



In Corona-Zeiten verbringen Kinder und Jugendliche im Schnitt deutlich mehr Zeit am Handy, am Computer oder an der Spielkonsole. Das zeigen Studien im Auftrag von Krankenkassen. Die Auswirkung spüren auch Ortenauer Beratungsstellen. Foto: dpa

„Online-Welt als Lückenfüller“

Während der Pandemie ist der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen gestiegen. Auch in der Ortenau suchen immer mehr Eltern Hilfe. Lena Hargesheimer von der Drogenhilfe Lahr gibt Tipps.

VON VICTORIA HOF

Ortenau. Quarantänezeiten, eingeschränkte Freizeitaktivitäten, weniger Kontakte: Das Internet ermöglicht Kindern und Jugendlichen Kontakt zu Freunden und bietet jederzeit Ablenkung von Stress und Lagerkoller. Doch Eltern sollten Kindern klare Regeln aufstellen und offene Gespräche führen, rät Lena Hargesheimer, Beraterin bei der Drogenhilfe Lahr.

■ **Hat die Pandemie dazu geführt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche eine Mediensucht entwickeln?**

Das lässt sich nicht so eindeutig sagen. Denn die Diagnose „Gaming Disorder“, also Spielsucht, gibt es offiziell erst seit Beginn dieses Jahres. Zuvor gab es schlicht keine Diagnose speziell für problematischen Medienkonsum, es gibt also keine einheitlichen Messwerte, und die Situation ist schwer zu beziffern.



Lena Hargesheimer.

Foto: Privat

■ **Was zeigen Studien?**

Die Drogenaffinitätsstudie zum Beispiel misst seit 2011 problematische Internetnutzung. Sie zeigt ein deutliches Bild: Demnach hat sich die Verbreitung computerspiel- und internetbezogener Störungen unter Jugendlichen seit 2011 deutlich erhöht. Bei männlichen Jugendlichen von drei Prozent auf nun 6,7 Prozent und bei weiblichen Jugendlichen von 3,3 Prozent auf 8,6 Prozent. Sie hat sich somit also mehr als verdoppelt.

■ **Wie viel Zeit verbringen Kinder und Jugendliche denn im Schnitt im Internet?**

Bei Zwölf- bis 19-Jährigen waren es im Jahr 2011 noch 134 Minuten am Tag, 2021 sind es bereits 241 Minuten gewesen.

■ **Entspricht dies auch in etwa der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen im Ortenaukreis?**

Wir gehen davon aus. Es wenden sich auch hier immer mehr Eltern an Beratungsstellen, die bei ihren Kindern ein problematisches Nutzungsverhalten beobachten.

■ **Welchen Beitrag zu dieser Entwicklung trägt die Pandemie?**

Soziale Kontakte sind weggefallen. Sowohl private Kontakte als auch solche im öffentlichen Raum, also in Sportvereinen, AGs oder Schulveranstaltungen. Viele Kinder und Jugendliche nutzen das Internet deshalb, um Kontakt mit ihren Freunden zu haben. Gemeinsames Spielen wird also teilweise auf den virtuellen Raum verlagert.

■ **Das ist ja an sich nicht unbedingt schlecht...**

Das nicht. Aber es spielen im Zusammenhang mit der Pandemie auch Ängste und Unsicherheiten eine große Rolle. Sowohl Gaming als auch Plattformen wie Instagram oder Tik Tok füllen ja eine Lücke, die durch mehr freie Zeit, weniger soziale Kontakte und fehlende Erfolgserlebnisse oder Entwicklungsraum im Außen entstanden ist.

■ **Wie können Eltern problematische Mediennutzung bei ihren Kindern erkennen?**

Wichtiges Kriterium ist der Kontrollverlust in Bezug auf Häufigkeit, Intensität, Dauer und Beendigung des Spielens und der Social-Media-Nutzung.

■ **Wer kein Ende mehr findet, legt krankhaftes Verhalten an den Tag?**

So einfach lässt sich das nicht sagen. Aber wenn man das Gaming und/oder die Social-Media-Nutzung gegenüber anderen Lebensinhalten und Aktivitäten bevorzugt, ist es schon alarmierend.

■ **Wer also Hobbys und Hausaufgaben vernachlässigt, zeigt Suchtverhalten?**

Also ein Stück weit kennen wir das ja alle von uns selbst und von unseren Kindern. Schwierig ist es aber, wenn man sein Verhalten auch dann nicht ändert, wenn man bereits negative Konsequenzen bemerkt, Konzentrationsprobleme zum Beispiel.

■ **Was passiert, wenn ich Alarmzeichen ignoriere?**

Es kann dann zu folgenreichen Störungen im persönlichen, familiären oder sozialen Bereich kommen. Schule, Aus-

bildung oder Beruf sind dann betroffen. Wenn Probleme dieser Art über einen Zeitraum von zwölf Monaten bestehen, kann eine Diagnose gestellt werden.

■ **Damit es gar nicht so weit kommt: Was können Eltern tun?**

In erster Linie kann ein offenes Gespräch hilfreich sein, um gegenseitiges Verständnis zu schaffen. Eltern sehen häufig zwar die Online-Nutzungszeiten ihrer Kinder, wissen jedoch nicht viel darüber, was den Reiz für ihr Kind am Spiel ausmacht, was es dort erlebt, welche Fähigkeiten es einbringt. Häufig werden im Online-Leben ja Lücken gefüllt, die im realen Leben entstanden sind.

■ **Und was, wenn Reden nicht hilft?**

Ich empfehle immer, auch das eigene Nutzungsverhalten kritisch zu reflektieren. Kinder nehmen sehr wohl wahr, wie häufig ihre Eltern das Smartphone in der Hand haben. Sie registrieren aber nicht, was genau diese mit dem Gerät tun.

■ **Sind feste Medienzeiten zu empfehlen, oder sollte man auf Eigenverantwortung der Kinder setzen?**

Feste Regeln sind für jüngere Kinder unbedingt notwendig. Die eigene Impulsteuerung muss ja erst ausgebaut werden und ohne sie ist eine selbstständige Kontrolle über die Mediennutzung schwer bis nicht möglich. Kinder sind daher auf die Grenzsetzung ihrer Eltern angewiesen, auch wenn diese sich damit nicht beliebt machen.

■ **Können Sie sagen, wie diese Regel im Alltag aussehen könnte?**

Das ist schwierig. Jedes Kind reagiert ja anders auf die Nutzung von Medien. Die Reaktion ist unter anderem von der eigenen Impulsivität und Sensibilität abhängig, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist.

■ **Wie merke ich, dass es meinem Kind zu viel ist?**

Eine zu intensive Nutzung äußert sich zum Beispiel an Unruhe, Schlafstörungen oder Aggressivität. Eltern können diese Beobachtung ihrem Kind mitteilen und die Regeln nachjustieren, also die Nutzungszeit verringern.

■ **Funktioniert das auch mit Jugendlichen?**

Je nach Alter der Kinder sollten Regeln vereinbart werden, die für beide Seiten akzeptabel sind. Zum Beispiel kann es hilfreich sein, wenn sich die Regeln nicht auf die Rundenzahl beziehen. Nicht alle Spiele können jederzeit abgebrochen werden. Regeln gemeinsam zu vereinbaren, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche diese einhalten.

■ **Wie kann man den eigenen Medienkonsum besser kontrollieren?**

Es kann hilfreich sein, ein Online-Tagebuch zu führen. Darin kann man Nutzungszeiten, aber auch die Impuls gebenden Gefühle aufschreiben. Jugendliche und Erwachsene können so herausfinden, in welchen konkreten Situationen sie zur Mediennutzung neigen. Das kann ein erster Schritt sein um sich selbst auf die Schliche zu kommen und mögliche Lücken anderweitig zu füllen. Stelle ich zum Beispiel fest, dass ich Medien nutze, wenn mir langweilig ist, und dies meist am Wochenende vorkommt, kann ich im Vorfeld mein Wochenende mit anderen Aktivitäten verplanen, um der Langeweile vorzubeugen. Auch bewusste Pausen für einen oder mehrere Tage können helfen, herauszufinden, wie problemlos oder problematisch Nutzungszeiten für mich einzuhalten sind.

■ **Und wenn alles nichts hilft?**

Wenn es nicht gelingt, offen miteinander zu sprechen, oder wenn die Situation zu verfahren ist, kann eine Beratungsstelle unterstützen und dabei begleiten, eigene Veränderungswünsche anzugeben oder sich im Gespräch mit einer dritten Person wieder anzunähern.

„Ein erster Schritt kann es sein, sich mit einem Online-Tagebuch selbst auf die Schliche zu kommen.“

Lena Hargesheimer, Sozialpädagogin Drogenhilfe

HINTERGRUND

AOK: „Es sollte nachdenklich machen“

„Das Smartphone als Allrounder hat unsere Medienkonsum komplett verändert“, sagt Frank Kölblie von der AOK Südlicher Oberrhein. Deswegen hat die Krankenkasse eine Studie in Auftrag gegeben, in deren Fokus gesundheitliche und soziale Folgen von übermäßigem Computerspielen stehen.

„Zwei von zehn Befragten haben demnach schon einmal andere Hobbys vernachlässigt, weil sie lieber online unterwegs waren“, erklärt Kölblie. Spielsucht wurde auch kürzlich offiziell von der Weltgesundheitsorganisation als Krankheit anerkannt. „Das sollte uns nachdenklich machen“, findet Kölblie.