

Handlungsempfehlung für Eltern zu sozialen Medien

Soziale Medien sind in den letzten Jahren ein sehr großer Teil unserer modernen Gesellschaft geworden. Obwohl sie sehr nützlich zum Austausch mit Freunden, Verfolgen von eigenen Interessen und zur schnellen Beschaffung von aktuellen Nachrichten sein können, bergen sie auch viele Risiken und Gefahren, vor allem für junge Nutzer. Aus diesem Grund sind sich viele Eltern unsicher, wie sie ihre Kinder vor den Risiken dieser Netzwerke, die mitunter deren physische und psychische Gesundheit beeinflussen können, schützen sollen.

Der uneingeschränkte Gebrauch von sozialen Medien wie Instagram, TikTok oder YouTube, führt bei Kindern häufig zu weniger Bewegung, Ablenkung von Aktivitäten wie Treffen mit Freunden, Sport und Hausaufgaben, aber auch zu Schlafmangel und Verschlechterung der Schlafqualität. Um dem vorbeugen zu können, ist es wichtig, dass Kinder abends und im Bett keinen Zugang zu Geräten wie Handys, Tablets oder Computern haben, die ihnen den Zugriff auf jene Plattformen erlauben. Zudem ist es wichtig, auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen sozialen Medien und sonstigen Freizeitaktivitäten zu achten, um Bewegungslosigkeit und Realitätsverlust zu vermeiden. Bei Geräten von der Firma Apple ist es zum Beispiel möglich, für bestimmte Apps Zeitlimits und auch Auszeiten, bei denen keine Apps benutzt werden können, festzulegen. Dies kann zum Beispiel für die Zeit beim Sportverein, Freunden oder Hausaufgaben sehr nützlich sein und Ablenkungen durch Benachrichtigungen verhindern.

In einem Versuch, bei dem für einen Tag auf die Nutzung eines Handys verzichtet wurde, berichteten viele Teilnehmer, dass sie produktiver als sonst gearbeitet haben, was belegt, dass soziale Medien einen sehr hohen Ablenkungsfaktor haben. Tatsächlich stimmen viele Plattformen wie Facebook ihre Notifikationen auf einen Zeitpunkt ab, an dem der Nutzer offensichtlich gelangweilt ist. Dies kann zum Beispiel erkannt werden, wenn das Gerät häufig gesperrt und wieder entsperrt wird oder Apps geöffnet und kurz darauf wieder geschlossen werden. Dennoch berichteten viele Versuchsteilnehmer, dass sie während ihrer Zeit ohne Handy häufig das Gefühl hatten, etwas zu verpassen. Diese Empfindung muss nicht ausschließlich auf eine Sucht zurückzuführen sein, sondern kann lediglich an dem Bedürfnis des Menschen liegen, mit anderen zu interagieren und immer auf dem neuesten Stand der Dinge zu sein. Aus diesem Grund ist es empfehlenswerter, feste Regeln im Umgang mit sozialen Medien einzuführen, als diese völlig zu verbieten, da es eventuell dazu kommen könnte, dass die Nutzung heimlich aus Rebellion erfolgt und somit außerhalb der Kontrolle der Eltern

liegt. Allerdings ist es sinnvoll, die Nutzung sozialer Medien erst ab einem Alter von mindestens dreizehn Jahren zu ermöglichen. Wenn das Kind dann den Wunsch äußert, auf den sozialen Medien aktiv zu sein, sollte in einem ausführlichen Gespräch der genaue Nutzungsrahmen besprochen und auf die Gefahren hingewiesen werden.

Wie sich aus einer Studie ergeben hat, die von 2013 bis 2015 mit 12- bis 16-jährigen Schülern durchgeführt wurde, kann die häufige Nutzung von sozialen Medien negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Vor allem Mädchen, die häufig am Tag soziale Medien nutzen, schnitten durchschnittlich schlechter bei den Fragebögen zu ihrer psychischen Gesundheit ab, aber auch bei Jungen konnte ein ähnliches Muster festgestellt werden. Experten gehen jedoch davon aus, dass die Studie nicht sehr ausschlaggebend sei, da es wichtiger sei, auf die Art und nicht auf die Häufigkeit der Nutzung zu achten, um zuverlässige Ergebnisse zu erhalten. Zusätzlich sei es unzulässig, davon auszugehen, dass psychische Probleme nur von sozialen Medien ausgelöst werden. Dennoch ist es wichtig für Kinder, dass sie mit ihren Eltern über Inhalte auf sozialen Medien sprechen können, die sie verstören oder seelisch belasten. Aber auch wenn sie feststellen, dass sie zu viel Zeit auf jenen Netzwerken verbringen, ohne von selbst aufhören zu können, ist es wichtig für Kinder zu wissen, dass ihre Eltern ihnen zuhören und helfen. Kinder können häufig sehr anfällig dafür sein, ihrem Drang nach Neuigkeiten und ihren Erwartungen, dass ihre Kontakte schnell auf Nachrichten reagieren, zu verfallen, was von den Netzwerken stark ausgenutzt wird.

Mithilfe von Algorithmen, die auf dem bisherigen Nutzungsverhalten basieren, gelingt es, genau jene Inhalte anzuzeigen, für die sich jemand besonders interessiert. Wenn Anzeichen einer Sucht auftreten, ist es wichtig, in Ruhe ein Gespräch mit seinem Kind zu suchen, Verständnis zu zeigen und ohne Anschuldigungen gemeinsam eine Regelung zur Eingrenzung der Nutzung in Zeit und Umfang festzulegen. Sollte dies nicht helfen und sich die Situation verschlechtern, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe von einem Psychologen zu suchen.

Zu den Risiken der Nutzung von sozialen Medien gehört nicht nur die Suchtgefahr, sondern insbesondere auch Cybermobbing, welches in einigen Fällen schlimme Ausmaße annehmen kann und ein sehr ernstzunehmendes Thema ist, das schlimmstenfalls sogar zum Suizid führen kann. Um Anzeichen von daraus resultierenden Depressionen, Essstörungen etc. erkennen zu können, ist es sehr wichtig, sich ausreichend zu informieren und beim Auftreten dieser Anzeichen das Gespräch mit dem Kind und sofortige psychologische Hilfe zu suchen. Da

Kinder nicht immer mit ihren Eltern über ihre Probleme reden möchten, ist es besonders bei jüngeren Kindern wichtig, im Auge zu behalten, welche Inhalte konsumiert oder gepostet werden. Um besser überprüfen zu können, welche Inhalte angesehen werden, ist es beispielsweise sinnvoll, die Nutzung auf einen gemeinschaftlich genutzten Raum, z. B. das Wohnzimmer, zu beschränken, wo Eltern ihre Kinder besser im Auge behalten können. Zudem sollten vorab gemeinsam Regeln dafür aufgestellt werden, welche Art von Fotos oder Videos gepostet werden dürfen und der Account des Kindes regelmäßig zu überprüft werden, um sicherzugehen, dass die Regeln eingehalten werden. Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, dass Konten bei Instagram, TikTok etc. auf den privaten Modus eingestellt sind, damit die Posts nur für ausgewählte Freunde einsehbar sind und nicht für jeden beliebigen Nutzer der Plattform. Bevor andere Nutzer sich das Profil ansehen könnten, müssten diese erst eine „Freundschaftsanfrage“ senden, die von dem Kind bestätigt werden muss, sodass vorher genau überprüft werden kann, um wen es sich überhaupt handelt.

Obwohl es wichtig ist, dass Kinder bei der Nutzung von sozialen Medien gewisse Beschränkungen haben, sollten diese mit zunehmendem Alter gelockert werden, damit mehr Eigenverantwortung übernommen werden kann.

Quellen:

<https://www.heise.de/newsticker/meldung/Studie-Soziale-Medien-koennten-dieGesundheit-schaedigen-4496220.html>

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.soziale-netzwerke-knallharter-kampf-um-aufmerksamkeit.badc908d-ba07-4734-b2d5-e03ada22a688.html>