

Smartphone, Tablet & Co. als ständige Begleiter

Bildschirmsucht – Smartphone, Tablet, Laptop, Computer, Fernseher... Es ist gar nicht so leicht, heutzutage ohne Bildschirmmedien auszukommen!
Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Haben Sie schon einmal versucht, ein ganzes Wochenende lang kein einziges Mal auf Ihr Smartphone zu schauen? Oder bloss einen Abend lang? Keine Chance? ...sind Sie also «bildschirmsüchtig»? «Heutzutage können wir jederzeit und überall online sein», erklärt Romaine Darbellay, Koordinatorin des Programms zur Prävention von exzessivem Spielen bei Sucht Wallis. Dass uns immer mehr Bildschirmmedien zur Verfügung stehen, macht die Sache nur noch komplizierter. Computer, Smartphone, Tablet, Fernseher, ja sogar Uhren, die uns mit dem Smartphone verbinden... Die Liste ist lang.

Bin ich bildschirmsüchtig?

«Es gibt noch keine offizielle Diagnose einer Bildschirmsucht», erklärt Gabriel Thorens, Psychiater und Suchttherapeut am Genfer Universitätsspital HUG. «Man kann von einer exzessiven Nutzung von Bildschirmmedien sprechen, wie es bei anderen Suchtverhalten der Fall ist: exzessives Spielen, exzessiver Alkoholkonsum usw. Das bedeutet, dass man die Kontrolle verliert und nicht mehr ohne das Suchtmittel – in diesem Fall Bildschirmmedien – klarkommt. Unser Verhalten wird negativ beeinflusst und obwohl wir wissen, dass uns der Konsum nicht guttut, halten wir daran fest. Ausserdem lassen sich regelrechte psychische Entzugserscheinungen feststellen, wenn wir keinen Zugang zu Bildschirmmedien haben. Die Diagnose wird also anhand der Beeinträchtigung des Lebens der Betroffenen und Angehörigen gestellt.»

Paradoerweise kann eine exzessive Nutzung von Kommunikationsmitteln zu Beziehungs- und eben gerade Kommunikationsproblemen führen. «Die betroffene Person geht nicht mehr mit Freunden aus, hat keine realen Beziehungen mehr. Alles spielt sich nur noch via Technik ab», erklärt Romaine Darbellay. «Daraus können sich zahlreiche Probleme ergeben: schlechtere Noten in der Schule, abnehmende Leistungsfähigkeit im Beruf, Aggressivität oder Nervosität, wenn die betroffene Person keinen Zugriff auf ihre Bildschirmmedien hat, enorme

Müdigkeit, Kopfschmerzen, veränderte Ernährungsweise und manchmal sogar finanzielle Probleme je nach Alter und Aktivitäten auf Smartphone, Tablet & Co.»

Tipps für ein bildschirmfreieres Leben

Viele Menschen machen sich Gedanken darüber, dass man jederzeit und überall erreichbar, online und mit der Welt verbunden ist oder sein muss. Doch nur wenige schaffen es, ihren «Bildschirmmedien-Konsum» zu verringern. «Das ist zweifelsohne darauf zurückzuführen, dass die Nutzung von Bildschirmmedien heutzutage gewissermassen nötig und unverzichtbar ist – sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit. Niemand muss absolut lebensnotwendig rauchen, doch ohne Smartphone, Tablet & Co. ist heutzutage vieles gar nicht mehr möglich», erklärt Gabriel Thorens, der eine «massvolle und verantwortungsbewusste» Nutzung empfiehlt.

Erster Schritt dazu: Wie viel Zeit verbringe ich eigentlich pro Tag damit, auf kleine und grosse Bildschirme zu starren? In einem zweiten Schritt kann man dann versuchen, auf unnötige Bildschirmzeit zu verzichten und zu beobachten, was für Reaktionen das bei einem auslöst. «Versuchen Sie beispielsweise während eines Abends im Restaurant oder mit Freunden

nicht ein einziges Mal auf Ihr Smartphone zu schauen.

Oder nehmen Sie es nach Ihrer Rückkehr von der Arbeit gar nicht erst aus der Tasche», schlägt Romaine Darbellay vor. Eine andere interessante Übung: Springen Sie nicht gleich hoch, wenn Sie

«Diese Art von Problemen betrifft nicht nur die Jugendlichen»



ROMAINE DARBELLAY, Koordinatorin des Programms zur Prävention von exzessivem Spielen bei Sucht Wallis

irgendeine Meldung bekommen. Die Wochenenden und Ferien eignen sich bestens dazu, diese Strategien einmal auszuprobieren.

Psychologe Niels Weber zufolge besteht die Herausforderung weniger in der Zeit, die man auf sein Smartphone, Tablet

HABEN SIE GEWUSST...?



Alle Betroffenen waren Männer. Ihr Durchschnittsalter lag bei 28 Jahren.

1 bis 2% der Schweizer Bevölkerung ist von einer exzessiven Nutzung von Bildschirmmedien betroffen.

oder auf den Computerbildschirm starrt, sondern darin zu wissen, was man während dieser Zeit eigentlich genau tut.

Erwachsene können sich beispielsweise fragen, in welchen Momenten man auf die Nutzung dieser Tools wirklich angewiesen ist und in welchen man seine Zeit anderweitig investieren könnte.

Die Fachleute sind sich einig: Die beste Prävention besteht darin, die eigene Nutzung kritisch zu hinterfragen. Fragen Sie sich, in welchen Momenten Sie Bildschirmmedien wirklich und unverzichtbar benötigen. Wie nutzen Sie sie? Wie fühlen Sie sich dabei? Überlegen Sie sich auch Regeln, die Sie sich selbst setzen können. Vor allem, wenn statt einer Kommunikation über Bildschirmmedien auch ein Treffen und «Hängert» im realen Leben möglich wäre...

Sind die Jugendlichen wirklich am stärksten gefährdet?

Gabriel Thorens findet: «Wir tendieren dazu zu behaupten, dass die Generation, die mit diesen neuen Medien geboren ist, am stärksten gefährdet sei. Die meisten von ihnen nutzen sie jedoch im vernünftigen Rahmen.» Romaine Darbellay teilt diese Meinung: «Diese Probleme betreffen nicht nur die Jugendlichen. Unsere Präventionsarbeit ist global ausgerichtet, obschon wir einen besonderen Akzent auf die Schulen setzen.» Es lassen sich jedoch ganz klare geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen: Mädchen sind auf sozialen Netzwerken aktiver, während Jungs mehr Zeit mit Videogames verbringen. Des Weiteren gibt es Unterschiede auf Ebene der Generationen, wie Niels Weber erklärt: «Die Nutzer und Nutzerinnen verfolgen alle ein und dasselbe Ziel, nämlich eine (soziale) Verbindung herzustellen, Inhalte zu teilen. Das wird je nach Altersklasse auf unterschiedliche Weise gemacht, indem andere Netzwerke verwendet werden oder indem man sich auf diesen Plattformen unterschiedlich verhält.»

Gute Vorsätze 2017

Haben Sie sich zum Jahreswechsel auch vorgenommen, Ihr Smartphone oder Tablet weniger zu verwenden? Weniger fernzusehen? Und – haben Sie dieses Ziel schon erreicht?

Notieren Sie einmal, wie viel Zeit pro Tag Sie auf den sozialen Netzwerken, mit Games und Ähnlichem verbringen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell sich das summiert! Ferien oder Wochenenden sind eine gute Gelegenheit, sich einmal – zumindest kurzzeitig – von diesen Gewohnheiten zu verabschieden. Keine Angst – Sie werden nicht gleich in die Steinzeit zurückgeworfen! Es gibt durchaus Möglichkeiten, auf dem Laufenden zu bleiben oder Kontakte zu unterhalten: Lesen Sie eine Zeitung, unterhalten Sie sich mit Menschen aus Ihrem Umfeld oder setzen Sie sich abends in gemütlicher Runde bei einem Karten- oder Brettspiel zusammen. Was nach Nostalgie klingen mag, wird eine ganz neue oder längst vergessene Erfahrung sein. Wagen Sie das Selbstexperiment – es wird sich lohnen!



Tanz auf dem La-Poste-Platz

**Samstag, 2. September 2017
11.00 – 17.00 Uhr**

Tanzen macht Freude und stärkt Körper, Geist und Seele. Darum lädt die Pro Senectute auch dieses Jahr wieder zum beliebten Tanz auf dem La-Poste-Platz in Visp ein. Ab 11.00 Uhr werden die Sterntaler zum Tanz aufspielen. Bei Raclette und Grilladen, Kaffee und Kuchen werden die Tänzerinnen und Tänzer sich stärken können und auch an der Wein- und Bierbar ist beste Stimmung garantiert.

Sie schauen alleine vorbei? Kein Problem! Die charmanten Pro Senectute Tanz-Taxis stehen Ihnen gerne als Tanzpartner/in zur Verfügung.

Bei Schlechtwetter findet der Anlass im Foyer des La Poste statt.

Weitere Infos bei der
Pro Senectute Oberwallis
Tel. 027 948 48 50

Praktische Tipps

- Versuchen Sie, während der Ferien und Wochenenden ohne Smartphone, Tablet und Co. auszukommen. Achten Sie darauf, was mit Ihnen passiert (Geselligkeit, Langeweile, Leichtigkeit, Unruhe...).
- Legen Sie klare Tischregeln für die ganze Familie fest: Am Tisch sind Smartphone, Tablet und Co verboten.
- Messen Sie mal die Zeit, die Sie vor Bildschirmen verbringen – Sie werden erstaunt sein, wie schnell sich das summiert!
- Seien Sie wachsam, wie Ihre Kinder und Jugendlichen mit Bildschirmmedien umgehen.
- Berufs-Handy? Lassen Sie es nach Feierabend in Ihrer Tasche

PARTNER



www.sucht-wallis.ch



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit