

Gewusst wie: Soziale Netzwerke selbstbestimmt nutzen

KKH-Psychologin Franziska Klemm gibt Tipps zu Medienkompetenz im Alltag

Digitale Medien sind aus dem Leben von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Warum ist es so wichtig, dass Heranwachsende maßvoll damit umgehen?

Franziska Klemm: Übermäßige Onlinezeiten schaden der Gesundheit. Zum einen kommen dadurch häufig Familie, Freunde, Schule, Hobbys und reale Erlebnisse zu kurz, die wichtig sind für eine gesunde Entwicklung und die Vorbereitung auf eine aktive, selbstbestimmte Zukunft. Zum anderen wissen wir aus Studien, dass sich ein übermäßiger Konsum sozialer Medien bei Heranwachsenden negativ auf das Wohlbefinden auswirkt und mit einem Anstieg an depressiven Symptomen einhergeht. Auch von Konzentrationsstörungen und einer Zunahme von Einsamkeit wird berichtet. Hinzu kommen negative Erfahrungen wie Mobbing, die online ein anderes Ausmaß annehmen können als in der analogen Welt – mit teils fatalen Folgen.

Die Mediennutzung Heranwachsender stark einzuschränken, um sie vor möglichen Risiken zu schützen, ist keine Lösung. Denn das kann sie sozial ausgrenzen. Wie bekommen junge Menschen soziale Medien dennoch in den Griff?

Franziska Klemm: Soziale Medien sind nicht grundsätzlich schlecht. Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach Spaß, Unterhaltung und nach sozialen Interaktionen. Für die Gesundheit ist aber ein risikokompetenter und maßvoller Umgang entscheidend. Das Stichwort hierfür ist Medienkompetenz. Medienkompetenz meint die Fähigkeit, Medien zielgerichtet zu nutzen und deren Inhalte richtig einordnen zu können. Sie ist nicht nur wichtig für den Schutz der Gesundheit, sondern sie ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, sämtliche Chancen digitaler Medien auszuschöpfen und die Risiken auf ein Minimum zu reduzieren. Digitale Kompetenzen erwerben Heranwachsende jedoch nicht durch reinen Konsum digitaler Medien-Angebote. Aktive, selbstbestimmte Nutzung erfordert einen ebenso intensiven Lernprozess wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Das ist ein hartes Stück Arbeit.

Was sind die größten Gefahren für Kinder und Jugendliche in sozialen Medien?

Franziska Klemm: Besonders gefährlich für junge Menschen ist der Kontakt mit möglicherweise verstörenden Inhalten wie Gewalt, Pornografie oder Extremismus, mit Falschmeldungen und falschen Informationen wie Fake News und Deep Fakes. Das kann sie abhängig vom Alter stark aufwühlen und verunsichern. Auch Beleidigungen, Hate Speech und Mobbing sind belastend.

Folgen dieser destruktiven Kommunikationskultur können negative Gefühle und Selbstzweifel sein. Das kann zu Rückzug und Ängsten bis hin zu psychischen Erkrankungen führen. Ferner kann ein unachtsamer und unwissender Umgang mit persönlichen Daten und Informationen risikoreich sein. Geraten diese in falsche Hände, kann die eigene Privatsphäre oder die einer anderen Person ungewollt verletzt werden. Auch ein Missbrauch der Daten ist möglich. Darüber hinaus kann der unachtsame Umgang mit Zahlungsinformationen folgenschwer sein. Und schließlich besteht das Risiko, versteckte Werbung nicht zu erkennen und auf manipulative Aktivitäten der Internetindustrie hereinzufallen.

Was unterscheidet Mobbing in sozialen Medien heute von Mobbing, wie es Eltern vielleicht noch von früher vom Schulhof kennen?

Franziska Klemm: Beleidigungen und Ausgrenzung von Menschen erfolgen im Netz anonym, meist über einen längeren Zeitraum, und sie erreichen mehr Menschen als offline. Dagegen anzugehen, ist schwer. Da das Smartphone im Alltag der Jugendlichen nahezu immer präsent ist, gilt das auch für das Mobbing. Damit haben Beleidigungen und Ausgrenzung eine neue Qualität.

Wie können Eltern ihr Kind vor Gefahren durch soziale Medien schützen?

Franziska Klemm: Eltern spielen bei der Vermittlung von Medienkompetenz eine Schlüsselrolle, fungieren als Vorbilder. Sie sollten ihre Kinder Schritt für Schritt an die Nutzung digitaler Medien und deren Funktionen heranführen und steter Begleiter und Dialogpartner sein. Ideal ist es, wenn Eltern aktiv und regelmäßig mit ihren Kindern über die digitale Welt sprechen – darüber, was ihr Kind im Netz erlebt, was ihm gefällt oder missfällt. Weitere Gesprächsthemen können Apps und ihre Funktionen sein, die Frage, warum Nutzungsregeln wichtig sind sowie auch die Mechanismen der Internetindustrie, um User möglichst lange im Netz zu halten. All diese Gesprächsthemen fördern einen reflektierten Umgang der Kinder mit digitalen Medien. Wichtig dabei ist, dem Kind aktiv zuzuhören und seine Wünsche, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen. Eltern sollten auch ihre Sorgen und Bedenken offen ansprechen, und zum Schutz ihres Kindes dürfen sie auch Grenzen setzen. Außerdem können Mütter und Väter ihren Nachwuchs dabei unterstützen, einen abwechslungsreichen Alltag zu führen, verschiedenen Interessen nachzugehen und eine realistische Vision für die eigene Zukunft zu entwickeln. Das motiviert Jugendliche dazu, erwachsen zu werden und ein selbstständiges, aktives Leben zu führen.