Smartphone raubt Kindern und Jugendlichen den Schlaf

Als Einschlafhilfe ist das Smartphone völlig ungeeignet. Das helle Licht des Bildschirms stört den Schlaf-Wach-Rhythmus. *Keystone*

MEDIENKONSUM Die Angst, etwas zu verpassen, bringt viele Jugendliche um den Schlaf. Sogar nachts lassen sie das Handy eingeschaltet. Eltern im Bezirk Meilen suchen deshalb öfter fachliche Unterstützung.

Die 15-jährige Elvira stellt nachts den Wecker, um ihr Handy zu kontrollieren. Sie hat panische Angst, eine wichtige Nachricht zu verpassen. Elvira, die eigentlich anders heisst und unter massivem Schlafmangel und Depressionen leidet, ist nicht die Einzige mit einem durch exzessive Handynutzung verursachten Problem.

Bei der Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle Samowar in Meilen schildern Rat suchende Eltern vermehrt ähnliche Fälle. «Dem übermässigen Konsum digitaler Medien von Jugendlichen stehen viele Eltern ratlos gegenüber», sagt Psychologe Olivier Andermatt vom Samowar.

In Elterngruppen und Einzelberatungen kämen die digitalen Medien zunehmend zur Sprache. «Wir sehen auch gut gebildete, engagierte Eltern, die beim Thema digitale Medien an den Anschlag kommen», sagt Andermatt. Sie beklagten sich, ihre Kinder fänden abends keine Ruhe und würden unter einem Schlafmanko leiden.

Sozialer Druck ist gross

Im Bezirk Meilen sind laut Andermatt nicht nur die Jugendlichen gut situierter Familien medial sehr gut ausgestattet. Der soziale Druck, medial gut ausgerüstet zu sein, sei generell gross.

Das Smartphone, mit dem man nebst telefonieren und fotografieren auch im Netz surfen kann, startete 2007 seinen Siegeszug. Laut einer gerade publizierten Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) besitzen 98 Prozent der Schweizer Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Handy. Davon haben 97 Prozent ein Smartphone, das ihnen einen uneingeschränkten Zugang zum Internet ermöglicht.

87 Prozent der 1000 befragten Jugendlichen schweizweit surfen laut Studie täglich oder mehrmals wöchentlich mit dem Handy im Netz. «Mit dem Smartphone ist es schwieriger geworden, dem Konsum digitaler Medien Grenzen zu setzen», sagt Andermatt. Mit dem WLAN könne abends nicht einfach der Stecker gezogen werden.

Auch wenn sich die Eltern noch so bemühten, seien die Jugendlichen erfinderisch. So habe eine Tochter, nachdem die Eltern ihr das WLAN durch ein neues Passwort blockiert hätten, einfach jenes der Nachbarn benutzt. Ein Patentrezept hat aber auch der Psychologe nicht. Doch Ziel der Eltern müsse es sein, den Jugendlichen einen vernünftigen Umgang mit dem Handy beizubringen. Auseinandersetzungen müsse man dafür in Kauf nehmen, auch wenn dies mühsam sei. «Es ist die Aufgabe der Eltern, auf eine gute Balance zwischen realem und virtuellem Leben zu achten. Wenn diese nicht mehr stimmt, müssen sie eingreifen», sagt Andermatt.

> «Wir sehen auch gut gebildete Eltern, die beim Thema digitale Medien an den Anschlag kommen.»
> *Olivier Andermatt, Psychologe*

Wenn ein Jugendlicher seine ganze Freizeit vor digitalen Medien verbringe, Schule und Schlaf vernachlässige und kaum Sozialkontakte pflege, stimme das Gleichgewicht nicht mehr. 79 Prozent der befragten Jugendlichen der ZHAW-Studie geben an, trotz Medienkonsum weiterhin häufig Freunde zu treffen. Aber auch dann gilt: Als Einschlafhilfe taugt das Handy nicht. Denn aus Studien ist bekannt, dass das helle Licht der Bildschirme den Schlaf-Wach-Rhythmus stört. Irgendwann müsse abends Schluss sein, sagt der Psychologe. «Ein Handy gehört nicht mit ins Bett.»

Eva Robmann