

Test-Auswertung

20-39 Punkte: Sie haben keine Probleme durch Ihre Internetnutzung. Sie surfen möglicherweise hin und wieder etwas zu lange im Netz, aber insgesamt haben Sie die Sache im Griff.

40-69 Punkte: Sie haben häufig Probleme wegen der Zeit, die Sie im Internet verbringen. Sie sollten sich über die Auswirkungen Gedanken machen, die das Internet auf Ihr Leben hat.

70-100 Punkte: Ihre Internetnutzung ist der Auslöser für massive Probleme in Ihrem Leben. Sie sollten sich umgehend damit auseinandersetzen.

Quelle: Kimberly Young: Caught in the Net. Suchtgefahr im Internet; München 1999.
weitere Infos: www.netaddiction.com (in english)

Wenn Sie die Kategorie herausgefunden haben, die Ihrer Punktzahl entspricht, sehen Sie sich noch einmal die Fragen an, die Sie mit 4 oder 5 beantwortet haben. War Ihnen vorher klar, dass diese Bereiche ein Problem für Sie sind? Wenn Sie etwa Frage 14 (Schlafmangel) mit 4 ("oft") beantwortet haben: War Ihnen bewusst, dass Sie sich häufig nur mit Mühe aus dem Bett quälen oder öfter zu spät bzw. gar nicht in der Vorlesung oder am Arbeitsplatz erscheinen? Vielleicht war Ihnen vorher auch nicht klar, dass Ihre Internetnutzung der Grund dafür sein könnte?

70 bis 100 Punkte: Was tun?

Wenn Sie in der Region Osnabrück-Emsland leben, können Sie Kontakt zu Beratungsstelle in Ihrer Nähe aufnehmen und einen Termin vereinbaren. Adressen, Mailadressen und Telefonnummern finden Sie unter www.suchtberatungsstelle.de – sie finden auf dieser Website auch direkte Links zur Onlineberatung. Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden, hier finden Sie fachlich kompetente Beratung und die Möglichkeit zur Vermittlung in die passende weitergehenden Hilfsmöglichkeiten.