

LIEBE ELTERN,

das leidige Thema Smartphone ... immer wieder kommt es zu Diskussionen rund um die Nutzung von Handy und PC. Digitale Medien sind heute ein fester Bestandteil im Alltag von Jugendlichen. Sie scheinen häufig wichtiger als Familie, Schule und „reale“ Aktivitäten. Eltern möchten so manches Mal den Umgang damit komplett verbieten. Aber wäre das eine sinnvolle Lösung?

Funktion der digitalen Medien

Auf den ersten Plätzen stehen natürlich der Austausch mit anderen sowie die Spaß- und Unterhaltungsfunktion der digitalen Medien. Auf YouTube finden Jugendliche neben lustigen Clips und Musikvideos sog. `Life Hacks` (am besten mit *Lebenskniffe* oder *Alltagstipps* übersetzt) beispielsweise zu `Fashion & Beauty` oder `Gaming`.

Eine aktuelle Umfrage zeigt jedoch, dass Jugendliche das Internet auch gezielt zum Lernen nutzen. Ein Drittel der befragten Jugendlichen war der Meinung, dass auf YouTube viele Themen besser erklärt werden als in der Schule. Denn sie können Videos abhängig vom individuellen Bedarf auswählen und so häufig ansehen, bis sie das Thema verstanden haben.

Attraktivität von digitalen Medien

Fast die gesamte Kommunikation von Jugendlichen spielt sich heute auf dem Smartphone ab. Auf Instagram, Snapchat & Co veröffentlichen Jugendliche Fotos und kurze Videos aus ihrem täglichen Leben und hoffen auf positive Kommentare von anderen. Die Freude ist besonders groß, wenn sie von angesagten Mitschülern oder YouTubern `gelikt` werden. Bei Online-Games wie Fortnite, League of Legends oder GTA 5 spielen sie oft nächtelang und freuen sich über den gemeinsamen Erfolg. Die Jugendlichen erfahren so Anerkennung und festigen Freundschaften. Dabei ist der Online-Freundeskreis häufig sehr groß, da sich auch Freunde von Freunden gegenseitig `abonnieren` und völlig Fremde miteinander zocken.

Durch Social Media begegnen Jugendliche einer Welt, die real nicht existiert. Sie können sich dort so darstellen, wie sie von anderen gesehen werden wollen. Für einen vermeintlichen Schnappschuss braucht es daher manchmal mehrere 100 Anläufe, bis er online gestellt werden kann.

„Ein Leben ohne Handy kann ich mir nicht vorstellen. Da bekommt man ja nix mit. Ich bin sogar mal von einer Party nachhause gegangen, weil ich es vergessen hatte.“

„Durch mein Handy bleibe ich mit meinen Freunden in Kontakt, auch wenn ich mal wieder in der Klinik bin.“

„Beim Zocken interessiert es keinen, dass ich im Rolli sitze. In den Teams sind Franzosen, Chinesen und andere Leute, die ich noch nie gesehen habe.“

„Manchmal frusten mich all die Bilder von schönen und coolen Leuten, weil mein Leben nicht so aussieht.“

Vorbilder & Idole

Früher waren es Rockbands, Schauspieler oder Spitzensportler. Heute beeinflussen eher die `Influencer`, also die Meinungsmacher in Social Media, die Jugendlichen. Jugendliche folgen diesen Idolen, weil sie ihre Sprache sprechen und dieselben Themen haben wie sie. Dabei fühlen sie sich ihren Stars sehr nahe, weil die Influencer direkt zu ihnen sprechen und ihr Leben online mit ihnen teilen. Sie sind dadurch nicht nur Vorbilder, sondern auch Freunde, großer Bruder/große Schwester oder sogar Ersatzeltern.

Was als Hobby begann, ist mittlerweile hoch professionell. Viele Online-Stars werden durch Profis vermarktet und verdienen ihr Geld damit.

Risiken der digitalen Zeit

Schnell kann das Selbstbewusstsein leiden, wenn das eigene Leben nicht so aufregend und toll scheint wie das von anderen, oder wenn man aus der Anonymität des Internets heraus einen negativen Kommentar bekommt. Mobbing und Belästigungen sind viel einfacher als in der realen Welt - denn Kritik zu äußern, erfordert hier deutlich weniger Mut.

Hinzu kommen Probleme mit dem Datenschutz, da Jugendliche oftmals ungefilterte Einblicke in ihre Privatsphäre geben. Beispielsweise kann nicht jeder zukünftige Arbeitgeber Bilder von Jugendsünden mit Humor nehmen. Eben so wenig muss jeder von der Erkrankung wissen.

Digitale Medien und chronische Krankheit

Social Media bieten Jugendlichen mit chronischer Krankheit jedoch die Chance auf Normalität und sind eine Quelle für Selbstvertrauen. Selbst bei zeitaufwändigen Therapien oder Klinikaufenthalten können sie mit ihren Freunden verbunden bleiben. Um dazu zu gehören ist es egal, wo man online ist.

Zudem können sie sich, wie alle anderen auch, im Netz von ihrer schönsten Seite zeigen – für die meisten heißt das „ohne Krankheit“. Gleichzeitig gibt es aber auch Blogs von jungen Menschen, die dort offen von ihrer Krankheit erzählen. Sie erhalten dafür meist positive Kommentare, die sie für ihre Offenheit loben. Dies kann anderen Betroffenen Mut machen und das Verständnis für chronische Krankheiten in der Öffentlichkeit verbessern.

Krankheitsinformationen im Internet

Die vernetzte Welt bietet einen schnellen Zugang zu umfangreichen Informationen. Die Jugendlichen können sich also über ihre Erkrankung informieren, mit anderen Betroffenen austauschen und Tipps für schwierigen Situationen sammeln, die sie z.B. nicht so gerne mit den Eltern besprechen möchten. Und das alles, ohne sich zu „outen“. Insbesondere bei seltenen Erkrankungen war dies früher kaum möglich.

Leider sind Quellen im Internet nicht immer seriös. Das kann dazu führen, dass Ihr Kind Informationen zu seiner Krankheit findet, die unter Umständen übertrieben, veraltet oder sogar falsch sind. Einige Menschen nutzen die Anonymität des Internets, um bewusst negative Statements zu äußern. Außerdem werden natürlich eher extreme Erlebnisse mit der Welt geteilt, z.B. wenn etwas beim Arzt schief lief oder eine Behandlung besonders schlimm war. Teilweise entsteht so ein verzerrtes Bild von der Realität, das Angst macht.

Informationen rund um das Erwachsenwerden mit chronischer Krankheit bietet
www.between-kompas.de

Krankheitsspezifische Informationen z.B. zum Therapiemanagement im Alltag, sind zu finden bei den jeweiligen **Fachgesellschaften** und **Selbsthilfevereinen**.

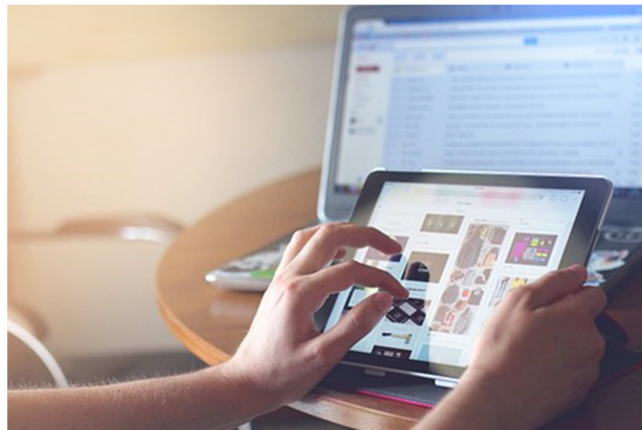


Foto: Pixabay

Familienleben im digitalen Zeitalter

Sie als Familie stehen vor der Herausforderung, die Vorteile der sich rasant ändernden digitalen Welt für sich zu nutzen und die Nachteile zu minimieren. Denn eines ist sicher: Das Smartphone gehört heutzutage für Jugendliche – und vermutlich auch für Sie - zum Leben dazu.

Respektieren Sie daher die Kommunikations- und Zugehörigkeitsbedürfnisse Ihres Kindes und zeigen Sie Interesse für das, was Ihr Kind online macht. Lassen Sie sich beispielsweise regelmäßig von Ihrem Kind erklären, welche Apps und Spiele es nutzt und versuchen Sie, den Reiz dieser Anwendungen für Ihr Kind zu verstehen.

Fragen Sie Ihr Kind auch danach, ob es schon mit Angst machenden Inhalten konfrontiert wurde oder Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht hat. In der aktuellen JIM-Studie berichtet ca. jeder fünfte befragte Jugendliche, dass schon einmal falsche oder beleidigende Inhalte über ihn verbreitet wurden - absichtlich oder versehentlich. 37% hatten Freunde oder Bekannte, die gemobbt wurden. Gemeinsam können Sie überlegen, wie Ihr Kind sich vor solchen Risiken schützen kann und wie ein kompetenter Umgang mit den digitalen Medien aussieht.

Und zu guter Letzt:

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Alternativen, wie Sie gemeinsame Zeit im realen Leben miteinander verbringen können 😊