

http://www.focus.de/schule/familie/medien-tipps/tid-29892/dauertelefonierer-und-sms-junkies-ist-mein-kind-handysuechtig-wann-das-handy-zur-sucht-wird_aid_933166.html

Dauertelefonierer und SMS-Junkies

Ist mein Kind handysüchtig?

Montag, 08.04.2013, 07:05 · von FOCUS-Online-Autorin [Melania Botica](#)



Nomophobia – so bezeichnen Forscher, die Angst das Handy zu verlieren

Colourbox

Immer und überall erreichbar sein – was für den einen ein Fluch ist, betrachtet ein anderer als Segen. Vor allem Jugendliche leben auf Dauerempfang. Wann das Handy zur Sucht werden kann.

Marlene sitzt in der Küche mit ihrer Freundin – neben ihr liegen ihr Smartphone und das schnurlose Haustelefon. Die zwei Freundinnen haben sich viel zu erzählen, schließlich haben sie sich seit über einer Woche nicht gesehen und gehört – für Heranwachsende ist das eine Ewigkeit. Doch statt sich auf das Gespräch zu konzentrieren, wirft Marlene immer wieder einen

verstohlenen Blick auf ihr iPhone. Eine Marotte, die ihre Freundinnen langsam nervt. Egal, ob im Café oder beim Shoppen, sie kann ihr Handy keine zwei Stunden aus den Augen lassen. Selbst beim Spaziergehen tippt sie noch Nachrichten über WhatsApp. Wenn sie darauf angesprochen wird, antwortet sie "Ich will doch nur sehen, ob es was Neues gibt". Eigentlich unnötig, denn sie stellt ihr Handy selten auf Vibration, somit hört sie sofort den Alarmton, wenn eine Nachricht oder ein Anruf eingeht. Trotzdem schaut sie immer wieder aufs Handy, um sicher zu gehen, dass sie nichts verpasst.

Telefonieren, Videos anschauen, Musik herunterladen, Fotos machen, Szenelokale suchen, sich über Instant Messenger mit Freunden verabreden, nebenbei noch schnell eine To-Do-Liste in seinem Notizblock erstellen und vielleicht noch online shoppen – es gibt fast nichts, was diese Mini-Computer nicht möglich machen. Als unersetzliche Helfer im Alltag bergen sie ein gewisses Suchtpotenzial. Vor allem für Jugendliche ist ein Handy ein Statussymbol. 98 Prozent der Teenager in Deutschland besitzen ein Mobiltelefon, jeder zweite ein Smartphone. Sie chatten, simsen, flirten – alles übers Handy. Mittlerweile gehen 40 Prozent über ihr Smartphone ins Internet.

Nomophobia – die Angst, ohne Handy zu sein

Marlene gehört in die Gruppe von über 60 Prozent weiblichen Teenagern, die in einer Forsa-Umfrage im April 2012 angaben, lieber auf alles andere zu verzichten, als auf ihr Mobiltelefon. Fast zwei Drittel von 600 befragten Mädchen und Jungen im Alter zwischen 14 und 19 Jahren gaben an, lieber auf Fernsehen, Party und Alkohol zu verzichten. 70 Prozent der Mädchen würden eher dem Sex abschwören, als ihr Handy aus der Hand zu geben. Von ihren männlichen Altersgenossen dagegen konnten sich 50 Prozent vorstellen, ohne ihr Mobiltelefon für eine Woche auszukommen. Aufgrund der geringen Anzahl der Befragten ist diese Untersuchung zwar nicht repräsentativ.

Doch seit Jahren sind Forscher dem Trend „Leben im Standby-Modus“ auf der Spur. Und internationale Studien darüber, wie sich die moderne Kommunikationstechnologie auf das Verhalten auswirkt, zeichnen ein ähnliches Bild wie die deutsche Forsa-Umfrage. So kamen britische Meinungsforscher, die im Auftrag der Firma SecureEnvoy im Jahr 2008 und 2012 jeweils über 1000 Briten befragten zu folgendem Ergebnis: Je jünger die Befragten waren, desto häufiger gaben sie an, dass das Gefühl ohne Handy zu sein, Angst in ihnen auslöse. Tendenz steigend. Während 2008 dies etwa noch 53 Prozent sagten, waren es bei der Befragung im Jahr 2012 bereits 66 Prozent. Die Angst vor dem Verlust des Mobiltelefons bezeichneten die Forscher als Nomophobia (No-Mobile-Phone-Phobia).

Kann man von Sucht sprechen?



Wenn Jugendliche aufgrund des Handygebrauchs in die soziale Isolation abdriften, ist Vorsicht geboten

Colourbox

Jugendliche wie Marlene leben häufig auf Dauerempfang. Doch kann man von Sucht sprechen? Zumal die Studienlage und die Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet noch sehr dünn sind. Seit Jahren streiten Psychologen und Mediziner darüber, ob es die Handysucht per se gibt. „Das Wort Sucht geht im allgemeinen Sprachgebrauch schnell über die Zunge. Es gilt jedoch herauszufinden, ob es sich bei einem exzessiven Handygebrauch nur um eine Unsitte oder einen Zwang handelt“, sagt Endrik Böhle. Der Diplompsychologe betreut in der Asklepios-Klinik Wiesen in Niedersachsen Suchtkranke. „Aus meiner Erfahrung

sind nicht die Medien selbst die Ursache der Sucht, sondern stellen eine Ersatzhandlung dar“, sagt Böhle. So nutzen zum Beispiel pathologisch Spielsüchtige zwanghaft das Internet – sei es über den PC oder Smartphone – um sich so ihre Sucht zu befriedigen. Die Ursache der psychischen Störung bleibe aber die Spielsucht.

Auch chronische Quasselstrippen und SMS-Junkies, glaubt man Psychologen, sind nicht vom Telefon per se abhängig. Vielmehr unterliegen sie dem Zwang in extremen Maß andere Menschen zu kontaktieren. Meist sind die Nachrichten, die sie verschicken, belanglos und die Gespräche oberflächlich. Im Vordergrund steht die Kommunikation. Telefonsüchtige brauchen demnach das Gefühl, dass andere sie immer kommunizierend wahrnehmen. Betroffene messen zum Beispiel ihr Selbstwertgefühl an der Anzahl der eingegangenen Anrufe oder Nachrichten.

Woran Eltern erkennen, dass ihr Kind Handysüchtig ist

Anzeichen für ein problematisches Handyverhalten erkennen Eltern, wenn

- das Handy wird nicht mehr als reines Werkzeug genutzt. Sei es um einen kurzen Anruf zu tätigen oder aber über eine Karten-App nach dem Weg zu schauen.

Jugendliche einen zwanghaften Drang verspüren, dauernd grundlos auf das Display ihres Handys schauen.

starke Nervosität oder Panikzustände sich einstellen bei dem Gedanken, dass das Handy ausgestellt wird.

Ängste oder sogar Depressionen entstehen, wenn Anrufe oder Nachrichten ausbleiben.

Jugendliche sich durch den Handygebrauch zunehmend sozial isolieren, und zum Beispiel nur noch chatten oder Computerspiele spielen.

© FOCUS Online 1996-2013

Drucken

Fotocredits:

Colourbox (2)

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.