illegal.

Wenn es Probleme gibt

Wenn sich andere im Internet über einen lustig machen oder einen belästigen, ist es wichtig, damit nicht alleine zu bleiben, sondern mit Freundinnen und Freunden, Eltern oder anderen Vertrauenspersonen darüber zu sprechen.

Wer sich kaum vom Bildschirm lösen kann, andere Interessen vernachlässigt, immer mehr Zeit online verbringt oder ohne den Computer richtig kribbelig wird, erhält auch von Fachpersonen Rat und Tipps.