

**Prävention des dysregulierten
Bildschirmmediengebrauchs in
Kindheit und Jugend**

Wer?

Dr. med. Uwe Büsching

Familie, fünf Kinder und Hund

Kinder- und Jugendarzt, Praxis in Bielefeld

Vorsitzender der Stiftung Kind und Jugend

Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin

Ehrenmitglied des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte

Bündnis Kinder- und Jugendgesundheit

ehem. Projektleiter BLIKK Medien

Ehem. Sprecher Ausschuss Jugendmedizin

Ehem. Mitglied der VV der KVWL

Dort Ausschuss E-Health

Mitglied der Kammerversammlung der ÄKWL

Ausschuss Psychosomatik, Psychotherapie

Ausschuss GOÄ, AG Digitaler Wandel

ubbbs@gmx.de




bvkj.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KVWL



Erklärung zu Interessenskonflikten:

- Hätte ich gerne 😊
- Vortragshonorare habe ich ausschließlich von medizinischen Gesellschaften erhalten
- In vergangenen Jahren habe ich an honorierten Advisory Boards zu Meningokokken B teilgenommen 
- Mehrere Teilnahmen an Studien über die DGAAP, u.a. die Projektleitung bei BLIKK
- **Forschungsunterstützung** habe ich nur vom **Bundesministerium für Gesundheit** erhalten

Definition einer dysregulierten Bildschirmmediennutzung

emotionale oder soziale Probleme im Zusammenhang mit der Nutzung von Bildschirmmedien

- Rolle beim Betroffenen (stärkste Prädiktor), den diese Medien im Familiengefüge spielen.
- Funktionen, die sie aus der Elternsicht einnehmen.
- Art und Weise, wie Kinder die Geräte nutzen.
- Zeit (aber eben nicht nur), die die Familienmitglieder mit Bildschirmmedien verbringen.

10 Stunden spielen oder 8 Std. beruflich Cybercrime und 2 Std privates Fernsehen

Bildschirmmedien sind wie



Feuer – Pro und Kontra

- Wärme - Licht
• Romantik
 - Zerstörung - trotz Brandbekämpfung
 - Vorbeugung = **Brandschutz und kein Spiel mit Feuer**
- Schnelle Kommunikation,
Information, soziale Kontakte
- trotz Therapie
- Gesundheitsförderung und Prävention**

Präventive Maßnahmen richten sich insbesondere an das gesundheitsrelevante Verhalten des **Einzelnen**, **gesundheitsfördernde** Maßnahmen hingegen setzen auch an der Verbesserung der **gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen der Gesellschaft** an.

unser/mein Thema: Prävention



Die reale Welt hat Vorfahrt, die reale Welt muss positiv kommuniziert werden!

Gliederung

Wichtige Publikationen national-international

Medienmündigkeit –
Medienkompetenz

Medien im Bildungssystem

Medienprävention

Publikationen national

- **Mini-KIM/ KIM/ JIM/ GKV- Studien/ usw,**
Beschreibung der Ist- Situation
- **klicksafe/ Schau Hin/ BZgA/ BzKJ/ kfn/ Echt-Dabei/ Stiftung digitale Chancen/usw,**
Beschreibung der Ist- Situation
und Empfehlungen
- **Vereinte Nationen CRC/C/GC/25: Allgemeine Bemerkung Nr. 25 (2021) über die Rechte der Kinder im digitalen Umfeld (UN- Kinderrechtskonvention)**
In deutscher Übersetzung

Publikationen international

- **Karolinska-Institut/ Stockholm/ Schweden**

Stellungnahme zur nationalen Digitalisierungsstrategie in der Bildung

- **Surgeon General (USA)**

Social Media and Youth Mental Health

- **Gutachten für die französische Regierung**

Studie „Enfant et écrans“ (Kinder und Bildschirme)

Verweis auf Medien und Bildungssystem

Surgeon General (SG)

- Im Vorwort stellt der Surgeon General der USA die Gefahren der Medien vor und erklärt:
- Surgeon General's Advisory is a public statement that calls the American people's attention to an urgent public health issue and provides recommendations for how it should be addressed.

Surgeon General

- Ansprache der amerikanischen Bevölkerung wegen eines dringenden gesundheitspolitischen Problems (massive Zunahme psychiatrischer Erkrankungen)
- Empfehlungen an, oder was tun können.
 1. Politische Entscheidungsträger
 2. Technologieunternehmen
 3. Eltern und Betreuer
 4. Kinder und Jugendliche
 5. Forschende
- Es fehlt in der Auflistung
 1. Lehrende und Schulen
 2. Hardwaresteuer (analog zur Zuckersteuer)
 3. Nutzungszeitkontrolle durch den Staat

SG: Was politische Entscheidungsträger tun können I

Die politischen Entscheidungsträger spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung der komplexen und vielschichtigen Fragen im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien und beim Schutz der Jugend vor Schaden.

- 1) Stärkung des Schutzes zur Gewährleistung größerer Sicherheit für Kinder**
- 2) Entwicklung altersgerechter Gesundheits- und Sicherheitsstandards für Technologieplattformen.**
- 3) Einen höheren Datenschutzstandard für Kinder fordern, um sie vor möglichen Schäden wie Ausbeutung und Missbrauch zu schützen.**
- 4) Verfolgung von Strategien, die den Zugang zu den sozialen Medien begrenzen.**

SG: Was politische Entscheidungsträger tun können II

- 5) Sicherstellung, dass Technologieunternehmen Daten, die für die gesundheitlichen Auswirkungen ihrer Plattformen relevant sind, austauschen.
- 6) Unterstützung bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluierung von Lehrplänen für digitale Kompetenz und Medienkompetenz in Schulen und im Rahmen akademischer Standards. (Es gibt keine verbindlichen)
- 7) Unterstützung der Aufstockung der Mittel für künftige Forschung über Vorteile und Schäden der Nutzung sozialer Medien und anderen Technologien und der digitalen Medien für Kinder, Jugendliche und Familien.
- 8) Mit internationalen Partnern zusammenarbeiten, um Kinder und Jugendliche vor Online-Schäden betreffs ihrer Gesundheit und Sicherheit zu schützen.

SG: Was Technologieunternehmen tun können I

Technologieunternehmen spielen eine zentrale Rolle und haben eine grundlegende Verantwortung bei der Gestaltung sicherer Online-Umgebungen und bei der Prävention, Minimierung und Adressierung der mit sozialen Medien verbundenen Risiken.

- 1. Durchführung und Erleichterung transparenter und unabhängige Bewertungen** der Auswirkungen von Medienprodukten und -diensten auf Kinder und Jugendliche.
2. Seien Sie transparent und teilen Sie die Bewertungs-Ergebnisse und die zugrunde liegenden Daten mit unabhängigen Forschern und der Öffentlichkeit unter Wahrung der Privatsphäre.
3. Bewerten Sie die potenziellen Risiken von Online-Interaktionen und ergreifen Sie aktive Schritte, um potenziellen Missbrauch zu verhindern.
4. Richten sie wissenschaftliche Beratungsausschüsse ein, um über Ansätze und Strategien zur sichere Online-Umgebungen für Kinder zu informieren.

SG: Was Technologieunternehmen tun können II

5. **Priorisieren sie die Gesundheit und Sicherheit der Nutzer bei der Gestaltung und der Entwicklung von Sozial-Media-Produkten und Diensten. Stellen Sie sicher, dass die Standardeinstellungen für Kinder auf höchste Sicherheits- und Datenschutzstandards eingestellt sind.**
6. **Halten sie die Mindestaltersgrenzen ein.**
7. **Entwerfen, entwickeln und bewerten sie Plattformen, Produkte und Tools, die eine sichere und gesunde Online-Umgebungen für Jugendliche fördern.**
8. **Tauschen sie Daten über die gesundheitlichen Auswirkungen von Plattformen und Strategien zur Gewährleistung von Sicherheit und Wohlbefinden aus.**
9. **Schaffen sie effektive und zeitnahe Systeme und Verfahren zur Bearbeitung von Anfragen und Beschwerden.**

SG: Was Eltern und Betreuer tun können I

1. **Erstellen Sie einen Familien-Medienplan.** Vereinbarte Absprachen können dabei helfen, gesunde Grenzen im Umgang mit Haustechnologie - einschließlich Mediennutzung - einzuführen.
(Medienplan zu finden bei „social media and mental health“)
2. **Schaffen Sie technikfreie Zonen und ermutigen Sie Kinder dazu, persönliche Freundschaften zu pflegen.** Elektronik ist nach dem Zubettgehen eine potenzielle Ablenkung und beeinträchtigt den Schlaf
3. **Seien Sie ein Modell für verantwortungsvolles Verhalten in den sozialen Medien.**

SG: Was Eltern und Betreuer tun können II

4. **Unterrichten Sie Kinder über Technologie** und befähigen Sie sie, im entsprechenden Alter verantwortungsbewusste Online-Teilnehmer zu sein.
5. **Melden Sie Cybermobbing, Online-Missbrauch und Ausbeutung.** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Meldeoptionen und bieten Sie ihm Unterstützung an.
6. **Arbeiten Sie mit anderen Eltern zusammen,** um gemeinsame Normen und Praktiken zu etablieren und Programme und um Richtlinien für eine gesunde Nutzung sozialer Medien zu fördern.

Gutachten für die Französische Regierung I

- Vor dem Alter von sechs Jahren brauche kein Kind einen Bildschirm.
- Tablets oder andere digitalen Geräten sollten in Grundschulen generell nicht genutzt werden – mit Ausnahme von Kindern mit Behinderung.
- Bis zum Alter von 13 Jahren sollten Kinder kein Smartphone bekommen, allenfalls ein Handy ohne Internet
- Heranwachsende ab 15 Jahren sollten nur „ethische“ soziale Netzwerke wie Mastodon nutzen, die sich als gemeinnützige Unternehmen definieren.
- Der Zugang zu profitorientierten Netzwerken wie Instagram, Facebook, Snapchat oder TikTok sollte erst ab einem Alter von 18 Jahren erlaubt sein.

Gutachten für die Französische Regierung II

- Kinder und Jugendliche müssten vor den profitorientierten Strategien der Tech-Konzerne geschützt werden, die Kinder und Jugendliche zu „Ware“ degradierten. Den Konzernen ginge es nur darum, die Aufmerksamkeit der Minderjährigen zu bekommen und setzten dafür alle Formen der kognitiven Verzerrung ein, um sie am Bildschirmen zu halten, sie zu kontrollieren und ihre Interaktionen zu monetarisieren.
- „Wir wollen, dass [die Industrie] weiß, dass wir gesehen haben, was sie tun, und wir werden sie nicht damit durchkommen lassen“.
- **Präsident Macron fordert die rasche Umsetzung dieser Empfehlungen zum Schutz der Kinder und Jugendlichen.**

In Deutschland ist noch viel Luft nach oben:

Mattias Tesfaye, dänischer sozialdemokratische Minister für Kinder und Bildung hat sich im Dezember 2023 dafür entschuldigt, dass die dänische Regierung Jugendliche zu „Versuchskaninchen in einem digitalen Experiment“ gemacht habe.

Gliederung

Wichtige Publikationen national-
international

**Medienmündigkeit –
Medienkompetenz**

Medien im Bildungssystem

Medienprävention

Medienkompetenz Medienmündigkeit

Kinder müssen viele Kompetenzen erwerben, bevor sie befähigt sind mit Medien umzugehen, sie medienmündig werden.

Erreichen die Kinder diese Fähigkeiten

- im Kindergartenalter?
- im Grundschulalter?
- in der Sekundarstufe I ?



naturalistischer Fehlschluss

Aus einer Aussage, die beschreibt, wie es ist (deskriptive Aussage), kann man keine Aussage treffen, wie es sein soll (normative Aussage).

- **„Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist ohne Tablett, Smartphone und Co. nicht mehr vorstellbar“**
- **erhebt den “Ist-Zustand“ zur Norm. Jedoch wird dieser Satz mit vollster Überzeugung immer wieder vorgetragen.**

Welche digitalen Medien für welches Alter?

- **Kopfschütteln erwünscht! – 20.000 neue „Mediensüchtige“ zwingen zum Handeln!**
 - Die **«3-6-9-12-Faustregel»** lautet: kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet, kein Handy (**Smartphone**) vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12.
- no-ZOFF.ch**
Jugend- und Familienberatungen
in der Zentralschweiz
- **Internet:** Der Einstieg ins Internet ist für Kinder erst ab 9 Jahren in Begleitung der Eltern geeignet. Kinder und Jugendliche können auch mit anderen WLAN-fähigen Geräten online sein.

Jugend- und Familienberatung in der Schweiz

Zeiten

Die zeitlichen Empfehlungen beziehen sich gesamthaft auf folgende Medien:
TV, Internet, Chatten, Smartphone, SMS und mobile Spielkonsolen

- Kinder bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
- 3- bis 6-jährige: max. 30 min am Tag in Begleitung Erwachsener
- 6- bis 9-jährige: max. 5 Stunden pro Woche
- 9- bis 12-jährige: max. 7 Stunden pro Woche

Generell: Konsum von Bildschirmmedien muss von den Eltern kontrolliert werden (mit Gutscheinen arbeiten, Wochenplan aufschreiben, mit dem TV-Programmheft Fernsehzeiten planen). Ausnahmen wie ein TV-Fußballspiel oder gemeinsame Familien-Fernsehzeiten können problemlos erlaubt werden.

Gliederung

Wichtige Publikationen national-
international

Medienmündigkeit –
Medienkompetenz

Medien im Bildungssystem

Medienprävention

Beschlüsse des Schwedischen Parlaments

Abgabe einer **Stellungnahme** zum Vorschlag für eine nationale Digitalisierungsstrategie für das das Schulsystem 2023-2027 (Ihre dnr U2022/03951, unsere dnr 1-322/2023)

das Karolinska Institut wird zur Stellungnahme aufgefordert.

- Die Stellungnahme gaben ab
 - Lisa Thorell, Professorin für Entwicklungspsychologie
 - Torkel Klingberg, Professor für kognitive Neurowissenschaften
 - Agneta Herlitz, Professorin für Psychologie
 - Andreas Olsson, Professor für Psychologie
 - Ulrika Ådén, Professorin und Chefarztin für Neonatologie.

Kinder sind unsere Zukunft

Die Förderung von Medienkompetenz an Schulen bzw. im Unterricht wird immer wichtiger, um Kindern und Jugendlichen **Schlüsselqualifikationen** zu vermitteln und sie auf das Leben in unserer dynamischen Informationsgesellschaft vorzubereiten.

So spielt der kompetente und verantwortungsvolle Umgang mit Medien heute nicht zuletzt in sehr vielen Berufen eine zentrale Rolle.

Zitiert nach



Medienkompetenz
Portal NRW des Bildungsministerium

**Kinder sind der einzige „nachwachsende Rohstoff“
unserem Land**

So geht
L E R N E N

Sag es mir
und ich werde es vergessen.

Zeig es mir
und ich werde es vielleicht behalten.

Lass es mich tun
und ich werde es können.

Konfuzius
500 v. Chr.



Drei Probleme aus Sicht des Karolinska Institutes

1. Die Effekte der Digitalisierung, die die Nationale Agentur für Bildung vorgibt, sind nicht evidenzbasiert. **Gefordert sind quantitative Studien.**
2. Der schwedischen Bildungsbehörde negiert, dass die Digitalisierung der Schulen große, negative Auswirkungen auf den Wissenserwerb hat.
3. Es fehlen konkrete Vorschläge für Schulen für die Umsetzung der Digitalisierungsstrategie. Dies bei **Mangel an autorisierten Pädagogen und nur sehr wenigen zur Digitalität geschulten Pädagogen.**

Das Karolinska Institut lässt keine Zweifel, dass

- **digitale Medien den Schülern nicht nützen**
- das Leseverständnis und die Erinnerung an das Gelesene um mehr 30% abnimmt
- die Materialsuche im Internet den klassischen Lehrbüchern klar unterlegen ist
- **die Annahme, dass Digitalisierung den Schülern nutze, durch keine wissenschaftliche Expertise gestützt ist**

Martin Buber: Der Mensch wird am Du zum ich
Bildung hat was mit Bild zu tun, sonst hieße es doch
Buchung!

Zusammenhang zwischen Digitalisierung der Bildung und des Privatlebens

- Der Reiz der bewegten Bilder auf Kinder.
- Wissen ist keine Macht mehr, alles ist bei Google zu finden.
- Welche Welt ist wirklich: die reale oder die virtuelle, fake news, KI.
- **Wenn das Bildungssystem die Digitalisierung massiv fördert, dann kann doch Digitalisierung nicht schlecht für mein Kind sein!**

Umsetzung der Ziele der Nationalen Agentur für Bildung

Verwaltungsbehörde des öffentlichen Schulwesens (EU). Sie stellt sicher, dass die nationalen Ziele für Kinderbetreuung, Schulwesen und Erwachsenenbildung erfüllt werden. Das geschieht mittels Evaluationen, Forschung und Supervisionsarbeiten.

- Materialbeschaffung: Weitestgehend auf die Umstellung und Verwendung von digitalen Lernmaterialien beschränken.
- In der Sekundarstufe II auf Lehrmaterialien zu verzichten und stattdessen den Schülern zu erlauben, sich ihr eigenes Wissen über das Internet zu suchen.
- **Google statt Brockhaus**

Karolinska Institut

- Es ist bemerkenswert, dass die schwedische Nationalagentur für Bildung schreibt, dass Forschung wichtig ist, aber ihre Argumente nicht auf die große Menge an Forschung stützt, die tatsächlich bereits in diesem Bereich existiert.
- **Das Wissen über die negativen Auswirkungen der Digitalisierung liegt also schon seit vielen Jahren vor, aber die schwedische Bildungsbehörde scheint sich dessen nicht bewusst zu sein.**
- Zusammenfassend denken wir, dass die zunehmende Digitalisierung der Schulen bereits erhebliche negative Folgen durch die Vermittlung der Vorstellung hat, dass Wissen etwas Relatives ist - ein solcher Ansatz ist eine ernsthafte Bedrohung für den Wissenserwerb von Schüler*innen.
- Wir möchten darauf hinweisen, dass die Digitalisierung der Schulen zwar klare Risiken birgt, dass es aber auch Belege dafür gibt, dass bestimmte digitale Lernmaterialien einen positiven Effekt auf das Lernen haben können (Clark et al. 2016)

Fragen zu den Oberzielen der Bildungsbehörden

1. Warum sollen sich mehr Schüler für eine weitere Ausbildung in der Technologie interessieren?
2. Warum führt Digitalisierung zu einem ausgewogeneren Geschlechterverhältnis in technischer Bildung?
3. Warum wird die Qualifikation für den Arbeitsmarkt besser?

Antworten fehlen

Balzley, Jesper

- Evidence of a potential. The political arguments for digitizing education 1983--2015. Ph.D. dissertation, Jesper Balslev, Department of Communication and Arts, Roskilde University, January 2020
- man muss nur noch die Potentiale des Digitalen behaupten und alles wird gut

Keine Behauptungen – nur Forschungsergebnisse!

- Die erziehungswissenschaftliche Forschung sollte auch gestärkt werden, damit der Schwerpunkt stärker auf quantitative Studien mit einer Kontrollgruppe gelegt werden kann, damit die Auswirkungen verschiedener Reformen vor deren Umsetzung untersucht werden.
- **Wichtige politische Entscheidungen über Schulen sollten nicht getroffen werden, ohne vorher zu wissen, was die Forschung sagt.**
- **Wenn wir es nicht genau wissen, sollten wir es besser lassen:
Es geht um Kinder!**

Gliederung

National- international

Medienmündigkeit –
Medienkompetenz

Medien im Bildungssystem

Medienprävention

Stufenmodell, Piaget



Theorie der kognitiven Entwicklung des Kindes: zunehmende Differenzierung und Integration kognitiver geistiger Operationen in der kindlichen Entwicklung,,

Vier Stufen der kognitiven Entwicklung nach Piaget <i>„Das Wachsen des logischen Denkens von der Kindheit bis zur Pubertät“, 1958</i>		
Stufe	Alter	Hauptmerkmal
Sensomotorisch	Geburt bis 2 Jahre	Entdeckung des Zusammenhanges zwischen sensomotorischen Aspekten
Präoperational	2 – 7 Jahre	Gebrauch von Symbolen, um Objekte intern zu repräsentieren, insbesondere durch Sprache
Konkrete Operationen	7 – 11 Jahre	Entwicklung der Logik und Entwicklung rationalen Denkens
Formale Operationen	11 Jahre +	Entwicklung des abstrakten und hypothetischen Denkens

Was ist besonders bei der Nutzung digitaler Bildschirmmedien in Kindheit und Jugend?

Fehlende Kontrolle des Frontalhirns: Mehr Limbi

- Nachahmen
 - Karl Valentien: Kinder erziehen, lohnt nicht. Die machen eh, was sie sehen.
- Kognitive Verarbeitung des Gesehenen
 - Bilder bei Tagesthemen
- Wie wirke ich erwachsen?
 - Telefonieren mit Schokohandy
- Bin ich attraktiv?
 - Instagram
- Ausprobieren – Grenzüberschreitung
 - Die digitale Kita und der Rotweintest

Generelles in der Prävention

- **Vorfahrt für das wirkliche Leben!**
 - Hobbys, Sport, Musik, gemeinsame Aktivitäten etc. sind wichtig
- Eltern sind Vorbilder
 - Siehe Surgeon General
- Zeitverdrängungshypothese
 - Welche digitalen Medien in welchem Alter
- Lerndefizite
 - Flynn Effekt, IQS Gutachten und Pisa
- Unterscheidung von real and fake
 - Nicht spezifischer für aber mehr bei Kindern und Jugendlichen
- Organische Erkrankungen
 - Schweizer Gesundheitsobservatorium

(Artikel im Kinder- und Jugendarzt)

Spezielles je Alter in der Prävention

- 0 – 3
Bindung und Sprache
- 3 - Lesefähigkeit
Rhythmisches Klatschen und hören des Liedes. Harmonie fördert das ganze Kind.
- Grundschule
Besonders leichtgläubig und extreme Ängstlichkeit, auch schon „Fomo“
- Sekundarstufe
„Fomo“, Attraktivität, Cybersex

Sechs Daumenregel zur Chancen-Risiko-Abwägung von kindlicher Bildschirmmediennutzung

Mößle, Thomas in „Dick, dumm, abhängig, gewalttätig?“ (2012)

1. vom Alter der Nutzenden: **je jünger, desto schlechter**
2. von der Nutzungsdauer: **je länger, desto schlechter**
3. von Alltags- vs. Labor-/Schul-Setting: im Experiment/Schule besser, **Alltags-Nutzung schlechter**
4. vom Zeitraum der Erfassung von Folgen: kurzfristig besser, **langfristig schlechter**
5. von Verarbeitungshilfen: **unbegleitete kindliche Nutzung schlechter**
6. von der Art der Lernleistung: **faktenbasiertes Wissen schlechter** (als prozedurales Wissen)

AWMF-Register Nr. 027-075

Klasse: S2k

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend

Empfehlungen auf einen Blick 1/3

Für Kinder und Jugendliche gilt im Allgemeinen: je weniger Bildschirmzeit desto besser.

Eltern sollen informiert und unterstützt werden,...

- ... Kinder unter 3 Jahren von jeglicher passiven und aktiven Nutzung von Bildschirmmedien fernzuhalten.
- ... falls sie ihre Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren an die Nutzung von Bildschirmmedien heranzuführen möchten, dies höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen zu gestatten, und nicht ohne Anwesenheit der Eltern.

Empfehlungen auf einen Blick 2/3

Eltern sollen informiert und unterstützt werden,...

- ... Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren die freizeitleiche Nutzung von Bildschirmmedien höchstens 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen zu gestatten.
- ... Kindern unter 9 Jahren keine eigene Spielkonsole zugänglich zu machen.
- ... Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einzusetzen.
- ... während des Essens, insbesondere der gemeinsamen Mahlzeiten, keine Bildschirmmedien zu nutzen und bei der Nutzung von Bildschirmmedien nicht zu essen.

Empfehlungen auf einen Blick 3/3

Eltern sollen informiert und unterstützt werden,...

-sich für die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder zu interessieren und diese kritisch zu begleiten.
- ... die Gefahr einer problematischen Nutzung von Onlinemedien zu beachten (einschließlich evtl. Suchtentwicklung), die Bildschirmnutzung Heranwachsender regelmäßig, gegebenenfalls gemeinsam, zu reflektieren, sowie im Zweifel anerkannte Tests zu nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe zu suchen.

Take home

- Die Nachteile der digitalen Bildschirmmedien sind zu wenig untersucht, die Kritik besteht seit Jahren.
- Insbesondere im Bildungssystem gehen andere Westeuropäische Staaten einen anderen Weg.
- Staatlicher Schutz vor psychischen und organischen Erkrankungen von Kindern und Jugendliche ist deutliche zu wenig vorhanden. Von Gesundheitsförderung sind wir weit entfernt.
- Ärztliche Prävention ist beschränkt auf Einzelne.
- Ärztliche Prävention ist in den Anfängen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Wichtige Literatur Medien im Kindes und Jugendalter

Die Leitlinien

https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2023-07.pdf

das Schweizer Gesundheitsobservatorium (dort: 08 Digitale Medien: Chancen und Risiken für die Gesundheit)

Nationaler Gesundheitsbericht 2020 -
<https://www.gesundheitsbericht.ch › ...>)

der Bericht des General Surgeon (oberste Behörde des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA),
[HHS.gov](https://www.hhs.gov)

<https://www.hhs.gov › sites › default › files › sq...>

(Stellungnahme des Karolinska-Institutes zur nationalen Digitalisierungsstrategie in der Bildung (2023))

(Technology in Education – Full Report /; die Zusammenfassung: Technology in Education – Summary) <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/blick-medien-kinder-und-jugendliche-im-umgang-mit-elektronischen-medien>

(<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch>

(<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/cybermobbing-1004164> ,

[https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/,](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/)

<https://www.aok.de/pk/hessen/schau-hin-mehr-medienkompetenz/>)

<https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/immer-mehr-laender-verbannen-das-handy-aus-dem-unterricht/>

(Technology in Education – Full Report /; die Zusammenfassung: Technology in Education – Summary)

Empfehlungen zur Bildschirmnutzung für Grundschulen und außerschulische Programme

Dissertation: "Evidence of a potential" (man muss nur noch die Potentiale des Digitalen behaupten und alles wird gut):

- Balzley, Jesper (2020) Evidence of a potential. The political arguments for digitizing education 1983--2015. Ph.D. dissertation, Jesper Balslev, Department of Communication and Arts, Roskilde University, January 2020

Grundsätze der Beratung für alle Altersgruppen:

- I. *Je weniger Bildschirmzeit desto besser*
- II. *Eltern und Geschwister und weitere Kontakte sollen informiert und unterstützt werden,...
... sich ihrer eigenen Vorbildfunktion für die aktive und passive Bildschirmnutzung bewusst zu sein,
... in Gegenwart von jüngeren Familienmitgliedern auf die Nutzung von Bildschirmmedien zu verzichten*
- III. *Nutzung der Bildschirmmedien muss sich an der kindlichen Entwicklung orientieren und darf Kinder nicht überfordern.*
- IV. *Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Während des Essens, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten, sollen keine Bildschirmmedien genutzt werden,*
- V. *Bei der Nutzung von Bildschirmmedien soll nicht gegessen werden (auch keine Naschereien).*
- VI. *Eltern sollen sich für die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder interessieren und diese kritisch begleiten.*
- VII.
- VIII. *Bildschirmfrei bis drei (Förderung der Kreativität in der dreidimensionalen Welt und vielfältiger realer Erfahrungen mit allen Sinnen)*
- IX. *Nutzungszeiten je Altersgruppe dienen zum Schutz der Kinder nicht zu deren Bevormundung*
- X. *Immer mehr und immer früherer Gerätebesitz fördert keinesfalls die kindliche Entwicklung*
- XI. *Die Zeitverdrängung muss jedem gegenwärtig sein: Die Zeit, während der Kinder mit Bildschirmmedien (virtuell) beschäftigt sind, fehlt für entwicklungsförderliche Aktivitäten und für den Erwerb realer Fähigkeiten.*
- XII. *Kontaktpersonen sollen die Gefahr einer problematischen Nutzung von Onlinemedien beobachten (einschließlich evtl. Suchtentwicklung), die Bildschirmnutzung Heranwachsender regelmäßig, gegebenenfalls gemeinsam, reflektieren, sowie im Zweifel anerkannte Tests zu nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe zu suchen.*
- XIII. *Eltern und Lehrer*innen sollen informiert und unterstützt werden, auf digitalen Fernunterricht wann immer möglich zu verzichten.*

Dr. med. Uwe Büsching
Kinder- und Jugendarzt
Vorsitzender der Stiftung Kind und Jugend

Beckhausstraße 165
33611 Bielefeld
Tel. Mobil: 01719482854
Mail: ubbbs@gmx.de

Uwe Büsching