

## Einfach mal ausschalten

Jugendliche und Smartphones:  
Therapeuten empfehlen Umsicht



- (1) Die Internetabhängigkeit nimmt zu – und gerade Smartphones sind aus dem Alltag von Jugendlichen nicht wegzudenken. „Neue Medien bieten zwar Chancen“, sagt Karl-Heinz Schlautmann vom münsterischen *Psychotherapie-Netzwerk PTN*, „aber Eltern sollten handeln, bevor das Smartphone beginnt, das Leben ihrer Kinder zu beherrschen“.
- (2) Der Kinder- und Jugendpsychotherapeut kennt die Probleme, die eine exzessive Nutzung mit sich bringt. Den Sprösslingen die Smartphones komplett zu verbieten, hält der Psychotherapeut 27 für falsch: „Wir brauchen langfristig eine Umgangskultur.“
- (3) Schlautmann empfiehlt den Eltern, technische Entwicklungen zu verfolgen, sodass sie wissen, womit sich ihre Kinder beschäftigen. Gleichzeitig sollten sie das Gespräch suchen. „Handlungsbedarf ist dann gefragt, wenn sich Kinder und Jugendliche aus sozialen Aktivitäten zurückziehen“, sagt er. Als Gegenmaßnahmen eignen sich etwa medienfreie Tage oder bestimmte Zeiten, in denen Smartphones ausgeschaltet werden.

*naar: Westfälische Nachrichten, 14.05.2014*