



Eine neue Studie zeigt den rasanten Anstieg der Nutzung von Computerspielen und Sozialen Medien während des Corona-Lockdowns im Frühjahr durch Kinder und Jugendliche. Ist das schlecht? Nicht unbedingt, sagen Experten.

Handys, Tablets und Spielekonsolen stehen auf der Wunschliste fürs Christkind ganz oben. Die digitale Welt gehört heute einfach dazu – nicht nur für Kinder. Auch wir Erwachsene nutzen sie eifrig. Die kalte Jahreszeit und das corona-bedingte Homeschooling werden das Ihrige dazu beitragen, dass die „Bildschirmzeit“ demnächst wieder steigt. Das treibt vielen Eltern die Sorgenfalten auf die Stirn.

Wie erkenne ich, dass mein Kind zu viel spielt? Ab wann soll ich das Handy wegnehmen? Fragen wie diese hören Sonja Messner und Gerald Brandtner von Akzente Salzburg in ihren Workshops häufig. Messner ist im Fachbereich „Medien und Gesellschaft“ tätig, Brandtner bei der Fachstelle für Suchtprävention. Sie sind sich einig: Man darf die Nutzung der digitalen Medien nicht pauschal verurteilen. Schließlich bringen sie viele Vorteile. Sonja Messner: „Es gibt heute keine Abstinenz mehr von der digitalen Welt, nur einen regulierten Umgang. Man sollte sich ein Stück weit entspannen,

es läuft bei weitem nicht immer auf Sucht hinaus.“

Lockdown: Mediennutzung stieg um bis zu 75 Prozent

Während des Corona-Lockdowns traten auch die positiven Seiten der digitalen Medien deutlich zutage. Arbeitgeber stellten auf Videokonferenzen um, Schulen auf Homeschooling, der Kontakt zu Freunden und Verwandten wurde mittels Sozialer Medien aufrechterhalten. „Die Nutzung digitaler Medien kann eine Strategie sein, um mit einer Situation besser umzugehen. Man sucht Vorbilder, Orientierung. Und bevor jemand vor Langeweile durchdreht, ist es besser, er spielt am Computer. Unterhaltung kann auch sehr sinnvoll sein“, sagt Messner.

Diese Strategie wurde offenkundig reichlich angewandt. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf besagt, dass die tägliche Nutzung digitaler Medien und Spiele während des Covid-19-Lockdowns um bis zu 75 Pro-

zent gestiegen ist. Bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen. Da stellt sich die Frage der Vorbildwirkung. Die



„Unterhaltung kann sehr sinnvoll sein.“

SONJA MESSNER
Medienpädagogin, Akzente

beiden Experten kennen das: „Bei unseren Workshops fühlen sich Eltern oft ertappt.“ Die Studie hat auch gezeigt: Diejenigen, die schon zuvor ein problematisches Nutzungsverhalten hatten, wurden noch extremer. „Wir haben Berichte von Eltern, deren Kinder im Lockdown in die Spielwelt ab- und danach wieder aufgetaucht sind, andere aber nicht“, sagt Gerald Brand-

ntner. Man müsse klar unterscheiden, ob es sich um eine vorübergehende gesteigerte Lust am Medienkonsum handle, oder ob daraus eine Dauerstrategie werde. Erst wenn das extreme Spielverhalten ein Jahr anhält, besteht die Gefahr einer Sucht.

Wie findet man die Balance zwischen on- und offline?

Wichtig ist, die richtige Balance zwischen on- und offline zu finden. Damit das gelingt, haben die beiden Experten einige Ratschläge parat: Bekommen Kinder das erste Handy, den ersten Computer geschenkt, sollte man von Anfang an klare Regeln aufstellen – für die inhaltliche, wie auch die zeitliche Nutzung. Das machen viele Eltern nicht: „Die Studie hat ergeben, dass die Hälfte aller Haushalte generell keine Regeln setzt. Eltern müssen ihren Erziehungsauftrag wahrnehmen, auch wenn es dadurch zu Konflikten kommt“, appelliert Brandtner. Gerade bei Jugendlichen, die naturgemäß auf Rückzug sind, dürfe man als Elternteil nicht aus der Beziehung aussteigen: „Eltern sollten

das nicht persönlich nehmen und Grenzen setzen. Wo Reibung ist, entsteht auch Wärme“, gibt Brandtner Mut. „Zieht man sich zurück, denkt der Jugendliche, er ist seinen Eltern egal.“

Was tun, wenn das Kind ständig am Handy spielt?

Interesse zu zeigen, ist wesentlich, damit Kinder einen „gesunden“ Medienkonsum entwickeln. „Man sollte die positive Seite der Spiele würdigen, das Kind fragen, was ihm daran gefällt, Spiele gemeinsam spielen. Wenn Kinder wissen, dass Eltern das Spielen pauschal ablehnen, werden sie es im Geheimen machen oder zu lügen beginnen.“

Was tun, wenn das Kind nun ständig vor dem Bildschirm hängt? „Alternativen anbieten“, sagt Brandtner. Als Hauptmotiv für die Nutzung von Computerspielen werde sowohl von Kindern als auch Erwachsenen die Langeweile genannt. Hilft das alternative Angebot nicht, sollte man die Reflexion stärken. Der Vorwurf „Du spielst zu viel!“ werde kaum Früchte tragen, so Messner. Besser sei es, zu fragen, was man mit der Zeit anfangen würde, wenn man weniger spiele. Oder was einem am eigenen Nutzerverhalten stört. Bei Jugendlichen hilft manchmal der Appell an den kritischen Geist, weiß Brandtner: Programmierer von Spielen und Apps haben ein Interesse daran, dass viel gespielt wird – etwa, um an Daten zu gelangen. Der Gedanke, benutzt zu werden, gefällt nicht jedem Jugendlichen.

Zuerst reden. Erst handeln, wenn Einsicht ausbleibt

Bleibt die Einsicht des Kindes aus, hilft nur, ein Zeitkontingent einzuführen. Dieses sollte nicht nur vom Alter des Kindes abhängen. „Es gibt Spiele, da braucht man 45 Minuten, um ein Level zu lösen. Darf das Kind nur eine halbe Stunde spielen, wird es ständig Diskussionen geben, wenn die Zeit um ist“, nennt Messner ein Beispiel.

Erklärtes Ziel ist die Eigenregulation: Das Kind sollte lernen, selbstständig zu entscheiden,

wann es zu viel ist. „Bei den Workshops mit Schülern wird deutlich, dass sie genau wissen, wann es ihnen zu viel ist. Wenn der Rücken, die Augen schmerzen, sie grantig werden. Den Eltern würden sie das nicht sagen, weil sie wissen, da kommt das Handy, der Computer weg.“



„Sucht ist auch die Kompensation von einem Mangel.“

GERALD BRANDTNER
Suchtprävention Akzente

Niemanden voreilig als süchtig bezeichnen

Gibt es Anzeichen von Sucht, sollte man sich an Beratungsstellen wenden. „Sucht ist eine Krankheit, keine schlechte Angewohnheit“, betonen die beiden. Der Weg zur Sucht ist ein längerer, als man gemeinhin annimmt. Experten führen einen Katalog von 11 Kriterien, die erfüllt sein müssen. „Sucht ist auch die Kompensation von einem Mangel – an Beziehung, Anerkennung, sozialer Sicherheit in der Familie“, weiß Brandtner. Suchtgefährdet sind oft jene Kinder, die in Familien instabile Bindungen erlebt haben. Das Kind sucht sich als Strategie ein Medium, das es bindet. Etwa das Handy. „Diese Kinder empfinden das Handy als Teil von sich.“ Sie können es nicht weglegen, selbst wenn sie es wollen.

„Man darf aber niemandem voreilig ein Label aufdrücken“, warnt Brandtner. Denn Sucht ist oft mit Scham verbunden. Und: Wer bloß aus schlechter Angewohnheit viel spielt und von seinem Umfeld als süchtig abgestempelt wird, akzeptiert das als gegeben – und hat damit eine „Entschuldigung“, sein Verhalten nicht ändern zu müssen.

Petra Suchanek

Info zu Gaming, Beratung und Hilfe

BuPP – Die Bundesstelle für Positivprädikatisierung von digitalen Spielen bietet Infos zu empfehlenswerten Spielen für Konsolen, Smartphones, Tablets & Co. <https://bupp.at>

Broschüre „Süchtig nach digitalen Welten“ des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz; kostenlos zu beziehen unter: www.sozialministerium.at/broschuerenservice, Tel. +43 (0)1 711 00-86 25 25

Tipps für den sicheren Umgang mit Internet und Handy: www.saferinternet.at

Beratungsstellen:

- Familienberatungsstellen in ganz Österreich, www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen
- 147 Rad auf Draht – Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – anonym, kostenlos, rund um die Uhr, online u. telefonisch, Notruf 147, www.rataufdraht.at
- Suchtberatung des Psychosozialen Dienstes des Landes: Tel. +43 (0)662-8042-3599, E-Mail: psds@salzburg.gv.at
- Fachambulanz für Glücksspielsucht sowie Computer- und Internetnutzungsabhängigkeit der Christian-Doppler-Klinik, Ignaz-Harrer-Straße 79, 5020 Salzburg, Tel. +43 (0) 5 72 55

Körperwelten

Am Puls der Zeit

www.koerperwelten.at

4.12.20 - 7.3.21 SALZBURG // Messezentrum

SIMPLY THE BEST

DIE TINA TURNER STORY

Starring
Dorothea Fletcher
als Tina Turner

www.tina-turner-salzburg.com

14.21 SALZBURG // Salzburgarena

TICKETS 0900-94 96 0 96 | WWW.COFO.AT