



# Hände weg vom Handy?

Diese Diskussionen kennen mittlerweile alle Eltern: „Handy weg beim Essen.“ „Musst du immer aufs Handy schauen?“ „Fallt dir nichts anderes ein, als am Handy spielen?“ Aber was bedeutet permanente Handynutzung tatsächlich? Und gehört sie zum heutigen Leben wirklich dazu – fragt sich Mag. Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.



Die Frage von Eltern „wieviel Handyspielen ist noch gut?“ und die Unsicherheit, ob

Regelungen von Computerzeiten nicht zu brutal sind, zeigen sich häufig in Eltern- und Erziehungsberatungen. Kinder reagieren häufig heftig auf Einschränkungen. Toben, Schreien, Vorwürfe, mit den schlechtesten Eltern der Welt leben zu müssen, sind oft schwer auszuhalten.

Auch der Umgang mit der unglaublichen Langeweile, die viele Kinder einholt, wenn sie kein Handy oder Tablett nutzen können, überfordert viele Eltern. Restaurantbesuch, Autoreisen oder Wartezeiten in der Ambulanz werden leichter überbrückt, wenn das Kind ein Smartphone in der Hand hält. Gemeinsame Freizeiten scheinen ohne digitale Spiele schwer zu füllen: „Was soll ich denn mit den Jungs spielen, wenn wir die x-box nicht nutzen dürfen?“. Foto-Sessions für Instagram oder Minifilme für Youtube sind inzwischen schon Standardbeschäftigung, nicht nur bei den Mädchen.

## Folgen intensiver Handynutzung

Über Handydaumen, Maus-Arm und Kurzsichtigkeit als körperliche Folge-schäden übermäßiger Handynutzung ist schon viel geschrieben und gesagt worden. Ebenso werden die beunruhigenden Resultate psychologischer Studien in Bezug auf verstärkte Auf-

merksamkeitsdefizite durch Computerspiele zitiert oder vor depressiven Verstimmungen durch exzessive Nutzung der sozialen Netzwerke wie Instagram, Snapchat und Co gewarnt. Handyverbot ist trotzdem keine Lösung. Für unsere Kinder ist der Umgang mit mobilen Geräten zentraler und selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Nicht mehr wegzudenken in der Kommunikation mit Freundinnen und Schulkollegen, aber auch schulische Aufgaben können ohne Internet und Computerzugang nicht bewältigt werden. Ohne Handy wird Kindern die Teilhabe am sozialen Leben mit ihren Freunden deutlich erschwert.

Wir sollten unseren Kindern das Handy nicht verbieten, sondern mit ihnen einen achtsamen Umgang damit üben. Statt Internet und soziale Medien zu verdammen, sollten wir uns für die Computerspiele unserer Kinder interessieren und uns zeigen lassen, welche Videos und Clips sie am Handy schauen. Kinder freuen sich, wenn sie einmal uns Erwachsenen etwas erklären können. Und wir dürfen nicht vergessen, dass auch wir Eltern ohne Smartphone in der Hand, Tablett am Schoß oder AirPods im Ohr ohnehin kaum mehr vorstellbar für den Nachwuchs sind. Letzten Sommer ging jene Demonstration in Hamburg durch die Medien, die von einem Siebenjährigen initiiert wurde und in der die Kinder an ihre Eltern appellierten: „Spielt mit mir! Nicht mit

Euren Handys!“ Das sind alles Punkte, die mich als Mutter beschäftigen.

## Zukunftsweisende Entwicklungshilfe

In meiner Arbeit bei der Kinderliga ist es ein zusätzlicher gesellschaftspolitischer Aspekt, der mich aufwühlt: Die Kluft in der Entwicklung zwischen reichen und armen Kindern, die sich durch digitale Nutzung zeigt, wird immer größer. Weltweit wurde in den letzten Jahren die Einführung von Laptops an Schulen politisch unterstützt. Zukunftsweisende Entwicklungshilfe hat sich in der Finanzierung von Tablets für Schulkinder gezeigt und i-Pad-Klassen werden als innovativ vermarktet. Die ersten Schulen in den USA, die nur mehr online unterrichten, umfassen schon 10.000e SchülerInnen. Die Ausrollung in weitere Regionen ist geplant und wird von der Regierung finanziell unterstützt. Im Gegensatz zu diesen Entwicklungen wehren sich die gutausgebildeten, wohlhabenden Eltern in Regionen wie Silicon Valley, die für den digitalen Fortschritt stehen, gegen die Allgegenwärtigkeit von Bildschirmen. Sie fordern screenfreie Schulen und verbannen Fernsehgeräte aus den Wohnzimmern. Einige Jahre war der Zugang zu digitaler Technologie der Vorsprung der Wohlhabenden. Mittlerweile schaut es so aus, als ob der sehr bewusste Umgang und die einschränkende Nutzung digitaler Medien die neue Kluft zwischen

Fotos: AlohaHawaii by Shutterstock.com

privilegierten und sozial benachteiligten Kindern ausmacht: auf der einen Seite der digitale Babysitter, der Kinder mit vorgefertigten Spielen in Schach hält und auf der anderen Seite die vielseitig in ihrer Kreativität, ihrer sozialen Kompetenz und ihrem Selbstwert gestärkten Kinder. Die Sorge der amerikanischen ExpertInnen geht dahin, dass sich soziale Trennung und ungleiche

Zukunftschancen durch die Art der Nutzung der digitalen Geräte verstärken.

## Mündiger Umgang mit den digitalen Medien

Nicht nur in den USA, auch in Österreich finden in den letzten Jahren Schulen, die ihre Schwerpunkte in analogen Lernsituationen wie Theaterspielen, gemeinsamen Musizieren, in der Möglichkeit von Praktika am Bauernhof oder Sprachreisen setzen, großen Zulauf. Hier wollen wir als Kinderliga betonen: in Österreich haben wir die besten Voraussetzungen, dass für alle Kinder – unabhängig von ihrer Familiensituation – einerseits die Teilhabe an der digitalen Nutzung wie Smartphone und Internetzugang gesichert ist und andererseits wichtige sogenannte analoge Erfahrungen gemacht werden können.

Auch beobachte ich, dass sich die Kinder vermehrt schon selbst gegen die Übermacht der Bildschirme in einem selbstverantwortlichen und mündigen Umgang mit den digitalen Medien



Mag. Caroline Culen,  
klinische Psychologin,  
Geschäftsführerin  
Österreichische Liga  
für Kinder- und  
Jugendgesundheit

wehren. In der  
Schulklasse meiner

14-jährigen Tochter ist mittlerweile eine der Handy-Apps sehr gefragt, die Bildschirmzeit misst und Empfehlungen abgibt „Heute war ich nur 35 Minuten am Handy!“ ist eine Erfolgsmeldung, die vor ein paar Monaten noch undenkbar gewesen wäre. Das sollte auch uns Erwachsene zum Nachdenken anregen. Ich überlege, mir die App auch runter zu laden. Die Demonstration der Kinder in Deutschland zeigt deutlich: Kinder wollen keine Eltern, die nur am Handy oder Tablet hängen. Kinder möchten Eltern, die sich ihnen zuwenden und sich Zeit für gemeinsame Erlebnisse und Gespräche nehmen. Dabei kommt es weniger auf die Dauer der gemeinsamen Zeit an, sondern auf die Qualität. Gemeinsame Zeit, in der wir das Handy auf lautlos stellen oder gar nicht bei uns haben, um unseren Kindern unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu widmen. Das tut uns genauso gut wie unseren Kindern!

### Weitere Infos

✿ boJA - Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit  
[www.boja.at](http://www.boja.at)

✿ Dachverband der unabhängigen Eltern-Kind-Zentren Österreichs  
[www.ekiz-dachverband.at](http://www.ekiz-dachverband.at)

✿ Diakonie Zentrum Spattstraße gemeinnützige GmbH  
[www.spattstrasse.at](http://www.spattstrasse.at)

✿ NeMo - Verein zur Bewegungs- und Entwicklungsförderung  
[www.neuromotorik.at/nemo](http://www.neuromotorik.at/nemo)

✿ Österreichische Kinderfreunde  
[www.kinderfreunde.at](http://www.kinderfreunde.at)

✿ Wiener Hilfswerk  
[www.hilfswerk.at/wien](http://www.hilfswerk.at/wien)



### Studien zum Nachlesen

✿ Kinder und Medien  
[www.kinder-medien-studie.de](http://www.kinder-medien-studie.de)

✿ Jugendliche und Medien  
[www.edugroup.at/innovation/forschung/weitere-ausgewaehlte-studien/detail/die-wichtigsten-ergebnisse-der-jim-studie.html](http://www.edugroup.at/innovation/forschung/weitere-ausgewaehlte-studien/detail/die-wichtigsten-ergebnisse-der-jim-studie.html)

Fotos: Slakov Filimonov by Shutterstock.com, Christian Call