



INFORMATIONEN FÜR FAMILIEN

Kinder, Jugendliche und neue Medien

Viele Eltern sind im Umgang mit den neuen Medien völlig ratlos. Für einige kann die erste Begegnung ihrer Kinder mit dem PC nicht früh genug beginnen, es gibt schon für 3-Jährige Lern- und Spielprogramme, sogar für jüngere Kinder sind in einigen Ländern bereits Computerprogramme entwickelt worden. Diese Eltern sind der Meinung, sie könnten auf diese Weise ihre Kinder auf die Gesellschaft von morgen besonders gut vorbereiten. Andere Eltern sehen den Umgang ihrer Kinder mit dem Computer sehr sorgenvoll, sie haben Angst, dass ihr Kind keine Freundschaften mehr pflegen und den Bezug zur Realität verlieren könnte. Nicht zu Unrecht fürchten sie auch, dass es keinen Spaß mehr an Spiel, Sport und Bewegung haben könnte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass insbesondere übergewichtige Kinder weitaus mehr Fernsehen schauen und länger am Computer sitzen als normalgewichtige. Bewegungsdefizite leisten auch der Entwicklung von Haltungsschäden und Stoffwechselerkrankungen Vorschub.

Die technologische Entwicklung hat es mit sich gebracht, dass die wissenschaftliche Erforschung der Folgen übermäßigen Internetgebrauchs und des Konsums von Computerspielen hinter der Wirklichkeit hinterherhinken. Der geschichtliche Überblick hält uns die stürmische Entwicklung dieser Technologie vor Augen. 1969 begannen Vorbereitungen für das ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network), ein für militärische Forschungszwecke des US Verteidigungsministeriums entwickeltes Computernetzwerk, das über Telefonkabel verbunden war. 1972 wurde das erste E-Mail-Programm entwickelt. 1983 spaltete sich ARPANET in einen militärischen und zivilen Bereich auf. Letzterer wurde kontinuierlich zum „Internet“ weiterentwickelt und breitete sich zunächst für wissenschaftliche Anwendungen über die Universitäten aus. Bereits 1994 überstieg die Zahl der kommerziellen Nutzer des Internets erstmals die der wissenschaftlichen Nutzer. Inzwischen gibt es über 5 Milliarden Internetseiten.

Wegen der rasanten technischen Entwicklung sind zuverlässige Aussagen zur Häufigkeit der

Internet- bzw. Computerabhängigkeit noch nicht verfügbar. Die bisher publizierten Arbeiten beziehen sich meist auf sehr ausgewählte Anwendergruppen. Eine aktuelle Studie des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen zeigt auf, dass vor allem männliche Jugendliche gefährdet seien, spielsüchtig zu werden. Online-Rollenspiele hätten ein besonders hohes Suchtpotenzial. 3% der 15-jährigen Jungen seien als abhängig, 4,7% als gefährdet einzustufen, bei Mädchen wäre dies sehr viel seltener (<1 %) der Fall. Ungefähr 16 % der Jungen und 4 % der Mädchen spielen nach dieser groß angelegten Befragung länger als 4,5 Stunden pro Tag am Computer. Besonders Jungen mit einem derart exzessiven Konsum würden dann unabhängig von Schulform und Bildungsniveau der Eltern häufiger die Schule schwänzen und hätten schlechtere Noten.

Aktuell haben in Deutschland über 70 % der Kinder unter 16 Jahren einen Zugang zu einem Computer in der Familie, 36 % besitzen bereits einen eigenen. Fast $\frac{1}{2}$ der 5-6-Jährigen wissen, wie man einen Computer bedient, bei den 11-15-Jährigen sind es über 90 %. Fast $\frac{3}{4}$ der 12-19-jährigen Internetnutzer haben Erfahrung mit Online-Communities gemacht, 41 % besuchen diese Plattformen täglich (JEM-Studie 2008). Die wenigsten Jugendlichen kennen die Risiken der Datenschnüffelei, der sexuellen Belästigung und des Mobbings per Internet. $\frac{3}{4}$ der Internetnutzer stellen Informationen zu ihren Vorlieben oder Hobbys ins Netz, häufig sogar mit eigenen Photos. Die meisten Plattform-Teilnehmer geben an, dass es sich bei den Kontaktpersonen um „Freunde“ handle, die sie „richtig kennen“ würden, obwohl sie ihnen persönlich meist nie begegnet seien. Es handle sich um reine Internet-„Freundschaften“. LAN-Partys und Chatrooms verhindern reale Kontakte und verhindern eine Realitätskontrolle des Sozialverhaltens. Häufig wird eine Welt vorgespiegelt, die real nicht existiert. Die Besucher präsentieren sich nicht so wie sie sind, sondern wie sie gerne sein würden. Hierdurch drängen sie auch die Kommunikationspartner in eine Rolle, die nicht der Wirklichkeit entspricht.



Computerspiele sind häufig bewusst so konzipiert, dass sie dem Spieler ein Gefühl von Macht und Einfluss geben. Des Weiteren zielen sie darauf ab, den Benutzer „bei der Stange zu halten“, d.h. es ihm zu erschweren, ein Spiel abzubrechen oder zu beenden. Von einigen Spielen ist bekannt, dass sie ein hohes Suchtpotenzial aufweisen.

Die Betroffenen müssen immer länger spielen, immer mehr andere Aktivitäten einstellen, immer mehr Zeit am Computer verbringen, und beschäftigen sich innerlich auch ohne am PC zu sitzen, immer häufiger mit dem Spiel. Sie werden reizbar beim Versuch, die Computernutzung zu unterbinden. Jeder Versuch der Enthaltensamkeit verläuft erfolglos. Der zunehmende Missbrauch führt zu einer Zunahme depressiver Stimmungen, zur Einsamkeit und Abnahme sozialer Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Familie. Das Interesse an realer Geselligkeit lässt deutlich nach, Besucher werden lästig, weil man die Zeit lieber am Computer verbringt. Die Betroffenen werden immer mehr zum Außenseiter in der Familie und sie fühlen sich von Freunden, Kollegen und Familienmitgliedern häufig nicht mehr verstanden. Die Telefon- bzw. Provider-Rechnungen können bei kostenpflichtigen Anwendungen steigen, bei den mittlerweile üblichen Flat-Rates ist dies aber kein zuverlässiges Merkmal mehr. Elan und Engagement in Schule oder Betrieb lassen stark nach, es kommt zu einem Schlafdefizit, wenn der Computerkonsum nachts fortgesetzt wird.

Untersuchungen aus Neuseeland, in der tausende Teilnehmer vom Babyalter an 30 Jahre lang beobachtet wurden, haben ergeben, dass es eine unmittelbare Beziehung zwischen Fernsehdauer und Computerkonsum und den erreichten Schulabschlüssen gibt (je mehr TV- und Computerkonsum, desto geringere Schulabschlüsse). Experimentelle Untersuchungen konnten auch belegen, dass durch den Gebrauch dieser Medien die Gehirnentwicklung beeinträchtigt wird, da zum Lernen nicht alle Sinne zum Einsatz kommen. Des Weiteren ist eine Beziehung zwischen der Dauer des Fernsehens und des Spielens von Gewaltspielen mit realer Gewaltanwendung gesichert. Auch gibt es Hinweise dafür, dass bei der Ausbildung einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) der Computerkonsum eine Rolle spielt. Bei einigen Betroffenen ist der Missbrauch durch andere Störungen wie z.B. pathologisches Glücksspiel oder zwanghaft impulsives Kaufverhalten

mitbedingt. Oftmals dient die übermäßige

Nutzung von PC-Spielen und Internet der Abwehr unangenehmer Gedanken bzw. Gefühle oder der Selbstwertsteigerung.

Intensiver Konsum der neuen Medien kann die Persönlichkeitsentwicklung ungünstig beeinflussen und auch bei Erwachsenen zu schweren Beeinträchtigungen führen. Zu bedenken ist, dass gerade psychisch auffällige und psychisch kranke Menschen eine besondere Neigung zur exzessiven Anwendung aufweisen. Inzwischen sind bei Missbrauch mit süchtigem Verhalten geprüfte Behandlungsmethoden verfügbar. Zuvor bedarf es aber einer sorgfältigen, fachlich kompetenten psychiatrischen Untersuchung.

Computer und Internet sind wie das Fernsehen aus unserer heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Bei angemessenem Gebrauch sind auch keine Schäden zu befürchten. Eltern fällt es jedoch häufig schwer, ihre Kinder zum maßvollen und zweckmäßigen Umgang mit diesen Medien zu ermutigen.

Kurz gefasst können folgende Empfehlungen hilfreich sein:

- Kinder unter 12 Jahre sollten keinen eigenen Fernseher o. Computer besitzen.
- Die neuen Medien sollten nicht als „Babysitter“ benutzt werden.
- Eltern sollten immer wissen, womit sich das Kind am PC beschäftigt.
- Eltern sollten mit ihren Kindern über deren PC-Erfahrungen sprechen, damit der Bezug zur Wirklichkeit nicht verloren geht.
- Computerspiele faszinieren und lassen Kinder und Jugendliche leicht die Zeit vergessen.
- Im Grundschulalter sollten Kinder pro Tag nicht mehr als 20-30 Minuten, im Alter von 10-13 Jahren nicht mehr als 60 Minuten und Jugendliche nicht mehr als 90 Minuten pro Tag am Computer sitzen.
- Eltern sollten über Grundkenntnisse in der Benutzung des Computers und des Internets verfügen, um die Handlungsschritte ihrer Kinder nachvollziehen zu können.
- Man muss im Sinn behalten, dass Kinder unkontrolliert nicht altersangemessene Seiten (Gewaltdarstellungen, Horror-szenen, Indoktrinationen politischer Randgruppen sowie Pornographie) sehen können. Auch technische Sperren, die den

Gemeinschaftspraxis Dr. D. Thron-Kämmerer / Renate Bachmayer
Heilig-Geist-Gasse 411 - 84228 Landshut
Tel.: 0871-27 66 8-0 - Fax: 0871-27 66 8-10



PRAXIS FÜR KINDER-
UND JUGENDPSYCHIATRIE
UND -PSYCHOTHERAPIE

Besuch bestimmter Websites blockieren
sollen, garantieren keine Sicherheit.

- Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern
sinnvolle Software auswählen.