

## Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

In der Schweiz nutzt die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen das Internet und die neuen Medien intensiv, aber nur eine Minderheit hat einen problematischen Konsum. Durch die Förderung der Medienkompetenz werden mögliche Risiken vermieden.

Die rasante Entwicklung des Internets hat die Mediennutzung in allen Altersgruppen radikal verändert. In ihrer Freizeit spielen Kinder und Jugendliche Online-Videospiele, informieren und bleiben über soziale Medien in Kontakt und kommunizieren mit Freunden und Verwandten über das Handy. Heutzutage gehören digitale Medien nicht nur in der Freizeit, sondern auch in der Schule zum Alltag.

### Kinder: Chancen und Risiken digitaler Medien

Mit der Verbreitung mobiler Geräte mit Internetzugang wie Smartphones, Tablets und Laptops sind digitale Medien praktisch immer und überall verfügbar.

1. Sie bieten Jugendlichen vielfältige Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten. Durch die aktive Teilnahme an unserer Mediengesellschaft erwerben die Kleinsten die technologischen Fähigkeiten, die notwendig sind, um den vielfältigen Situationen des täglichen und beruflichen Lebens gerecht zu werden.
2. Medienkompetenz bezeichnet einen bewussten und vor allem verantwortungsvollen Umgang mit den Medien.



Dazu gehört das Wissen, seine Bedürfnisse nach Information und Unterhaltung mit den Medien zu befriedigen, aber auch die kritische Auseinandersetzung mit den Medien und deren Konsum. Medienkompetenz umfasst im Zeitalter des Internets auch technisches Wissen über deren Funktionsweise.

Kompetente Nutzung bedeutet auch, im Internet sorgsam mit persönlichen Daten umzugehen, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Verhaltensregeln auch in der virtuellen Welt zu respektieren und sich regelmäßig von digitalen Ablenkungen zu trennen.

**Allerdings birgt die Nutzung digitaler Medien auch Risiken wie Cybermobbing, Datenmissbrauch oder sexuelle Übergriffe.**

Anonymität der Nutzer, die sie eher zur Preisgabe sensibler Informationen macht und Angriffe erleichtert, und die für neue Medien typische Möglichkeit der schnellen Verbreitung und Vervielfältigung.

### Jugendliche: Wann wird Medienkonsum problematisch?

Ein Risiko besteht in der Art und Weise, wie Kinder und Jugendliche digitale Medien nutzen: Ein Beispiel ist der Konsum von Inhalten, die für ihr Alter ungeeignet oder schädlich sind (z. B. Gewalt, Pornografie).

Aber auch der quantitative Aspekt hat sein Gewicht: Übermäßiger digitaler Konsum kann Nebenwirkungen auf die Gesundheit haben und im Extremfall zur Sucht führen. Bei Schülern mit

überdurchschnittlicher Nutzung bzw. Bildschirmnutzung sind ungesunde Essgewohnheiten mehr als doppelt so häufig wie bei ihren Altersgenossen.

### **Auch Übergewicht und Bewegungsmangel sind häufiger (Studie HBSC Schweiz 2014).**

Zu den Symptomen eines problematischen Konsums gehören Schwierigkeiten beim Abschalten und die Tendenz, Schlaf, Schularbeiten und das Familienleben zu vernachlässigen. Auch die Motivation hinter dem Konsum bestimmter Medieninhalte ist wichtig.

1. Vor allem Multiplayer-Online-Rollenspiele, soziale Netzwerke, Glücksspiele und pornografische Seiten haben aufgrund der kontinuierlichen und unmittelbaren Reize und der erwarteten Belohnungen ein hohes Suchtpotential.
2. Obwohl die grosse Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz ein gesundes Verhältnis zu digitalen Medien hat, weisen rund 7 Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren eine problematische Nutzung auf (Suchtmonitoring Schweiz 2015).
3. Diese Gruppe hat ein höheres Risiko, psychophysische Probleme im Zusammenhang mit dem Konsum digitaler Medien zu entwickeln. Weist ein Jugendlicher Anzeichen von Suchtverhalten auf, sollte man nicht automatisch an digitale Sucht denken.
4. Die Adoleszenz ist in der Tat durch Perioden von Exzessen gekennzeichnet, die für eine normale Entwicklung typisch sind. Weitere Informationen zur problematischen Nutzung des Netzes finden Sie hier.

### **Was können Eltern tun?**

Kinder und Jugendliche brauchen im Rahmen ihrer Medienkompetenz die Unterstützung ihrer Eltern. Eltern, Lehrer und andere Schlüsselfiguren kommen nicht umhin, sich mit neuen Formaten und digitalen Inhalten auseinanderzusetzen.

Ohne jemals zu vergessen, dass junge Menschen als Digital Natives im Umgang mit neuen Medien oft einen technologischen Vorsprung gegenüber Erwachsenen haben. Wichtig ist, sich für die Welt der Jugendlichen zu interessieren und sie bei der Mediennutzung zu begleiten. Eltern können sich von den folgenden Regeln inspirieren lassen:

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Erfahrungen mit digitalen Medien. Lassen Sie sich Ihre Lieblings-Videospiele, Online-Aktivitäten, Apps und Websites zeigen und fragen Sie, warum Sie sie verwenden.
2. Für ein ausgewogenes Verhältnis von Mediennutzung und anderen Freizeitaktivitäten sorgen: Gerade für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, sich ausreichend zu bewegen.
3. Legen Sie altersbezogene Regeln für Bildschirmzeit, Inhalte und Medientypen fest, inspiriert von der 3-6-9-12-Faustregel des französischen Psychologen Tisseron: kein Fernsehen bis 3 Jahre, keine Konsolen bis 6, nein zu den Internet vor 9 und soziale Netzwerke nach 12.
4. Eltern müssen mit gutem Beispiel vorangehen, indem sie ihre Mediengewohnheiten testen.



5. Verwenden Sie digitale Medien nicht als Belohnung oder Bestrafung, da dies ihre Bedeutung für das Kind verstärken würde.

Ausführlichere Beratung, Informationen und Beratungsangebote zum Verhältnis von Kindern und Jugendlichen zu Bildschirmen und dem Netzwerk finden Sie auf der Website [giovanimedia.ch](http://giovanimedia.ch) des Bundesamtes für Sozialversicherungen.