

Phubbing – wenn das Handy wichtiger ist als das Kind

HANDY NUTZUNG Ständig gibt das Smartphone irgendwelche Töne von sich – Mitteilungen, Nachrichten, Erinnerungen, Anrufe... All das sorgt für Ablenkung – ohne dass sich die Eltern dessen bewusst sind. Ablenkung in den Schlüsselmomenten der kindlichen Entwicklung, in denen der Grundstein für die zwischenmenschliche, emotionale und allgemeine Entwicklung des Kindes gelegt wird.

Joëlle Anzévi

Phubbing ist eine Mischung aus den englischen Wörtern «Phone» und «Snubbing», also «Telefon» und «brüskieren». Es bezeichnet das Phänomen, in Gegenwart anderer Personen das Smartphone zu benutzen, statt mit diesen Personen zu interagieren. Vor allem, wenn Kinder involviert sind, kann das verheerende Auswirkungen haben. Wenn Eltern ständig auf ihr Handy schauen, geht das auf Kosten der Zuwendung, die sie eigentlich ihren Kindern schenken sollten. Ist die Aufmerksamkeit der Eltern auf das Handy gerichtet, verringert das die Qualität der Eltern-Kind-Interaktion: Gespräche, Blickkontakte, Berührungen, die unterbrochen oder verkürzt werden, die mit Verzögerung erfolgen oder ganz ausbleiben. «Die Eltern-Kind-Bindung wird nicht nur durch Gespräche aufgebaut, sondern auch durch Blickkontakt und durch Berührungen», betont Sophie Cottagnoud von Gesundheitsförderung Wallis.

Aktive Präsenz

Im Alltag phubben Eltern ihre Kinder in Situationen, die häufig banalisiert werden: der Blick auf das Handy beim Schieben des Kinderwagens, ein Spiel, das durch den Eingang einer Mitteilung unterbrochen wird, geistesabwesendes Scrollen beim Stillen, beim Geben des Fläschchens oder während das Kind in der Badewanne sitzt. «Die erwachsene Person ist physisch zwar anwesend, doch ihre aktive Präsenz aus emotionaler, zwischenmenschlicher und reaktiver Sicht ist verändert.» Abgelenkt vom Handy oder voll und ganz darauf fokussiert, wird der konstante Austausch, der zwischen dem Kind und dem Elternteil stattfinden sollte, abgebrochen. Auf die Signale des Kindes wird nicht mehr voll und ganz eingegangen. «Man könnte durchaus denken, dass das Baby ja beschäftigt ist, wenn es trinkt, und man die freie Hand zum Scrollen benutzen kann. Doch es sind genau diese kleinen Momente, diese intimen Situationen, in denen ein unglaublich wertvoller

PHUBBING ALS ELTERN VERMEIDEN

ZEITRÄUME OHNE HANDY FESTLEGEN

- Mahlzeiten, Spiel, Pflege, Aufwachen und Zubettgehen sind ideale Momente, um voll und ganz für das Kind da zu sein
- Jeder einzelne Moment, in dem Sie die Bindung zum Kind (wieder) festigen können, zählt

SIGNALE DES BABYS BEOBACHTEN

- Mit Strampeln, Armwedeln und Weinen verlangt es häufig nach Zuwendung und Bindung

VORBILD SEIN

- Einen verantwortungsbewussten Umgang mit Technologie erlernt das Kind am besten, wenn seine Eltern das vorleben

ESH STUDIO / FREEPIK

«Die frühkindliche Entwicklung basiert grösstenteils auf der Qualität der elterlichen Präsenz»

Sophie Cottagnoud,
Gesundheitsförderung Wallis

Austausch mit dem Kind stattfinden würde, in denen es nichts ausser diese Interaktion mit dem Kind geben sollte. Denn das Kind ist vollständig auf die emotionale Verfügbarkeit seiner Mutter oder seines Vaters fokussiert und lechzt geradezu nach deren ungeteilten Aufmerksamkeit.»

Stress durch Ablehnung

Für ein Baby haben diese wiederholten Unterbrechungen, dieses ständige Abwenden des Blicks seiner Eltern spürbare Konsequenzen. Da seine Interaktionsversuche häufig ins Leere laufen, kann es zu schnell und bevor es wirklich satt ist, einschlafen. Das wiederum führt zu häufigerem Hunger. Das Ergebnis ist ein unregelmässiger Rhythmus, der Eindruck eines «niemals zufriedenen» Babys und zu-

nehmende Müdigkeit der Eltern. «Eine einmalige Ablenkung durch das Handy stellt kein Problem dar. Doch wenn die Eltern immer und immer wieder ihren Blick auf das Handy gerichtet haben, wirkt sich das auf das Kind aus – egal, wie klein es noch ist.» Wenn man auf das Handy schaut, versteinert sich der Blick und verschwindet die Lebendigkeit der Mimik. Man spricht von einem «still face». «Wenn der Säugling im Gesicht seiner Mutter oder seines Vaters keine Regungen mehr wahrnimmt, versucht er durch Lächeln, Brabbeln, Bewegungen wieder mit ihnen in Kontakt zu treten. Reicht das nicht aus, versucht er durch Strampeln, Armwedeln und Weinen die emotionale Präsenz der Eltern wiederherzustellen. Läuft auch das ins Leere, resigniert das Kind und zieht sich selbst aus der Interaktion zurück. Kommt so etwas wiederholt vor, kann diese Erfahrung grossen Stress und Frustration für das Kind verursachen und seine Entwicklung beeinträchtigen. Die ersten Monate und Jahre des Lebens sind von allergrösster Bedeutung, um eine sichere Bindung herzustellen.»

Konkrete Auswirkungen

Fehlt der ständige Blickkontakt zwischen Eltern und Kind, weil die Eltern am Smartphone kleben, kann das verschiedene Dimensionen der Kindesentwicklung beeinträchtigen: die Bindung, weil die Sensibilität und Reaktion der

Eltern gemindert sind; die Sprache, die durch Nachahmung und den Reichtum des Austausches gebildet wird; die allgemeine, emotionale und zwischenmenschliche Entwicklung. Das Smartphone stellt eine besondere Herausforderung dar, da es für das Baby geräuschlos ist und es nicht versteht, was daran so interessant sein soll. Es nimmt bloss wahr, dass die Zuwendung seiner Eltern plötzlich weg ist, ohne zu wissen wieso. «Zu all dem kommt noch das Licht des Bildschirms hinzu, das äusserst anziehend wirkt und sowohl die Eltern als auch das Kind in seinen Bann zieht. Das Kind seinerseits wird dadurch von seiner eigentlichen Hauptaufgabe abgelenkt, nämlich zu interagieren und seine Umwelt zu erkunden.» Dem aktuellen Forschungsstand zufolge kann noch nicht genau gemessen werden, ob die spezifischen Auswirkungen der Smartphone-bedingten Abwesenheit der Eltern reversibel sind. Die Fachleute weisen aber darauf hin, dass sich die frühkindliche Entwicklung durch eine grosse Anpassungsfähigkeit auszeichnet, wenn früh genug wieder eine qualitativ hochstehende Interaktion aufgenommen wird. «Es geht nicht darum, bei den Eltern Schuldgefühle zu wecken oder sie zu einem Leben ohne Handy aufzufordern – sondern sie daran zu erinnern, diese ganzen kleinen wertvollen Momente, in denen die Bindung zu ihrem Kind aufgebaut wird, in ungeteilter Aufmerksamkeit zu geniessen.»

DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

Welche Handlungsmöglichkeiten hat ein Patient gegenüber einer Gesundheitsfachperson?

In Artikel 24 des Walliser Gesundheitsgesetzes sind die Möglichkeiten zusammengefasst, die ein Patient* hat, wenn er der Ansicht ist, dass eine Gesundheitsfachperson oder -einrichtung seine Rechte verletzt hat. Die Vorgehen sind der Reihe nach aufgelistet. Die erste Möglichkeit besteht darin, die betroffene Institution oder Fachperson direkt anzugehen. Mit diesem Ansatz wird der Dialog gefördert, was häufig schon ermöglicht, Missverständnisse auszuräumen, Erklärungen zu erhalten oder ein beanstandetes Handeln zu ändern, ohne ein formelles Verfahren in die Wege leiten zu müssen. Wird mit diesem Schritt nicht das gewünschte Ziel erreicht, kann sich der Patient an die Mediationsstellen der Berufsverbände oder

der Gesundheitsinstitutionen wenden. Die Mediation bietet einen neutralen und vertraulichen Rahmen, in dem eine einvernehmliche Beilegung der Streitigkeiten angestrebt wird, bei der das Vertrauensverhältnis aufrechterhalten wird. Der Patient kann sich auch an die Ombudsstelle Gesundheitswesen und Sozialeinrichtungen wenden. Diese unabhängige Einheit ist dafür zuständig, die Patienten über ihre Rechte zu informieren, Streitigkeiten zu analysieren und gegebenenfalls eine Mediation vorzuschlagen. Wenn der einvernehmliche Weg zu keiner Lösung führt, kann beim Departement oder bei der Dienststelle für Gesundheitswesen Beschwerde eingereicht werden, wodurch das beanstandete Verhalten administrativ

überprüft wird. Als Ultima Ratio kann bei den zuständigen Behörden ein Zivil- oder Strafverfahren eröffnet werden. Mit diesen unterschiedlichen Möglichkeiten wird gewährleistet, dass die Patienten im Wallis auf effiziente Art und Weise ihre Rechte verteidigen können.

* Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.



Ludivine Détienne
Leiterin der Ombudsstelle
info@ombudsman-vs.ch
Tel. 027 321 27 17

Weitere Informationen

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/
medienkompetenz

Partner

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Gesundheitsförderung Wallis
www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch