> **Starke Internetuser weisen ein ähnliches Muster im Gehirn auf wie autistische Menschen.**
>
> – Prof. Dr. Susan Greenfield –

POSITIVE ENTWICKLUNG OHNE ELEKTRONISCHE MEDIEN

Je seltener Kinder und Jugendliche digitale Medien nutzen, desto engagierter, empathischer, kreativer und verantwortungsvoller werden sie sich im Durchschnitt entwickeln.

Wichtig für die kindliche Entwicklung ist das freie Spiel mit einfachen Gegenständen. Bilderbücher stärken die Verbindungen zwischen den Sprachzentren und visuellen Zentren und fördern die Kreativität. Das Gehirn entwickelt sich besser, wenn kein Tablet oder Smartphone reale Welterfahrung verhindert.

Schüler zeigen bessere Leistungen, wenn man die Nutzung von Smartphones reduziert [14].

> **Setzen wir Kinder ungeschützt und unkontrolliert einer Technik aus, die sie ihre gesamte Aufmerksamkeit kostet, lassen wir sie offen in den Digitalen Burnout laufen.**
>
> – Prof. Dr. Markowetz –

SPENDENKONTO

IBAN: DE 98 2585 0110 0000 0555 33
BIC: NOLADE 21 UEL

Verantwortung für die Familie e.V.
Albertstr. 14 • D-29525 Uelzen

VORBEUGEN UND ENTWÖHNEN

Unsere Kinder brauchen ein gesundes Selbstwertgefühl und Wertschätzung ihrer eigenen Zeit. Sie müssen „Nein" sagen lernen zu Unterbrechungen und Zeiträubern, die von anderen an sie herangetragen werden:

„Nein" sagen zu privaten Einblicken wie einem Livestream ins Kinderzimmer. Sie müssen nicht auf jede Message reagieren, nicht alles posten, sondern mit gutem Selbstbewusstsein dazu stehen, zugunsten positiver realer Erlebnisse auch offline zu sein. Damit Kinder einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien lernen, brauchen sie die Unterstützung und Anleitung durch die Eltern, die sich ihnen mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuwenden, in Ruhe und ohne ablenkenden medialen Geräuschpegel. Mit gesundem Selbstbewusstsein (ich brauch nicht immer online sein) und gemeinsam gestalteten positiven Erlebnissen in der realen Welt lernen Kinder den maßvollen Umgang mit elektronischen Geräten. Medienkompetenz setzt eine intellektuelle Basis voraus.

Hilfreich ist es, wenn Eltern eines Klassenverbandes zusammenarbeiten und sich abstimmen, dass Handys der Kinder z. B. ab 19 Uhr generell ausgeschaltet werden. Ziel muss sein, dass die Kinder ihr Smartphone kontrollieren und nicht das Smartphone die Kinder. Für netzfreie Zeiten könnte auch das WLAN nachts oder zeitweise ausgeschaltet werden.
Zeitliche Regelungen für die Mediennutzung werden dringend empfohlen. Es reicht aber nicht, das Handy nur zu verbieten oder wegzunehmen, sondern wir müssen uns die Zeit nehmen, unseren Kindern und Jugendlichen alternative Handlungsangebote zu machen: Computerspiele können nicht den Bewegungsdrang der Kinder kompensieren.

Eltern sind Vorbilder. Wenn ständig der Fernseher läuft, können Eltern ihre Kinder kaum überzeugen, nicht vor Computern, Konsolen oder dem Handy zu hocken. Besser als jede Maßregelung ist das Vorleben von Werten mit Mediendiät und gemeinsamen bildschirmfreien Zeiten.

Großeltern können Heranwachsende für reale Kulturwerte begeistern, anstatt ihnen Computerspiele zu kaufen. Durch positiv gestaltete kreative Zeiten ohne das Suchtmittel verliert sich die Angst, während digitaler Diät etwas zu verpassen.

> **Zeitliche Einschränkungen sind richtig, wenn Kindern dann auch ansprechende Handlungsalternativen angeboten werden.**
>
> – Prof. Dr. Norbert Neuss –

ZUM WEITERLESEN

www.vfa-ev.de/studien-und-materialien/#hirnforschung
LEMBKE, G., LEIPNER, I.: Die Lüge der digitalen Bildung.
Warum unsere Kinder das Lernen verlernen.
MARKOWETZ, A.: Digitaler Burnout:
Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist.
SPITZER, M.: Die Smartphone-Epidemie.
Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft.
SPITZER, M.: Digitale Demenz.
Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen.
WILDT, B.T.: Digital Junkies.
Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder.

LITERATURVERWEISE

(1) University of Michigan: Kids and screen time: Signs your child might be addicted. Psychology of Popular Media Culture 2019, 8(1):2-11. https://news.umich.edu/kids-and-screen-time-signs-your-child-might-be-addicted
(2) Bundesministerium für Gesundheit: BLIKK im ÜberBLICK 2017b
(3) González-Bueso, V. et al.: Association between Internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: a comprehensive review. Int J Environ Res Public Health 2018; 15(4):668
(4) Sánchez-Martínez, M. u. Otero, A.: Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). Cyberpsychol Behav 2009; 12(2):131-137
(5) Durkee, T. et al.: Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. Int J Environ Res Public Health 2016; 13(3):294
(6) Oshima, N. et al.: The Suicidal Feelings, Self-Injury, and Mobile Phone Use After Lights Out in Adolescents. J of Pediatric Psychology 2012; 37(9):1023–1030
(7) Zadra, S. et al.: The association between Internet addiction and personality disorders in a general population-based sample. J Behav Addict 2016; 5(4): 691–699
(8) Drogenbeauftragte der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit. Drogen- und Suchtbericht (eds.): Drogen- und Suchtbericht 2019. www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/drogen-und-suchtbericht-2019-1688896
(9) Strittmatter, E. et al.: Pathological Internet use among adolescents: comparing gamers and non-gamers. Psychiatry Research 2015; 228(1):128-135
(10) Meves, Ch.: Geheimnis Gehirn. Resch 2008
(11) Oh, J. H. et al.: Analysis of circadian properties and healthy levels of blue light from smartphones at night. Sci Rep 2015; 5:11325
(12) Kater, M-J. et al.: Schlaf und Handykonsum im Jugendalter – Das Handy als Bettnachbar. Aktuelle Kinderschlafmedizin 2020, 163-175
(13) Figueiro, M. u. Overington, D.: Self-luminous devices and melatonin suppression in adolescents. Lighting Res.Technology 2015; 0:1-10
(14) Spitzer, M.: Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Klett-Cotta 2018
(15) Spitzer, M.: Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer Knaur 2012
(16) Egmond-Fröhlich, A.v.: Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen: Risiken für Psyche und Körper. Dtsch Arztebl 2007; 104(38):A 2560-4
(17) Beitzinger, F. et al.: Cyberlife III: Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Bündnis gegen Cybermobbing e.V. 2020
(18) American Academy of Pediatrics, AAP (2011)
(19) Zhou, F. et al.: Orbito-frontal gray matter deficits as marker of Internet gaming disorder: converging evidence from a cross-sectional and prospective longitudinal design. Addiction Biology 2017, https://doi.org/10.1111/adb.12570
(20) Beitzinger, F. et al.: Cyberlife: Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Bündnis gegen Cybermobbing e.V. 2020
(21) Geisel, O., Lipinski, A., Kaess, M.: Nichtsubstanzgebundene Abhängigkeiten im Kindes- und Jugendalter. Arztebl Int 2021; 118:14-22
(22) www.bit.ly/3rsra3c
(23) www.bit.ly/3spkmF3



RISIKEN & FOLGEN

DER HANDYNUTZUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

VERANTWORTUNG FÜR DIE FAMILIE E.V.

MEDIENABHÄNGIG?

Süchtig machende Handyspiele fluten die Kinderzimmer. Mehr als 60 % der 9-10-Jährigen können sich keine 30 Minuten ohne digitale Medien beschäftigen [2]. Den Großteil ihrer wachen Zeit - teilweise bis zu 6-9 Stunden am Tag – vergraben sich 8-18-Jährige in ihre abhängig machende virtuelle elektronische Pixelwelt. Im Durchschnitt schauen sie alle 10 Minuten auf ihr Handy, benutzen es 150-mal am Tag, so intensiv wie keine andere Altersgruppe. Durch die mediale Überdosis entsteht bei diesen „Digital Natives" eine antrainierte Aufmerksamkeitsstörung und Minderung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Mit zunehmender Präsenz des eigenen Smartphones nehmen Gedächtnis und Intelligenz ab [19,20].

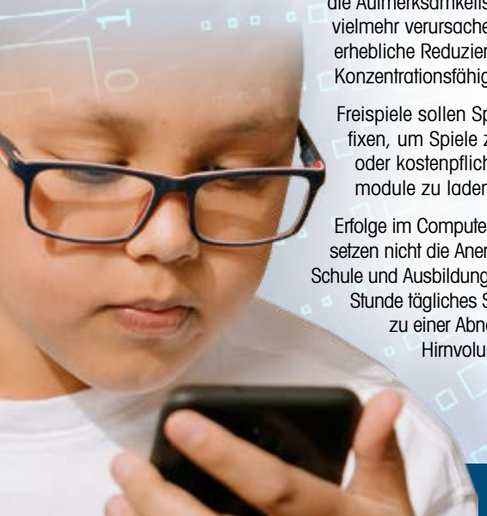
Anzeichen von Handy- und Internetabhängigkeit

- Die mit diesen Medien verbrachte Zeit wird immer länger.
- Die Mediennutzung des Kindes beeinträchtigt Aktivitäten der Familie.
- Soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt, Netzwerke ersetzen reale Kontakte.
- Nachlassende Leistungen, Konflikte mit Eltern, Schule oder Ausbildung, Verlust an Empathie.
- Elektronische Medien sind das Einzige, was noch zu motivieren scheint.
- Die internetbezogene Störung äußert sich durch „Craving" (Zwang zu konsumieren), Kontrollverlust in Bezug auf Beginn und Ende des Konsums, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung,Vernachlässigung anderer Interessen und Pflichten sowie die Fortsetzung des Konsums trotz negativer Konsequenzen [1,21].

Computerspiele verbessern nicht die Aufmerksamkeitsspanne, vielmehr verursachen sie eine erhebliche Reduzierung der Konzentrationsfähigkeit [19,20].

Freispiele sollen Spieler anfixen, um Spiele zu kaufen oder kostenpflichtige Zusatzmodule zu laden.

Erfolge im Computerspiel ersetzen nicht die Anerkennung in Schule und Ausbildung. Bereits eine Stunde tägliches Spielen führt zu einer Abnahme des Hirnvolumens [19].



KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN

Irreparable Kurzsichtigkeit
Das Auge ist erst mit etwa dem 12./13. Lebensjahr ausgewachsen. Beim häufigen Blick in die Nähe – wie bei der Handynutzung – wächst das Auge stärker in die Länge, um Nahes scharf zu stellen. Kinder werden kurzsichtig [10]. Gegenüber normalerweise 1-5% Sehbehinderungen der Bevölkerung haben in Europa bereits 30% der Kinder und Jugendlichen eine handyerworbene Kurzsichtigkeit und wurden zu Brillenträgern. In China sind es bereits 80% und in Südkorea über 90% ![14]. Kurzsichtigkeit bewirkt ein erhöhtes Risiko für schwere Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigungen der Makula oder erhöhtem Augeninnendruck. Die Zunahme an Kurzsichtigkeit bei Kindern kann jedoch durch einen täglich 2-stündigen Aufenthalt im Freien gemindert werden [22].

Kopfschmerzen und Begleiterkrankungen
Intensiver Handygebrauch bewirkt häufigere Kopfschmerzen. Durch die unphysiologische Kippstellung des Kopfes kommt es zu einem „Handynacken" mit Fehlstellungen und massiven Druckbelastungen der Halswirbelsäule. Auch Beschwerden an Schulter- und Daumensehnen sowie Gelenken sind die Folge [10,16].

Erhöhtes Risiko von Adipositas und Diabetes
Medienkonsum geht einher mit Bewegungsmangel, Übergewicht und einem hohen Body-Mass-Index (BMI). Daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie und Vitamin- und Mineralstoffdefizite [10].

Auswirkungen auf den Schlaf
Handybildschirme verbreiten blaues Licht im Bereich von 470nm [11]. Dieses blaue Licht führt dazu, dass das schlaffördernde Hormon Melatonin verspätet ausgeschüttet wird. Melatonin beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus [12]. Langes Schauen auf Smartphones und LED-Monitore führt zu längeren Einschlafphasen. Bereits nach einer 1-2-stündigen Nutzung zeigt sich bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren eine Melatoninreduktion um 23–28% [13], wodurch der Schlaf-Wachrhythmus durcheinandergerät. Als Folgeerkrankung kommt es zu Schlafmangel mit weiteren Folgeerkrankungen. Mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen sollten alle Monitore ausgeschaltet sein.

> **Es gibt keinen Beleg dafür, dass digitale Medien fürs Lernen förderlich sind.**
>
> – Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer –

SEELISCHE FOLGEN

Gestörte Gehirnentwicklung: Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich noch – und diese Entwicklung wird durch das Smartphone gestört [15].

Unruhe, motorische Hyperaktivität und Ablenkbarkeit durch Mediengebrauch schon bei 2-5-Jährigen [2,18].

Negative Beeinflussungen infolge aggressiver Medieninhalte, z.B. Shooter-Games. Bei 5-10% der Jugendlichen fördert dies ein aggressives Sozialverhalten [17]. Der ungefilterte Zugang zu Pornovideos, digitalen Flirtportalen und Sexting eröffnet Kindern ein ungeschütztes, unbegleitetes Einfallstor ins Rotlichtmilieu der ganzen Welt.

Störungen der sozialen Integration
Ausufernder Gebrauch digitaler Medien schadet der Beziehungsfähigkeit der Kinder, Kontakte zu Gleichaltrigen werden beeinträchtigt.

Konzentrationsschwäche und Sprachentwicklungsstörungen
Schulische Leistungseinbußen können ebenso Folgen häufigen Medienkonsums sein wie ADHS, Lese-Rechtschreibschwäche [2] und Depressionen [3,4]. Lernleistungen der Schüler hängen nicht von der Leistungsfähigkeit des Handys ab, sondern von der Qualität des Lehrers. Weniger als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen lesen in ihrer Freizeit noch Bücher.

> **Schüler, die sich mit ihrem Smartphone im Netz verfangen, lesen nicht mehr.**
>
> – Christa Meves –



Beeinträchtigte seelische Gesundheit: Es kann zu vermehrter Ängstlichkeit[3], gestörten Schlafgewohnheiten [5], Alkohol- und Tabakkonsum [4,5], Bewegungsmangel [5], Selbstverletzungen bis hin zur Suizidalität [6] und Schulversagen [4] kommen. Selbstwertgefühl, Körperbild und Lebensqualität können durch die Mediennutzung ebenso beeinträchtigt werden wie Eigenaktivitäten. Kinder werden unproduktiv und unglücklich [17].

Cybermobbing ist seit 2017 um 36 % gestiegen [20]. Jeder zehnte Grundschüler ist bereits Opfer von Cybermobbing gewesen, bei den 13- bis 17-Jährigen sogar jeder Vierte. Demütigen, Beschimpfen, Diffamieren und Beleidigen wird von 13 % der Schüler praktiziert, 17 % der Schüler fühlen sich an den virtuellen Pranger gestellt [17]. Digitalen Selbstverletzungen, bei denen Jugendliche sich selbst anonym mit negativen Äußerungen im Internet mobben, können körperlichen Selbstverletzungen vorausgehen [23].

Plattformen wie YouNow, die privat Einblicke in Kinderzimmer erlauben, können Kinder im lifestream vor unbekanntem Publikum zu intimen Selbstdarstellungen vor der Kamera verleiten, die nicht wieder rückgängig gemacht werden können.

> **Der Gebrauch von digitalen Medien macht Menschen krank: körperlich und psychisch.**
>
> – Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer –

www.vfa-ev.de

info@vfa-ev.de