

DIGITALE ABHÄNGIGKEIT UND FOMO – WARUM WIR STÄNDIG ONLINE SIND

Die Angst, etwas zu verpassen („FOMO“), ist ein wichtiger Grund, warum viele Menschen ihr Smartphone so oft nutzen. Soziale Medien und Online-Spiele sind so gestaltet, dass sie uns immer wieder zurückholen – durch Likes, neue Beiträge oder Belohnungen. Wer ständig online ist, aus Angst, etwas zu verpassen, kann in eine digitale Abhängigkeit geraten.

Digitale Abhängigkeit bedeutet, dass jemand Social Media, Messenger oder Videospiele so oft nutzt, dass es den Alltag stört. Besonders Jugendliche sind gefährdet, da sie online Anerkennung, soziale Kontakte und Ablenkung finden. Faktoren wie Stress, Einsamkeit oder geringes Selbstbewusstsein können das Risiko verstärken.

Da digitale Inhalte rund um die Uhr verfügbar sind, fällt es vielen schwer, das Handy wegzulegen. Die Wissenschaft diskutiert noch, ab wann jemand als „abhängig“ gilt – klar ist jedoch, dass eine bewusste und gesunde Mediennutzung hilft, nicht in die FOMO-Falle zu tappen.

MÖGLICHE BILDSCHIRMZEITEN ZUR ORIENTIERUNG:

- 4 – 6 Jahre: max. 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern
- 7 – 10 Jahre: max. 60 Minuten pro Tag
- 11 – 12 Jahre: max. 90 Minuten pro Tag

QUIZ ZUM THEMA DIGITALE ABHÄNGIGKEIT



BIN ICH VIELLEICHT ZU VIEL ONLINE?

Gedanken & Gefühle

- Ich denke oft an mein Handy – auch wenn ich gerade etwas anderes mache.
- Ohne mein Handy bin ich schnell genervt oder unruhig.
- Ich bin traurig oder wütend, wenn ich nicht online sein darf.

Familie & Freunde

- Ich verbringe weniger Zeit mit Familie oder Freund*innen als früher.
- Ich habe Angst, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin (FOMO).
- Ich ziehe mich lieber zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.

Alltag & Schule

- Ich bin oft müde, weil ich abends lange am Handy bin.
- Ich vergesse Hausaufgaben oder bin in der Schule unkonzentriert.
- Ich verliere oft das Zeitgefühl, wenn ich online bin.
- Ich nutze mein Handy, wenn ich schlechte Laune habe oder Stress spüre.

Wenn du viele Kästchen angekreuzt hast, ist es gut, dir Gedanken über deinen Umgang mit digitalen Medien zu machen.

Vielleicht merkst du selbst, dass dir das Online-Sein manchmal mehr schadet als hilft.

Tip: Sprich mit jemandem, dem du vertraust – z. B. deinen Eltern, Lehrern und Lehrerinnen oder Anja. Gemeinsam könnt ihr überlegen, wie du wieder mehr Kontrolle über deine Zeit bekommst.

Frage für dich:

Was macht mir im echten Leben Freude – und wie kann ich mir davon wieder mehr holen?

VERPASST? VERLOREN!

FOMO UND DIE ANGST, NICHT DABEI ZU SEIN



FOMO FEAR OF MISSING OUT

WICHTIGE FAKTEN ZU FOMO:

- **Bedeutung:** Angst, etwas zu verpassen
- **Häufigkeit:** 56 % aller Social-Media-Nutzer/-innen betroffen
- **Verbreitung:** Etwa 65 % der Menschen in Deutschland erleben FOMO
- **Ursache:** Vor allem durch soziale Medien ausgelöst
- **Beispiele:** Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp
- **Überforderung:** 64 % der Jugendlichen finden, dass sie zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen (JIM-Studie 2014)
- **WhatsApp-Stress:** 94 % der Jugendlichen nutzen WhatsApp, viele fühlen sich durch die Menge an Nachrichten überfordert
- **Dauer der Nutzung:** Jugendliche checken im Schnitt 26-mal pro Tag WhatsApp, manche sogar über 50-mal
- **Folge:** Zwang, ständig online zu sein, aus Angst, etwas zu verpassen

GRÜNDE ERKENNEN URSACHEN VON FOMO

- **Neugier auf das Leben anderer:** Man will wissen, was andere erleben, und hofft, es selbst auch zu schaffen.
- **Angst, ausgeschlossen zu werden:** Man hat Sorge, dass Freunde Spaß haben, ohne einen selbst einzuladen.
- **Zu viele Informationen:** Ständige Nachrichten, Anrufe und Updates machen es schwer, abzuschalten.
- **Vergleich mit anderen:** Auf Social Media sieht das Leben der anderen oft spannender aus als das eigene.
- **Hohe Erwartungen an sich selbst:** Man denkt, man muss immer etwas erleben, um cool zu sein.

DIE ROLLE DER SOZIALEN MEDIEN

- **Immer erreichbar:** Social Media zeigt rund um die Uhr, was andere tun.
- **Viele Infos auf einmal:** Instagram, TikTok oder WhatsApp zeigen viele coole Erlebnisse gleichzeitig.
- **Vergleich mit anderen:** Viele posten nur ihre besten Momente – das kann Druck machen.
- **Schnelle Entscheidungen:** Man sagt oft spontan „Ja“, um nichts zu verpassen.
- **Likes und Bestätigung:** Man will selbst auch spannende Dinge teilen und Anerkennung bekommen

WARUM WIR OFT LÄNGER AM HANDY SIND ALS GEPLANT

- **Viel Zeit am Handy:** Jugendliche nutzen ihr Smartphone im Durchschnitt 3,5 Stunden pro Tag, besonders für TikTok, Instagram und YouTube.
- **Endloses Scrollen:** Die Plattformen sind so gemacht, dass man immer weiter scrollen kann – man findet kein richtiges Ende.
- **Angst, etwas zu verpassen (FOMO):** Viele bleiben online, weil sie nichts Wichtiges verpassen oder selbst viele Likes bekommen wollen.
- **Gefahren im Netz:** Es gibt Risiken wie Cybermobbing, gefährliche Challenges oder schlechte Inhalte.
- **Regeln für mehr Schutz:** Die EU prüft, ob TikTok junge Nutzer*innen besser vor diesen Gefahren schützen muss.
- **Apps wollen dich dabehalten:** Soziale Medien zeigen extra Inhalte, die zu deinen Interessen passen, damit du länger bleibst.
- **Viele verlieren die Kontrolle:** 61 % der Jugendlichen sagen, dass sie mehr Zeit am Handy verbringen als sie eigentlich wollten.

MAßNAHMEN GEGEN FOMO

- **Bewusst Zeiten ohne Handy einplanen,** (z. B. feste Social-Media-Zeiten oder handyfreie Stunden am Tag)
- **Handy-Benachrichtigungen ausschalten.** (damit man nicht ständig abgelenkt wird)
- **JOMO (Joy of missing out) statt FOMO – Die Freude am Verpassen entdecken.** (bewusst genießen, mal nicht überall dabei zu sein)
- **Echte Erlebnisse statt digitale Inhalte erzeugen.** (mehr Zeit mit Familie & Freunden verbringen, Hobbys pflegen)
- **Handy bewusst weglegen.** (z. B. beim Essen oder vor dem Schlafengehen)
- **Erinnerungen anders festhalten.** (Tagebuch schreiben, Fotos für sich selbst machen statt für Social Media)
- **Sich mit anderen vergleichen vermeiden.** (auf das eigene Leben konzentrieren statt auf das der anderen)
- **Bewusst Medienpausen einlegen.** (z. B. einen „handyfreien Tag“ pro Woche ausprobieren)
- **Bildschirmzeit begrenzen.** (mit Apps oder Einstellungen die Nutzungsdauer kontrollieren)
- **Tagesstruktur ohne Social Media gestalten.** (den Tag mit etwas anderem als dem Handy starten)
- **Positives aufschreiben.** (z. B. jeden Abend drei schöne Dinge des Tages notieren)

WO FINDE ICH HILFE?

AUCH ANJA HILFT EUCH!

ANJA PLÄTTNER

Schulsozialarbeiterin am
Gustav-Hertz-Gymnasium

Zimmer X-37
(Gang - hinterm
Sekretariat)

0163- 741 72 98 (SMS, Signal)
sozialarbeit@ghg-leipzig.lernsax.de

