

Kurztest: riskante Internetnutzung (Short CIUS)

- 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, Smart Phones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

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

Bewertung:

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 und bei Prävalenzschätzungen zu deutlichen Über- oder Unterschätzungen führen.