

fraunörgeli



Also jetzt ist Schluss. Ich lass mir das nicht mehr bieten. Ich verkünde hiermit offiziell: Ich habe die Nase voll. Ich höre auf. Ich trete als Hausfrau zurück. Und zwar definitiv. Abgerackert habe ich mich fürs Familien-Team. Auf die besten Jahre meines Lebens habe ich verzichtet. Und was ist der Dank? Nur angepöfien werde ich. Damit ist jetzt Schluss. Sollen die doch ihr Essen selber kochen und ihren Dreck selber wegräumen! Dieser Strecker hat mich ermutigt. Der hat sich nicht alles gefallen lassen. Der hat Rückgrat gezeigt und der Nati den Rücken gekehrt. Und jetzt der Rücktritt vom Rücktritt. Also ich

Handy-Sucht Jugendliche gehen auf Eltern los

Von Jessica Pfister

Ihre Handy-Sucht hat zwei spanische Teenager in die Psychiatrie gebracht. Nun warnen Schweizer Psychologen vor übermässigem Handykonsum.

«Die Abhängigkeit vom Handy wird bei Schweizer Jugendlichen teilweise zum Problem», sagt Matthias Vogt, Psychologe und Co-Leiter der Jugendberatung Zürich. In seinen Beratungen ist die Handy-Sucht immer wieder ein Thema.

«Bei vielen Jugendlichen geht ohne Handy nichts mehr», sagt Vogt. So sei ihr Beziehungsverhalten extrem vom Handy geprägt und ein wichtiger Teil der Kommunikation funktioniere ausschliesslich über das Mobiltelefon (siehe Box).

Auf Versuche der Eltern, ihren Kindern deshalb das Handy zu entziehen, reagieren diese oft mit Gewalt: «Sie zertrümmern Mobiliar oder gehen gar auf die Eltern los», sagt Vogt.

Ängste und Depression

Dass ein exzessiver Handy-Gebrauch bei Jugendlichen schwerwiegende Folgen haben kann, belegen internationale Studien.

So birgt die einseitige Kommunikation per Handy die Gefahr, dass sich die Jugendlichen völlig isolieren.

Nicht beantwortete SMS oder das plötzliche Fehlen des Handys können bei ihnen Ängste oder Depressionen auslösen.

Sechs Stunden täglich

Der neueste Fall in Spanien zeigt die Tragweite des Problems: Dort müssen sich ein 12 und 13 Jahre alter Teenager wegen ihrer Handy-Sucht in der Entzugsklinik behandeln lassen (.ch berichtete). Sie haben bis sechs Stunden täglich ohne elterliche Kontrolle telefoniert. Am Ende waren sie so abhängig, dass sie ohne Handy nicht mehr leben konnten.

Für Psychologe Vogt ist klar: «Auch in der Schweiz wird die Handy-Abhängigkeit durch die raffiniertere Technik noch zunehmen.»

ANZEICHEN/TIPPS

Anzeichen für die Sucht:

- massloses, stundenlanges Telefonieren
- starke Unruhe, wenn das Handy fehlt
- ständiges Überprüfen, ob ein Anruf oder eine SMS eingegangen ist
- Kommunikation ohne Handy wird vermieden
- andere Aufgaben werden vernachlässigt

Tipps für Eltern:

- handyfreie Zeiten und Räume schaffen (beim Essen, im Schlafzimmer)
- im Notfall Handy wegnehmen (z.B. wenn wichtige Aufgaben vernachlässigt werden) (jep)