

Bin ich oder ist mein Kind bereits internet-süchtig?

Wenn Du Dir diese Frage schon einmal gestellt hast, ist das bereits ein Indiz bzw. ein Gefühl dafür, dem Du nachgehen solltest.

Die mathematische „Formel“ für diese Frage ist recht einfach: Je häufiger und länger soziale Medien den Tag über genutzt werden, umso höher ist das Risiko, eine Sucht danach zu entwickeln.

Alarmierend ist eine Studie der DAK-Gesundheit. Die Studie besagt, dass es einen Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und psychischen Problemen bei Jugendlichen gibt. Jeder dritte der befragten süchtigen Jugendlichen hat auch leichte bis starke Anzeichen einer Depression aufgezeigt.

Ob eine Depression durch Social-Media-Sucht ausgelöst werden kann oder umgekehrt, ist noch nicht ausreichend erforscht.

Focus/Gesundheit schreibt in seinem Blog-Post „Online-Sucht - Die unterschätzte Gefahr“:

„Anzeichen für einen problematischen Social-Media-Gebrauch sind, wenn jemand seine Online-Aktivitäten nicht mehr selbst kontrollieren oder einschränken kann oder diese wesentliche Bereiche des Lebens (z.B. Ausbildung, Schule, Freundschaften) massiv negativ beeinflussen. Ob Ihr Kind suchgefährdet ist, kann am besten ein Arzt oder Therapeut im Gespräch mit Ihnen und Ihrem Kind einschätzen. Es gibt aber einige Warnzeichen und Symptome, bei denen Sie hellhörig werden sollten:

- *Ihr Kind trifft sich nur noch selten „im echten Leben“ mit Freunden und Bekannten. Ein Verzicht auf soziale Medien würde bedeuten, den Kontakt zu Freunden ganz zu verlieren.*
- *Ihr Kind zeigt kein oder wenig Interesse mehr an Tätigkeiten, die früher Spaß gemacht haben (z.B. Hobbies).*
- *Die Smartphone-Nutzung hat schon öfter zu Problemen in der Schule geführt, weil es zum Beispiel auch im Unterricht heimlich zur Hand genommen wurde.*
- *Ihr Kind verliert während der Social-Media-Nutzung oft jedes Zeitgefühl, kommt deswegen also etwa häufig zu spät oder unterschätzt die tatsächliche Nutzungsdauer.*
- *Ihr Kind lügt bewusst über seinen Social-Media-Konsum, nutzt das Smartphone heimlich oder wird grundlos aggressiv, wenn Sie das Thema ansprechen.*
- *Wenn W-LAN oder Handy-Empfang gestört sind oder das Smartphone längere Zeit ausgeschaltet werden muss, wird Ihr Kind übermäßig nervös, unruhig, gereizt oder wütend. Das können erste psychische Entzugserscheinungen sein.*

Übrigens: Diese Symptome und die folgenden Verhaltens-Empfehlungen gelten nicht nur beim Thema Social-Media-Sucht, sondern lassen sich auch auf die PC- und Internetnutzung übertragen. Denn das Internet und Computerspiele im Speziellen haben ein hohes Suchtpotenzial.“

Unterstützen werden Dich bei dieser Fragestellung auch Tests, die Dir im Internet angeboten werden. Z.B. der Test „Ist dein Kind mediensüchtig?“ von Dr. Gary Chapman und Arlene Pellicane (deren Buch: „Kinderzimmer 2.0“ ist ebenfalls sehr aufschlussreich) und das ausführlichere klinische Diagnoseinstrument auf der Homepage <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de>.

Welche Nebenwirkungen bringt denn nun die intensive Internet-Nutzung mit sich?

Frage	Richtig oder Falsch?
<p>Ist es für die Entwicklung von kleinen Kindern schädlich, sie mit Smartphones, iPads zu beschäftigen?</p>	<p>100% richtig!!!!</p> <p>„Die Untersuchung kanadischer Wissenschaftler des Hospital for Sick Children legt nahe, dass sich bei Kindern vor dem zweiten Lebensjahr die sprachliche Entwicklung verzögert, je mehr Zeit sie mit elektronischen Geräten wie Smartphones oder Tablets verbringen. Für die Studie beobachteten Kinderärzte über 900 Kinder im Alter von sechs Monaten bis zwei Jahren und fanden dabei heraus, dass schon eine halbe Stunde mit dem Smartphone das Risiko des verzögerten Spracherwerbs um 49 Prozent erhöht.“</p> <p>Lisa Mayerhofer „Was mit Kindern passiert, die vor dem zweiten Lebensjahr mit dem Smartphone spielen“, HuffPost</p> <p>Am besten entwickeln wir uns und lernen wir, egal wie alt wir sind, wenn wir mit „Hirn, Herz und Hand“ lernen. Diese Aussage geht zurück auf Pestalozzi, der Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhundert gelebt hat und hat an Popularität kein Deut verloren! Insbesondere bis zum Alter von 7 Jahren ist dieses Wissen und dessen konsequente Umsetzung von immens hoher Bedeutung! In den Kindergärten und bei den Vorschul-Untersuchungen der Kinder stellen Erzieher zunehmend fest, dass Kinder die Daumen für die Nutzung von Tablets und Smartphones geschickt einsetzen können, aber z.B. erhebliche Schwierigkeiten haben, einen Malstift zu halten oder mit einem Wasserkrug ein Wasserglas zu füllen. Die Sensorik ist bei einer gestiegenen Anzahl von Vorschulkindern tatsächlich stark eingeschränkt. Auch die Fähigkeit zu schwimmen, erlernen viele Kinder heute erst in der Grundschulzeit. Im Bereich des kreativen Denkens und der Entwicklung von Empathie stellen Erzieher und Lehrer leider auch Defizite bei einer größer werdenden Zahl von Vorschulkindern fest.</p> <p>Auch wenn sicher auch weitere Faktoren hier mit reinspielen, sind diese Beobachtungen bedenklich.</p> <p>Wir wissen heute sehr viel über die Phasen des „Gehirn-Aufbaus“ bei Kindern. Und es ist eine unbequeme Wahrheit, dass Kinder zum „gesunden Reifen und Entwickeln“ Bewegung, Spiel, Kreatives Experimentieren und Interaktion/Kommunikation brauchen, aber keine iPads, Smartphones und Fernseher.</p> <p>Ich selbst setze mir dabei keinen Heiligenschein auf, auch unsere Tochter (heute 10 Jahre) durfte und darf am medialen Entertainment teilnehmen. Das Ausmaß ist jedoch von entscheidender Bedeutung!</p>

<p>Sind TV-Konsum und Online-Kino Stress oder entspannend?</p>	<p>Es ist Stress. Gerne verwechseln wir körperliche und geistige Erschöpfung. Wir setzen uns vor den Bildschirm, um nach einem geistig erschöpften Tag zu entspannen, um einfach mal abzuschalten. Doch unser Gehirn, das durch die Reizüberflutung und durch die geistigen Anforderungen erschöpft ist, schaltet beim TV-Konsum und Online-Kino keineswegs ab. Sondern es wird weiter mit Informationen geflutet und zusätzlich unterstützt durch die schnellen Bildschnitte weiter gestresst. Entstressen würden wir uns mit Bewegung und Schlaf. Unser Wohlbefinden sinkt durch diesen Konsum also, statt anzusteigen.</p>
<p>Macht die Internet-Nutzung uns und unsere Kinder dick?</p>	<p>Natürlich nicht. Jedenfalls nicht direkt. Zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung machen uns dick. Die Aussage stimmt jedoch indirekt, da wir während der Internetnutzung selten sportlich aktiv sind und häufig aus den gleichen Dopamin-getriebenen Gelüsten, die uns auch zur verstärkten Internetnutzung führen, oft am Bildschirm noch ungesundes süßes oder fettes Zeug in uns hinein stopfen. Das hängt mit unseren Trampelpfaden im Gehirn zusammen, mit unseren erlernten Gewohnheiten. Repräsentative Daten des Berliner Koch-Instituts zeigen, dass in Deutschland vor etwa 10 Jahren 15 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig waren. Auch hier ist die Tendenz steigend. In den USA liegt diese Zahl bereits bei 30%. Gesundheitsfachleute sagen sogar voraus, dass die Generation der derzeit jungen Menschen die erste sein wird, deren Lebenserwartung im Gegensatz zu den Eltern geringer ausfallen wird. Aus dem Buch von Manfred Spitzer „Cyberkrank – wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert“</p>
<p>Macht uns Internet-Nutzung dumm?</p>	<p>Das ist nicht belegt. Die Unterstützer dieser Aussage fußen ihre Interpretation darauf, dass wir weniger unseren Kopf einschalten, sondern bei Fragen einfach „googeln“. Die Gegner dieser Aussage betonen, dass wir Dinge gut lernen und abspeichern können, wenn wir gerade emotional mit dem Thema in Kontakt sind (didaktisches Prinzip). Der Griff zum Smartphone, um zeitgleich mit dem Erlebnis recherchieren zu können, schlägt hier das Nachlesen im Buch bei einer nächsten Gelegenheit. Auch gibt es viele Untersuchungen, die belegen, dass die Social-Media-Nutzung den Schulnoten unserer Kinder nicht schadet. Belegt ist jedoch, dass Studierende, die während einer Vorlesung oder beim Lernen im Internet surfen und Social-Media-Kommunikation betreiben, deutlich schlechter in Prüfungen abschneiden, als diejenigen, die sich auf die Vorlesung oder das Lernen alleinig konzentrieren. Wir sind alle deutlich weniger multitaskingfähig als wir es glauben zu sein.</p>

<p>Führt eine intensive Internetnutzung zu Konzentrationsschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsdefiziten?</p>	<p>Hierzu gibt es beunruhigende Beobachtungen in den Schulen, ich konnte jedoch keine validen Studien hierzu finden. Mit gesundem Menschenverstand lässt sich hierzu aber einiges herleiten. Wir sind unkonzentriert und wenig aufmerksam, wenn wir im Stress und/oder müde sind. Wir entstressen uns durch Bewegung, Sauerstoffumsatz und Schlaf, das wissen wir heute. Kinder, die in den Unterrichtspausen diesem Ent-Stress-Programm jedoch nicht nachgehen, sondern bewegungslos ihr Gehirn mit weiteren Informationen (z.B. übers Smartphone) füttern und zusätzlich noch des nachts zu wenig geschlafen haben (auch häufig genug durch zu lange Tablet- und Smartphone-Nutzung), kommen extrem gestresst nach der Schule heim. In dem Ansinnen, jetzt erst einmal zu entspannen, hocken sich viele dann erneut vor ihre Bildschirme und stressen sich weiter. Die Spirale läuft aufgrund dieser ungesunden Gewohnheiten also abwärts und führt sicher häufig genug zu manifestierten Konzentrations- und Aufmerksamkeitschwierigkeiten. Auf das Ausmaß und die Balance kommt es also an. (siehe auch Frage nach Dauer im Netz, weiter unten)</p>
<p>Wirkt sich die Nutzung von Smartphones, Tablets und Co. ungünstig auf unseren Schlaf aus?</p>	<p>Ja, das tut es. Es ist das Blaulicht der LED-Bildschirme, was uns einen schnellen und guten Schlaf raubt. Blaulicht macht das Gehirn wieder wach, es senkt den fürs Einschlafen und fürs tiefe Schlafen notwendigen Melatoninspiegel. Wer also spät abends noch lange vor dem Computermonitor, Tablet und Smartphone seine Emails checkt, Filme schaut oder Nachrichten liest, muss sich nicht wundern, wenn er anschließend hellwach ist. Um das Gehirn auf Schlaf einzustimmen, ist eher schwaches Glühbirnenlicht geeignet. Blaulichtfilter, die auf vielen Geräten bereits vorinstalliert sind und nur aktiviert werden müssen, helfen hier. US-Forscher haben gemessen, wie stark der Effekt tatsächlich ist. Dafür mussten Studienteilnehmer drei Stunden vor dem Schlafengehen eine spezielle Blaulichtfilter-Brille tragen. Sie ließ kein kurzwelliges Blaulicht durch. Die Probanden, die zwischen 17 und 42 Jahre alt waren, schauten währenddessen auf ihr Smartphone oder in den Computer. Die Messungen zeigten wie enorm die Unterschiede sind. Auf der Skala war der Wert des Schlafhormones Melatonin um 58 Prozent höher als zuvor ohne Filterbrille. Die Teilnehmer berichteten zudem, dass sie schneller einschliefen und sich erholter fühlten. Und auch die Schlafdauer stieg laut den Forschern um immerhin 24 Minuten an.</p>
<p>Wird das Mobbing im Internet gefördert?</p>	<p>Gefördert? Nein. Unterstützt durch die mögliche hohe Umlaufgeschwindigkeit? Ja. Doch sollte das eigene Kind davon betroffen sein, hat ein nicht vorhandener Internet-Zugang des eigenen Kindes darauf keinerlei Einfluss. Offensive Kommunikation und Auseinandersetzung ist hier der wirksamste Weg.</p>

<p>Werden unsere Kinder im Internet durch Werbung beeinflusst?</p>	<p>Selbstverständlich, sonst würde es diese dort gar nicht geben. Problematisch ist, dass bei Kindern der kritische Verstand noch nicht entwickelt ist. Dieser bildet sich erst in der letzten Bauphase des Gehirns, mit der Pubertät, aus. Sie sind der Werbung also schutzloser ausgeliefert als wir Erwachsene. Die Schweden, die ja in punkto Pisa-Studien auch immer vorne an unterwegs sind, verbieten, an Kinder gerichtete Werbung seit mehr als zwei Jahrzehnten. Und Großbritannien verbietet die Werbung für Junk-Food im Fernsehen vor 21 Uhr, auch weil das Problem des Übergewichts in Großbritannien sehr groß ist. Konsequent!</p> <p>Aus dem Buch von Manfred Spitzer „Cyberkrank – wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert“</p>
<p>Wie lange sollte ein Kind denn nun maximal „online“ sein? Was ist noch vertretbar?</p>	<p>Dieser Frage nachzugehen war sehr spannend! Die Empfehlungen liegen alle nah beieinander und gelten gleichermaßen fürs Fernsehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 - 6 Jahre: ca. 20-30 Minuten verteilt auf den Tag • 7 - 10 Jahre: ca. 30-45 Minuten pro Tag • 11 - 13 Jahre: ca. 60-75 Minuten pro Tag <p>Bei Heranwachsenden ab 14 Jahren kann das Bewusstsein für die medialen Aktivitäten durch ein gemeinsam verabredetes Medienbudget pro Woche geschärft werden. In der Altersklasse ist der Wunsch der Teenager nach Selbstbestimmung zu berücksichtigen – die Zeiten sollten ausgehandelt werden. Um unnötige Konflikte zu vermeiden, Experten raten, dass Eltern feste Zeitfenster vereinbaren sollten, in denen die Kids am Computer sitzen dürfen. Gemeinsam sollte auch geklärt werden, welche Programme sie schauen können. Zeiten, Programme, Zugänge, all das lässt sich durch intelligente Software an den Geräten voreinstellen. Das erleichtert eine konsequente und konfliktfreiere Umsetzung.</p> <p>Insgesamt bringt es nichts, die Medien einfach zu verbieten, ohne die Zeit anders zu füllen.</p> <p>Kommunikation, Interesse und ein gemeinsames Auseinandersetzen mit den Angeboten im Netz, die das Kind nutzen möchte, hilft dabei natürlich.</p> <p>Sehr zu empfehlen sind die Anregungen hierzu auf Homepages www.Klicksafe.de und www-de.scoyo.com/eltern/kinder-und-medien Die zuletzt genannte Adresse bietet Medienverträge und Gutscheine für Mediennutzung zum Download an, ein interessanter Ansatz, finde ich.</p>