



SMARTE GERÄTE MIT UNGEAHNTEN FOLGEN

Fast jeder Jugendliche in der Schweiz besitzt heute ein eigenes Mobilfunktelefon. So vielfältig die Möglichkeiten von Smartphones sind, so folgenreich ist die häufige Nutzung dieser Geräte. Für viele Eltern hat sich das Handy längst zum Reizthema entwickelt.

TEXT: FABRICE MÜLLER,
REDAKTOR SCHULE UND
ELTERNHAUS SCHWEIZ (S&E)



++

In der Familie von Bettina Déneraud aus Jegenstorf gelten im Umgang mit dem Smartphone klare Regeln. So dürfen ihre beiden Kinder im Alter von 10 und 13 Jahren das Handy am Familientisch beziehungsweise während des Essens nicht benutzen. Ab 21 Uhr hat das Handy auch im eigenen Zimmer nichts mehr verloren und muss abgeschaltet und abgegeben werden. Bei Computerspielen gilt, die Lautstärke auf ein vertretbares Mass einzustellen.

«Wir sind im Umgang mit dem Smartphone gegenüber unseren Kindern strikt. Es gibt immer wieder mal Streit deswegen. Doch grundsätzlich werden die Regeln meist eingehalten», erzählt die Mutter. Als besonders wertvoll bezeichnet sie eine neue App für gewisse Smartphones, mit der sich die Nutzung des Geräts über eine Zeiteinstellung eingrenzen lässt. So schaltet sich das Gerät beispielsweise nach einer Stunde automatisch ab. Die Eltern können die Zeiteinstellung über einen Code im Gerät programmieren. «Das ist meiner Ansicht nach ein gutes Mittel, um den Smartphone-Konsum der Kinder zu limitieren, ohne ständig diskutieren und auf die Uhr schauen zu müssen», findet Bettina Déneraud.

99 Prozent der Jugendlichen haben ein Handy

Smartphones sind bei den Jugendlichen weit verbreitet, wie zum Beispiel die James-Studie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigt. Demnach besitzen 99 Prozent der Jugendlichen in der Schweiz ein eigenes Handy. An Wochentagen nutzen sie ihr Gerät gemäss der James-Studie ungefähr drei Stunden und 20 Minuten, an Wochenenden gegen viereinhalb Stunden. Von besonders vielen Jugendlichen wird das Handy zum Verschicken und für den Empfang von Mitteilungen aus Einzel- und Gruppenchats, zum Musikhören, zur Nutzung sozialer Netzwerke, zum Surfen im Internet oder für Videos genutzt. «Die grosse Bandbreite an Bedürfnissen, die das Handy erfüllt, ist wohl eine Erklärung dafür, weshalb das Smartphone heute gerade auch bei Jugendlichen so beliebt ist», sagt Sabine Dobler, Projektleiterin Prävention von Sucht Schweiz.

«Problematische Nutzung»

Die häufige Nutzung von Mobilfunkgeräten beziehungsweise deren Apps gilt als nicht unproblematisch. Zwar sprechen Fachleute wie Sabine Dobler in diesem Zusammenhang nicht gerne von Sucht oder Abhängigkeit, weil keine Einigkeit zu diagnostischen Kriterien bestehe – doch: «Manche Personen berichten, dass sie die Kontrolle über die Nutzung des Smartphones verloren haben. Sie können nicht mehr darauf verzichten», berichtet Sabine Dobler. Es handle sich dabei aber eher um eine «problematische Nutzung» bestimmter Inhalte beziehungsweise Angebote, auf die sie dank des Smartphones Zugriff haben, und weniger um eine Abhängigkeit vom Gerät selbst.

Laut einer dem «Sonntagsblick» vorliegenden Studie der Beratungsfirma Deloitte mit rund tausend Befragten kommen 48 Prozent der Smartphone-Nutzer zum Schluss, dass sie zu häufig am Smartphone sind. In der Altersgruppe der

25- bis 34-Jährigen sind es gar zwei Drittel. Personen, die ihr Smartphone häufig nutzen, verspüren laut Sabine Dobler oft einen starken Wunsch, online zu gehen. Damit einher gehen Nervosität und Gereiztheit, wenn das Gerät oder der Internetempfang nicht zur Verfügung stehen. Betroffene vernachlässigen oft zugunsten der Smartphone-beziehungswise Internetnutzung andere Interessen und Verpflichtungen.

Auf der psychischen, körperlichen und sozialen Ebene sind bei Menschen mit Online-Spielsucht laut Sabine Dobler Depressivität, Stress, Fehlernährung, Haltungs- und Rückenprobleme, Schulprobleme sowie die soziale Isolation mögliche Folgen. «Zu den Risiken gehört auch der mangelnde Schlaf. Es kann sein, dass Jugendliche zu wenig schlafen, weil sie ihr Smartphone auch nachts nutzen.» Jugendliche bräuchten neun Stunden Schlaf, damit ihr Organismus richtig funktionieren kann. Tatsächlich schlafen sie im Durchschnitt aber etwas weniger als acht Stunden pro Tag. «Dies dürfte bei vielen auch mit der Nutzung von neuen Medien zusammenhängen», vermutet Sabine Dobler.

Einfluss auf Gedächtnis- und Gehirnleistungen

Als Lerncoach und Co-Präsidentin von Schule und Elternhaus Kanton Bern kennt Bettina Dénervaud den Handykonsum auch aus einer anderen Perspektive: «Beim Lernen steht vor allem das Vorderhirn im Zentrum. Vielen ist nicht bewusst, dass auch der Handy-Konsum das Vorderhirn fordert. Wer nach dem Lernen beziehungsweise dem Unterricht gleich das Handy hervornimmt, überschreibt den Einspeicherungsprozess durch den Handy-Konsum.» Der Basler Epidemiologe Martin Röösl, Forschungsleiter am Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut (Swiss TPH), untersuchte laut einem Bericht in der Aargauer Zeitung mit zwei Doktorandinnen, wie sich der Gebrauch von Handys auf die Gehirnleistung und Gesundheit von Jugendlichen auswirkt.

Über 700 Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 17 Jahren wurden im Rahmen der Studie ein Jahr lang beobachtet. Sie stammten aus ländlichen und städtischen Gebieten der deutschen Schweiz. Bei den Arbeiten von Martin Röösls Forschungsgruppe, in die neben einer Befragung zur Handynutzung auch objektiv erhobene Nutzerdaten von Mobilfunkbetreibern einfließen, handelt es sich um die weltweit ersten epidemiologischen Studien zur Abschätzung der kumulativen Hirn-HF-EMF-Dosis bei Jugendlichen, wie das Swiss TPH schreibt. Dabei stellten die Forscher fest: Die Strahlen von Mobiltelefonen können die Gedächtnisleistungen von Jugendlichen beeinträchtigen.

Das war vor drei Jahren. Die Überraschung war für Martin Röösl so gross, dass er mehr wissen wollte. Nun liegt Studie Nummer zwei vor. Sie ist kürzlich erschienen und bestätigt die früheren Resultate: Sind Jugendliche einer hohen Strahlenbelastung von Handys ausgesetzt, entwickeln sich bestimmte Gehirnregionen weniger gut. «Besonders davon betroffen ist das figurative Gedächtnis. Das ist jener Bereich des Gehirns, der räumliche Informationen verarbeitet», sagt Martin Röösl. Etwa beim Lesen von Strassenkarten.



MOBILFUNKSTRAHLUNG: GESTÖRTE KONZENTRATIONS- FÄHIGKEIT

Wie stark sich das Smartphone auf die Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit auswirkt, zeigt eine aktuelle amerikanische Studie. Die McCombs School of Business an der Universität of Texas in Austin hat eine Studie durchgeführt, die beweist, dass Smartphones unsere Konzentration stören. Bei dem Experiment wurden insgesamt 800 Smartphone-Nutzer getestet. Das Testergebnis war eindeutig: Diejenigen, die ihr Smartphone neben sich liegen liessen, schnitten im Vergleich zu den anderen merkbar schlechter ab. Auch eine deutsche Studie der Universität Lüneburg zeigt, dass ein Smartphone am Arbeitsplatz die Leistung um bis zu zehn Prozent senkt. Ein Handyverbot kann also die Konzentration steigern. Dabei hat man festgestellt, dass die technischen Störfelder, denen die Menschen ständig ausgesetzt sind, die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Untersuchungen haben ferner ergeben, dass die potenzielle Leistungsfähigkeit des Menschen nur noch durchschnittlich 71 Prozent beträgt. Es wurden Werte zwischen 50 und 95 Prozent festgestellt.



Bettina Dénerveau



Sabine Dobler

Einfluss auf Schulleistungen

Um das Gelernte besser abzuspeichern, empfiehlt Bettina Dénerveau, nach dem Lernen beziehungsweise dem Unterricht in der Pause an die frische Luft zu gehen, etwas zu trinken oder zu essen und sich zu bewegen. «Die Hirnforschung rät sogar, nach dem Lernen während einer Stunde keine elektronischen Medien zu konsumieren», ergänzt der Lerncoach. Sinnvoll wäre sicher, mindestens eine halbe Stunde nach dem Lernen auf das Smartphone zu verzichten.

Welchen Einfluss der Handy-Konsum auf das Lernen und die Schulleistungen haben kann, zeigt das Beispiel eines 16-jährigen Lehrlings, den Bettina Dénerveau als Lerncoach betreut hat: «Der Junge war gamesüchtig und verbrachte sehr viel Zeit am Smartphone. Seine Schulleistungen bewegten sich zwischen genügend und ungenügend. Als Folge davon griff sein Vater durch und entzog ihm das Handy ein ganzes Jahr lang. Mittlerweile hat sich der Notendurchschnitt des Jungen auf 4,5 bis 5 erhöht. Im Gegensatz zu früher ist er heute offener und kommunikativer. Und er steht mit beiden Beinen auf dem Boden.»

Mit einer Gymnasialklasse machte Bettina Dénerveau ein Experiment: Einige Tage lang durften die Schülerinnen und Schüler nach dem Unterricht nicht – wie bis anhin gewohnt – zum Handy greifen, sondern sie mussten die Pause draussen an der frischen Luft verbringen. Resultat: «Die Jugendlichen bestätigten mir, dass sie sich ausnahmslos besser fühlten. Sie waren aufnahmefähiger und verbesserten ihre Noten.» Ein Schüler, dem das Handy zu Boden fiel, war zwei Monate lang ohne Smartphone. In dieser Zeit verbesserten sich seine Schulleistungen um eine halbe bis zu einer ganzen Note. «Der Junge kam zum Schluss: Das Handy ist mein grösster Feind, der mich daran hindert, das Gymnasium zu schaffen», berichtet Bettina Dénerveau. Viele Jugendlichen merkten offenbar nicht, wie stark ihr Drang nach dem Smartphone sei.

Klare Regeln zu Hause

Smartphones sind in vielen Familien ein heisses Eisen. Wie sollen sich Eltern gegenüber ihren Kindern im Umgang mit dem Handy verhalten? «Je jünger ein Kind, desto stärker sollte es noch von den Eltern im Umgang mit dem Smartphone begleitet und kontrolliert werden – etwa auch mithilfe von Sicherheitseinstellungen und Beschränkungen der Funktionen oder des Internetzugriffs», rät Sabine Dobler. Sinnvoll sei auch eine Prepaid-Karte, damit die Kontrolle über Nutzung und Ausgaben gewahrt werden kann. «Eltern sollten sich dafür interessieren, wozu ihr Kind das Handy nutzt. Dazu gehört zum Beispiel der Austausch mit dem Kind über die konsumierten Inhalte.»

Weiter empfiehlt Sabine Dobler, mit dem Kind ein Zeitbudget für die Mediennutzung festzulegen und von Zeit zu Zeit anzupassen. Eine klare Abmachung brauche es auch für den Ort der Handy-Nutzung, indem etwa der Esstisch ausgeschlossen wird. Eltern sollten thematisieren, was im Internet legal und illegal ist, und sich versichern, dass ihre Kinder über Cybermobbing und Kosten für Spielapplikationen informiert sind. «Wichtig ist ferner, als Eltern Wert darauf zu legen, dass die Kinder auch reale Aktivitäten wie Sport, Freunde, Musik, Lesen usw. pflegen», sagt Sabine Dobler und fordert die Eltern auf, Vorbild für ihr Kind zu sein – auch im Umgang mit dem Smartphone.



Die Smartphone-Epidemie

Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft Manfred Spitzer, Klett Cotta Verlag, 4.11.18., 368 Seiten, ISBN 978-3-608-96368-7, CHF 31.90



Wie lernen Kinder selbstbestimmt, sinnvoll und gesundheitsverträglich, mit digitalen Medien umgehen? Der neu erschienene Leitfaden «Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt» von diagnose:media bietet in kompakter und verständlicher Form sehr umfassendes Wissen für Eltern und die pädagogische Praxis. www.diagnose-funk.org

LINK-TIPS

www.suchtschweiz.ch
www.schnell-lernen.ch
www.educa.ch



Handy-Verbot an Schulen?

Neben dem Elternhaus ist ebenso die Schule vom Handy-Konsum der Kinder und Jugendlichen tangiert. In der Schweiz gibt es keine einheitliche Regelung für Smartphones an Schulen. «Wir erachten ein flächendeckendes, generelles Verbot von Mobiltelefonen in allen Schulen in der Schweiz nicht als sinnvoll», betont die Geschäftsleitung des Dachverbandes Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH). Regelungen, also auch allfällige Verbote, sollten an den Schulen in Zusammenarbeit von Lehrpersonen und Schulleitung getroffen und in der Schulhausordnung festgehalten werden. «Je nach Situation kann es für einzelne Schulen angezeigt sein, ein Verbot als pädagogische Massnahme auszusprechen.» Dies vor allem dann, wenn der Schulbetrieb durch die «falsche Nutzung von Handys» beeinträchtigt werde.

Der Kanton Waadt testet derzeit ein Verbot von Mobiltelefonen an Schulen auch während der Pausen. In Frankreich sind Handys an Schulen schon seit längerem verboten – zum einen, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit nicht zu beeinträchtigen, zum andern, um die Kinder vor der nicht ungefährlichen Mobilfunkstrahlung zu schützen (siehe auch Info-Box). Bettina Dénervaud begrüsst die Regelung im westlichen Nachbarland: «Weil bei uns die rechtliche Grundlage dafür fehlt, fällt es den Lehrpersonen schwer, gegen Handys einzugreifen. Meiner Meinung nach wäre es sinnvoll, das Handy am Morgen vor dem Unterricht abzugeben und erst am Ende der Schule wieder mitzunehmen.»

Die nützlichen Seiten

Gerade im Unterricht hat das Smartphone – richtig eingesetzt – aber durchaus auch seine nützlichen Seiten. «Der Trend zu mobilen Kleincomputern ist in der Gesellschaft ausserhalb der Schule so stark ausgeprägt, dass die Schule mittelfristig nicht darum herumkommt, deren Besitz und Nutzung in einem medienpädagogischen Konzept zu integrieren, Chancen zu nutzen und Risiken zu minimieren», heisst es vonseiten des Schweizer Medieninstituts für Bildung und Kultur «educa». So können Smartphones beispielsweise zum Nachschlagen von Informationen ein wertvolles Hilfsmittel sein, zur Berechnung von mathematischen und technischen Formeln, um sich ein Diktat diktieren zu lassen, ein Tafelbild zu fotografieren oder Diskussionen über Twitter zu führen. ++

SCHULE UND ELTERNHAUS SCHWEIZ (S&E)

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 60 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern. S&E ist Patronatgeber des Berufswahl-Portfolios. www.schule-elternhaus.ch