

Die Schattenseiten des Internets

Wie erkennen Eltern, ob ihre Kinder internetsüchtig sind? Der Experte Michael Kaess hat am Gymnasium Biel-Seeland darüber gesprochen. Ein grosses Problem ist Cybermobbing.

Stephanie Matti

Sie scrollen durch Tiktok und Instagram, verteilen Herzen und kommentieren Beiträge. Abends treffen sie sich online, um zu gamen und zu chatten. Für Kinder und junge Erwachsene ist das Internet unverzichtbar geworden. Das stellt auch Michael Kaess, Direktor und Chefarzt der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (UPD), fest. Am vergangenen Dienstagabend hielt er einen Vortrag in der Aula des Gymnasiums Biel-Seeland zum Thema «Digitale Medien und psychische Gesundheit bei jungen Menschen».

Die Dualität der digitalen Welt

Kaess erklärt seinem Publikum, dass die digitalen Medien sowohl positive als auch negative Facetten mit sich bringen. Er betont beispielsweise die Zunahme des Wissens, die erleichterte Kommunikation und den Spass als positive Seiten. Auch für Schulen eröffnet das Internet eine Vielzahl von Möglichkeiten, da es ihnen erlaubt, den Unterricht interaktiver zu gestalten und neue Lernwege eröffnet. Gleichzeitig sei es jedoch entscheidend, dass junge Menschen lernen, verantwortungsbewusst mit digitalen Medien umzugehen, so Kaess. In diesem Zusammenhang sieht er auch die Schulen in der Pflicht. Es sei wichtig, dass sie die Schülerinnen und Schüler über potenzielle Gefahren aufklären.

Dies ist auch dem Gymnasium Biel-Seeland ein wichtiges Anliegen. Seit Beginn des aktuellen Schuljahres wird der Unterricht für alle Klassen unter dem Konzept «Bring Your Own Device» durchgeführt, was bedeutet, dass die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Laptops mitbringen. Die zuständige Arbeitsgruppe des Gymnasiums «Digitale Transformation»



Für Kinder und junge Erwachsene ist das Internet unverzichtbar geworden.

Bild: Keystone

hat Interesse daran, die Digitalisierung nicht nur in Bezug auf technische Aspekte zu behandeln, sondern sich auch mit pädagogischen Fragen auseinanderzusetzen. Aus diesem Grund hat sie den Direktor und Chefarzt der UPD eingeladen, um über die Risiken und Chancen der digitalen Medien zu informieren. Der Anlass richtete sich hauptsächlich an die Eltern der Schülerinnen und Schüler, zog jedoch auch einzelne interessierte Gymnasiasten an.

Cybermobbing und Internetsucht

In seinem Vortrag legt Kaess einen Schwerpunkt auf zwei

Schattenseiten des Internets: Das Cybermobbing und die Internetsucht. «Bei der Internetsucht ist zu beachten, dass nicht das Internet an sich süchtig macht, sondern bestimmte Formen der Nutzung», so der Direktor und Chefarzt der UPD. Bei jungen Frauen sind es vor allem die sozialen Medien, die süchtig machen können, während bei jungen Männern Online-Computerspiele im Vordergrund stehen. In beiden Fällen können die jungen Menschen ein Gefühl des Erfolgs erleben, das sie immer wieder suchen. Die Internetsucht kann verstärkt werden durch den sozialen Druck,

der sowohl in sozialen Netzwer-

Suchtkriterien beachten

ken als auch beim Gaming entstehen kann. Kaess zeigt während des Vortrags verschiedene Grafiken und Diagramme. Anhand einer dieser Grafiken erklärt er, dass das Suchtverhalten bei jungen Menschen oft über einen Zeitraum von zwei Jahren stabil bleibt, im Gegensatz zu Phasen exzessiver Internetsucht. Kaess erklärt: «Es ist wichtig zu beachten, dass die Dauer und Häufigkeit des Internetsuchts allein kein Kriterium für eine Internetsucht darstellen.» Vielmehr sollten die allgemeinen Suchtkriterien der Weltge-

sundheitsorganisation (WHO) berücksichtigt werden. Diese Kriterien umfassen unter anderem den Zwang zum Konsum, Entzugerscheinungen und das Vernachlässigen von Interessen und Pflichten. Kaess rät den Eltern, auf diese Verhaltensweisen bei ihren Kindern zu achten, statt sich auf die Dauer und Häufigkeit des Internetsuchts zu konzentrieren.

Kommunikation statt Kontrolle

Ein weiterer Ratschlag von Kaess an die Eltern ist, aktiv mit ihren Kindern und jungen Erwachsenen zu kommunizieren. Es sei wichtig, sich dafür zu interessieren, wie es ihnen gehe und zu verstehen, wel-

che Aktivitäten sie im Internet verfolgten. Der Direktor und Chefarzt der UPD macht einen Vergleich zum Ausgang in der Freizeit und sagt, dass Eltern in dieser Situation wissen möchten, wohin ihre Kinder gehen, mit wem sie sich treffen und wann sie nach Hause kommen. Ähnlich sollten Eltern auch beim Internetkonsum vorgehen. Das Problem im Internet liege darin, dass es keine klaren Regeln gebe, die den Nutzern viele Freiheiten biete und es ihnen ermögliche, sich in einem riesigen Netzwerk zu bewegen.

Während der abschliessenden Fragerunde wird schnell deutlich, was die Eltern zu diesem Thema beschäftigt. Einige von ihnen teilen die Erkenntnis, dass es hilfreich ist zu wissen, dass sie sich nicht ausschliesslich auf die Überwachung der Internetsucht ihrer Kinder konzentrieren sollten. Andere wiederum wirken durch den Ratschlag verunsichert, ob ein Gespräch ausreicht.

Mobbing im Internet

Als weiteres Problem der digitalen Medien nennt Kaess das Cybermobbing. Das Mobbing im Internet grenzt sich vom Mobbing in der realen Welt vor allem dadurch ab, dass ein Angriff rund um die Uhr stattfinden kann. Zudem ist das Publikum unüberschaubar gross, die Täterinnen und Täter können anonym bleiben und es gibt keine Regeln oder Aufsicht wie in der Schule. Kaess zeigt anhand von Studien, dass der Anteil von jungen Menschen, die Cybermobbing erleben, wächst und eine direkte Auswirkung auf deren Psyche hat. Auch hier rät er den Eltern, wachsam zu sein und ein Gespräch mit gefährdeten jungen Erwachsenen zu suchen. Nach dem Vortrag tauschen die Eltern bei einem Apéro ihre Erfahrungen im Umgang mit dem Internet und ihren Kindern aus. Einige nutzen diese Gelegenheit, um in Einzelgesprächen mit Kaess offene Fragen zu klären.