

Informationsblatt

Was ist „Handy-Sucht“?

URSACHEN, AUSWIRKUNGEN UND STRATEGIEN ZUR VERANTWORTUNGSVOLLEN NUTZUNG

Was ist Smartphone-Abhängigkeit?

Smartphone-Abhängigkeit, umgangssprachlich auch als „Handysucht“ oder „Nomophobie“ (No Mobile Phone Phobia) bezeichnet, beschreibt das zwanghafte Bedürfnis, das Smartphone regelmäßig zu nutzen, und die Angst, ohne Mobiltelefon oder Mobilfunkverbindung zu sein. Betroffene verspüren einen starken Drang zur Nutzung des Geräts, was oft mit einem Kontrollverlust über ihr Verhalten einhergeht. Typische Merkmale sind Gereiztheit und Anspannung, wenn das Smartphone gerade nicht zur Verfügung steht, etwa wenn der Akku leer ist oder man sonst nicht Zugang zum eigenen Gerät hat. Ein weiteres Merkmal ist, wenn negative Konsequenzen, die durch das exzessive Verhalten entstehen, erkannt, aber ignoriert werden.

Die Rolle von Dopamin und die Kriterien für Sucht

Dopamin, auch als „Botenstoff des Glücks“ bekannt, ist ein Neurotransmitter, der Glücksgefühle fördert und unsere Motivation steigert. Aktivitäten wie Essen, Musikhören oder das Erreichen von Zielen erhöhen den Dopaminspiegel moderat und sind für das allgemeine Wohlbefinden von hoher Bedeutung. Drogen und andere Suchtmittel können jedoch eine fünf- bis zwanzigfache Steigerung der Dopaminausschüttung bewirken, was zur Sucht führen kann. Eine Sucht wird mittels verschiedener Kriterien diagnostiziert, darunter fällt die Toleranzentwicklung, der Kontrollverlust und die Fortsetzung des Suchtverhaltens trotz negativer Konsequenzen. Auch Entzugserscheinungen wie Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörungen sowie ein gedanklicher Fokus auf das Suchtmittel sind typisch. Wenn mehr als drei dieser Merkmale auftreten, spricht man von einer Sucht. Bei der Smartphone-Abhängigkeit oder

„Handysucht“ zeigt sich dies durch das ständige Denken an das Gerät und die Vernachlässigung anderer Interessen oder Verpflichtungen.

Smartphones haben Einfluss auf den Alltag

Die Verbreitung von Smartphones ist ein wesentlicher Grund für die zunehmende Abhängigkeit. Rund 90 % der Bevölkerung ab 15 Jahren besitzen von diesen Geräten, über 50 % aller Seitenaufrufe im Internet erfolgen mittlerweile über Smartphones. Jugendlichen erreichen eine Bildschirmzeit von – in extremen Fällen – bis zu acht Stunden. Diese hohe Nutzungsdauer führt zu einem nahezu permanenten Einfluss auf den Alltag.

Wer ist besonders betroffen?

Kinder und Jugendliche sind anfälliger für Smartphone-Abhängigkeit als Erwachsene, denn das menschliche Gehirn ist bis zum 25. Lebensjahr in einer Phase intensiver Entwicklung, die daher auch von der Nutzung von Smartphones beeinflusst wird. Konzentrationsstörungen können auftreten, weil die ständige Ablenkung die Fähigkeit mindert, fokussiert zu bleiben. In besonders krassen Fällen ist auch soziale Isolation eine mögliche Folge, da virtuelle Interaktionen reale soziale Kontakte verdrängen könnten.

Das Smartphone spielt heute eine zentrale Rolle in der Gesellschaft

Das Smartphone ermöglicht ortsunabhängig die Nutzung des Internets, der sozialen Medien und von Nachrichten- und Unterhaltungsplattformen. Als multifunktionales Gerät dient es nicht nur der Kommunikation (Anrufe, E-Mails, Chats, Videocalls), sondern ersetzt auch andere Geräte wie Video- und Fotokameras, Musik- und Videoplayer, GPS-Navigationssysteme und Kalender. Amtswege, Geldgeschäfte und der tägliche

Einkauf können heute mit dem Smartphone erledigt werden, um nur wenige Beispiele für die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten zu nennen. Die Personalisierung durch Apps und Dienste, die auf die individuellen Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt sind, steigert die Anziehungskraft des Smartphones, insbesondere für Jugendliche, zusätzlich.

Psychologische Aspekte der Abhängigkeit

Ein zentraler Aspekt der Smartphone-Abhängigkeit sind psychologische Faktoren wie die Aktivierung des Belohnungssystems durch die Sozialen Medien in Form von Likes und Kommentaren, was zu einem regelmäßigen Griff zum Smartphone führt. Diese positiven Verstärkungen machen es schwer, das Nutzungsverhalten zu kontrollieren, da der Nutzer immer wieder nach sozialer Bestätigung sucht.

FOMO – Die Angst, etwas zu verpassen

Das Phänomen „Fear of Missing Out“ (FOMO) beschreibt die Angst, dass andere Menschen spannende, jedenfalls aber „epische“ Erlebnisse haben, während man selbst abwesend ist. Diese Sorge wird besonders durch den Algorithmus der Sozialen Medien verstärkt, indem Einblicke in die scheinbar perfekten und aufregenden Leben Anderer gewährt werden. Dabei handelt es sich in den allermeisten Fällen um idealisierte Darstellungen, die mit der Realität der BetrachterInnen nicht mithalten können. Dennoch entsteht bei vielen das Gefühl, mithalten zu müssen, was zu Unsicherheit und Selbstzweifeln führt. Jugendliche sind besonders betroffen, da sie in dieser Lebensphase Anerkennung und soziale Bestätigung von Gleichaltrigen suchen.

FAZIT

Smartphone-Abhängigkeit ist ein Problem, das alle Altersgruppen betreffen kann, besonders aber Kinder und Jugendliche. Die Kombination aus sozialen, psychologischen und technologischen Faktoren macht das Smartphone zu einem zentralen Bestandteil des täglichen Lebens. Ein bewusster und reflektierter Umgang sowie Strategien zur Reduktion der Nutzung sind entscheidend, um negative Folgen zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern.

Tipps für eine verantwortungsvolle Nutzung des Smartphones und der Sozialen Medien

Ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit den Sozialen Medien und der verfügbaren Apps wie zum Beispiel Online-Spielen ist entscheidend, um Abhängigkeiten zu vermeiden oder zu überwinden.

- Eltern sollten als Vorbilder agieren und ein Verständnis für die Dynamik digitaler Medien entwickeln, um ihre Kinder dabei besser begleiten zu können.
- Das regelmäßige Überprüfen der eigenen Bildschirmzeit kann helfen, das Nutzungsverhalten zu reflektieren.
- Limits für bestimmte Apps oder die tägliche Nutzung sowie das Einschränken von Benachrichtigungen unterstützen eine kontrollierte Handhabung des Geräts.
- Geplante bildschirmfreie Zeiten sind ebenfalls ratsam, zum Beispiel während des Lernens, bei Treffen mit Freunden oder während der Nachtruhe.
- Bewusste Pausen einlegen, etwa am Wochenende oder im Urlaub, können helfen, Abstand zu gewinnen.

Der wichtigste Tipp:

- Nutzer sollten sich ihrer Impulse bewusst sein und Strategien entwickeln, um diese zu kontrollieren, beispielsweise das Smartphone außerhalb der Sicht- und Griffweite zu platzieren, vor allem während der Nachtruhe.