



Bild von Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay

# Mediengefahren für Kinder

von Detlef Träbert

**D**ieser Warnruf sollte uns alle aufwecken: „Wenn wir jetzt nicht unser Bewusstsein ändern, dann laufen wir Gefahr, dass eine ganze Generation an Kindern wirklich schwerwiegende Schäden nehmen kann.“ Diese Aussage stammt von Dr. med. Silke Schwarz, die an der Universität Witten-Herdecke in der Fakultät für Gesundheit arbeitet. Sie ist an der aktuellen Leitlinie zum Bildschirmmediengebrauch von Kindern und Jugendlichen beteiligt, die von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) in Zusammenarbeit mit etlichen weiteren Institutionen verantwortet wird.

„Zu viel Bildschirm tut unseren Kindern nicht gut“ – eine Binsenweisheit, die wir alle kennen, bejahen und trotzdem viel zu oft missachten. 2023 sind erstmals Forschungsergebnisse zu den Folgen des Bildschirmkonsums für Kinder und Jugendliche auf seriöser Grundlage zusammengefasst worden. Das Fernsehen startete zwar schon vor 72 Jahren in Deutschland, doch der richtige Hype mit den „neuen Medien“ kam erst 2007 auf, als die Verbreitung des Smartphones anging. Seither können wir Kinder am Bildschirm beobachten, wenn sie in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind oder beim Arzt auf die Behandlung warten müssen.

Seit rund zehn Jahren gibt es Empfehlungen zur Bildschirmnutzung von Kindern wie diese: unter drei Jahren möglichst gar nicht, bis sechs Jahre maximal 30 Minuten für alle Bildschirme zusammen (TV, Video, PC, Konsolen, Tablets, Smartphones), bis 9 Jahre maximal 45 Minuten. Bis zu diesem Alter sollten Kinder auch möglichst nie alleine vor dem Bildschirm sitzen, sondern immer in Begleitung eines Erwachsenen, so dass aufkommende Fragen oder Ängste sofort besprochen werden können. Bis 12 Jahre gelten 60 Minuten täglich als noch akzeptabel. Diese Hinweise kennen fast alle Eltern und bejahen sie grundsätzlich, doch tatsächlich werden sie weitgehend missachtet. Vor allem während der Pandemiejahre seit 2020 sind die Mediennutzungszeiten in allen Altersgruppen enorm gestiegen und haben sich insgesamt ungefähr verdoppelt. Auch der online veranstaltete Unterricht in den Zeiten der Kontaktsperren hat diesen Trend verstärkt. Kinder leiden bei längeren Bildschirmzeiten unter ähnlichen Symptomen wie Erwachsene, ob sie für die Schule arbeiten oder ob sie spielen: Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Schädigung der Augen und des Bewegungsapparats. Doch das ist nur die offensichtliche „Spitze des Eisbergs“, denn die gesundheitlichen und sozialen Folgen sind noch viel gravierender. Wenn Sie einer oder gar mehreren der folgenden Aussagen zustimmen, ist die Gefahr ganz real, dass Ihr Kind in eine Abhängigkeit vom Bildschirm geraten könnte oder gar bereits süchtig ist:

- Es fällt ihr oder ihm schwer, mit der Nutzung von Bildschirmmedien aufzuhören.
- Diese Geräte sind das einzige, was motivieren kann.
- Ihr Kind scheint an nichts anderes mehr denken zu können.
- Familienaktivitäten werden beeinträchtigt, weil das Kind nicht vom Gerät weg will.
- Durch die Nutzung der Bildschirmmedien kommt es zu Konflikten in der Familie.
- Ihr Kind ist frustriert, wenn es sich nicht mit Bildschirmmedien beschäftigen kann.
- Die Nutzungszeiten Ihres Kindes werden immer länger.
- Es geht heimlich an das Gerät.
- Wenn es einen schlechten Tag hat, scheinen Bildschirmmedien das einzige zu sein, was seine Stimmung aufzuhellen vermag.
- Beim Kind entwickeln sich Konzentrationsprobleme, es wirkt unausgeschlafen, Schulfehltage nehmen zu oder die Noten verschlechtern sich.

2023 erfüllten nach Angaben der DAK Gesundheit 5,6 % aller Jungen und 3,1 % der Mädchen die Kriterien einer Computerspielsucht. Im Durchschnitt verbringen alle Kinder und Jugendlichen deutlich mehr Zeit vor Bildschirmen als von der Medizin empfohlen. Aber was können Eltern tun, um ihr Kind besser vor den Gefahren zu schützen, die von einem unkontrollierten Mediengebrauch ausgehen?

- Babys und Kleinkinder sollten bildschirmfrei aufwachsen können. Eltern sollten also möglichst nicht aufs Handy schauen, wenn das Kleine dabei ist, auch bei den Mahlzeiten nicht. Mit Babys zu reden fördert ihre Sprachentwicklung – der Blickkontakt ist entscheidend.
- Setzen Sie Medien nicht zur Beruhigung des Kindes ein. Im Wartezimmer des Kinderarztes gibt es Bilderbücher, Spielzeug und Buntstifte. Das Handy oder der Fernseher sollten weder als Belohnung noch als Strafe verwendet werden.
- Bedenken Sie bitte auch, dass nicht nur Sie selbst, sondern auch Geschwisterkinder für die Kleineren als Vorbild dienen. Beziehen Sie deswegen die älteren Geschwister in jedem Alter mit in die Erziehung der jüngeren ein.
- Gestalten Sie Ihr Familienleben möglichst abwechslungsreich, z.B. mit gemeinsamen Gesellschaftsspielen, Ausflügen, kleinen Spaziergängen, Spielplatzbesuchen, Gesprächen („Was war heute schön für dich?“) oder Kasperletheater spielen. Und schaffen Sie Rituale: Das Guten-Appetit-Ritual vor dem Essen oder ein Gute-Nacht-Ritual vor dem Schlafen geben Kindern ein Gefühl von Verlässlichkeit und Sicherheit.

Verlässlichkeit und Sicherheit - genau das ist es doch, was auch wir Erwachsenen in solch schwierigen Zeiten wie heute dringend brauchen.

#### **Hinweise:**

- Die „Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ findet man im Internet unter <https://medienleitlinie.de/>
- Die „Medienleitlinie für Eltern“ findet man auf <https://register.awmf.org>
- Tipps für die Medienerziehung finden Eltern bei vielen Krankenkassen und nicht zuletzt auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de), der Internetpräsenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.




---

#### **Über den Autor**

Detlef Träbert, Diplom-Pädagoge, war 18 Jahre lang Lehrer und arbeitet jetzt als Vortragsreferent, freier Journalist und Autor in Köln (<http://www.schulberatungsservice.de>). Er war bis Oktober 2012 Bundesvorsitzender der »Aktion Humane Schule«, hat den Vorsitz 2012 aus beruflichen Gründen niedergelegt. Seit 2016 ist er Ehrenvorsitzender der AHS.

#### **Veröffentlichungen:**

- Konzentration - der Schlüssel zum Schulerfolg (MEDU Verlag)
- Das Jahr vor dem Schulstart (MEDU Verlag)

- Rechtschreibtraining mit der Schubs-Methode (MEDU Verlag)
- Mehr Freude am Lernen - So motivieren Sie Ihr Kind (MEDU Verlag)
  - Das 1x1 des Schulerfolgs (Beltz)
- "Ist das mein Kind oder Ihres!?" Erziehungsgeschichten um Kinder von null bis sechs Jahren MEDU Verlag)
  - Schulerfolg ist lernbar. Erziehungsgeschichten und Sachtexte für gute Noten (MEDU Verlag)

**Kontakt**

[www.schubs.info](http://www.schubs.info)

[info@schulberatungsservice.de](mailto:info@schulberatungsservice.de)