

Wie ausbalanciert ist dein Leben wirklich?

Wann warst du eigentlich das letzte Mal auf einem Konzert? Oder im Schwimmbad? Und auf Facebook? Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du deine Freizeit gestalten kannst. Sie vor dem Bildschirm zu verbringen, ist eine davon.

Klar, die neuen Medien sind ja auch eine tolle Sache – solange sie nicht zur Dauerbeschäftigung werden! Es gilt, die gesunde Balance zu finden, den Ausgleich zwischen der digitalen und der realen Welt.

1 + 1 = 0
 1 Stunde vor dem Bildschirm
 + 1 Stunde aktiv ohne Bildschirm
 = 0 Probleme

Das ist kein mathematisches Problem, sondern eine Richtlinie, die daran erinnern soll, dass das reale Leben nie kürzer kommen sollte, als das virtuelle. Muss ich wirklich 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche über Handy erreichbar sein? Muss ich wirklich jede Facebook-Benachrichtigung sofort checken? Und muss ich dieses neue Computerspiel wirklich in einem Zug bis zum Ende durchspielen? Dabei setze ich meinen Körper enormem Stress aus. Von den tollen Dingen, die draußen passieren, während ich im Cyberraum bin, einmal abgesehen. Die gesunde Mischung macht's.

Deshalb lebe ich mein Leben online, aber auch und vor allem offline!

Konzept „1 + 1 = 0“ mit freundlicher Genehmigung von protegeles.com (www.hocemosuntrato.com)

Selbsttest: Bin ich noch in der Balance?

- Ich sitze meist länger am Computer, als ich eigentlich vorhatte.
- Ich habe oft Gewissensbisse, weil ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe.
- Ich habe schon die Schule/Arbeit versäumt, um am Computer sein zu können.
- Meine Schulnoten werden schlechter, weil mir Zeit zum Lernen fehlt oder meine Konzentration nachlässt.
- Ich hatte schon Streit mit meinen Eltern, weil ich zu viel Zeit am Computer/Handy verbringe.
- Das Spielen/Chatten/Surfen hat mir geholfen, meine Alltags-sorgen zu vergessen.
- Ich merke, dass mein Interesse an meinem direkten Umfeld, an meinen Freunden und meinen Hobbys nachlässt. Dinge, die mich früher glücklich gemacht haben, sind mir jetzt egal.
- Ich fühle mich unruhig und aggressiv, wenn ich keine Möglichkeit habe, an meinen Computer/mein Handy zu kommen.
- Mein Tablet/Handy bleibt an, auch wenn ich schlafen gehe – es könnte ja sein, dass mich jemand dringend erreichen will.
- Ich schlafe bewusst weniger, um länger online sein zu können.
- Ich habe Probleme beim Einschlafen, weil meine Gedanken ständig um meine Online-Aktivitäten kreisen.

Wenn du dich in mindestens 5 dieser Aussagen wiedererkennst, bringst du mehr Zeit vor dem Bildschirm, als gut für dich ist. Allein diese Erkenntnis ist schon ein wichtiger Schritt. Als Nächstes gilt es, den Sprung in ein ausbalanciertes Leben zu schaffen.

So bleibst du in der Balance

- ➔ Schalte Push-Benachrichtigungen (wenigstens ab einer bestimmten Uhrzeit) aus und entscheide selbst, wann du deine Mailbox oder dein Online-Profil (z.B. Facebook) checkst.
- Der Ausgleich macht's: Für jede Stunde, die du online bist, solltest du mindestens eine Stunde mit Freizeit (Hobbys, Sport, Kultur,...) verbringen.
- ➔ Pflege deine realen Freundschaften: Geh aus, häng ab, hab Spaß!
- ➔ Schalte Handy, Computer und Fernseher auch mal aus und genieße die bildschirmfreie Zeit.
- ➔ Versuche, bewusst Dinge zu tun, für die du nicht online sein musst.
- ➔ Profitiere vom Urlaub, um offline zu sein; suche nicht ständig nach WiFi-Hotspots oder Internetcafés.



Wenn du das Gefühl hast, einfach nicht vom Computer loszukommen, wende dich anonym an die **BEE SECURE Helpline**. Sie hat bei Problemen und Fragen ein offenes Ohr für dich.



Wenn du glaubst, deinen Medienkonsum nicht allein in den Griff zu bekommen, kannst du dich an „ausgespilt“ wenden. Hier helfen dir Spezialisten auf dem Gebiet der Abhängigkeit von Computer und Co.

www.ausgespilt.lu
 Tel. 26 48 00 38



Tipps für die perfekte Balance findest du auf folgenden Internetseiten:

Sportangebote www.sports.lu

Kulturelles www.culture.lu

Weitere Tipps zu Online-Aktivitäten www.bee-secure.lu

Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

Herausgeber: BEE SECURE
 138, boulevard de la Pétrusse - L-2330 Luxembourg
 B.P. 707 - L-2017 Luxembourg
 Tel.: (+352) 247-86427 - Fax.: (+352) 46 41 86
bee-secure@snj.etat.lu - www.bee-secure.lu



Co-funded by the Erasmus+ Union

Bee balanced



ONLINE & OFFLINE
 trouve ton équilibre
www.bee-secure.lu



FR

Trouver son équilibre

Es-tu allé à un concert ou à la piscine récemment ? A quand remonte ta dernière rencontre avec des amis ? Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux ?

Il existe une multitude de possibilités pour occuper ton temps libre, par exemple une balade en rollers ou une excursion en forêt ne sont pas incompatibles avec un compte Facebook et 1h de jeu en ligne...

Les nouveaux médias représentent une extraordinaire et inépuisable source d'intérêt, de connaissances et de loisirs... tant qu'ils ne deviennent pas une activité qui tourne à l'obsession. Il s'agit donc de trouver le bon dosage entre numérique et réalité.

$$1+1=0$$

1 heure d'activité sur écran
+ 1 heure d'activité sans écran
= 0 problème

Un problème mathématique ? Non, une recommandation : la vie virtuelle ne doit pas l'emporter sur la vie réelle. Est-ce si important d'être joignable sur son téléphone portable 24h/24 et 7j/7 ? Est-il vraiment indispensable de consulter aussitôt les notifications de Facebook ? Et ce nouveau jeu vidéo, faut-il en voir la fin en une seule soirée ?

Les activités menées dans le cyberspace te semblent essentielles mais elles sont aussi sources de stress.

Alors pour que ta vie soit cool, à toi de trouver le bon équilibre en matière de loisirs : Dedans ? Dehors ? Seul ? A plusieurs ? Sport ? Culture ? Un peu de tout et à toi de jouer !

Mène ta vie « online », mais aussi et surtout « offline » !

Concept „1+1=0“ avec l'aimable autorisation de protegeles.com (www.hacemosuntrato.com)

Petit test d'équilibre

- Je reste souvent plus longtemps que prévu devant l'ordinateur.
- J'ai parfois mauvaise conscience quand je passe trop de temps devant l'écran.
- J'ai déjà manqué l'école/le travail pour rester devant l'écran.
- Je ne prends pas le temps de réviser ou j'ai du mal à me concentrer sur mon travail.
- Mes parents trouvent que je passe trop de temps sur l'ordinateur ou le téléphone portable.
- Le fait de chatter/jouer/surfer m'aide à oublier mes problèmes.
- J'ai remarqué que je m'intéresse moins à mon entourage direct, à mes amis et à mes loisirs. Les choses qui me rendaient heureux(se) me sont aujourd'hui égales.
- Je me sens agité(e) et agressif(ve) quand je n'ai pas accès à mon ordinateur/téléphone portable.
- Ma tablette/ mon téléphone portable restent allumés pendant la nuit – au cas où quelqu'un aurait besoin de me joindre en urgence.
- Je préfère dormir moins pour rester plus longtemps sur Internet.
- J'ai du mal à m'endormir car je pense constamment à mes activités en ligne.

Si tu as coché au moins 5 affirmations ci-dessus, tu passes trop de temps devant l'écran, ce qui nuit à ton bien-être. Le savoir est déjà une bonne chose. Il faut maintenant prendre des mesures qui t'aideront à retrouver l'équilibre.

Pour garder l'équilibre

- ➔ Désactive les notifications push (au moins après une certaine heure) et fixe toi des plages horaires pour consulter ta boîte mails ou ton profil en ligne.
- ➔ Tout est une question de dosage : pour chaque heure passée sur Internet, consacre au moins 1 heure à une activité extérieure (loisirs, sport, culture, etc.).
- ➔ Entretiens de vraies relations : sors avec tes amis, amusez-vous ensemble !
- ➔ Pense à éteindre parfois le téléphone portable, l'ordinateur et la télévision, profite de ces moments sans écran.
- ➔ Essaie de trouver des activités pour lesquelles tu n'as pas besoin d'aller sur Internet.
- ➔ Profite de tes vacances pour être offline et abandonne la quête des hotspots WiFi et cybercafés.



Si tu penses ne pas pouvoir te passer d'écrans, ou si ta vie est essentiellement consacrée aux médias électroniques ou gérée par eux adresse-toi à la **BEE SECURE Helpline** (elle garantit l'anonymat). Elle est à ton écoute en cas de problèmes et de questions.



Si tu es dépassé(e) par ta surconsommation d'écrans et que tu penses ne pas pouvoir gérer seul(e) tes problèmes, adresse-toi à « **ausgespilt** ». Des spécialistes en matière de cyberdépendance et autres addictions sont là pour t'aider.

www.ausgespilt.lu
Tel. 26 48 00 38



Tu trouveras d'autres astuces pour mener une vie équilibrée sur les sites Web suivants :

Activités sportives _____ www.sports.lu

Activités culturelles _____ www.culture.lu

D'autres astuces sur les activités en ligne _____ www.bee-secure.lu

La reproduction commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées. Consultez : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>



Éditeur : BEE SECURE
138, boulevard de la Pétrusse - L-2330 Luxembourg
B.P. 707 - L-2017 Luxembourg
Tél.: (+352) 247-86427 - Fax.: (+ 352) 46 41 86
bee-secure@snj.etat.lu · www.bee-secure.lu



Co-funded by the Erasmus+ Union

Bee balanced



ONLINE & OFFLINE
finde deine Balance
www.bee-secure.lu



D