



## **Informationsblatt 2: Anzeichen für abhängiges Verhalten**

Wichtig: Es sind andere Anzeichen als die «Dauer der Onlinenutzung», die auf eine mögliche Sucht hindeuten. Wer abhängig ist...

- ist online, um schlechte Erfahrungen, Gefühle oder Stress zu vergessen.
- zieht sich von Freunden zurück und vernachlässigt Hobbys.
- denkt andauernd an Games oder sonstige Onlineaktivitäten und kann sich nicht mehr auf andere Dinge konzentrieren (z.B. Schulaufgaben).
- wird nervös oder aggressiv, wenn man ihn\*sie daran hindert, online zu sein (z.B. wenn die Eltern das Smartphone beschlagnahmen).
- hat nicht mehr im Griff, wann er\*sie das Gerät abschalten oder sich ausloggen sollte.
- spürt gesundheitliche Folgen, z.B. Übermüdung als Folge von Schlafmangel.
- erbringt zunehmend schlechte Leistungen in der Schule.
- lügt, wenn man ihn\*sie fragt, wie viel Zeit er\*sie online verbringt.
- verneint oder relativiert Probleme, die als Folge der Onlineaktivitäten entstehen.

Bei diesen Anzeichen sollten sich SUS Hilfe holen! Mögliche Anlaufstellen:

[www.stadt-zuerich.ch/risiko-check](http://www.stadt-zuerich.ch/risiko-check)  
[www.zh.feel-ok.ch](http://www.zh.feel-ok.ch)  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)  
[www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me)