

Wie viel Handy ist gut fürs Kind?

Kinder und Jugendliche lieben die Hochglanzwelt von YouTube, Instagram & Co.

Doch wie viel Handy-Konsum ist für unsere Kinder okay und ab wann tappen sie in die Suchtfalle?

SUSANNA BERGER

I „Immer wenn ein Kind vor einem Smartphone sitzt, stirbt auf einem Baum ein Abenteuer.“ (Unbekannt)

Smartphones üben auf Kinder und Jugendliche eine faszinierende Wirkung aus. Eine Welt voll Spiel-, Chat- und Informationsmöglichkeiten eröffnen ihnen diese Geräte. Oft mit bitteren Folgen. Denn immer mehr Kinder und Jugendliche sind süchtig nach ihrem Smartphone. Und einige von ihnen landen schließlich bei Dominik Batthyány. Er leitet die Therapie- und Beratungsstelle für Verhaltenssucht, die Teil der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien ist. Rund 80 Kinder und Jugendliche werden dort pro Jahr etwa wegen Mediensucht, Glücksspielsucht oder Kaufsucht behandelt. Immer größer wird der Anteil derer, die süchtig sind nach YouTube, Instagram & Co.

„Diese Fälle nehmen zu. Besorgte Eltern kommen mit ihren Kindern, weil sie genervt sind oder nicht mehr weiterwissen.“ Ihre Kinder würden jeden Tag viele Stunden am Smartphone verbringen, sich zurückziehen. In der Folge sei ein Zusammenleben wie bisher nicht mehr möglich. Dennoch sei nicht in jedem Fall von einer Handy-Sucht zu sprechen: „Das ist das Erste, das ich und meine Kollegen ausloten. Hat dieser Jugendliche ein Suchtproblem oder verbirgt sich etwas anderes hinter der exzessiven Handy-Nutzung?“ Etwa ein Abnabelungsprozess, wie er in der Pubertät richtig und wichtig sei. Da biete sich das Handy an, weil es einen Bereich darstelle, in dem Eltern keinen oder nur erschwerten Einblick haben.

Von Sucht spricht der Experte, wenn mit der übermäßigen Beschäftigung mit Messenger-Diensten, Computerspielen oder anderem Probleme kompensiert oder zur Seite geschoben werden. „Da sind schlimme Gefühle bei diesem jungen Menschen, mit denen er nicht zurecht kommt, und diese verdrängt er mittels Ablenkung durch das Smartphone.“

Gewiss sei, dass das Handy in den Familien häufiger Auslöser von Konflikten sei, bei denen es nur

oberflächlich gesehen um die übermäßige Nutzung des Geräts gehe. Oft sei eine Lösung greifbarer als angenommen. „Kürzlich kam eine Mutter mit ihrer Tochter zu mir. Die Mutter war genervt, weil ihr Kind nur mehr am Telefon und für sie kaum erreichbar war. Das Mädchen war genervt, weil die Mutter ständig schimpfte und Vorwürfe machte.“ Nach einem Gespräch mit dem Therapeuten stellte sich heraus, dass die Mutter traurig und verletzt war, weil sie so wenig Kontakt zur Tochter fand. „Als der Tochter klar wurde, dass es der Mutter nicht um Restriktionen ging, war das Problem schnell gelöst. Hier ging es nicht um Sucht, sondern um mangelnde Kommunikation.“

Für einen kindgerechten Umgang mit dem Smartphone rät der Experte Folgendes: Es sei wichtig, von Anfang an Regeln für den Umgang mit dem Gerät aufzustellen. „Es hilft nichts, wenn der 16-Jährige ständig am Telefon hängt und die Eltern dann mit Regeln daherkommen.“ Regeln also dann, wenn das Kind das erste eigene Telefon bekommt. „Ich rate auch dazu, diese Regeln gemeinsam mit dem Kind aufzustellen. Auch wenn dann Kompromisse nicht aus-

bleiben.“ Der Vorteil: Kinder können sich so mit dem aufgestellten Regelwerk besser identifizieren, weil sie selbst daran mitgewirkt haben. Ebenfalls wichtig: Die Regeln klar formulieren. Schwammig formulierte Grundsätze würden nicht ernst genommen. Beispiel: „Bei Schlechtwetter darfst du das Handy länger benutzen.“ Und zu guter Letzt: Die aufgestellten Regeln gelten für alle Familienmitglieder: „Wenn ausgemacht ist, dass zu Hause ab neun Uhr medienfreie Zeit ist, dann sollten sich auch die Eltern daran halten.“ Erwachsene dürften ihre Vorbildwirkung in dieser Sache nicht unterschätzen. „Ich habe oft Fälle, da beklagen Eltern, dass ihr Kind zu viel auf dem Smartphone herumspielt. Dann stellt sich heraus, dass in dieser Familie generell der Medienkonsum sehr groß ist.“ Auch das sei eine Art von Vorbildwirkung.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind für Batthyány medienfreie Räume. „Damit meine ich nicht nur örtliche, sondern auch zeitliche Freiräume. Man kann vereinbaren, dass das Smartphone am Esstisch oder im Schlafzimmer nichts zu suchen hat.“

Zudem pocht er auf das Durchhaltevermögen der Eltern. „Ich weiß, Konsequenz kann anstrengend sein, aber es ist wichtig, dass die aufgestellten Regeln von den Eltern eingefordert und kontrolliert werden.“ Kinder bräuchten bei der Einhaltung unbedingt die Unterstützung der Eltern. „Denn bei Kindern ist die Impulskontrolle viel weniger ausgereift als bei Erwachsenen.“ Sie müssten sich viel mehr anstrengen, um sich vom Gepiepse des Telefons, bunten und lebhaften Bildern nicht ablenken zu lassen.

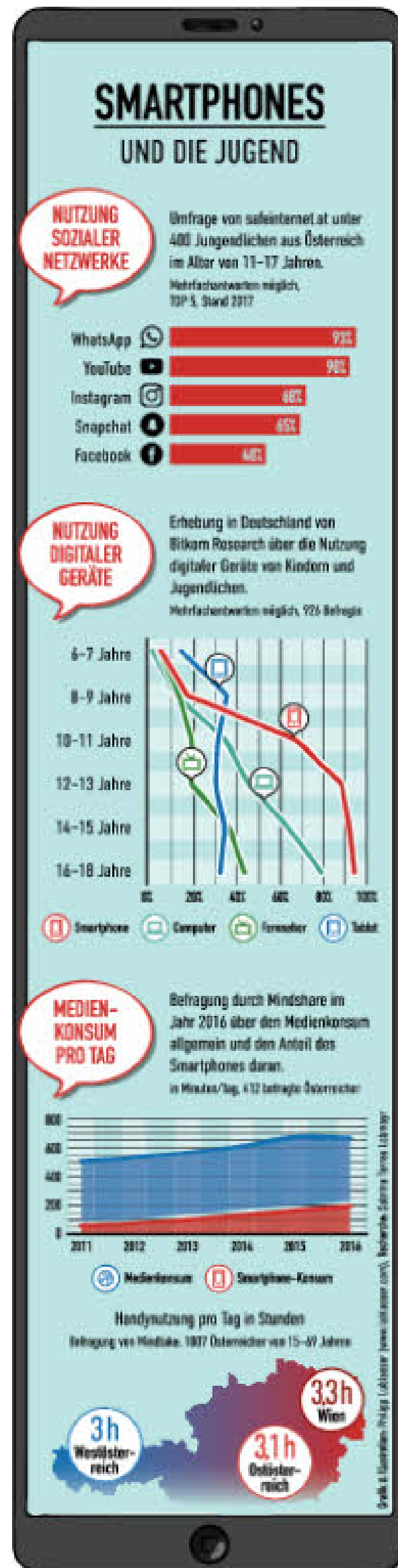
Kinderaugen sind stundenlang Smartphone-Nutzung nicht gewachsen

Generell empfiehlt Batthyány ein Smartphone für Kinder frühestens nach der Volksschule, ein „simples Telefon“ frühestens ab acht Jahren. Wie viele Stunden darf ein Kind pro Tag mit dem Handy verbringen? „Eine seriöse Antwort auf diese Frage ist schwierig. Es kommt darauf an, was das Kind mit dem Smartphone macht. Schaut es stundenlang YouTube-Videos seiner großen Idole oder kommuniziert es mit Freunden und informiert sich über Schulisches. Das könne man nicht verallgemeinern. In seiner Ambulanz gebe es extreme Fälle von Handy-Konsum. „Fünf Stunden pro Tag sind da gar nichts. Vor allem wird es kritisch, wenn es nicht mehr möglich ist, einen Tag lang eine Handy-Pause einzulegen.“

Von diversen Apps wie „Kidslox“, die Eltern helfen, den Handy-Konsum ihrer Kinder zu kontrollieren, hält der Experte nicht viel. „Da sollten schon die Eltern dahinter sein. Aber wenn das Kind nachmittags allein zu Hause ist, weil beide Eltern berufstätig sind, dann kann das natürlich schon helfen.“

Doch nicht nur die Ablenkung durch Smartphone beschäftigt die Eltern, auch die Auswirkung der Augengesundheit ihrer Kindheit rückt langsam in deren Bewusstsein. Herbert Reitsamer, Primar der Universitätsaugenklinik in Salzburg: „Wir sind dabei, die Menschen mit einer Infokampagne über diese Gefahr aufzuklären.“ Die Kurzsichtigkeit nehme bei Kindern enorm zu. Schaut man nach Asien, wo die Digitalisierung viel weiter fortgeschritten sei als in Europa, wisse man, was auf Österreich zukomme. „Dort wird bei Untersuchungen anlässlich der Stellung bei 96,5 Prozent der 19-jährigen Burschen eine Fehlsichtigkeit festgestellt.“ Der Mediziner rät dazu, mit den Kindern nach draußen zu gehen. „Zwei Stunden an der frischen Luft tun sehr viel für die Augengesundheit.“

Zuletzt ein paar Zahlen aus einer Umfrage der deutschen Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen. Befragt wurden 500 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen acht und 14 Jahren zu ihrem Handy-Verhalten: Die Hälfte der Befragten gab an, vom Handy abgelenkt zu werden. 25 Prozent fühlten sich durch die Intensität der Messenger-Dienste gestresst. 20 Prozent der Befragten gaben an, dass ihre schulischen Leistungen durch Handy-Konsum beeinträchtigt werden.



Klar ist, Eltern haben für ihre Kinder eine enorme Vorbildwirkung, was den Medienkonsum betrifft.



Dominik Batthyány
Psychotherapeut