

Leid statt Likes

Depressionen, Essstörungen und Mobbing sind die hässliche Seite der polierten Social-Media-Welt. Die Gefahren sind wissenschaftlich belegt, aber es gibt Mittel und Wege, die Kinder zu schützen.

Deborah Stoffel

«Ich habe einmal ein Bild von mir in den Ferien gepostet, da haben ganz viele drunter geschrieben, dass ich es löschen soll, weil ich hässlich bin. Das war megatraurig für mich», sagt der 12-jährige Markus.

«Ich weiss eigentlich, dass die Influencerinnen Filter benutzen und nicht so aussehen. Trotzdem macht es mir Druck, weil ich nicht so eine perfekte Nase habe oder die Figur wie sie», sagt die 14-jährige Ella.

Solche Erfahrungen sind normal für die Jugendlichen heute. Solange sie nicht überhandnehmen und die Jugendlichen den Bezug zur Realität nicht verlieren, sind sie nicht problematisch. Doch dass das nicht allen gelingt, davon zeugen die Anrufe von besorgten Eltern und Jugendlichen, die sich an die Beratungsstelle von Pro Juventute wenden - von wo auch die obigen Beispiele stammen.

Und das zeigen auch Zahlen zur psychischen Gesundheit der Schweiz, etwa in der kürzlich veröffentlichten Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums. Die Jugendpsychiatrien in der Schweiz sind voll, und die sozialen Medien tragen ihren Teil dazu bei. Das ist belegt.

Eine Studie der Universität Cambridge, welche die Nutzung sozialer Netzwerke mit der Lebenszufriedenheit verglichen hat, fand bei Mädchen eine besondere Empfindsamkeit im Alter von 11 bis 13 und bei Buben im Alter von 14 bis 15 Jahren. Bei beiden Geschlechtern wurde mit 19 Jahren erneut eine Verschlechterung der Lebenszufriedenheit festgestellt. Die Forschenden meinen, dass das mit Veränderungen im sozialen Umfeld zu tun haben könnte, die besonders verletzlich machen. Etwa mit dem Auszug von zu Hause oder dem Start in der Arbeitswelt.

Die Dosis macht das Gift

Was lässt sich gegen die negativen Effekte unternehmen? Weniger am Bildschirm sein, zum Beispiel. Forschende der Universität Bochum konnten jüngst zeigen, dass schon eine Reduktion des Smartphone-Gebrauchs von einer Stunde pro Tag eine signifikante Wirkung hat. «Die Betroffenen sind zufriedener, rauchen weniger und sind körperlich aktiver», so das Fazit.

Nur sind soziale Medien dafür optimiert, das Gehirn zu stimulieren. Sie aktivieren gezielt das Belohnungszentrum, machen süchtig. Der Umgang mit ihnen muss deshalb erlernt werden.

Und zwar früh: In der Schweiz haben Kinder im Schnitt mit 11 Jahren ein eigenes Smartphone.

«Viele Kinder wissen, dass vieles auf Instagram und Co. eine Scheinwelt ist, trotzdem fällt es ihnen schwer, sich zu distanzieren», sagt Petra Marty, die mit ihrem Non-Profit-Verein Netpathie Workshops für Kinder und Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern anbietet. Ziel: Ein gesunder und sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken. Die Diskussion helfe dabei, sich abzugrenzen, Pausen einzulegen, Ruhe vor den sozialen Medien zu schaffen und den Sinn für die Realität zu bewahren.

Marty ist seit eineinhalb Jahren im Präventionsgeschäft. Am meisten hätten sie am Anfang die Geschlechterdifferenzen schockiert, die Klischees, sagt sie. «Bei vielen Buben dreht sich alles darum, dass man nur jemand ist, wenn man viel Macht und Geld hat - und wie man am besten rasch zu viel Geld kommt.» Ein Junge habe einmal zu ihr gesagt: «Wenn ich noch lange zur Schule gehen muss und nichts verdiene, verkaufe ich illegale Dinge.»

Körperkult ist weit verbreitet

Bei den Mädchen dominiere das Thema Aussehen. Körperkult ist weit verbreitet auf Social Media, was einen enormen Druck ausüben kann. Vor allem auf Plattformen wie Tiktok, wo ein Algorithmus auf Interessen reagiert und einem mehr und mehr gleiche Inhalte zuspült.

Diese Flut an falschen Vorbildern sieht auch Bildungsexperte und Autor Rudolf Isler als grosses Problem von Social Media. «Die Personen, welche die Jugendlichen dort sehen, sind viel zu ideal, man selbst kann nur schlechter abschneiden. Das ist sehr hart für die

«Jugendliche müssen verstehen, was wirklich die Quelle von Glück und Zufriedenheit ist.»

Rudolf Isler
Bildungsexperte und Autor

Jugendlichen.» Isler ist Co-Autor des kürzlich erschienenen Buches «Einfach gut kooperieren».

Doch was tun? Man müsse mit den Jugendlichen unbedingt den Realitätscheck machen und ihnen andere Geschichten von Menschen erzählen, wo nicht das Äussere entscheidend ist. «Sie müssen verstehen, was wirklich die Quelle von Glück und Zufriedenheit ist.»

Schlüssel ist die Selbstwirksamkeit. Wenn Kinder und Jugendliche in einem guten Masse gefordert sind und Erfolge haben, stärkt sie das. Egal ob das im Sport ist, in der Musik, beim Malen oder wenn sie in einer Jugendorganisation oder sonst wo Verantwortung übernehmen können. «Die Ziele müssen erreichbar sein. Als Eltern und Lehrpersonen muss man die Stärken der Kinder im Blick haben und sie bestätigen», sagt Isler.

Das sei wichtiger als der Schulstoff selbst. «Heute reicht das Schulwissen oft ohnehin nicht, um weiterzukommen; das Selbstvertrauen, etwas bewirken zu können, ist deshalb extrem wichtig.»

Der positive Peer-Effekt

Als besonders wirksam in der Prävention erlebt Petra Marty den Einbezug der Jugendlichen selbst. Wenn in Workshops ältere Jugendliche ihre Erfahrungen teilen und Verantwortung für die Jüngeren übernehmen. «Wir hatten einen 17-jährigen, der sagte, er würde seinem jüngeren Bruder niemals Tiktok zeigen, einfach weil man dort so viel «Schrott» sehe, unrealistische Dinge und solche, die gefährlich sein können, wenn man sie nachahmt.»

Marty sagt, es gehe darum, bei den Jugendlichen das Bewusstsein für ihren Medienkonsum zu wecken. «Sie sollen sich darüber im Klaren sein, welche Medien sie wie oft nutzen, was ihnen guttut und was nicht.» Und sie sollten mit ihrem Umfeld darüber sprechen können. «Das heisst auch, dass man sich als Eltern mal hinsetzt und schaut: Wie funktioniert dieses Game, das mein Kind immer spielt, wie funktioniert Tiktok, warum verbringt mein Kind soviel Zeit da?»

«Dann leiste ich Sozialstunden, mir egal»

Damit Kinder und Jugendliche möglichst gut mit Social Media klarkommen, müssen die Erwachsenen mit ihnen in Beziehung bleiben. Das sagt auch Suchtexperte Domenic Schnoz. Selbst wenn die Jugendlichen sich mal zurückziehen, solle man immer signa-

lisieren, dass man da ist, zuhört, sich für sie interessiert und dafür, was sie tun. «Man sollte sich möglichst ohne Vorurteile interessieren und mit offenen Fragen die Selbstreflexion der Jugendlichen stärken.»

Allgemein akzentuierten die sozialen Medien Erfahrungen, die zum Heranwachsen gehören, wie etwa Akzeptanz und Ausgrenzung. Klassenchats können aber auch ein Nährboden sein für Mobbing, Grobheiten und den Austausch gewaltvoller und pornografischer Bilder und Videos.

Primarlehrerin Marianne Widmer, die heute für Netpathie tätig ist, sagt: «Es braucht Verhaltensregeln im Klassenchat, die man üben und begleiten. So können die Kinder ein Bewusstsein entwickeln, was das eigene

Handeln beim Gegenüber auslösen kann.» Auch sei vielen nicht klar, dass sie sich ab 10 Jahren strafbar machen, wenn sie ein pornografisches oder gewaltverherrlichendes Video weiterleiten. Darauf angesprochen, habe Marty aber auch schon die Antwort erhalten: «Dann leiste ich halt ein paar Sozialstunden, mir egal.»

Isler sagt: «Die Digitalisierung verstärkt alles. Passive werden passiver, Aktive werden aktiver.» Die Smartwatches treibe sportliche Jugendliche zu noch mehr Sport an. Und das Internet könne als Wissens- und Informationsquelle für jegliche Hobbys und Interessen positiv genutzt werden. «Aber», das sagt auch er, «3 Stunden 15 Minuten pro Tag im Internet ausserhalb der Schulzeit, das ist extrem viel.» Das ist



Bild: Getty Images

der Durchschnittswert für Schweizer Jugendliche laut der James-Studie.

Es braucht deshalb Medienkompetenzen, sind Marty und Widmer überzeugt, deren Entwicklung sei ein fortlaufender Prozess. Der Lehrplan 21 sieht das Thema ab der ersten Klasse vor. Immer geht es darum, altersgerecht auf die Bedürfnisse zu reagieren. Wie in der Schule sollte die Diskussion über den Umgang mit Medien laut den beiden auch in der Familie einen festen Platz haben.

Prävention vor Regulierung

Vorteil der Prävention ist, dass sie lokal und individuell gesteuert werden kann. Im Gegensatz zur Regulierung. Joe Biden, ältester amtierender Präsident der

US-Geschichte, hat den sozialen Medien vorgeworfen, aus Profitgründen Experimente an «unseren Kindern» durchzuführen. Per Gesetz gestoppt hat er sie nicht. Es ist auch ein Beleg dafür, wie schwierig es ist, diesen globalisierten Markt in Schranken zu weisen.

Entsprechend will auch die Weltgesundheitsorganisation bei den Schulen ansetzen. Sie forderte jüngst, Lebenskompetenzen wie den Umgang mit sozialen Medien überall in die Lehrpläne aufzunehmen. Diesen vorwärtsgerichteten Ansatz vertritt auch Rudolf Isler: «Statt uns ständig zu fürchten, was die Digitalisierung mit uns macht, sollten wir uns fragen, was wir mit ihr machen können als aktive Menschen, nicht als Opfer der technischen Entwicklung.»

Mitarbeit: Sabine Kuster



Buchtipp

Hans Berner, Rudolf Isler, Wiltrud Weidinger: «Einfach gut kooperieren, Eltern, Kinder und Schule - wie das Miteinander gelingen kann», 168 Seiten, Hep-Verlag, 2023.

Handy-Knigge: So gelingt ein gesunder Umgang mit dem Smartphone

Sabine Kuster und
Deborah Stoffel

Kein Handy während des Essens

Auf dem Esstisch ist das Handy tabu. Es darf auch nicht geholt werden, wenn es piepst oder klingelt. Für Smart-Watch-Benutzer gilt: Auch die Push-Nachricht am Handgelenk zu lesen unterbricht die gemeinsame Zeit. Weil ja: Die anderen kriegen das mit!

Kein Handy und Laptop bei Diskussionen

Wenn an einer Sitzung im Büro oder im Schulzimmer über etwas diskutiert wird, gehört der Laptop zugeklappt und das Handy weggelegt. Die Pandemie ist vorbei und diese Geräte sind keine Bedingung mehr für die Kommunikation, sondern im Gegenteil ein Hindernis. Wie es sonst herauskommt wissen alle, die bisher nicht konsequent genug sind: Die einzige Person die zuhört, ist die, die spricht.

Beziehungen analog pflegen

Ein Whatsapp-Familien-Chat kann dafür sorgen, dass alle wissen, was grad so läuft. Der Beziehungspflege dient er nicht. Auch nicht ein Chat zwischen Freunden. Viel eher wird ein Kommentar falsch verstanden und die Beziehung nimmt Schaden. Das Handy ersetzt weder einen Anruf noch einen gemeinsamen Kaffee.

Zurückhaltung üben

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene müssen noch lernen: Wenn einem der Gesprächspartner nicht gegenüber sitzt, fallen die Hemmungen. Es kommt in einem Chat deshalb viel schneller zu bösen Worten oder Mobbing. Darüber muss geredet werden.

Eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen kein Handy

Wessen Augen eben noch vom blauen Licht des Smartphones beschienen wurden, der schläft selten sofort ein. Es gilt deshalb, das Handy in der Küche zu lassen – oder (falls das Handy auch der Wecker ist) es eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen in den Flugmodus zu versetzen.

Die Dauer der Bildschirmzeit mit Jugendlichen abmachen

Auf heutigen Handys ist die Nutzungsdauer leicht einstellbar. Auf einem iPhone kann unter Einstellungen und Bildschirmzeit

die Auszeit festgelegt werden. So kann nach vorgängiger Diskussion den Kindern ein Limit gesetzt werden – oder auch sich selbst.

Interesse statt Kontrolle

Eltern sollen das Handy ihrer Kinder nicht kontrollieren. Besser ist es, sich um ihr Vertrauen zu bemühen, sodass sie es melden, wenn ihnen etwas Unangenehmes oder Verletzendes begegnet. Dafür sollte man auch mal das Game spielen, das die Tochter so fasziniert, und sich mit Tiktok und Co. auseinandersetzen. So kann man glaubhaft in Kontakt sein und vermitteln: Ich bin da, ich interessiere mich für das, was du tust.

Miteinander reden

Bei aller Digitalisierung: Sprache ist nach wie vor das wichtigste Instrument. Defizite haben Auswirkungen auf jedes Schulfach. Und wer sich schlecht ausdrücken kann, hat auch mehr Mühe, soziale Kontakte zu knüpfen. Die Eltern legen eine gute Basis, wenn sie viel mit ihren Kindern reden. Nicht nur: «Mach dies, mach das», sondern echte Dialoge pflegen. Das fördert die Kommunikationsfähigkeit und stärkt die Bindung.

Handyverbot nicht als Strafe missbrauchen

Ein Handyverbot ist eine sinnvolle Sanktion, wenn Handy-Regeln nicht eingehalten wurden. Es taugt laut Bildungsexperten aber nicht als Strafe für anderes. Weil dann zu sehr auf das Handy fokussiert wird. Diskussionen um die Handynutzung sind auch mit Strafen in vielen Familien eine Kampfzone ohne Ende. Denn Kinder sind keine banalen Maschinen mit einem On-off-Knopf. Sie haben Launen, Bedürfnisse, einsichtige und unnachgiebige Momente. Man muss diese Streitigkeiten aushalten.

Wissen, wer man ist und was einen triggert

Je besser man sich selber kennt und weiss, worauf man anspringt, desto besser ist man gewappnet gegen die Verführungen in der Social-Media-Welt. Es hilft auch, den Selbstwert zu verbessern, indem man Dinge tut, in denen man gut ist und die einem Freude machen. Ein intakter Selbstwert ist ein wirksame Schutzschild gegen die digitale Hochglanz-Wirklichkeit.