

Mediensebsttest

Testen Sie sich selbst. Habe ich ein Problem mit der Nutzung von Medien? Die folgenden Fragen ermöglichen Ihnen eine erste Selbsteinschätzung zu Ihrer Mediennutzung.

Bitte kreuzen Sie im Fragebogen die für Sie zutreffende Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es zählt allein Ihre Einschätzung. Unter Internetnutzung wird auch der Zugang über Tablets, Smartphones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

	1 nie	2 selten	3 manch- mal	4 häufig	5 sehr häufig
1. Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?	<input type="checkbox"/>				
2. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?	<input type="checkbox"/>				
3. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?	<input type="checkbox"/>				
4. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?	<input type="checkbox"/>				
5. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?	<input type="checkbox"/>				

Summe:

Auswertungshinweise

Ein positiver Testwert von 7 oder mehr Punkten weist auf eine Internetbezogene Störung hin, also riskante Nutzung, schädliche Nutzung oder abhängige Nutzung des Internets. Die Short CIUS ist lediglich ein Screening. Ein solcher Grobtest kann keine Diagnostik ersetzen. Es sollte sich bei Bedarf eine Diagnostik anschließen. Der Test ersetzt nicht das Gespräch mit einer geschulten Person.

Bei Fragen oder Unsicherheiten sind wir für Sie da!

stadt.mission.mensch gGmbH, Suchthilfe
Beratungs- und Behandlungsstelle

Walkerdamm 17, 24103 Kiel
Tel. 0431.26044-500, Fax 0431.67933776
suchthilfe@stadtmission-mensch.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr
Offene Sprechstunden: Mo 15:00-17:00,
Mi 10:00-12:00, Do 14:00-16:00 Uhr

Quelle Short CIUS:

Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK).

Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit, Lübeck: Universität zu Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie