

# Selbsttest 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, Smartphones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

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

## Auswertung

Für jede Antwort können 0 bis 4 Punkte erreicht werden. 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 und kann keine Diagnostik ersetzen.

**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