

Im digitalen Dauerstress

Präventionsprojekt an der Staatlichen Realschule Haag in Zusammenarbeit mit der AOK

„Wie kann ich meinem Kind den sinnvollen Umgang mit dem Handy beibringen und auch vorleben?“ Diese Frage stand im Mittelpunkt des Informationsabends für die Eltern an der Staatlichen Realschule Haag i. OB.

„Die Eltern mit ins Boot zu holen, ist fester Bestandteil unseres Projekts“, so Schulleiter Hermann Huber in seiner Begrüßung. „Gemeinsam mit Lehrerfortbildung und Workshops für die Schüler versuchen wir, die Jugendlichen rechtzeitig fit gegen die Sucht und das Umfeld sensibel für das Thema zu machen.“ Er dankte Dieter Trost von der AOK-Direktion Mühldorf dafür, dass die Gesundheitskasse das mehrere tausend Euro teure Projekt finanziert.

Nicht nur Alkohol, Zigaretten und illegale Drogen bedrohen die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen, sondern auch der digitale Dauerstress, der durch den ständigen Begleiter namens „Smartphone“ ausgelöst wird. „Wir möchten helfen, Suchtverhalten bei Kindern zu erkennen und darüber ins Gespräch zu kommen“, sagt Tobias Koy von der Rosenheimer Suchtberatungsstelle NEON, die das Projekt durchführt. Es gilt, die richtige Balance im Umgang mit dem Handy zu finden, Chancen und Risiken einander gegenüber zu stellen und die Gefahren einzudämmen.

Der Vortrag bot erschreckende Zustandsbeschreibungen und interessante Zahlen und Fakten. Die Zuhörer wurden angeleitet, ihren eigenen Umgang mit dem Smartphone zu reflektieren, sich ihrer Vorbildfunktion bewusst zu werden und auf Möglichkeiten eines sinnvollen Umgangs mit dem Handy hingewiesen. Durchaus kontrovers wurde die Frage diskutiert, in welchem Alter ein Kind ein Smartphone bekommen sollte.

Am Ende waren sich die Eltern, die den Vortrag besuchten, einig: Information ist unabdingbar, ebenso Regeln im Umgang mit dem Handy; außerdem der ständige Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen, um im Gespräch über ihren Medienkonsum zu bleiben.