

# Gebrauch digitaler Bildschirmmedien in Kindheit und Jugend

Blick auf die Bildschirmmediennutzung  
im Kontext der neuen AWMF-Leitlinie

---

U. Büsching

Bielefeld

*Bildschirmmedien – Entwicklungsverzögerung  
– Zeitverdrängung – »fear of missing out« –  
Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz*

---

pädiatrische praxis 101, 15–22 (2024)  
mgo fachverlage GmbH & Co. KG

*Die Nutzung digitaler Bildschirmmedien ist bei Kindern und Jugendlichen heute alltäglich, birgt jedoch Risiken. Dieser Beitrag thematisiert die Bildschirmmediennutzung vor dem Hintergrund der im Juli 2023 veröffentlichten S2k-Leitlinie 027-075 »Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend«.*

### ■ Einleitung

Zunehmend bekanntwerdende gesundheitliche Risiken (organisch, psychisch, Lernminderung) waren ein wesentlicher Auslöser der Formulierung von Leitlinien zur Prävention des dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend [1]. Ein Überblick zum aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand ist zwar beabsichtigt, diesen zu schaffen, ist schon deshalb eine nicht lösbare Aufgabe, weil sich in der Zeit bis zur Publikation bei der Hard- und Software erhebliche Änderungen ergeben haben. Im Fall dieser Leitlinie war es der kometenhafte Aufstieg der künstlichen Intelligenz in der Form von ChatGPT.

Die Leitlinienkommission beabsichtigte, die in der Kinder- und Jugendmedizin, der Sozial- und Jugendmedizin sowie der Suchtmedizin tätigen Ärztinnen und Ärzte zu informieren und Empfehlungen auszusprechen (► Tab. 1), um Eltern eine wichtige Entscheidungsgrundlage zum Umgang mit digitalen Bildschirmmedien bei Kindern und Jugendlichen zu geben. Die Leitlinie dient zudem zur Information für Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater sowie übergeordneten Organisationen wie z. B. Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Jugendämter, Schulämter, Rentenversicherungsträger, Erziehungsberatungsstellen, Versorgungsämter und sie soll anderen Personen und Einrichtungen, die sich mit Fragen zu Kindergesundheit und Kindeswohl auseinandersetzen, Wissen vermitteln.

I.	Für Kinder und Jugendliche gilt im Allgemeinen: Je weniger Bildschirmzeit desto besser.
II.	Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Während des Essens, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten, sollen keine Bildschirmmedien genutzt werden und bei der Nutzung von Bildschirmmedien soll nicht gegessen werden.
III.	Eltern sollen sich für die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder interessieren und diese kritisch begleiten.
IV.	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 nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe suchen.
V.	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.
VI.	Eltern und Lehrkräfte sollen informiert und unterstützt werden, auf digitalen Fernunterricht wann immer möglich zu verzichten.

**Tab. 1** | Die wichtigsten Empfehlungen laut S2k-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend [1] auf einen Blick

### ■ Primäre Prävention ist Aufgabe der pädiatrischen Versorgung

Die Absicht von Leitlinien ist in der Regel die fachgerechte Diagnostik und Therapie einer Krankheit. Diese Leitlinie dient ausschließlich der primären Prävention des dysregulierten Gebrauchs digitaler Bildschirmmedien in einer sehr vulnerablen Altersgruppe. Vorbeugen im Sinne einer vorausschauenden Beratung (primäre Prävention), aber auch Früherkennung von Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, bei denen eine Beteiligung von Bildschirmmedien anzunehmen ist (sekundäre Prävention), ist die Domäne der Kinder- und Jugendmedizin. Die vorausschauende Beratung soll Eltern und Bezugspersonen motivieren, eine sehr bewusste Führung und Begleitung von Minderjährigen zu gewährleisten.

Den Mitgliedern der Kommission sind die in der Literatur angeführten Vorteile digitaler Bild-

schirmmedien bekannt. Eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Vorteilen sollte nicht Inhalt dieser Leitlinie sein. Vor- und Nachteile sind je nach Familiengefüge ganz unterschiedlich zu bewerten, Bildschirmmedien haben aus Elternsicht recht unterschiedliche Aufgaben und Fähigkeiten, Kinder und Jugendliche nutzen Bildschirmmedien auf sehr verschiedene Art und Weise. Wenn dadurch der Familienfrieden heftig gestört ist, nennen wir dies »dysreguliert«. Sofern Eltern versuchen, diese Leitlinien umzusetzen, wird es wegen der oft für überzogen gehaltenen Empfehlungen leider vermehrt zu massiven Störungen des Familienfriedens kommen. Doch Prävention gelingt nur, wenn die Eltern einbezogen werden, deshalb wurde im Anschluss auch eine Elternversion (►Abb. 1) erstellt und grafisch aufbereitet. Unter dem Link zur Leitlinie wurde auch die Elternversion »Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie« publiziert.



**Abb. 1** | »Höchstens 30–45 Minuten Bildschirmnutzung!«, so lautet die Elternempfehlung der Leitlinie bei Kindern von 6–9 Jahren [1]

Fehlentwicklungen Heranwachsender auf elterliches Verhalten zurückzuführen ist bequem, aber nicht zielführend und oft genug falsch. Bekannt sind die unsäglichen populären Meinungen, z. B. auch in Printmedien, Eltern bei Störungen des Sozialverhaltens Jugendlicher zu beschuldigen. Dieser Eindruck könnte sich auch bei der Medienleitlinie aufdrängen, ist aber nicht beabsichtigt. Auch bei Bildschirmmedien gilt: Informierte Eltern wollen das Beste für ihre Kinder! Die Ursachensuche des dysregulierten Mediengebrauchs hat Vorrang vor der Verurteilung. Im Konfliktfall sollen Ressourcen zum Ausgleich der Bildschirmmedien mit den Eltern erarbeitet werden.

### ■ Wirkung der Bildschirmmedien auf Kinder und Jugendliche

Digitale Bildschirmmedien üben einen extrem starken Reiz auf Menschen aus. Die Nutzenden fühlen sich stets aktuell informiert, sie sind dauernd erreichbar und können mit allen umgehend in interaktive Kommunikation treten. Seit früher Kindheit fasziniert der Bildschirm Heranwachsende, damit sind sie »geparkt« und die Erziehenden können sich anderen Dingen widmen. Jedoch hat



**Abb. 2** | Ausschnitt vom Plakat der Drogenbeauftragten mit dem BVKJ (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.); Quelle: [www.leben-mit-medien.de](http://www.leben-mit-medien.de); mit freundlicher Genehmigung ©Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

dieses »Parken« vor dem Bildschirm große Nachteile für den Nachwuchs, mit der Fernbedienung des Fernsehens oder dem WWW in der Hosentasche erst recht. So wurde Daueranwendung zum Standard, nicht durch die Pandemie, sondern weil die Nutzung durch Flatrates oder Familientarife immer kostengünstiger wurde. Erziehen den fehlen die Informationen, wie schädlich sich Zeitvertreib, Inhalte und Interaktivität auf ihren Nachwuchs auswirken (►Abb. 2). Überall wird nur Positives von der Digitalisierung berichtet, die Hoffnung, dass durch Digitalisierung alles besser wird, wird unkritisch übernommen, selbst Kitas und Grundschulen fordern und fördern den Umgang mit Bildschirmmedien. Dabei fehlt generell eine Kosten-Nutzen-Analyse, auch im Erwachsenenalter.

In dem aktuellen Hype um die Digitalisierung wird gerne verdrängt, dass vor allem Kinder und

Jugendliche vor den möglichen Folgen dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs geschützt werden müssen, gerade weil die Forschung lückenhaft ist und noch erheblich intensiviert werden muss. Um den Überblick über den Stand der Forschung, deren Qualität und Evidenz zu behalten, braucht es erheblichen Zeitaufwand. Die Entwicklung der Digitalisierung ist derartig rasant, dass Studien und systematische Übersichtsarbeiten zur Digitalisierung regelhaft nur die Vergangenheit beschreiben. Durch selektives Suchen im Internet lässt sich zudem scheinbar fast alles belegen. Ein Konsens von Fachleuten, die ihre jeweiligen Fachgruppen vertreten, ist eine unerlässliche und wertvolle Ergänzung. Handlungsempfehlungen sollen sich nicht nur auf zeitlich problematische Nutzung beschränken. Genauso müssen Bezugspersonen über inhaltliche oder funktionale Anwendungsmöglichkeiten durch Kinder und Jugendliche informiert werden. Primäre Prävention ist Aufgabe der pädiatrischen Versorgung und gelingt nur, wenn die Eltern umfangreiches Wissen bekommen, deshalb die Elternversion.

Wer Eltern zur altersgerechten Nutzung von digitalen Bildschirmmedien berät, stößt rasch auf Widerstand. Diese Medien schaffen Freiräume und Ruhe – die Medien als »Babysitter«. Wer dann den allumfänglichen Nutzen der Medien hinterfragt, wird ganz schnell als Gestriger geoutet: »Medien sind aus der modernen Welt nicht mehr wegzudenken.« Dieses Argument ist vordergründig überzeugend, aber es erhebt den »Ist-Zustand« zur Normalität. Wenn Eltern nicht verhindern, dass ihre Kinder rauchen, Alkohol trinken, die Schule nicht besuchen, setzen sie sich des Verdachtes der Vernachlässigung aus. Mit der Behauptung, der »Ist-Zustand« sei unwiderruflich, sollen aus Sicht der Anbieter elterliche Erziehung und staatliche Regulierungen überflüssig werden.

### ■ **Berichte über Nachteile der Digitalisierung**

Die kritische Auseinandersetzung mit der Digitalisierung wird in anderen Ländern von staatlichen Stellen selbst oder im Auftrag an exponier-

te Personen deutlich nachdrücklicher verfolgt als in unserem Land. So war es die Schweizer Gesundheitsbehörde, die die organischen Schäden des dysregulierten Gebrauchs digitaler Bildschirmmedien bei Kindern und Jugendlichen in einem umfangreichen Dossier publizierte [2]. Im Vorwort zu diesem umfangreichen Beitrag wird einschränkend auf den Mangel an fundierter Wissenschaft hingewiesen. Selbst wenig gesicherte Erkenntnisse sollten aber gerade bei der Gefährdung Minderjähriger ernstgenommen werden. Der Surgeon General (oberste Behörde des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA) [3] schreibt zu den psychischen Folgen nicht nur eine qualifizierte Zusammenstellung, im Vorwort bezeichnet er den Text als einen Hilferuf wegen der Gefahren für die psychische Gesundheit Jugendlicher und verteilt Aufgaben an die Politik, die Industrie, die Wissenschaft, die Eltern, die Erziehenden und die Nutzerinnen und Nutzer. Nicht nur die psychiatrischen Folgekrankheiten werden beschrieben, es geht auch um Ursachenforschung, insbesondere auf psychologischer Ebene. Bekannt sind Anwendung bestimmter Farben, nur kurz eingeblendeter Bilder oder Cliffhanger, die zum Weiterschauen oder Wiederkommen animieren. Einen enormen Belastungsdruck erzeugt die Angst etwas zu verpassen, nicht mehr auf dem Laufenden zu sein und damit nicht mehr zur Peergroup zu gehören. Das Phänomen gab es auch schon vor der Digitalisierung, nunmehr aber hat es einen Namen: »fear of missing out«, das »FOMO-Syndrom«.

Der französische Neurowissenschaftler Michael Desmurget, der auch für die französische Regierung arbeitet, beschreibt in seinem Buch [4] ausführlich die aktuelle Misere der Digitalisierung. Verwundert stellt er fest, die Chinesen überschwemmen den europäischen Markt mit Hard- und Software, in ihrem Land untersagen sie aber den Menschen unter 18 Jahren mehr als 2 Stunden pro Woche Bildschirmmediennutzungszeit. Ganz abscheulich ist dabei der Einsatz von Gesichtskontrollen. Aber auch in unserem Land mehren sich die politik- und industrieunabhängigen Forschungsergebnisse über die Nachteile und Gefahren der Digitalisierung für Kinder und Jugendliche [5–7].

Noch heute negieren Anbieter Zusammenhänge bei dem Gebrauch digitaler Bildschirmmedien mit den Entwicklungsphasen (z. B. Piaget). Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte sollten darauf besonders kritisch reagieren. Mittlerweile ist unbestritten, für jedes Lebensalter haben digitale Bildschirmmedien typische negative Auswirkungen, die sich eben doch von den Entwicklungsstufen ableiten lassen. Für jedes Alter gilt: Die Zeit, während der Kinder mit Bildschirmmedien (virtuell) beschäftigt sind, fehlt für entwicklungsförderliche Aktivitäten und für den Erwerb realer Fähigkeiten (Zeitverdrängung). Kinder erwerben während ihrer Entwicklung eine Reihe von Kompetenzen, erst bei Festigung dieser Kompetenzen wird ein Kind/Jugendlicher medienmündig [8]. In den vergangenen Jahren erhielten immer jüngere Kinder elektronischer Geräte, für die kindliche Entwicklung besorgniserregend [9]. Beim Sport geben kleine Unfälle und Schmerzen unmittelbar Rückmeldungen zu riskanten Verhaltensweisen, die gesundheitlichen Risiken der zeitlich ausufernden Bildschirmmediennutzung sind dagegen nicht unmittelbar erlebbar, offensichtlich je früher umso tiefgreifender. Mit Kenntnis der Leitlinien und damit der entwicklungsgefährdenden Verhaltensweisen werden die Gefahren von den Erziehenden frühzeitig erkannt und hoffentlich vermieden. So kann die Umsetzung der Leitlinien zwar kurzfristig Stress auslösen, langfristig jedoch auch entlasten. Erziehung zum medienmündigen Menschen unterscheidet sich in vielen Grundzügen nicht von anderen Erziehungsaufgaben.

Die Freude der Eltern, weil das Kind schon das Mobiltelefon beherrscht, zeigt ein weit verbreitetes Unverständnis zu digitalen Bildschirmmedien. In den ersten drei Lebensjahren finden wesentliche Prozesse der neuronalen Reifung und Strukturierung des kindlichen Gehirns statt. Wichtig war den Fachleuten, dass diese Altersgruppe umfangreiche Gelegenheiten braucht, sich in der dreidimensionalen Welt kreativ zu betätigen, um vielfältige reale Erfahrungen mit allen Sinnen zu machen. Je weniger Übung Kindern ermöglicht wird, eigene innere Bilder zu erzeugen, desto schwerer fällt es ihnen, ihre

Vorstellungskraft zu entwickeln. Für die anderen Entwicklungsstufen werden dezidierte Nutzungszeiten empfohlen, diese sind kaum wissenschaftlich belegt und dennoch aktueller Standard in vielen Ländern.

### ■ Staatliche Aktivitäten zu digitalen Bildschirmmedien

Aufgrund der hohen Anziehungskraft haben digitale Bildschirmmedien ein Suchtpotenzial, welches auch der Bundesregierung bekannt ist. Diese stoffungebundene Sucht war der Grund für die Gründung der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ). Die BzKJ ist eine der wichtigen Folgen der Novelle des Jugendschutzgesetzes (JuSchG). Kann es mehr Beweise für die besondere Gefährdung Heranwachsender geben? Das JuSchG regelte Alkohol und Nikotinkonsum. Digitale Bildschirmmedien wurden wegen der besonderen Gefährdung nunmehr aufgenommen, sie sind also allen Bundes- und Landesparlamenten bekannt. Die bisher erkennbaren Schutzmaßnahmen haben leider noch viel Luft nach oben. Staatliche Reglementierungen werden nur umgesetzt, wenn Anbieter trotz Beratung uneinsichtig bleiben. Es bleibt abzuwarten, ob der ethisch-moralische Zeigefinger die Geschäftsinteressen bei überwiegend ausländischen Anbietern zu ändern vermag. Von Verboten wie Tabakwerbung im Fernsehen oder Aufschriften wie: »Rauchen ist tödlich« können wir Medienskeptiker nur träumen. Welche Wirkungen könnten erzielt werden, wenn Fakten auf Mobiltelefonen als Aufschriften zu lesen wären wie: »Bildschirmmedien machen depressiv, verschlimmern Selbstmordgedanken« oder »Medien fördern Bewegungsarmut und erhöhen das kardiovaskuläre Risiko.« Durchgreifende Regulierungen fehlen also, und sofern diese existieren, werden sie nicht umgesetzt. Dazu Beispiele: Bilder und Filme von der Tötung eines Menschen sind erst ab 16 Jahren zulässig. Weder Nachrichtensendungen noch Krimis vor 22 Uhr richten sich danach, von Streamingdiensten ganz zu schweigen. Fernsehen ist darüber hinaus allein deshalb problematisch, weil selbst in Kindersendungen Alkohol- und Nikotingenuss dargestellt werden.

Viel zu wenige haben Kenntnis von der neuen BzKJ. Vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gegründet, sollte diese Bundeszentrale mehr Befugnisse bekommen als die USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) und die FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft), um den Gefahren der digitalen Bildschirmmedien für Kinder und Jugendliche effektiver zu begegnen. Auch die BzKJ hat bisher keine durchgreifenden Änderungen bewirkt und das Gesetz ist kaum das von Kinderorganisationen erhoffte scharf geschliffene Schwert. Nach der BLIKK-Medien-Studie [10] (Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien) wurde ich gebeten, mich an dem Tag der offenen Tür der Ministerien in Berlin mit einem Infostand zu beteiligen. Viele Medienskeptiker kamen der Einladung nach. Wir hatten eine gut erkennbare Position im Haus des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Als Minister Spahn zum Messerumgang kam, wurden wir übergangen, er ging von dem Stand mit dem Thema Reanimation direkt zur Gematik.

Der Einsatz der Drogenbeauftragten Frau Marlen Mortler und ihrer Nachfolgerin Frau Daniela Ludwig für BLIKK-Medien im Jahr 2016 ist Vergangenheit (►Abb. 3). Es ist kennzeichnend, dass eine große Studie zu Auswirkungen von digitalen Bildschirmmedien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von der Drogenbeauftragten finanziert wurde, heute setzt sich der Beauftragte für Drogen, nomen est omen, für die Legalisierung von Cannabis ein. Gewiss, vor Jahren waren die Mittel begrenzt auf eine Querschnittsstudie, die nur zeitliches Zusammentreffen aber keine kausalen Zusammenhänge nachweisen konnte. Aber auch das ist bezeichnend, Längsschnittstudien zu diesem Thema finanziert niemand in Deutschland. Dabei gilt unter Therapeutinnen und Therapeuten Mediensucht als gesichert, für die ICD-11 fehlt es noch an wissenschaftlichen Fakten (Nachweis kausaler Zusammenhänge). Ist hier nicht das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), eine organisatorisch selbstständige Bundesoberbehörde unter dem Dach des BMG, zuständig?



**Abb. 3** | Ausschnitt vom Plakat der Drogenbeauftragten mit dem BVKJ (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.); mit freundlicher Genehmigung ©Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Die Gründe für das sehr defensive Auftreten der deutschen Politik gegenüber den Anbietern sind längst keine Spekulation mehr. Die Industrie nutzt die digitalen Medien für ihre Werbung. Prof. Gigerenzer, Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg (Universität Potsdam) sowie Gründer und Gesellschafter von »Simply Rational – Das Institut für Entscheidung« meint: »Wer mit seinen Daten bezahlt, ist nicht der Kunde, sondern das Produkt« [11]. Kunde ist die auftraggebende Wirtschaft. Eine Politik ohne Lobbyismus, also gegen wirtschaftliche Interessen, gibt es nicht, digitale Bildschirmmedien sind ein expandierender Markt und wegen Steuereinnahmen und Arbeitsplätzen für die Politik enorm wichtig. Wünschenswert wäre, wenn Politik und Digitalisierung nicht dem Markt überlassen werden würden und schon gar nicht, wenn Kinder- und Jugendliche betroffen sind. Das Karolinska Institut aus Stockholm (deutsche Übersetzung [12]) schreibt in seinem Gutachten zur Digitalisierung in Kitas: »Wenn man die Vor- und Nachteile nicht sicher kennt, sollte man es lieber lassen, es geht schließlich um Kinder!« Noch ein weiterer finanzieller Grund spielt sicher bei den Entscheidungen eine maßgebliche Rolle: Mathematik per Homeschooling ermöglicht, dass 250 Schülerinnen und Schüler von einer Lehrkraft unterrichtet werden – Gehalt gespart, so ist Lehrkräftemangel kein Thema mehr.

## ■ Homeschooling

Auch zu Homeschooling bezieht die Leitlinie Stellung. Beschwerdebilder, wie sie die klassische Büroarbeit bzw. Bildschirmtätigkeit mit sich bringt: Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, muskuloskelettale Erkrankungen und Erkrankungen der Augen usw. werden auch für das Arbeiten mit digitalen Bildschirmmedien im »Kinderzimmer« erwartet, zumal die Arbeitsplatzbedingungen noch weniger den notwendigen Standards entsprechen. Unbestritten hat die Digitalisierung auch einen Stellenwert beim schulischen Lernen. Für alle pädagogischen Herausforderungen und die Interaktion zwischen Menschen ist es wesentlich, dass die Technik sich der Face-to-Face-Interaktion sinnvoll unterordnet.

Gerne wollen wir dazu beitragen, den Gebrauch digitaler Bildschirmmedien zu regeln, gerade weil viele Heranwachsende sich einer Kontrolle entziehen, dieser aber dringend bedürfen. Für Kontrolle gibt es verschiedene Wege, die allesamt ihrerseits Kritik hervorrufen. Für unser Demokratieverständnis ist der chinesische Weg unvorstellbar. Von unserer Regierung Regelungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen zu verlangen, ist aktuell illusionär. Also bleibt, Informationen für Eltern und alle Betreuenden von Kindern und Jugendlichen zu formulieren und diese dann bekannt zu machen. Mit den Leitlinien und der Elternversion ist ein erster Schritt getan. Sie sind aufgefordert, sich den Problemen der digitalen Bildschirmmedien zu stellen, schauen Sie häufiger mal beim Bündnis für humane Bildung [13] vorbei.

Leitlinien sollen die tägliche Arbeit in Klinik und Praxis erleichtern und die Kolleginnen und Kollegen befähigen, auf der Grundlage aktuellen Wissens Eltern zu beraten. Kritische Auseinandersetzungen mit digitalen Bildschirmmedien sind im Anfangsstadium, noch zu wenige wissen, wie sehr die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen negativ beeinträchtigt wird. Die zitierten Literaturstellen tragen hoffentlich wesentlich dazu bei, dass Medienskepsis nicht weiterhin ein Schattendasein führt. Viel Überzeugungsarbeit wird noch zu leisten sein, alle aus der Leitli-

nienkommission wünschen sich mehr aktiven Medienskeptizismus im Interesse eines regulierten Einsatzes der digitalen Bildschirmmedien. Nutzen Sie die Angebote der Medienwerkstatt und des Bündnisses für humane Bildung.

## ■ Zusammenfassung

Digitale Bildschirmmedien gehören zum Leben in einer modernen Industriegesellschaft, die Gefahren, die damit verbunden sind, ebenso und vor allem für Kinder und Jugendliche. Für die Gefahren existieren gut begründete Hypothesen, leider zu wenige wissenschaftliche Fakten. Ausgehend von den auch in diesem Artikel näher beschriebenen Hypothesen und Fakten wurden Leitlinien zum dysregulierten Bildschirmmediengebrauch bei Kindern und Jugendlichen formuliert. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um Empfehlungen an die Eltern, denen in unserer Gesellschaft eine herausragende Rolle zukommt.

---

Büsching U:

Digital screen media use in childhood and adolescence: A look at screen media use in the context of the new AWMF guideline

**Summary:** Digital screen media are part of life in a modern industrial society, and so are the dangers associated with them, especially for children and young people. There are well-founded hypotheses for the dangers, unfortunately too few scientific facts. Based on the hypotheses and facts also described in more detail in this article, guidelines on dysregulated screen media use in children and adolescents have been formulated. These are essentially recommendations to parents, who play a key role in our society.

*Keywords: screen media – developmental delay – time displacement – fear of missing out – Federal Agency for the Protection of Children and Young People in the Media*

---

## Literatur

1. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. S2k-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Aufl. 2022. AWMF-Registernummer: 027-075. (<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>). Zugegriffen: 15.07.2023.
2. Waller G, Meidert U. 08 Digitale Medien: Chancen und Risiken für die Gesundheit. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. (<https://www.gesundheitsbericht.ch/de/08-digitale-medien-chancen-und-risiken-fuer-die-gesundheit.html>). Zugegriffen: 27.11.2023.
3. Office of the Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. (<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>). Deutsche Übersetzung: [https://ganz-real.de/wp-content/uploads/2023/07/gutachten\\_des\\_surgeon\\_general\\_zu\\_mental\\_health\\_dt.pdf](https://ganz-real.de/wp-content/uploads/2023/07/gutachten_des_surgeon_general_zu_mental_health_dt.pdf). Zugegriffen: 27.11.2023.
4. Desmurget M. [Screen Damage: The Dangers of Digital Media for Children]. Oxford: Polity Press; 2023.
5. Max-Planck-Gesellschaft. Klick! Wie wir in einer digitalen Welt die Kontrolle behalten. (<https://www.mpg.de/17916432/mpg-buchvorstellung-klick>). Zugegriffen: 27.11.2023.
6. Spitzer M. Neurologie des Lernens. Kongress: 55. Lindauer Psychotherapiewochen, 1. Woche: lernen / 2. Woche: träumen, 10.–22. April 2005, Vortrag.
7. Zierer K. Lernen 4.0: Pädagogik vor Technik. Möglichkeiten und Grenzen einer Digitalisierung im Bildungsbereich. 2. Aufl. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengrehen; 2018.
8. Bleckmann P. Medienmündig: Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. Stuttgart: Klett-Cotta; 2012.
9. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Hrsg. miniKIM-Studie 2020. Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang von Kleinkindern in Deutschland. (<https://www.mpfs.de/studien/minikim-studie/2020/>). Zugegriffen: 27.11.2023.
10. BLIKK-Projektteam. BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. (Abschlussbericht). ([https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht\\_BLIKK\\_Medien.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf)). Zugegriffen: 27.11.2023.
11. Erhard D. Gerd Gigerenzer: „Wer mit seinen Daten bezahlt, ist nicht der Kunde, sondern das Produkt“. Interview. Philosophie Magazin. 07.10.2021. (<https://www.philomag.de/artikel/gerd-gigerenzer-wer-mit-seinen-daten-bezahlt-ist-nicht-der-kunde-sondern-das-produkt>). Zugegriffen: 27.11.2023.

12. Diagnose:funk. Karolinska-Institut (Schweden): Stellungnahme zur nationalen Digitalisierungsstrategie in der Bildung. Schwedische Bildungsministerin hört auf die Wissenschaft. diagnose:funk übersetzt das Gutachten. (<https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail&newsid=1991>). Zugegriffen: 27.11.2023.

13. Bündnis für humane Bildung. Aufwach(s)en mit digitalen Medien. (<https://www.aufwach-s-en.de/>). Zugegriffen: 27.11.2023.

**Interessenkonflikt:** Der Autor ist Vorsitzender der Stiftung Kind und Jugend, Ehrenmitglied des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, Mitglied der Kammerversammlung der ÄKWL, der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin sowie im Beirat der BzKJ. Er erklärt, dass bei der Erstellung des Beitrags keine Interessenkonflikte im Sinne der Empfehlungen des International Committee of Medical Journal Editors bestanden.



Dr. med. Uwe Büsching  
Kinder- und Jugendarzt  
Beckhausstraße 165  
33611 Bielefeld

ubbbs@gmx.de