



KONTAKT UND HILFE

webcare+

Sind wir alle handysüchtig?

Nein, sind wir nicht.

1. Handysucht gibt es als offizielle Krankheit gar nicht. Die Symptome problematischer Handynutzung ähneln jedoch denen einer Suchterkrankung.
2. Alkoholabhängige Menschen sind nicht süchtig nach der Flasche, sondern nach ihrem Inhalt. Eine Sucht nach dem Gerät Smartphone ist also unwahrscheinlich. Es sind die Apps, über die wir uns Gedanken machen sollten.
3. Viele von uns haben womöglich schlechte Angewohnheiten, wie das Smartphone am Esstisch zu benutzen. Aber: Nur wenige von uns sind im medizinischen Sinne wirklich süchtig.

Ob Du Dein Smartphone noch im Griff hast oder Dein Smartphone viel eher Dich, kannst Du mit diesem Flyer testen.

Unser Projekt webcare+ dreht sich rund um Medienkompetenz, Medienabhängigkeit und Selbsthilfe. Auf unserer Internetseite www.webcare.plus findest du:

- Spannende Blogartikel über Selbsthilfe, Computerspiele, soziale Medien und Smartphones
- Webinare über Mediensucht
- Kalender mit bundesweiten Veranstaltungen
- Interaktive Karte mit Hilfeangeboten

Du findest uns außerdem auf:

Twitter · Instagram · Facebook · YouTube

Du hast Fragen, Anregungen, Wünsche?

Dann schreib uns eine E-Mail an:

info@webcare.plus

**Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V. (HLS)**

Zimmerweg 10 • 60325 Frankfurt/Main

Telefon: 069 – 71 37 67 77

Telefax: 069 – 71 37 67 78

E-Mail: hls@hls-online.org

Web: www.hls-online.org • www.webcare.plus

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



HANDY- SÜCHTIG?



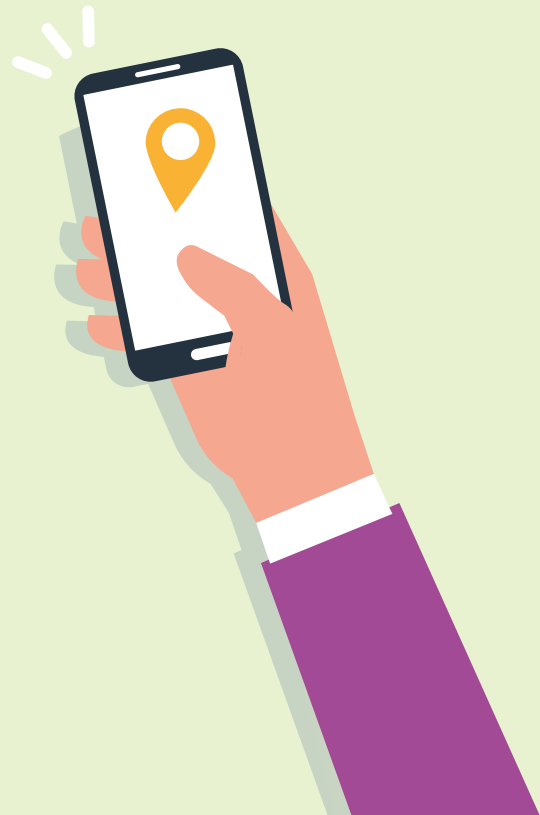
www.webcare.plus

Bist du handysüchtig?

Rechts findest Du ein paar Fragen zu Deiner Handy-
nutzung. Beantworte Sie ehrlich!

Du kannst viele dieser Fragen mit „Ja“ beantworten?
Dann könnte es hilfreich sein, Dich von einem Profi
beraten zu lassen.

Auf unserer Internetseite www.webcare.plus
findest Du eine Karte mit Beratungsstellen in
Deiner Nähe.



SELBSTTEST HANDYSUCHT

- Beschäftigst Du Dich oft so intensiv mit Deinem Handy, dass Du Dich darin gedanklich verlierst?
- Fühlst Du Dich reizbar, ängstlich oder traurig, wenn Dir Dein Smartphone weggenommen wird?
- Steigt Deine Bildschirmzeit immer weiter oder hast Du das Gefühl, immer mehr Zeit mit Deinem Smartphone verbringen zu müssen, um zufrieden zu sein?
- Hast Du schon mehrfach versucht, weniger Zeit mit Deinem Smartphone zu verbringen, bist aber gescheitert?

- Verbringst Du Deine Freizeit am liebsten mit Deinem Handy statt anderen Hobbies oder Interessen nachzugehen?
- Bemerkst Du negative Folgen deiner Handynutzung (z.B. Kopfschmerzen, Konzentrations- und Schlafstörungen), nutzt das Smartphone aber weiterhin wie gewohnt?
- Hast Du Familienmitglieder, Lehrkräfte oder andere Mitmenschen bezüglich Deiner Handynutzung belogen oder Deine Handynutzung vor ihnen verheimlicht?
- Beschäftigst Du Dich mit Deinem Smartphone, um Dich von Problemen oder negativen Gefühlen (z.B. Druck, Streit, Ängste) abzulenken?
- Führt Deine Handynutzung häufig zu Streit und Konflikten in der Familie, in der Schule oder am Arbeitsplatz?

