

# GeBO

## Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken



Bezirkskrankenhaus Bayreuth



Wer von den Anwesenden hat ein  
Handy dabei?

Bitte Handzeichen



# Welches Handy ist online?

Bitte Handzeichen



# Welches Handy ist offline?

Bitte Handzeichen



# Wer hat eine Nomophobie?

- *Die Angst ohne Handy dazustehen -*

Bitte Handzeichen



# Bin ich der Sklave meines Handys?

## Verhaltenssüchte:

## Trenddiagnose oder Realität



# Ein paar Zahlen zum warm werden

- In Korea gelten eine **Viertelmillion** Menschen als internetsüchtig
- In Japan **eine Million**
- In China **zehn Millionen**
- In Amerika verfügen 95 % der Jugendlichen über ein Smartphone, die Hälfte davon ist permanent im Internet
- In Deutschland sind ca. **270.000** Personen internetsüchtig / BZ für gesundheitliche Aufklärung



# Was Sie mit nach Hause nehmen können

- ◆ Sie wissen, was **Verhaltenssüchte** sind
- ◆ Sie sind in der Lage **Tendenzen** von Verhaltenssüchten bei sich selbst zu erkennen
- ◆ Sie kennen die **Warnsignale** einer möglichen Verhaltenssucht
- ◆ Sie können erste Schritte der **Gegenregulation** einleiten





# Was ist eine Verhaltenssucht

- ◆ Eine **nicht stoffgebundene** Suchtform
- ◆ Zu deren Entstehung allein körpereigene Vorgänge beitragen
- ◆ Der psychotrope Effekt ergibt sich aus übermäßig durchgeführtes und belohnend wirkendes Verhalten
- ◆ Es werden **körpereigene biochemische Veränderungen** im Gehirn ausgelöst



# Was ist eine Verhaltenssucht

- ◆ **Durch immer exzessivere Durchführung** lernt das Gehirn sensibel und reagibel auf die Regulation von Gefühlen zu reagieren.
- ◆ So **entstehen bleibende Veränderungen** im sog. **dopaminergen** Belohnungssystem (neuronale Bahnung)



# Was ist eine Verhaltenssucht

- ◆ Diese **neuronale Pfade** werden dadurch immer breiter ausgebildet und einfacher zu beschreiten
- ◆ Es entsteht so ein **konditioniertes Suchtgedächtnis**, dass dem direkten und bewussten Zugriff versperrt bleibt



# Was ist eine Verhaltenssucht

- ◆ Verhaltenssuchte haben in den folgenden „**sechs Zutaten**“ ihren Anfang:
1. Es gibt ein erstrebenswertes **Ziel**
  2. Es gibt ein **unwiderstehliches** und zugleich **unvorhersehbares positives Feedback**
  3. Es existiert ein Gefühl von **schrittweiser Fortentwicklung** und Verbesserung
  4. Die Aufgaben **werden mit der Zeit schwieriger**
  5. **Es zeigen sich ungeklärte Spannungen**, die nach einer Lösung verlangen
  6. Es entwickelt sich eine **starke soziale Bindung**



# Beispiele, *was* macht *wie* süchtig

◆ **Fernsehen**

◆ **Online Shopping**

◆ **Smartphone**

◆ **Online Spiele**

◆ **Apps**



# Beispiel 1 / Fernsehen

**Fakten** / das herkömmliche Fernsehen verändert sich

◆ **49 Prozent** in Deutschland

nutzen sogenannte Video – on – Demand Anbieter,  
auch Streamingdienste genannt

◆ Netflix, Amazon Prime oder Maxdome

◆ **68 Prozent** sind **18 – 29-Jährige**



# Beispiel 1 / Fernsehen

- ◆ Besonders gut gefällt den Nutzern die **Flexibilität**, die **inhaltliche Qualität** und der Fakt, dass die Angebote **werbefrei** sind
- ◆ Seit Juni 2018 ist der **US Anbieter Netflix** **das wertvollste Medienunternehmen** der Welt, vor dem Disney- Konzern, und **Netflix** wird jetzt **Gamingplattform**



# Beispiel 1 / Fernsehen

◆ **Bluma Zeigarnik** - eine litauische Psychologin

Der **Zeigarnik Effekt** bedeutet:

**Abgebrochene** Erlebnisse besetzen unsere Gedanken weit mehr als **abgeschlossene**.

◆ Ein **Cliffhanger** dauert nur so lange, wie der Bus in der Luft hängt.





# Beispiel 1 / Fernsehen

- ◆ Ohrwürmer erreichen Kultstatus, weil sie **Cliffhanger** enthalten, die nie aufgelöst werden
- ◆ „September“ von Earth, Wind & Fire
- ◆ Die Akkordfolgen von „September“ bilden einen **Loop**, den man immer weiter hören will
- ◆ Und deshalb ist der Song bis heute so beliebt
- ◆ aktuell der Sommerhit 2018 „Bella Ciao“



# Beispiel 1 / Fernsehen

- ◆ Netflix - Nutzer kennen seit 2008 die Praxis des **Binge-Watching** / „Fernsehen bis zum Erbrechen“
- ◆ 2013 / Netflix eigene Untersuchung / z.B. *Breaking Bad*
- ◆ 61 % ***milde Form*** des Binge - Watching / **2 - 6 Folgen**
- ◆ Die meisten Leute, die zum **Binge - Watching** neigen, sehen ***die erste Staffel einer Serie*** in 4 - 6 Tagen



# Beispiel 1 / Fernsehen

- ◆ Eine Staffel zog sich früher über mehrere Monate, heute wird sie **in weniger als einer Woche**, bei durchschnittlich zweieinhalb Stunden pro Tag konsumiert.
- ◆ Vor August 2012 musste man sich aktiv dafür entscheiden, eine weitere Folge zu schauen (Kästchen ankreuzen )
- ◆ Jetzt muss man sich aktiv dafür entscheiden, **keine** weitere Folge anzusehen



# Beispiel 1 / Fernsehen

- ◆ **ARD / ZDF – Online Studie 2018**

- ◆ **„Sie werden mehr und bleiben länger“**

- ◆ Die unter 30-Jährigen sind durchschnittlich 6 Std. online täglich

- ◆ Die Mediennutzung erfolgt zunehmend zeit- und ortssouverän über das Internet,

- ◆ jetzt auch in den mittleren Altersgruppen



# Beispiel 2 / Online Shopping

- ◆ Dieselben **Mikro - Cliffhanger** machen den Reiz bei zwanghaftem Shopping aus
- ◆ Online Shopping Erlebnis **GILT** / New York
- ◆ Die Website als auch die App von **GILT** bewerben Flash-Verkäufe, die zwischen 1 und 2 Tagen andauern



# Beispiel 2 / Online Shopping

- ◆ Die Produkte der Flash Verkäufe sind nur für Mitglieder erhältlich
- ◆ Die Plattform **GILT** hat 6 Millionen Abonnenten
- ◆ Sie bietet riesige Mengen von Qualitätsprodukten zu extrem reduzierten Preisen
- ◆ Neue Verkaufsaktionen beginnen ohne vorherige Ankündigungen, weshalb die Mitglieder die Webseite ständig neu aufrufen



# Beispiel 2 / Online Shopping

- ◆ Darleen Meier betreibt eine Lifestyle –Blog

Sie veröffentlichte einen Post mit dem Titel:  
**„ GILT süchtig „**

- ◆ ***Es wurde ihr klar, dass sie ein Problem hatte, als sie fast widerstandlos eine preisgünstige Vespa kaufte.***
- ◆ Noch schlimmer wurde es, als die Plattform einen Signalton einführte, der auf neue Deals aufmerksam machte, egal was sie tat, sie musste sofort die App checken.



# Beispiel 2 / Online Shopping

- ◆ Verblüffend ist, dass man Produkte kauft, die man nicht braucht
- ◆ Die Belohnung ist weit weniger wichtig als das dazugehörige Jagdfieber
- ◆ **GILT** versorgt Käufer nicht mit Produkten
- ◆ **GILT** versorgt sie mit einer Abfolge jener Mikro-Cliffhanger, die **die Jagd** nach diesen Produkten so extrem **erstrebenswert macht**.





# Beispiel 3 / Smartphone

- ◆ Smartphone - Besitzer schauen **täglich** im Schnitt mehr als **100 Mal** auf ihr Gerät
- ◆ Dass sind **3 Std. am Tag / jede Woche 20 Std.**
- ◆ Bei einer durchschnittlicher Lebenserwartung addiert sich dies auf **niederschmetternde 11 Jahre**
- ◆ Handys **beeinträchtigen** die Aufmerksamkeit von Personen **alleine durch ihre Anwesenheit**, selbst wenn sie nicht aktiv gebraucht werden



# Beispiel 3 / Smartphone

- ◆ Eine gewisse Zeit lang hat ein Smartphone – Nutzer einfach immer an der Bushaltestelle aus Langweile das Smartphone in die Hand genommen.
- ◆ ***Irgendwann*** ist daraus ***ein Automatismus*** geworden, der sehr schwer wieder abzustellen ist.



# Beispiel 3 / Smartphone

◆ ***Exzessive Handynutzung*** ermöglicht eine **hohe**

**Frequenz sozialer Interaktionen,**

was zu einer Menge **Dopamin-Ausschüttung** im

Gehirn und über das **Belohnungssystem** in eine

**Abhängigkeit** führt



# Beispiel 3 / Smartphone

- ◆ **Smartphone Apps** vergleicht Tristan Harris, früherer Google Produkt Manager, mit **Glückspielautomaten** die abhängig machen.
- ◆ Der Erfolg von Spielautomaten wird mit der „**am Automaten verbrachte Zeit**“ gemessen.
- ◆ **Je länger** der durchschnittliche Spieler an der Maschine sitzt **desto besser** ist sie.



# Beispiel 3 / Smartphone

Die **US Psychologin Jean Twenge** sieht einen klaren Zusammenhang

- zwischen der **Nutzung von Smartphones und sozialen Medien** wie Facebook und Twitter einerseits
- und der dramatischen **Zunahme von Depression und Suiziden in der USA.**

(Have smartphones destroyed a generation?  
The Atlantic, September 2017)



# Beispiel 3 / Smartphone

## ***Querschnittsstudie in EClinical / Medicine 2019***

- **weibliche Teenager ( 14-jährig )**
- **in sozialen Netzwerken**
- **> 5 Std am Tag**



# Beispiel 3 / Smartphone

## ***Querschnittsstudie in EClinical / Medicine 2019***

- reagieren mit Zunahme von **Depression / Schlafstörung**
- vor dem Hintergrund von **Cybermobbing**
- bei **niedrigem Selbstwertgefühl**
- und **eigener Unzufriedenheit mit ihrem Aussehen**



# Beispiel 3 / Smartphone

## **Top Killer** im Straßenverkehr / Studie der Allianz 2015

- Jeder **zweiter** PKW Fahrer nutzt sein Handy während der Fahrt
- Jeder **vierte** liest am Steuer Textnachrichten
- Jeder **fünfzehnte** textet selbst zurück
- **350 Personen** wurden durch diese Ablenkung 2015 getötet





# Beispiel 3 / Smartphone

## ***Journal of Pediatrics 2018***

Kinderkrankenhaus von Philadelphia / Online Stichprobe von 760 Erwachsenen aus 47 US – Bundesstaaten

- ***Die Hälfte*** der Eltern telefoniert beim Autofahren, selbst dann wenn die Kinder im Auto sind
- ***Jeder dritte*** checkt Textnachrichten während der Fahrt
- ***Jeder siebte*** nutzt soziale Medien während der Fahrt



# Beispiel 4 / Online Spiele

Erhebung des Verbandes der **deutschen Games Branche**

- ◆ **34,1 Millionen Menschen** spielen Computer - und Videospiele
- ◆ Dazu zählen nicht nur Online - Games, sondern auch kleine Spiele auf dem Smartphone
- ◆ **Das sind 46 % der Bevölkerung**
- ◆ 14,3 Millionen davon seinen unter 30 Jahre alt



# Beispiel 4 / Online Spiele

## **Die Ethik des Spieledesigns:**

- **Räuberische Spiele** sind so konstruiert, dass sie die Art, wie wir Menschen gestrickt sind, missbrauchen
- Viele Spiele halten versteckte **Folgekosten** zunächst **geheim**.
- Zuerst sind sie gratis, doch wer weiterspielen will, wird gezwungen, **In – Game - Gebühren** zu bezahlen



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ **Farm Ville** / ein virtueller Bauernhof
- ◆ Farm Ville war ein Hit unter Frauen
- ◆ In den besten Zeiten spielten viele Millionen Facebook-Nutzer dieses Spiel
- ◆ **Frauen über 18** waren 2014 **die größte Bevölkerungsgruppe** unter den Spielern.
- ◆ Sie stellen **36 Prozent der Spieler**
- ◆ Männer über 18 machen 35 Prozent aller Spieler aus



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ Kim Kardashians / **Hollywood**
- ◆ Ziel ist es von einem E- Promi zu einem A- Promi aufzusteigen
- ◆ Der Kolumnist des **Business Insider** schrieb:  
das Spiel ist besonders toxisch und suchterzeugend.....vielleicht die einzige App, die den Vergleich mit Drogen wirklich verdient.



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ Viele dieser Süchtigen sind hochprofessionelle Leute mit tollen Jobs und Familie
- ◆ Sie entsprechen beileibe nicht der gestrigen Sucht-Stereotypen
- ◆ Und genau das macht die Produkte, die sie gefangen halten, so heimtückisch



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ **Facebook Spiele** laufen 24 Stunden am Tag - es sind fortwährende Spiele
- ◆ Sie sind deshalb so erfolgreich, **weil sie einen nicht mehr loslassen**, sobald man angebissen hat
- ◆ Sie finden immer statt, wann immer du spielen willst
- ◆ Der Spaß endet nie, weil das Spiel **keine eigenen Abbruchregeln** kennt



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ „**Fortnite**“ ist das erfolgreichste Videospiel aller Zeiten

- ◆ „**Fortnite**“ ist ein sogenanntes Battle-Royale- Spiel

- ◆ Die Ausgangslage ist denkbar einfach:

100 Spieler werden über einer virtuellen Insel  
abgeworfen, auf der sich allerhand Mordwerkzeug  
finden lässt.

Wer als Letzter noch steht, hat gewonnen.





# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ Mehr als **60 Millionen** überwiegend junge Menschen haben sich das Spiel runtergeladen,
- ◆ **zu jeder Tages- und Nachtzeit** sind knapp **drei Millionen** Spieler **gleichzeitig online**
- ◆ Der Entwickler Epic Games spielt dadurch grob geschätzt **jeden Monat 300 Millionen Dollar** ein



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ Der erfolgreichste Profi-Spieler ist  
***Tyler Blevins***

Er streicht ***jeden Monat*** eine ***halbe Million Dollar*** durch bloßes Spielen ein.



# Beispiel 4 / Online Spiele

- ◆ Klinische **Psychologin Hilarie Cash** / Mitbegründerin von **reSTART** im Bundesstaat Washington:
  - Nichts daran ist verkehrt, online Freundschaften zu schließen, solange man auch in der realen Welt Freundschaften hat.
  - Die **suchtgefährdenden Online - Freundschaften**, die junge Rollenspieler so anzieht sind deshalb so gefährlich, weil ihnen **etwas entschiedenes fehlt**:
  - **die Möglichkeit zu erfahren, was es heißt, einfach zusammen zu sitzen und sich mit seinem Gegenüber zu unterhalten.**



# Beispiel 4 / Online Spiele

- Selbst der **Geruch** einer anderen Person oder der **anhaltende Augenkontakt**, der **nur** mit **anwesenden Personen** möglich ist, sind wichtig.

Sie bläut ihren jugendlichen Patienten ein

- **„Denkt daran:**

Hat man euer „Gurken – Gehirn“ einmal eingelegt, kann es nie wieder eine frische Gurke werden.“



# Beispiel 4 / Online Spiele

➤ ***„Immer wenn du online bist,  
verkümmert ein Teil von dir“***



# Beispiel 4 /Apps

- ◆ **Apps** sind so **programmiert**, dass man sie die ganze Zeit nutzen will
- ◆ bei Nutzung der **Facebook-App** zeigt der Nutzer einen kleineren Nucleus accumbens ( Dopaminrezeptoren, Belohnungssystem ) als erwartet
- ◆ **Social Media Apps** machen sich zunutze, dass **positive Interaktion** zur einer **starken Dopamin Ausschüttung** führt



# Beispiel 4 /Apps

## ◆ *Lovematically*

◆ *Lovematically* ist eine **App**,  
die **automatisch** alle Fotos deiner Freunde auf  
Instagram mag.

Da fühlt sich jeder geschmeichelt und hält  
Kontakte ...



# Beispiel 4 /Apps

- ◆ Der Erfinder der App, Rameet Chawala, schrieb auf der ***Lovematically - Homepage:***

Es ist **das Crack unserer Generation**. Die Leute sind süchtig danach. Wir haben Entzugerscheinungen.

Die Droge treibt uns vor sich her, ein einziger Schuss führt zu merkwürdigen Reaktionen.

***Ich spreche von Likes.***

Ganz unauffällig haben sie sich zur ***ersten digitalen Droge*** gemausert, die unsere Kultur beherrscht.





# Beispiel 4 /Apps

◆ Chawala sagte:

***Wissen Sie, Instagram ist der Dealer, und ich bin der Typ auf dem Markt, der Trips für nichts raushaut.***

◆ Hintergrund:

am Valentinstag 2014 lud Chawala 5000 Instagram-Nutzer ein, eine Beta Version seiner App zu installieren

◆ Schon nach 2 Stunden sperrte Instagram Lovematically



# Beispiel 4 /Apps

**Instagram** ist einer der **erfolgreichsten Social Media Dienste**

- ◆ Ein **Mode Influencer** mit über 60 000 Followern bekommt pro Post ca. 434 Dollar vom Hersteller
- ◆ Ein **Instagram Star** wie Kim Kardashian 400 - 500 000 Dollar pro Post
- ◆ Wenn ein Filmstar seine Turnschuh bildlich vermarktet, ist das Modell am nächsten Tag ausverkauft

**Instagram** ist **ein neuer Wirtschaftszweig**



# Beispiel 4 /Apps

## ***Instagram - ein neuer Wirtschaftszweig***

Gregor Hochmuth / war im Gründungsteam

- Es geht um **die Aufmerksamkeitsökonomie**
- **Große Kanäle pumpen kommerzielle Inhalte ins Internet**

„es geht jetzt nur um die sinnlose Dynamik eines Algorithmus, und wer die Zeit und das Geld hat, das System auszutricksen, gewinnt das Spiel“



# Beispiel 4 /Apps

## ***Instagram - ein neuer Wirtschaftszweig***

100 Follower ab 2,97 Dollar

10.000 für 69,99 Dollar

ein Post, ab 150 Dollar

- auch Teenager kaufen sich mittlerweile für ein paar Euro ***Follower um*** auf dem Schulhof ***sozial zu bestehen***



# Beispiel 4 /Apps

- ◆ **Feedbacks** sind etwas angenehmes, im Kindes - und im Erwachsenenalter
- ◆ Der **Sog eines Feedbacks** ist so mächtig, dass er Menschen dazu bringen kann, **wochenlang online zu bleiben**, nur um zu erfahren was passiert,  
wenn die Gesamtheit einer riesigen Community es schaffen sollte, über sechzig Sekunden nicht auf einen virtuellen Knopf zu drücken



# Beispiel 4 /Apps

- ◆ Es stellte sich heraus, ***das Gehirn viel mehr Dopamin produzierten,***
- ◆ wenn ***die Belohnung unverlässlich*** gewährt wurde, als wenn sie vorhersehbar war
- ◆ ***Weniger ist oft mehr***



# Wie bleibe ich psychisch gesund

◆ ***Was ich mir dafür klar machen muss***



# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ **Was ich mir dafür klar machen muss**

- Sobald Menschen einmal eine Droge wollen, wird dies zum Dauerzustand – er hält bei den meisten wenigstens ein Jahr an und ***kann unter Umständen ein ganzes Leben andauern***
- Selbst wenn man gelernt hat diese Droge zu hassen, weil sie einem das Leben zerstört hat, ***will das Gehirn die Droge weiterhin***





# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ **Was ich mir dafür klar machen muss**

➤ **Das Gehirn erinnert sich** daran,

dass die Droge in der Vergangenheit  
**eine psychische Not linderte,**  
und **deshalb bleibt das Verlangen bestehen.**



# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ **Was ich mir dafür klar machen muss**

- Genauso wie Drogen **kurbeln auch Verhaltenssignale die Dopaminproduktion** an
- Wenn ein **Spielesüchtiger** seinen Laptop anmacht, erreicht sein Dopaminspiegel einen Höchststand
- Schnürt eine **Fitnessüchtige** ihre Laufschuhe, schnellt ihr Dopaminspiegel ebenfalls in die Höhe



# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ **Was ich mir dafür klar machen muss**

- **Süchte** werden nicht von Substanzen oder Verhaltensweisen befeuert, sondern von der, mit der Zeit **verinnerlichten Vorstellung**, das sie **mich vor psychischem Stress schützt**.



# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ **Was ich mir dafür klar machen muss**

- Bei **exzessiven Nutzern** bitte auch an mögliche zugrundeliegende Probleme wie
- **soziale Angststörung** oder **Depression** denken, die vielleicht behandelt werden können / müssen



# Wie bleibe ich psychisch gesund

## ◆ Was ich mir dafür klar machen muss

### Kritisch ist es:

- Wenn die **Kontrolle** entgleitet
- Wenn **Häufigkeit und Dauer** zunimmt
- Wenn man **weitermacht** trotz negativer Konsequenzen
- Wenn es **keinen Spaß mehr macht** und man trotzdem davon **nicht los kommt**



# Denk - Anstöße



# Denk - Anstöße

Wenn **zwischenmenschliche Beziehungen**

schon unter der **bloßen Anwesenheit** von Smartphones  
und Tablets **leiden**,

wie werden sie dann nur die einbrechende Welle der  
immersiver **Virtual - Reality Erlebnisse** überstehen ?



# Denk - Anstöße

- ◆ Ahnungslose Eltern wollen zu sehr Freunde ihrer Kinder sein und übersehen dabei oft wichtige Signale
- ◆ Anstatt sich für unwichtige Dinge aufzureiben, sollten sie **mit ihren Kindern sinnvolle Gespräche** über Werte im Leben, über Erwartungen und deren Konsequenzen führen





# Denk - Anstöße

- ◆ Für Jugendliche ist **ein Handy** nicht ein Teil der Kommunikation, **es ist die Kommunikation schlechthin** „das fünfte Körperteil“
- ◆ Jugendliche verstehen oft **die Grenzen zwischen direkter** und **digitaler Kommunikation** nicht: „Ich habe ihn nicht beleidigt, ich hab` ja nur bei whatsapp was geschrieben“



# Denk - Anstöße

## ◆ Das *Smartphone technisiert das Miteinander* –

bevor der direkte menschliche Umgang überhaupt geübt werden kann

➤ Was wir lesen, sehen, hören, essen, und fühlen, entscheiden und manipulieren immer häufiger

**Algorithmen**



# Denk - Anstöße

- ◆ Eines der ***größten Probleme der Jugendlichen*** ist ihre ***Einsamkeit***.
- ◆ Und wo suchen sie nach Freunden? Im Internet
- ◆ **Die virtuelle Welt** bietet jede erdenkliche Form der audiovisueller Extravaganz.
- ◆ Das ist Stimulation, die man nirgends besser findet.
- ◆ Die virtuelle Welt wird **ihr bester Freund**



# Denk - Anstöße

**Leanne Shapton** / New Yorker Künstlerin

hat die **Selbstinszenierung als neue Sprachform definiert**

- Ich mit einem geschäumten Latte macchiato
- Ich auf einer tollen Party
- Dabei bin ich depressiv und will mich umbringen

**Äußerlichkeit wird zur Ware** – vom jedermann bewertbar und kritisierbar



# Denk - Anstöße

## Selfie / Photographie

**„Die Lücke zwischen Smartphone - und Spiegelreflex -  
Kameras schließt sich“**

Starfotograf Kevin Abosch

( z.B. Huawei p 20 / Leica )



# Denk - Anstöße

**AAFPRS** / die weltweit größte Vereinigung von Schönheits-Chirurgen in Amerika

- ◆ Die **Selfie – Manie** habe einen steigenden Einfluss auf ihr Geschäft
- ◆ **Selfie – Bewusstsein** ist mehr als eine Mode - Erscheinung
- ◆ **Es verändert** die Art wie **wir uns** und **andere** wahrnehmen



# Denk - Anstöße

Wir sollten uns fragen:

***Was macht eine erfülltes Leben aus?***

- Technische Geräte können uns in mancher Hinsicht dabei helfen, ein solches zu führen.
- Sie können uns aber auch daran hindern.



# Denk - Anstöße

- ◆ Bis heute stecken die **Erkenntnisse** bezüglich Verhaltenssüchte **noch in den Kinderschuhen**
- ◆ Facebook gibt es gerade einmal ein Jahrzehnt, Instagram erst halb so lange
- ◆ **Facebook** hat **2,3 Milliarden Nutzer, Instagram 1 Milliarde**
- ◆ Bei **Instagram** kommen **täglich 60 Millionen Fotos** dazu, die danach schreien gelinkt zu werden





# Denk - Anstöße

- ◆ Bei **Instagram** werden Tag für Tag **1,65 Milliarden Likes** verteilt
- ◆ **Jedes Like**, das man von Freunden für einen Post bekommt, ist wie „**ein virtuelles Wangenküsschen**“
- ◆ Das Phänomen der **Selfies und Instagram befeuern sich gegenseitig**



# Denk - Anstöße

## ***DIVSI - Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet, Studie 11/2018 über die „ Generation Internet “***

- ◆ 14 - 24 Jährige, die erste Generation, online, täglich, meist mobil
- ◆ Junge Menschen sehen im Internet eine **starke Verrohung der Umgangsformen** und verhalten sich vorsichtiger
- ◆ Für 38 % ist dies ein Grund, auf die **Äußerungen der eigenen Meinung im Internet zu verzichten**



# Denk - Anstöße

***DIVSI - Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet,  
Studie 11/2018 über die „ Generation Internet “***

- ◆ ***was sagt das über den Zustand unserer demokratischen Gesellschaft aus ?***
  
- ◆ **fast jeder Dritte** ist in Sorge, internetsüchtig zu sein oder zu werden



*Wie könnten*

*Lösungen aussehen?*



# Empfehlungen

- Im Büro die **Versendung von Arbeits-E-Mails** zwischen Mitternacht und fünf Uhr früh unterbinden, ab 17:00 keine Beantwortung mehr
- Räume für **arbeits-, gaming- oder bildschirmfreie Zeiten** zu schaffen
- als Erwachsener dies **vorleben**,
- mit Kindern **am Esstisch kein Handy**



# Empfehlungen

- In Anwesenheit der Kinder,  
**die Aufmerksamkeit** als Erwachsener  
**auf die Kinder richten**, nicht auf das Smartphone
- Die **Kindersicherung im Handy aktivieren**,  
damit keine Apps heruntergeladen werden können



# Empfehlungen

- Im Handy ***Push – Benachrichtigungen*** abstellen
- Das Smartphone ***grundsätzlich auf schwarz - weiß*** umstellen  
( *Farben, Klänge und Bewegungen machen abhängig* )
- Sich seine ***eigenen Handy-Nutzer -Daten*** kritisch vor Augen führen



# Empfehlungen

- Die ***Ethik des Spieledesigns*** mehr in den Mittelpunkt stellen
- Spiele / Serien könnten ***natürliche Haltepunkte*** haben
- Für Kinder und Jugendliche ist je nach Alter eine ***Begrenzung auf 20 bis 120 Minuten*** am Tag sicher sinnvoll (*sich zeigen lassen, was, wo, wie gemacht wird* )





# Ausblicke

**30.07.2018**

- Frankreich ***verbietet den Gebrauch von Handys, Tablets und Smartwatches***  
in der Vor- und Grundschule sowie in der Sekundarstufe 1 (alte Fassung 2010)
- ***Handyverbot in der Schule in Bayern seit 2006***  
im Erziehungs - und Unterrichtsgesetz Artikel 56 verankert:
- Mobilfunktelefone und sonstige digitale Speichermedien sind auszuschalten



# Ausblicke

- **Instagram ( Photo-App )** will Nutzer künftig vor sich selbst schützen
- Nach 48 Stunden bekommen sie die Nachricht:

***Du bist auf dem neusten Stand.***

***Danke auf Wiedersehen, schauen Sie morgen wieder bei uns vorbei***

- Eine weiteres Feature soll eingebaut werden:  
eine Funktion, die anzeigt, **wieviele Zeit** bereits mit der App verbracht wurde  
(gilt jeweils nur für diese eine App, auf dem jeweiligen Gerät)



# Ausblicke

- **Google** will künftig eine Anwendungen einbauen, mit denen man **die Zeit begrenzen** kann, die man in bestimmten Apps verbringt ( „well – being“ )
- „**Time well spent**“ / USA Kritiker, die den Tech – Riesen vorwerfen, die Nutzer **bewusst in die Abhängigkeit** zu führen
  - Sie starten eine Kampagne an 50000 US Schulen, um Kinder über die Folgen von zu viel Social Media auf zu klären



# Ausblicke

„**Time well spent**“ / Tristan Harris / Tracking App Moment

➤ Hat Menschen nach deren **Gefühlszuständen** beim Benutzen von Apps gefragt

➤ **59 %** sind **unhappy bei Facebook**

➤ **62 %** sind **unhappy bei Instagram**

➤ **100%** sind **happy** bei der Nutzung der **Wetter App**



# Statement

## Apple / Vorstandsvorsitzender Tim Cook

- Er sei bei seiner Handy-Nutzung bislang davon ausgegangen ziemlich diszipliniert zu sein.
- „Doch ich lag falsch. Als ich die Daten meines Nutzerverhaltens in den Händen hielt, wurde mir klar, dass ich viel mehr Zeit damit verbringe als ich eigentlich sollte.“



# *Verhaltenssüchte sind Realität*

◆ Wenn Sie die Inhalte  
nachdenklich gemacht haben,

sprechen Sie bitte (*analog*)  
mit ihren Liebsten darüber.

Herzlichen Dank



# Beispiel 1 / Fernsehen

## **ARD / ZDF – Online Studie 2018**

### **Die sechs „S“ des medialen Glücklicheins**

- ◆ Das Schreiben von Nachrichten
- ◆ Messenger Dienste
- ◆ Surfen
- ◆ Shoppen
- ◆ Spielen
- ◆ Stillen des Informationsbedürfnisses

