

Smartphones: Segen oder Fluch?

Tipps für Eltern im Umgang mit der Handy- und Internetnutzung ihrer Kinder gab es bei einem Vortrag.

Tamsweg. Medien wie Smartphones oder Tablets sind ein fester Bestandteil des täglichen Lebens. In kürzester Zeit ist das Internet eingedrungen und für die meisten nicht mehr wegzudenken. Gerald Brandtner von der akzente-Salzburg-Fachstelle Suchtprävention: „Für unsere Kinder ist es so selbstverständlich wie Leitungswasser.“ Doch Handys haben nicht nur Vorteile, sie bergen auch Risiken. Neben Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit leiden auch die Leistungsfähigkeit und Produktivität bei täglichem Gebrauch der Smartphones.

Auch Multitasking sei ein Mythos: „Wir trainieren uns eine Aufmerksamkeitsstörung an.“ In Österreich besitzen bereits 97 Prozent aller Jugendlichen ein Handy. 98 Mal am Tag sieht ein Jugendlicher im Schnitt auf sein Smartphone. Zum Großteil wird das Handy für Kommunikations- und Unterhaltungszwecke benutzt. Besonders Kinder und Jugendliche nutzen Smartphones zur Ablenkung und Alltagsflucht. Wenn dies zum Dauerzustand wird, kann man von einer Abhängigkeit reden. „Verlockend ist die Verbundenheit trotz der körperlichen Distanz. Das hat eine bestimmte Sogwirkung.“ Während man bei anderen Suchtmitteln wie Alkohol oder Nikotin versucht, die Verfügbarkeit einzuschränken, nimmt die Verfügbar-



Handynutzung bei Kindern zum Thema gemacht.

BILD: SOPHIE KÖNIG

keit des Internets immer mehr zu. „Sie schafft die Basis für eine Sucht. Eine tatsächliche Abhängigkeit entsteht, wenn der Konsum negative Auswirkungen auf den Schlaf hat und soziale ‚Live‘-Kontakte einschränkt. Wenig Ausgleich und Alternativen zur Handynutzung erhöhen zusätzlich das Risiko.“ Daher müssen

Eltern für ihre Kinder diese grenzenlose Verfügbarkeit einschränken. Jedoch haben auch diese oft keinen reflektierten Umgang mit Medien. Teilweise wird das Smartphone auch als Erziehungsmittel – zur Ablenkung oder Belohnung – eingesetzt. „Dies sollte unbedingt vermieden werden“, warnt Brandtner. Es ist

wichtig, dass Eltern über die Nutzungsgewohnheiten ihrer Kinder Bescheid wissen und auch ihre eigene Mediennutzung, so gut es geht, einschränken bzw. Medien gezielt einsetzen. Kinder und Jugendliche brauchen Alternativen und Regeln. Wichtig sind ausreichend Bewegung, Schlaf und Spiel, am besten draußen. Jüngere Kinder sollen kein Handy mit Internetzugang besitzen. Laut Empfehlung US-amerikanischer Ärzte soll man außerdem eine Stunde vor dem Schlafengehen kein Smartphone mehr benutzen. Man kann einen „Mediennutzungsvertrag“ ausarbeiten, der gewisse Regeln festhalten soll – zum Beispiel kein Handy beim Essen oder in der Nacht. **S. König**