



Drei Fragen an Anke Fritz zum digitalen Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

„Es geht um eine reflektierte und verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien“

Im Minutentakt WhatsApp-Nachrichten schreiben, Bilder bei Instagram hochladen, spielen – viele Kinder und Jugendliche nutzen Smartphones sehr intensiv. Das kann ihre Entwicklung massiv behindern, wie die KKH in einer Studie zum digitalen Medienkonsum junger Menschen feststellt. Anke Fritz, Versichertenvertreterin im Verwaltungsrat, dem Sozialparlament der KKH beantwortet Fragen rund um den digitalen Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

Ob in der Familie oder in der Schule – Smartphone und Tablet sorgen für Konfliktstoff. Gefährdet der digitale Medienkonsum die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Eine pauschale Antwort darauf gibt es nicht. Wie bei vielen Dingen im Leben kommt es auf das richtige Maß an. Aber unsere Studie weist darauf hin, dass dieses Maß bei vielen Kindern und Jugendlichen leider oft überschritten wird. Natürlich bieten die digitalen Medien unseren Kindern heute auch viele Chancen. Es sind vor allem die zunehmende Dauer und Häufigkeit der Nutzung, die uns Sorgen bereiten. Durch einen übermäßigen digitalen Medienkonsum verpassen viele Kinder und Jugendliche Entwicklungsmöglichkeiten, die ihnen die analoge Welt bietet und die wichtig für ein gesundes Heranwachsen sind. So kann ein Mangel an Bewegung zum Beispiel zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Und an der Spitze des Eisbergs müssen wir leider feststellen, dass eine wachsende Zahl junger Menschen unter einer Internet- bzw. Computerspielabhängigkeit leidet, die ihrerseits wiederum zu schweren Folgeerkrankungen wie Depression oder Persönlichkeitsstörungen führen kann.

Was kann man gegen übermäßigen digitalen Medienkonsum tun und wer ist hier besonders gefordert?

Da wir vor allem von einem übermäßigen, das heißt unkontrollierten Medienkonsum sprechen, sind hier sicher vorrangig die Eltern angesprochen. Dabei geht es weniger um harte Verbote, sondern vor allem um klare Regeln, die Eltern mit ihren Kindern gewissermaßen vertraglich vereinbaren. Die Kinder und Jugendlichen sollen und müssen den angemessenen Umgang mit ihren Smartphones lernen und das erfordert Begleitung. Es geht um Medienkompetenz, also um die reflektierte und verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien. Die wird zukünftig so wichtig sein wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Für Eltern ist das übrigens oft eine Herausforderung, denn was man von den eigenen Kindern erwartet, muss man natürlich selbst vorleben. Mit digitalen Medien sinnvoll und verantwortlich umzugehen, ist aber ganz wesentlich auch ein Bildungsthema. Hier sind vor allem Lehrer und Erzieher gefordert.

**Sie engagieren sich als Versichertenvertreterin im Verwaltungsrat, dem Parlament der KKH. Welchen Beitrag kann die Selbstverwaltung bei diesem Thema leisten?**

Gerade als Versichertenvertreter im Parlament muss es uns umtreiben, wenn die übermäßige Nutzung digitaler Medien die Gesundheit unserer Kinder gefährdet. Darauf müssen wir Antworten finden. Einen wichtigen Ansatzpunkt sehe ich darin, Eltern, Erzieher und Lehrer darin zu stärken, das digitale Nutzungsverhalten angemessen zu thematisieren. Deshalb treiben wir als Selbstverwaltung gemeinsam mit der hauptamtlichen Verwaltung der KKH zum Beispiel ein Präventionsprojekt in Schulen voran. In unserem Projekt „Max & Mina“ wollen wir Kinder für mehr Achtsamkeit im Umgang mit digitalen Medien sensibilisieren und beziehen dabei gezielt auch Eltern und Lehrkräfte ein. Das Projekt ist 2018 an den Start gegangen und wir werden uns dafür einsetzen, dass es auch in den kommenden Jahren erfolgreich weitergeführt werden kann.