

Wichtige Adressen

Notruf / Notarzt: 112
Apothekennotdienst: www.lakbb.de
Krankentransportleitstelle: 19 222
Giftnotruf: 030 | 19240

Bereitschaftsdienst der Kinderärzte
Ebw. 01805 | 58 22 23 285, Berlin 030 | 31 00 31

Allgemeiner Bereitschaftsdienst
Eberswalde: 01805 | 58 22 23 920, Bernau: 01805 | 58 22 23 285, Wandlitz: 01805 | 58 22 23 880, Panketal: 01805 | 58 22 23 870, Ahrensfelde: 01805 | 58 22 23 900, Hohen Neuendorf: 0180 | 5582223310, Oranienburg: 0180 | 558 22 23 290, Berlin: 030 | 31 00 31

Kinderschutz-Nummer Kindeswohlgefährdung
melden (24 h): Tel: 03334 | 214-1700

Frauen und Familie Notruf (24 h): 0800 | 66 48 045
Frauenhaus Eberswalde: 0 33 34 | 36 02 22
In Notsituationen: 0 33 34 | 19 222
Oranienburg: 03301 | 20 80 40

Frauenberatung Oranienburg: 03301 | 20 60 49

Donum Vitae Schwangerschaftsberatung:
16225 Ebw, Weinbergstr. 15, 03334 | 38 25 64

Schwangerschafts(konflikt)beratung Deutsches Rotes Kreuz KV Niederbarnim e.V.: 16321 Bernau, Börnicker Ch. 1 (Büroturm) 03338 | 769970

Psychosoziale Beratungsstelle für Schwangere, Schwangerschafts-, Partnerschafts- u. Lebenskonflikte: 16515 Oranienburg, Albert-Buchmann-Str. 17, 03301 | 20 19 45

Schwangerschaftskonfliktberatung Familienberatung
13189 Berlin, Borkumstr. 22, 030 | 473 39 20

Hebammen www.hebammensuche.de
Geburtshaus Eberswalde: 03334 | 27 94 90

Erziehungs- & Familienberatung
Bernau: 03338 | 39 19 21, Eberswalde: 03334 | 28 91 64 - 65, Pankow: 030 | 473 39 20, Oranienburg: 03301 | 53 01 07

Elternberatung/Elterbegleitung
Eltern-Kind-Zentrum Kita „Arche Noah“
Cottbuser Str. 26-28 16225 Ebw, 0 33 34 | 38 16 15
J. Wölpel, www.ekz-ewbbv.de

EKZ, Puschkinstr. 13, 16225 Eberswalde
J. Hirt, 03334 | 27 96 30

KKZ Regenbogen, Neptunring 3, 16321 Bernau 03338 | 2311, kinder-familienzentrum@awo-kv.bernaue.de

Kinder- und Familienzentrum, Busonistr. 145
13125 Berlin 030 | 22329349
www.kita-busoni-strasse-achillesstrasse.de

Frühförder- u. Beratungsstellen: Eberswalde: 03334 | 3866990 Bernau: 03338 | 75 10 08, Oranienburg: 03301 | 20 82 57

Sozialpädiatrisches Zentrum II, Klinik für Kinderheilkunde u. Jugendmedizin im Helios Klinikum Berlin-Buch: 030 | 94 01 23 43, 030 | 94 01 23 45

Selbsthilfe
- Bernau- Kummer- und Sorgentelefon für Kinder
Mo-Fr. 7:30-16:00, 03338 | 39 635

Eltern helfen Eltern Bernau e.V.
16321 Bernau, Hussitenstr. . 03338 | 70 97 11

Familie mit behindertem Kind: 03334 | 24 303

Sozialberatung
Schuldnerberatung der AWO: Eberswalde: 03334 | 35 22 22 in Bernau: 03338 | 39 19 17

Insolvenzberatung der AWO Bernau: 03338 | 39 19 16

Sozialberatung Pankow: 030 | 47 33 920

Sozialberatung KJHB gGmbH, 16321 Bernau, Bürgermeisterstr. 2, 03338 | 70 61 442
16227 Ebw, Spreewaldstr. 20-22, 03334 | 38 35 55

Suchtberatung
Drogenberatung "experience", Bernau: 03338 | 70 53 38, Eberswalde: 03334 | 38 30 52

Suchtprävention Berlin, Tel: 030 | 29 35 26 15 o. -16

Suchtprävention Brandbg Ost, 03341 | 39 01 05 6

Suchtprävention Oberhavel, Tel: 0173 | 6 35 30 97

Krankenhäuser
- Eberswalde - Klinikum Barnim GmbH
Werner Forßmann Krankenhaus: 03334 | 690

Martin Gropius-Krankenhaus GmbH, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- u. Jugendalters: 03334 | 53 701, Notfall (nach 16:30 Uhr/WE): 03334 | 53 0

- Bernau - Evangelisch - Freikirchliches Krankenhaus und Herzzentrum Brandenburg Bernau: 03338 | 694-0

- Oranienburg - Oberhavel Kliniken GmbH,
Klinik Oranienburg: 03301 | 66-0

- Berlin-Buch - HELIOS-Klinikum: 030 | 94 01-0



Wenn die Kinder nur noch computern

Bildschirme jeder Art wirken magisch auf kleine und große Kinderaugen. Spätestens, wenn die Kinder in die Pubertät kommen, gibt es in den meisten Familien unterschiedliche Ansichten darüber, wie viel Medienkonsum schick ist.

Anne Wilkening, Fachreferentin für Sucht- und Gesundheitsfragen, beantwortet dazu fibz-Fragen:

Warum kann Spielen gut sein fürs Gehirn?

Gehirne entwickeln sich besonders gut durch Herausforderungen und in Situationen, die uns Spaß machen und begeistern. Deswegen ist Spielen einer der wichtigsten Faktoren für eine gesunde kindliche und jugendliche Gehirnentwicklung. Je mehr Spaß das Spiel macht und je ähnlicher die Spielsituation dem richtigen Leben ist, desto mehr profitiert der Lernende.

Beim Spiel mit anderen lernt man, sich an Regeln zu halten, konstruktiv zu streiten, sich zu vertragen, zu verhandeln, würdevoll zu gewinnen, aber auch, mit Misserfolgen umzugehen und zu verlieren.

Wer spielt, lernt Spannung und Ungewissheit auszuhalten. Man lernt, die Perspektive zu wechseln, sich in andere hineinzuversetzen, Mitgefühl und Flexibilität, komplexe Netzwerke zu knüpfen und zu kooperieren. Außerdem lernt man, strategisch zu denken und zu planen.

Warum ist das Spielen von Computerspielen



gerade für Pubertierende so attraktiv?

Sie retten die Menschheit, erobern Fantasywelten oder bombardieren Terroristen-camps – Kinder und Jugendliche können am Computer zu Helden werden. Moderne Computerspiele fesseln mit einer Flut von Bild- und Ton-Effekten die Aufmerksamkeit und machen es leicht, der Wirklichkeit zu entfliehen. Die fantastische Umgebung, die sie erzeugen, kommt vielen Spielern aufregender vor als der Alltagstrott in der Familie oder Konflikte in der Schule. Manche Kinder und Jugendliche finden in der virtuellen Welt Anerkennung und Erfolgserlebnisse, die sie in ihrem echten Leben vermissen. Das macht die Faszination vieler Spiele aus, hierin steckt aber auch ihre größte Gefahr: Wenn ein Kind lernt, dass es beim Spielen schnell und ohne Probleme seine Gefühle ausleben kann, wenn es dabei seine Ängste und Frustrationen verdrängen kann und seinen Stress abbaut, könnte es abhängig werden vom Computerspielen. Besonders interessant für Kinder und Jugendliche, die der Realität entfliehen wollen, sind sogenannte Online-Rollenspiele wie „World of Warcraft“ oder „Final Fantasy“. Die Spieler treffen sich – über das Internet miteinander vernetzt – in virtuellen Welten und lösen Aufgaben: In „World of Warcraft“ erkunden sie zum Beispiel fremde Phantasielandschaften, in denen sie

Monster zur Strecke bringen. Dabei schließen sie sich zu Gruppen zusammen, um gegnerische Städte anzugreifen und zu erobern. Das Kooperieren mit anderen Spielern gehört dazu – doch die anderen sitzen manchmal sogar weit entfernt auf anderen Kontinenten. So entstehen Bindungen an Menschen, die völlig unbekannt bleiben. Solche Scheinbeziehungen können im schlimmsten Fall an die Stelle echter Freundschaften treten. Jugendliche fühlen sich in diesen Rollenspielen mitunter stärker geachtet als im wahren Leben. Dazu kommt, dass die spannende Handlung in der Computerwelt immer weiter läuft - die Folge: Manche Spieler stellen sich nachts den Wecker, um den Anschluss ans Spiel nicht zu verpassen. So verändert sich nach und nach das Leben eines computersüchtigen Kindes: Statt sich mit Freunden zu treffen, kreist das Denken immer stärker um das Spiel, betroffene Kinder ziehen sich zurück und vernachlässigen die Schule. Und das Kind schafft es immer weniger, seine Probleme außerhalb der Welt des Spiels in den Griff zu bekommen.

Was besagen die fünf Regeln für cleveres Spielen, die Sie propagieren?

1. Möglichst nicht allein spielen! Gemeinsames Spielen birgt deutlich weniger Risiken für Gehirn und Körper. Am besten persönlich und nicht nur via Handy, Skype oder online miteinander spielen, streiten, verhandeln.

2. Zeitfaktor beachten! Die Zeit, in der Medienkonsum die wenigsten Nebenwirkungen hat, ist nachmittags nach der Schule. Danach sollten sich die Kinder kurz körperlich verausgaben und dann die Hausaufgaben erledigen. Spielen nach dem Lernen beeinträchtigt nämlich das Verarbeiten und Abspeichern von Informationen. Das Gelernte wird besonders gut verarbeitet, wenn man nach den Hausaufgaben ein kurzes Nickerchen macht oder aber sein Gehirn für 10-15 Minuten in Ruhe lässt und sich dabei bewegt. Besonders wichtig für die Gehirnentwicklung ist, dass spätestens 60 Minuten vor dem Einschlafen alle Bildschirme ausgeschaltet werden, sonst wird die natürliche Funktion des Schlafes für Gedächtnis und Lernen, Immunsystem, Kreativität und Wachstum beeinträchtigt. Langes abendliches Starren auf Bildschirme verstärkt aufgrund der Lichtintensität und der Lichtfarbe pubertätsbedingte Schlafprobleme. Verbringt man abends zwei Stunden vor einem Bildschirm, wozu auch Smartphone und Ähnliches zählen, reduziert sich die Menge des Schlafhormons Melatonin um 20 bis 25 Prozent.

3. Schmerzgrenzen beachten! Oberschüler und Erwachsene sollten nicht mehr als sechs bis neun Stunden pro Woche spielen, Grundschüler nicht mehr als zwei bis sechs Stunden pro Woche. Es ist besser, nicht täglich zu spielen, sondern einige spielfreie Tage pro Woche einzulegen und dafür am Wochenende längere Zeit am Stück gespielt werden.

4. Danach heftig bewegen! Bei Spielen, die den Konsumenten unter Zeitdruck setzen, in eine Wettbewerbs- oder Gefahrensituation

bringen oder in Flucht- oder Kampfhandlungen verstricken, verhalten sich Gehirn und Körper, als wenn die Situation echt wäre, und der Körper schaltet in einen „Flight-or-fight“-Modus um. Damit bereitet er sich auf eine vermeintlich echte Gefahr, auf einen Kampf oder eine Flucht vor und will sich bewegen. Bei den meisten Spielen bewegt sich der Spieler jedoch kaum. Dies bringt den Körper in Stress. Darum sollte man sich nach jedem Spiel mit echter Bewegung heftig körperlich austoben.

5. Niemals um Geld spielen! Muss echtes Geld bezahlt werden, erhöht sich dramatisch die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung!

Was passiert mit dem Körper, wenn man sich nicht an diese Regeln für cleveres Spielen hält?

Der Körper unterscheidet kaum zwischen Realität und Spiel. Daher schüttet er besonders bei Spielen, die Zeitdruck machen, die in eine Wettbewerbssituation versetzen, die den Spieler in Kampfhandlungen verwickeln, die sehr spannend oder beängstigend sind oder die man über lange Zeiträume nicht zwischenspeichern kann, vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus und bereitet den Körper auf einen echten Kampf oder eine echte Flucht vor und schaltet in den Flight-or-fight-Modus, den ich eben schon erwähnte. Das Herz schlägt schneller, Muskeln werden stark angespannt und besser durchblutet, alle Körperteile, die im Kampf nicht gebraucht werden, wie Hände, Fortpflanzungs- und Geschlechtsorgane werden schlechter durchblutet. Alle Körperfunktionen, die im Kampf zu viel Energie kosten, wie Immunsystem, Verdauung, Sexualität und höhere Intelligenz werden runtergefahren. Dieser Zustand soll einem im Falle eines Kampfes oder einer Flucht für einige Minuten so viel Kraft und Ausdauer geben, dass man sich in Sicherheit bringen kann. Alle Sinne sind hellwach, man ist konzentriert und hochmotiviert. Dieser Zustand kostet jedoch viel Kraft und ist nur für kurze Zeit gedacht. Bewegt man sich jetzt tatsächlich, ist dieser Zustand sehr gesund und bald wieder beendet.

Bewegt man sich dann aber nicht, sondern sitzt sich vor einem Bildschirm den Hintern breit, bleibt der Körper in diesem Zustand und braucht 8 bis 48 Stunden, um wieder normal zu funktionieren. Das nennt man gesundheitsbedrohlichen Stress.

Im Flight-or-fight-Modus verbraucht der Körper viel Energie, dafür verbrennt er Muskelmasse. Außerdem baut er zusätzlich viel neues Fett auf, besonders im Bauch. Das bedeutet: Zu viel Spielen macht schlapp und fett! Dieses tiefe Bauchfett ist besonders gefährlich, wenn es im Herzen, an der Bauchspeicheldrüse oder in der Leber wächst. Es baut sich eine eigene Blutversorgung, stellt eigene Hormone her und verhält sich wie ein zusätzliches Organ und sorgt dafür, dass der Körper ungünstige Hormone und Botenstoffe freisetzt, die wie dauerhafte Entzündungen wirken und vielfältige Immunreaktionen hervorrufen. Neben vermeintlich harmlosen Problemen wie Kopfschmerzen, Schnarchen und

Kurzatmigkeit kann die Organverfettung auch ernste, langfristige Nebenwirkungen haben wie Diabetes, Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Bei Jungs, die zu viel Zeit mit Computerspielen verbringen, lässt sich noch eine weitere Auswirkung beobachten: Bleibt der Körper zu lange im Flight-or-fight-Modus, werden nicht nur Muskeln abgebaut, es bildet sich auch verstärkt inneres Fett. Dieses führt nicht nur zur Verfettung im Körper und stellt stattdessen vermehrt weibliche Hormone her. Dies führt zu einer weiblicher aussehenden, teigigen Figur und einem runderen Gesicht mit rundem Kinn, das von Frauen eher putzig als männlich gefunden wird. Durch den Überschuss weiblicher Hormone verändert sich auch der charakteristische Körpergeruch, von dem abhängt, wie attraktiv man wahrgenommen wird und ob und wer sich in einen Jungen verliebt. Jungen, die zu viel spielen, sehen nicht nur unattraktiver aus, sie riechen auch deutlich unattraktiver!

Vielen Dank!

Wer Anne Wilkening live erleben möchte, hat dazu Gelegenheit bei folgendem Vortrag am 29.11.17 um 17:00:

„Chatten, Zocken, Glotzen - Gebrauchsanleitung Pubertät“ - Anne Wilkening referiert wissenschaftlich fundiert und dabei sehr unterhaltsam über Medienkonsum, Handynutzung, soziale Netzwerke. Für Eltern und Schüler! Kostenfrei. Veranstalter: LK Barnim, Verbraucherschutz- und Gesundheitsamt. Wo: „Alexander von Humboldt“ Gymnasium (Aula, Werner-Seelenbinder-Str. 3, 16225 Eberswalde)