

# SÜCHTIG NACH INTERNET & HANDY?



... on, ... L. ...  
the crime of purposely set  
or property, or to one's o

[Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)

Das Internet sicher nutzen!

# BIN ICH SÜCHTIG?

Du hast bestimmt schon oft von deinen Eltern oder Lehrer:innen gehört, **wie ungesund es ist, so viel Zeit am Handy oder Computer zu verbringen**. Angeblich kann man sogar süchtig werden. Doch eines steht fest: Die wenigsten Menschen, die viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, sind wirklich süchtig.

**Daran erkennst du, ob du Gefahr läufst, süchtig zu sein:**

- 📶 **Exzessive Nutzung:** Du verbringst den Großteil des Tages am Handy oder Computer und vernachlässigst Freund:innen, Schule, Arbeit oder Hobbys.
- 📶 **Kontrollverlust:** Du hast schon oft versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen oder weniger zu spielen, aber es gelingt dir einfach nicht.

## TIPP

Erkennst du dich da wieder? Dann rede mit deinen Eltern oder Freund:innen darüber oder hol dir kostenlose und anonyme Hilfe bei **Rat auf Draht** unter der Nummer 147.

- 📶 **Steigende Intensität:** Du spielst und surfst immer häufiger und länger am Computer oder Handy.
- 📶 **Entzugserscheinungen:** Wenn du keinen Zugang zum PC oder Handy hast, wirst du unruhig, gereizt und aggressiv.
- 📶 **Negative Folgen:** Deine schulischen oder beruflichen Leistungen lassen nach und du hast häufig Konflikte mit deinem Umfeld.

# SUCHT ODER FOMO?

Wer ständig am Handy hängt, ist nicht unbedingt nur am Spielen oder Surfen – oft geht es dabei um das **Bedürfnis, mit anderen in Verbindung zu bleiben**:

- 📱 Viele haben **Angst, etwas zu verpassen**, wenn sie nicht ständig mit anderen in Kontakt stehen und überall mit dabei sind (Fear of missing out = FOMO).
- 📱 Ein ständig klingelndes Handy kann auch ein **guter Lückenfüller sein, wenn man sich einsam oder leer fühlt**, oder eine Bestätigung dafür, dass man beliebt ist.
- 📱 Oft dient das Chatten mit anderen dazu, **Langeweile** zu bekämpfen oder sich von anderen Dingen abzulenken – genauso wie das Scrollen durch TikTok und Co.

Computer- oder Handysucht ist eine ernsthafte Erkrankung, die auch von der WHO als solche anerkannt ist und ärztlich behandelt werden muss. **Aber auch ohne krankhaft abhängig zu sein, kann sich eine übermäßige Computer- oder Handynutzung negativ auf den Alltag und die Zukunft auswirken!**

## TIPP


Wenn du befürchtest, süchtig zu sein, **wende dich an eine professionelle Beratungsstelle und hol dir Hilfe!** Eine Liste mit Anlaufstellen in Österreich findest du hier: [si.or.at/140](https://www.ssi.or.at/140)



# EINFACH MAL ABSCHALTEN!

Unzählige Nachrichten auf WhatsApp, TikTok, und Co., dazu all die Videocalls und Online-Games: Manchmal kann das alles echt zu viel werden! Aber mal ehrlich: So viel Stress muss nicht sein! **Es ist okay, zwischendurch offline zu sein und auch einmal etwas auszulassen.**

- 📶 **Frag mal deine Freund:innen:** Vielleicht geht es ihnen genauso wie dir und sie haben Verständnis, wenn du nicht auf jede Nachricht sofort antwortest. Bestimmt findet ihr einen anderen guten Modus!
- 📶 **Probier's aus:** Wie fühlst du dich, wenn du z. B. einen Abend in der Woche auf dein Handy verzichtest? Vielleicht fällt es dir leichter als gedacht und du kommst sogar noch länger ohne Handy aus.

- 
- 📶 **Ohne Handy ist dir langweilig?** Überlege dir, wie du deine Zeit ohne Handy sinnvoll nutzen kannst. Probiere z. B. eine neue Sportart aus oder nimm ein vernachlässigtes Hobby wieder auf. Frag auch deine Freund:innen, ob sie etwas mit dir unternehmen wollen.
  - 📶 **Verzichtet gemeinsam auf euer Handy!** Wie wär's z. B. mit dem Handyturm? Schaltet dazu eure Handys auf lautlos und legt sie aufeinander. Wer zuerst zu seinem Handy greift, muss den anderen z. B. ein Eis ausgeben (Notfälle sind natürlich ausgenommen!).

# SORGENFREI COMPUTERSPIELEN

Um zu verhindern, dass das Computerspielen zu einem Problem oder zu einer ernsthaften Spielsucht wird, solltest du folgende Tipps beachten:

- 📌 **Setze klare Grenzen.** Lege im Voraus fest, wie viel Zeit du täglich oder wöchentlich für das Spielen aufwenden möchtest.
- 📌 **Achte auf eine gute Balance.** Stelle sicher, dass du genügend Zeit für andere wichtige Aktivitäten wie Arbeit, Schule, Freund:innen, Sport, Hobbys und Schlaf reservierst.
- 📌 **Schaffe eine Spielumgebung ohne Ablenkungen.** Konzentriere dich während des Spielens ausschließlich auf das Spiel.

- 📌 **Hör auf deinen Körper.** Achte auf Anzeichen von Frustration, Ärger oder Unruhe und mach rechtzeitig Pausen.

## TIPPS

- 📌 Wenn du in einem Team oder Clan spielst, **achte darauf, dass die Spielzeiten mit deinem restlichen Tagesablauf vereinbar sind.** Sonst solltest du vielleicht den Clan wechseln.
- 📌 Zeig deinen Eltern mit einem Lernplan (gibt's auch als App), dass du die **Schule nicht vernachlässigst!**

# WEITERE TIPPS & HILFE!



**Saferinternet.at:** Tipps und Infos zur sicheren Internet- und Handynutzung:

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

/saferinternetat    

/saferinternet.at 

**Rat auf Draht:** Notruf für Kinder und Jugendliche – rund um die Uhr, anonym und kostenlos. Per Telefon (einfach 147 wählen), Onlineberatung oder Chat:

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

**Familienberatungsstellen:** kostenlose Unterstützung und Beratung für Familien in ganz Österreich, u. a. zum Thema Sucht: [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

Herausgeber/Kontakt:

Saferinternet.at/ÖIAT, Ungargasse 64-66/3/404,  
1030 Wien [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

Hersteller: online Druck GmbH, 2351 Wr. Neudorf

**Anton Proksch Institut:** ambulante wie auch stationäre Therapien für Internet- und Computerspielsüchtige: [www.api.or.at](http://www.api.or.at)

**BuPP.at:** Informationen zu Chancen und Risiken von Computerspielen sowie Spielempfehlungen:  
[www.bupp.at](http://www.bupp.at)

Flyer gefördert durch:



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 Bundesministerium  
Finanzen

 Meta

 A1

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Dieses Werk steht unter der Creative Commons-Lizenz  
CC BY-NC 3.0 AT: Namensnennung ([www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at),  
veni vidi confici) – Nicht kommerziell