

# Einfach mal abschalten

Vor allem Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit mit ihrem Smartphone. Warum es ihnen so schwer fällt, das Ding aus der Hand zu geben, und wie man Regeln für eine sinnvolle Nutzung aufstellt, habe wir drei Experten gefragt.

VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER



Mag. Cornelius Bacher-Gneist, BA ist Sozialarbeiter beim Wiener Verein Dialog.



Dr. Dominik Batthyány ist Psychotherapeut an der Wiener Sigmund Freud Universität.

Schnell ein Selfie auf Instagram posten und ein paar WhatsApp-Nachrichten verschicken: Für Kinder und Jugendliche gehört das zum Alltag, sie verbringen oft mehrere Stunden täglich mit dem Smartphone. „Viele Eltern sind besorgt und fragen in unseren Workshops, ab wann man handysüchtig ist“, berichtet der Sozialarbeiter Cornelius Bacher-Gneist vom Wiener Verein Dialog. Dabei müssen Eltern verstehen, dass Handy und soziale Netzwerke gerade in der Pubertät eine wichtige Rolle spielen. Zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr sei die heiße Phase, danach flau die intensive Nutzung meist ab. Eine Suchtdiagnose für übermäßige Handynutzung gibt es nicht, nur exzessives Videospiele wurde 2018 von der Weltgesundheitsorganisation WHO als Krankheit anerkannt. Unbedenklich sei überzogener Smartphone-Konsum aber nicht. Eltern sollten beobachten, ob Jugendliche noch Interesse an anderen Aktivitäten zeigen und Basics wie der Schulbesuch funktionieren. „Wichtig ist, dass sie außerhalb der Online-Welt glücklich sind.“ Er zieht einen Vergleich: „Ein Mensch, der sich vielen Herausforderungen stellen kann, hat viele Tasten am Klavier. Süchtige haben nur eine. In der Therapie müssen diese Tasten erweitert werden.“

**Eltern müssen verstehen, dass Handy und soziale Netzwerke gerade in der Pubertät eine wichtige Rolle für Jugendliche spielen.**

## **Besorgte Eltern**

„Kinder haben noch keine Impulskontrolle und brauchen Hilfe von Erwachsenen“, sagt der Psychotherapeut Dominik Batthyány von der Wiener Sigmund Freud Universität. Bei einer Sucht gehe es vor allem um Kontrollverlust und



Dosissteigerung. „Wenn jemand Interessen hat und ins Leben eingebunden ist, ist das die beste Suchtprävention.“ Viele Eltern kommen, weil der exzessive Medienkonsum negative Auswirkungen auf Schule und Privatleben hat. „Sie machen sich oft schon Sorgen, während ihre Kinder kein Problem sehen. Sie haben Angst, dass ihnen das Einzige weggenommen wird, was sie gerne machen.“ Batthyány sagt den Jugendlichen, dass es ihm um ihr Wohlergehen gehe: „Wir fragen nach ihren Problemen und machen Vorschläge. Dann kommen sie gerne, weil es um das geht, was ihnen wichtig ist.“ Oft mangle es am Selbstwertgefühl, die Schule nerve, sie fühlen sich zu dick oder zu dünn. „Im Gespräch kommt hervor, was sie belastet.“

## **Digitaler Stress**

Übermäßiger Medienkonsum kann stressen. Das sehen immer mehr Jugendliche, wie eine aktuelle Studie von Saferinternet.at zeigt. 35 Prozent der Befragten geben an, dass ihnen Handy und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Fast 60 Prozent sind genervt, dass ihre Freunde zu viel aufs Handy schauen. Genauso viele gehen davon aus, dass innerhalb weniger Minuten geantwortet werden muss. Diese Erwartungshaltung zählt zu den größten Stressfaktoren.



Erwachsene können oft nicht ermessen, welche große Bedeutung Smartphones für junge Menschen haben.

### „Ich-Findung“

Junge Menschen haben heutzutage eine hohe Technikkompetenz. Aber: „Sie können nicht einschätzen, welche Folgen das hat“, betont Feibel. Das Smartphone sei für sie ein sehr wichtiger Teil der „Ich-Findung“: „Es werden Bilder gemacht, getauscht und festgestellt, wer ich bin.“ Eltern können die Bedeutung des Smartphones für Jugendliche oft nicht ermessen. „Deshalb flippen diese auch aus, wenn man es ihnen wegnimmt. Es geht um mehr als ein Gerät, man nimmt sie aus dem Spiel.“ In der Erziehung müsse darauf geachtet werden, was Kinder von neuen Medien bekommen. „Man kann Regeln aufstellen, muss aber mit Verständnis und Güte reagieren“, sagt Feibel. Cornelius Bacher-Gneist stimmt dem zu: „Wenn ein Kind Verstörendes im Netz sieht, muss es mit seinen Eltern darüber reden können, ohne Angst davor zu haben, ausgeschimpft zu werden.“ Wenn der Nachwuchs chattet oder Videos schaut, sehen Erwachsene das oft als „Blödsinn“. Aber Kinder dürften auch einmal die Seele baumeln lassen. ■

### Rahmen setzen

Eltern sollten Kindern und Jugendlichen bei der Mediennutzung einen Rahmen setzen, etwa mit einem „Mediennutzungsvertrag“: Eltern und Nachwuchs legen gemeinsam Regeln für Handy- und Internetkonsum fest. Man kann auch bei einem Treffen alle Handys in die Mitte des Tisches legen. Wer zuerst auf das Display schaut, verliert, Notfälle ausgenommen. Dabei brauchen auch Eltern Disziplin.



Thomas Feibel ist Medienexperte und Buchautor.

**Dass Kinder zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, ist kein Sucht-, sondern ein Erziehungsproblem.**

### Widerstehen lernen

„Wir haben in der Mediengeschichte ein Novum. Eltern verlangen zum ersten Mal etwas von ihren Kindern, was sie selbst nicht können – zu widerstehen“, sagt der Berliner Medienexperte Thomas Feibel. Er ist Autor des Buches „Jetzt pack doch mal das Handy weg!“. Dass Kinder zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, sei laut Feibel kein Sucht-, sondern ein Erziehungsproblem: „Wer abends fernsieht und aufs Tablet schaut, muss sich nicht wundern, wenn die Kinder dasselbe tun.“ Früher konnten Eltern nichts mit den Medien der Kinder, wie Videospiele, anfangen. Mit dem Handy sei das anders. Kinder und Jugendliche fasziniere die Unabhängigkeit: „Man hat das ganze Internet in der Hosentasche“, so Feibel.



### BUCHTIPP

**Jetzt pack doch mal das Handy weg!** Wie wir unsere Kinder von der digitalen Sucht befreien, von Thomas Feibel, Ullstein Verlag, ISBN 978-3-5483-7719-3, 272 Seiten, € 10,30