

School Health and Cyberspace

Gesunder Umgang mit neuen Medien in der Schule

Impulstagung des SNGS 19. November 2011 in Luzern

Neue Medien Risiken und Chancen – dialogisches Referat

Franz Eidenbenz und Ines Bodmer

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten, Zürich

Neue Medien verändern die Kommunikation in Ausbildung, Beruf und Freizeit mit einer bisher unbekanntem Dynamik. Der zunehmend mobile Netzzugriff beschleunigt diese Entwicklung zusätzlich. In unseren Breitengraden gehören Kenntnisse der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien unverzichtbar zum beruflichen und privaten Alltag. «*Ohne neue Medien kann man nicht leben!*» kommentierte neulich ein Schüler. Wer würde ihm heute noch widersprechen?

Diese Entwicklung ist nicht nur technisch und inhaltlich, sondern auch menschlich eine grosse Herausforderung. Das ‚real Life‘ ist zwar um eine oder mehrere faszinierende Welten erweitert worden. Doch was ist der Preis? Was bleibt auf der Strecke? Was verlieren wir?

«Wenn das Netz oder die neuen Medien wichtiger werden als alles andere.»

Virtuelle Spielwelten, Soziale Netzwerke, Sex- und Pornografieseiten gehören zu den Bereichen mit dem grössten Suchtpotential. In der Schweiz gelten gut 2% als süchtig und verbringen den grössten Teil ihrer Freizeit am Computer. Sie verlieren die Kontrolle über ihren Internetkonsum, bagatellisieren ihr Verhalten und riskieren Probleme im sozialen Umfeld und am Arbeitsplatz. Schritt für Schritt nimmt das Netz einen höheren Stellenwert ein und wird zum einzigen Fokus ihrer Freizeitaktivität. Die Phase des Übergangs zwischen Kind und Erwachsenem ist in mancherlei Hinsicht krisenanfällig. Heranwachsende sind generell gefährdeter eine Sucht, so auch eine Internetsucht, zu entwickeln. Dabei stellen die Online-Rollenspiele wie bspw. World of Warcraft insbesondere für männliche Jugendliche die grösste Versuchung dar. Oft nimmt die Konsumdauer bis in die späte Nacht hinein zu und führt zu chronischem Schlafmangel, ungesundem Essverhalten, Bewegungsmangel und Leistungsrückgang. Es entstehen psychosoziale Folgeschäden wie der Verlust oder das Nichterwerben von sozialen Fertigkeiten. Wir Erwachsene müssen der Tatsache ins Auge sehen, dass es im Netz (noch) keinen Jugendschutz gibt, der diesen Namen verdient. 84% der männlichen Schweizer Jugendlichen geben an, bereits einmal Spiele genutzt zu haben, für die sie eigentlich zu jung sind (JAMES, 2010). Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Diskussion um die sogenannten Killergames (Ego-shooter-Games). Wird hier Krieg, Töten und Morden systematisch trainiert oder wird diese Gefahr von der Bewahrpädagogik hochgespielt und die Fähigkeit Jugendlicher unterschätzt, zwischen Spiel und Ernst unterscheiden zu können?

Und wollen wir die Sexualerziehung unserer Kinder der Pornoindustrie überlassen? Während Jugendliche an der Coop-Kasse, im Restaurant, im Casino oder vor der Kinokasse den Ausweis bereithalten müssen, kann sich jedes Kind mit ein paar wenigen Clicks im hardcore Pornobereich umsehen. Die wenigsten Eltern haben ihre Computer mit Filtern ausgestattet. Wächst hier eine Generation Porno heran oder sollen wir die Informationsfülle und Vernetzungsmöglichkeiten des Internets als leicht zugängliche Aufklärung begrüssen?

Und wir? Was für eine Haltung wollen wir einnehmen? Verhalten wir uns so, wie wir das von unseren Kindern erwarten? Wie steht es um unsere Vorbildfunktion? Haben wir als ‚Digital Immigrants‘ den ‚Digital Natives‘ wirklich nichts entgegenzusetzen? Oder unterschätzen wir den Wert unserer Lebenserfahrung?

Abhängige brauchen unsere Unterstützung. Das heisst auch Interesse zeigen dafür, was im Netz fasziniert und offline vielleicht schwerer zu haben ist, sich einmischen, Fragen stellen, Selbsterfahrung sammeln und dafür sorgen, dass auch das reale Leben genügend Herausforderungen, Abenteuer und Begegnungsmöglichkeiten bereithält, insbesondere für Jugendliche.

Tipps für den Ausstieg

Für betroffene Jugendliche

Möchtest Du weniger Zeit am Computer verbringen?

- Führe ehrlich Buch über Deine Computerzeit!
- Beobachte, was mit Dir passiert, wenn Du länger nicht an den Compi kannst!
- Wie gehst Du mit Langeweile um?
- In welchen Situationen wird der Computer besonders wichtig?
- Formuliere Deine Computer-Zeit-Ziele!
- Fahre den Computer immer ganz hinunter, kein Standby!
- Stelle den Rechner woanders hin!
- Sperre oder lösche die Zeitfresser!
- Reaktiviere frühere Freizeitbeschäftigungen oder überlege dir neue!
- Suche das Gespräch mit anderen Gleichaltrigen!
- Hole Dir Unterstützung bei Erwachsenen oder Fachstellen, z.B. Jugendberatung!
- Hast Du noch andere, eigene Ideen?

Für Eltern, Lehrpersonen, Angehörige

- Interessieren Sie sich für das, was der Nutzer genau macht.
- Was fasziniert ihn und was gelingt da, was in der Realität nicht möglich ist?
- Schätzen Sie und der Nutzer unabhängig voneinander ab, wie hoch die zeitliche Dauer der effektive Nutzung ist (Erhebung mittels Liste über die Wochentage).
- Stellen Sie gemeinsam Regeln über die Nutzungsdauer (Alltag, Wochenende) auf.
- Vereinbaren Sie, wann der Computer abends abgestellt werden muss und wie das genau geschehen soll.
- Vereinbaren Sie Konsequenzen respektive Belohnungen für das Einhalten der Regeln.
- Erwarten Sie Konflikte und betrachten Sie Auseinandersetzungen als normal.
- Beachten und fördern Sie die Qualität der Auseinandersetzungen.
- Brechen Sie den Konsum nicht von einem Tag auf den anderen ab („Stecker raus“). Das kann zu einer gefährlichen Eskalation (Aggression, Kontrollverlust) führen.
- Wenn Sie nicht weiterkommen, suchen Sie fachliche Hilfe auf.