



samowar

Suchtprävention  
Bezirk Meilen



prävention  
Zürcher Oberland

# Ich und mein Handy

---

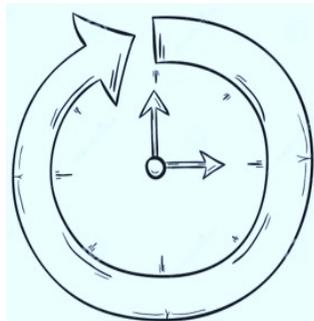
Ein Workshop mit  
Luzia Bertogg und Julia Rüdiger



# Kinder und Jugendliche heute – ständig am Bildschirm



# ... und wir Erwachsenen?



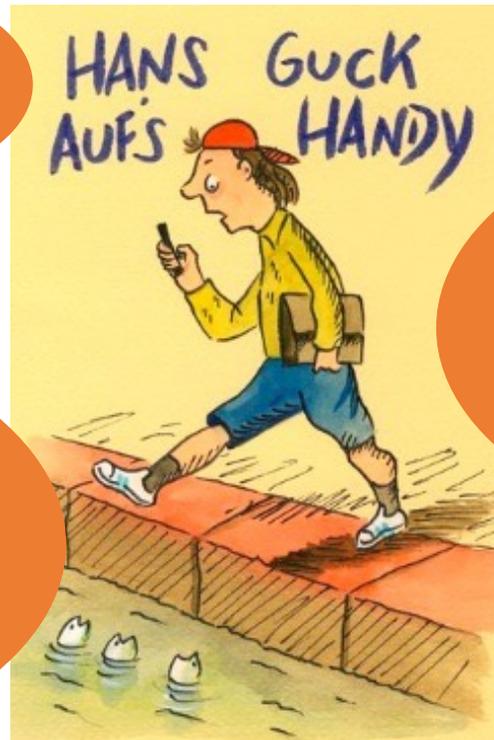


# Was sagt die Forschung?

Gemäss einer deutschen Studie checken wir das Handy im Schnitt **88 Mal** am Tag, chatten, spielen oder lesen insgesamt **zweieinhalb Stunden**.

alle 18  
Minuten

53x  
Mails oder News lesen,  
Nachrichten schreiben,  
spielen



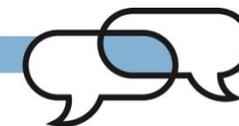
35x  
Auf die Uhr schauen,  
checken, ob eine  
Nachricht  
eingetroffen ist

Quelle: Alexander Markowetz «Wie Handys zum digitalen Burnout führen» 24.9.2015

# Vorbild sein

samowar

Suchtprävention  
Bezirk Meilen





# Wechselwirkungen

Triasmodell nach Kielholz und Ladewig (1973)

