

Wenn zu hoher Medienkonsum zur Gefahr wird

Beim **Klinikum Wissensforum** gibt Primar Adrian Kamper Eltern wertvolle Tipps

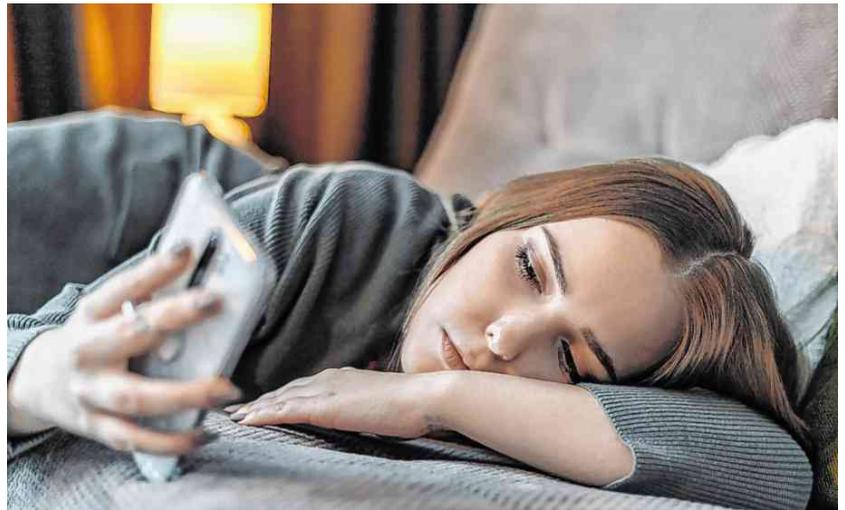
GRIESKIRCHEN. Ein Wissensforum zum Thema „Körper und Seele“ findet heute, Mittwoch, um 18 Uhr am Klinikumstandort in Grieskirchen bei freiem Eintritt statt. Einen der Impulsvorträge wird Primar Adrian Kamper halten, der der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie vorsteht, die 2022 am Klinikumstandort Grieskirchen eröffnet wurde. Er beschäftigt sich mit den Gefahren und Auswirkungen von hohem Internet- und Medienkonsum auf Kinder und Jugendliche.

Ab wann wird die Nutzung von sozialen Medien und anderen digitalen Inhalten zu viel? Problematisch werde es laut Kamper, wenn andere Aktivitäten verdrängt werden, etwa Schule, Hobbys oder Zeit mit der Familie. Besonders gravierend ist die Nutzung in der Nacht, denn sie führt zu Schlafstörungen und einer gestörten Tagesstruktur. „Gerade Kinder und Jugendliche mit einer Tag-Nacht-Rhythmusstörung entwickeln ausgeprägte

Ängste, depressive Symptome und zeigen Erschöpfung“, sagt Kamper. Besonders ungünstig sei hoher Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS. „Das Abfallen schulischer Leistungen geht bis zum völligen Ausstieg aus dem Schulbesuch“, sagt Kamper. Viele würden sich dann noch mehr in die digitale Welt flüchten. „Wenn einmal Alltagsaufgaben wie Aufstehen, Frühstück und Schulbesuch nicht mehr gelingen, deutet dies in Richtung einer sich entwickelnden Verhaltenssucht“, erklärt der Primar.

Warnsignale sind steigende Online-Spielzeiten, das Vernachlässigen von Alltagspflichten und zunehmender Rückzug.

Die Tragweite zu hohen Medienkonsums werde von Eltern unterschätzt, obwohl diese immer öfter das Problem beklagen. „Eltern sollten wissen, welche Plattformen und Spiele ihre Kinder nutzen und wie oft“, so Kamper. Aber auch, wenn entsprechende Rechnungen



Handynutzung bis spät in die Nacht führt zu Schlafstörungen, Ängsten und depressiven Symptomen.

Fotos: Klinikum, colourbox



„Hoher Internet- und Medienkonsum hat enorme Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche.“

■ **Adrian Kamper**, der Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum warnt vor seelischen und gesundheitlichen Folgen

zum Beispiel von In-Game-Käufen steigen oder einschlägige Datenquellen genutzt werden, sind das deutliche Signale.

Vorbildfunktion der Eltern

Wichtig sei die Vorbildfunktion der Eltern. „Erwachsene müssen einen inhaltlich unproblematischen und zeitlich geregelten Umgang mit digitalen Medien bewusst vorleben“, betont Kamper. Notwendig sei, bereits früh anzusetzen. „Kein Bildschirm für Kinder unter drei Jahren, maximal 30 Minuten täglich bis zum sechsten Lebensjahr und gestaffelte Zeitlimits danach.“

Ein weiteres Thema beim Wissensforum ist krankhaftes Übergewicht, von dem fast jedes zehnte Kind betroffen ist. Wie Prävention und Therapie aussehen können, erklärt Psychologe und Ernährungsberater Johann Hattinger. „Die ersten 1000 Tage im Leben eines Kindes sind entscheidend, um die Entwicklung von Übergewicht zu verhindern“, sagt er. (krai)

Klinikum Wissensforum, 27. November, ab 18 Uhr am Standort Grieskirchen. Im Anschluss an die Vorträge werden von den Experten individuelle Fragen beantwortet.