

Arab_EI Podcast Nr. 2

Diana Al Ali im Gespräch mit dem Psychologen Dr. Omar Chehadi, Uni Bochum
Thema: Social Media und Mobiltelefonie – Chancen und Risiken für Kinder und Jugendliche

Diana Al Ali

Herzlich willkommen! Wir sprechen heute über ein Thema, das sowohl Eltern als auch Lehrkräfte, Erziehende und Fachleute beschäftigt. Es geht um Mobiltelefone und soziale Medien. Beide gehören spätestens ab der Pubertät untrennbar zum Alltag von Jugendlichen. Die meisten finden das normal. Man nutzt das Mobiltelefon, um sich die Welt zu erschließen oder auch zum Lernen, wie es während der Corona-Pandemie oft geschah. Aber das ständige Surfen und Posten kann auch riskant sein. Viele junge Leute verbringen sehr viel Zeit mit ihrem Mobiltelefon und Sozialen Medien. Was bedeutet das, was ändert sich? Welche Inhalte können schädlich sein und wie können wir unsere Kinder schützen? Als Experten haben wir Dr. Omar Chehadi eingeladen. Er ist Psychotherapeut und Dozent für Psychologie an der Universität Bochum. Herzlich willkommen!

Omar Chehadi

Guten Tag und vielen Dank für die Einladung!

Diana Al Ali

Doktor Chehadi, wie sollen wir den Einfluss der Umgebung auf die heranwachsenden Kinder verstehen? Wie wichtig ist das reale soziale Umfeld, mit Familie, Verwandten oder Freunden und wie wichtig ist das virtuelle Umfeld?

Omar Chehadi

Die Zeit zwischen 12 und 17 Jahren ist für die seelische Prägung von Kindern und Jugendlichen besonders wichtig, denn sie werden in dieser Zeit eigenständig. Solange sie klein waren, wurden nahezu alle wichtigen Entscheidungen in Bezug auf die Freunde und das soziale Umfeld von den Eltern oder Bezugspersonen getroffen. Mit dem Beginn der Pubertät suchen die Jugendlichen sich ihre Freunde immer öfter selbst aus: In der Schule, in der Clique. Die meisten Kinder wollen altersmäßig „horizontal“ kommunizieren, also nicht mit Älteren oder Jüngeren, sondern mit der sogenannten Peer Group, d.h. mit Jugendlichen im gleichen Alter wie sie selbst.

Die Kinder suchen in ihrer Umgebung oft auch sehr gezielt das, was sie zuhause nicht bekommen. Wenn ein Kind zum Beispiel zuhause nicht viel Aufmerksamkeit erhält, dann sucht es Aufmerksamkeit bei einer peer group, oder aber bei TikTok, Instagram oder Snapchat. Dort gibt es Likes, es gibt Follower, und das bedeutet, das Kind fühlt sich gesehen, wahrgenommen.

Diana Al Ali

Geflüchtete Familien haben in Deutschland oft wenig Kontakte im direkten sozialen Umfeld, also in der Nachbarschaft oder im Viertel. Das kann unter anderem an den Sprachkenntnissen liegen. Oft werden gerade in solchen Situationen soziale Medien sehr stark genutzt. Was bedeutet das für Kinder und Jugendliche, welche Risiken sind damit verbunden?

Omar Chehadi

Die Nutzung ist für Kinder riskant, weil sie selbst die Risiken nicht abschätzen können und weil die Erwachsenen die Inhalte meistens nicht kennen. Wir erleben immer wieder, dass Kinder online gemobbt werden, oder dass sie Inhalte sehen, die eigentlich für User über 18 Jahre sind. Auch falsche Nachrichten, so genannte „Fake News“ sind ein großes Thema, denn sie können zu falschen Überzeugungen führen, und diese falschen Überzeugungen können gefährlich werden. Die Fake News können auch Ängste hervorrufen, oder Alpträume. Bilder extremer Gewalt, Bilder vom Krieg, sie sind für Kinder nicht geeignet.

All das bekomme ich als Elternteil möglicherweise nicht mit, denn ich kann von außen nicht wissen, was der Algorithmus z.B. von TikTok dem Kind zu welchem Zeitpunkt anbietet. Die Inhalte poppen scheinbar ungeordnet auf - wobei das Spontane eine Illusion ist, denn die Reihenfolge der Inhalte ist auf Basis von Algorithmen genau kalkuliert und berechnet, oder anders gesagt: Die gezeigten oder vorgeschlagenen Inhalte basieren auf dem, was das Kind oder vorher gesucht oder angeklickt hat. Das Kind ist fasziniert, weil es Klicks bzw. Likes bekommen kann, oder auch Kommentare, von anderen Kindern im selben Alter. Hier stoßen wir auf ein weiteres gravierendes Problem: Die Identität der anderen Nutzer. Man kann nicht sicher sein, dass Kommentare in den sozialen Medien wirklich von anderen Kindern kommen, denn es gibt Erwachsene, die sich als Kinder ausgeben.

Diana Al Ali

Nicht wenige Nutzer werden süchtig nach dem Internet und den sozialen Netzwerken, weil bei jedem Klick der Wunsch entsteht, noch mehr sehen zu wollen.

Omar Chehadi

Die Suchtgefahr ist ein sehr wichtiger Punkt. Jedes Mal, wenn das Kind ein Video anschaut, will es mehr sehen. Hier spielt der Botenstoff Dopamin eine wichtige Rolle. Dopamin ist ein sogenannter Neurotransmitter, ein natürlicher Botenstoff im Körper des Menschen, der bestimmte Botschaften ans Gehirn sendet. Bei jedem neuen Video und bei jedem Wischen über den Bildschirm wird Dopamin ausgeschüttet. Das führt dazu, dass

man immer mehr will, und dass man geradezu einen Zwang entwickelt, den account zu öffnen, zu posten, die neuesten Nachrichten zu checken.

Diana Al Ali

Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind dabei ist, eine Abhängigkeit zu entwickeln oder ob es vielleicht schon mittendrin steckt?

Omar Chehadi

Es gibt eine Reihe Anzeichen, die auf eine Abhängigkeit hindeuten: Rückzug, Vereinsamung, Panikattacken, Depressionen, unvermittelte Wutausbrüche gehören dazu. Oft beginnt die Abhängigkeit schleichend: Manche finden es zunächst bequemer, Nachrichten auf Instagram oder TikTok zu verfolgen, als sich mit realen anderen Personen zu treffen. Sie beginnen, sich exzessiv mit anderen zu vergleichen, die vielleicht mehr Likes oder positive Kommentare bekommen als sie selbst. Das kann das Selbstvertrauen stören und die Fähigkeit, mit Frust umzugehen, wenn das Telefon oder die Internetverbindung einmal nicht verfügbar sind. Bei langen Fahrten mit dem Auto werden manche Kinder schnell unruhig, wenn das Datenguthaben vielleicht aufgebraucht ist und die gesamte Konzentration sich auf den nächsten WLAN-Zugangspunkt richtet. Ein anderes Anzeichen ist der zeitliche Kontrollverlust. Ziel ist vielleicht, nur 30 Minuten zu surfen, doch es geht Stunde um Stunde weiter, man kann einfach nicht aufhören. Das betrifft übrigens sowohl Kinder als auch Erwachsene. Wenn ein Erwachsener sich zwei, drei Stunden lang nicht trennen kann, sollte er oder sie das als Warnzeichen nehmen, dass etwas nicht stimmt. In diesem Fall muss man abklären, ob eine Abhängigkeit vorliegt.

Diana Al Ali

Inwiefern kann die exzessive Nutzung von Smartphones und Social Media die Leistungen in der Schule oder im Studium beeinträchtigen? Was weiß man darüber genau?

Omar Chehadi

Ich gebe ein Beispiel aus meiner Praxis: Einer meiner Patienten war teilweise bis 3 Uhr morgens auf Instagram unterwegs. Ihm war nicht bewusst, dass es einen problematischen Mechanismus gibt: Jedes Mal, wenn ich ein lustiges Video anschau, das mich zum Lachen bringt, schüttet der Körper Hormone aus, die mich wachhalten. Das bedeutet, dass Menschen beim Internetsurfen viel zulange wach bleiben. Wenn sie aufstehen, fehlt ihnen Schlaf. Vor allem für Kinder im Schulalter ist das ein Problem, denn sie wachen morgens übermüdet auf, können sich in der Schule oder beim Spiel nicht konzentrieren.

Ein anderes Thema sind die Kommentare. Wenn ich zu denen gehöre, die selbst Videos oder anderen Content posten, dann kann es zu verletzenden Kommentaren kommen. Diese Kommentare beschäftigen mich, sie tun mir vielleicht weh, und das kann sich sehr negativ auf meine Konzentration auswirken. Ich bin einfach mit den Gedanken woanders.

Ein weiterer Punkt sind die sozialen Kompetenzen. Je mehr ich mich in der virtuellen Welt bewege, mit ihren eigenen Regeln und mit dem Fokus auf Schreiben und Posten, desto weniger bin ich in der Lage, persönliche Interaktionen mit konkreten Menschen zu gestalten.

Diana Al Ali

Sie hatten bereits das Risiko erwähnt, an einer Depression zu erkranken. Wie wirkt sich eine übermäßige Nutzung der sozialen Medien auf die mentale Gesundheit Jugendlicher aus?

Omar Chehadi

Schlafmangel ist ein Kernproblem, denn er kann zu Angstzuständen, Depressionen und seelischen Schwankungen führen. Ein weiteres sehr großes Problem in den sozialen Medien ist das Cybermobbing. Wenn eine Person ein Bild von sich postet, dann können meistens sehr viele Menschen dieses Bild sehen und kommentieren. Dabei sind aber auch Nutzer, die falsche Accountnamen und Identitäten nutzen und die sich unter dieser Tarnung trauen, sehr feindselige Kommentare zu posten. Das kann für das Mobbingopfer schlimme Folgen haben. Die Person hat ein Bild von sich gepostet, wartet auf positive Bewertungen, und dann kommt das Gegenteil. Man wird beschimpft, weil man so und so aussieht und nicht anders. Vor allem bei Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl kann das Cybermobbing zu schwerwiegenden seelischen Verletzungen führen, im allerschlimmsten Fall sogar zum Suizid. Manche Kinder wollen dann plötzlich nicht mehr zur Schule gehen, melden sich krank, schwänzen die Schule. Das wirkt sich in der Regel negativ auf das Lernen und die schulischen Leistungen aus.

Diana Al Ali

Was kann man dem Cybermobbing und Belästigungen im Internet entgegensetzen, wie kann man Betroffenen helfen?

Omar Chehadi

Meistens findet das Mobbing oder die Belästigung in Form von Kommentaren statt, aber auch mit Bildern und Videos. Eine Person wird in einer unangenehmen oder peinlichen Situation gefilmt und das Bild oder Video via TikTok oder SnapChat verbreitet. Es kommt auch vor, dass Kinder oder Jugendliche misshandelt werden, die Täter ihre Tat filmen und sie diese Videos dann verbreiten. Die Opfer reagieren oft mit Scham und Rückzug und haben nicht die Kraft, sich zu wehren. Da dieser Missbrauch zunimmt, verbieten immer mehr Schulen die Nutzung von Handys während der Schulzeit. Das allein hilft allerdings nicht, denn es kommt auch vor, dass Jugendliche im Namen von Mitschülern sogenannte Fake Accounts anlegen, auf denen sie peinliche Bilder oder verleumderische Texte posten – alles, um den Mitschüler*innen zu schaden. Auf solchen gefälschten Accounts können

sogar Fotomontagen mit sexualisierten oder gewalttätigen Inhalten auftauchen, die darauf abzielen, dem Opfer zu schaden.

Wie also können wir unseren Kindern helfen, wenn sie von Belästigung oder Mobbing betroffen sind? Das Wichtigste ist, dass wir unsere Kinder immer wieder sensibilisieren und ihr Bewusstsein für die Risiken schärfen. Wenn ein Kind ein Handy bekommt, dann erklären viele Familien nur die technische Nutzung. Das ist falsch. Man sollte sich unbedingt Zeit nehmen, dem Kind die Risiken zu erklären. Und man muss dem Kind Sicherheit vermitteln, damit es einem erzählt, was es sieht. Selbst wenn mir als Elternteil der Inhalt sehr banal erscheinen sollte, muss ich dem Kind signalisieren, dass ich mich für die Dinge interessiere, die es bei TikTok sieht. Denn nur so kann ich einschätzen, welchen Schutz das Kind braucht. Es ist auch wichtig, Haltung zu zeigen. Manchmal wissen Kinder, dass bestimmte Inhalte falsch sind, aber sie wollen es den Eltern lieber nicht erzählen, weil sie Angst haben, dass diese ihnen das Handy wegnehmen. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Eltern unserem Kind signalisieren: Auch, wenn du etwas gesehen hast, was nicht gut ist – wir nehmen dir das Handy deshalb nicht weg. Aber wir möchten, dass du uns davon erzählst. Einige Kinder nehmen das durchaus an, denn sie fühlen sich sehr verunsichert durch das, was sie vielleicht ungewollt auf dem Handy sehen. Und sie wünschen sich im Grunde eine Orientierung - dass ihnen die Eltern helfen, bestimmte Inhalte einzuordnen oder zu verarbeiten.

Ein anderer wichtiger Punkt ist, dass die Kinder Bescheid sagen, wenn in den sozialen Medien etwas Schlimmes im Gange ist. Viele Schülerinnen und Schüler wollen andere nicht verpetzen. Das ist verständlich. Aber die Kinder müssen lernen, dass bestimmte Verhaltensweisen komplett inakzeptabel und schädlich sind. Wenn ein Kind gemobbt wird, dann ist es wichtig, den Eltern oder den Lehrkräften davon zu erzählen, denn Mobbing kann großen Schaden anrichten und es kann sogar eine Straftat sein. Anders ausgedrückt: Wenn mein Mitschüler in der Klasse einen Becher fallenlässt, dann muss ich das nicht melden. Aber wenn derselbe Ahmad eine Mitschülerin fotografiert und das Bild mit herabsetzenden Kommentaren über ihr Aussehen weiterverbreitet, dann macht Ahmad sich strafbar. Kinder müssen wissen, dass es absolut richtig ist, wenn sie über solches Mobbing nicht schweigen, sondern darüber berichten und so mit dazu beitragen, das Mobbing zu beenden. Mobbing muss verhindert werden, denn die Folgen für die Opfer können gravierend sein, sie reichen von Panikattacken über Depressionen bis zum Suizid.

Diana Al Ali

Können Sie uns abschließend noch ein paar Tipps geben, wie wir mit unseren Kindern vereinbaren können, dass sie weniger Zeit mit dem Handy verbringen. Was können sie stattdessen tun, was ist sinnvoll?

Omar Chehadi

Es ist schon viel gewonnen, wenn wir als Erwachsene ein Vorbild sind. Es geht nicht an, dass ich als Vater selbst ununterbrochen das Smartphone in der Hand habe, es meinen Kindern aber verbieten will. Und ich muss auch Kritik einstecken können. Wenn ich als Vater während des gemeinsamen Essens am Familientisch telefoniere und mein Kind

sagt: Warum telefonierst du? Dann protestiere ich nicht, sondern bedanke mich für den berechtigten Hinweis und lege das Mobiltelefon zur Seite.

Generell sollte das Telefon zuhause möglichst wenig präsent sein. Fakt ist aber, dass in jedem Haushalt mittlerweile mehrere Handys und Tablets vorhanden sind, das kann man nicht ändern. Deshalb appelliere ich an Eltern und Kinder, dass sie die Geräte sehr bewusst und sparsam nutzen. Wir als Eltern müssen unseren Kindern auch eine gewisse Ausgewogenheit vermitteln, zwischen Kontakten in der realen Welt und in den sozialen Medien. Die Corona-Pandemie hat zu einer physischen Faulheit geführt, was soziale Kontakte angeht. Wenn man Freunde besuchen will, muss man sich verabreden, man muss Straßenkleidung und Schuhe anziehen und man muss sich auf den anderen einlassen. Im Internet dagegen ist jeder bei sich zuhause, und wenn ich keine Lust mehr habe, mache ich einfach dicht und das war's. Das führt dazu, dass viele Kinder sich weniger treffen und eher im Internet aufeinandertreffen. Mein dringender Rat ist, dass wir die persönlichen Begegnungen forcieren. So wie es während der Pandemie verboten war, ist es nun dringend geboten, dass die Kinder rausgehen. Wir müssen mit den Eltern anderer Kinder abmachen, dass ihre Kinder zu uns nach Hause kommen oder dass wir zu ihnen gehen oder dass wir uns draußen treffen. Es ist auch sehr wichtig, dass die Kinder bei solchen Treffen nicht jeweils für sich am Mobiltelefon hängen, sondern dass sie gemeinsam spielen und aktiv sind. Ob Fußball oder Klettergerüst – egal, Hauptsache sie machen etwas ohne die Handys.

Diana Al Ali

Genau, Bewegung. Auch das Thema Handy beim Essen scheint mir sehr wichtig. Immer mehr Kinder sind schon früh sehr übergewichtig, und ein Grund ist sicher, dass sie beim Essen das Handy in der Hand haben und nicht bewusst essen. Abschließend die Frage: Wie können wir die Kinder vor den Risiken der Social Media schützen? Wie schaffen wir es, sie vor Abhängigkeiten zu bewahren und wie können wir den Dialog mit ihnen aufrechterhalten?

Omar Chehadi

Viele Eltern haben heute den Kontakt zu ihren Kindern verloren. Das Kind schafft sich eine künstliche Umgebung, in der es scheinbar auf Augenhöhe kommuniziert und zufrieden ist. Das ist problematisch, deshalb ermutigen wir Eltern, dass sie dem Dialog oberste Priorität geben und eine Atmosphäre schaffen, in der Kinder über alles reden können. Gerade in der Pubertät gibt es viele sensible Themen, bei denen oft auch die Eltern sich verschließen. Es ist aber wichtig, dass die Kinder mit allen Belangen zu den Eltern kommen und mit ihnen reden können. Wenn sie das nicht können, suchen sie sich andere Ansprechpartner, um dieses Bedürfnis zu befriedigen. Wenn Eltern und Kinder einander von ihren Aktivitäten erzählen, wie der Tag gelaufen ist, wenn sie zusammen lachen, dann sind das die eigenen Erlebnisse und nicht die Filme von wildfremden Leuten auf TikTok.

Noch ein letzter Punkt: Wir sollten trotz aller Risiken das Smartphone nicht verteufeln, denn es hat auch Vorteile. Wichtig ist, dass ich mir feste Zeiten für die Nutzung setze – eine halbe Stunde zum Beispiel. Wenn ich an einem Tag mehr als zwei Stunden TikTok

schaue, dann sollte es bei mir klingeln, denn das ist zu viel. Sehr interessant ist in diesem Kontext übrigens eine Studie, der zufolge die meisten Leute ihre tägliche Smartphone Präsenz viel zu gering einschätzen. Das sollte uns zusätzlich motivieren, die Zeiten bewusst zu begrenzen.

Für die körperliche und seelische Fitness ist es unerlässlich, dass die Kinder körperlich aktiv sind. Während der Pandemie mussten viele Kinder zuhause bleiben. Jetzt ist es umgekehrt: Sie MÜSSEN raus. Sport im Club oder im Verein, Aktivitäten im Freien – das verlangt von den Familien einen gewissen Aufwand, aber nur so kann ich mein Kind vor negativen Folgen der Social Media und Handys schützen. Abschließend noch dies: Bei ernsthaften seelischen Störungen und Abhängigkeiten wird eine Familie allein das Problem nicht lösen können. Hier sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

Diana Al Ali

Vielen Dank, Doktor Omar Chehadi für die vielen Informationen. Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, falls sie Fragen oder Kommentare haben, schreiben Sie gern an arab-el@awo-mittelrhein.de. Wir danken für das Interesse und wünschen einen guten Tag.

Audioformat: MP3

Audiolänge: 30 Minuten

Sprache: Arabisch

Hinweis zur deutschen Übersetzung: Mit Blick auf leichte Lesbarkeit wurde die deutsche Übersetzung teilweise gekürzt und inhaltlich wie sprachlich redigiert. Die Übersetzung ins Deutsche ist deshalb nicht immer wortwörtlich, das arabische Original kann leicht abweichen. Die Inhalte des Podcasts wurden nicht verändert.