

Willkommen!

Warum hängt mein Kind immer nur
am Handy?



Fangen wir mit etwas Persönlichen an...

Persönliches

Früher	Später
Reiselustig	Träge, weniger Unternehmungslustig
Viele Hobbys	Kein Elan mehr für Hobbys
An den Wochenenden ausgehen	Am Wochenende Youtube
Regelmäßig an der Uni, gemeinsames Lernen mit Kommilitonen	Halbherzig an der Uni, nur noch allein gelernt
Oft Dinge gemeinsam mit Freunden unternehmen	Unternehmungen mit Freunden werden als Belastung wahrgenommen



Eine Sucht kommt schleichend.

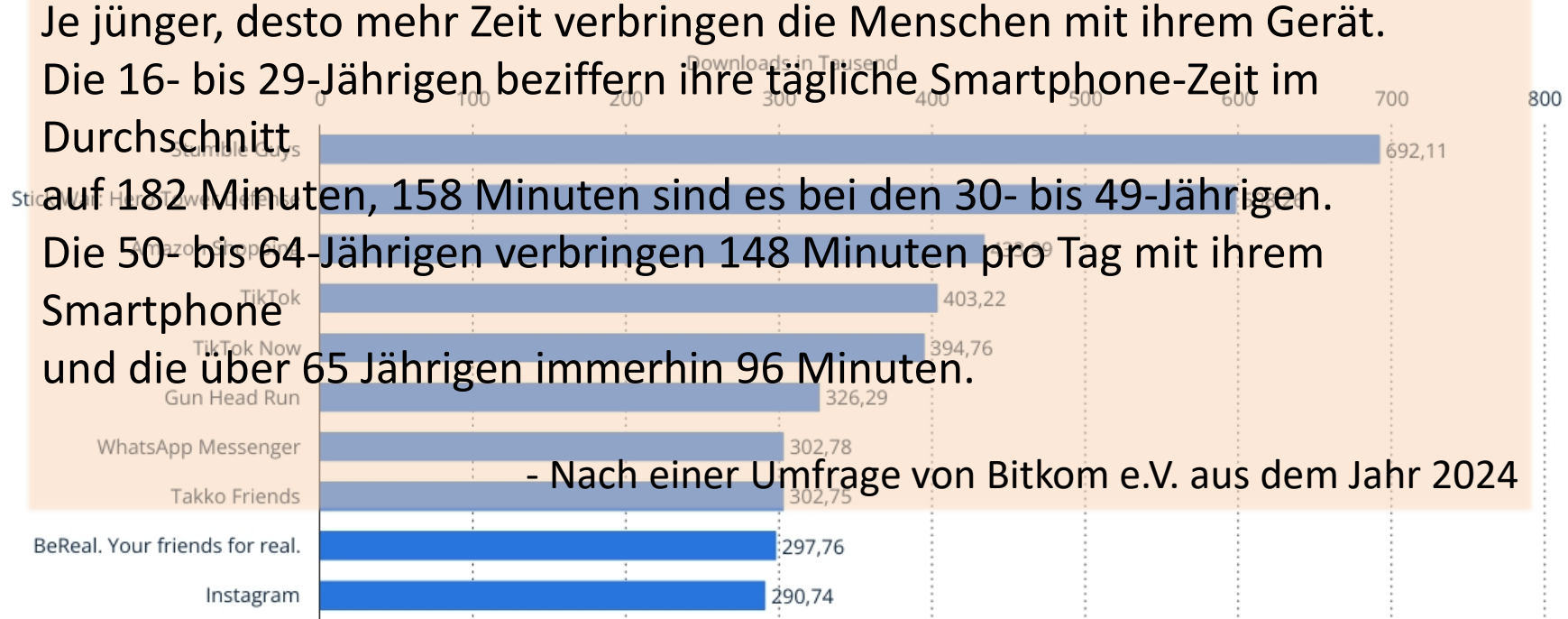
Stimmungsbild



- Statistiken und Fakten
- Bin ich schon abhängig?
- Wer ist schuld?
- Auswirkungen auf die Gesundheit
- Auswirkungen auf den Alltag
- Prävention und Detox
- Fragen?

Das Smartphone wird im Schnitt 2,5 Stunden pro Tag genutzt
Rund 30 Minuten davon entfallen auf das Telefonieren

Beliebteste Apps nach Downloads im Google Play Store in Deutschland im September 2022



Je jünger, desto mehr Zeit verbringen die Menschen mit ihrem Gerät.
Die 16- bis 29-Jährigen beziffern ihre tägliche Smartphone-Zeit im Durchschnitt auf 182 Minuten, 158 Minuten sind es bei den 30- bis 49-Jährigen.
Die 50- bis 64-Jährigen verbringen 148 Minuten pro Tag mit ihrem Smartphone und die über 65 Jährigen immerhin 96 Minuten.

- Nach einer Umfrage von Bitkom e.V. aus dem Jahr 2024

Bin ich abhängig?

- **Ich unterbreche andere Tätigkeiten** ständig, um auf das Handy zu schauen.
- **Ich werde nervös**, wenn ich das Handy nicht griffbereit habe.
- **Ich werde wütend**, wenn mir jemand das Handy entzieht.
- **Ich vernachlässige anderer Dinge**, wie Schule, Freunde, Hobbys oder Schlaf.

Ursachen

- **Soziale Kontakte:** Kinder und Jugendliche nutzen ihr Handy oft, um mit Freunden zu kommunizieren. **Suchtfaktor:** Soziale Medien, Messenger oder Spiele.

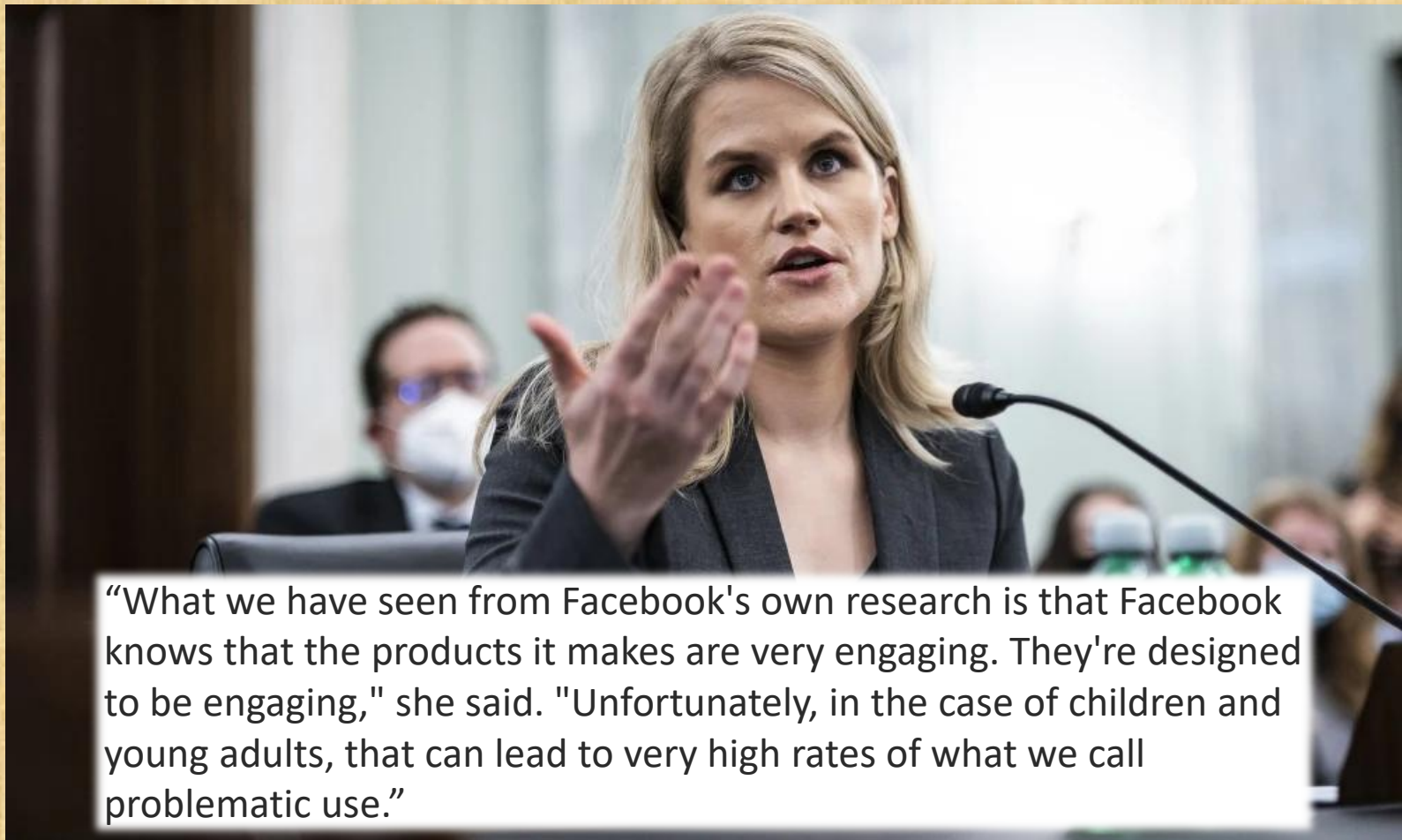
Ausnutzung von Belohnungsmechanismen

- **Flucht aus der Realität:** Falls dein Kind Stress in der Schule oder privat hat, kann das Handy eine Art Rückzugsort sein.
- **Mangel an Alternativen:** Wenn es keine anderen Freizeitbeschäftigungen gibt, wird das Handy zur Standardoption.
- **Fehlende Vorbilder:** Oft verbringen Eltern selbst nicht wenig Zeit am Handy.

Lootboxen

Clickbait

Ausnutzung von Belohnungsmechanismen



“What we have seen from Facebook's own research is that Facebook knows that the products it makes are very engaging. They're designed to be engaging,” she said. “Unfortunately, in the case of children and young adults, that can lead to very high rates of what we call problematic use.”



Pro und Contra – Was wirklich für und gegen Atomkraft spricht



Breaking Lab · 120.630 Aufrufe · vor 4 Tagen

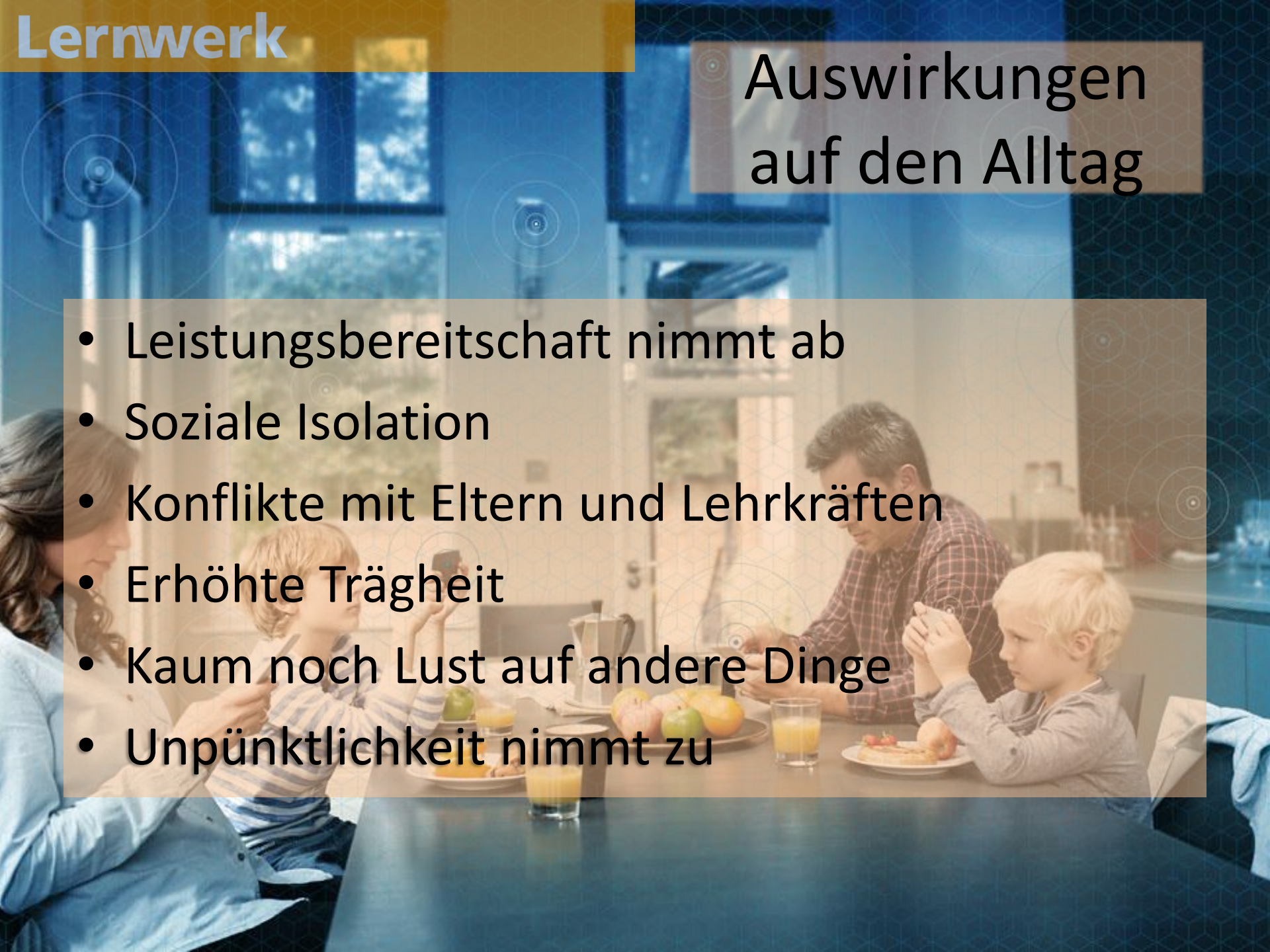
Lootboxen



Auswirkungen auf die Gesundheit

- Schlafmangel und Müdigkeit
- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Psychische Probleme (Angst, Depression)
- Körperliche Beschwerden (Haltungsschäden, Augenschäden)
- Bewegungsmangel

Auswirkungen auf den Alltag

- Leistungsbereitschaft nimmt ab
 - Soziale Isolation
 - Konflikte mit Eltern und Lehrkräften
 - Erhöhte Trägheit
 - Kaum noch Lust auf andere Dinge
 - Unpünktlichkeit nimmt zu
- 
- A photograph of a family of four sitting at a dining table. The mother is on the left, the father is on the right, and two young boys are in the middle. They are all looking at their smartphones. The table is set with plates of food, glasses of orange juice, and a bowl of fruit. The background shows a kitchen and a window with a view of trees.

Prävention und Detox

- Offene Gespräche führen
- Gemeinsame Regeln aufstellen
- Alternativen anbieten
- Mit gutem Beispiel vorangehen
- Nicht mit Verboten anfangen
- Verstehen, warum das Handy so wichtig ist
- In schweren Fällen professionelle Hilfe in Erwägung ziehen

Fragen?



Vielen Dank und alles Gute!