

Kinder und Bildschirme – Chancen und Risiken

Bildschirmmedien Computer, Smartphone, Tablet und Co. sind grossartige Medien. Doch der Umgang mit ihnen und auch der gelegentliche Verzicht darauf wollen gelernt sein.
 Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Ein Leben ohne Smartphone, Tablet, Computer oder Fernseher ist kaum mehr vorstellbar. Die verschiedenen Arten von sogenannten Bildschirmmedien nehmen einen hohen Stellenwert ein, sind sehr attraktiv und gehören nicht nur zum Alltag der Erwachsenen, sondern und vor allem auch zum Alltag der Kinder und Jugendlichen. Wie soll man Bildschirmmedien nutzen? Welche Grenzen soll man seinen Kindern und sich selbst setzen? Welchen Einfluss haben diese Technologien auf die Entwicklung der Kinder? Fragen über Fragen, die sich Eltern, Lehrpersonen, Erzieher und Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten, immer wieder stellen. Der Psychiater und promovierte Psychologe Serge Tisseron, Mitglied der Akademie für Technologien Frankreichs, ist Experte in diesem Bereich und hat unsere Fragen beantwortet:

Hat die Nutzung von Bildschirmmedien einen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder?

Bildschirmmedien sind keine giftigen Substanzen. Dennoch muss man wissen, wie mit ihnen umzugehen ist und wie man sie vernünftig nutzen kann. Die Gefahren einer exzessiven, das heisst übermässigen Nutzung von Bildschirmmedien durch Kinder sind nicht zu leugnen. Fernseher, Smartphone, Tablet und Computer rauben den Kindern Zeit, die sie eigentlich für ihre Entwicklung benötigen würden. Ein Zuviel an Bildschirmmedien wird das Kind davon abhalten, andere Dinge zu tun und dabei bestimmte Kompetenzen zu entwickeln. Lassen Sie uns zum einfacheren Verständnis einen Vergleich mit der Nutzung des Autos anstellen: Ein Auto ist durchaus eine gute und äusserst praktische Sache, doch es ist auch wichtig darauf verzichten zu können und stattdessen zu laufen oder Velo zu fahren, wodurch eine ganz andere Ebene unseres Körpers und Geistes stimuliert wird. Dasselbe gilt für die Bildschirmmedien. Wir müssen lernen, sie uns dort zunutze zu machen, wo sie uns etwas bringen – aber nicht mehr.



UMGANG MIT BILDSCHIRMMEDIEN – TIPPS FÜR ELTERN

- ▶ Setzen Sie den Kindern klare Regeln, wie lange sie elektronische Medien nutzen dürfen.
- ▶ Verbieten Sie die Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. während des Essens und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Sprechen Sie mit dem Kind über das, was es auf Bildschirmmedien sieht und macht.
- ▶ Wählen Sie zusammen geeignete Programme aus.
- ▶ Sprechen Sie mit Kindern ab 12 Jahren über Pornografie, Belästigung, Stalking, Streaming und Plagiate.

Ihr Slogan lautet «3-6-9-12». Was genau ist damit gemeint?

«3-6-9-12» sind Anhaltspunkte, die vier Schlüsselalter der Kinder entsprechen. Sie sind da, um Gefahren aufzuzeigen, wie im Meer mit Bojen Felsen, aber auch eventuelle versunkene Schätze markiert werden können. Die Leitzahlen «3-6-9-12» helfen den Eltern dabei, einen Rahmen für die Nutzung elektronischer Medien zu definieren. Es ist wichtig den Kindern beizubringen, wie sie sich diese Medien zunutze machen können. Dabei muss den Kindern aber auch vermittelt werden, wie man ohne sie zurechtkommt und auf sie verzichten kann. Man muss sich dessen bewusst sein, dass Bildschirmmedien Kindern unter drei Jahren nichts nützen. Spielen ist die beste Art und Weise, um

die Entwicklung des Kindes zu fördern. In diesem Alter brauchen die Kinder vor allem Beziehungen und Kontakt zu anderen und zu ihrer Umwelt. Sie lernen laufen, lernen sprechen. Sie lieben es, ihre fünf Sinne zu entdecken – Klänge wahrzunehmen, kleinste Details zu sehen, Dinge zu berühren, zu riechen und zu schmecken. Kurzum – die Welt rund um sie herum zu erkunden.

Ab drei Jahren können Kinder also erste Erfahrungen mit Bildschirmmedien machen. Welche Ratschläge haben Sie für die Eltern?

Ab dem dritten Lebensjahr kann das Kind diese Medien in ganz kleinen Schritten und im angemessenen Rahmen entdecken. Ganz allgemein empfehle ich, klare Regeln festzulegen und die Nutzung von

Smartphone, Tablet, Computer, Fernseher und Co. zeitlich einzuschränken. Diese Dauer kann dann mit zunehmendem Alter verlängert werden. Ganz wichtig ist, dass das Kind die Bildschirmmedien im Wohnzimmer und nicht allein in seinem Kinderzimmer nutzt. Die Nutzung während der Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen sollte untersagt werden. Eltern und Kinder können die Programme, die geschaut und benutzt werden, gemeinsam auswählen. Ausserdem ist es wichtig, mit dem Kind über das, was es gesehen hat oder was es mit den elektronischen Medien macht, zu sprechen.

Welche Empfehlungen geben Sie für welche Altersklasse ab?

Zwischen drei und sechs Jahren sind vor allem manuelle und taktile Tätig-

keiten zu bevorzugen und das Kind ist dazu zu motivieren, seine narrativen Fähigkeiten zu entwickeln – also zu erzählen, Gesehenes und Erlebtes wiederzugeben, sich etwas auszudenken und das in Worte zu fassen. Ich empfehle, die Bildschirmmedien nur begrenzt einzusetzen und sie gemeinsam in der Familie zu nutzen. Zwischen sechs und neun Jahren können die Kinder sie nutzen, um ihre Kreativität anzuregen, beispielsweise mit Apps wie Scratch oder indem das Kind Fotos macht. Die Erwachsenen können in diesem Alter beginnen, dem Kind beizubringen, wie das Internet funktioniert. Zwischen neun und 12 Jahren bringen die Eltern dem Kind beziehungsweise Jugendlichen bei, sich und seinen Daten- und Informationsaustausch zu schützen. Ab dem Alter von 12 Jahren schlagen die Jugendlichen auch in Bezug auf elektronische Medien immer mehr eigene Wege ein, doch es ist wichtig, dass die Eltern auch in diesem Alter verfügbar bleiben. Sie können mit den Jugendlichen das Gespräch suchen und sie fragen, wie und wozu sie die Bildschirmmedien nutzen.

Bildschirmmedien sind nicht nur für Kinder spannend. Auch die Erwachsenen nutzen sie extrem häufig. Wie sehen Sie das?

Tatsächlich lässt die Attraktivität von Bildschirmmedien auch die Erwachsenen nicht kalt. Über ihr Smartphone finden Erwachsene Bestätigung, sie bekommen das Gefühl, dass jemand an sie denkt. Sie können ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen teilen und austauschen. Bildschirmmedien helfen auch dabei, mit Einsamkeit klarzukommen. Als Eltern müssen wir immer darauf bedacht sein, dass wir für die Kinder eine Vorbildfunktion haben. Ist das Smartphone unser ständiger Begleiter, werden uns die Kinder nachahmen und das Smartphone wird zum heiss begehrten Objekt. Wir müssen uns also zuerst einmal selbst auf die Finger klopfen und auf unsere eigene Nutzung von Bildschirmmedien achten: Kein Handy, kein Tablet und Co. am Esstisch oder wenn wir mit den Kindern spielen oder sprechen!

Weitere Informationen (auf Französisch): www.3-6-9-12.org

161 Hospitalisationen pro 1000 Einwohner im Wallis 2016

Die Hospitalisationsrate pro 1000 Einwohner einer gegebenen Region entspricht der Anzahl Spitalaufenthalte während des Jahres, unabhängig vom Spitalstandort, übertragen auf die Anzahl Einwohner dieser Region. Jede Hospitalisation wird berücksichtigt, ob jemand nun einmal oder mehrmals im entsprechenden Jahr ins Spital eingeliefert werden musste. Mit einer Hospitalisationsrate von 161 pro 1000 Einwohner im Jahr 2016 liegt das Wallis unter dem Schweizer Durchschnitt von 167 Hospitalisationen pro 1000 Einwohner. Basel-Stadt ist der Kanton mit der höchsten (224/1000) und Luzern der Kanton mit der tiefsten Hospitalisationsrate (144/1000).

Weitere Infos unter: www.ovs.ch/gesundheit/home.html



Heute: Vortrag in Brig

Kinder + Bildschirme = Chancen + Risiken

Seit vielen Jahren schon setzt sich Serge Tisseron mit der Thematik Bildschirmmedien auseinander. Er hat ihre Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche analysiert. Die Kantonale Dienststelle für die Jugend hat den Psychiater und Dr. der Psychologie in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Amt für Gleichstellung und Familie und der Mittel- und Unterwalliser Vereinigung der Eltern von Schülern FRAPEV für zwei öffentliche Vorträge ins Wallis eingeladen. Diese werden am 13. Juni um 20.00 Uhr in der Aula der HES-SO in Siders und am 14. Juni um 20.00 Uhr im Theater Martolet in Saint-Maurice stattfin-

den (Vorträge für Fachpersonen jeweils um 17.30 Uhr). Die Vorträge werden auf Französisch gehalten werden.

Für alle deutschsprachigen Interessierten wird heute, am 7. Juni, im Theatersaal des Kollegiums Spiritus Sanctus in Brig ein ähnlicher Vortrag stattfinden (Beginn 17.30 Uhr für Fachleute und 20.00 Uhr für die breite Öffentlichkeit). Dr. phil. Eveline Hipeli, Medienpädagogin und Dozentin an der PH Zürich, wird über das Thema Kinder und Bildschirmmedien sprechen.