

Smartphones -

das griffnahe Internet und die damit verbundene
erhöhte Suchtgefährdung Jugendlicher

Abschlussarbeit im Studienkurs "Suchtberatung"
bei der Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen
(ALH)

Studienleiter: Günter Rupp

Ausführender: Volker Halfmann

Karlstadt am Main, Januar 2015

**Smartphones -
das griffnahe Internet und die damit verbundene erhöhte
Suchtgefährdung Jugendlicher**

Inhaltsverzeichnis

Kap.	Überschrift	Seite(n)
01	Internetsucht - "Gibt es die überhaupt?"	3-4
02	Griffnähe - die Bedeutung der Verfügbarkeit	5
03	Smartphones - das Internet für unterwegs	5-6
04	JIM und Mental - die Messung der Smartphone-Nutzung	6-8
05	Gruppendruck - der Zwang, online zu sein	9
06	Medienerziehung - die Eltern sind gefragt	10-11
07	Medienkompetenz - hilfreiche Angebote nutzen	11-12
08	Suchtprävention - was die Schule tun kann	12-13
09	Persönliches Fazit - "Wir hinken hinterher!"	14
10	Ausblick - "hier gilt es, am Ball zu bleiben"	14-15
11	Informative und hilfreiche Quellen	15

1. Internetsucht – "Gibt es die überhaupt?"

In der Internationalen Klassifikation der Krankheiten "ICD-10" (International Classification of Diseases) taucht eine übermäßige Internetnutzung nicht als Funktionsstörung auf. Vergleichbares gilt für das "DSM-V".

Im "DSM-V" (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wurden im Bereich der Suchterkrankungen neue Kategorien eingeführt. Dabei umfasst die Kategorie "Sucht und verwandte Störungen" („addiction and related disorders“) neben der Drogensucht nun auch die Spielsucht. Beiden lägen ähnliche Vorgänge im Gehirn zugrunde, so eine geschwächte Impulskontrolle oder die Beteiligung von Hirnzentren für Belohnungsreaktion und Aggressionen. *Eine Internetsucht wurde nicht in das DSM-V aufgenommen.* "Die wissenschaftlichen Erkenntnisse seien noch nicht ausreichend, heißt es."¹

Es ist aber davon auszugehen, dass die Internetsucht in den kommenden Auflagen von ICD und DSM mit aufgenommen werden wird. Denn inzwischen gibt es wissenschaftlich fundierte, repräsentative Studien die belegen, dass eine Internetnutzung durchaus zur Internetsucht werden kann, mit allen Symptomen, die ein Abhängigkeitssyndrom (gemäß ICD-10) kennzeichnen:

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, das Suchtmittel zu konsumieren.
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Suchtmittelkonsums.
- Nachweis einer Toleranz: Um die ursprünglich durch niedrige Mengen des Suchtmittels erreichten Wirkungen hervorzurufen, sind zunehmend höhere Mengen erforderlich.
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen und Vergnügungen (Schule, Beruf, Familie, Hobbies) zugunsten des Suchtmittelkonsums.
- Entzugserscheinungen bei Beendigung oder Reduktion des Konsums (psychisch und physisch).
- Anhaltender Suchtmittelkonsum trotz des Nachweises von eindeutig schädlichen Folgen (wie etwa dem Verlust des Arbeitsplatzes).

Dies wird durch die europaweite Studie „Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents“ belegt, die von der Europäischen Union in Auftrag gegeben wurde.² „Die Studie untersuchte das Internetverhalten von Jugendlichen in Spanien, Rumänien, Polen, den Niederlanden, Griechenland, Island und Deutschland. Die Ergebnisse stellten die Universität Mainz, die zusammen mit der Uni Athen die Studie koordiniert hat, und die Landesmedienzentrale Rheinland-Pfalz in Berlin vor.

Demnach stehen Jugendliche in Deutschland und Island im Vergleich noch relativ gut da, während die Altersgenossen in Spanien, Rumänien und Polen stärker betroffen sein sollen. »Es ist beeindruckend, wie vielfältig und kreativ das Internet von Jugendlichen in Europa genutzt wird«, sagte Michael Dreier von der Ambulanz für Spielsucht der Uni-Klinik Mainz. Gleichzeitig sei es aber

1 Quelle: Deutsches Ärzteblatt; <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/40054/DSM-V-Erste-Einblicke-in-das-neue-Psychiatrie-Handbuch> [November 2014]

2 <http://www.eunetadb.eu/files/docs/FinalResearchInternet.pdf> [November 2014]

alarmierend, dass so viele Jugendliche ein problematisches oder sogar abhängiges Verhalten zeigten.

Für die repräsentative Studie füllten insgesamt 13.300 14- bis 17-Jährige Fragebögen aus, pro Land waren es bis zu 2000 Teilnehmer. Im Anschluss interviewten die Forscher noch insgesamt 124 Jugendliche, die sie als internetsüchtig identifiziert hatten. Insgesamt sollen in den Ländern 1,2 Prozent der jungen Leute internetsüchtig sein, knapp 13 Prozent sind gefährdet.“³

Eine repräsentative Studie zur Internetabhängigkeit in Deutschland (PINTA I) stammt aus dem Jahr 2011 und wurde vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegeben. Nach dieser Studie sind etwa 560.000 der 14- bis 64-Jährigen in Deutschland internetabhängig und 2,5 Millionen von ihnen nutzen das Internet auf problematische Weise. Die Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen ist mit 250.000 Abhängigen und 1,4 Millionen problematischen Nutzern besonders betroffen.⁴ "Auffällig ist, dass in der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen deutlich mehr Mädchen (4,9%) als Jungen (3,1%) internetabhängig sind. Die auffälligen Mädchen nutzen vorwiegend soziale Netzwerke im Internet (77,1% der Abhängigen) und eher selten Onlinespiele (7,2%). Die jungen Männer nutzen seltener soziale Netzwerke (64,8%) und häufiger Onlinespiele (33,6%). »Wir vermuten, dass Mädchen und junge Frauen besonders empfänglich sind für die Bestätigungen, die man in sozialen Netzwerken findet, und dadurch auch eher eine Abhängigkeit entwickeln können«, erklärt Privatdozent Dr. Hans-Jürgen Rumpf von der Universität Lübeck. »Das genaue Ausmaß dieser Störungen können wir aber erst in vertiefenden Befragungen untersuchen«. Deshalb hat das Bundesministerium für Gesundheit eine Folgestudie in Auftrag gegeben: PINTA-DIARI. In dieser Studie wurden die Teilnehmer der PINTA-Studie, die ihre Erlaubnis für eine weitere Befragung erteilt hatten, ausführlich interviewt. Dabei erfolgte eine standardisierte, voll strukturierte Diagnostik der Internetabhängigkeit.

Im Kurzbericht von PINTA-DIARI heißt es: "Es ist das Fazit zu ziehen, dass die Prävalenz aus PINTA im Wesentlichen zu bestätigen ist. Die Ergebnisse zeigen, dass die Internetabhängigkeit mit deutlichen negativen Auswirkungen verbunden ist und dieses sowohl für das Online-Spielen wie auch für Soziale Netzwerke und weitere Internetanwendungen gilt."⁵

Fazit: Inzwischen ist die Krankheit "Internetsucht" hinreichend wissenschaftlich belegt. In Deutschland sind rund 600.000 Männer und Frauen im Alter zwischen 14 und 64 Jahren internetsüchtig. Die Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen ist mit 250.000 Abhängigen und 1,4 Millionen problematischen Nutzern besonders betroffen. Die Tendenz ist steigend, und einen nicht unerheblichen Einfluss auf diese Entwicklung hat meines Erachtens die weit verbreitete Smartphonennutzung bei Jugendlichen sowie der Druck, stets online sein zu müssen. Darauf werde ich im Folgenden näher eingehen.

3 zitiert nach Spiegel-Online: <http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/studie-zu-internetsucht-jeder-zehnte-jugendliche-gefaehrdet-a-878220.html> [November 2014]

4 Quelle: Vorstellung der PINTA Studie auf <http://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2011-03/pinta-studie.html> [November 2014]

5 Quelle: Kurzbericht veröffentlicht auf http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-DIARI_Kurzbericht_Sept_13.pdf [Januar 2015]

2. Griffnähe - die Bedeutung der Verfügbarkeit

Bei der Ausbildung einer Suchtkrankheit spielt die sog. "Griffnähe" eine wichtige Rolle. Unter Griffnähe versteht man die leichte Verfügbarkeit/Erreichbarkeit eines Suchtmittels. Je leichter es zu erreichen ist, um so größer ist die Gefahr des Missbrauchs. Dies ist am Beispiel des Medikamentenmissbrauchs gut zu belegen: Eine im April 2014 von Professor Jürgen Osterbrink veröffentlichte Umfrage hat gezeigt, dass Pflegekräfte in Deutschland und Österreich immer mehr zu Suchtmitteln greifen. "Der Druck auf das Pflegepersonal nimmt insbesondere in Deutschland immer mehr zu. So wurden seit Mitte der 90er Jahre etwa 80.000 Stellen nicht mehr wieder besetzt. Gleichzeitig steigt der Versorgungsbedarf der einzelnen Patienten. »Manche suchen sich daher ein Ventil«, erklärt der Professor für Pflegewissenschaft an der Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) in Salzburg."⁶ Befragt wurden 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Bereich der Pflege. "Das Resultat: 30 Prozent ... gaben an, täglich Alkohol zu trinken. Zudem konsumieren viele Drogen wie Cannabis. Eine weitere große Gruppe greift, aufgrund der Griffnähe im Krankenhaus, zu verschreibungspflichtigen Medikamenten. »Bei der Beschaffung der Suchtmittel haben sie es vergleichsweise leicht. Sie machen einen Medikamentenschrank auf und es steht ihnen alles zur Verfügung«, beschreibt Professor Osterbrink das Dilemma."⁷

Fazit: Die Gefährdung eines Substanzmissbrauches steigt, je leichter die betreffende Substanz zu erreichen ist. Damit verbunden steigt zugleich die Gefahr, an einer Sucht zu erkranken.

Bezogen auf das Thema "Internetsucht" bedeutet das: Die Gefährdung einer missbräuchlichen Nutzung des Internets steigt, je leichter das Internet zu erreichen ist. Damit verbunden steigt zugleich aber auch die Gefahr, an einer Internetsucht zu erkranken. Analog zur der Aussage von Professor Osterbrink könnte man das Dilemma so formulieren: Bei der Beschaffung des Suchtmittels "Internet" haben es die Jugendlichen vergleichsweise leicht. Sie holen ihr Smartphone aus der Tasche und schon steht ihnen alles zur Verfügung.

3. Smartphones - das Internet für unterwegs

Die Internetseite "www.netzdurchblick.de" erklärt verständlich und anschaulich, was ein Smartphone ist und welche Anwendungsmöglichkeiten es seinem Nutzer bietet:

"Ein Smartphone ist mehr als nur ein Mobiltelefon. Es verfügt nicht nur über die Standardfunktionen wie Anruf, SMS und MMS, sondern auch über Eigenschaften, die auch ein Computer besitzt.

Du kannst mit einem Smartphone sogar mobil im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen.

Die Bedienung eines Smartphones erfolgt nicht über Tasten, sondern über die Fläche des Bildschirms. Dieser wird auch Touchscreen genannt und wird mit den Fingern oder einem speziellen Stift bedient.

6 <https://www.thieme.de/de/presse/sucht-in-der-pflege-58994.htm> [Januar 2015]

7 <https://www.thieme.de/de/presse/sucht-in-der-pflege-58994.htm> [Januar 2015]

Außerdem ist es möglich mit Anwendungsprogrammen, auch Apps genannt, Anwendungen deines Smartphones nach deinen Wünschen zu erweitern.

Die neuen Mobiltelefone sind Multimedia-Geräte. Das bedeutet, dass sie nicht nur Musik, sondern auch Videos abspielen können. Bilder kannst du dir mit einem Smartphone ebenfalls ansehen. Mit einer eingebauten Kamera kannst du auch selber Bilder machen oder Videos drehen. Die Smartphones verfügen über ein Mikrofon. So kann zum Beispiel die eigene Stimme aufgenommen werden. Wenn du dich mal verlaufen hast, kann dein Smartphone dich mit Hilfe der GPS-Funktion von einem zum anderen Ort führen.

Im Gegensatz zu einem einfachen Mobiltelefon besitzt ein Smartphone ein Betriebssystem. Dieses ähnelt dem System eines Computers. So können verschiedene Programme oder Anwendungen heruntergeladen und gespeichert werden. Außerdem kannst du dein Smartphone mit deinem Computer verbinden, damit deine Daten auf allen deinen Geräten auf dem gleichen Stand sind."⁸

Durch die Entwicklung des Smartphones ist das Internet im wahrsten Sinne des Wortes "griffnah" geworden: Ein Griff reicht, um sich im Netz zu bewegen.

4. JIM und Mental - die Messung der Smartphone-Nutzung

a) JIM

Die repräsentative Studienreihe JIM (Jugend, Information, Multimedia) zeigt seit 1998 jährlich den Medienumgang der zwölf- bis 19jährigen in Deutschland. Dabei werden etwa 1.200 Jugendliche telefonisch zu ihrem Medienverhalten befragt. Herausgeber der Studienreihe ist der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs), gemeinsam getragen von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) und der Landeszentrale für Medien und Kommunikation Rheinland-Pfalz (LMK), in Kooperation mit der SWR Medienforschung.

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse der JIM-Studie 2014 in Bezug auf die Nutzung mobiler Medien dargelegt:

Gerätebesitz

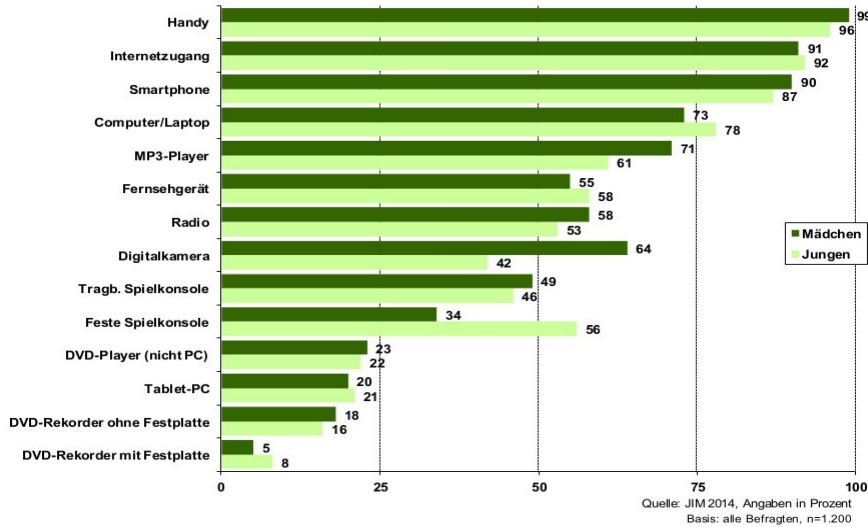
Jugendliche verfügen über eine Vielzahl an eigenen Mediengeräten. Der Besitz dieser Geräte garantiert dabei oftmals den selbstbestimmten Zugang zu Medieninhalten - unabhängig von Zeit und Ort. Mittlerweile hat nahezu jeder Jugendliche im Alter zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Handy (99%). Damit ist das Handy das meistverbreitete Mediengerät bei Jugendlichen.

Ein Handy ist bereits seit Jahren fester Bestandteil der jugendlichen Mediennutzung. Neu ist allerdings der rasante Anstieg der Verbreitung von Smartphones. Inzwischen haben 90% der Jugendlichen ein solches Gerät, also ein Mobiltelefon mit Internetzugang und erweiterten Funktionalitäten, ähnlich denen eines Computers (vgl. dazu Punkt 3.).

In den letzten Jahren hat sich die Verbreitung dieser Geräte enorm gesteigert (2010: 14%, 2011: 25%, 2012: 47%, 2013: 72%, 2014: 90%). Jungen und Mädchen sind gleichermaßen gut mit Smartphones ausgestattet.

8 auf der Seite <http://www.netzdurchblick.de/was-ist-ein-smartphone.html> [Januar 2015]

Gerätebesitz Jugendlicher 2014

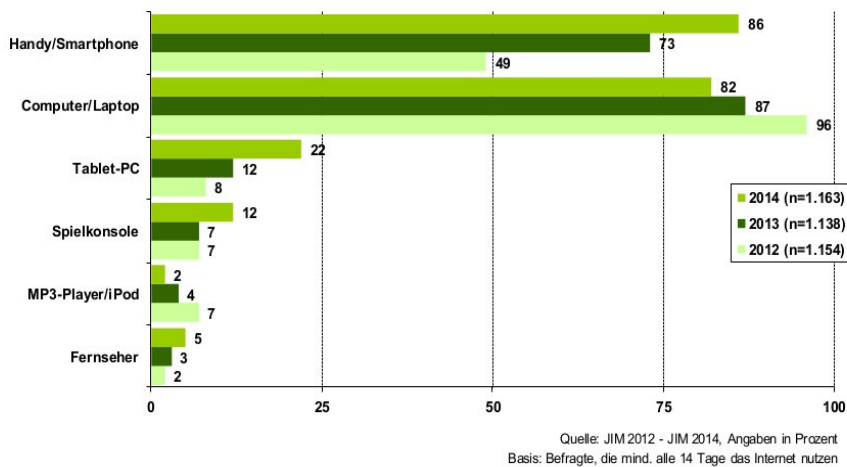


Mobiles Internet und Apps

Im Jahr 2011 haben 22% der Jugendlichen ihr Handy oder Smartphone genutzt, um damit ins Internet zu gelangen. 2012 waren es 49% und 2013 bereits 73%. Inzwischen gehört für 86% der Jugendlichen die Internetnutzung über Handy oder Smartphone zu ihrem Alltag. Bei dieser rasanten Entwicklung spielen sicher auch die Kosten der mobilen Internetnutzung eine Rolle: Immer mehr Jugendliche nutzen inzwischen eine sogenannte Flatrate (= Festpreis für ein zuvor bestimmtes Datenvolumen), sodass die Kosten für die Internetnutzung kalkulierbar sind.

Wege der Internetnutzung 2012 - 2014

- in den letzten 14 Tagen -



b) Mental

Erfassung der Daten

Informatiker und Psychologen der Universität Bonn haben eine kostenlose App namens "Mental" entwickelt, die es Smartphone-Nutzern ermöglicht, ihren Umgang mit dem Handy zu messen. Wer Mental installiert, "kann damit etwa sehen, wie viel Zeit er täglich mit dem Telefon verbringt und welche Anwendungen er am häufigsten verwendet. Die wichtigsten Kerndaten werden anonymisiert an einen Server übermittelt, wo die Wissenschaftler sie auswerten."⁹ Zum Vorteil dieser Vorgehensweise schreibt die Uni Bonn in einer Pressemitteilung: "Die App ist Teil eines größeren Forschungsvorhabens zur Untersuchung des Handygebrauchs. Die meisten Studien verlassen sich dazu bis jetzt auf Selbsteinschätzungen der Nutzer. Diese Angaben sind aber unzuverlässig. Mental liefert zum ersten Mal belastbare Daten."¹⁰

Erste Auswertung

"In einer bislang unveröffentlichten Studie haben die Forscher mit Mental das Telefonverhalten von 50 Studenten über einen Zeitraum von sechs Wochen untersucht. »Die Ergebnisse waren zum Teil erschreckend«, kommentiert Dr. Christian Montag, Privatdozent für Psychologie an der Bonner Universität. So nutzte ein Viertel der Probanden sein Telefon mehr als zwei Stunden pro Tag. Im Schnitt aktivierten die Studienteilnehmer 80 Mal täglich ihr Telefon – tagsüber durchschnittlich alle zwölf Minuten. Bei einigen Probanden fielen diese Zahlen gar doppelt so hoch aus.

Der typische Nutzer telefonierte lediglich acht Minuten am Tag und schrieb 2,8 SMS. Der Hauptnutzen des Telefons lag dennoch in der Kommunikation: Mehr als die Hälfte der Zeit nutzten die Probanden Messenger oder tummelten sich in Sozialen Netzwerken. Alleine What'sApp schlug mit 15 Prozent zu Buche, Facebook mit neun Prozent. Spiele brachten es auf 13 Prozent, wobei einige Probanden mehrere Stunden am Tag spielten.

Das Hauptinteresse der Bonner Forscher gilt dem problematischen Handygebrauch. »Wir wollen wissen, wie viel Mobiltelefon-Konsum normal ist und ab wann von einem Zuviel zu sprechen ist«, erläutert Christian Montag. Das Nutzen eines Handys ähnele dem Umgang mit einem Glücksspielautomaten – deswegen werde das Telefon so oft angeschaltet. Bei dieser möglichen neuen Sucht handle es sich noch nicht um eine offiziell anerkannte Erkrankung. »Dennoch wissen wir, dass der Umgang mit dem Mobiltelefon suchtähnliche Symptome hervorrufen kann«, betont Montag. So könne ein übermäßiger Konsum zur Vernachlässigung von wichtigen täglichen Aufgaben oder des direkten sozialen Umfelds führen. »Bei Nichtnutzung kann es sogar zu regelrechten Entzugserscheinungen kommen«.¹¹

Fazit: Die Messungen durch JIM und Mental haben ergeben: Nahezu jeder Jugendliche im Alter zwischen 12 und 19 Jahren besitzt heute ein Smartphone, mit dem er ins Internet geht. Der Umgang damit kann suchtähnliche Symptome hervorrufen, zumal der Druck, stets online zu sein, sehr groß ist.

9 <http://www3.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/009-2014> [Januar 2015]

10 <http://www3.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/009-2014> [Januar 2015]

11 <http://www3.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/009-2014> [Januar 2015]

5. Gruppendruck - der Zwang, online zu sein

Die JIM-Studie belegt, dass jugendliche Smartphone-Nutzer oft unter dem Zwang stehen, ständig online zu sein. Journalist Sebastian Oldenborg berichtet:

"Knapp Zweidrittel der zwölf- bis 19-Jährigen stimmen der Aussage zu, dass sie zu viel Zeit am Smartphone verbringen. ... Mehr als jeder Zweite ist sogar von der Flut der Nachrichten genervt. Doch warum nicht einfach das Gerät ausschalten?

Darum: *Jeder Vierte hat Angst, etwas zu verpassen, wenn das Smartphone ausgeschaltet ist.* Wir fragten nach: Was steckt dahinter? Woher kommt die Furcht? Ihr Ursprung liege in einem „Ur-Bedürfnis des Menschen“, erklärt die Kölner Medienpsychologin Eva Skottke (40). »Jeder hat das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit. Die Angst, nicht dazuzugehören, ist uralt und gab es schon immer. «

Das heißt: Durch die enorme Verbreitung des Smartphones – neun von zehn Teenies haben eins – stehen Jugendliche unter enormem Druck. »Es gibt unter Gleichaltrigen einen sehr sehr großen Zwang, nach dem Motto: 'Wenn ich nicht in den Gruppen-Chats aktiv bin, bekomme ich nichts mit'«, betont Skottke. Internetsoziologe Stephan Humer (37) bestätigt: »Es gibt keine wirkliche Alternative. Es ist nicht mehr so wie früher, dass man auf dem Schulhof alles mitbekommt.« So ist das Smartphone für Jugendliche ein derart alltäglicher Begleiter geworden, dass die Nutzung oft gar nicht mehr bewusst wahrgenommen wird. Skottke: »Man gewöhnt sich mit der Zeit so sehr an das aufs Handy gucken, dass es einem gar nicht mehr klar ist.«¹²

Als Reaktion auf die oben beschriebene Entwicklung gibt es inzwischen immer mehr Sprechstunden, in denen sich Ärzte um Jugendliche kümmern, deren Internetnutzung suchtvähnlich verläuft und entsprechende Symptome aufweist.

Die "Spezialsprechstunde für Computerspiel- und Internetabhängigkeit" in der Elisabeth-Klinik Dortmund für Kinder- und Jugendpsychiatrie wird von Dr. Stefan Kimm geleitet. In einem Interview mit der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung berichtet Dr. Kimm von einem 15jährigen Mädchen, das zu ihm in die Sprechstunde gekommen ist:

"Die Vorstellung, ein paar Stunden vom Handy getrennt zu sein, löst bei ihr Panik aus. Eine What'sApp-Nachricht zu verpassen, ist in ihrem Freundeskreis verpönt und wird als arrogant für alle sichtbar kommentiert. Die 15-Jährige kann nicht mehr leben ohne ihr Smartphone. Es piepst pausenlos und das Display erleuchtet ihr Zimmer auch nachts, um den Eingang einer Nachricht mitzuteilen. »Ich bin nicht süchtig. Ich rauche nicht. Ich trinke nicht. Jeder hat doch ein Handy«, sagt die Gymnasiastin. Und daher hat sie das Gerät, übrigens eine Geschenk ihrer Eltern, immer dabei. In der Schule, im Bus, bei den gemeinsamen Mahlzeiten Zuhause, beim Vokabeln lernen. »Ohne mein Handy existiere ich nicht. Ohne Facebook bin ich tot«, sagt sie ohne den geringsten Anflug von Skepsis. Die ständige Erreichbarkeit, das Austauschen von Schnappschüssen, die Musiksammlung oder der Terminkalender - »da ist mein ganzes Leben drauf.«¹³

12 <http://www.express.de/digital/handy-sucht-unser-smartphone-nervt-uns---aber-wir-kommen-nicht-davon-los-249229304618.html> [Januar 2015]

13 <http://www.derwesten.de/wirtschaft/digital/ohne-handy-existiere-ich-nicht-ohne-facebook-bin-ich-tot-id9599313.html> [Januar 2015]

6. Medienerziehung - die Eltern sind gefragt

Eine kleine Umfrage in meinem persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis sowie bei den Kindern der "Offenen Ganztagschule" hat ergeben: Die meisten Jugendlichen bekommen das Smartphone von ihren Eltern (bzw. einem Elternteil) geschenkt. Das Problem dabei: Die wenigsten Eltern haben sich vorab über die Funktionen des verschenkten Smartphones informiert. Weder kennen sie den Leistungsumfang des Gerätes noch haben sie einen Überblick über die bei Jugendlichen angesagten Apps, Messenger, Social Networks und Online-Spiele. Ganz selbstverständlich gehen sie davon aus, dass ihr Kind schon wissen wird, wie es verantwortlich mit einem Smartphone umgeht. Darum kümmern sie sich nicht weiter darum. Ein Gespräch über die Nutzung des Smartphones findet in den seltensten Fällen statt.

Doch diese Haltung ist fatal.

Da sich die mobile Nutzung von Smartphones durch die Jugendlichen dem Einblick und der Kontrolle seitens der Erwachsenen weitestgehend entzieht, sind meines Erachtens zwei Schritte notwendig, um einen verantwortlichen Umgang mit diesem multimedialen Medium zu fördern:

1. Eine klare Absprache über die Rahmenbedingungen vor der Nutzung.
2. Das begleitende Gespräch während der Nutzung.

Klare Absprache vor der Nutzung

Wer seinem Kind ein Smartphone schenkt, der übernimmt damit auch eine große erzieherische Verantwortung. Er/Sie sollte sich darum zuvor grundlegend über die Möglichkeiten und Gefahren eines solchen medialen Alleskönners informieren. In einem zweiten Schritt geht es dann darum, gemeinsam mit dem Jugendlichen die Rahmenbedingungen für eine Nutzung des Smartphones zu besprechen:

- Welcher Handytarif soll gewählt werden?
- Welche Geräteeinstellungen sollen vorgenommen werden?
- Welche Apps bzw. auch welche Art von Apps werden installiert?
- Welche Messenger und Social Networks werden genutzt?
- Werden dort auch Fotos gepostet?
- Welche Onlinespiele werden gespielt?

In der Regel wissen die Jugendlichen sehr viel besser über die Möglichkeiten eines Smartphones Bescheid, als ihre Eltern. Doch das muss nicht zwingend so sein. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von hilfreichen Angeboten, mit denen sich die Eltern eigene Kompetenzen aneignen können.

"So bietet etwa die Seite "klicksafe.de" ein Angebot, das sich mit der sicheren Nutzung von Smartphones beschäftigt. Dort werden wichtige Themen wie "Apps und Kostenfallen" oder "Apps und Jugendschutz" für Eltern, Kinder und Jugendliche zusammengestellt. Zudem gibt es den Elternratgeber "Smart mobil?! - Ein Elternratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen" dort kostenlos als Download.

Die Seite "handysektor.de" testet in regelmäßigen Abständen Apps hinsichtlich Nützlichkeit, Handhabung, Datenschutz und Spaßfaktor.

Und auf "klick-tipps.net" werden monatlich empfehlenswerte Apps für Kinder und Jugendliche zusammengestellt."¹⁴

14 Zusammenstellung aus "proJugend", Fachzeitschrift der Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V., Ausgabe 1/2014, "immer dabei - mobile Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen"

Nach der Absprache können die entsprechenden Geräteeinstellungen (gemeinsam mit dem Jugendlichen) eingerichtet werden:

- Zur genauen Erfassung der Smartphone-Nutzung kann die App "Menthal" installiert werden.
- Beim Betriebssystem "Android" besteht ab Version 4.3 ("Jelly Bean") die Möglichkeit, mehrere Nutzerprofile auf einem Gerät einzurichten. Indem Eltern ein so genanntes "eingeschränktes Profil" einrichten, können sie über die Geräteeinstellungen bestimmen, welche Apps von ihrem Kind nicht genutzt werden dürfen. Das Herunterladen von neuen Apps ist in einem eingeschränkten Profil nicht möglich.

Das Gespräch während der Nutzung

Zu einer effektiven Medienerziehung gehört sicherlich auch, dass der Erzieher mit gutem Beispiel voran geht, den Kindern/Jugendlichen einen Einblick in die eigene Mediennutzung gewährt und mit ihnen im Gespräch bleibt.

Mit unseren beiden Jungs (15 und 13 Jahre alt) habe ich vereinbart: "Du zeigst mir, welche Apps Du auf Deinem Smartphone hast und wie Du sie nutzt. Und ich zeige Dir, welche Apps ich habe." So hocken wir dann gemeinsam auf dem Sofa, zücken unsere Handys und tauschen uns über interessante Apps und deren Nutzung aus.

Und noch etwas haben wir ausgemacht: Jeder von uns installiert die App "Menthal" auf seinem Smartphone. Auf diese Weise können wir genau nachvollziehen, wie oft am Tag wir unser Smartphone aktiviert haben, wie viel Zeit wir damit verbracht haben und welche Funktionen und Apps dabei vorrangig genutzt wurden. Wir haben uns vorgenommen, in größeren Abständen darüber zu sprechen, was die persönliche Mental-Auswertung ergeben hat und ob daraus irgendwelche Konsequenzen (sprich: Änderungen im Umgang mit dem Smartphone) zu ziehen sind.

7. Medienkompetenz - hilfreiche Angebote nutzen

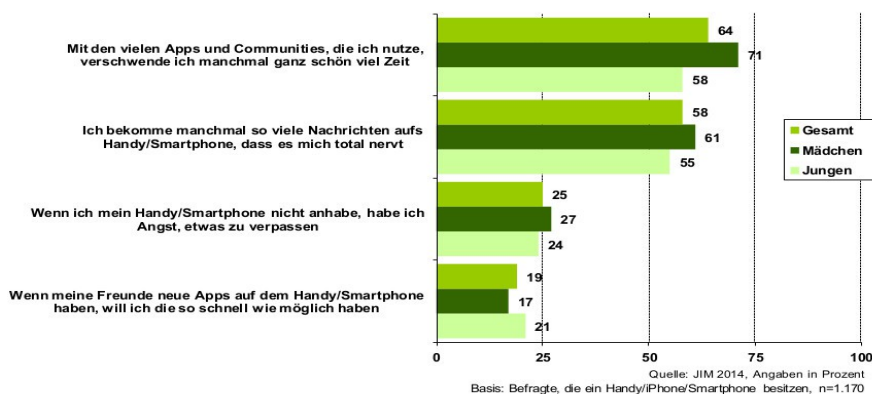
Knapp zwei Drittel der in JIM befragten Jugendlichen sind mit ihrer eigenen Smartphone-Nutzung unzufrieden, da sie damit oft ihre Zeit verschwenden:

www.mpfs.de



Meinungen zum Thema Handy/Smartphone 2014

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



Doch nicht nur die verschwendete Zeit ist ein Problem bei der Nutzung des Smartphones. Durch die vielen technischen Möglichkeiten, die das Smartphone mit sich bringt, ergeben sich weitere Problemfelder, wie die JIM-Studie belegt.

- Über das Smartphone werden brutale Videos oder Pornofilme verschickt. Via Bluetooth kann dies auch direkt von Handy zu Handy geschehen.
- Es werden Schlägereien inszeniert oder provoziert, die dann mit dem Smartphone gefilmt- und verbreitet werden ("Happy Slapping").
- Über einzelne Personen werden gezielt und systematisch verletzende und beleidigende Inhalte verbreitet ("Cyber-Mobbing").

Wie unter Punkt 6. ausgeführt ist es in erster Linie eine Aufgabe der Eltern, ihre Kinder zu einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone anzuleiten.

Darüber hinaus muss die Aneignung von Medienkompetenz dann aber auch auf dem Lehrplan der Schulen stehen, und zwar unabhängig davon, ob dies nun fächerübergreifend geschieht oder aber durch die Einführung eines eigenen Schulfaches "Medienkompetenz".

Ein hervorragendes Angebot zur Förderung der Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bietet die "Stiftung Medienpädagogik Bayern". Auf der Seite "www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de" stellt sie sich wie folgt vor:

- Die Stiftung Medienpädagogik Bayern stellt bayerischen Bildungseinrichtungen kostenfrei Referenten/innen für Informationsveranstaltungen für Eltern zur Verfügung.
- Der Stiftung Medienpädagogik Bayern obliegt die Koordination des Medienführerscheins Bayern. Die Initiative hat zum Ziel, bei allen Altersgruppen Medienkompetenz zu stärken.
- Die Stiftung Medienpädagogik Bayern möchte bayernweit Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern und pädagogisch Tätige für eine kompetente Mediennutzung sensibilisieren.
- Die sinnvolle Medienerziehung durch medienkompetente Personen unterstützt die Stiftung Medienpädagogik Bayern mit Informationen rund um die Medienpädagogik.

Im Rahmen dieser Förderung der Medienkompetenz könnten dann auch die Themenbereiche "Internetsucht" und "Smartphone-Nutzung" behandelt werden.

8. Suchtprävention - was die Schule tun kann

Sollte das Thema "Suchtgefährdung" im schulischen Angebot zur Förderung der Medienkompetenz fehlen, so ist es die Aufgabe des "Beauftragten für Suchtprävention" dafür Sorge zu tragen, dass es mit den Schülern erarbeitet wird.

Einen solchen Beauftragten sollte es eigentlich an jeder weiterführenden Schule geben. In einer entsprechenden Bestimmung des Bayerischen Kultusministeriums heißt es: "Um die fächerübergreifende Suchtprävention an den Schulen zu intensivieren und zu koordinieren, benennt an jeder allgemeinbildenden und beruflichen Schule (mit Ausnahme der Grundschulen) der Schulleiter einen "Beauftragten für die Suchtprävention", der den Eltern und Schülern bekanntzugeben ist.

Bei der Auswahl der Beauftragten für die Suchtprävention ist darauf zu achten, dass die Lehrkraft an Erziehungsfragen in Schule und Elternhaus besonders interessiert ist und bei den Schülern Achtung und Vertrauen genießt. Auch sollten die Aufgaben des Beauftragten für die Suchtprävention nach Möglichkeit über Jahre hinweg von der gleichen Lehrkraft wahrgenommen werden; deshalb sollte in der Regel eine hauptamtliche Lehrkraft ausgewählt werden. Besondere Eignung für diese Tätigkeit besitzt gerade auch der Beratungslehrer. Aufgaben des Beauftragten für die Suchtprävention:

- Er ist Schlüsselperson, Multiplikator und Koordinator für die Suchtprävention an der Schule.
- Mit Hilfe der vielfältigen Materialien zur Suchtproblematik, die z.B. bei der Interministeriellen Arbeitsgruppe zur Bekämpfung des Drogen- und Rauschmittelmissbrauchs in Bayern im Bayerischen Staatsministerium des Innern und bei den für die gesundheitliche und suchtpreventive Aufklärung zuständigen Behörden und Institutionen Bayerns und des Bundes zur Verfügung stehen, sowie durch die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen eignet er sich das nötige Fachwissen an. Er kennt die einschlägigen Gesetze und Verordnungen. Er vermittelt das erworbene Wissen in der schulinternen Fortbildung an seine Kolleginnen und Kollegen und informiert über entsprechende Aufklärungsmaterialien, Literatur und Lehrmittel einschließlich AV-Medien für den Unterricht.
- Er hält Kontakt zu der nächstgelegenen Beratungsstelle und dem regionalen Suchtarbeitskreis, um stets über Art und Umfang der Drogenproblematik und von Hilfsangeboten im Einzugsbereich der Schule informiert zu sein. Zur Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen und am Erfahrungsaustausch in den regionalen Suchtarbeitskreisen ist dem Beauftragten für die Suchtprävention nach Möglichkeit Dienstbefreiung zu gewähren.
- Im Auftrag des Schulleiters organisiert er von Fall zu Fall Schulveranstaltungen (Elternabende, Projektstage, schulinterne Lehrerfortbildung u.a.) zum Thema Drogen und Rauschmittel. Er versucht, Fachleute zu gewinnen, die bereit sind, bei diesen Veranstaltungen als Referenten mitzuwirken.
- Durch die Kenntnis der zu beschreitenden Wege und der örtlichen Beratungs- und Hilfsangebote unterstützt er die Schulleitung, Kollegen, Eltern und Schüler bei eventuellen Drogenfällen an der Schule. Im Bedarfsfall stellt er die Verbindung her zu Einrichtungen, die beratend oder therapeutisch tätig werden, wie z.B. psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstellen, Gesundheitsamt oder Jugendamt."¹⁵

Die meisten weiterführenden Schulen haben inzwischen Verbindungs- und Beratungslehrer ernannt, aber die Aufgabe des Präventionsbeauftragten scheint oft vakant zu sein. Hier wäre es die Aufgabe des Elternbeirates dafür Sorge zu tragen, dass sich dies ändert. Ferner kann sich der Beirat verstärkt dafür einsetzen, dass an der Schule Referenten eingeladen werden, die über die Thematik der "Internetsucht" sowie über die "erhöhte Suchtgefährdung bei Jugendlichen durch eine achtlose Nutzung des Smartphones" informieren. Dabei ist dann darauf zu achten, ob als Zielgruppe die Eltern oder die Jugendlichen angesprochen werden sollen. Denn beides lässt sich wohl kaum in ein- und dieselbe Veranstaltung packen.

9. Persönliches Fazit - "Wir hinken hinterher!"

Im Bereich der mobilen Internetnutzung und der damit verbundenen Verantwortung hat uns die rasante technische Entwicklung längst überholt. Mit "uns" meine ich dabei ein gesamtgesellschaftliches Phänomen: Sowohl Politiker als auch Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Lehrer und Eltern kommen einfach nicht mehr mit, wenn es darum geht, auf die multimedialen Möglichkeiten des Smartphones und die damit verbundenen Gefährdungen und Probleme zu reagieren. Wir hinken hinterher!

- Die Politik hinkt hinterher, wenn es darum geht, die Bestimmungen zum Jugendschutz anzupassen.
- Die Hersteller hinken hinterher, da sie in ihre Hardware und Software immer noch keinen effektiven Schutz vor jugendgefährdenden Inhalten eingebaut haben.
- Die Schulen hinken hinterher, da sie im Bereich Medienkompetenz noch zu wenig über die Gefahren der mobilen Internetnutzung aufklären.
- Die Medizin hinkt hinterher, da die Internetsucht bislang noch keine anerkannte Krankheit ist und es somit für Betroffene zunächst unklar ist, ob die Kosten einer Therapie von der Krankenkasse übernommen werden.
- Die Eltern hinken hinterher, da sie oft nicht in der Lage sind, ihren Kindern mit gutem Beispiel voran zu gehen und ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone zu vermitteln.

Vermutlich wird es uns kaum gelingen, mit der Schnelligkeit in der technischen Entwicklung Schritt zu halten (die nächsten Entwicklungen, wie das "Google Glass" stehen bereits vor der Tür). Doch sollten wir in den hier genannten Bereichen zumindest versuchen, aufzuholen und schneller zu reagieren. Gelingt dies nicht, so wird sich die problematische Entwicklung, die durch die PINTA-Studie belegt und dargestellt wird, sicherlich noch verstärken. Die Zahl der internetsüchtigen Jugendlichen wird weiter zunehmen. Die Zeitschrift "proJugend" hat Recht, wenn sie in ihrem Artikel über die "Nutzung von mobilen Medien bei Jugendlichen" betont: "hier gilt es, am Ball zu bleiben."¹⁶

10. Ausblick - "hier gilt es, am Ball zu bleiben"

"Die Verbreitung mobiler Endgeräte nimmt - nicht nur unter Jugendlichen - rasant zu. Neben Handy und Smartphone, Laptop und Tablet-PC werden in Zukunft vielleicht auch Smartwatches (Armbanduhren mit erweiterten Funktionen) oder gar mit dem Internet verbundene, multifunktionale Brillen (z.B. Google Glass) in unseren Alltag einziehen und unsere Lebenswelt verändern. Die mit diesen mobilen Endgeräten verbundene Allgegenwärtigkeit des Internets geht mit vielen Vorteilen einher. Unmengen an Informationen sind jederzeit und ortsunabhängig verfügbar. Auch Unterhaltungsangebote und Spiele können mobil abgerufen und die mannigfaltigen Kommunikationsmöglichkeiten des Internets genutzt werden. Neben den Vorteilen des mobilen Internets werden durch die neue Technik auch etablierte Werte und Verhaltenskonventionen in Frage gestellt. Der Anspruch auf ständige Erreichbarkeit stellt nicht nur im beruflichen Kontext für manchen ein

16 "proJugend", Fachzeitschrift der Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V., Ausgabe 1/2014, Seite 7

Problem dar. Die Themen Datenschutz und Privatsphäre werden auf Grundlage der neuen Technik neu verhandelt und eventuell aufgeweicht.

Die aktuell stark ansteigende Nutzung des mobilen Internets macht deutlich, dass hier Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen, die dem Jugendschutz und den Bedürfnissen von Jugendlichen gerecht werden. Während bei Computern technische Vorkehrungen, Jugendschutzprogramme und Filter zumindest einen gewissen Schutz vor ungeeigneten Inhalten gewährleistet, gilt es, entsprechende Möglichkeiten für Smartphones und die mobile Internetnutzung erst noch zu entwickeln. Darüber hinaus bergen Smartphones mit (bislang nicht altersgeprüften) Onlinespielen, neuen Geschäftsmodellen (z.B. In-App-Käufen), Ortungsfunktionen neue Risiken, die Jugendlichen bewusst gemacht werden müssen. Hier gilt es am Ball zu bleiben, regelmäßig Daten zu erheben und die dynamische Entwicklung dieses Marktes aufmerksam zu beobachten - auch um gegebenenfalls medienpädagogische Konzepte anzupassen."¹⁷

11. Informative und hilfreiche Quellen

"Smart mobil?! - Ein Elternratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen"

Herausgegeben von "klicksafe", einer Initiative der Europäischen Union. Als Download verfügbar unter www.klicksafe.de

"immer dabei - Mobile Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen"

Ausgabe 1/2014 der Zeitschrift "proJugend". Zu beziehen bei der "Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V."

"Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA-Studie), Endfassung"

Als Download verfügbar auf der Seite www.drogenbeauftragte.de

"Prävalenz der Internetabhängigkeit - Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI)" Ebenfalls als Download auf der Seite www.drogenbeauftragte.de

JIM-Studie (Jugend, Information, Multimedia)

Herausgegeben vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest und auf der Seite www.mpfs.de als Download verfügbar oder zu bestellen.

Menthal - Your personal information scale for Android

App zur Erfassung der Internetnutzung und zugleich Studie über den Gebrauch von Smartphones. Aufzurufen unter www.menthal.org

www.klicksafe.de

Eine Initiative der Europäischen Union zu mehr Sicherheit im Internet

www.handysektor.de

Herausgegeben von der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) und vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs)

17 "proJugend", Fachzeitschrift der Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V., Ausgabe 1/2014, Seite 7