

## Alternativen finden

Oft ist **Langeweile** ein Problem, wenn man grad kein Handy hat. Du weißt nicht, was du dann machen kannst? Mit diesen **Tricks** klappt es besser:

### Aktivitäten-Liste

Mach dir eine Liste mit Aktivitäten, die dir Spaß machen, ohne dass du dabei Medien nutzt. Dann kannst du in der medienfreien Zeit darauf zurückgreifen. Denke auch an die Kleinigkeiten und suche vor allem Sachen raus, die du gut zuhause machen kannst. Hobbies wie im Sportverein sind auch super, aber an Zeiten gebunden und meistens nicht mehr als 2-4 Stunden in der Woche. Da bleibt noch einiges an (medien-)freier Zeit übrig, die auch angenehm gestaltet werden will.

### Inspiration

Im Internet gibt es tolle Listen mit angenehmen Aktivitäten. Nicht alle davon sind direkt was für dich, aber suche dir einfach ein paar raus und probiere jeden Tag/ jede Woche eine davon aus. Vielleicht nimmst du auch alte/vergessene Aktivitäten wieder auf, die dir früher Spaß gemacht haben.


### Smartphone-frei

Gestalte die Aktivitäten, die dir Spaß machen, ohne zum Handy zu greifen. Wenn du mit Freund:innen unterwegs bist, lasse das Handy in der Tasche und schlage den anderen vor, es auch so zu machen. Dann habt ihr mehr Spaß gemeinsam, ohne dass ständig eine:r aufs Handy glotzt und nicht ganz da ist.

Für weitere Fragen:

### Suchtzentrum Wiesbaden

 Schiersteiner Str. 4  
65187 Wiesbaden

 0611 900 48 70

 shz-verhaltenssucht@jj-ev.de

**Kostenfrei. Vertraulich. Anonym.**

## Erste Hilfe bei zu viel Smartphone

### Du hängst zu viel am Smartphone?

Wichtige Dinge in deinem Leben bleiben dabei auf der Strecke?  
Du willst, dass sich das ändert?

### Dann tu was dagegen! Du hast es in der Hand!

Hier findest du ein paar **Erste-Hilfe-Tipps** und Tricks, die dir dabei helfen können. Du musst nicht gleich alle davon umsetzen oder beachten, such dir für den Anfang ein paar Tricks heraus und probiere sie aus. Danach kannst du immer wieder welche dazu nehmen oder weglassen.



### Warum soll sich was ändern?

Schreib dir auf, warum du deine Smartphone-Nutzung ändern willst.

Formuliere positive Gründe und hänge dir den Zettel gut sichtbar ins Zimmer, an den Badezimmerspiegel, übers Bett. Ganz egal, Hauptsache du kannst sie gut sehen!



## Smartphone-Zeit begrenzen

Wenn du weniger Zeit an deinem Handy verbringen willst, kannst du das mit verschiedenen **Tricks** probieren:

### Tracker

Tracke deine Bildschirmzeit, damit du siehst, wie viel Zeit du mit welchen Apps verbringst. So bekommst du einen guten Überblick über die größten Zeitfresser auf deinem Handy. Beim iPhone ist das die „Bildschirmzeit“, die kannst du auch einstellen und begrenzen. Bei Android heißt das manchmal „Wellbeing“ und bietet ähnliche Funktionen.

### Apps löschen

Lösche zeitfressende Spiele und Apps von deinem Handy. Überhaupt ist es gut, wenn du ab und zu dein Handy von alten Apps befreist, die du nicht mehr brauchst oder willst.

### Timer

Stell dir einen Timer, während du am Smartphone bist und höre beim Klingeln auf, das Handy zu nutzen. Am besten auf max. 30 Minuten, dann bist du nicht zwei Stunden dran, ohne es zu merken.

### Weglegen

Suche dir eine Zeit am Tag aus, in der du dein Handy für eine bestimmte Zeit an einen Ort legst, an den du nicht direkt rankommst. Das Wohnzimmer, das Schlafzimmer oder Arbeitszimmer deiner Eltern, eine Schublade etc. Gerne in einen Raum, in dem noch jemand anderes ist, der dich ein bisschen kontrollieren kann. Lege das Handy für min. 1 Stunde weg, besser mehr.

### Flugmodus

Schalte dein Handy zu einer bestimmten Zeit des Tages in deiner Freizeit in den Flugmodus, um dich nicht von Nachrichten ablenken oder verführen zu lassen und doch wieder ans Handy zu gehen.

Schalte den Modus für min. 1 Stunde ein, besser mehr.

### Verzögerungs-App

Installiere eine App wie „One Second“, die dich beim Öffnen einer App wie Insta fragt, ob du das jetzt wirklich willst und warum. Es läuft eine Zeit ab, in der du überlegen kannst und sollst, ob du die App jetzt wirklich nutzen willst, bevor sich die App öffnet.

### Sicherheits-App

Du kannst auch Apps installieren, die dein Handy und spezielle Apps wie Insta/ TikTok mit einem Passwort versehen. Klug ist, wenn nicht du das Passwort hast, sondern jemand anderes wie deine Eltern. Dann kommst du gar nicht in Versuchung, an die App zu gehen.

### Push-Nachrichten

Stelle die Push-Nachrichten-Funktion bei deinen Apps aus. So kommst du nicht so schnell in Versuchung, wieder ans Handy zu gehen und die neueste Info zu checken.

### Autoplay ausstellen

Bei Youtube etc. sorgt die Autoplay-Funktion dafür, dass immer automatisch das nächste Video kommt und du bleibst länger dran. Stell das aus.

## Medienfreie Aktivitäten

Lass das Handy bei diesen Aktivitäten **grundsätzlich weg**:

**Nachts, beim Schlafen:** Das Handy hat in deinem Zimmer nachts nichts zu suchen!

Leg es woanders hin, besorg dir einen analogen Wecker. Auch kurz vor dem Einschlafen, wenn du schon im Bett liegst, sollte das Handy nicht mehr dabei sein.

**Beim Essen:** Am Esstisch oder grundsätzlich beim Essen solltest du keine Medien nutzen, also z.B. auch nicht fernsehen. Sonst kannst du dich nicht aufs Essen konzentrieren und wirst nicht richtig satt.

**Bei Hausaufgaben und Lernen:** Da stört das Handy nur, weil es dich ablenkt. Leg es woanders hin oder schalte es in den Flugmodus. Deine Hausaufgaben erledigen sich dann bestimmt viel besser und schneller und auch beim Lernen bleibt mehr hängen.

**Im Straßenverkehr:** Schau nicht aufs Smartphone, während du läufst oder Fahrrad fährst. Ist zu gefährlich.