

Tipps vom Doc

Die große Handy-Gefahr!

Aus unserer Reihe „Dinge, die es vor 20 Jahren noch nicht gab“ präsentieren wir heute: „Gaming disorder.“ Wie der Name schon verrät, geht es um Spiele (auf dem Handy/Tablet) zocken. Eltern sollten auf der Hut sein – aber auch an ihre Vorbildrolle denken.

Das Spielen allein ist – in Maßen – noch kein Problem. Aber wenn drei Faktoren zusammenkommen, sollten bei Ihnen alle Alarmglocken schrillen:

- 1) Das Kind hat keine Kontrolle über das Spielen und kann es nicht rechtzeitig beenden.
- 2) Das Kind vernachlässigt Dinge, die wichtig sind.
- 3) Das Kind erlebt zwar die negativen Konsequenzen seines Verhaltens – und kann trotzdem nicht damit aufhören.

Diese drei Kriterien sind wichtig, um die Diagnose „Gaming disorder“ zu stellen.

Im Moment gehen wir davon aus, dass zwei Prozent der Kinder bzw. Jugendlichen akut betroffen sind – und bis zu zehn Prozent gefährdet. Was wir noch wissen: Das Ganze ist sehr Jungs-lastig.

Für Sie als Eltern ist es extrem wichtig, auf die obigen drei Punkte genau zu achten. Das Entscheidende ist also gar nicht, ob die Nutzungszeit eine halbe Stunde mehr oder weniger ist, sondern, ob diese drei Punkte erfüllt sind.

Und um noch einmal eine Stufe höher zu gehen: Es ist für uns alle sehr, sehr wichtig, unsere Kinder zu einer Medien-Mündigkeit zu erziehen. Sie sollten von klein auf eine gewisse Medien-Kompetenz erlangen.

Dazu gehört natürlich auch, dass wir Eltern als Vorbilder agieren. Dass wir zum Beispiel, wenn wir uns mit dem Kind beschäftigen, das Handy möglichst gar nicht bei uns haben, sondern es abseits liegen lassen. Dass Mütter während des Stillens sich nicht mit YouTube-Filmen ablenken, sondern sich auf das Baby fokussieren, u. s. w.

Für die Kinder selbst gilt: Mindestens die ersten 18 Monate keine Medien. Viele Experten raten sogar, dass man das Kind die ersten drei Jahre von digitalen Medien fernhalten sollte. Und dann ein langsamer Einstieg, immer in einem kleinen zeitlichen Rahmen, immer in Begleitung von Erwachsenen, damit die Kinder die Gelegenheit haben, Dinge nachzufragen.

Grundsätzlich gilt: Keine Medien in den Schlafzimmern der Kinder, keine Mediennutzung während der Mahlzeiten. Und ganz wichtig: Handy, Tablet, Medien bitte nicht dazu einsetzen, dass die Kinder irgendetwas machen: besser Zähne putzen, sich schneller anziehen oder zur Ruhe kommen. Oder gar als Babysitter. Denn gerade hier lauert die große Gefahr: Dass Kinder nicht lernen, sich selbst zu regulieren oder gewisse Spannungen selbst auszuhalten. Sondern dass es dazu immer Medien braucht, die (uns Eltern) „helfen“, dies zu tun.