

## Welche Hilfe gibt es?



Wenn du dir unsicher bist, ob die Art und Weise, wie du deinen Computer oder das Internet benutzt, noch okay ist, kann dir unser Selbsttest erste Klarheit bringen. Indem du ein paar Fragen beantwortest, kannst du selbst checken, ob du mit Computer und Internet so umgehst, dass du keinen Schaden nimmst.

Zusätzlich hast du natürlich immer auch die Möglichkeit, dich woanders zu informieren oder beraten zu lassen, wenn du Fragen hast oder Hilfe brauchst. Dabei ist es egal, ob du dir noch unsicher bist, wie es mit deinem Computerkonsum weitergehen soll oder ob du schon weißt, dass du etwas daran ändern möchtest. Auch wenn du selbst gar nicht direkt betroffen bist, aber jemanden aus deiner Familie oder Freundeskreis helfen willst, kannst du die Profis in der Beratung um Rat fragen.

Konkrete Hilfe und Beratung findest du bei Beratungsstellen oder Kliniken, aber auch bei vielen Selbsthilfegruppen und natürlich im Internet. Und keine Sorge: Niemand wird dich dafür verurteilen, was du am Computer machst. In Beratungsstellen und Kliniken wirst du auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter treffen, die verstehen, was dich beim Spielen, Surfen oder Chatten so fasziniert – aber auch, was es schwierig für dich macht.

### Beratungsstellen

Die Menschen in den Beratungsstellen sind ausgebildete Pädagoginnen und Pädagogen sowie Psychologinnen und Psychologen – also Profis auf ihrem Gebiet. Wenn du hier Hilfe suchst, kannst du nichts falsch machen. Bei einer Beratung geht es auch nicht darum, den Computer vollkommen aus deinem Leben zu verbannen, sondern wieder zu lernen, richtig damit umzugehen. Traust du dich noch nicht gleich zu einem persönlichen Gespräch vor Ort, helfen dir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den meisten Fällen auch per E-Mail oder Telefon weiter. Klick einfach in unsere Beratungsdatenbank und suche dir eine Beratungsstelle in der Nähe aus.

### **Kliniken**

Hilfe gibt es auch in einigen Kliniken, die sich auf Computer- und Internetsucht spezialisiert haben. Dort werden Therapien angeboten – dir wird quasi unter ärztlicher Aufsicht geholfen, wieder von Computer oder Internet loszukommen und einen neuen Umgang damit zu lernen. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn du merkst, dass du es mit Beratung allein nicht schaffst, anders mit deinem Computer umzugehen. Sprich mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer Beratungsstelle darüber. Die können dir helfen, einen Behandlungsplatz zu bekommen.

### **Selbsthilfegruppen**

Wenn du lieber erst einmal mit anderen Betroffenen reden willst, kannst du auch den Weg über eine Selbsthilfegruppe wählen. Diese Gruppen treffen sich meist regelmäßig zu einer festen Zeit an einem festen Ort, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Dort findest du auch Menschen in deinem Alter, die viele deiner Probleme mit Computer und Internet von sich selbst kennen. Ein Blick in unsere Datenbank hilft dir, eine Gruppe in deiner Nähe zu finden.