



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt



SCHALT MAL AB!
Check deinen Internet-Konsum.
allesgutebasel.ch



SCHALT MAL AB!
Check deinen Internet-Konsum.
allesgutebasel.ch

Suchtgefahr Internet

Das Internet und die damit verbundenen neuen Medien haben unseren Alltag grundlegend verändert und durch schnellere Kommunikationsmöglichkeiten deutlich erleichtert. Dieser Fortschritt hat jedoch eine Kehrseite. Ungefähr 70'000 Personen leiden in der Schweiz an einer Internet-Sucht. Weit mehr Personen verfügen über einen problematischen Umgang mit diesem Medium, was sich in gesundheitlichen Beeinträchtigungen, zum Beispiel Schlafstörungen oder innerer Unruhe, auswirkt. Insbesondere interaktive Medien wie Online-Games und soziale Netzwerke bergen ein hohes Suchtpotential.

Jugendliche sind besonders gefährdet

Jugendliche haben aufgrund ihres Entwicklungsstandes eine geringere Impulskontrolle und können ihr Verhalten noch nicht so gut kontrollieren wie erwachsene Personen. So sind sie leichter durch äussere Einflüsse wie Gruppendruck, Werbung und neue Trends beeinflussbar. Deshalb benötigen sie erwachsene Bezugspersonen, die sie dabei unterstützen, einen angemessenen und risikoarmen Umgang mit dem Internet zu entwickeln.

Den Stecker ziehen – Empfehlungen für einen bewussten Medienumgang

Es ist wichtig, dass Sie Ihren eigenen Umgang mit Internet, Handy und Co. reflektieren, denn im schlimmsten Fall kann sich ein Suchtverhalten mit schwerwiegenden gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Kosten entwickeln.

Auf die Dauer kommt es an

Surfen Sie in Ihrer Freizeit nicht mehr als zwei Stunden täglich. Legen Sie sich am besten ein Zeitfenster zum Surfen fest und überschreiten Sie dieses nicht.

Auf das Warum kommt es an

Hinterfragen Sie Ihren Internetkonsum. Surfen Sie zur Unterhaltung und zur Informationsbeschaffung und nicht zur Ablenkung von Frust, Ärger oder Sorgen.

Auf den Inhalt kommt es an

Surfen Sie bewusst im Internet. Pornografische und gewalttätige Inhalte können einen negativen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben. Achten Sie zudem auf Ihr Budget bei kostenpflichtigen Angeboten und Spielen.

**Achten Sie darauf, dass
das Gamen, Chatten, Surfen
nur eine von mehreren
Freizeitaktivitäten bleibt**

Geben Sie dem Internet nicht zuviel Platz in
Ihrem Leben. Treffen Sie Ihre Freunde anstatt
zu chatten, besuchen Sie Konzerte, Vorträge
und andere Veranstaltungen, um sich zu unter-
halten – und vernachlässigen Sie keinesfalls
Ihre alltäglichen Verpflichtungen aufgrund des
Surfens.

Checken Sie Ihren Umgang mit Internet, Handy und Co.

Die folgenden Fragen geben Ihnen einen Hinweis auf Ihren Umgang mit dem Internet.

Beschäftigen Sie sich auch während der Zeit, in der Sie nicht an Computer, Konsole, Smartphone u.a. sind, gedanklich sehr viel mit dem Spielen, Surfen, Chatten?

Ja Nein

Spielen / Chatten / Surfen Sie häufig länger als beabsichtigt und vernachlässigen darüber andere Aktivitäten oder Pflichten?

Ja Nein

Hatten Sie in den letzten 12 Monaten wegen Ihres Spielens / Chattens / Surfens Schwierigkeiten mit Ihrer Umwelt (z.B. Ausbildung, Arbeit, Familie oder Freunde)?

Ja Nein

Dieser Test liefert keine Diagnose und ersetzt nicht ärztliche oder psychologische Beratung, kann aber Hinweise zu einer möglichen Internet-Sucht geben, falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben.

Hier finden Sie Hilfe:

**Suchthilfe Region Basel
Beratung bei Onlinesucht
«Reconnect»**

Beratung für Jugendliche und
ihre Angehörigen
Tel. 061 387 99 99
E-Mail: beratungszentrum@suchthilfe.ch
www.suchthilfe.ch

**Ambulanz für
Verhaltenssüchte UPK
Basel**

Beratung und Behandlung von
Glücksspiel-, Internet-, Sex- und Kaufsucht
8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr
Tel. 061 325 50 92
E-Mail: info.verhaltenssuechte@upkbs.ch
www.upkbs.ch

**Kinder- und
Jugendpsychiatrische
Klinik**

Sprechstunde Internetsucht:
Montags 14 bis 17 Uhr
(nach Vereinbarung)
Tel. 061 685 21 21
E-Mail: info.verhaltenssuechte@upkbs.ch
www.upkbs.ch

**Multikulturelle
Suchtberatungsstelle
beider Basel**

Beratung für fremdsprachige Personen
Tel. 061 273 83 05
E-Mail: info@musub.ch
www.musub.ch

Abteilung Prävention

Erstberatung von Jugendlichen, Eltern
und Lehrpersonen
Allgemeine Informationen zum Thema
Tel. 061 267 45 20
E-Mail: abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Abteilung Prävention
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel. +41 61 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch