



Wie entsteht Handysucht und wie kann ich mich davor schützen?

Erscheint eine neue Nachricht auf dem Handybildschirm, erlebst du einen Überraschungseffekt. Sammelst du Punkte in einem Game, wird dein inneres Belohnungssystem aktiviert. Dies geschieht auch, wenn du einem Reiz nachgibst, etwas Neues zu erfahren. In solchen Momenten schüttet das Gehirn das Glückshormon «Dopamin» aus – du fühlst dich belohnt und motiviert. Nach kurzer Zeit flacht dieses Gefühl wieder ab. Du willst es erneut und immer wieder erleben. Wenn diese Glücksgefühle vor allem mit Hilfe des Handys erzeugt werden, kann ein suchähnliches Verhalten entstehen. Der Körper produziert aber auch Glücksgefühle, wenn du dich mit anderen Menschen positiv austauschst, ein Tier streichelst, Sport treibst oder musizierst. Wenn du einen bewussten Umgang mit dem Handy genauso pflegst wie erfüllende soziale Kontakte und Hobbys, dann schützt du dich am besten davor, von deinem Handy abhängig zu werden.

Elternecke

Kennen Sie den Begriff «Nomophobie»? Er setzt sich zusammen aus «no mobile phone» und «phobia» und bezeichnet die Angst, ohne Handy zu sein.



Michael In Albon ist Jugendmedienschutz-Beauftragter bei Swisscom.

Wie wichtig ist das Handy für dich? Laut der JAMES-Studie verbringen Jugendliche durchschnittlich zwei bis drei Stunden pro Tag am Handy. Wer es häufig nutzt, wird aber nicht automatisch handysüchtig. Bedenklich wird es, wenn sich alles nur noch ums Handy dreht. Teste dich: Schalte das Handy für einige Stunden aus und beobachte, wie du dich fühlst. Bleibst du entspannt? Oder löst es Stress in dir aus?

Frage dich:

Wirst du unruhig und unkonzentriert, wenn du dein Handy nicht benutzen kannst? Nutzt du es, um Stress abzubauen? Verbringst du lieber Zeit mit deinem Handy als mit anderen Menschen? Schläfst du zu wenig, weil du es nachts nicht weglegen kannst?

Wenn du mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortest:

Wende dich an eine Vertrauensperson oder an eine Jugendberatungsstelle in deiner Region.

4 Tipps für einen bewussten Umgang mit dem Handy

Handyfreie Zeiten und Zonen festlegen

Schalte das Handy zu bestimmten Zeiten aus, etwa während der Hausaufgaben. So kannst du auch nicht «nur mal kurz» drauf schauen. Lege mit deiner Familie Zeiten fest, in denen alle Handys in der Schublade bleiben, zum Beispiel beim Essen oder bei einem Spieleabend.

Bildschirmzeit einstellen

Bei neueren Smartphone-Modellen findest du unter «Einstellungen» die Funktion «Bildschirmzeit». Damit hast du deine Zeiten und Aktivitäten am Smartphone besser im Blick.

Games mit Suchtgefahr löschen

Hast du ein Spiel auf dem Smartphone installiert, das du ständig spielen möchtest? Auch wenn es schwerfällt: Lösche es, um dich selbst zu schützen. Bestimmt findest du eine neue Freizeitbeschäftigung, die dir Spass macht.

Langeweile erforschen

Greife nicht zum Handy, um ein Gefühl der Leere zu füllen. Lerne, dich bewusst zu entspannen und entdecke Langeweile. Wie fühlt sie sich an? Bringt sie dir neue Ideen? Erlaube dir, auch mal nichts zu tun. Das ist beruhigend und gesund.

Hallo Michael!

Hast du Fragen zum Thema «Handysucht» oder brauchst du Hilfe? Sende Michael ein SMS an 079 655 17 56. Deine Nachricht wird vertraulich behandelt.