

# Wenn der Handy-Exzess zur Abhängigkeit führt

- Smartphone-Sucht wird immer stärker
- Vor allem Jugendliche und Kinder betroffen
- Auswirkungen auf Psyche und Gesundheit

Der Totalzusammenbruch der Social Networks am Sonntag hat viele Nutzer wütend gemacht. Hunderte frustrierte Meldungen gingen in den Zentralen ein. Solche Vorfälle zeigen, wie groß der Aufschrei in der Online-Welt ist, sobald der Server ausfällt. Die „Krone“ sprach mit Experten über die gefährliche Handy-Sucht.

Smartphones, Tablets und Computer üben eine faszinierende Wirkung auf Kinder und Jugendliche aus. Die digitale Welt eröffnet ihnen scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten zum Spielen, zum Chatten oder auch einfach nur zur Unterhaltung. Doch immer mehr Jugendliche und Kinder neigen zur exzessiven Handy-Nutzung, die den Weg in die Sucht ebnet. „Das liegt vor allem daran, dass Kindern heute Grenzerfahrungen aus dem realen Leben fehlen. Durch bestimmte Spiele zum Bei-

spiel wird unser Stresssystem aktiviert, der Körper kann die dadurch angestaute Energie aber nicht richtig ausleben. Das hat erheblichen Einfluss auf die Stimmung und auch den körperlichen Zustand der Kinder“, erklärt Caroline Weinlich, Psychologin an der Suchthilfe Klinik Salzburg.

## Die Grenze zwischen Exzess und Sucht

„Der Grad zwischen exzessivem Medienkonsum und wirklicher Sucht ist schmal. In der Suchtpräven-

tion von Likes oder Flames auf Snapchat zum Beispiel bringt das Gefühl von Anerkennung mit sich, das viele Jugendliche suchen.

Ab wann wird der Umgang mit Medien problematisch?

Das ist generell schwer zu sagen. Kritisch wird es, wenn Betroffene ihr Medienverhalten nicht mehr zeitlich kontrollieren und einschätzen können. Ein weiteres Anzeichen wäre auch, wenn Jugendliche ihren normalen Freizeitbeschäftigungen nicht mehr nachgehen, zum Beispiel Sport oder Musik. Wenn sich alles nur mehr ums „Online-Sein“ dreht, dann muss man aufpassen.

## Thema des Tages

SALZBURG

SPEZIAL

STEPHANIE ANGERER

tionsstelle achten wir vor allem auf drei Signale. Der zeitliche Kontrollverlust, also wenn Jugendliche die Zeit, die sie online sind, nicht mehr richtig einschätzen können. Auffällig werden Betroffene auch, wenn sie ständig dran denken, wann sie das nächste Mal wieder die sozialen Netzwerke benutzen können und wenn der alleinige 'Sinn' und Inhalt des Tages wirklich nur mehr in der Online-Präsenz besteht“, so Gerald Brandtner von der Suchtberatungsstelle „akzente“.

## Präventivmaßnahmen gegen Handysucht

Wichtig sei vor allem Zeit im Freien zu verbringen und das Handy öfter auch einmal auszuschalten. „Die Abhängigkeit entsteht nämlich vor allem durch die Verfügbarkeit in Bezug auf den Internetzugang“, so der Experte.

Auch Schulen greifen das Thema digitales Bewusstsein immer häufiger auf. Im Projekt „OnLife“, das von der „akzente“ Fachstelle Suchtprävention“ initiiert wurde, will man Lehrern beibringen, wie sie den Kindern einen kritisch-reflexiven Umgang mit neuen Medien und dem Internet näher bringen können.



Victoria Pertiller (29) achtet in ihrer Familie darauf, dass es bestimmte Zeiten gibt, wo das Handy abgeschaltet bleibt. Sie selbst hat es auch nicht immer dabei.

Fotos: Markus Tschepp

## DATEN & FAKTEN

Seit 2018 ist das exzessive Computer- und Videospiele bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch als Krankheit anerkannt. Kriterien für die Diagnose: Kontrollverlust über die Häufigkeit und die Dauer des Spielens, wachsende Priorität des Spielens vor anderen Aktivitäten und das Weitermachen auch bei negativen Folgen.

Laut dem Suchtexperten Brandtner sind etwa ein bis vier Prozent der Österreicher von einer tatsächlichen Handy-beziehungsweise Mediensucht betroffen.

Die Organisation „saferinternet“ führte im Jahr 2018 zum Thema „Umgang von Jugendlichen mit digitalem Stress“ eine Studie durch. Mehr als ein Drittel der Befragten gab an, dass ihnen das Smartphone und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Dieses Ergebnis trifft vor allem auf 15- bis 17-Jährige zu. Jeder dritte Jugendliche zeigte sich außerdem genervt vom Handykonsum der eigenen Eltern.

## Betroffene klagen häufig über Kopfschmerzen

# Augen leiden unter dem Blick auf den Bildschirm

Exzessiver Medienkonsum hat vor allem auch Auswirkungen auf den gesundheitlichen Zustand unserer Augen. Das äußert sich besonders in Form von Kopfschmerzen und verschwommener Sicht. Häufig müssen Jugendliche auch schon eine Gleitsichtbrille tragen.

Die Anzahl an jungen Menschen, deren Augen unter verstärktem Medien-

konsum leiden, hat in den letzten Jahren zugenommen. „Besonders Kinder, die durch Weitsichtigkeit oder leichtes Schielen vorbelastet sind, klagen über Kopfschmerzen. Oft müssen diese dann schon im jungen Alter Gleitsichtbrillen tragen“, erklärt Theresia Keindl, Leiterin der Sinnesphysiologie-Ambulanz an der Universitätsklinik Salzburg. Abhilfe schafft Zeit im Freien, wo die Kinder in die Ferne schauen können und nicht ständig mit der Naheinstellung des Handys konfrontiert sind.

Foto: Tschepp Markus



Universitätsklinik SALK

## Digitale Entgiftungskur für mehr Lebensqualität

# Totaler Verzicht: Das Telefon als Fasten-Hit

Neben der Sucht gibt es auch das andere Extrem: Der totale Verzicht auf bestimmte soziale Netzwerke. Besonders die Fastenzeit bietet sich für viele an, um eine digitale Entgiftungskur zu starten. Der Verzicht wirkt sich teilweise sehr positiv auf den Alltag aus.

Ob man nur in der Fastenzeit auf soziale Netzwerke verzichtet oder über

einen längeren Zeitraum, ist unterschiedlich. „Ich habe die Apps Instagram und Snapchat gelöscht, weil ich gemerkt habe, wie viel Zeit dadurch verloren geht. Seitdem fühle ich mich viel ausgeglichener und habe mehr Lebensqualität. Durch Social Media baut sich ein enormer Druck auf, wie ein perfektes Leben aussehen sollte und das wollte ich nicht mehr“, erzählt Marlene Mayböck (24), Studentin an der Universität Salzburg. Sie wird auch nach Ostern auf Instagram und Snapchat 'offline' bleiben.

Foto: Stephanie Angerer



Marlene Mayböck, Studentin

## Interview

### „Anerkennung ist die neue Währung“

Gerald Brandtner arbeitet bei der Organisation „akzente“ in der Stadt Salzburg und ist Experte im Bereich Suchtprävention.

Was macht die Faszination dieser Medien aus?

In den sozialen Netzwerken können Jugendliche selbst aktiv sein und werden gleichzeitig von anderen wahrgenommen. Das gegenseitige Bewerten im Sinne



Foto: Mag. Gerald Brandtner