## Wo beginnt die Internetsucht?

*Kurze Fassung*

Kinder und Jugendliche nutzen Smartphone, IPad und Computer heute fast rund um die Uhr und schalten sie nur nach scharfen Worten ab. Viele Eltern befürchten deshalb, ihr Kind könne internetsüchtig sein. Noch ist die Internetsucht nicht als Krankheit anerkannt; Experten stellen sie aber in eine Reihe mit der Spielsucht. Exzessives Chatten oder Spielen kann als Symptom gelten, wenn Kinder sich dadurch der realen Welt entziehen, ihre Aufgaben nicht erledigen und Probleme oder negative Gefühle verdrängen. Eine Liste, welches Verhalten Alarm auslösen sollte, findet sich unter:

[www.internet-abc.de/internetsucht](http://www.internet-abc.de/internetsucht).

Quelle: Internet-ABC e.V.

## Wo beginnt die Internetsucht?

*Lange Fassung*

Schon vor dem Frühstück müssen die ersten Botschaften über WhatsApp ausgetauscht werden; abends gilt der letzte Blick dem Smartphone. Dazwischen liegen Stunden am Computer: recherchieren für die Hausaufgaben, chatten, spielen, chatten, spielen. Nur mit viel Überredungskunst oder scharfen Worten können die Mahlzeiten oder andere Familienzeiten ohne Internet stattfinden.

Kein Wunder, dass viele Eltern befürchten, ihre Kinder seien süchtig. Experten bestätigen, dass es eine solche Abhängigkeit geben kann, auch wenn die Internetsucht noch nicht als Krankheit anerkannt ist wie etwa die Spielsucht. Als abhängig gilt man allerdings erst dann, wenn zum stundenlangen Chatten oder Spielen andere Symptome dazu kommen. Die exzessive Nutzung muss einhergehen mit der Vernachlässigung von Pflichten und Aufgaben und mit dem Verdrängen von Problemen und Gefühlen. Wer wirklich süchtig ist, nimmt die Folgen, die sich aus seinem Verhalten ergeben, in Kauf.

Das Internet ABC hält eine Checkliste bereit, mit der Eltern überprüfen können, ob ihre Sorgen hinsichtlich der Internetsucht gerechtfertigt sind. Zudem werden Tipps geboten, wie der Alltag mit Smartphone und Co. gelingen kann:

www.internet-abc.de/internetsucht

Quelle: Internet-ABC e.V.