Anlage 2 · Super-Sonntag v. 16.09.2018

SPRICH MIT MIR! Wenn Mama und Papa dauernd am Smartphone hängen

Sprich mit mir!

Wichtig: Dem eigenen Kind zuwenden!

Wenn dagegen das Handy bei Eltern Vorrang hat, bedeutet das für den Nachwuchs großen Stress

Von Stephan Tribbels

INTERVIEW
Sabine Rommel
Dipl. Sozialpädagogin

Sabine Rommel arbeitet als Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin (HPG) in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Städteregion Aachen in Stolberg. Sie ist dort unter anderem für den Beratungsschwerpunkt „entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern" (kurz EPB) zuständig. In der EPB geht es im Kern darum, eine sichere Bindungsbeziehung vom Kind zu seinen Eltern zu unterstützen, wenn Risikofaktoren vorliegen, die das erschweren könnten. Risikofaktoren sind Ereignisse und Erlebnisse in der frühen Kindheit, die einen hohen Stressfaktor für das Kind darstellen und das Gefühl prägen, sich seiner Eltern nicht sicher sein zu können. Zu diesen Risikofaktoren zählt leider mittlerweile auch eine übermäßige Handynutzung, die in den vergangenen Jahren (nicht nur bei Jugendlichen) massiv zugenommen hat. Sabine Rommel stellte sich dazu unseren Fragen.

Inwieweit hat der Beratungsbedarf in Sachen übermäßige Handynutzung bzw. haben entsprechende Aufmerksamkeitsdefizite der Eltern in den vergangenen Jahren zugenommen?

Sabine Rommel: Grundsätzlich hat der Beratungsbedarf im Umgang mit den Medien zugenommen. Angebote zur gesunden Medienutzung, zur Medienpädagogik, werden insbesondere von Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter stark nachgefragt. Hierfür stehen auch die Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in der Städteregion zur Verfügung. Ich möchte jedoch den Blick auf Eltern von ganz jungen Kindern ab dem Säuglingsalter lenken, die aufgrund der eigenen intensiven Nutzung von Handy und Smartphone ihre Kinder im wahrsten Sinne des Wortes „aus dem Blick verlieren".

Eigentlich ist der natürliche Blickkontakt zum Kind ja enorm wichtig für die Entwicklung – nicht zuletzt für das Nachahmen und Ausbilden von Sprache – wie konnte es das Handy in wenigen Jahren schaffen, in vielen Familien so nachhaltig dazwischen zu funken?

Rommel: Ich denke, dass vielen Eltern die Relevanz der frühen Interaktion mit ihrem Baby und Kleinkind gar nicht bewusst ist. Sei es über Blickkontakt, wie Sie selbst anmerken, oder auch über Gestik, Stimme etc. Über diese Art des Austausches fühlt sich ein Kind gesehen, verstanden und geliebt. Eine gestörte oder oftmals fehlende Interaktion bewirkt verunsicherte Kleinkinder, die ihre Bindung zur Hauptbetreuungsperson nicht so ausbilden können, wie es für eine gesunde Entwicklung nötig wäre. Hier zu sensibilisieren und aufzuklären, dass die ausufernde Beschäftigung mit dem Smartphone dem Kind die Möglichkeit nimmt, die für seine Entwicklung so notwendige und wertvolle Interaktion zu erleben und sichere Bindungen aufzubauen, dazu kann eine solche Kampagne wie „Sprich mit mir!" ganz wesentlich beitragen.

Sabine Rommel stärkt die Kompetenz der Eltern. *Foto: A. Degen*

Wie schaffen Sie es, den Eltern zu verdeutlichen, dass die Konzentration aufs eigene Kind wichtiger ist?

Rommel: Ich sagte es vorhin schon, indem erst mal ein Bewusstsein dafür geschaffen wird, welch einen wichtigen Beitrag Eltern zur gesunden Entwicklung ihres Kindes leisten, wenn sie ihr Kind anlachen, mit ihm reden, auf seine Beziehungsangebote spontan reagieren. Ganz wichtig zu betonen ist das spontane und adäquate Regieren, ohne Zeitverzögerung.

Informieren Sie vorwiegend präventiv oder fast schon sprichwörtlich, wenn das Kind in den Brunnen oder von der Kletterspinne gefallen ist?

Rommel: Sowohl als auch. Neben Informationsveranstaltungen für Eltern und Fachleute besteht das Angebot der entwicklungspsychologischen Beratung darin, mit Eltern und Kind an einer sicheren Bindungsbeziehung zu arbeiten.

Welche generellen Tipps haben Sie für den Umgang mit Handys in Anwesenheit von (kleinen) Kindern?

Rommel: Die Nutzung auf das Allernotwendigste beschränken. Sich selbst eine handyfreie Zeit gönnen, um wertvolle Zeit mit dem Kind zu verbringen und einer guten Interaktion zwischen Kind und Eltern eine Chance zu geben. Mit dem Handy in der Hand sind Eltern mit ihrer Aufmerksamkeit nicht beim Kind. Sie sind abgelenkt, abgetaucht in ihre eigene Welt und damit aus Sicht des Kindes für längere Zeiträume nicht zuverlässig verfügbar. Sie reagieren nicht auf das Kontaktangebot ihres Kindes – auf seine Blicke, seine Laute oder ihre Worte – oder sehr verzögert oder gar unwillig, weil sie sich gestört fühlen und nicht unterbrochen werden wollen. Für ein kleines Kind bedeutet das Stress pur. Es braucht zugewandte Eltern und eine unmittelbare Reaktion auf seinen Kontaktversuch, sonst kann sich bei ihm die Überzeugung entwickeln, dass seine Bedürfnisse nicht wahrgenommen und seine Wünsche nach Nähe nicht ernst genommen werden. Aus Kindessicht kann sich die Überzeugung verfestigen, dass das Ding in Mamas/Papas Hand wichtiger als das Kind ist.

Mit welchen Folgen?

Rommel: Im schlimmsten Fall kann die Handynutzung zu Rückzug und Beziehungsvermeidung beim Kind führen. Es ist weniger belastend allein klar zu kommen, als immer wieder missverstanden oder enttäuscht zu werden. Oder das Kind wird anstrengend, um auf sich aufmerksam zu machen, um den Preis, eine befriedigende Nähe und ein Gefühl von Geborgenheit im Kontakt mit den Eltern zu erleben. Eine sichere Bindung trägt jedoch wesentlich dazu bei, dass sich ein Kind seelisch emotional und sozial gesund entwickelt. Eltern sind das Wichtigste für ein Kind.

BERATUNG UND „SPRICH MIT MIR"

Sabine Rommel hält neben ihrer Beratungstätigkeit auch Vorträge zum Thema Bindung für Eltern und Multiplikatoren, bspw. in Jugendämtern und Kitas, um über die Thematik zu informieren. EPB kann auch diagnostisch eingesetzt werden, um zu überprüfen, ob eine massive Bindungsstörung vorliegt, die eine Kindeswohlgefährdung darstellt und inwieweit dieser entgegen gewirkt werden kann. Das EPB-Team um Sabine Rommel nimmt sich Zeit für die Fragen und Probleme der Eltern, stärkt deren Kompetenz und unterstützt die Eltern dabei, die Signale ihrer Kinder zu verstehen und feinfühlig darauf zu reagieren. Die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Städteregion Aachen finden Sie in Stolberg, Frankentalstraße 3, Tel. 02402/22545. Infos zu „Sprich mit mir" gibt es unter www.imblick.info

„Mediennutzung der Eltern hat großen Einfluss auf Kinder"

Kriminalhauptkommissar Peter Arz ist in Sachen Medienerziehung in Schulen unterwegs

Von Tim Griese

INTERVIEW
Peter Arz
Kriminalhauptkommissar

Peter Arz ist Kriminalhauptkommissar bei der Polizei Aachen und auf Medienerziehung spezialisiert. Er besucht Schulen und klärt dort Schüler unter anderem über den richtigen Umgang mit Smartphones und dem Internet auf und weist auf die Gefahren hin, die bei unbedarfter und übermäßiger Nutzung drohen. Im Austausch mit den Kindern lernt auch er dazu: Er erfährt etwas über das individuelle Verhalten der Schüler am Handy, aber auch über das der Eltern daheim. Wir unterhielten uns mit ihm.

Herr Arz, ein Kind ohne Handy: Das gibt's doch heute gar nicht mehr, oder?

Peter Arz: Das Smartphone ist längst ein unverzichtbarer Gegenstand für Kinder und Jugendliche geworden, da es sich mit seinen schier endlosen Möglichkeiten problemlos in Alltag und Freizeit integrieren lässt. Und ja, es gibt noch Kinder ohne Handy, das hängt vom Willen und der Intention der Eltern ab. Und es gibt auch Jugendliche, denen das Handy nicht so furchtbar wichtig ist, die es auch mal für ein paar Stunden beiseite legen können, ohne sich gleich vom Geschehen abgekoppelt zu fühlen.

Welches Bild bekommen Sie in Schulen von Kindern und ihrem Umgang mit Smartphones?

Arz: Diese Frage ist schwierig zu beantworten, ich mag hier keinesfalls pauschalisieren. Zumal die gerade gängigen Apps oft in relativ kurzer Zeit uninteressant werden und zugunsten von neuen Apps, die gerade „in" sind, wieder verschwinden. Ich erlebe aber durchaus, dass Kinder und Jugendliche im Bereich des Umgangs mit Apps sehr gut aufgestellt sind, aber was zum Beispiel Recherchen im Internet angeht, da fehlt ihnen häufig das Knowhow.

Die technische Entwicklung schreitet rasant voran. Wie schnell passen sich Kinder daran an?

Arz: Fakt ist, dass die Kinder, denen man den Umgang mit einem Smartphone erlaubt und zutraut, in den letzten zehn Jahren immer jünger wurden. Fakt ist, dass seit rund zwei Jahren nun auch vermehrt Grundschulen meine Arbeit anfragen. Die technischen Entwicklungen werden weiter gehen, und zwar in die Richtung, die uns das Leben zwar erleichtern sollen, zum Beispiel Augmented Reality, aber dafür ist auch ein Preis zu zahlen. Kinder und Jugendliche werden technische Innovationen meist begrüßen und versuchen, diese für sich positiv in ihr Leben zu integrieren. Sie hinterfragen Neuerungen nicht so wie sensibilisierte Erwachsene.

Sie sind sich also häufig nicht bewusst, welche Gefahren in einer unbedarften Mediennutzung bestehen?

Arz: Auch hier muss ich wieder auf den elterlichen Background verweisen. Je mehr Eltern sich hier kümmern und je Internet-affiner Eltern sind, umso mehr sind es auch ihre Kinder. Leider gibt es nicht selten die unglückliche Konstellation, dass Kinder und Jugendliche über gewisse Gefahren zwar Bescheid wissen, aber in dem Fall, in dem es sie auf einmal persönlich betrifft, die Scheuklappen aufsetzen und denken: „Wird mir schon nicht passieren".

Die Eltern haben Sie mehrfach erwähnt. Welche Rolle spielen sie beim Umgang ihrer Kinder mit Handys?

Arz: Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Durch Beobachtung lernen Kinder. Die Mediennutzung der Eltern hat also sicher einen großen Einfluss auf den späteren kindlichen Umgang mit den modernen Medien. Es schmerzt mich, zu sehen, wie eine jungen Mutter ihr Handy der Interaktion mit ihrem Kleinkind im Kinderwagen vorzieht. Welche Lernerfahrung mag ein Kind daraus ziehen? Dass es nicht so wichtig ist wie Mamas Handy? Da sollte doch eher das Kind an erster Stelle stehen, und hier beginnt die Vorbildfunktion erst.

Welche anderen Fragen sollten sich Eltern stellen?

Arz: „Kann ich mein Handy auch mal zwei Stunden beiseite legen und nur für mein Kind da sein?" „Schaffe ich eine ‚handyfreie Zone', wie zum Beispiel das gemeinsame Abendessen?" Oder: „Soll ich meinem quengelnden Kind mein Handy zum Spielen geben, damit es endlich ruhig ist?". Eltern legen den Grundstock für die Intensität der späteren Mediennutzung ihrer Kinder, und dessen müssen sie sich einfach bewusst sein. Ich maße mir nicht an, Eltern zu sagen, ab wann ein Smartphone für ihre Jüngsten sinnvoll ist und wie viel Bildschirmzeit man ihnen pro Tag erlauben soll, aber es gibt genügend dezidierte Meinungen von Medienpädagogen, die man allesamt im Netz finden kann.

Neben der Häufigkeit der Handy-Nutzung gibt es auch noch die inhaltliche Komponente...

Arz: Eltern, die mit dem Gedanken spielen, ihrem neunjährigen Kind ein Smartphone zu schenken, möchte ich fragen: Ist Ihnen bewusst, dass ab dem Moment der Handyübergabe ihr Kind buchstäblich jede Website ansurfen kann, egal ob sie gewaltverherrlichend, sexualisiert oder extremistischen Inhaltes ist? Und ist Ihnen bewusst, dass sie keine Kontrolle mehr über das haben, was ihr Kind mit seinem Smartphone so treibt? Ist ein Neunjähriger in der Lage, souverän damit umzugehen? An dieser Stelle weise ich gerne noch darauf hin, dass Eltern gerne mal den Suchbegriff „Eltern-Apps" in eine Suchmaschine eingeben können. So findet man eine Vielzahl an Apps, die zum Beispiel gewisse Applikationen auf dem Handy des Kindes sperren können und vieles mehr.

Karikaturen: © Renate Alf

Die Eltern haben also einen großen, nicht zu unterschätzenden Einfluss auf ihre Kinder, weil sie als Vorbilder fungieren. Sie sind aber nicht die einzigen...

Arz: Das alleinige Vorleben durch die Eltern ist ja nur ein Teil des Ganzen. Kinder und Jugendliche haben ja noch ihren Freundeskreis, der irgendwann im Leben einmal sehr wichtig für sie wird, und natürlich schauen sie sich auch dort Verhaltensweisen ab. Ich bin kein Psychologe, denke aber doch, wenn Eltern eine gesunde Basis legen, pflanzen sie damit auch den Keim für die spätere Wichtigkeit von Internet und Smartphones in ihre Kindern. Sind die Eltern informiert, sind es meist auch die Kinder. Und sicher darf man als Erziehender auch mal ein wenig Gelassenheit an den Tag legen. Eltern haben mir oft schon von der übertriebenen Handynutzung ihrer Kinder erzählt, aber eben auch, dass sich das in späteren Jahren wieder gelegt hat. Vieles mag also auch episodenhaftes Verhalten sein.

Sie auch in Kontakt zu den Erziehungsberechtigten, etwa bei Elternabenden. Wie groß ist der Bedarf der Eltern, geschult zu werden?

Arz: Der Bedarf ist nach wie vor hoch. Gleichwohl sehe ich die Problematik, dass die Eltern, die meine Eltern-Informationsabende besuchen, gar nicht die Eltern sind, die ich eigentlich erreichen will. Denn diese Eltern zeigen mir ja schon durch ihr Erscheinen, dass ihnen ihr Kind sehr wichtig ist. Ich erkläre Eltern auf meinen Infoabenden, wie ihre Kinder ihr Handy nutzen, welche Dinge ihnen da wichtig sind und welche möglichen - auch strafrechtlichen - Probleme sich daraus ergeben könnten. Natürlich biete ich hierzu auch einige Möglichkeiten der Prävention für Eltern an.

Wenn Sie in Sachen Medienerziehung in Schulen unterwegs sind, kommen

Super Sonntag v. 23.09.2018

SPRICH MIT MIR! Wenn Mama und Papa dauernd am Smartphone hängen

Für „Smombies“ zählt das Surfen im Netz mehr als der Spielplatz

Suchthilfe Aachen rät Eltern, das Handy öfter mal aus der Hand zu legen – negative Auswirkungen für den Nachwuchs

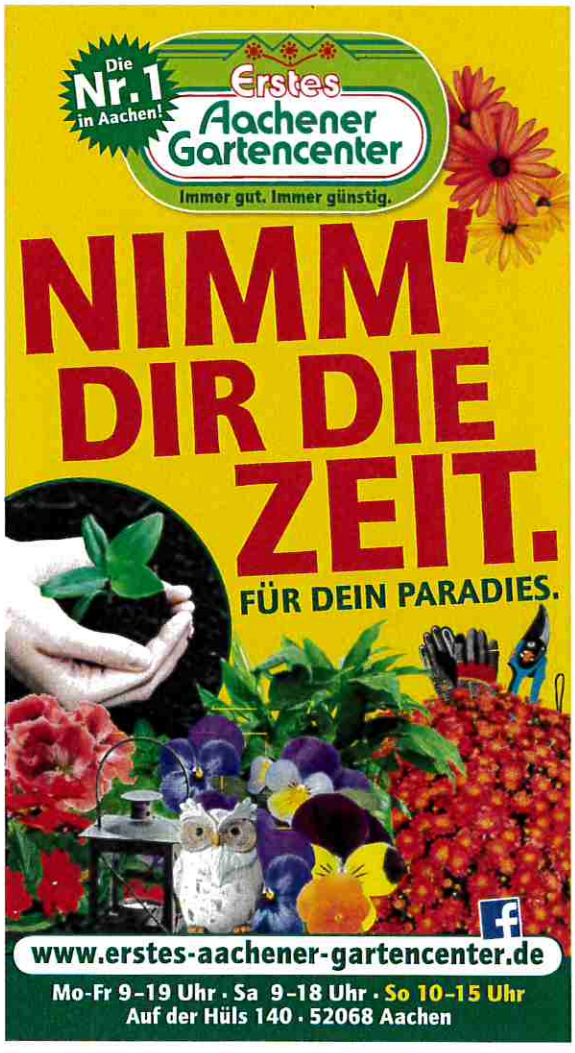
Yvonne Michel ist Fachkraft für Suchtprävention bei der Suchthilfe Aachen. *Foto: M. Weber*

Von Myriam Weber

Es ist kein seltenes Bild: Eltern beschäftigen sich auf dem Spielplatz mit ihrem Smartphone statt mit dem Nachwuchs. Beim Schieben des Kinderwagens wird auf das Handydisplay gestarrt und im Restaurant „daddeln“ Eltern und häufig sogar das Kind lieber mit ihren Smartphones statt sich zu unterhalten. Menschen, für die die reale Umwelt scheinbar weniger interessant ist als das, was das Smartphone zu bieten hat, bezeichnet man als „Smombies“. Der Begriff setzt sich aus den beiden Wörtern Smartphone und Zombie zusammen und hat es im Jahr 2015 sogar zum Jugendwort des Jahres geschafft.

Yvonne Michel von der Suchthilfe Aachen kennt dieses Phänomen aus ihren Beratungen, weiß aber auch, dass „Smombie“-Eltern ihre permanente Smartphonenutzung nicht als außergewöhnlich oder gar als problematisch wahrnehmen. „Im Rahmen der Suchtprävention und Beratungen an Kindergärten und Schulen haben wir zum Beispiel bei Elternabenden Kontakt zu Müttern und Vätern. In den Gesprächen fällt mir auf, dass es in Familien häufig an Regeln fehlt. Problematisch ist es, wenn Eltern versuchen, die Freunde ihrer Kinder zu sein – und nicht die Erziehungsberechtigten. Kinder brauchen Strukturen, Regeln und Vorbilder, an denen sie sich orientieren“, so die Diplom-Sozialpädagogin. Sie empfiehlt, handyfreie Zeiten und Zonen einzurichten. Hier könnten auch Medienverträge innerhalb der Familie helfen. Allerdings betont die Diplom-Medienberaterin auch, dass sich unbedingt alle Familienmitglieder an die vorgegebenen Regeln halten müssen. „Was für die Kinder gilt, gilt auch für die Eltern. Wenn vereinbart wird, beim Abendessen das Smartphone beiseite zu legen, darf auch der Vater nicht auf sein Diensthandy schauen“, rät Yvonne Michel. Das bedeutet, sich miteinander auseinander zu setzen und im Falle des Verstoßes angedrohte Konsequenzen umzusetzen.

Ganz auf das Smartphone zu verzichten, sei hingegen nicht Sinn und Zweck, denn das mobile Internet und die zahlreichen Apps sind praktisch und bringen auch viele Vorteile mit sich. Im Bus mal schnell die Mails checken, in der Mittagspause online shoppen, nach einem guten Restaurant in der Nähe suchen und schnell mal ein Foto machen, sind Serviceleistungen, auf die kein Nutzer verzichten will. Wichtig ist es, individuell eine gesunde Dosis zu finden, so Yvonne Michel. „Es ist schwierig zu sagen, ab wann man von einem Suchtverhalten sprechen kann. Eine klassische Handysucht gibt es so gut wie gar nicht. Sie ist vielmehr die Begleiterscheinung einer Online-Sucht, bei der die Abhängigen unkontrolliert am Computer oder mit dem Handy spielen und surfen. Die Kontrolle zu verlieren bedeutet, dass man zum Beispiel nur Kinokarten reservieren wollte und dann über eine längere Zeit völlig im Internet versinkt und dabei sogar andere Dinge vernachlässigt“, merkt die Fachberaterin für Suchtprävention an. „Jedoch nehmen Betroffene ihr Verhalten nicht als Problem wahr. Auch negative Auswirkungen deuten sie nicht als Folge des Konsums.“ Dass das Handy nachts auf dem Nachtisch liegt, erweckt in uns eine unbewusste Bereitschaft und kann zum Beispiel zu Schlafstörungen führen.

Eine vom Bundesministerium und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Auftrag gegebene Studie („BLIKK-Studie“) zur Smartphone- und Tablet-Nutzung von Kindern und Jugendlichen hat ergeben, dass rund 70 Prozent der Kinder im Kita-Alter das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich nutzen. 90 Prozent nutzen digitale Medien unkontrolliert, also ohne Begleitung von Erwachsenen. Dies hat der Studie zufolge negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder. Knapp 70 Prozent der Zwei- bis Fünfjährigen können sich nur weniger als zwei Stunden selbstständig ohne Smartphone und Tablet beschäftigen. Wenn das Kind zu häufig vor dem Smartphone sitzt, kann es zu Konzentrations- und Sprachentwicklungsstörungen sowie zu motorischer Hyperaktivität kommen. „Immer mehr Mütter lassen sich beim Stillen mit dem Smartphone ablenken und beschäftigen sich nicht mit dem Baby. Dabei ist die Aufmerksamkeit für das Kind sehr wichtig. Ärzte der Studie haben festgestellt, dass Babys Fütter- und Einschlafstörungen erleiden können, wenn die Mutter parallel zum Stillen digitale Medien nutzt. Außerdem können Bindungsstörungen zwischen Mutter und Kind entstehen“, weiß Yvonne Michel. Dass Eltern auch mal ihre Ruhe haben wollen, sei nachvollziehbar. Ob sie den Nachwuchs dann aber im Restaurant unbedingt vor das Tablet setzen müssen, sei ein strittiges Mittel zum Zweck. Auch die Häufigkeit der Mediennutzung spiele eine entscheidende Rolle. „Smombies gibt es in allen sozialen Schichten“, stellt Yvonne Michel klar. „Vielleicht ist es auch ein gesellschaftliches Problem, dass Kinder in der Öffentlichkeit schnell stören, wenn sie laut sind. Um nicht negativ aufzufallen, lenken Eltern ihre Kinder dann durch die Berieselung von Tablet und Smartphone ab“, glaubt Yvonne Michel. Generell falle es auch Erwachsenen schwer, sich „einfach mal zu langweilen“ und nichts zu tun. Dabei sei das für die Regeneration des Gehirns unglaublich wichtig. „Und nimmt man Kindern das Smartphone weg, nörgeln sie vielleicht im ersten Moment, beweisen dann aber Kreativität. Es ist erstaunlich, wie sich Kinder stundenlang mit Steinen und Stöcken beschäftigen können.“

Yvonne Michel rät Eltern, Kinder im Umgang mit Medien zu unterstützen, ihnen Orientierung zu bieten, Grenzen zu setzen und sie über potenzielle Risiken, zum Beispiel der sozialen Medien, aufzuklären. Gerade bei jüngeren Kindern empfiehlt sich manchmal etwas technische Unterstützung, wie eine automatische Abschaltung des W-Lans und die aktive Freischaltung von Apps durch die Eltern. Yvonne Michel betont: „Letztendlich geht es in der Familie darum, einen gesunden Medienkonsum zu praktizieren, und, dass das echte Leben und die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht nicht zu kurz kommen.“ Die Suchthilfe Aachen in Trägerschaft von Caritas und Diakonie ist Ansprechpartner für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren im Bereich der ambulanten Beratung und Behandlung sowie der Suchtprävention in der Stadt Aachen. Sie lädt Interessierte am 15. November, 14.30 bis 16.15 Uhr, zu einem Vortrag unter dem Titel „Immer App-to-date?! – Fluch und Segen für die ‚Generation Handy‘!“ ein. Referent Peter Köster liefert neben aktuellen Forschungsergebnissen aus den Bereichen der Soziologie und Kommunikationsforschung auch neurobiologische Erklärungsansätze für Gefahren und Potenziale der zunehmenden Handynutzung und Medialisierung des Alltags von Kindern und Jugendlichen. Der Vortrag findet in der Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Aachen, statt.
Anmeldung bei der Jugend- und Drogenberatung, Edith Baksa, Tel. 0241/980920, baksa@suchthilfe-aachen.de