3 **Wo oder wie kann man seine Freizeit verbringen?**
Ergänzen Sie die Präpositionen und – wo nötig – den Artikel.

an	auf	bei	in	mit	vor	zu

1	in den	Bergen	6	_____	Café	11	_____	Nichtstun/Faulenzen
2	_____	Freizeitpark	7	_____	Hause	12	_____	Zeitung/Bücher lesen
3	_____	Meer	8	_____	Computer	13	_____	Familie
4	_____	Sportplatz	9	_____	Fernseher	14	_____	Freunden
5	_____	Wandern	10	_____	Wellness	15	_____	Partner

4 **Wann ist das?**
Ergänzen Sie die Präpositionen *in* oder *an* und – wo nötig – den Artikel.

1	am	Abend	3	_____	Donnerstag	5	_____	August	7	_____	Urlaub
2	_____	Nacht	4	_____	Wochenende	6	_____	Winter	8	_____	Ferien

5 **Wie lange dauert das?**
Ergänzen Sie die Präpositionen *von … bis, seit* oder *während*.

Ricardo sitzt normalerweise am frühen Abend, so ___von___ 18 _____ 20 Uhr am Computer; er schreibt Texte in verschiedenen Blogs, liest und beantwortet seine E-Mails und surft im Internet. Heute ist er aber schon _____ vier Stunden am PC, weil er auch mit Freunden über Skype gesprochen hat. _____ der ganzen Zeit hat er nur Tee getrunken und ein paar Kekse gegessen. Zeit, für heute aufzuhören und Abendbrot zu essen!

6 **Wann hat man möglicherweise Freizeit?**
Ergänzen Sie die Präpositionen *vor* oder *nach*.

1	_____ einem Arbeitstag	3	_____ erledigter Hausarbeit
2	_____ der Schule	4	_____ dem Schlafengehen

LIVEWORKSHEETS

GI | ÖSD

A Internetsucht

1 **Lesen Sie zuerst den Text und lösen Sie dann die 5 Aufgaben, indem Sie die richtige Antwort (a, b oder c) markieren. Für jede Aufgabe (1–5) gibt es nur eine Lösung.**

Internetsucht

Woran man sie bei anderen erkennt



Wann ist man süchtig? Bei Drogen oder Alkohol ist die Frage schnell geklärt. Doch wer viel Zeit mit Spielen am Computer oder im Internet verbringt, leidet nicht unbedingt unter einer Sucht.

Drogen- oder Alkoholabhängige haben das unbändige Verlangen, den Stoff so schnell wie möglich zu konsumieren. Je länger sie süchtig sind, desto mehr brauchen sie, um dieses Verlangen zu stillen. Bekommen sie keinen Nachschub, macht sich das äußerlich bemerkbar: Die Betroffenen bekommen körperliche Entzugserscheinungen.

Bei bestimmten Verhaltensweisen ist es jedoch viel schwieriger, eine Abhängigkeit zu definieren – auch wenn Internet- oder Spielsucht schon Begriffe im alltäglichen Sprachgebrauch sind. Selbst wenn ein Jugendlicher viel Zeit mit Computerspielen verbringt, muss das noch kein Alarmsignal für ein ungesundes Verhalten sein. „Wir werden immer wieder nach Anzeichen für Internetsucht gefragt", sagte Dr. Florian Rehbein vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen anlässlich eines Symposiums zum Thema *Verhaltenssüchte* in Berlin.

Dass Kinder stundenlang online spielen, fällt gar nicht so sehr ins Gewicht. Wichtiger sind andere Anzeichen: Etwa wenn der spielversessene Nachwuchs Aktivitäten zurückfährt, die ihm sonst Spaß gemacht haben. Eltern können sich zum Beispiel fragen: Zieht er sich aus seinem Freundeskreis zurück? Versucht er dadurch, negative Gefühle zu verdrängen? Wenn die Antwort auf solche Fragen „Ja" lautet, sollten sie zunächst mit ihrem Kind auf Augenhöhe reden, empfiehlt Rehbein.

Kinder und Jugendliche nicht verurteilen

Er rät davon ab, Sohn oder Tochter für das Verhalten zu verurteilen. Besser sei es, zu ergründen, was dahinter steckt. Ist es nur eine Phase? Liegt es womöglich an Liebeskummer?

Jugendliche verbringen Rehbein zufolge „naturgemäß" viel Zeit am PC. „Die allermeisten haben keine psychischen Probleme", betonte der Wissenschaftler. Ein gesunder Jugendlicher werde zum Beispiel vor einer Klassenarbeit aus eigenem Antrieb weniger spielen und sich auf die Prüfung vorbereiten. Ein Suchtgefährdeter dagegen spiele noch extrem viel mehr, um den Gedanken ans schlechte Abschneiden bei der Arbeit zu verdrängen – und erhöht dadurch das Risiko auf eine schlechte Note erst recht.

Beobachten Eltern über einen längeren Zeitraum eine ungünstige Entwicklung, empfiehlt Rehbein, sich professionelle Hilfe zu holen und sich zum Beispiel bei einer Sucht- oder Erziehungsberatungsstelle zu informieren. Wichtig sei dann auch, den Jugendlichen zu motivieren, die Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Grundschüler brauchen kein Smartphone

Um eine Internet- oder PC-Spielsucht zu vermeiden, sollte Rehbein zufolge das Kinderzimmer nicht zu früh mit entsprechenden Geräten ausgestattet werden. „Ein Smartphone muss noch nicht im Grundschulalter sein", betonte er. Auch eine PlayStation müsse kein Kind selbst besitzen, es reiche, wenn sie in der Familie vorhanden sei und Eltern Kontrolle darüber haben.

Weltweit sind Wissenschaftler derzeit dabei, die Kriterien für die Diagnose von Verhaltenssüchten zu ordnen und genauer zu definieren. Im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO wird in diesem Zusammenhang gerade die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) überarbeitet, in den USA das Diagnosesystem für psychische Krankheiten DSM-4.

Noch uneins sind sich die Experten darüber, ob exzessive Internetnutzung an sich schon eine Sucht darstellt. US-Forscher haben noch nicht genügend Belege dafür gefunden.

Originaltitel: Auch ohne Drogen abhängig - Sucht hat viele Gesichter, von Nina C. Zimmermann, dpa.

LIVEWORKSHEETS

Beispiel:

0 Internetsucht

- [x] lässt sich nicht an der Dauer festmachen, die man im Internet surft oder spielt.
- [b] äußert sich in Entzugserscheinungen, die für alle Süchte typisch sind.
- [c] zeigt sich schneller als Alkohol- oder Drogensucht.

1 Bei Drogen- oder Alkoholsucht gilt: Je länger die Sucht dauert, desto

- [a] höher wird der Konsum von Alkohol bzw. Drogen.
- [b] seltener kommen Abhängige an den Alkohol bzw. die Droge.
- [c] schneller wollen Abhängige den Alkohol bzw. die Droge konsumieren.

2 Anzeichen für Internetsucht können sein, wenn Betroffene

- [a] bisher geliebte Gewohnheiten aufgeben.
- [b] nicht mehr zu Gesprächen mit ihren Eltern bereit sind.
- [c] stark an Gewicht zunehmen.

3 Vor einer Klassenarbeit

- [a] neigen Suchtgefährdete dazu, den Stress durch noch mehr Spielen zu verdrängen.
- [b] lenken sich die meisten Jugendlichen gerne mit Online-Spielen ab.
- [c] können Jugendliche den Stress gut mit Spielen abbauen.

4 Eltern sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn

- [a] der Jugendliche motiviert ist, Hilfe anzunehmen.
- [b] das Verhalten des Jugendlichen über längere Zeit eine negative Entwicklung aufweist.
- [c] der Jugendliche schlechte Noten nach Hause bringt.

5 Für die Diagnose einer Computerspiel- oder Internetsucht

- [a] stehen in den USA bereits offizielle Kriterien zur Verfügung.
- [b] ist international noch eine Überarbeitung der Kriterien notwendig.
- [c] reicht exzessive Internetnutzung aus.

LIVEWORKSHEETS