



**NET-PILOTEN  
ZUR PRÄVENTION VON  
MEDIENABHÄNGIGKEIT**



## Wer sind die Net-Piloten?

**Net-Piloten** sind Jugendliche wie du. Sie sind speziell geschult und informieren Jüngere über Internet und Computerspiele. Außerdem geben sie Tipps gegen übermäßigen Gebrauch von Internet und Computerspielen.

*update*

**update** ist die Fachstelle für Suchtprävention der Ambulanten Suchthilfe von Caritas und Diakonie in Bonn. *update* bietet jungen Menschen Unterstützung bei allen Fragen zum Thema „Sucht“ und bildet als Koordinationsstelle Net-Piloten für ihren Einsatz in Schulen aus. Weitere Net-Piloten Ausbilder gibt es in Berlin und Rosenheim.



Für deine Eltern und Lehrer interessant:  
[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

# WIE BEHÄLST DU DEN DURCHBLICK?



Chatten, posten, Serien und Videos schauen, spielen. Fast alle sind täglich online. Aber ab wann Online-Sein nicht mehr gut tut, wissen viele nicht. Was anfangs cool ist, kann im Extremfall auch zu einer Sucht werden.

Deshalb gibt's hier Infos dazu, wie du Gefahren erkennst und wie du einer Sucht vorbeugen kannst. Zusätzlich findest du Tipps für einen besseren Umgang mit dem Online-Sein – für dich und für Gespräche mit anderen.



# WAS IST DRIN IM NETZ?



Ein Leben ohne Internet scheint fast nicht vorstellbar. Aber was fasziniert und schreckt ab an sozialen Netzwerken, Computerspielen und Streamingportalen?

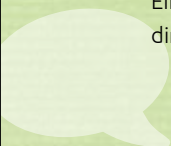
## Soziale Netzwerke



Rund um die Uhr chatten, posten, Fotos tauschen. Das ist cool. Über „Freundeslisten“ immer wissen, was bei wem los ist. Das gibt ein gutes Gefühl.



**Cybermobbing**, das Bloßstellen von einer Person im Netz. **Datenklau**, das Abziehen von privaten Daten und Passwörtern. **Sexting**, das Verschicken intimer Fotos von Freunden und Bekannten ohne deren Einverständnis. **„Neugierige Apps“**, die mehr von dir wissen wollen als notwendig.





## Computerspiele



Es ist spannend, bei Spielen in andere Rollen zu schlüpfen und Erfolgserlebnisse zu haben. Menschen kennenzulernen, die du vielleicht in der Realität nie triffst.



**Abzocke**, denn viele Spiele kosten mehr als du anfangs denkst. „**Abtauchen**“ in virtuelle Welten, in denen Zeit keine Rolle spielt.



## Streaming / Videoportale



Das fasziniert: Lieblingsserien, Filme und Musikvideos ohne Ende, wann immer du willst, kostenlos anzuschauen.



Viele Streamingportale sind mit **Kosten** verbundene Abo-Portale, andere sind **illegal**. Und mehr als Geld kosten sie Zeit.



# HAST DU DAS NETZ IM GRIFF?



Dich fit fürs Netz zu machen, ist gar nicht so schwer.  
Es gibt ein paar goldene Regeln, an die du dich halten solltest.

## Soziale Netzwerke



**Respekt vor anderen.**

Erzähle keine Geheimnisse im Internet.



**Erst nachdenken, bevor du postest.** Privates gehört nicht in die Öffentlichkeit. Und was dir heute witzig erscheint, kann dir morgen peinlich sein.  
Das Internet vergisst nichts.



**Misstrauisch bleiben.**

Manche Profile sind nicht echt.



**Die Grundregel:  
Pass auf dich auf!**





## Computerspiele



**Gib keine privaten Daten weiter.** Auch die Daten über spielende Freunde sind für Spieleanbieter von Online-Games interessant.



**Achte auf die Kosten.** Auch kleine Beträge, die du in Online-Games aus gibst, summieren sich.



**Urheberrechte beachten.** Kopien von PC-Spielen auf Tauschbörsen oder privat tauschen ist illegal.



## Datenschutz



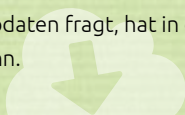
**Sichere Passwörter.** Überlege dir für jeden Messenger-Dienst ein eigenes Passwort.



**Viren.** Aktualisiere regelmäßig Betriebssystem und Antivirus-Software.



**Unseriöse Anfragen.** Wer im Netz nach Passwort, Mailadressen oder Kontodaten fragt, hat in der Regel nichts Gutes im Sinn.





# WIE VIEL ONLINE TUT DIR GUT?

Du weißt selbst, wie viel Zeit online ok ist? Nicht alle, die länger vor dem Bildschirm sitzen, werden gleich abhängig. Aber Fakt ist: Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Und rund 300.000 junge Menschen in Deutschland sind medienabhängig.



Nahezu **jeder** hat ein Handy oder Smartphone.

**Über 70 %** haben einen PC.



**94 %** der 12- bis 19-Jährigen sind **jeden Tag**

oder **mehrmals** in der Woche online – und dann **mehr als drei Stunden** am Tag.



Am liebsten **chatten** Jugendliche in **Sozialen Netzen**.

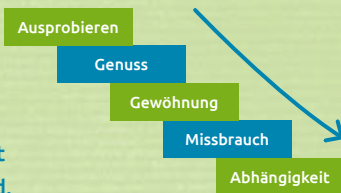


Knapp **jeder Zweite** spielt **regelmäßig** digitale Spiele an PC, Konsole, am Smartphone oder im Internet.

## Was deutet auf eine Abhängigkeit hin?

Exzessives, also übermäßiges Verhalten ist nicht gesund.

**Der Weg in eine Abhängigkeit verläuft meistens schleichend.**



## Merkst du, wenn du abhängig wirst?

In der Regel schon. Es gibt klare Anzeichen:

- Du bist über einen längeren Zeitraum ständig mit dem PC online oder spielst digitale Spiele. Das kann natürlich auch über das Smartphone sein. Hobbys, Freunde und Familie sind abgemeldet.
- Weniger Online klappt nicht. Das Internet wird immer wichtiger.
- Um gut drauf zu sein, musst du immer mehr Zeit online sein. Du bist genervt und aggressiv, wenn dich jemand auf dein verändertes Verhalten anspricht.
- Du brichst soziale Kontakte ab.
- Ohne Internetzugang wirst du ungeduldig und sauer.



**Selbsttest „Check dich selbst“**  
unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)



# WAS IST DIE RICHTIGE BALANCE ZWISCHEN ON UND OFF?



Sucht ist uncool und gefährlich. Das gilt für Drogen, Tabak, Alkohol oder Glücksspiel, aber auch für Computerspiele und Internet. Umso wichtiger ist es, sich besser im Auge zu halten. Ein paar Tipps helfen dir.



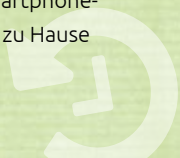
**Wie lange bist du täglich on?** Wie lange nutzt du den Computer? Wie lange chattest und postest du? Check mal deine Zeiten mit dem Online-Wecker von [ins-Netz-gehen.de](http://ins-Netz-gehen.de). Gibt es im Web und als App.



**Feste Zeiten für Computer.** Gib dir selber feste Zeiten pro Tag und pro Woche. Sei ehrlich zu dir und halte dich dran.



**Weg mit dem Smartphone.** Schaff dir Smartphone-freie Zeiten. So sind z. B. die Essenszeiten zu Hause ohne Smartphone stressfreier.





**PC nicht im Zimmer.** Je kürzer der Weg, desto höher die Versuchung. Mach die Wege zum PC lang. Was oft hilft: aus den Augen, aus dem Sinn.



**Sport und Hobby sind gut.** Hand aufs Herz: Wie oft sitzt du aus Langeweile vor dem PC? Verschaff dir Abwechslung – mit Sport oder einem Hobby.



**Reden hilft.** Erklär deinen Eltern, was du spielst. Sag ihnen, wo du chattest und postest. Je besser sie Bescheid wissen, desto weniger Stress gibt es.

**ins-netz-gehen.de**  
Online sein mit Maß und Spaß.

## Was hat „Ins Netz gehen“ mit den Net-Piloten zu tun?

Aufklärung ist wichtig. Die Kampagne „**Ins Netz gehen**“ setzt hier an. Sie zeigt, wie du dich mit Köpfchen im Netz bewegst, ohne großes Risiko surfst und chattest, wie du sicher spielst und wie du kritisch mit „Merkwürdigkeiten“ umgehst.

**Aber es ist auch ein Infoportal.** Nutz es, schau dich um und rede mit deinen Freunden darüber.



Das Projekt **www.ins-netz-gehen.de**  
liefert alle Infos für Net-Piloten.

# LINK- TIPPS



[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.datenschutz.de](http://www.datenschutz.de)

[www.spieleeratgeber-nrw.de](http://www.spieleeratgeber-nrw.de)

[www.chatten-ohne-risiko.de](http://www.chatten-ohne-risiko.de)

[www.mobbing.seitenstark.de](http://www.mobbing.seitenstark.de)

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)

[www.surfen-ohne-risiko.net](http://www.surfen-ohne-risiko.net)

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



**Net-Piloten**  
Durchklick mit Durchblick

Gefördert von



## Impressum

**Ambulante Suchthilfe der  
Caritas und Diakonie  
update Fachstelle  
für Suchtprävention**

Einrichtungsleitung:  
Marion Ammelung

Uhlgasse 8, 53127 Bonn

Tel. 02 28/6 88 58 80

[update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)

[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)

## Projektstandorte



*update*

**Ambulante Suchthilfe der  
Cariatas und Diakonie  
update Fachstelle  
für Suchtprävention**

Ansprechpartner: Andreas Pauly  
[andreas.pauly@cd-bonn.de](mailto:andreas.pauly@cd-bonn.de)



**Lost in Space – Digital voll normal  
Caritasverband für das  
Erzbistum Berlin e. V.**

[www.computersucht-berlin.de](http://www.computersucht-berlin.de)

Ansprechpartner: Andreas Nigggestich  
[a.nigggestich@caritas-berlin.de](mailto:a.nigggestich@caritas-berlin.de)



**neon – Prävention und Suchthilfe  
Rosenheim gemeinnützige  
Stiftungsgesellschaft mbH**

Ansprechpartner: Roman Wehlisch  
[wehlisch@neon-rosenheim.de](http://wehlisch@neon-rosenheim.de)