

# Detox gegen Handysucht

**Irina Tschopp, 5. Kl., erklärt in ihrer Maturaarbeit, warum man handysüchtig werden kann - und was dagegen zu tun ist.**

3,44 Stunden täglich - das ist nicht etwa die durchschnittliche Hausaufgabenzeit am Gymi, sondern die durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit der Jugendlichen in der Schweiz. «Auf eine durchschnittliche Lebenszeit von 84 Jahren hochgerechnet, wären das zwölf Jahre, die wir am Handy verbringen», sagt Irina Tschopp. Für sie Grund genug, diesen erschreckenden Sachverhalt in ihrer Maturaarbeit zum Thema zu machen.

## **Social Media können süchtig machen**

Bei sich selbst stellte sie fest, dass es vor allem Social-Media-Plattformen wie Instagram oder Tiktok sind, die süchtig machen können. Den Schlüssel, warum das so ist, hat Tschopp im Suchthormon Dopamin gefunden. Dieses wird vor allem dann freigesetzt, wenn wir angenehme Reize verspüren oder eine Belohnung erhalten. Doppelt blöd ist, dass Jugendliche bei einer erhöhten Dopaminaktivität anfälliger für impulsive Wiederholungshandlungen oder Suchtverhalten sind, weil ihr Hirn oft Mühe hat, starke Impulse angemessen zu kontrollieren. Vollends süchtig macht Dopamin, weil sich bei übermässiger Stimulation des Dopaminsystems eine Dopamintoleranz entwickelt. Das heisst, es braucht immer mehr davon, um dieselbe Wirkung zu erleben.

## **Kein Insta unter der Woche**

«Klar also, dass die Programmierer nichts unversucht liessen, um auf Social Media das Dopamin-Belohnungssystem in Gang zu setzen», betont Tschopp. Das passiert bei jedem Like, aber zum Beispiel auch dadurch, dass manche Inhalte nur zeitlich beschränkt zur Verfügung stehen. Wer nicht immer dran ist, verpasst also etwas. «Dopaminfördernd ist auch, dass sich ein Instagram-Feed aktualisiert, wenn man mit dem Finger nach unten scrollt, oder nur schon, dass die Inhalte beim Runterscrollen niemals enden», sagt sie. Sie hat die Gefahr erkannt und zu einer radikalen Massnahme gegriffen. «Unter der Woche lösche ich Instagram», so Tschopp, und «seither habe ich rund eine Stunde täglich mehr Zeit, um mich in der realen Welt auszuleben.»

## **Tipps gegen übermässigen Handykonsum**

«Dopamin-Detox», sagt man im Fachjargon - und erst noch gratis zu haben. Zu vereinsamen braucht deshalb niemand. Denn der Whatsapp-Dienst ist nicht so stark betroffen, da dieser nicht so sehr ein Dopamintreiber ist und deshalb viel weniger Suchtpotenzial birgt. In ihrer Arbeit hat Tschopp eine ganze Menge weiterer Tipps und Strategien gegen übermässigen Handykonsum zusammengetragen und auch selbst getestet. Schon einmal den Bildschirm auf Schwarz-Weiss gestellt? Wirkt schon ganz ordentlich. Eine Bildschirmzeitüberwachung eingerichtet? Bringt auch was. Oder das Handy prinzipiell auf lautlos gestellt? Eine Wohltat. Und klar: alles Deinstallieren und Deaktivieren, was unnötige Ablenkung schafft, und sich einen analogen Wecker kaufen. «Bei mir geht das so weit, dass ich an gewissen Tagen das Handy gar nicht mehr in die Schule mitnehme», erläutert Tschopp. «Wow», antwortet man und fragt sich vielleicht: Wie war das schon wieder vor dreissig Jahren?

TEXT: DC

FOTO: MB



«Auf eine durchschnittliche Lebenszeit von 84 Jahren hochgerechnet, verbringen wir zwölf Jahre am Handy.»

IRINA TSCHOPP, 5. KL.