Kinder und Medien

Mediennutzung und -konsum bei Kindern und Jugendlichen

Stellungnahme der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP) und der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ)

— Kinder und Jugendliche wachsen in einer medialisierten Welt auf. Der Bildschirmmedienkonsum mittels Smartphone, Tablet, Spielekonsole, Fernsehgerät und Computer spielt dabei bereits in den ersten Lebensjahren eine erhebliche Rolle.

Aktuelle Daten

Aktuelle Studienergebnisse verweisen auf Zusammenhänge zwischen Entwicklungsauffälligkeiten und der Nutzungsdauer digitaler Medien bei (Klein-) Kindern und Jugendlichen. So finden sich über alle Altersgruppen hinweg gesundheitsrelevante Zusammenhänge zwischen dem digitalen Medienkonsum (Nutzungsdauer und dysregulierte Internetnutzung) und Entwicklungsauffälligkeiten wie Sprachentwicklungsstörungen, motorischer Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Körpergewichtszunahme und Kontrollverlust bei Mediennutzung [1].

Je mehr Zeit Vorschulkinder täglich vor dem Bildschirm verbringen, umso häufiger leiden sie unter Schlafproblemen, wie Ein- und Durchschlafprob-

lemen, schlechterer Schlafqualität oder Tagesmüdigkeit [1, 2, 3, 4]. Ebenso geht ein höherer Bildschirmmedienkonsum mit vermehrt aggressiven Verhaltensweisen und Aufmerksamkeitsproblemen sowie Hyperaktivität im Kindergarten- und Grundschulalter einher [1, 2, 4]. Längere Bildschirmzeiten sind zudem mit höheren BMI-Werten. [1, 2] und einer deutlichen Zunahme an Kurzsichtigkeit bei Kindern [5, 6] assoziiert.

Altersgerechte Regeln

Generell gilt: Je jünger das Kind, desto wichtiger die bildschirmfreie Zeit [1]. Ebenso fordert die American Academy of Pediatrics eine Limitation der Bildschirmzeit für Kinder bis zum sechsten Lebensjahr auf max. eine Stunde pro Tag und spricht sich gegen jegliche Bildschirmzeit bei Kindern unter zwei Jahren aus [7].

Erste Langzeitstudien [8] verweisen bei hohem Medienkonsum von 4-Jährigen auf ein schlechteres Emotionsverständnis mit sechs Jahren. Klare Regeln zur Dauer der Mediennutzung und eine inhaltliche Begleitung dieser erscheinen als essentiell.

WHO-Empfehlungen

Die WHO-Empfehlungen für Kinder entsprechen der Datenlage – so belaufen sich die Empfehlungen für Säuglinge (bis zum vollendeten 12. Lebensmonat) auf 0 Minuten Bildschirmzeit, bei Kindern bis zu einem Alter von zwei Jahren sollte die sitzende Bildschirmzeit nicht mehr als 60 Minuten in Begleitung einer Bezugs-

person betragen. Bei Kleinkindern im Alter von drei bis vier Jahren wird nicht mehr als 60 Minuten Bildschirmzeit pro Tag empfohlen.

Der Unterschied zwischen den 2-Jährigen und den 3–4-Jährigen liegt darin, dass bei unter 2-Jährigen eine erwachsene Bezugsperson ständig anwesend sein soll.

Altersgerechte Inhalte, eine Begrenzung (z. B.; „bildschirmfreie“ Kinderzimmer) und Begleitung des Medienkonsums durch Erwachsene und insbesondere viel Bewegung und Erfahrungen im realen Leben erscheinen als maßgeblich für eine gesunde Entwicklung.

Empfehlungen der ÖGKJ

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde hat im Jahr 2017 ähnliche Empfehlungen herausgegeben [9].

In einer Pressemeldung in der „Kleinen Zeitung“ vom 30.04.2021 wird nunmehr berichtet: Eine Gruppe italienischer Parlamentarier hat der Abgeordnetenversammlung einen Gesetzesentwurf vorgelegt, um bei Kindern unter zwölf Jahren die Nutzung von Smartphones und Tablets stark einzuschränken. Eltern, die sich nicht an die Vorschriften halten, müssen demnach mit Geldstrafen zwischen 300 und 1500 € rechnen. Laut dem Vorschlag soll in den ersten drei Lebensjahren des Kindes ein absolutes Verbot der Nutzung elektronischer Geräte gelten.

Wenn auch inhaltlich nachvollziehbar, ist eine Regulierung der Bild-

schirmzeiten mittels Strafandro-
hungen an die Eltern unserer Meinung
nach nicht zielführend. Kinder und
Jugendliche sollen vielmehr dabei
begleitet und unterstützt werden,
gesunde Mediennutzungsgewohn-
heiten zu etablieren (Abschalten von
Medien 60 Minuten vor dem zu Bett
gehen, kein Medienkonsum während
des Essens, kein Medienkonsum zur
Emotionsregulation) [10].

Dazu bedarf es Präventions- und
Interventionsmaßnahmen für Eltern
und Kinder aller Bevölkerungsgruppen
(insbesondere auch für sozial benach-
teiligte Familien).

„Klassische“ Beratung erscheint
dafür allerdings nicht ausreichend,
erforderlich sind wahrscheinlich inno-
vative Ideen und Angebote. Denkbar
wären z.B. Handy-Gratisverträge für
Kinder bzw. ein „Kinder-Billigsttarif“,
der z.B. mit einer zeitlichen Limitie-
rung von 60 Minuten pro Tag verknüpft
ist. Eine weitere Möglichkeit wäre eine
„Kinder-App“ mit Zeitzähler, einge-
blendeter Warnung und automatischer
Abschaltung der Internetnutzung nach
einer vorgegebenen Zeit.

Präventionsmaßnahmen

Technisch müssten derartige Prä-
ventionsmaßnahmen relativ leicht
umsetzbar sein, wichtig wäre es, die
Mobilfunkbetreiber für diese Art des
„Kinderschutzes“ zu gewinnen.

Weitere Informationen:

Fragen an die ÖGKJ oder an die ÖGKJP?
www.paediatric.at; oegkj@studie12.co.at
www.oegkjp.at; office@oegkjp.at

Wir stehen für Fragen jederzeit zur Ver-
fügung und verbleiben mit freundli-
chen Grüßen,

Univ.-Prof. Dr. Kathrin Sevecke
Präsidentin der ÖGKJP / in Vertretung
des Präsidiums

Univ.-Prof. Dr. Paul Plener, MHBA
Vizepräsident der ÖGKJP

Dr. Klaus Kapelari
Leiter Kinderschutzgruppe Klinik Inns-
bruck

Priv.-Doz. Dr. Sabine Scholl-Bürgi
ÖGKJ Erste Sekretärin

Assoz.-Prof. PD Dr. Volker Strenger
Leiter / AG Infektiologie der ÖGKJ

Priv.-Doz. Dr. Hans Jürgen Dornbusch
Leiter / Impfreferat der ÖGKJ

A.Univ.-Prof.Dr.Daniela Karall
Präsidentin der ÖGKJ

Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl
Generalsekretär der ÖGKJ

Literatur

1. Büsching U, Riedel R (2017) BLIKK-Medien:
Kinder und Jugendliche im Umgang mit
elektronischen Medien. https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf
2. Bernath J, Waller G, Meidert U (2020)
ADELE+ : der Medienumgang von Kindern
im Vorschulalter (4-6 Jahre) - Chancen
und Risiken für die Gesundheit. Obsan
Bericht; 03. Neuchâtel: Schweizerisches
Gesundheitsobservatorium (Obsan) <https://doi.org/10.21256/zhaw-20447>. ISBN 978-2-940670-02-4
3. Genuneit J, Brockmann PE, Schlarb AA,
Rothenbacher D (2018) Media consumption
and sleep quality in early childhood: results
from the Ulm SPATZ Health Study. Sleep
Med 45:7–10. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.10.013>
4. Maass EE, Hahlweg K, Heinrichs N, Kuschel
A, Naumann S, Bertram H, Staender D,
Doepfner M (2010) Sozioökonomischer
Status, mütterliches Erziehungsverhalten,
erhöhter Medienkonsum und die Sprach-
und Rechenfertigkeiten von Kindergarten-
kindern. Psychol Erziehung Unterr - Z Forsch
Prax 57(1):46–61. <https://doi.org/10.2378/peu2010.art04d>
5. Saxena R, Vashist P, Tandon R, Pandey RM,
Bhardawaj A et al (2017) Incidence and
progression of myopia and associated
factors in urban school children in Delhi:
The North India Myopia Study (NIM Study)
Incidence and progression of myopia and
associated factors in urban school children
in Delhi: The North India Myopia Study (NIM
Study). PLoS ONE 12(12):e189774. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189774>
6. Jiaxing Wang MD, Li YMD, Musch DC,
Wei N, Xiaoli Q, Ding G, Li X, Li J, Linlin S,
Zhang Y, Yuxian N, Xiaoyu Z, Hua N, Li S,
Xuehan Q (2021) Progression of Myopia
in School-Aged Children After COVID-19
Home Confinement. JAMA Ophthalmol
139(3):293–300. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2020.6239>
7. Chassiakos YLR, Radesky J, Christakis
DM, Corinn Cross (2016) Children and
Adolescents and Digital Media. Pediatrics

- 138(5):e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
8. Skalická V, Wold Hygen B, Stenseng F, Berg Kårstad S, Wichstrøm L (2019) Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study. *Br J Dev Psychol* 37(3):427–443. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12283>
11. Sauseng W, Sonnleitner A, Hofer N, Pansy J, Kiechl-Kohlendorfer U, Weiss S, Kenzian Kerbl HR (2017) Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter Konsensuspapier der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. *Monatsschr Kinderheilkd* 165:254–256. <https://doi.org/10.1007/s00112-016-0201-0>
10. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Paediatr. Paedolog. 2021 · 56:250–252

<https://doi.org/10.1007/s00608-021-00935-0>

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2021

Hier steht eine Anzeige.

Springer