



COMPUTER-SPIEL-SUCHT UND INTERNET-SUCHT

Informationen
in Leichter Sprache



ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



MERKMALE UND FOLGEN

- » Du verbringst Stunden oder Tage am Computer. Deshalb vernachlässigst du zum Beispiel deine Ausbildung, dein Studium oder deinen Beruf.
- » Du verschiebst oft wichtige Aufgaben auf später.
- » Durch die Nutzung der digitalen Welt bist du sehr lange wach. Du gehst erst früh morgens ins Bett.
- » Der Rückzug in die digitale Welt führt zu Einsamkeit.
- » Wenn du an die Zukunft denkst, dann wirst du unsicher und ängstlich.
- » Du hast das Gefühl:
Meine Probleme sind so groß.
Ich kann sie nicht mehr bewältigen.

TIPPS FÜR EINE VERÄNDERUNG



Sperre deinen Zugriff auf bestimmte Internet-Seiten.

Lösche Spiele-Apps auf deinen Geräten.

Anleitungen gibt es auf www.medien-kindersicher.de.



Beschließe für dich freie Zeiten ohne Internet und Computer-Spiele.

In diesen Zeiten nutzt du keine Medien, zum Beispiel beim Abend-Essen.



Suche dir andere Freizeit-Aktivitäten.

Melde dich zum Beispiel bei Freund*innen und plane gemeinsame Ausflüge.



Führe ein Konsum-Tagebuch.

Dort trägst du die Zeiten ein, die du in der digitalen Welt verbracht hast. So behältst du den Überblick.

Wenn du deinen Medien-Konsum ändern möchtest, dann kann dein Umfeld dich dabei unterstützen. Sprich offen mit einer vertrauten Person!





ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE

Telefon: 030 66 63 39 55

E-Mail: verhaltenssucht@caritas-berlin.de

Web: verhaltenssucht-berlin.de

Ein Angebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V.
www.caritas-berlin.de.

Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege des Landes Berlin.

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
4 Personen mit Lernschwierigkeiten haben
den Flyer auf Verständlichkeit geprüft.