

MACH'S KLAR!

Politik – einfach erklärt

Diagnose „Handysucht“ – Gefahr oder Hysterie?



Copyright: Gerhard Mester 2017



Bestellungen, Zusatzmaterial,
Learning Apps und Videos
[www.lpb-bw.de/
machs-klar.html](http://www.lpb-bw.de/machs-klar.html)

lpb

Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

Nutzen des Handys

Surfing, Gaming, Chatting und Co.:
Das Handy nutzen wir im Schnitt
am häufigsten für Soziale
Medien/Kommunikation.

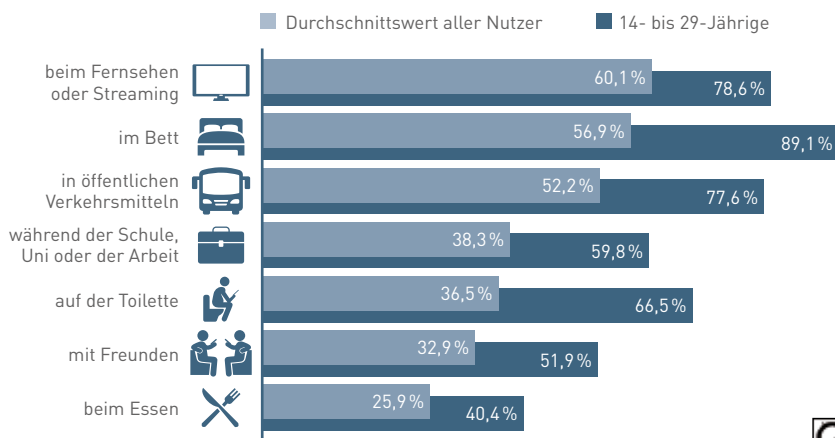


AUFGABE 1

1. Wofür nutzt du dein Handy? Notiere zu den App-Symbolen von dir genutzte Funktionen.
2. Schau dir die zweite Grafik an. Stimmt sie mit deinen Nutzungsgewohnheiten überein? Kreuze Zutreffendes an.
3. Welche Gefahren erkennst du auf den sechs Bildern unten? Trage die Begriffe aus dem Antwortkasten für dich passend ein.



Wo nutzen wir Soziale Medien?



Wo nutze ich Soziale Medien?



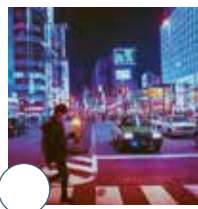
Umfrage unter 1011 Personen ab 14 Jahren, die häufig bzw. manchmal Social Media nutzen, in Deutschland im Januar 2018
 Quelle: Bitkom
 Mehrfachnennung möglich © Globus

Gefahren und Probleme

Auch wenn das Smartphone in unserem Alltag von großem Nutzen ist, solltest du einen behutsamen Umgang damit pflegen und auch mögliche Gefahren im Blick behalten.

ANTWORTEN

- A fehlendes Interesse an Freizeitaktivitäten
- B Unaufmerksamkeit
- C abfallende Leistungen in der Schule
- D Kommunikationsstress und -zwang
- E Vernachlässigung von sozialen Kontakten
- F zwanghaftes Angewiesensein bzw. Kontrollverlust




Debatte um die Folgen der Handynutzung

Es ist umstritten, ob es eine Handsucht gibt und wodurch sie gekennzeichnet ist. Für manche Wissenschaftler ist eine intensive Handynutzung im Jugendalter vorübergehend und „normal“. Seit 2018 gilt zumindest die Computerspielsucht offiziell als Krankheit und Betroffene profitieren z. B. von Angeboten und Kostenübernahme für Beratung und Behandlung.



AUFGABE 2



- Lies dir die Schlagzeilen durch. Markiere diejenige, die deine Meinung am ehesten ausdrückt.
- Was fällt dir auf? Inwiefern unterscheiden sich die Schlagzeilen voneinander?
- Erstelle eine eigene Schlagzeile, die deine Meinung zu diesem Thema wiedergibt oder kommentiere eine Schlagzeile deiner Wahl.




* 2. und 3. auf Extrablatt Papier beantworten

Handy als Droge?

Sucht ist eine krankhafte Abhängigkeit. Sie ist gekennzeichnet durch das unüberwindbare Verlangen nach einem substanz- oder verhaltensbedingten Erlebniszustand, das nicht beherrscht oder gesteuert werden kann.



AUFGABE 3



- Welche Sucht bzw. Abhängigkeit kennst du bereits? Nenne drei Beispiele.
- Lassen sich die Kriterien für eine Alkoholabhängigkeit auch auf die Handynutzung übertragen? Trage die Merkmale aus dem Beispielkasten passend in die Tabelle ein.

Diagnosekriterien Alkoholabhängigkeit In Anlehnung an die ICD	Anzeichen für Handyabhängigkeit
Starker Wunsch oder Zwang, ein Suchtmittel einzunehmen oder etwas wiederholt zu tun	E
Kontrollverlust darüber, wann und wie viel konsumiert wird	
Abstinenzverlust: Fortsetzung des Konsums trotz Wahrnehmung schädlicher Folgen	
Toleranzbildung: für den „Kick“ zunehmend höhere Dosen erforderlich	
Entzugserscheinungen: Probleme körperlicher und psychischer Art	
Rückzug aus dem Sozialleben: Interessen, Pflichten und Kontakte werden vernachlässigt	

* 1. auf Extrablatt Papier beantworten

MERKMALE	A Nervosität, Aggressivität, Gereiztheit, Stress oder Panik, wenn Handy nicht verfügbar	D Man kann einfach nicht aufhören: Handynutzung stundenlang, nachts, am Steuer, in der Schule ...
	B intensivere Beschäftigung mit dem Handy, um befriedigt zu werden	E wiederholte Blicke auf das Handy und zwanghafter Wunsch, das Handy zu benutzen
	C Offline-Angebote werden zunehmend durch Online-Angebote ersetzt	F Man kann nicht ohne: Handykonsum trotz dadurch erzeugter Probleme mit Schule/Familie/Gesundheit

ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems ist ein weltweit anerkanntes Diagnoseklassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation.
Abstinenz: sich einer Sache enthalten, auf etwas verzichten.

Dein Handyverhalten

Auf die richtige Nutzung kommt es an! Ein Test hilft dir dabei, dein Handyverhalten selbst einzuschätzen und zu hinterfragen. Anschließend findest du einige praktische Anreize, wie der Umgang mit dem Handy auf ein gesünderes Maß gebracht werden kann.

AUFGABE 4



1. Wie schätzt du dein Handyverhalten ein? Mache den Test und kreuze Zutreffendes an.
2. Lies dir die Tipps für einen „gesünderen“ Handynutzung durch. Markiere die Vorschläge, die du gerne umsetzen möchtest.

TEST ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG DER HANDY-NUTZUNG

- | | |
|---|--|
| <p>1. Du wartest auf Freunde – was tust du am häufigsten?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ich beobachte meine Umgebung<input type="checkbox"/> Ich rufe meine Freunde an<input type="checkbox"/> Ich hole mein Handy raus und beschäftige mich damit <p>2. Wie fühlst du dich am ehesten, wenn du dein Handy vergessen hast?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ich bin total relaxt<input type="checkbox"/> Ich bin ein bisschen beunruhigt<input type="checkbox"/> Ich werde nervös <p>3. Was macht dir am meisten Sorgen, wenn dein Handy geklaut wurde oder du es verloren hast?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Private/geheime Daten könnten in falsche Hände geraten<input type="checkbox"/> Finanzieller Schaden<input type="checkbox"/> Ich bin nicht mehr erreichbar<input type="checkbox"/> Langeweile <p>4. Wie oft „zwingt“ dich deine Handynutzung zum Aufladen?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eine Akkuladung reicht länger als einen Tag<input type="checkbox"/> Einmal pro Tag<input type="checkbox"/> Mehrmals pro Tag <p>5. Wie häufig beschwert sich jemand, weil du am Handy bist?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nie<input type="checkbox"/> Selten<input type="checkbox"/> Oft | <p>6. Schaust du ohne Anlass auf dein Handy?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nein<input type="checkbox"/> Ja, weil: _____ <p>7. Hast du schon mal versucht, deinen Handykonsum einzuschränken?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ja, und ich war erfolgreich<input type="checkbox"/> Ja, aber ich bin gescheitert<input type="checkbox"/> Nein <p>8. Stört es dich manchmal, wenn andere ihr Smartphone benutzen?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ja, bei wem: _____ und warum: _____<input type="checkbox"/> Nein <p>9. Hast du das Gefühl, dass du wegen deines Handys etwas vernachlässigst im Gegensatz zu früher?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nein<input type="checkbox"/> Ja, und zwar:
<input type="checkbox"/> Freund/in, <input type="checkbox"/> Familie, <input type="checkbox"/> Hobbys, <input type="checkbox"/> Schule,
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ <p>10. Wo lag dein Handy, während du den Test gemacht hast?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zu Hause<input type="checkbox"/> In meiner Tasche/ in meinem Rucksack<input type="checkbox"/> In meiner Hosentasche<input type="checkbox"/> Auf dem Tisch |
|---|--|

Tipps für einen „gesünderen“ Handynutzung

- Ersetze einige Handyfunktionen wie Uhr, Wecker oder Taschenrechner durch analoge Geräte.
- Schalte die Schlummerfunktion deines Handyweckers aus.
- Schalte bei Nutzung vor dem Schlafen/bei Dunkelheit den Nachtmodus auf deinem Handybildschirm ein.
- Schalte dein Handy auf lautlos, um nicht immer abgelenkt zu werden.
- Wenn du lernst, stelle dein Handy auf Flugmodus. Dann kannst du dich besser konzentrieren.
- Lass dein Handy in der Tasche, wenn du dich mit Freunden triffst.
- Trage dein Handy nicht zu nah am Körper.
- Nutze ein Handy mit einem niedrigen Strahlungswert (**SAR-Wert** unter 0,6. Info: Internet).
- Lege Offline-Tage ein.

AUFGABE 5



1. Bewerte inwiefern die umstrittene Handysucht für dich eine Gefahr oder Hysterie darstellt.
2. Sollte Handysucht offiziell als krankhafte Abhängigkeit anerkannt werden? Begründe!

* 1. und 2. auf Extrablatt
Papier beantworten

SAR: Spezifische Absorptions-Rate: Mengenangabe der vom Menschen aufgenommenen Energie aus der Handystrahlung (in Watt/Kilogramm).

Didaktische Hinweise:

Das Glossar wurde durch Fußnoten ersetzt.

Die Aufgaben entsprechen den drei Niveaustufen (von einfach bis schwieriger); nicht immer sind alle Niveaustufen möglich.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten auf unserer Homepage, wie z. B. unsere **Learning Apps**. Diese bieten die Möglichkeit, Inhalte des Heftes aufzugreifen und interaktiv online zu vertiefen.