

Reizwort «Bildschirmzeit»

Ein Tag ohne Handy? Für viele ist das kaum noch vorstellbar. Wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen kann.

An der Bushaltestelle, beim Einkaufen, im Restaurant, auf dem Sofa: Das Handy ist omnipräsent und dominiert unseren Alltag. Kein anderes Gerät vereint so viele Funktionen und macht es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Um sich über die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ein Bild zu machen, befragt die JAMES-Studie im Zweijahresrhythmus rund 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren. Dabei zeigt sich, dass praktisch alle Jugendlichen ein Smartphone nutzen. Die selbstgeschätzte Nutzungsdauer des Handys bleibt in den Studien von 2016, 2018 und 2020 relativ stabil: Unter der Woche beträgt sie täglich zwischen 3 und 3,5 Stunden, am Wochenende ist sie von 4 auf 5 Stunden angestiegen. Die Jugendlichen suchen nach Informationen, Unterhaltung oder Ablenkung bei Langeweile, organisieren den Alltag und pflegen Kontakte.

Früh thematisieren

«Der Alltag der Kinder und Jugendlichen ist digital geprägt», sagt Lulzana Musliu, Medienverantwortliche bei Pro Juventute. «Online- und Offline-Aktivitäten sind oft nicht mehr klar abgrenzbar. Zudem kommen Kinder schon im jungen Alter mit digitalen Medien in Kontakt, drei Viertel der 10- und 11-Jährigen haben ihr eigenes Handy.» Pro Juventute bietet denn auch bereits für die 3. Klasse Medienworkshops an. Darin geht es um die verantwortungsvolle und sichere Nutzung

«Online und offline sind oft nicht mehr klar abgrenzbar.»

digitaler Medien. Anhand aktueller Beispiele kommen Fragen zu Chats, sozialen Medien, Games oder zu Regeln und Gesetzen im Internet zur Sprache. «Wir sehen diesen Zeitpunkt als ideal, um Vorwissen aufzubauen, bevor man sein eigenes Handy nutzt», erklärt Musliu. Je früher Kinder die digitale Welt kennenlernen, desto besser könnten sie damit umgehen. Neben den Workshops vor Ort stellt Pro Juventute Schulklassen eine Reihe von Erklärvideos und einen Medienprofil-Test zur Verfügung. Dieser testet die Medi-

enkompetenzen der Lernenden und schlägt den Lehrpersonen entsprechende Unterrichtsinhalte und Lehrmittel vor (www.projuventute.ch).

Vertrauen ist wichtig

Ein oft erwähnter Streitpunkt in Familien ist die Frage nach der Bildschirmzeit. Kindern erscheint sie zu kurz, Eltern zu lange. In den Systemeinstellungen eines iPhones

«Es lohnt sich, Nutzungsregeln gemeinsam aufzustellen.»

kann man die Bildschirmzeit nachvollziehen und begrenzen (bei Android-Geräten heisst die Funktion «Digitales Wohlbefinden»). Doch das reine Bemessen der Bildschirmzeit ist nicht der entscheidende Faktor. Zentral ist, was am Handy gemacht wird und wie sich das auf andere Lebensbereiche auswirkt. Stundenlanges Scrollen und Swipen, endloses Videostreaming, ständige Ablenkung; das sind Anzeichen einer problematischen Handynutzung. «Wichtig ist das Vertrauensverhältnis mit den Eltern. Kinder sollen ihre Unsicherheiten und Erfahrungen ansprechen können», sagt Lulzana Musliu. «Auch lohnt es sich, Nutzungsregeln gemeinsam aufzustellen und dass Kinder

zeigen, was sie online machen.» Und natürlich darf man die eigene Vorbildfunktion nicht unterschätzen. Kinder orientieren sich am Online-Verhalten ihres Umfelds.

Eine verantwortungsbewusste Handy-nutzung setzt Medienkompetenz voraus. Hierzu bieten Fachstellen und Online-Portale Hilfe. Beispielsweise das Netzwerk feel-ok.ch, das von Institutionen in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland getragen wird. Auf feel-ok.ch finden sich im Bereich «Webprofi – Medienkompetenz» didaktisierte Materialien, interaktive Tools oder Umsetzungsideen für den Unterricht. Auch das deutsche Portal klicksafe.de führt viele Inputs für Schulklassen auf. Wer grundlegende Informationen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen sucht, findet auf jugendundmedien.ch in der Rubrik «Digitale Medien» aktuelle Zahlen und Fakten. ■

Adrian Albisser



Isoliert und einsam oder integriert und in Kontakt? Der Handykonsum von Kindern wird kontrovers diskutiert. Foto: Unsplash/Gaëlle Marcel