



Kaleido

Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen



Die telefonbasierte Kindheit

... und ihre Folgen für die mentale Gesundheit

Einleitung

„Jugendliche befinden sich in einer psychischen Krise. Die Zahl der schweren Depressionen bei amerikanischen Teenagern hat sich seit 2010 mehr als verdoppelt, seit ihr soziales Leben auf Smartphones mit Social-Media-Apps verlagert wurde. Die einzige Erklärung dafür, warum dies in vielen Ländern gleichzeitig geschah, ist, dass die alte „spielbasierte Kindheit“ durch die „telefonbasierte Kindheit“ ersetzt wurde. Die Veränderungen setzten in den 1980er- und 1990er-Jahren ein, als Erwachsene in den USA und anderen englischsprachigen Ländern damit begannen, Kindern und Jugendlichen systematisch die Freiheit, unbeaufsichtigt zu spielen, Verantwortung zu übernehmen und Risiken einzugehen, zu entziehen – alles Aspekte, die zur Förderung von Kompetenz, Reife und psychischer Gesundheit beitragen. Diese Veränderung der Kindheit beschleunigte sich Anfang der 2010er Jahre, als eine bereits von der Unabhängigkeit beraubte Generation in ein neues virtuelles Universum gelockt wurde, das den Eltern zwar sicher erschien, in Wirklichkeit aber gefährlicher war als die physische Welt. In diesem kurzen Zeitraum – von 2010 bis 2015 – veränderte sich das Leben der Kinder so schnell, dass wir es als „die große Neuverdrahtung der Kindheit“ bezeichnen. Genau in dieser Zeit begann die psychische Gesundheit von Teenagern in vielen Ländern der Welt zu kollabieren. Zahlreiche veröffentlichte Experimente zeigen nun, dass

die Verlagerung des sozialen Lebens von Teenagern auf Handys und soziale Medien eine Ursache und nicht nur eine Begleiterscheinung schlechter psychischer Gesundheit ist. Die neue „telefonbasierte Kindheit“ ist eine Katastrophe epischen Ausmaßes. Wir müssen sie rückgängig machen.“¹

Mit vorliegendem Bericht möchte Kaleido Ostbelgien als Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auf eine alarmierende Entwicklung aufmerksam machen und dringende Handlungsempfehlungen aussprechen.

Eupen, den 26.09.2024

**Manfred Kohnen,
Direktor**

¹ „The Anxious Generation“, Jonathan Haidt
<https://www.anxiousgeneration.com/>

„Wir haben unsere Kinder
in der realen Welt zu sehr
und in der virtuellen Welt
zu wenig geschützt.“

Prof. J. Haidt

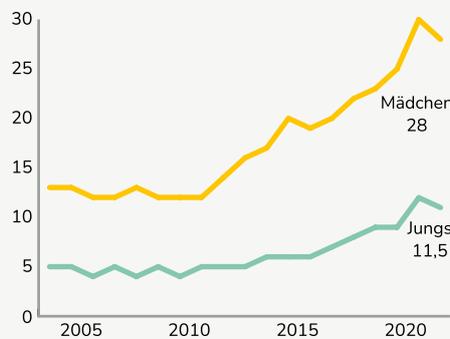


Drastische Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Die mentale Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen hat sich erheblich verschlechtert. Wir sprechen hier von einem internationalen Phänomen. Da Bilder bekanntlich mehr als Worte sagen, verdeutlichen wir diese Aussage anhand der nachfolgenden Grafiken. Da die auf diesem Gebiet führenden Forscher aus den USA kommen, ist es nicht verwunderlich, dass diese Grafiken sich zunächst auf die Situation in den USA beziehen. Die Forscher sind aber der Frage nachgegangen, ob es sich um ein rein amerikanisches Phänomen handelt oder nicht, und haben deshalb umfassende Daten-Recherchen zur mentalen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in anderen Ländern und Regionen durchgeführt. Diese Wissenschaftler kommen zu der Erkenntnis, dass es sich um einen internationalen Trend handelt. Dieser Trend gilt auch für Europa. Dies bedeutet nicht, dass die Entwicklung in allen Ländern zeitlich und vom Umfang her genau gleich verläuft. Gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Unterschiede spielen hier eine Rolle.

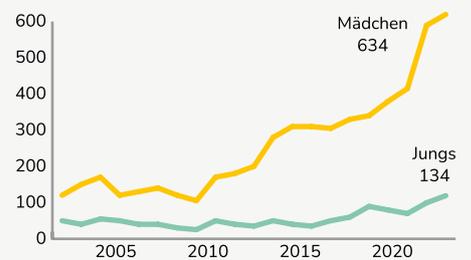
Schwere depressive Episode im letzten Jahr, US-Jugendliche

Prozent der 12- bis 17-Jährigen

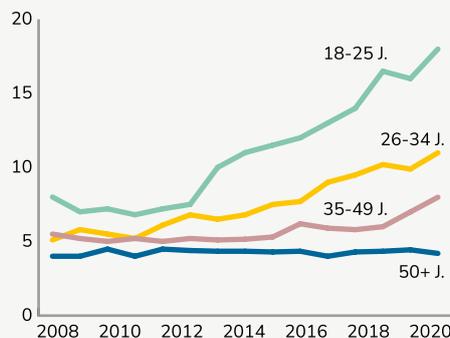


Aufnahmen in die Notfallambulanz in den USA wegen Selbstverletzung (10-14 Jahre)

Rate pro 100.000 Einwohner



Angst-Prävalenz in den USA (%)



- 139 % Anstieg seit 2010
- 103 % Anstieg seit 2010
- 52 % Anstieg seit 2010
- 8 % Abstieg seit 2010

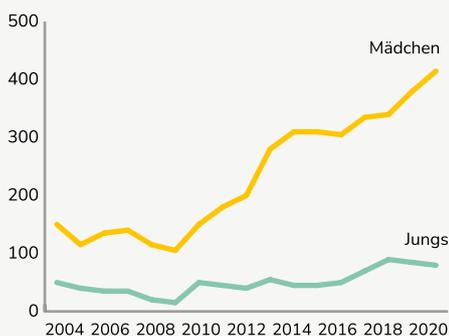
Quelle: U.S. National Survey on Drug use and Health



Drastische Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

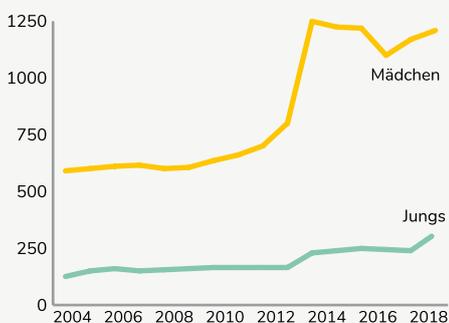
Selbstverletzungsepisoden bei Jugendlichen in 5 anglofonen Ländern

Aufnahmen in die Notfallambulanzen der USA wegen nicht tödlicher Selbstverletzung (10-14 Jahre). Rate pro 100.000 Einwohner.



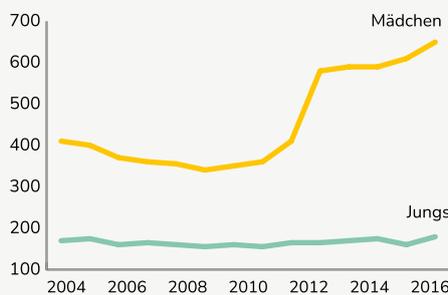
- 188 % Anstieg seit 2010
- 48 % Anstieg seit 2010

UK-Teens, Selbstverletzungsepisoden (13-16 Jahre). Rate pro 100.000 Einwohner.



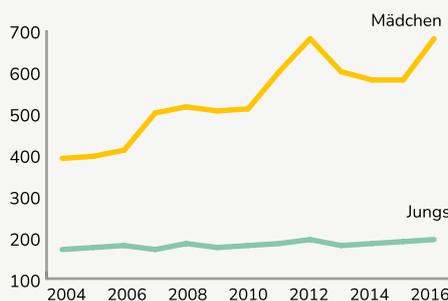
- 78 % Anstieg seit 2010
- 134 % Anstieg seit 2010

Aufnahmen in die Notfallambulanzen für Selbstverletzungen, in Ontario (13-17 Jahre). Rate pro 100.000 Einwohner.



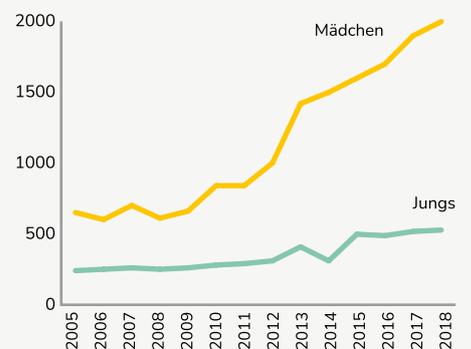
- 138 % Anstieg seit 2010
- 75 % Anstieg seit 2010

Selbstverletzende Krankenhausaufenthalte, Australien (15-19 Jahre). Rate pro 100.000 Einwohner.



- 83,4 % Anstieg seit 2010
- 29 % Anstieg seit 2010

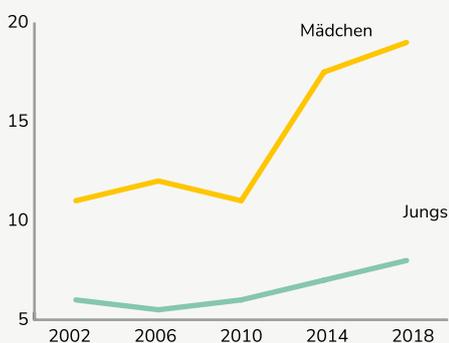
Krankenhausesentlassungen wegen vorsätzlicher Selbstverletzung Neuseeland (15-19 Jahre). Rate pro 100.000 Einwohner.



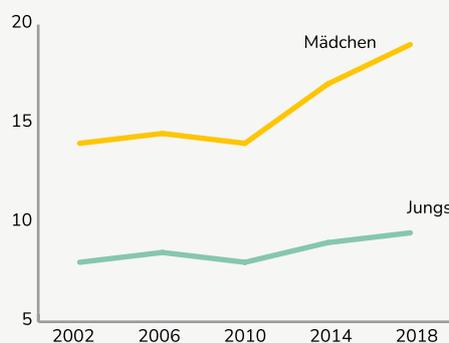
- 138,2 % Anstieg seit 2010
- 115,8 % Anstieg seit 2010

Drastische Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

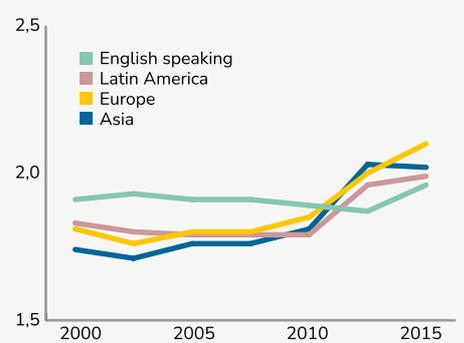
Prozentsatz nordischer Jugendlicher mit hohem psychischen Leidensdruck (Alter 11-15)



Hoher psychischer Leidensdruck nach Geschlecht, Europa (11-15 Jahre)



Schulentfremdung, weltweit (Alter 15-16 Jahre)



Der prozentuale Anteil der US High School Schüler, die*:	2011 Total	2013 Total	2015 Total	2017 Total	2019 Total	2021 Total	Trend
Erfahrung mit anhaltenden Gefühlen von Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit haben	28	30	30	31	37	42	
Erfahrung mit schlechter psychischer Gesundheit † haben	-	-	-	-	-	29	-
ernsthaft einen Suizidversuch in Erwägung gezogen haben	16	17	18	17	19	22	
einen Suizid geplant haben	13	14	15	14	16	18	
einen Suizid versucht haben	8	8	9	7	9	10	
bei einem Suizidversuch so verletzt wurden, dass sie behandelt werden mussten	2	3	3	2	3	3	

* For the complete wording of YRBS questions, refer to the appendix.
† 2021 eingeführte Variable

In die falsche Richtung keine Veränderung In die richtige Richtung

Weitere Infos, Zahlen und Daten:

<https://www.anxiousgeneration.com/research/the-evidence>

<https://policyexchange.org.uk/wp-content/uploads/Disconnect.pdf>

Mögliche Ursachen

A. Das derzeit plausibelste Erklärungsmodell

Es gibt zahlreiche Hypothesen, die diese drastische Verschlechterung der mentalen Gesundheit zu erklären versuchen.

Es gibt unter Wissenschaftlern auch andere Meinungen, was nicht weiter verwunderlich ist, da es sich um eine neue Entwicklung und neue Phänomene handelt. Als Analogie möchten wir die Entwicklung des wissenschaftlichen Erkenntnispfades bei Themen wie dem Klimawandel oder den Gesundheitsgefahren des Rauchens anführen.

Der Forschungsstand wird zwar mit zunehmender Zeit deutlicher, eine 100%ige Erkenntnissicherheit kann es aber nie geben.

Das bisher plausibelste ² Erklärungsmodell ist eine „zusammenlaufende Entwicklung in drei Akten“, die teilweise Jahrzehnte zurückreicht und dann um das Jahr 2010 herum stark Fahrt aufgenommen hat.

a) Der 1. Akt: die Atomisierung und starke Individualisierung der Gesellschaft

In den 70iger Jahren hat ein Trend zu einer geringeren sozialen Kohäsion und stärkerer Individualität eingesetzt.

Dies ist zunächst einmal ein generationelles Phänomen: die Babyboomer-Generation (und die folgenden Generationen) hat nicht die vereinende Erfahrung der Weltkriegsgeneration gemacht. Hinzu kommt die technologische Entwicklung (Fernsehen, später Internet usw.), die diesen Trend nochmals verstärkt hat.

b) Der 2. Akt: Der Niedergang der (unbeaufsichtigten) spielbasierten Kindheit

Der Verlust des Vertrauens in die Gemeinschaft und in die Erwachsenen ist einer der Hauptgründe, warum man (die Gesellschaft) in den 1990er Jahren damit begann, ihre Kinder „einzuschließen“. In Belgien kam dann noch die schreckliche Dutroux-Affäre hinzu.

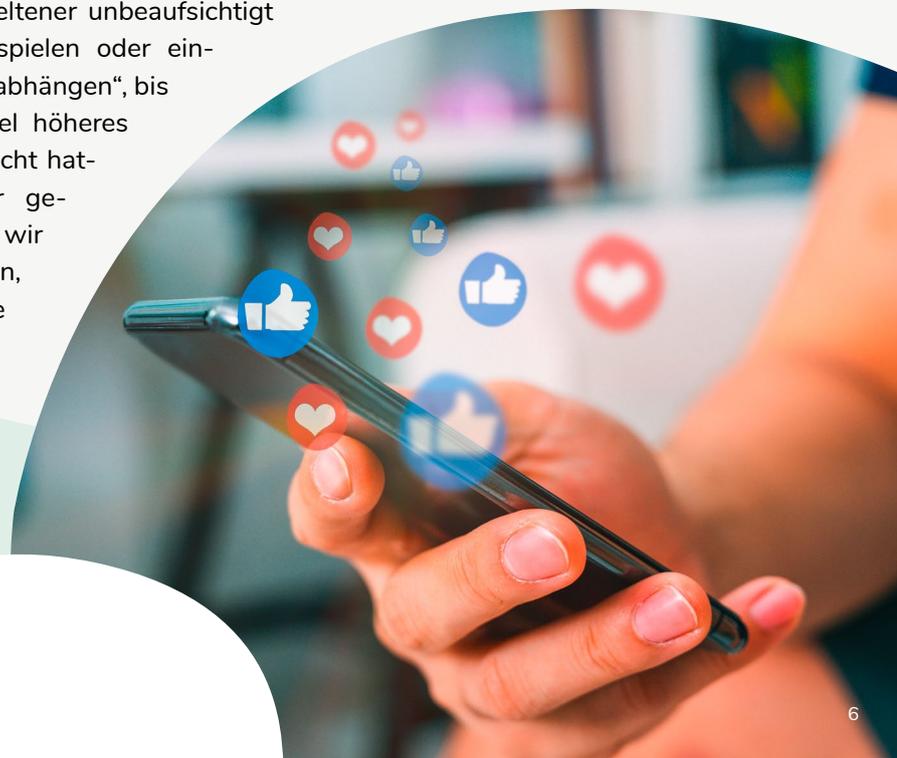
Da wir nun weniger über die anderen Erwachsenen in unserer Nachbarschaft wussten oder ihnen weniger vertrauten, ließen wir unsere Kinder viel seltener unbeaufsichtigt draußen spielen oder einfach nur „abhängen“, bis sie ein viel höheres Alter erreicht hatten. Aber gerade, als wir das taten, kamen die

Personal Computer (in den 1980er Jahren) und das wundersame Internet (in den 1990er Jahren) auf, die für Kinder und Jugendliche eine attraktive Alternative zum unbeaufsichtigten Spielen und Erkunden im Freien darstellten.

c) Der 3. Akt: der Aufstieg der Smartphones und vor allem der Sozialen Medien

Im Jahr 2010, mit der Einführung von Smartphones, Highspeed-Internet und den Social Media mit ihrem hohen Suchtpotenzial, waren wir bereit für den dritten Akt: die Einführung der telefonbasierten Kindheit. Smartphones, soziale Medien und immer bessere Kopfhörer und AirPods ermöglichten es Jugendlichen tatsächlich, „in völliger Isolation unterhalten zu werden“.

² Alternative Erklärungsversuche: <https://www.afterbabel.com/p/13-explanations-mental-health-crisis>



Mögliche Ursachen

B. Was wir wissen

a) Rasanter technologischer Wandel seit 2007

- 2007 erstes iPhone
- 2008 erstes Android-Smartphone
- 2009 Twitter führt die "retweet"-Option ein
- 2009 Facebook führt den "Gefällt mir"-Button ein
- 2010 erste Frontkamera (erleichtert "Selfies")
- 2010 Instagram
- 2010 erstes iPad
- 2011 Snapchat
- 2012 Pinterest
- 2012 Facebook übernimmt Instagram
- 2016 Instagram führt die "Stories" ein
- 2016 TikTok kommt auf den US-Markt
- 2018 TikTok ist die meist heruntergeladene App in den USA

b) Eine revolutionäre Technologie

Tragbar, überall griffbereit, vernetzt, kluge Algorithmen...

c) Auch Erwachsene haben Probleme mit dem Smartphone und den sozialen Medien

Viele Erwachsene geben an, eine ungesunde Beziehung zum Smartphone und den sozialen Medien zu haben. Sie haben das Gefühl, dass ihnen ihr Leben gestohlen wird...

d) Bewusste Unternehmensstrategie

Die Social-Media- und Technologiekonzerne wissen ganz genau, was sie tun, es handelt sich um eine bewusste Strategie (interne Berichte, Whistleblower-Berichte...).

e) Suchtcharakter

- 62 % der 18- bis 29-Jährigen geben an, „fast ständig“ online zu sein (Pew Research, 2024).
- US Jugendliche verbringen mehr als sieben Stunden pro Tag mit bildschirmbezogenen Freizeitaktivitäten (ohne Schule oder Hausaufgaben) (Haidt, S. 139).
- Ein durchschnittlicher amerikanischer Teenager verbringt 4,8 Stunden pro Tag in den sozialen Medien (einschließlich YouTube, TikTok, Instagram, Facebook und X/Twitter) (Gallup, 2023).
- 11- bis 17-Jährige verbringen durchschnittlich 4,5 Stunden pro Tag mit ihrem Handy (Common Sense Media, 2023).
- 57 % der Amerikaner bezeichnen sich selbst als „süchtig“ nach ihren Handys.

Die Gehirne unserer Kinder sind besonders anfällig (Gehirnveränderungen in der frühen Adoleszenz):

- Wunsch nach Aufmerksamkeit und Anerkennung durch Gleichaltrige;
- Der präfrontale Kortex (Urteilsvermögen, Selbstkontrolle usw.) ist noch nicht voll entwickelt;
- Die schnellsten Veränderungen im Gehirn seit der Kindheit;
- Beschneidung „unnötiger“ neuronaler Verbindungen;
- Die Pubertät macht das Gehirn „plastischer“

³ „The Facebook Files“
<https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>

„Wir verschlimmern die Probleme mit dem Körperbild von jedem dritten Teenager-Mädchen.“

2019 Facebook internes Forschungsdokument ³

„Smartphones sind ‚Erlebnisblocker‘.“

Jonathan Haidt,
„Die ängstliche Generation“

Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show

Its own in-depth research shows a significant teen mental-health issue that Facebook plays down in public

Mögliche Ursachen

f) Werte / positive Gesundheitsfaktoren

Die renommierte US-Wissenschaftsjournalistin und Autorin Catherine Price beleuchtet das Problem anhand eines Referenzrahmens von Werten und positiven Gesundheitsfaktoren.

1. Werte

Welche Werte möchten wir bei unseren Kindern sehen? Diese Frage bildet einen wertvollen Rahmen, denn

Sie können sich ganz konkret fragen: Wie passen Smartphones und soziale Medien zu Ihren Werten und dem, was Sie sich für Ihr(e) Kind(er) wünschen?

Positiv	Negativ
Freundlichkeit	Grausamkeit
Einfühlungsvermögen	Mangel an Empathie
Toleranz	Intoleranz
Ehrlichkeit	Unehrllichkeit
Starke und gesunde Beziehungen	Schwache und ungesunde Beziehungen
Sich sicher und geliebt fühlen	Gefühl der Unsicherheit und Ungeliebtheit
Neugierde, Hobbys und Interessen	Mangel an Neugier, Hobbys und Interessen
Selbstvertrauen und Akzeptanz	Selbsthass und Perfektionismus



„Das Smartphone ist die moderne Injektionsnadel.“
 Anna Lembke, Suchtforscherin aus Stanford und Autorin von „Dopamine Nation“

Mögliche Ursachen

2. Wir wissen, was gut (und schlecht) für die mentale und die körperliche Gesundheit ist.

Eine einfache Möglichkeit, Entscheidungen in Bezug auf Technologie zu

treffen, ist deshalb die Frage, ob die daraus resultierenden Auswirkungen eher hilfreich oder schädlich für die mentale und die körperliche Gesundheit unserer Kinder sind.

Auch hier gilt, dass die meisten Auswirkungen von Smartphones und sozialen Medien im Allgemeinen eher auf der rechten Seite zu finden sind.

Gut	Schlecht
Gesunde, sichere Beziehungen	Unsichere (oder unfreundliche) Beziehungen
Vertrauenswürdige Vorbilder	Unzuverlässige Vorbilder
Körperliche Aktivität	Körperliche Inaktivität
Zeit im Freien/Natur	Zu wenig Zeit im Freien
Angemessene Ernährung	Ungesunde Ernährung
Ausreichend Schlaf	Schlafmangel
Unstrukturiertes Spiel	Mangel an unstrukturiertem Spiel
Langeweile	Ständige Stimulation
Niedriges Stressniveau	Stress
Selbstmitgefühl	Selbsthass und Selbstschädigung
Freundlichkeit	Mobbing (oder Schickanierung)

g) Opportunitätskosten

Handy-Zeit - einfache Mathematik:

1 Stunde pro Tag \approx 15 Tage pro Jahr
 \approx 6% der "wachen" Lebenszeit

2 Stunden pro Tag \approx 30 Tage pro Jahr
 \approx 13% der "wachen" Lebenszeit

3 Stunden pro Tag \approx 45 Tage pro Jahr
 \approx 20% der "wachen" Lebenszeit

4 Stunden pro Tag \approx 60 Tage pro Jahr
 \approx 25% der "wachen" Lebenszeit

5 Stunden pro Tag \approx 76 Tage pro Jahr
 \approx 30% der "wachen" Lebenszeit

In dieser Zeit entgehen unseren Kindern und Jugendlichen zu viele Erfahrungen im realen Leben, die für eine gesunde Entwicklung sehr wichtig sind: Physische soziale Kontakte, soziale Signale, draußen Spielen, Bewegung in der Natur, Sehenswürdigkeiten erleben...



Mögliche Ursachen

h) Gefahren im Netz

Nicht nur haben unsere Kinder Zugang zur ganzen Welt des Internets, auch die ganze Welt hat dadurch Zugang zu unseren Kindern...

- Cybermobbing, der bis zum Suizid reichen kann
- Sexuelle Belästigung, Pornografie usw.

Arturo Bejar: 2009 bis 2015 war er als Senior Engineering and Product Leader bei Facebook für die Sicherheit und Unterstützung der Nutzer verantwortlich.

Er verließ Facebook, um mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Dabei entdeckte er, dass seine Tochter im Teenageralter und ihre Freunde ständig sexuell angesprochen und belästigt wurden. Daraufhin beschloss er, zu Facebook zurückzukehren und zu versuchen Abhilfe zu schaffen. 2019-2021 war er als Berater für Facebook tätig; er stellte fest, dass ein Großteil seiner früheren Arbeit rückgängig gemacht oder Tools deaktiviert worden waren. Also führte er neue Studien über jugendliche Nutzer durch und trug seine Ergebnisse den Spitzen des Unternehmens vor (z. B. Mark Zuckerberg, Sheryl Sandberg), mit denen er

zuvor direkt zusammengearbeitet hatte) - sie alle schienen sich des Problems (und sogar der spezifischen Statistiken) sehr bewusst zu sein, unternahmen aber nichts. (Mark Zuckerberg hat nicht einmal auf seine E-Mail geantwortet).

“1 von 8 Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren wurde auf Instagram unerwünscht sexuell belästigt - in einer Woche! Wenn man das mit den Hunderten von Millionen Teenagern multipliziert, die Instagram weltweit nutzen, bedeutet das, dass Instagram die größte sexuelle Belästigung von Teenagern beherbergt, die es je gegeben hat.“

<https://www.afterbabel.com/p/make-social-media-safe-for-teens>



Mögliche Ursachen

i) Instagram & Co – unrealistische Schönheitsideale

Plattformen wie Instagram propagieren Schönheitsideale, die oft auf unrealistischen oder stark bearbeiteten Bildern basieren und ein verzerrtes Bild von Attraktivität und Perfektion vermitteln. Insbesondere junge Mädchen, die sich noch in der Phase der Identitätsfindung befinden, sind anfällig für diese Art von medialem Druck.

So ist z.B. Instagram bekannt dafür, dass es durch Filter, Bildbearbeitungs-Apps und die Auswahl perfekt inszenierter Fotos ein Ideal von makelloser Schönheit kreiert, das in der Realität nur schwer oder gar nicht erreichbar ist. Diese ständige Konfrontation mit perfekten Körpern und Ge-

sichtern führt bei vielen Mädchen dazu, dass sie ihren eigenen Körper und ihr Aussehen negativ bewerten. Sie fühlen sich oft unzulänglich, weil sie das Gefühl haben, diesen Idealen nicht gerecht zu werden. Dies kann das Selbstwertgefühl massiv beeinträchtigen und langfristig zu Problemen wie einem gestörten Körperbild, geringem Selbstbewusstsein und ernsthaften psychischen Erkrankungen führen.

Ein weiterer problematischer Aspekt ist der Vergleichsdruck. Durch die permanente Verfügbarkeit von Bildern und Inhalten, die scheinbar das Leben anderer Menschen zeigen, neigen Mädchen dazu, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Dieser Vergleich bezieht sich nicht nur auf das Aussehen, sondern auch auf Lebensstile, soziale Anerkennung (in Form von Likes und Followern) und Erfolg. Dieser Druck, immer besser auszusehen, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen und sich selbst zu

perfektionieren, kann extrem belastend sein. Dies verstärkt das Gefühl von Minderwertigkeit und kann zu Depressionen, Angststörungen oder Essstörungen führen.

Die ständige Selbstoptimierung und die Sucht nach sozialer Bestätigung schaffen ein Umfeld, in dem viele Jugendliche ihren Wert fast ausschließlich über ihr Äußeres und die Anerkennung durch andere definieren.

Die Folge dieser Entwicklung erleben u.a. plastische Chirurgen, die Alarm schlagen: https://www.standaard.be/cnt/dmf20240905_96142173

Hier braucht es gesellschaftliche Veränderungen, die ein vielfältigeres und realistischeres Bild von Schönheit und Selbstwert fördern.



Gründe für ein Smartphone...

Als gute Gründe dafür, Kindern Smartphones zu geben, werden oft angeführt:

- Kommunikation (z. B. Koordinierung von Abhol- oder Spielterminen)
- Schularbeiten
- Unterhaltung
- Mit Gleichaltrigen in Kontakt bleiben
- Sich nicht ausgegrenzt fühlen

All diese Dinge können anderweitig erreicht werden. Teilweise gibt es dafür sehr gute technische Lösungen, z.B. Smartphone-Alternativen.

Hier ein umfassender Blog-Post mit einer Übersicht und detaillierten Erläuterungen zu diesen technischen Alternativen:

<https://catherineprice.substack.com/p/82ff183e-70c3-4974-8839-372eb8dc8dd3>



Was tun?

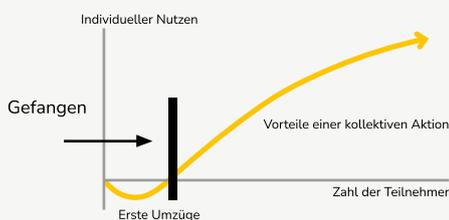
Wir hoffen mit vorliegendem Dokument aufgezeigt zu haben, dass die "telefonbasierte" Kindheit generell erhebliche negative Folgen für die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen darstellt.

Es braucht deshalb eine neue gesellschaftliche Norm, ähnlich wie beim Alkohol oder Tabak. Verbote alleine reichen nicht aus, es braucht gesellschaftliche Sensibilisierung, es braucht kollektives Handeln der verschiedenen gesellschaftlichen Akteure.

Infolgedessen geben wir folgende Handlungsempfehlungen:

A) Gemeinsames Handeln

Probleme mit kollektiven Maßnahmen



Die Herausforderung besteht darin, dass es sich um ein Problem des kollektiven Handelns handelt - eine Situation,

in der unsere EINZELNEN Handlungen Auswirkungen auf das GANZE haben.

Zum Beispiel würde es für andere Familien keinen Unterschied machen, wenn Sie Ihrem Kind erlauben würden, nur von Süßigkeiten zu leben.

Es wäre zwar nicht gut für die Gesundheit Ihres eigenen Kindes, aber es hat keine Auswirkungen auf andere Kinder.

Smartphones und soziale Medien wirken sich auf andere aus.

Eine Herausforderung besteht darin, dass bei einem Problem mit kollektivem Handeln ein potenzieller Schaden entsteht, wenn man zu den Vorreitern gehört (siehe die Senke auf der linken Seite des Diagramms). Mit anderen Worten: Wenn alle anderen in den sozialen Medien aktiv sind und Ihr Kind nicht, dann wird es sich tatsächlich ausgeschlossen fühlen.

Die Lösung ist, dass wir eine kritische Masse von Kindern brauchen, die weder Smartphones noch soziale Medien nutzen!

Deshalb ein Aufruf zum gemeinsamen Handeln. Wir können schnell die richtige Seite dieser Linie erreichen - wo genug Menschen an Bord sind, dass es keinen individuellen Schaden mehr gibt -, wenn wir es denn wollen und handeln.

Hier besteht große Hoffnung, denn es ist eine entsprechende Bewegung entstanden. Eltern, Schulen, ja selbst in der betroffenen Generation Z erkennt man mehr und mehr das Problem und handelt.



Was tun?

B) Kinder wieder mehr zutrauen

Wir brauchen eine Abkehr vom überbehüteten Erziehungsstil. Natürlich dürfen Kinder keinen schweren Gefahren ausgesetzt werden. Aber sie müssen lernen, Schwierigkeiten und Konflikte selbst bewältigen zu können. Diese Erfahrungen sind notwendig, um den Widrigkeiten und Herausforderungen des Lebens gut begegnen zu können.

Kinder lernen all dies im "normalen Leben": in der Familie, inner- und außerhalb der Schule, im Verein – vor allem auch im freien Spiel mit Gleichaltrigen. Dieses sog. sozial-emotionale Lernen findet idealerweise "immer" statt, kann und sollte aber u.a. in und durch Schulen gefördert werden.

C) Kein Smartphone unter 15 Jahren

Eltern sollten sich zusammenschließen, um dem Problem des kollektiven Handelns zu vermeiden.

Wenn Eltern und Kinder sehen, dass andere Eltern denselben Weg gehen, dass auch andere Kinder kein Smartphone vor dem Alter von 15 Jahren haben, wird die Durchsetzung viel einfacher. Es gibt – auch dank moderner Technologie... - heute viele Möglichkeiten sich zu vernetzen und gemeinsame Aktionen zu starten. Wichtig ist allerdings, dass gehandelt wird.

D) Handyfreie Schule ⁴

Wegen der geschilderten negativen Auswirkungen auf die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen sollten Smartphones in unseren Schulen keinen Platz (mehr) haben. Die neue Regierung in der Französischen Gemeinschaft hat das Problem ebenfalls erkannt und plant sogar u.a. gesetzgeberische Maßnahmen.

"Prenant en compte l'impact des écrans sur la santé, la concentration, le harcèlement, le Gouvernement déploie une politique veillant à protéger les élèves, particulièrement à l'école, en incitant les établissements secondaire à interdire l'utilisation des smartphones, montres connectées etc. à des fins récréatives jusqu'à la fin du tronc commun.

Cette interdiction s'effectuera à travers un processus interne aux écoles, par exemple via le conseil de participation, le conseil des élèves, etc. Et, cela sans remettre en question l'usage des outils numériques personnels à des fins strictement pédagogiques. S'agissant des écoles primaires, le Gouvernement entend proscrire l'usage du smartphone."

„Ein Verbot von Handys in der Schule wäre ein gewagtes und neuartiges Experiment. Es könnte nicht funktionieren. Aber es ist ein Trugschluss zu glauben, dass Nichtstun der harmlose Status quo ist. Es ist Zeit für eine neue Intervention.“

Derek Thomson, „The Atlantic“



Was tun?

Wir gehen hier noch einen Schritt weiter. Smartphones sollten keinen Platz im gesamten Pflichtschulwesen haben. Die dargelegten negativen Folgen – Ablenkung vom Unterricht, Gefahren durch Cybermobbing und sexuelle Belästigung usw. – erfordern ein konsequentes Handeln. Da Studien zeigen, dass Handys sich selbst dann negativ auf die Konzentration auswirken, wenn sie in der Nähe sind, und Schüler zudem sehr kreativ in Sachen versteckter Handynutzung sind, bedarf es einer "echten" handyfreien Schule. Dies wird nur sichergestellt, wenn die Telefone von Anfang bis Ende des Schultages eingesammelt werden. Hierfür gibt es abschließbare Handyboxen.

Vor Kurzem hat das Unterrichtsnetz der Französischen Gemeinschaft⁵ ein Handyverbot in all seinen 373 Grund- und Sekundarschulen beschlossen, das in diesem Schuljahr umgesetzt und in Kraft treten soll. Immer mehr Schulen weltweit - auch in Belgien - verbieten also Smartphones und erleben die Vorteile für die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und die Fähigkeit, sich zu unterhalten und Spaß zu haben!

Auch in Ostbelgien haben sich bereits mehrere Schulen auf den Weg gemacht. Dieser Weg muss allerdings vertieft und ausgebaut wer-

den. Kaleido Ostbelgien ist bereit, die Schulen auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Nicht zuletzt – dieser Aspekt kommt in der Diskussion oft zu kurz – hilft die handyfreie Schule auch dem Schulpersonal. All dies dürfte sich logischerweise positiv auf die schulischen Leistungen auswirken.

E) Medienerziehung

Kaleido Ostbelgien ist keineswegs technikfeindlich. Wir sprechen uns also keineswegs gegen einen gezielten und pädagogisch ausgestalteten Einsatz von digitalen Medien aus.

Wichtiger aber als die Beherrschung der digitalen Medien ist unserer Meinung nach der kritische Umgang mit ihnen. Hier knüpft die Medienerziehung, die ausgebaut werden sollte, an allgemeine Grundkompetenzen an wie kritisches Denken, Analysefähigkeit, Resilienz u.v.m.

F) Regulierung der sozialen Netzwerke

Dieser Bereich übersteigt sicherlich die unmittelbaren Handlungsmöglichkeiten der ostbelgischen Politik. Allerdings kann man auch durch Resolutionen,

Netzwerkarbeit und konkretes Handeln vor Ort wichtige Zeichen setzen, die über Ostbelgien hinaus gesehen und gehört werden. Ostbelgien könnte hier eine echte Vorreiterrolle einnehmen.

⁴ Die handyfreie Schule bedeutet nicht nur „frei von Smartphones während des Schultages“. Auch Smartwatches, mit denen man ins Internet gelangen kann, haben in der Schule keinen Platz. Bei anderen digitalen Geräten wie Notebooks und Tablets ist strikt zu beachten, dass sie ausschließlich für Unterrichtszwecke verwendet werden.

⁵ WBE: réseau Wallonie-Bruxelles Enseignement <https://bx1.be/categories/news/les-smartphones-bientot-interdits-dans-le-reseau-wallonie-bruxelles-enseignement/>



Fazit

Die mentale Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen hat sich weltweit drastisch verschlechtert – auch wenn natürlich regionale und kulturelle Unterschiede und sicherlich auch “Verzögerungseffekte” bestehen. Diese Entwicklung muss uns allen große Sorge bereiten. Es ist deshalb höchste Zeit zu handeln und aktiv gegenzusteuern. Die Förderung des Wohlergehens unserer Kinder, die oft in Sonntagsreden beschworen wird, muss sich in konkretem Handeln zeigen. Den schönen Worten müssen Taten folgen.

Mit vorliegendem Bericht haben wir versucht, Ursachenforschung zu betreiben bzw. die aktuell plausibelsten Erklärungen für diese besorgniserregende Entwicklung zu liefern. Sozialwissenschaft ist keine Mathematik, Forschungsergebnisse entwickeln sich – man denke an die Skepsis, als Wissenschaftler vor vielen Jahrzehnten auf die Gefahren des Rauchens oder gar des Klimawandels hinwiesen.

Die gesellschaftspolitische Frage muss deshalb lauten: Will man wirklich warten, bis der allerletzte Beweis für eine Ursache eines Phänomens erbracht ist – dann kann man mitunter “ewig” warten – oder muss man nicht dann handeln, wenn die Plausibilität dieser Ursache hoch ist, zumal wenn es um Fragen der Gesundheit geht und die Gegen-

maßnahmen quasi ohne Risiko sind (was hat man zu verlieren?)?

Wir dürfen deshalb nicht länger warten. Die telefonbasierte Kindheit hat schweren Schaden angerichtet – auch weil sie auf einen vor Jahrzehnten einsetzenden Trend der stärkeren Individualisierung und eines überbehüteten Erziehungsstils andocken konnte. Die “Künstliche Intelligenz” droht diese Entwicklung weiter zu befeuern, weil die entsprechenden Algorithmen noch gezielter Kinder und Jugendliche “zu ködern” vermögen.

Wir brauchen eine neue gesellschaftliche Norm für den Umgang mit Smartphones und den sozialen Medien. Gemeinsam und mit Entschlossenheit kann die telefonbasierte Kindheit zurückgedrängt werden.

Es ist deshalb höchste Zeit GEMEINSAM zu handeln - jetzt!



Quellenverzeichnis & weiterführende Literatur

Iain Mansfield; Dr Sean Phillips and Ni-amh Webb: “Disconnect – The case for a smartphone ban in schools” <https://policyexchange.org.uk/wp-content/uploads/Disconnect.pdf>

Sara Abrahamsson (Norwegian Institute of Public Health): “Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health” https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4735240

Quan Chen; Zheng Yan; Mariola Moeyaert; Robert Bangert-Drowns: „Mobile multitasking in learning: A meta-analysis of effects of mobile-phone distraction on young adults’ immediate recall” <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563224003005>

Jonathan Haidt: „Generation Angst: Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen“ (Buch)

Adrian F. Ward; Kristen Duke; Ayelet Gneezy; Maarten W. Bos: “Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity” <https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>

Ellen Beate Hansen Sandseter; Leif Edward Ottesen Kennair: „Children’s Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences” <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22947972/>

Alfonso Pellegrino; Alessandro Stasi; Veera Bhatiasavi: „Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9707397/>

WHO : “L’OMS met en alerte: une utilisation de plus en plus problématique des réseaux sociaux chez les jeunes Européens” <https://www.dhnet.be/actu/sante/2024/09/25/loms-met-en-alerte-une-utilisation-de-plus-en-plus-problematique-des-reseaux-sociaux-chez-les-jeunes-europeens-AWQBKIQCRIA2XKNHLHSDAYUOSA/>

Organisation « The anxious generation »: “The evidence” <https://www.anxiousgeneration.com/research/the-evidence>

“Sociale media jagen jonge vrouwen naar de operatietafel: “Ze kloppen vaak aan met onrealistische, bijna absurde vragen” https://www.standaard.be/cnt/dmf20240905_96142173

Jean M. Twenge: „Here are 13 Other Explanations for the Adolescent Mental Health Crisis. None of Them Work.” <https://www.afterbabel.com/p/13-explanations-mental-health-crisis>

Wall Street Journal; “The facebook files” <https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>

Price, Catherine: “The Choose-Your-Own-Adventure Guide to Smartphone Alternatives” <https://catherineprice.substack.com/p/82ff183e-70c3-4974-8839-372eb8dc8dd3>

“Les smartphones bientôt interdits dans le réseau Wallonie-Bruxelles Enseignement” <https://bx1.be/categories/news/les-smartphones-bientot-interdits-dans-le-reseau-wallonie-bruxelles-enseignement/>

BBC: “I blew the whistle on Meta, now I won’t work again” <https://www.bbc.com/news/technology-67343550>

Mileva Repasky: „Transform Your School: The Complete Guide to Going Phone-Free” <https://www.afterbabel.com/p/phone-free-school-toolkit>

Derek Thompson (The Atlantic): „It Sure Looks Like Phones Are Making Students Dumber” <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2023/12/cell-phones-student-test-scores-dropping/676889/>

Astrid Ebenführer (Der Standard): „Smartphone erst ab 14, Social Media erst ab 16, fordert Soziologe Rausch in der „ZiB 2“” <https://www.derstandard.at/story/3000000227991/smartphone-erst-ab-14-social-media-erst-ab-16-fordert-soziologe-rausch-in-der-zib-2>

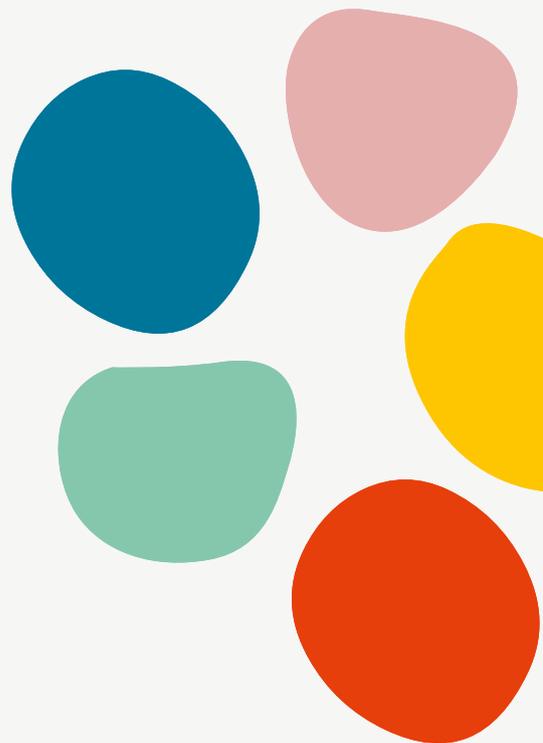
Jean M. Twenge: „Have Smartphones Destroyed a Generation?” <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

„Let Grow - movement for childhood independence” <https://letgrow.org>



kaleido

Ein Partner
für Familien
und Schulen



Autor / verantwortlicher Herausgeber:

Manfred Kohnen, Direktor
Gospertstraße 44
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554 644

 kaleido.ostbelgien

 kaleido_ostbelgien

 kaleido_auf_kurs

Konzeption: Kaleido

Layout: Grenz-Echo AG und Pavonet PGmbH

Bildnachweise: © Adobe Stock

© 09.2024 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen

