

AWMF-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend

Für die Pädiatrie formulierte Leitlinien haben nicht unbedingt praktische Relevanz. Anders ist dies bei der Leitlinie zur Prävention des dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend, diese fokussiert auf die Beratung, sie richtet sich an Kinder- und Jugendärzte, Ärzte für Sozial- und Jugendmedizin, Ärzte für Suchtmedizin. Die Beratungsinhalte zum Umgang mit digitalen Bildschirmmedien werden mit einem Überblick zum aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand belegt. Zudem sollen die bekannten gesundheitlichen Risiken (organisch, psychisch, Lernminderung) vorgestellt werden.



Mit der Leitlinie soll eine wichtige Entscheidungsgrundlage für eine bewusste Führung und Begleitung Minderjähriger durch Eltern und Lehrer geschaffen werden. Die in der Literatur benannten Vorteile digitaler Bildschirmmedien wurden in dieser Leitlinie nicht erneut dargestellt. Medien haben im Familiengefüge einen ganz unterschiedlichen Stellenwert, auch ist die Art und Weise, wie Kinder die Geräte nutzen, sehr verschieden. „Dysreguliert“ beschreibt die problematische Nutzung mit Auswirkungen auf mögliche Belastungen der Familie, wobei die Leitlinien erheblich anspruchsvollere Vorgaben machen als in vielen Familien üblich.

Den gesamten Text der Leitlinie finden Sie hier: <https://bitly.ws/WVnU>

Auch Kinder- und Jugendpsychiater und übergeordneten Organisationen wie z.B. Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Jugendämter, Schulämter, Rentenversicherungsträger, Erziehungsberatungsstellen, Versorgungsämter sind Adressaten, und die Experten wünschen,

dass andere Personen und Einrichtungen, die sich mit Fragen zu Kindergesundheit und Kindeswohl auseinandersetzen, von der Leitlinie profitieren.

Die Forschung zum Bildschirmmediengebrauch von Kindern und Jugendlichen lässt noch immer viele Fragen offen. Die Studien und systematischen Übersichtsarbeiten zur Digitalisierung beschreiben Technologien der Vergangenheit. Die Empfehlungen mit Expertisen zu konkretisieren, ist eine unerlässliche und wertvolle Ergänzung. Ein bestmöglicher Schutz von Kindern und Jugendlichen wird erreicht, wenn auch aktuelles Wissen und ein Konsens von Experten, die ihre jeweiligen Fachgruppen vertreten, eingebracht wird.

Tipps für Eltern

Die problematische Nutzung von Bildschirmmedien durch Kinder und Jugendliche misst sich nicht nur an der Zeit, sie kann ebenfalls inhalt-

lich oder funktional sein. Ziel war es, die Prävention durch konkrete Handlungsempfehlungen an die Bezugspersonen innerhalb der pädiatrischen Versorgung zu verbessern. Prävention gelingt eben nur, wenn die Eltern einbezogen werden, deshalb wurde im Anschluss auch eine Elternversion erstellt und grafisch aufbereitet: Unter diesem Link <https://bitly.ws/WVo7> finden Sie die Elternversion „Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie“. Obwohl Eltern nur das Beste wollen, werden sie leider immer wieder für die Fehlentwicklungen ihrer Kinder verantwortlich gemacht. Dies soll unbedingt vermieden werden. Auch bei Bildschirmmedien gilt: Nicht die Verurteilung des dysregulierten Mediengebrauchs, sondern die Ressourcen zum Ausgleich sollen Inhalt der Beratung sein.

Die Pandemie nährte die Hoffnung, Homeschooling sei eine hervorragende Alternative. Die Ergebnisse lauten anders. Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, muskuloskeletale Erkrankungen und Erkrankungen der Augen und anderes, alles



Beschwerdebilder, wie sie die klassische Büroarbeit bzw. Bildschirmtätigkeit mit sich bringt, werden auch für das Arbeiten mit digitalen Bildschirmmedien im „Kinderzimmer“ festgestellt. Dabei sind die Arbeitsplatzbedingungen noch schlechter als die für berufliche Arbeitsplätze geforderten Standards. Schulischen Lernen lässt sich sicher durch Digitalisierung verbessern. Der direkte Schüler – Lehrer – Kontakt ist der Goldstandard, für alle pädagogischen Herausforderungen und Interaktion ist es wesentlich, dass die Technik sinnvoll untergeordnet wird.

Grundsätze der Beratung

- I. Nutzung der Bildschirmmedien muss sich an der kindlichen Entwicklung orientieren und darf Kinder nicht überfordern.
- II. Generell gilt: Je weniger Bildschirmzeit desto besser.
- III. Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Während des Essens, insbesondere bei ge-

meinsamen Mahlzeiten, sollen keine Bildschirmmedien genutzt werden und bei der Nutzung von Bildschirmmedien soll nicht gegessen werden.

- IV. Bildschirmfrei bis drei (Förderung der Kreativität in der dreidimensionalen Welt und vielfältiger realer Erfahrungen mit allen Sinnen).
- V. Nutzungszeiten je Altersgruppe dienen zum Schutz der Kinder, nicht zu deren Bevormundung.
- VI. Immer mehr und immer früherer Gerätebesitz fördert keinesfalls die kindliche Entwicklung.
- VII. 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.
- VIII. Eltern sollen sich für die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder interessieren und diese kritisch begleiten.
- IX. Kontaktpersonen sollen die Gefahr einer problematischen Nutzung von Onlinemedien beobachten (einschließlich evtl. Suchtentwicklung), die Bild-

schirmnutzung Heranwachsender regelmäßig, gegebenenfalls gemeinsam, reflektieren sowie im Zweifel anerkannte Tests nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe suchen.

- X. 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.
- XI. Eltern und Lehrer sollen informiert und unterstützt werden, auf digitalen Fernunterricht wann immer möglich zu verzichten.

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Uwe Büsching
Kinder- und Jugendarzt
Beckhausstraße 165, 33611 Bielefeld
Tel.: 01719482854
Mail: ubbbs@gmx.de

Red.: cb
