FOKUS FAMILIE

Onliner

SPIEL OHNE GRENZEN?

Gefesselt Die «Generation Smartphone» hat es leichter denn je, der Wirklichkeit zu entfliehen. Diesem Sog entgegenzusteuern ist Aufgabe der Eltern – aber wie? MARTIN WINKEL

Ein ganz normaler Abend bei Familie W.: Mutter ruft alle zum Znacht, nach dem dritten Mal tönt es halbherzig aus dem Kinderzimmer: «Gleich ...». In Bewegung setzt sich der junge Mann aber erst, als die entnervten Eltern laut werden: «Leg endlich das Handy weg!»

Diese Szene ist nicht erfunden. Sie hat sich in ähnlicher Weise schon viele Male bei uns zu Hause abgespielt. Und offenbar sind wir damit nicht allein. Allenthalben hört man Eltern darüber klagen, dass ihre Kinder viel zu viel Zeit am Handy verbringen. Repräsentative Befragungen (Links siehe unten) haben ergeben, dass fast drei Viertel aller Eltern der 6- bis 13-Jährigen sich um den Medienkonsum ihrer Kinder Sorgen machen, vor allem wegen möglicher pornografischer oder gewalttätiger Online-Inhalte. Neben den sozialen und emotionalen Auswirkungen werfen auch die Nutzungsdauer und das Suchtpotenzial Fragen auf. Die Sorgen sind begründet: Laut den Studien sagen 13 Prozent der Kinder, dass sie mindestens einmal pro Woche am Handy sind, wenn sie eigentlich schon schlafen sollten. Bei den 12- bis 13-Jährigen ist es sogar ein Drittel. Fast jedes fünfte Kind dieser Altersgruppe hat schon einmal Pornos auf dem Handy oder im Internet angeschaut; bei den über 16-Jährigen ist es gut die Hälfte. Das Interesse an diesem Thema ist allerdings vor allem bei den Jungs ausgeprägt. Dafür werden Mädchen häufiger Opfer von Mobbing und sexueller Belästigung im Netz.

Videos, Games, Kurznachrichten – das Handy steht schon auf dem Weg zur Schule im Mittelpunkt.

Foto: Christoph Kaminski

Büchertipps, Infos und weiterführende Links unter: **www.coopzeitung.ch/onliner**

Das Internet ist allgegenwärtig

Die Internet-Nutzungsdauer ist seit der ersten Erhebung 2010 nahezu unverändert geblieben: Unter der Woche sind Jugendliche durchschnittlich täglich etwa zwei Stunden online, am Wochenende und in den Ferien rund drei Stunden. Deutlich angestiegen ist jedoch die Verbreitung der Smartphones •••

Medienkompetenz lässt sich lernen, wie hier beim Eltern-Kinder-Kurs von zischtig.ch: Es gibt Apps, die den kreativen Umgang mit dem Internet fördern. Wichtig ist der Dialog mit den Kindern: Sie wollen ernst genommen werden.

••• von rund 50 Prozent vor sechs Jahren auf über 95 Prozent. Das bedeutet, dass die Jugendlichen immer und überall ins Internet können. Schon auf dem Weg zur Schule oder zum Ausbildungsbetrieb tauschen sie sich aus über ihre neuesten Errungenschaften im Online-Game «Pokémon Go», zeigen einander die schrägsten Youtube-Videos und scrollen durch die Facebook- oder Instagram-Nachrichten ihrer Kollegen.

Flut von Belanglosigkeiten

Geradezu unverzichtbar ist Whatsapp: Über das Kommunikationsprogramm teilt man sich alles mit, von Verabredungen bis Hausaufgaben. Viele Lehrer nutzen die App als Klassenchat – sie haben gemerkt, dass der alte Telefonalarm zur Information der Schüler kaum noch funktioniert. Doch in der Flut von – aus Sicht der Erwachsenen – belanglosen Whatsapp-Mitteilungen gehen wichtige Infos schnell einmal unter. «Als wir am Wochenende weg waren und unsere Tochter nach zwei Tagen zum ersten Mal wieder online ging, kamen auf einen Schlag mehr als 300 Nachrichten», klagt beispielsweise die Mutter eines 13-jährigen Sek-Schülers.

Wie soll man mit diesen Problemen umgehen? Christelle Schläpfer, Geschäftsführerin von Elternbildung CH, hat einen passenden Vergleich: «Mit den digitalen Medien ist es wie mit dem Strassenverkehr: Wir können den Kindern ja auch nicht verbieten, die Strasse zu überqueren. Wir müssen ihnen zeigen, wie es geht.» Als Mutter einer 15-jährigen Tochter und frühere Lehrerin kennt Schläpfer die Probleme aus eigener Erfahrung. Sie rät dazu, klare Grenzen zu setzen – etwa fixe Online-Zeiten, das Handy abgeben vor dem Schlafengehen – und diese liebevoll, aber auch konsequent durchzusetzen. «Binden Sie Ihr Kind ein, indem Sie über das Thema gemeinsam diskutieren.» Neben verbindlichen Abmachungen ist es wichtig, dass sich die Eltern für das interessieren, was der Nachwuchs am Handy oder am Computer macht. «Lassen Sie sich das Game oder die App von Ihrem Kind erklären», sagt die Pädagogin, «das stärkt sein Selbstbewusstsein.» Und ganz wichtig: Eltern müssen Vorbild sein, auch im Umgang mit den digitalen Medien. «Wer bei jeder Gelegenheit aufs Handy schaut oder peinliche Fotos der Kinder auf Facebook postet, hat selber Nachholbedarf in Sachen Medienkompetenz.»

Gemeinsam auf der Schulbank

Eine gute Möglichkeit, Defizite auf beiden Seiten auszugleichen, ist ein Kurs für Eltern und Kinder, wie ihn der Verein zischtig.ch anbietet. Wir haben einen solchen Kurs besucht, Vater und Sohn. Von Projektleiter Joachim Zahn lernen die Kinder dabei zum Beispiel, dass Fotos, die sie via Instagram ins Internet stellen, nicht nur auf ihrem Handy sind, sondern auch auf einem Server weit weg in Kanada. Und das auch noch, wenn sie das Foto auf ihrem Smartphone längst

Joachim Zahn beobachtet den Wandel der Mediennutzung seit vielen Jahren. Eines der Online-Games, die bei den Kindern und Jugendlichen derzeit hoch im Kurs stehen, ist «Pokémon Go».

„Durch Verbote wird der Reiz des Handys nur noch verstärkt."

Joachim Zahn, Projektleiter bei zischtig.ch

gelöscht haben. Oder dass ein lustiges Foto des Kollegen, der sich unfreiwillig zum Affen gemacht hat, unangenehme Konsequenzen haben kann – und zwar für den, der das Bild ins Netz stellt. Das ist auch den Eltern zum Teil nicht bewusst: Für Kinder ab dem 10. Lebensjahr gilt das Jugendstrafrecht.

Nach der Einführung macht der Kursleiter ein Quiz zu den Themen, die zuvor besprochen wurden – natürlich online. Und da zeigt es sich, dass die Kinder vielleicht nicht unbedingt besser aufgepasst haben als die Eltern, aber eindeutig schneller sind im Umgang mit den Geräten.

Raum für Kreativität

«Am besten ist es, wenn die Kinder bereits in der Mittelstufe gute •••

INFOS: HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

Auf dem Informationsportal des Bundes **jugendundmedien.ch** finden sich Antworten auf viele Fragen, vom Flyer «Goldene Regeln» für den Umgang mit digitalen Medien (in 16 Sprachen erhältlich) bis zu umfangreichen Informationen für Lehr- und Fachpersonen. Auch die Swisscom – als Netzbetreiberin dazu verpflichtet – hält Informationen, Tipps und Ratschläge im Internet bereit. Ihre Plattform **medienstark.ch** wurde in Zusammenarbeit mit Elternbildung CH entwickelt. Und auf **zischtig.ch** sind konkrete Medientipps sowie Kurse für Schüler und Eltern zu finden. Hilfe bei unmittelbarer Gefahr durch Cybermobbing, sexuelle Belästigung oder bei Anzeichen von Online-Abhängigkeit (s. Seite 17) gibt es per Telefon 143 («Dargebotene Hand», für Eltern) und 147 («pro juventute», für Kinder und Jugendliche) oder bei der Polizei, die in einigen Kantonen über einen eigenen Jugenddienst Beratung anbietet. Weitere Infos und Tipps unter:

▶ **www.coopzeitung.ch/onliner**

Fotos: Christoph Kaminski

95 Prozent

der 12- bis 19-Jährigen haben heute ein eigenes Smartphone. 2010 war es erst knapp die Hälfte.

Quelle: JAMES-Studie 2014

Gewohnheiten im Umgang mit den digitalen Medien entwickeln», sagt Joachim Zahn, «bevor sie in der Pubertät alles ausprobieren wollen und auf Konfrontationskurs zu den Erwachsenen gehen.» Auch dann dürfe man den Umgang mit digitalen Medien nicht über Bestrafung oder Belohnung regeln: «Wie zum Beispiel beim Rauchen wird auch beim Handy durch ein Verbot der Reiz noch verstärkt. Ebenso kontraproduktiv ist es, Online-Zeit als Belohnung in Aussicht zu stellen, etwa wenn die Hausaufgaben erledigt sind: Auf diese Weise macht man die Internet-Aktivitäten nur noch attraktiver.»

Selber aktiv werden

Als Alternative zeigt Zahn den Kursteilnehmern, dass sich digitale Medien auch für anderes einsetzen lassen als bloss für Kommunikation oder Unterhaltung. Beim Comic-Zeichnen am Tablet-Computer sind alle mit Eifer dabei – die Eltern ebenso wie ihre Kinder. «Wir müssen lernen, die neuen Möglichkeiten sinnvoll in unser Leben zu integrieren», sagt Zahn. «Die Technologie ist ja noch vergleichsweise jung und entwickelt sich schnell weiter – kein Wunder, dass viele sich davon überfordert fühlen.» An den meisten Schulen gibt es daher Kurse zum Thema Medienkompetenz, für die Schüler ebenso wie als obligatorischer Elternabend. Auch die Politik ist aktiv geworden: Das Spektrum der Gefährdungen habe sich im Bereich elektronischer Medien in den letzten Jahren stark erweitert, heisst es im Bericht «Jugend und Medien» des Bundesrates von 2015. Kinder und Jugendliche müssten «vor ungeeigneten Medieninhalten, beeinträchtigenden Mitteilungen im Rahmen der Online-Kommunikation und intransparenter Bearbeitung persönlicher Daten» geschützt werden. Das Fazit: «Der heutige Kinder- und Jugendmedienschutz ist lückenhaft und stark fragmentiert. Bestehende Massnahmen müssen deshalb weiterentwickelt und ergänzt werden.»

Bei Familie W. werden Smartphone und Internet wahrscheinlich noch eine Zeit lang weiter Stoff für Konflikte liefern – der Sohn steckt voll in der Pubertät. Doch es hat sich etwas verändert: Als er bei einer Veranstaltung beobachtet, wie ringsum die Erwachsenen mit ihren Handys beschäftigt sind, grinst er die Eltern nur an – und lässt sein Smartphone im Hosensack. Aber auch ich habe etwas gelernt und weiss jetzt wieder, wie gut es tut, mit dem Jungen auf die Tschuttiwiese zu gehen. Das hält nicht nur fit, sondern macht beiden Spass – und das ganz ohne Internet.

Das mobile Internet dominiert auch bei der Kommunikation: Bilder, Kurz- und Sprachnachrichten ersetzen das Telefon.

Fotos: Christoph Kamlnski, Simon Hallström/Iconic Studio GmbH

«Wer belohnt wird, freut sich und will mehr davon»

◆ Suchtpotenzial
Woran man eine beginnende Online-Sucht erkennen und was sich dagegen tun lässt, erklärt die Psychologin Isabel Willemse.

Was ist es, womit Online-Games und Social Media die Nutzer fesseln?

Da spielen eine Menge Faktoren mit. Eine Besonderheit bei Online-Games ist zum Beispiel die Tatsache, dass ein Spiel weitergeht, auch wenn ich selbst gerade nicht spiele. So kann etwa ein anderer Spieler meine Burg, die ich mühevoll errichtet habe, angreifen und zerstören, während ich in der Schulstunde sitze. Auch das Prinzip der Belohnung wird eingesetzt: Bei Games erhalte ich Punkte und neue Levels, bei Social Media sind es Likes, Kommentare und mehr Follower. Wer belohnt wird, freut sich und will mehr davon. Vor allem, wenn die Belohnung – zumindest zu Beginn des Spiels – relativ einfach zu bekommen ist.

Lässt sich ein bewusster Umgang mit diesen Mechanismen trainieren oder sind gerade Kinder und Jugendliche dem hilflos ausgeliefert?

Das Gehirn ist bei Jugendlichen noch nicht vollständig entwickelt, das Abschätzen von längerfristig negativen Konsequenzen kann noch schwerfallen. Daher ist es wichtig, dass die Eltern Grenzen setzen. Auf diese Weise lernen die Kinder, mit ihren Bedürfnissen so umzugehen, dass diese nicht immer sofort befriedigt werden müssen und dass auch Vorfreude reizvoll sein kann. Das fällt selbst manchen Erwachsenen schwer. Trainieren lässt sich dies dadurch, dass man immer wieder einmal bewusst auf etwas verzichtet, beispielsweise ein Wochenende pro Monat das Handy ausgeschaltet lässt.

Wie können Angehörige oder Kollegen eine beginnende Online-Sucht erkennen?

Die Balance zwischen online und offline geht verloren: Jemand macht immer weniger mit Freunden ab, vernachlässigt bisher ausgeübte Hobbys und verliert die Kontrolle über das eigene Verhalten. Er weiss, dass man eigentlich den Computer ausschalten oder das Handy weglegen sollte, kann dies aber nicht mehr aus eigener Kraft tun. Auch der Abfall von Leistungen kann ein Anzeichen sein. Oder wenn Kinder und Jugendliche in der Schule oft sehr müde sind und regelmässig zu spät kommen. Wie lange eine Person online ist, ist nicht entscheidend für eine Diagnose. Aber es ist schon so, dass Onlinesüchtige im Durchschnitt länger online sind als andere.

Und wo bekommt man in solchen Fällen Hilfe?

Zum Beispiel bei Suchtberatungsstellen. Es gibt inzwischen auch einige spezialisierte Beratungsstellen wie unsere am IAP. Meist melden sich bei uns besorgte Eltern und selten die Jugendlichen selbst, denn vordergründig leiden die Eltern mehr darunter. Oft tritt eine Online-Sucht mit anderen psychischen Problemen auf, die erst im Verlaufe einer Therapie aufgedeckt werden, etwa eine depressive Verstimmung oder Ängste. Dann ist es wichtig zu lernen, wie man mit verschiedenen Formen von Stress oder Problemen besser umgehen kann anstatt sich in Games und Social Media zu flüchten. ●

Isabel Willemse arbeitet am Institut für Angewandte Psychologie IAP der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. Das IAP berät und unterstützt bei Problemen und Fragen rund um Cybermobbing und Onlinesucht.