



# SÜCHTIG NACH INTERNET & HANDY?



## EINFACH MAL ABSCHALTEN?



Facebook, WhatsApp, Ask.fm, Games, Chats & E-Mails: Manchmal kann es echt ein bisschen viel werden. So viel Stress muss nicht sein – es ist okay, nicht ständig „on“ zu sein! Vielleicht sind auch andere in deinem Freundeskreis von der ständigen Nachrichtenflut genervt – redet einfach mal darüber!

### TIPPS

- Mach den **Selbst-Test**: Wie geht es dir z.B. mit **einem Abend pro Woche ohne Handy**? Was versäumst du wirklich? Vielleicht fällt es dir auch leichter als gedacht – und du kannst auch länger mal darauf verzichten.
- Dir ist **ohne Handy langweilig**? Überleg dir, wie du die Zeit ohne Handy sinnvoll nutzen kannst – frag mal **deine Freund/innen, ob sie was unternehmen wollen**. Vielleicht gibt es ja Sportarten, die du immer schon mal ausprobieren wolltest oder andere Hobbys, die schon länger auf Eis liegen?
- Wenn du **mit Freund/innen unterwegs** bist, könnt ihr ja vielleicht alle mal auf eurer Handy verzichten. Probiert z.B. mal den „**Handyturm**“ aus: Schaltet eure Handys auf lautlos und legt sie dann übereinander auf einen Stoß. Wer als Erstes sein Handy nimmt um nachzuschauen, was sich tut, muss den anderen z.B. ein Getränk ausgeben (Notfälle sind natürlich ausgenommen!).

## COMPUTERSPIELE

„Endlich ist das neue FIFA da! Der nächste Teil von Civilization kommt auch bald! Die muss ich mir sofort holen. Meine **Eltern** werden dann **sicher wieder nerven**, weil sie überhaupt nicht verstehen können, dass man dann **einfach mal durchzocken** muss... Ein bisschen blöd ist es schon, dass gerade jetzt auch viele Schularbeiten sind. Wie soll ich das **auch noch hinbekommen?**“

Kennst du das? Es muss gar nicht so schwierig sein, **Computerspielen und Schul-/Arbeitsalltag unter einen Hut** zu bekommen:

### TIPPS

- Mach beim Spielen **regelmäßig Pausen** – dann kannst du dich auch wieder besser konzentrieren.
- **Nicht immer bringen stundenlange Sessions den größten Erfolg** – manchmal hilft ein bisschen Abstand dabei, neue Lösungswege zu finden.
- Falls du in einem **Team oder Clan** spielst: Achte darauf, dass sich die Spielzeiten mit deinem restlichen Tagesablauf vereinbaren lassen. Klappt das eher schlecht, musst du vielleicht einfach den **Clan wechseln?**
- Deine Eltern haben vielleicht **mehr Verständnis**, wenn du ihnen z.B. mit einem Lernplan (gibt es auch als App) zeigst, dass du **nicht auf die Schule vergisst**.