

„Wir sind ständig von Reizen überflutet“

INTERVIEW. Das Smartphone als Suchtmittel: Wann Handynutzung problematisch wird und warum wir Kinder vor digitalen Reizen schützen müssen. Psychologe Oliver Scheibenbogen klärt auf.

Von Sonja Krause

Wir treffen uns auf einer Konferenz zum Thema Sucht: Ist das Handy ein Suchtmittel?

OLIVER SCHEIBENBOGEN: Ja, mittlerweile zählt die Internetgebrauchsstörung zu den psychischen Störungen. Dabei gibt es fünf große Bereiche, die in die Abhängigkeit führen: das Online-Glücksspiel, Social Media, Computerspiele, Cyber-Pornografie und die Online-Kaufsucht.

Diese neuen Süchte zeigen ganz ähnliche Anzeichen wie Alkohol- oder Nikotinsucht: Entzugerscheinungen, also Gereiztheit und Nervosität, wenn ich mein Smartphone nicht bei mir habe. Es gibt auch eine Toleranzentwicklung: Habe ich früher nur selten etwas am Handy gemacht, tue ich es jetzt immer öfter. Dahinter steckt auch oft eine bestimmte Funktion: Meist ist das die Flucht aus der realen Welt. Und es kommt zum Kontrollverlust.

Wie sieht dieser aus?

Ich nehme mir vor, weniger Zeit am Handy zu verbringen, weil Familie oder Freunde mich schon darauf ansprechen. Ich will meine Handynutzung re-

duzieren, aber das gelingt mir nicht. Dann entstehen negative Konsequenzen aus dem Suchtverhalten: Mir nahestehende Menschen fühlen sich nicht wahrgenommen, bis dahin, dass das Smartphone in Situationen genutzt wird, wo es verboten ist, wie beim Autofahren.

Ist man alkoholkrank, ist die Abstinenz das Ziel. Wie ist das bei der Smartphonesucht?

Das Problem ist: Die totale Abstinenz ist für einen handysüchtigen Jugendlichen kein sinnvolles Ziel. Stattdessen geht es um einen kompetenten Gebrauch und in der Therapie arbeiten wir mit einem Ampelsystem: Welche Verhaltensweisen am Handy habe ich gar nicht mehr im Griff? Die gehören in die rote Box, die lasse ich für Monate ganz sein. In die grüne Box kommen harmlose Dinge, wie einen Parkschein am Handy zu lösen. Je nachdem, ob jemand süchtig nach Social Media oder Handyspielen ist, gilt es, genau dort zu drosseln.

Viele kennen das Phänomen: Man will nur kurz etwas auf Instagram oder Facebook nachschauen und plötzlich ist eine



Oliver Scheibenbogen,
Psychologe HUTTER



Stunde vergangen. Ist das schon Suchtverhalten?

Es fängt jedenfalls an, problematisch zu werden. Neue Studien zeigen, dass bis zu 30 Prozent der Bevölkerung einen problematischen Umgang mit ihrem Smartphone haben. Soziale Medien sind bei Jugendlichen dann gefährlich, wenn sie im realen Leben gar nie gelernt haben, Freundschaften zu schließen. Die haben viele Freunde in den sozialen Netzwerken, aber keine im realen Leben. Die Sucht ist aber immer die Spitze des Eisberges: Menschen, die wirklich in eine Social-Media-Abhängigkeit kommen, haben oft bereits psychische und soziale Probleme im Hintergrund.

Woran erkenne ich, ob mein Verhalten am Smartphone bereits problematisch ist?

Problematisch wird es immer dann, wenn die Nutzung eine andere Funktion bekommt:

wenn ich etwas kompensiere. Man kann auch einmal einen Tag einlegen, ganz ohne Handy und Internet und schauen: Wie geht's mir damit? Geht es mir gut, gibt es wohl kein Problem. Wenn ich aber nervös werde, das Gefühl habe, mir fehlt etwas – dann sollte man überlegen, die Handynutzung zu reduzieren.

Wie kann das gelingen?

Durch das unendliche Angebot im Internet sind wir ständig von Reizen überflutet und reagieren immer auf diese Reize wie die Mitteilungen am Smartphone. Wir sollten das umdrehen: Wir bestimmen, wann wir uns den Reizen aussetzen! Ein Tipp: Verwenden Sie eine analoge Uhr. Wenn ich immer aufs Handy schaue, um zu wissen, wie spät es ist, bin ich jedes Mal mit den Reizen konfrontiert. Wir müssen zu einem kompetenten Umgang mit den Geräten kommen.

Im Umgang mit Alkohol wird geraten, zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen. Brauchen wir auch handyfreie Tage?

Zumindest stundenweise wäre das ideal! Diese Zeiten sollte man bewusst setzen: Jetzt nehme ich mich raus aus den digitalen Reizen. In dem Moment, wo wir beginnen, uns zu langweilen, kommt es ja auch zu den kreativsten Ideen! Daher ist das „Narrenkastlschauen“ etwas sehr Wertvolles.

Wie kann man Kinder zu kompetenten Handynutzern erziehen?

Das Modelllernen, also selbst ein gutes Vorbild zu sein, ist wesentlich! Das Verhalten ist immer mächtiger als das Wort. Das heißt: Zu sagen, „Mach das nicht“, aber man selbst macht dann genau das – das funktioniert nicht. Es ist auch ganz wichtig, dass Erwachsene Kindern bei der Mediennutzung

Grenzen setzen, denn: Unser Frontalhirn ist erst mit 28 Jahren ausgereift. Das ist der Hirnbereich, der für Reizhemmung verantwortlich ist. Wir dürfen Kinder nicht sich selbst überlassen.

Wie viel Zeit vor dem Bildschirm ist für Kinder akzeptabel?

Die Empfehlung ist: Medienkonsum erst ab drei Jahren und dann eine halbe Stunde pro Tag. Die Reizüberflutung führt bei Kindern zu ADHS-ähnlichen Symptomen – oft sind es gerade die unruhigen Kinder, die man versucht, mit dem Smartphone „ruhigzustellen“. Doch genau diese digitalen Reize machen die Unaufmerksamkeit und Nervosität. Kinder müssen auch lernen, sich selbst zu beschäftigen – wenn Kinder aber bei der kürzesten Wartezeit beim Arzt das Handy in die Hand bekommen, lernt ein Kind das nicht.

59 Prozent der steirischen Jugendlichen nutzen ihr Smartphone nach Mitternacht an zumindest einem von fünf Abenden. Ein Drittel der Schüler ist in Bezug auf ihr Internetverhalten suchtgefährdet.

Thema Sucht

Die 18. Steirische Gesundheitskonferenz stand unter dem Motto: „Sucht und Abhängigkeit: Wenn Konsum zum Zwang wird“. Themen waren die goldene Mitte zwischen immer online und digitaler Entgiftung sowie 50 Jahre Drogenberatungsstelle Steiermark. Zu den Vortragenden zählten u. a. Gesundheitspsychologe Oliver Scheibenbogen vom Anton-Proksch-Institut Wien sowie Michael Lehofer, ärztlicher Direktor des LKH Graz II. Lehofer: „Die beste Suchtprävention ist, ein sinnliches Leben zu führen.“

30 Prozent der Menschen haben einen problematischen Umgang mit ihrem Smartphone, zeigt eine internationale Metastudie.

ANZEIGE

GESUNDHEIT



Die „Trauma-Salbe wärmend Mayrhofer“

KWIZDA PHARMA

Und der Schmerz lässt nach!

Schmerzlindernd – entzündungshemmend – durchblutungsfördernd. Die Dreifachwirkung der Trauma-Salbe hilft bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates wie Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Abnutzungen des Bewegungsapparates oder rheumatischen Beschwerden.

Wärme ist in der Spätphase nach einer Verletzung (nach

zirka 48 Stunden) beziehungsweise bei chronischen Beschwerden die richtige Therapie. Durch die Wärme wird die Durchblutung ideal angeregt, was ein rascheres Abklingen der Beschwerden bewirkt. Muskeln, Gelenke und Sehnen entspannen sich und Schmerzen werden somit gelindert. Exklusiv in Ihrer Apotheke!

ÜBER WIRKUNG UND MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN INFORMIEREN GEBRAUCHSINFORMATION, ARZT ODER APOTHEKER.
TRA-0084_2205