

Dieses Merkzettel gebe ich Eltern mit als "Erziehungshilfe"!

*W. Mast* Dr. Willi Mast  
Arzt für Allgemeinmedizin, Gelsenkirchen

## Kindern und Jugendliche im digitalen Dauerstress - einige sinnvolle Regeln für den Umgang mit digitalen Medien

1. **Kinder und Jugendliche brauchen reale sinnliche und soziale Erfahrungen**, um sich in der Realität zu verwurzeln, bevor sie sich mit einer digitalen und virtuellen Welt befassen. Eine Reihe von wissenschaftlichen Studien beweisen: Frühzeitiger Konsum von digitalen Medien behindern die psychomotorische, intellektuelle, emotionale und soziale Entwicklung, die Lernfähigkeit und die Gehirnreifung des Kindes. Und sie erhöhen das Risiko für Suchtverhalten, ADHS, Bewegungsarmut, Übergewicht, Vereinsamung, Depressionen und Schlafstörungen
2. Wir brauchen **digitalfreie Zonen mindestens bis einschließlich der Grundschule**, damit die Kinder reale Lernerfahrungen machen, die zu ihrer Hirnentwicklung passen.
3. **Ab dem 12. Lebensjahr können die digitalen Medien schrittweise als Hilfsmittel eingeführt werden**. Die Schüler müssen ihren Nutzen und ihre Risiken kennen, um medienmündig zu werden. Medienkompetenz in der Ausbildung, im Studium und Beruf bedeutet: die Medien zu beherrschen, um nicht von ihnen gestresst und manipuliert zu werden.
4. Digitale Medien an Schulen dürfen nur eingesetzt werden, **wenn sie den Stand der Gehirnforschung und Lernpsychologie berücksichtigen** - und die Rechte der Kinder auf eine natürliche Entwicklung. Kinder brauchen eine allseitige Entwicklung. Wir dürfen nicht akzeptieren, wenn sie durch die Medien nur auf Leistung - „höher, schneller, weiter“ - getrimmt und auf unkritisches Konsumdenken konditioniert werden. Wir brauchen kleinere Klassen und mehr Investitionen in Erzieher/innen und Lehrer. Sie entscheiden mit darüber, ob und wie unsere Kinder den Weg ins Leben finden.
5. Digitale und kabellose Medien an Schulen dürfen nur eingesetzt werden, wenn der **Datenschutz** gewährleistet ist und wenn das **Vorsorgeprinzip zur Minimierung der Strahlenbelastung** angewandt wird. Kein WLAN im Klassenzimmer! Vergessen Sie nicht: Auch unter Einhaltung der offiziellen Grenzwerte bedeutet die Mobilfunkstrahlung für den Organismus oxydativen Stress, sie wirkt krebsfördernd und erbgutschädigend.
6. Eltern müssen ihre **Kinder zu sinnvollen Hobbys, zu sportlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Aktivitäten anregen und die Mediennutzung ihrer Kinder streng kontrollieren**. Die Gefährdung der Jugend durch Internet- und Spielsucht - nicht nur durch „Killerspiele“ - wächst mit der Faszination der digitalen Medien. Das ist nicht weniger fatal wie die Drogensucht.
7. **Schenken sie ihrem Kind Zeit für gemeinsame Aktivitäten** - statt einer Spielkonsole oder einem neuen Smartphone.
8. Informieren Sie sich, lassen sie sich nicht von verlogenen Werbebotschaften der IT-Industrie verführen und übernehmen Sie mit die **Verantwortung, unsere Kinder vor dem allgegenwärtigen mobilen Dauerstress zu schützen!**

### Wissenschaftlich Informationsquellen:

P.Hensinger, Digitalismus - Gefangen und manipuliert im mobilen Dauerstress, [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org), [www.mobilfunkstudien.de](http://www.mobilfunkstudien.de)

G. Lemke, I. Leipner, Die Lüge der digitalen Bildung – warum unsere Kinder das Lernen verlernen, Redline Vlg.

M. Spitzer, Digitale Demenz – wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen