**Handysucht**

* Im Schnitt verbringen wir bis zu 2 Stunden täglich am Handy für ständige Erreichbarkeit!
* Bei den 18–29-Jährigen hängt mehr als jeder Vierte sogar mehr als 4 Stunden am Handy!
* Übergang zur **Sucht** kann schleichend sein! Man hat Angst etwas zu verpassen, umso häufiger schaut man auf sein Handy!
* **Anzeichen einer Handysucht:**

1. Ich habe Schwierigkeiten meine Smartphone-Nutzung zu kontrollieren und verbringe mehr Zeit auf dem Handy und im Internet als mir lieb ist.
2. Die Nutzung des Smartphones steht für mich im Vordergrund des alltäglichen Lebens. Dinge, die mir mal Spaß gemacht haben, müssen dafür zurückstehen oder sind nicht mehr Teil meines Alltags.
3. Im privaten Bereich, in der Schule oder im Beruf kommt es aufgrund meiner Smartphone-Nutzung zu bedeutsamen Beeinträchtigungen. Die Schulnoten verschlechtern sich, Beziehungen zu Freunden oder Familienmitgliedern leiden, ich unternehme weniger mit Freunden. Im Job und von Menschen in meinem Umfeld gab es wiederholt Kritik wegen meiner Handy-Nutzung und das Smartphone macht mich unproduktiv.
4. Ich benutze mein Smartphone auch in Situationen, in denen die Nutzung unangemessen ist oder auf Kritik stößt.
5. Trotz aller Schwierigkeiten halte ich die umfassende, intensive Nutzung des Smartphones aufrecht. Wenn ich längere Zeit nicht online sein kann, werde ich unruhig.

**5 Tipps gegen Handysucht:**

* + 1. Beim Abendessen bleibt das Handy im Nebenzimmer, beim spazieren bleibt es Zuhause oder auch beim Konzert
    2. Struktur im Alltag ohne Handy einbauen, also Radio Wecker statt Handywecker, eine Armbanduhr tragen zum zeitablesen
    3. Löschen von Push Nachrichten, Sozial Media Apps in Unterordnern platzieren, damit sie nicht so schnell greifbar sind.
    4. Das Handy bei konzentrierter Arbeit nicht im selben Raum haben! Die bloße Anwesenheit vom Handy kann die kognitive Arbeit reduzieren.
    5. Das Handy öfter in der Tasche lassen, auch wenn man eigentlich gerne danach greifen würde! Lieber mal aus dem Fenster schauen, Gedanken schweifen lassen!
* Es gibt noch keinen offiziellen Diagnoseschlüssel
* Das Handy nicht bei sich zu tragen löst Nervosität, Angstzustände oder Panik aus!
* Die Anzeichen einer Handyabhängigkeit umfassen ein immer eingeschaltetes Mobiltelefon, einen ständigen Drang zu telefonieren, das zwanghafte Kontrollieren des Erhalts neuer Nachrichten, das häufige Abrufen der Mailbox, den chronischen Drang zur Kontaktaufnahme, [Konzentrationsmangel](https://de.wikipedia.org/wiki/Konzentrationsst%C3%B6rung) und [Nervosität](https://de.wikipedia.org/wiki/Nervosit%C3%A4t) bis hin zu Angst und Depressionen in Abwesenheit des Handys (z. B. wenn es zu Hause vergessen wurde) und Angst, ein Gespräch zu versäumen (und somit Angst davor, von einem sozialen Netzwerk abgeschnitten zu werden).
* *Durch Psychologen und Informatiker der*[*Universität Bonn*](https://de.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A4t_Bonn)*wurde bereits 2014 die "Menthal App" entwickelt, dass die tägliche Nutzungsdauer und die Frequenz des Smartphone-Konsums misst. Die App wurde damals auch vom Bundesministerium für Verbraucherschutz empfohlen.*[*[7]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-7)
* *Smartphone-Betriebssysteme bieten seit 2018 an, das Nutzungsverhalten darzustellen und teils auch zu begrenzen. Den Anfang machte Google im Mai 2018 bei der Konferenz I/O 2018, als die Systemerweiterung*[*englisch*](https://de.wikipedia.org/wiki/Englische_Sprache)*Digital Wellbeing ‚digitales Wohlbefinden‘ angekündigt wurde, die ab Android 9.0 verfügbar ist und helfen soll, Suchtverhalten zu reduzieren.*[*[8]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-8)[*[9]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-9)*Ebenso hat Apple kurz darauf in iOS 12 unter dem Namen*[*englisch*](https://de.wikipedia.org/wiki/Englische_Sprache)*Screentime ‚*[*Bildschirmzeit*](https://de.wikipedia.org/wiki/Bildschirmzeit)*‘ entsprechende Möglichkeiten eingeführt.*[*[10]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-10)*Gemeinsam ist beiden Systemerweiterungen, dass die maximale Zeit, die innerhalb jeder einzelnen App verbracht wird, gemessen und limitiert werden kann.*[*[11]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-11)*Google bietet mit Digital Wellbeing zusätzlich die Option, manuell oder zeitgesteuert das Smartphone-Display auf Graustufen umzuschalten, was die Nutzung hemmen soll. Auf iOS ist dies auch über die Schnellfunktion möglich, muss aber manuell eingerichtet werden.*[*[12]*](https://de.wikipedia.org/wiki/Handyabh%C3%A4ngigkeit#cite_note-12)