

COBURG STADT



Wer als „weißer Engel“
ausgezeichnet wurde
COBURG STADT, SEITE 12

CoKeriki

Leben „offline“

Das Smartphone aus der Hand zu legen und auf den Laptop zu verzichten, ist oft nicht einfach – als Schüler oder Student unmöglich. Als „Digital Native“ bin ich zwar mit neuen Medien aufgewachsen, habe aber auch die „alten“ noch mitbekommen. In meiner Schulzeit habe ich Bücher geschleppt, Kreidetafeln geputzt und den Overhead-Projektor genutzt. Doch die Schulen wurden immer digitaler, von Universitäten und Hochschulen ganz zu schweigen. Mittlerweile läuft fast alles nur noch online: Anmeldungen für Kurse, Notenbekanntgabe, Stundenpläne, Skripte. Auch die Kommunikation läuft meist ausschließlich über E-Mail. Wie sollen Schüler und Studenten bitte „offline“ leben? Für mein Studium bin ich auf Medien angewiesen. Selbst wenn ich es aufs „Minimum“ reduzieren würde, wäre es (gesundheitlich gesehen) wohl immer noch zu viel. Es ist schwer, in Balance zu leben, wenn unser Leben immer mehr von Bildschirmen aller Art bestimmt wird. Und ehrlich gesagt genieße ich in manchen Bereichen auch die Leichtigkeit, die damit (wortwörtlich) einhergeht. Ein E-Reader reduziert mein Gepäck und ermöglicht es mir, immer und überall neue Bücher zu lesen – oder alte. Mit meinem Handy kann ich trotz Entfernung meine Familie auf dem Laufenden halten, egal ob ich zu Hause sitze, im Zug oder am See. Das Internet eröffnet mir den Zugang zu sämtlichen Informationen: wissenschaftliche Studien, Nachrichten, deutsch, englisch, spanisch. Egal. Du willst es – du kriegst es. Und das ist auch nötig. Denn die Anforderungen wurden natürlich der „neuen Medienwelt“ angepasst. Was meine Dozenten wohl sagen würden, wenn ich nicht mehr über E-Mail erreichbar wäre, keine Präsentation mit Power Point hielte? Wie würde ich lernen, ohne die Skripte herunterzuladen? Eigentlich egal, denn für meine Prüfungen könnte ich mich ja auch nicht anmelden. Das geht nämlich nur online. *mf*

Wort-wöchentlich

„Kaeser ist ein Champion der bayerischen Wirtschaft.“

Wolfram Hatz, Präsident der Vereinigung der bayerischen Wirtschaft, beim Festakt „100 Jahre Kaeser“

Kurz notiert

Modenschau und 80er-Party

Coburg – Viel zu sehen und zu hören gibt es heute, Samstag, ab 15 Uhr beim Theaterfest des Landestheaters. Um 17.10 Uhr findet eine Modenschau statt. Die große Spielzeitgala beginnt um 20 Uhr, zeitgleich steigt in der Reithalle eine Tanzparty mit Musik aus den 80ern. *ct*

Unser Thema der Woche // Kinder, Kinder



Für Kinder ist der Umgang mit Smartphone selbstverständlich. Doch wenn Hobbys und Verpflichtungen vernachlässigt werden, wird es schnell zur Belastung. Foto: Fotolia/Archiv

Wischen, zoomen, klicken

SUCHT Kinder und Jugendliche sind fasziniert von der Medienwelt. Sie eröffnet viele Möglichkeiten, Informationen – aber auch Gefahren. Der unkontrollierte Griff zum Smartphone kann so schnell zum Risiko werden.

VON UNSERER MITARBEITERIN MARIEKE FIALA

Coburg – „Wenn mein Mann und ich nicht den Riegel verschieben würden, wären meine Söhne den ganzen Tag nur am Handy“, berichtet eine Mutter, die nicht genannt werden will. 15 und 17 Jahre alt sind die ältesten beiden Söhne von insgesamt vier Kindern. „Es ist ein riesiges Problem!“ Immer wieder steht die Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen im Gespräch. Ob intensive Handynutzung ein gesundheitliches Risiko darstellt und wie Kinder dabei in ihrer geistigen Entwicklung beeinflusst werden, beschäftigt nicht nur besorgte Eltern, sondern zunehmend auch die Wissenschaft. „Smartphones werden immer wichtiger, aber wie wir damit umgehen sollen – bei dieser Frage hinkt die Gesellschaft immer hinterher“, erklärt André Dörfer. Der 24-Jährige studiert Soziale Arbeit an der Hochschule Coburg. In seiner Masterarbeit beschäftigt er sich momentan mit der Frage, welche Rolle das Internet für Radikalisierungsprozesse im Rechtsextremismus spielt. Schon seit seinem Nebenjob in der Suchtprävention, den er 2016 im Rahmen seines Bachelors aufnahm, setzt er sich intensiv mit dem Thema Internetsucht bei Kindern auseinander.

Sensibilisierung von Schülern
Damals arbeitete er mit Schülern der fünften bis achten Klasse, führte Projekttag und Schulstunden durch, in denen die Schüler mit verschiedenen Fragen konfrontiert wurden: Was ist Sucht überhaupt? Was ist normal, was nicht?

Mit Fallbeispielen sollten die Schüler sensibilisiert werden. „Ich glaube aber, dass es nicht reicht, darüber zu sprechen. Man braucht konkrete Übungen“, erklärt Dörfer. „Dinge aktiv zu erleben, hilft uns, uns in eine Situation hineinzuversetzen“, sagt er, „ein gutes Beispiel dafür ist die Rauschbrille im Zusammenhang mit Alkoholkonsum.“ Ein sehr guter Ansatz, findet er. Tatsächlich seien Alkohol und Internet in vielen Punkten vergleichbar, erklärt der Student. „Beide Süchte sind gesellschaftlich ungläublich anerkannt – und genau das macht einen Verzicht auch so schwierig.“

Kinder „freundliche“ Bedienung

95 Prozent der 12- bis 18-Jährigen besitzen laut einer Bitkom-Studie mittlerweile ein Smartphone. Die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) berichtet außerdem,

„Wenn ich das Internet heutzutage nicht nutze, bin ich sozial vollkommen ausgeschlossen.“

ANDRÉ DÖRFER
Masterstudent Soziale Arbeit

dass Kinder in immer jüngerem Alter in Kontakt mit Medien kommen, sei es nur durch das passive Beobachten von Eltern, Geschwistern oder Freunden, oder durch selbstständige Nutzung. Schließlich seien viele Medien durch eine einfache Bedienung – Wischen, tippen, zoomen, klicken – wie gemacht für kleine Kinderhände.

Entwicklungsauffälligkeiten

„Laut der 2017 durchgeführten BLIKK-Studie spielen etwa 75 Prozent aller Zwei- bis Fünfjährigen mehr als eine halbe

Stunde täglich unbeaufsichtigt mit dem Smartphone“, berichtet Nicole Kollarsch vom Ruhe- raum Coburg, der Praxis für angewandte Kinesiologie. „Ein Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und altersspezifischen Entwicklungsauffälligkeiten wurde ebenfalls deutlich“, erklärt sie. So zeigten viele Kinder Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität und sprachliche Auffälligkeiten.

Kontrollierter Konsum

In ihrer Praxis habe sie oft mit Kindern zu tun, die unter Lernschwierigkeiten leiden, erzählt sie. „Das Erste, was ich dann mache, ist, die Mediennutzung abzufragen“, fährt sie fort, „Kinder und Jugendliche verbringen häufig mehr Zeit mit digitalen Medien als mit dem Schlafen.“ Den Eltern und Kindern gebe sie in solchen Fällen die „Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern“ der BZgA an die Hand (siehe Kasten).

Für kontrollierten Medienkonsum spricht sich auch

André Dörfer aus: „Wenn ich das Internet heutzutage nicht nutze, bin ich sozial vollkommen ausgeschlossen“, sagt er, „Abstinenz kann daher keine wirkliche Möglichkeit sein.“

Verträge für die Nutzung

„Wir haben mit unseren Söhnen Verträge abgeschlossen, in denen steht, wie lange sie Handy und Computer nutzen dürfen“, erklärt die Mutter. „Natürlich werden die Verträge regelmäßig ‚vergessen‘“, fährt sie seufzend fort. Doch für sie spielt noch ein anderer Aspekt eine wichtige Rolle: „Meinen Kindern soll bewusst sein, dass sie trotzdem im Haushalt mithelfen müssen und auch ihre anderen Hobbys nicht vernachlässigen sollen!“

Die richtige Mischung

Laut BZgA seien Fernsehen oder Computerspiele jedoch nicht von vornerein „pädagogisch bedenklich“ oder „schlechter“ als Bücherlesen, Malen oder Basteln. Wichtig sei die richtige Mischung an Freizeitaktivitäten und vor allem eine kindergerechte Machart von Filmen, Kindersendungen, Computerspielen und Internetseiten.

Dies bedeutet, dass die kindliche Fantasie angeregt und die Kinder zum Mit- und Nachmachen animiert werden. Außerdem müsse das individuelle Entwicklungsstadium des jeweiligen Kindes beachtet werden.

Bequem statt kreativ

Die Mutter sieht das jedoch anders: „Meiner Meinung nach zerstört das Handy die Kreativität“, sagt sie. „Es ist einfacher und bequemer, zum Handy zu greifen und sich berieseln zu lassen, als sich darüber Gedanken zu machen, was man unternehmen könnte.“

Richtwerte und Tipps für altersgerechte Mediennutzung im Alltag

Bildschirmzeit Höchstwerte für die Nutzung von Bildschirmmedien (Fernsehen, Computer, Spielekonsole, Tablets, Smartphones): null bis drei Jahre - gar nicht; drei bis sechs Jahre - 30 Minuten pro Tag; sechs bis neun Jahre - fünf Stunden pro Woche; neun bis zwölf Jahre - sieben Stunden pro Woche; zwölf bis 14 Jahre - anderthalb Stunden pro Tag; 14 bis 16 Jahre - zwei Stunden pro Tag. Dies sind keine Sollwerte, sondern Richtwerte.

Tipps Ein gesundheitsbewusster Umgang mit Medien beugt möglichen Gefahren für die Entwicklung vor. Folgende Tipps sollen im Alltag helfen:

1. Bildschirmzeit begrenzen, bei Ausnahmen (zum Beispiel längere Filme) auf Pausen achten.
2. Dauerberieselung durch Radio und Fernsehen vermeiden. Mahlzeiten sollten „handyfreie Zone“ sein.
3. Keine Mediengeräte ins Kinderzimmer stellen.
4. Sicherheitseinstellungen und Filter für den unbeaufsichtigten Zugang zum Internet nutzen.
5. Kinder sollten beim Fernsehen, Radiohören und Computerspielen nicht „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips essen oder gezuckerte Getränke trinken.
6. Auf abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten und Bewegung an der frischen Luft achten.

7. Bei tragbaren Abspielgeräten eine automatische Begrenzung der Lautstärke einstellen.
8. Der Computer sollte einen möglichst großen Bildschirm mit augenschonender Frequenz (ab 70 Hertz) haben und auf Augenhöhe platziert sein.
9. Bei Sehproblemen oder Kopfschmerzen den Kinder- und eventuell Augenarzt aufsuchen.
10. Bei intensiver Nutzung von Fernsehen, Computer oder Spielekonsolen mit dem Kind über mögliche Gründe sprechen. Beratungsstellen können bei der Problemlösung helfen.

Quelle Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung *red*