

# Auch mal »offline« sein

Smartphone, Tablet, Computer: Online zu sein, ist ein wichtiger Bestandteil des jugendlichen Lebens. Die Mediennutzung gehört zum Alltag dazu. Neben den Chancen gibt es auch Schattenseiten dieser Entwicklung. Kinder- und Jugendärzte warnen sogar vor der so genannten Momo-Challenge und anderen Kettenbriefen in sozialen Netzwerken.

Die übermäßige Nutzung digitaler Medien schadet Kindern und fordert mehr Achtsamkeit und Fürsorge von Eltern. Eine gesunde Balance zwischen online und offline ist enorm wichtig«, meint Julia Hake-Sauerland, Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, aus Warburg: »Ein erhöhter Medienkonsum kann dafür sorgen, dass die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe oft zu kurz kommen. Zudem wissen Kinder meist nicht, wie sie mit der Informationsflut im Netz oder mit Cybermobbing umgehen sollen.« Das reale Spielen, das Sprechen und Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule würden häufig vernachlässigt. Dies könne sogar psychische Erkrankungen verursachen oder begünstigen.

Wenn Kinder und Jugendliche täglich mehrere Stunden vor dem Computer verbringen, verändere das nicht nur deren Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden und Gefühlswelt. »Es finden tatsächliche Veränderungen im Gehirn statt«, so Julia Hake-Sauerland. »Wer sehr viel Zeit in virtuellen Welten oder im Internet verbringt, dessen Gehirn passt sich immer besser an das an, was dort geschieht«, sagt die 36-jährige Psychotherapeutin. Deshalb rät sie, Kindern und Jugendlichen Aufgaben zu geben, an denen sie wachsen können und Gemeinschaften zu erfahren, in denen sie sich wohl und geborgen fühlen.

Seit einigen Monaten bekommen Kinder und Jugendliche über den Messenger-Dienst WhatsApp und über Online-Computerspiele Nachrichten von einer fiktiven Gruselfigur mit Namen Momo. »Momo macht Kindern Angst. Sie fordert sie zum Beispiel auf, ihre Nachrichten weiterzuleiten. So wird der Horror verbreitet. Und für den Fall einer Missachtung dieser Anweisungen werden drastische Konsequenzen angedroht«, berichtet Julia Hake-Sauerland aus ihrer täglichen Praxis. »Eltern sollten Kinder für einen sorgsamen Umgang mit Medien aller Art sensibilisieren. Sie sollten erste Schritte ins Internet aktiv begleiten, keine persönlichen Daten preisgeben und sich gemeinsam mit dem Nachwuchs informieren, wo Gefahren lauern und welche Art von Einstellungen Schutz bie-



Psychotherapeutin Julia Hake-Sauerland aus Warburg ist der Meinung, dass eine Balance zwischen online und offline enorm wichtig ist – besonders für Kinder und Jugendliche. Foto: Tanja Sauerland

ten.«

Wegen des Zockens die Ausbildung abgebrochen, aus Angst nicht mehr aus dem Haus gehen, von der Familie und Freunden entfremdet: Eine exzessive Mediennutzung birgt gesundheitliche Risiken bis hin zur Sucht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Juni 2018 die »Gaming Disorder«, also die Sucht nach Videospiele, in ihren Katalog von psychischen Krankheiten aufgenommen.

Fazit: Es ist wichtig, den Konsum von Bildschirmmedien zeitlich zu begrenzen und Kindern zu zeigen, welche Freude es macht, mit allen Sinnen die reale Welt und das reale Miteinander mit Freunden zu erleben. Julia Hake-Sauerland: »Verankert in der Wirklichkeit können Kinder und Jugendliche später auch mit Medienwelten selbstbestimmter umgehen.« Besonders wichtig: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien überhaupt nicht zum Einsatz kommen. -tab-

## Tipps für Eltern

- Seien Sie Vorbild für Ihr Kind. Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert, nicht aus Langeweile. Essen Sie ohne Bildschirmmedien. Bildschirmfreie Einschlafrituale und Schlafräume sind notwendig für einen gesunden Schlaf.
- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie weniger vorgeben.
- Überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihrem Kind. Wählen Sie ruhige, altersgerechte Sendungen ohne Gewalt aus.
- Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien

ein. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Sexualität, Pornografie, Glücksspiel. Beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein. Unterstützen Sie die Kommunikation ohne elektronische Geräte. Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.

Mehr Informationen gibt es unter Telefon 0221/892031 (BZgA-Telefonberatung) oder im Internetportal <http://www.ins-netz-gehen.de>. Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA