

*Die Digitalisierung der Lebenswelten
unserer Kinder und Jugendlichen
Die BLIKK-Medien Studie*



Dr. med Uwe Büsching

Herzlich willkommen



unser Thema:

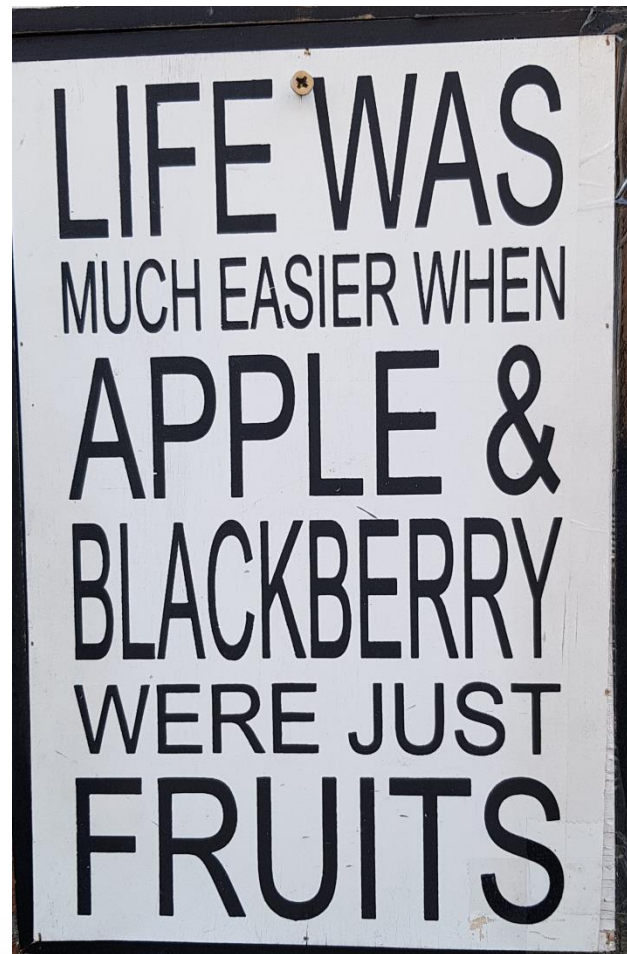


Wer?

Dr. med. Uwe Büsching
Kinder- und Jugendarzt, Bielefeld
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ):
Mitglied des Vorstandes
ehem. Projektleiter BLIKK Medien
Sprecher Ausschuss Jugendmedizin
Mitglied der VV der KVWL
Ausschuss Qualität in der Medizin
Ausschuss E-Health
Mitglied der Kammerversammlung der ÄKWL
Ausschuss Psychosomatik, Psychotherapie
Stellv. Vorsitzender der Stiftung Kind und Jugend

ubbbs@gmx.de

Meine Position



Erklärung zu Interessenskonflikten:

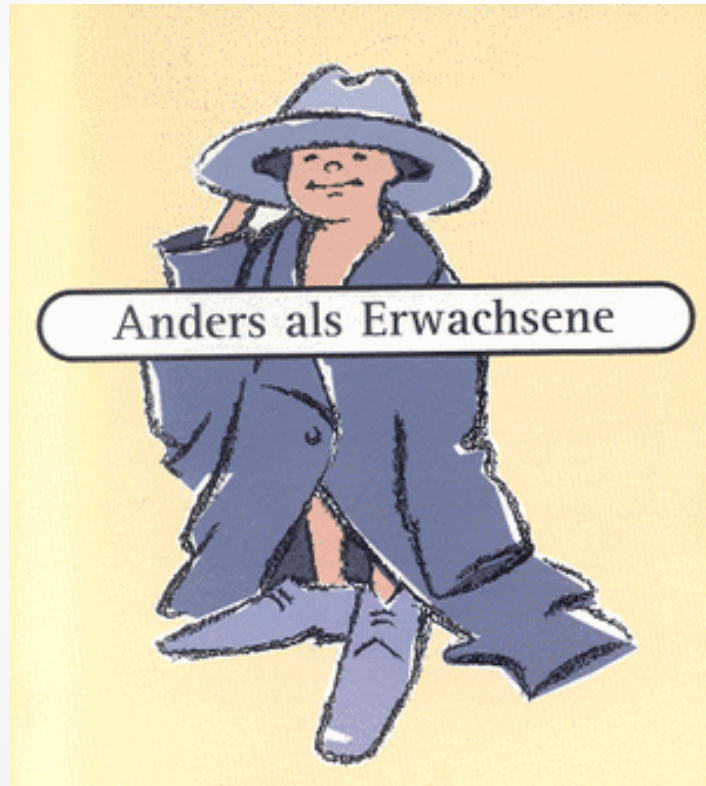
- Vortragshonorare habe ich ausschließlich von medizinischen Gesellschaften erhalten
- Im vergangenen Jahr habe ich an einem honorierten Advisory Board zu Meningokokken B teilgenommen
- Mehrere Teilnahmen an Studien, die letzte war die Projektleitung bei BLIKK
- Forschungsunterstützung habe ich nur vom Bundesministerium für Gesundheit erhalten

Gliederung

1. **Entwicklungspsychologie**
2. KIM / JIM / Echt-Dabei / DAK Studie / BZgA / kfn / Schau Hin
3. Medienmündigkeit – Medienkompetenz
4. BLIKK- Medien Studie
5. Medienprävention - geht das?



Entwicklungspsychologie Kinder - Jugendliche



Stufenmodell, Piaget



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

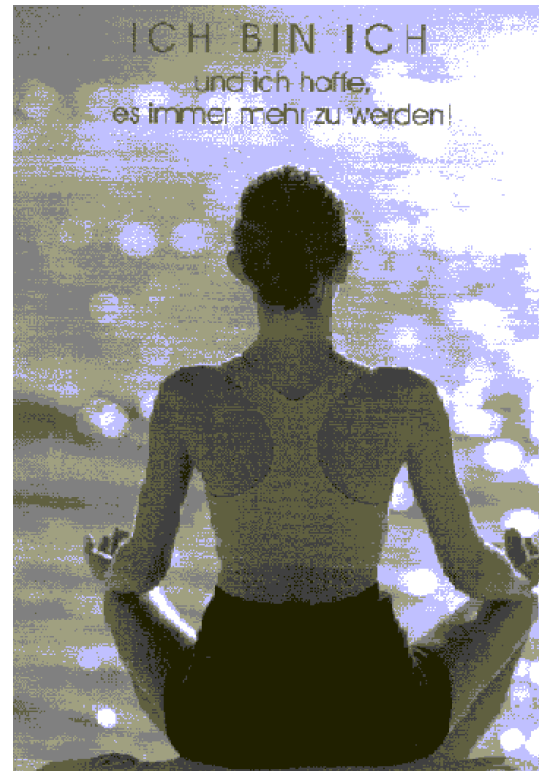
Vier Stufen der kognitiven Entwicklung nach Piaget <i>„Das Wachsen des logischen Denkens von der Kindheit bis zur Pubertät“, 1958</i>		
Stufe	Alter	Hauptmerkmal
Sensomotorisch	Geburt bis 2 Jahre	Entdeckung des Zusammenhanges zwischen sensomotorischen Aspekten
Präoperational	2 – 7 Jahre	Gebrauch von Symbolen, 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

Entwicklung im Lebenszyklus

Gründe für Fehlentwicklung Erickson (1965, 1974, 1976)

3 - 5	Initiative „ich bin was ich mir zu sein vorstelle“	Gefühl, nicht liebenswert zu sein, Angst vor Strafe, Hysterie	Schuldgefühle „ich bin schlecht“
6 - 11	Leistung / Fleiß „ich bin was ich lerne“	Angst vor Unfähigkeit, Gefühl zu nichts zu taugen, Angst vor Unkenntnis, Entwicklung zum Außenseiter	Minderwertigkeitsgefühl „ich bin unfähig“
12 - 18	Identität „ich weis wer ich bin“	Angst, bei der Meisterung neuer und widersprüchlicher Triebregungen zu versagen, Gefühl, die Welt sei nicht gut genug, Identitätsstörungen	Identitätsverlust „ich verliere mein Selbst“

Reife ist,
wenn man die richtigen Dinge tut,
obwohl sie von den Eltern empfohlen wurden.

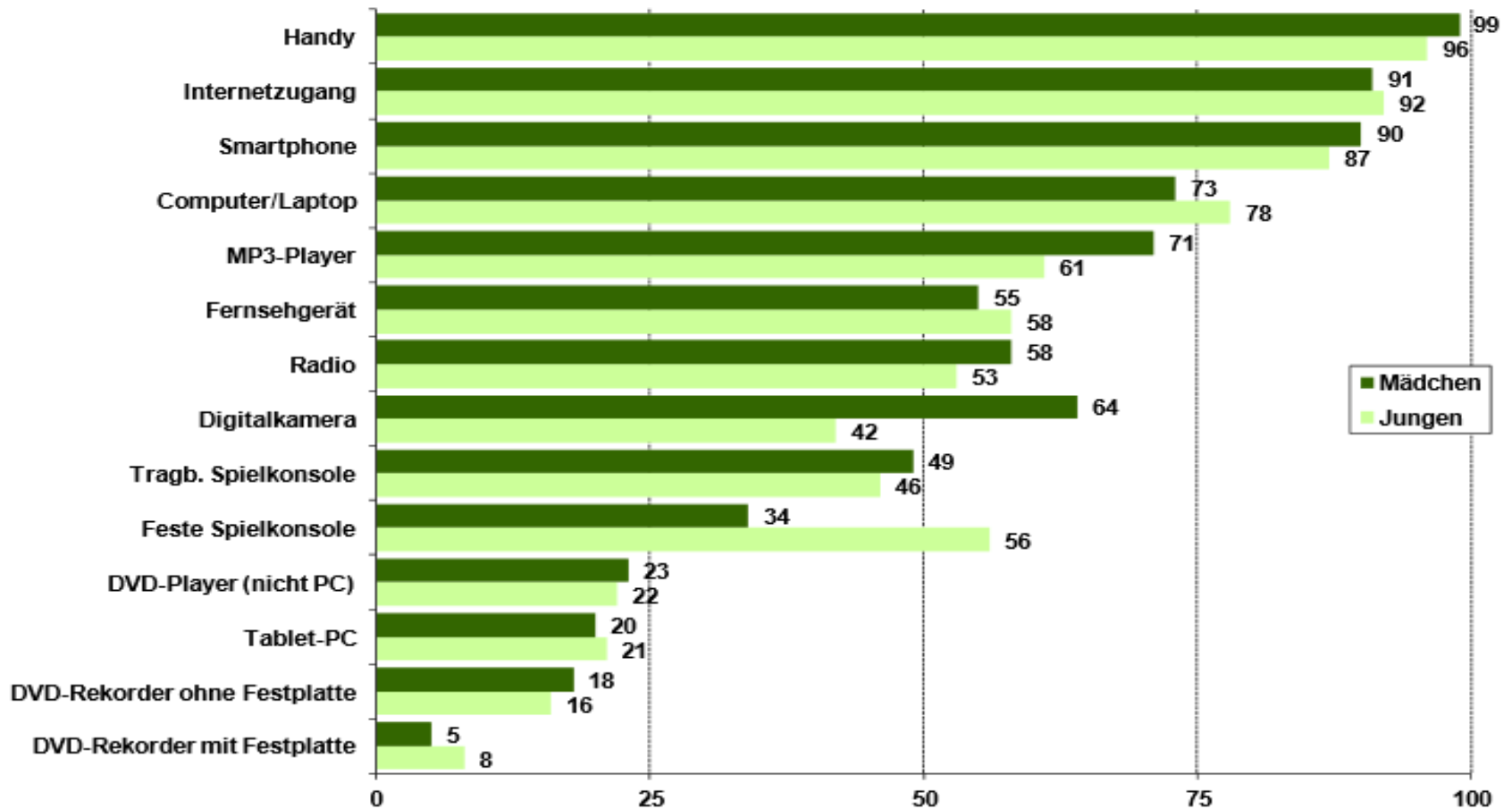


Gliederung

1. Entwicklungspsychologie
- 2. KIM / JIM / Echt-Dabei / DAK Studie / BZgA / kfn / Schau Hin**
3. Medienmündigkeit – Medienkompetenz
4. BILKK-Medien Studie
5. Medienprävention - geht das?



Mediennutzung Jugendlicher

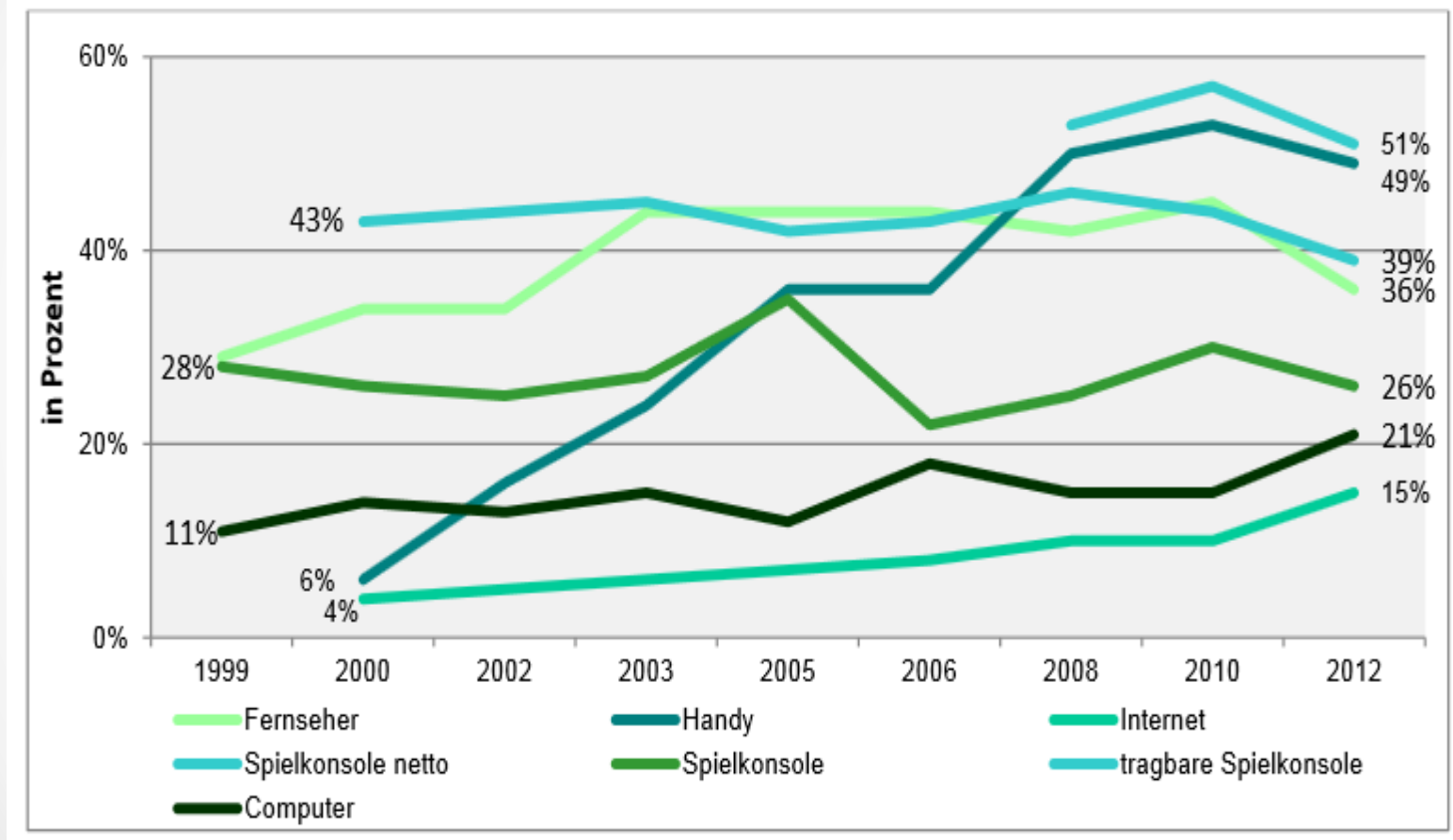


Quelle: JIM 2014, Angaben in Prozent
Basis: alle Befragten, n=1.200



Bildschirmmedienausstattung 6 bis 13 Jähriger

in den Jahren 1999, 2000, 2002, 2003, 2005, 2006, 2008, 2010 und 2012



Woher hast du eigene Computer-/Konsolenspiele?

Angaben 6 bis 13 Jähriger nach Geschlecht in den Jahren 2005, 2010 und 2012.

Angaben in %	Mädchen			Jungen		
	2005	2010	2012	2005	2010	2012
Von Mutter geschenkt	66	73	78	57	74	74
Von Vater geschenkt	55	62	61	55	65	71
Selbst gekauft	27	31	37	42	44	46
Mit anderen getauscht	31	31	31	40	39	41
Von Freunden geschenkt	32	31	34	43	36	40
Von anderen geliehen	20	21	24	24	26	32
Von Geschwistern	19	10	17	13	17	17

Medienpädagogische Elternarbeit – Grundprinzipien



- **Aktiv statt nur reaktiv, Medienfragen nicht nur auf Nachfrage thematisieren**
- **Wertschätzung statt Zeigefinger, kleine Veränderungen würdigen!**
- **Auf Kinder wirken Medien anders – nicht elterliches Medienverhalten grundsätzlich ändern wollen, sondern „background exposition“ mindern – also Focus auf Wachzeiten des Kindes.**
- **Die eigenen Grenzen kennen und im Zweifel weiterverweisen (www.ersthilfe-internetsucht.de)**

Medienratgeber für Eltern

AUF KINDER WIRKEN MEDIEN ANDERS

Für Erwachsene stellen Medien ein Tor zur Welt dar. Sie erscheinen heute unverzichtbar. Für Kinder ist das anders. Je kleiner das Kind, desto größer der mögliche Schaden.

› mehr erfahren

BLICKKONTAKT FEHLT, SPRACHE VERSTUMMT

Bindungsforscher warnen: „Die übermäßige Nutzung von TV, PC und Handy stört den Eltern-Kind-Kontakt.“ Für die sichere Bindung zwischen Eltern und Kind sind die ersten Lebensmonate und -jahre besonders wichtig.

› mehr erfahren

ZUM LERNEN ANGESCHAFFT, ZUM „ZOCKEN“ GENUTZT

Je mehr Bildschirmgeräte im eigenen Zimmer, desto länger nutzen Zehnjährige den Bildschirm. Studien zeigen: Ungeeignete Filme und Computerspiele werden viel häufiger genutzt, wenn das Kind ein eigenes Gerät hat.

› mehr erfahren

SELBSTBESTIMMTHEIT STATT SUCHT ALS ZIEL

Studien zeigen: Einer von 50 jungen Menschen in Deutschland ist von Computerspielsucht betroffen. Technisches Know-How schützt nicht vor Sucht.

› mehr erfahren

Medienratgeber für Eltern

MACHEN PC, TV UND CO. DUMM ODER SCHLAU?

Je jünger das Kind, je länger die Nutzungszeiten und je gewalthaltiger der Inhalt, desto stärker schaden Bildschirmmedien.

› mehr erfahren

AUSWIRKUNGEN AUF SCHLAF UND KÖRPERLICHE FITNESS

Kinder, die viel Zeit am Bildschirm verbringen, zeigen oft eine verzögerte Bewegungsentwicklung und sind häufiger übergewichtig.

› mehr erfahren

MEDIEN UND GEWALT. BREMSE KAPUTT?

12.000 Stunden vor dem Bildschirm. Das „Durchschnittskind“ in Deutschland hat mit etwa 15 Jahren diesen Wert erreicht.

› mehr erfahren

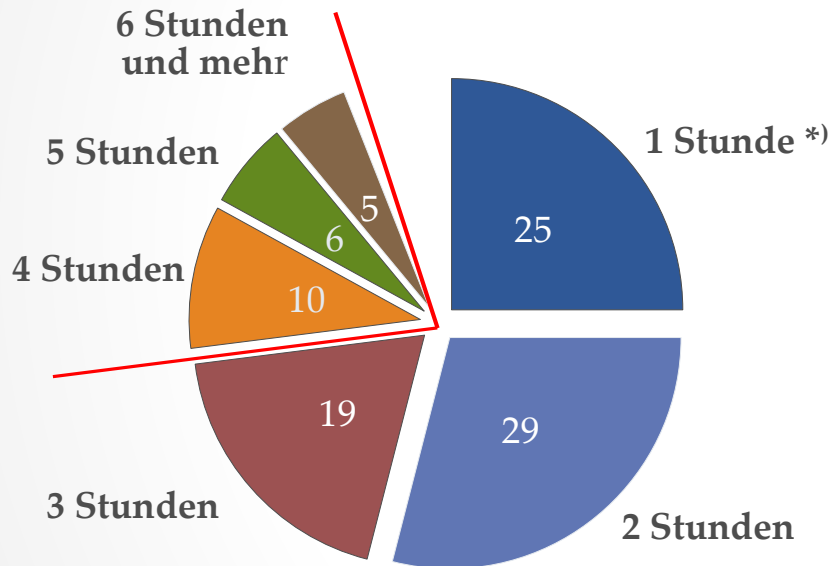


Forsa Umfrage Studie der DAK 2015

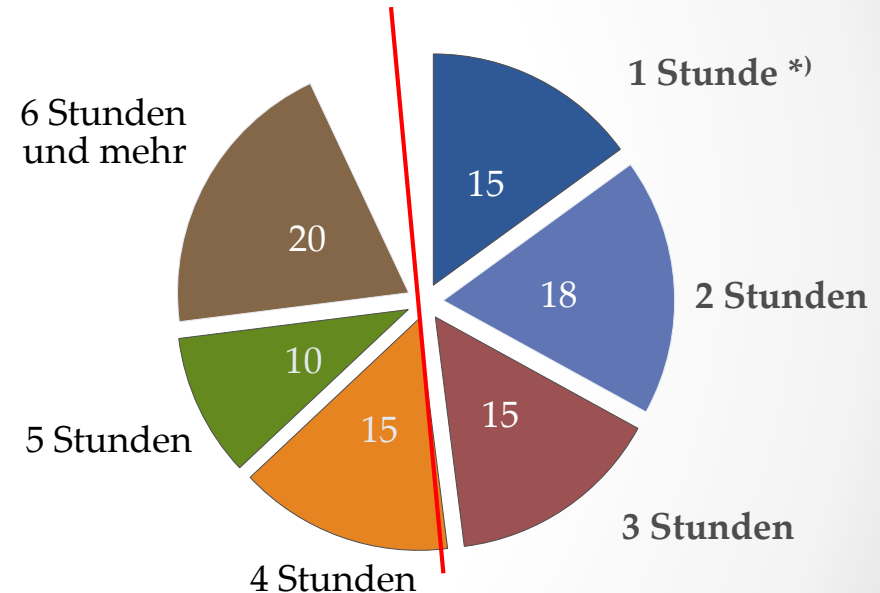
- Zahl der Befragten:
1.000 Mütter und Väter mit Kindern zwischen 12 und 17 Jahren
- Erhebungsmethode:
Computergestützte Telefon-Interviews

Internetnutzung von Kindern – DAK Studie

Kinder nutzen das Internet an einem Werktag



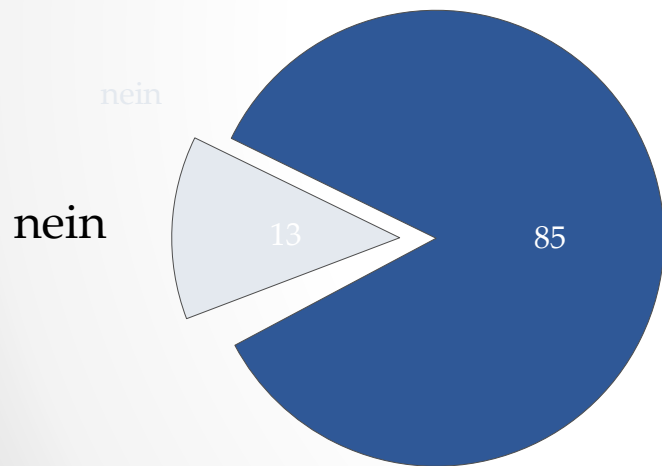
Kinder nutzen das Internet an einem Wochenende



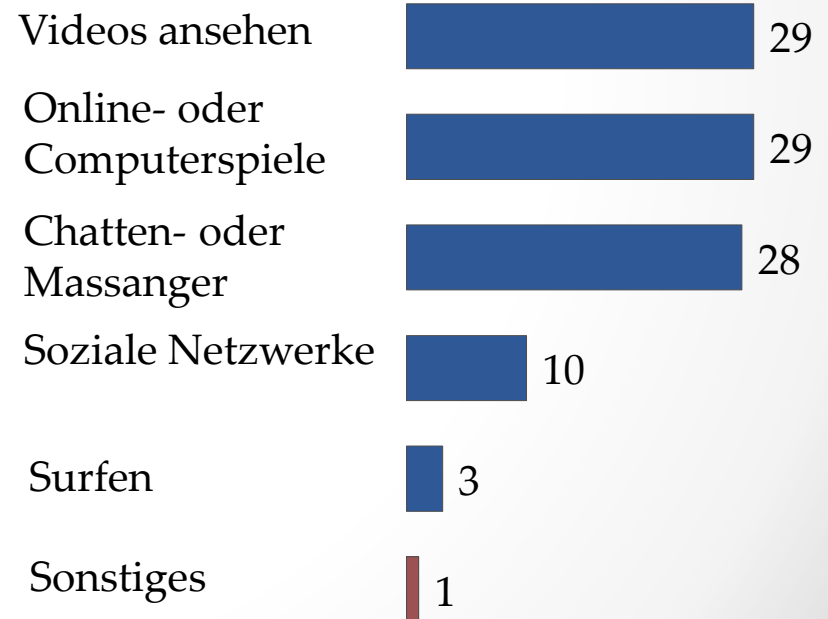
*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Hauptaktivität der Kinder bei der Internet-Nutzung

Gibt es eine Hauptaktivität, mit der das Kind normalerweise mehr als die Hälfte der Zeit online verbringt



Ja, und zwar mit



*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

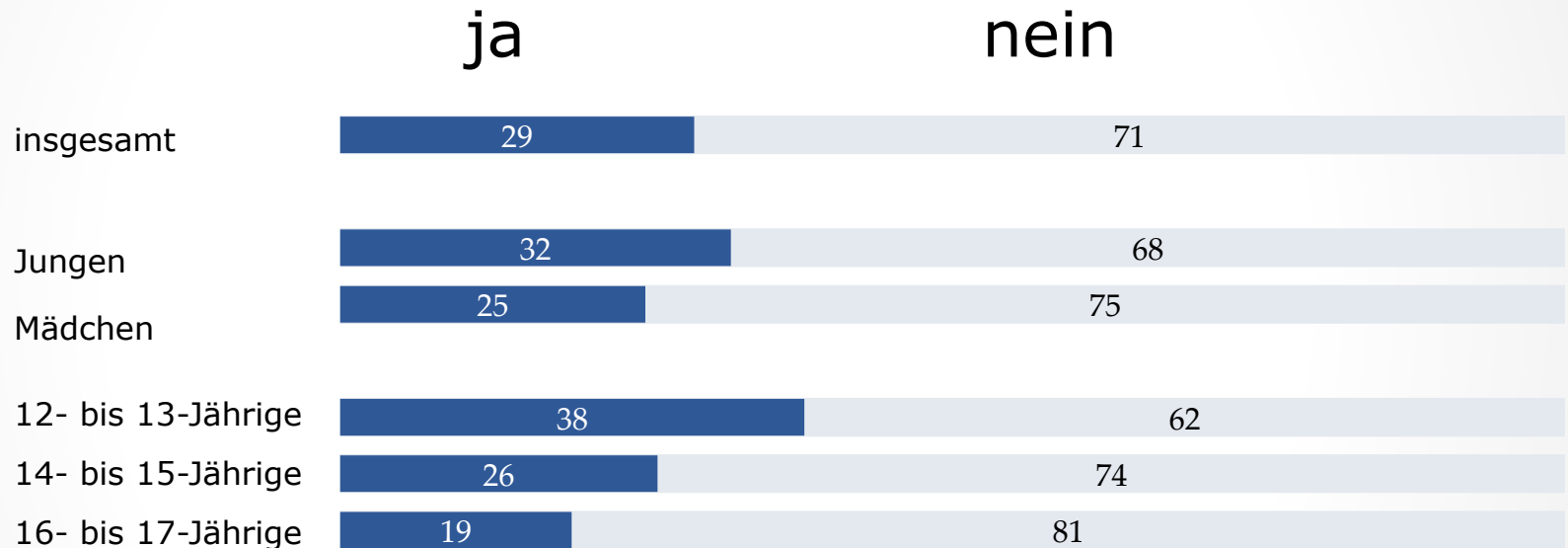
Verbote Gewaltandrohung Vorbilder

Kanfer Regel
S-O-R-K-C



Regeln zur örtlichen Nutzung des Internets für Kinder *)

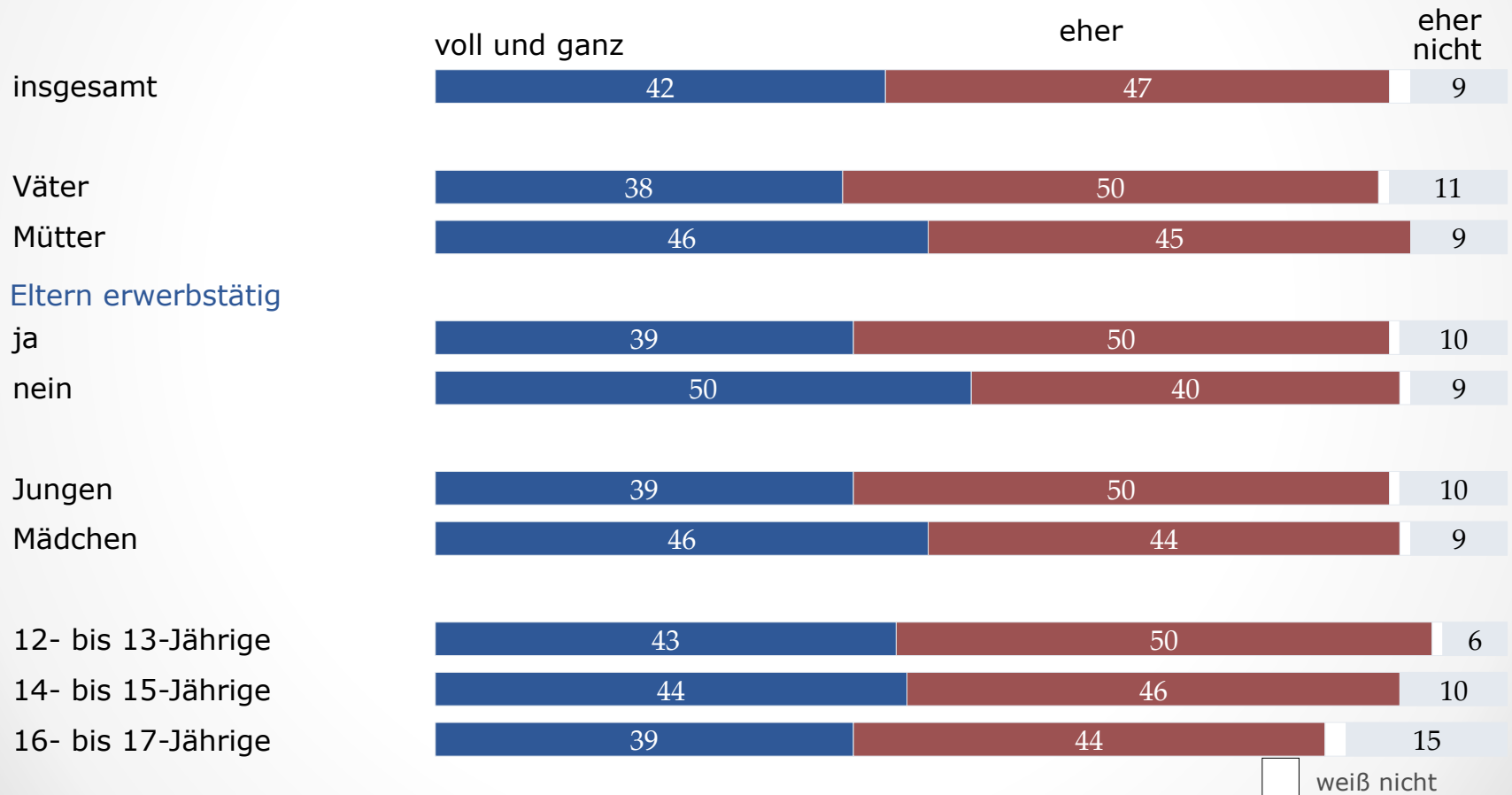
Es haben Regeln zur örtlichen Nutzung des Internets



29% der Eltern haben Regeln zur örtlichen Nutzung!

Konsequente Umsetzung der aufgestellten Regeln? *)

Die aufgestellten Regeln zur Nutzung des Internets werden konsequent umgesetzt



42 % halten diese ein - 12,18% aller unterliegen Regeln!

Jugendliche: J1 (13 J. bis 14 J.):

Zweifel?



Paula Bleckmann
Ingo Leipner


**Heute mal
bildschirmfrei**

Das Alternativprogramm
für ein entspanntes
Familienleben



Ergebnis BLIKK-Studie:

16,1% der befragten Jugendlichen gaben an,
Probleme zu haben, die eigene Internetnutzung *selbstbestimmt zu kontrollieren...*

Eltern und Neugeborenes – Info der BZgA

- Nach der Geburt drehen sich Aufmerksamkeit und Erziehungshandeln zuerst einmal nicht vorrangig um Medien...
- Dennoch gehen Eltern – wie schon vor der Geburt des Kindes – mit Medien um

1. Telefonieren
2. Fotografieren
3. Stillen, während sie fernsehen
4. Homeoffice – Arbeit

- Nicht immer (BZgA), fast nie (Büsching) wird dies reflektiert.
- Der Umgang mit Medien ist eben alltäglich!

Gibt es im Internet





Gut hinsehen und zuhören!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

- Informationsmaterialien für Groß und klein
- Elternbriefe
- Digitaler Elternabend zum Thema Handynutzung
- Medienquiz
- Elterntraining
- ...



Bildernachweis: Broschüre BZgA

schau-hin.net

SCHAU HIN!

c/o WE DO
communication GmbH
Chausseestraße 13
10115 Berlin

Karsten Neumann

Tel.: 030 5268 52 132

Fax: 030 5268 52 222

E-Mail: info@schauhin-presse.de

Online: www.schau-hin.info



**SCHAU
HIN**

Was Dein
Kind mit
Medien macht.

MEDIENBRIEF FÜR ELTERN

WIE KINDER GUT MIT MEDIEN AUFWACHSEN

EINE INITIATIVE VON



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



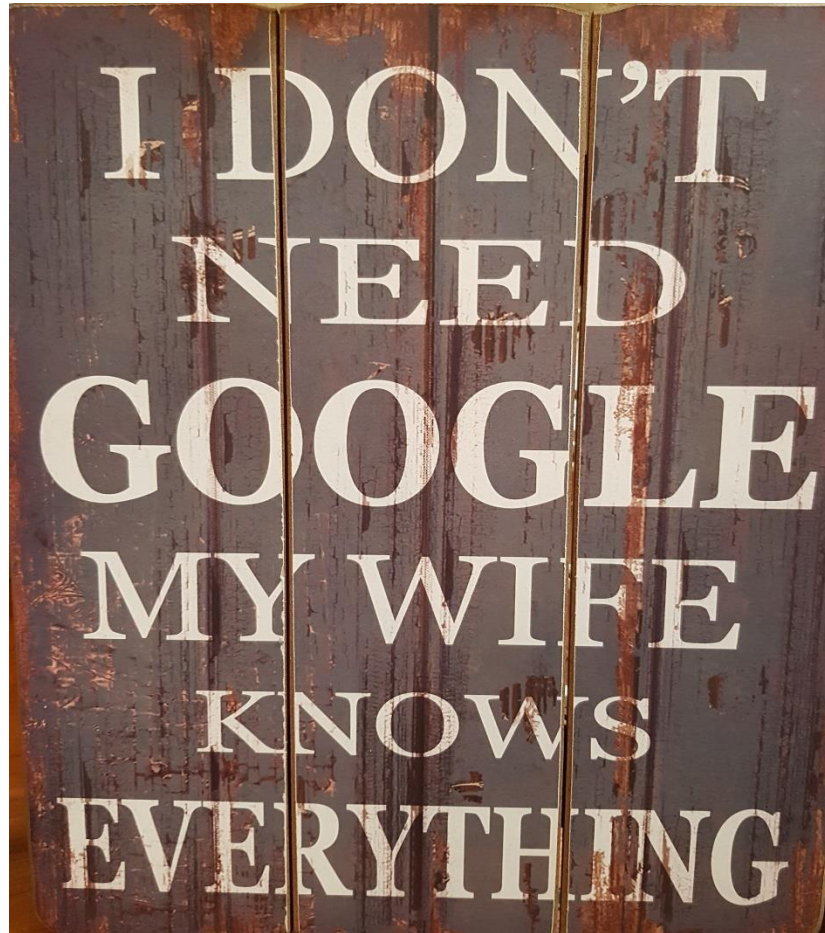
Das Erste



**TV
SPIELFILM**

Das AADDAH - Syndrom

- **A**ber
- **A**ndere
- **D**ürfen
- **D**as
- **A**uch
- **H**aben



Gliederung

1. Entwicklungspsychologie
2. KIM / JIM / Echt-Dabei / DAK Studie / BZgA / kfn / Schau Hin
3. **Medienmündigkeit – Medienkompetenz**
4. BLIKK- Medien Studie
5. Medienprävention - geht das?



Medienmündigkeitsturm



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 ?





Medienkompetenz

Portal NRW

Bildungsministerium

Zitat von der Internetseite: 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.



Jugend- und Familienberatung in der Schweiz

Zeiten

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

- **Kinder bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit**
- **3- bis 6-Jährige: max. 30 Minuten 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 durch die 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.

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.

Gliederung

1. Entwicklungspsychologie
2. KIM / JIM / Echt-Dabei / DAK Studie / BZgA / kfn / Schau Hin
3. Medienmündigkeit – Medienkompetenz
4. **BLIKK- Medien Studie**
5. Medienprävention - geht das?





Institut für Medizinökonomie &
Medizinische Versorgungsforschung - iMÖV
der Rheinischen Fachhochschule Köln



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

BLiKK - MEDIEN

Bewältigung **L**ernverhalten **I**ntelligenz **K**ompetenz **K**ommunikation

Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien

Ergebnis-Präsentation 29.05.2017

BMG, Berlin
vorgestellt von

Prof. Dr. Rainer Riedel ¹, Dr. Uwe Büsching ²

¹ Institut für Medizinökonomie und Medizinische Versorgungsforschung, Rheinische Fachhochschule Köln (RFH)

² Stiftung Kind und Jugend e.V., Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V., Köln

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

In Kooperation mit:



Zuständigkeiten für die Projektdurchführung:

Projektleitung:

Dr. med. Uwe Büsching
Stiftung Kind und Jugend

Prof. Dr. med. Dipl. Kfm. (FH) Rainer Riedel
Rheinische Fachhochschule Köln (RFH),
Institut für Medizinökonomie & Med. Versorgungsforschung (iMÖV)

Statistik, wissenschaftliche Kooperation:

Prof. Dr. Katharina Zaglauer, Andrea Kirfel (B.Sc.), RFH
Prof. Dr. Matthias Brand, Jaroslaw Pekal (M.Sc.), Benjamin Stodt (M.Sc.), Universität DUE

Projektkoordination:

Dipl. Pflegewiss. (FH) Vanessa Jakob (RFH, iMÖV)

Projekt-Abrechnung:

Vanessa Lutterodt, Stiftung Kind & Jugend

Methodik der Studiendurchführung

- ✓ Bei der BLIKK-Studie handelt es sich um eine empirische Querschnittstudie mit **5.573** einbezogenen Kindern und Jugendlichen. Die Zielpopulation wurde aus 79 Kinder- und Jugendarztpraxen in Deutschland rekrutiert, die sich für eine Teilnahme auf Einladung des BVKJ aufgrund ihrer täglichen Patientenversorgung entschieden hatten. Die Rekrutierung der Studienpopulation erfolgte vom 13.06.2016 bis 31.01.2017. Alle Daten wurden in pseudonymisierter Form im iMÖV in einer Datenbank gesammelt und ausgewertet.

Fragebögen

(=standardisierte Fragebögen sowie zusätzliche ad-hoc Items aus einzelnen Bereichen)

- ✓ kinder- & jugendärztliche Untersuchungsergebnisse der U3- bis J1-Untersuchungen, dokumentiert nach Paed.Check®
- ✓ Bestandteil von Paed.Check® sind der Fragebogen nach M. Papousek (U3-U6); Mannheimer Eltern-/ Jugendlichen-Fragebogen (U7 bis J1)
- ✓ Fragebogen zum Lebensumfeld
- ✓ Medien-Fragebogen inklusive Short Internet Addiction Test (Pawlikowski et. al) und Fragebogen zu Internetnutzungskompetenzen (Stodt et. al)



U3-U11: Einschätzung der Eltern
J1: Selbsteinschätzung der Jugendlichen

Cluster U3-U6 (1 Monat bis 1 Jahr)

Ergebnis BLIKK-Studie Signifikante Zusammenhänge

Mütter nutzen parallel zur
Säuglings-Betreuung
digitale Medien



Futter- und Einschlafstörungen
der Säuglinge*
(*Einschätzung der Eltern)

→ Hinweise auf „**Bindungsstörung**“

Cluster U7-U9 (2 J. bis 5 J.)

Ergebnis BLIKK-Studie motorische Hyperaktivität*

(*Einschätzung der Eltern)



Die motorischer Hyperaktivität lag in der Gruppe der Kinder mit täglicher **Smartphone-Nutzung > 30 Min. um das 3,5fach** und mit täglicher **Fernsehdauer > 30 Minuten: 3fach** über den Angabe in der Literatur

Cluster U8-U9 (4 J. bis 5 J.)

Ergebnis BLIKK-Studie **Konzentrationsstörungen***

(*Einschätzung der Eltern)

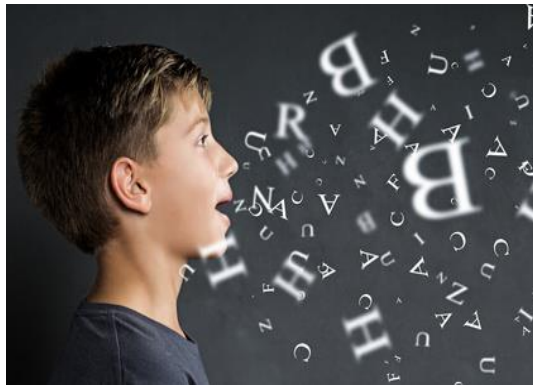


Die Konzentrationsstörungen lagen in der Gruppe der Kinder mit täglicher **Smartphone-Nutzung > 30 Minuten: 3fach** und mit täglicher **Fernsehdauer > 30 Minuten: 2fach** über den Angaben in der Literatur

Cluster U7a-U9 (3 J. bis 5 J.)

Ergebnis BLIKK-Studie **Sprachentwicklungsstörungen***

(*Auffälligkeiten gemäß Untersuchungsergebnis der Ärzte)



In der Gruppe der Kinder mit täglicher Nutzung **digitaler Medien > 30 Minuten:**
Stichprobenanteil der Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen
liegt **1,5fach** über Angabe in der Literatur

Cluster U7-U9 (2 J. bis 5 J.)

Ergebnisse BLIKK-Studie
Freizeitbeschäftigung*
(*Einschätzung der Eltern)



69,5 % der Kinder
können **weniger als 2 Stunden**
ohne digitale Medien spielen

Cluster U10 – J1 (7 J. bis 14 J.)

Ergebnis BLIKK-Studie
**Nutzungsdauer
der digitalen Medien***
(TV, Smartphone, Spielekonsole)
(*Einschätzung der Eltern,
Selbsteinschätzung der Jugendlichen)



**Süßigkeiten und süße
Getränke***
(*Einschätzung der Eltern,
Selbsteinschätzung der Jugendlichen)



Body Mass Index (BMI)*
(*Abfrage im Rahmen der
Früherkennungsuntersuchung
durch den Arzt)

Cluster U10 – J1 (7 J. bis 14 J.)

Ergebnisse BLIKK-Studie **Konzentrationsstörungen***

(*Einschätzung der Eltern, Selbsteinschätzung der Jugendlichen)



Die Konzentrationsstörungen lagen in der Gruppe der Grundschul Kinder mit täglicher **Smartphone-Nutzung > 30 Minuten: 6fach** und mit täglicher **Fernsehdauer > 30 Minuten: 5fach** über Angabe in der Literatur

Jugendliche: J1 (13 J. bis 14 J.)



Ergebnis BLIKK-Studie

16,1% der befragten Jugendlichen gaben an,
Probleme zu haben, die eigene Internetnutzung *selbstbestimmt* zu kontrollieren...

Elternbefragung (U3-U11)

Haben Sie sich schon einmal
über Mediennutzung informiert ?



Ergebnis BLIKK-Studie:
41% antworteten mit „NEIN“*
(*Einschätzung der Eltern)

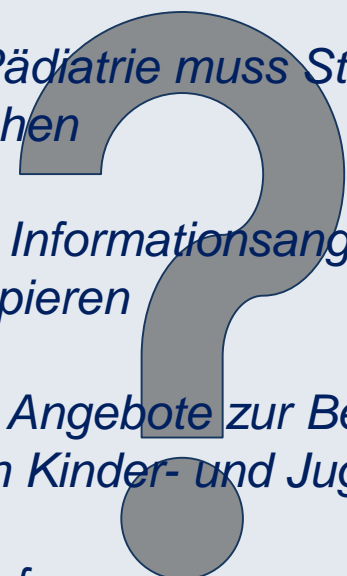
Beratungsbedarf - Elternbefragung (U3-U11):

Besteht **Beratungsbedarf** für den Umgang Ihres Kindes/Jugendlichen bei der Internet- oder Smartphone-Nutzung?



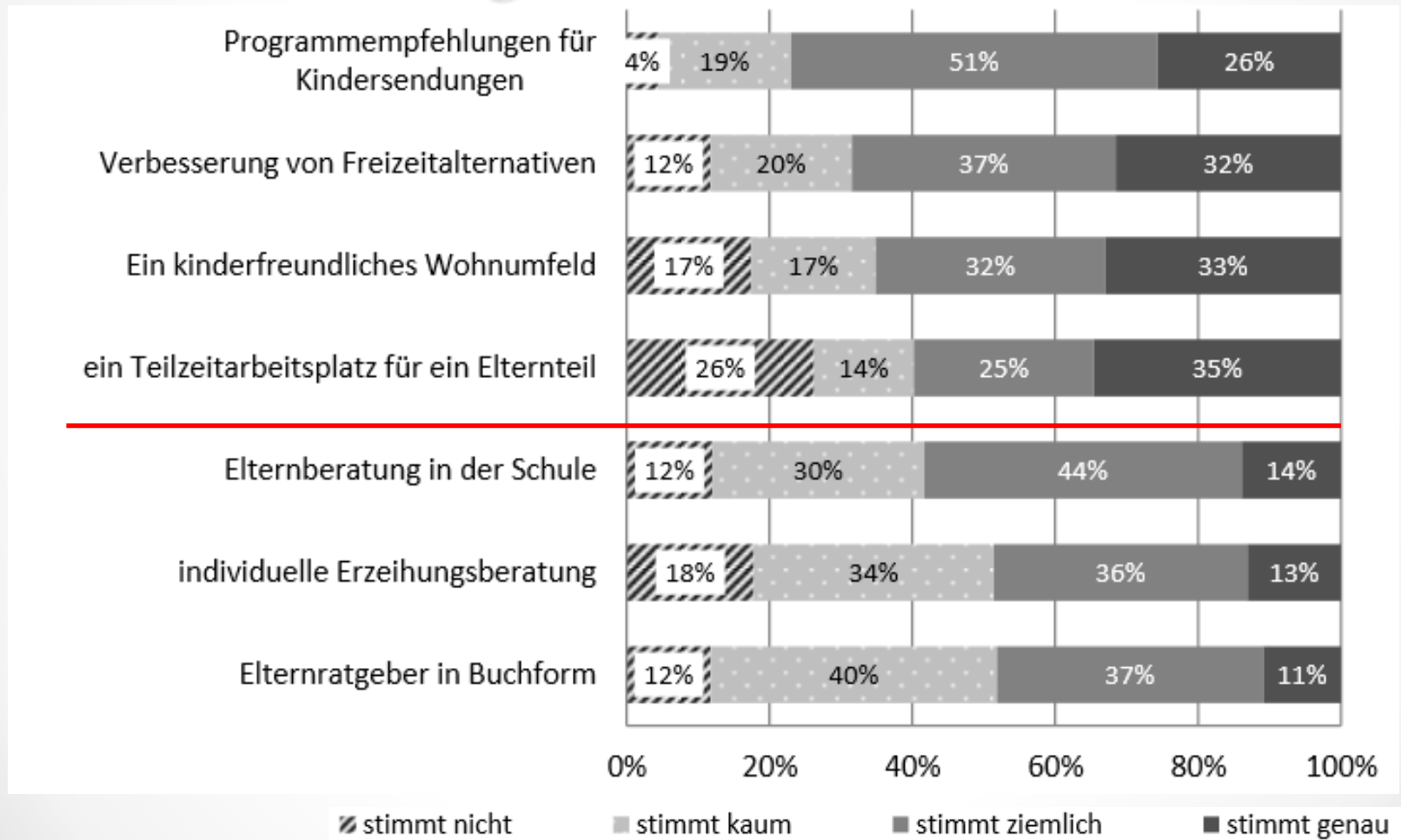
 Ergebnis BLIKK-Studie:
90% antworten mit „NEIN“*
(*Einschätzung der Eltern)

Möglichkeiten zur Verbesserung:

- 
- *Die Pädiatrie muss Stellung beziehen*
 - *mehr Informationsangebote konzipieren*
 - *mehr Angebote zur Beratung durch Kinder- und Jugendärzte*
 - *Bedarf an „public health“ Strategien*

Wollen Eltern das?

Welche der Angebote wären für Sie hilfreich?

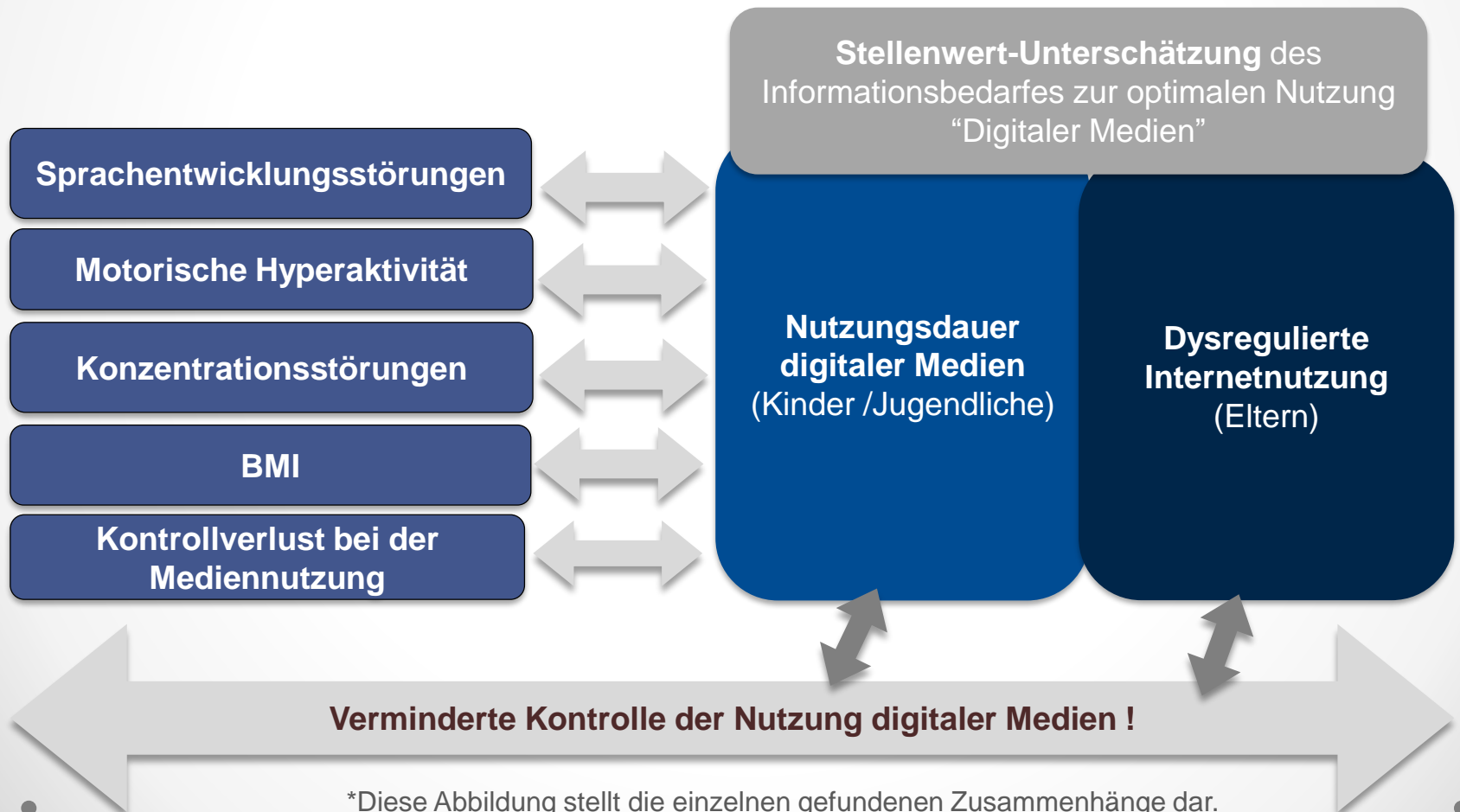


Die Rolle der Familie beim Medienverhalten

- ✓ Der erste Medienkontakt findet in der Familie statt
- ✓ Erziehungsstil: Die Einstellung der Eltern zu Medien bestimmt die Medienerziehung der Kinder
- ✓ Mediennutzung: Die Kinder werden durch die Grundmuster der Mediennutzung der Eltern geprägt

90% befragter Eltern gaben an, täglich oder mehrmals wöchentlich im Internet zu sein!

Zusammenfassung der BLIKK- Ergebnisse auf einen Blick*



*Diese Abbildung stellt die einzelnen gefundenen Zusammenhänge dar. Weitere differenziertere Untersuchungen müssen folgen.

Nutzung digitaler Medien: ja! aber auch mal...



U7 – U9

KICKEN statt
„*KLICKEN*“



U10 – U11

BIKEN statt
„*LIKEN*“



J1

PADDELN statt
„*DADDELN*“

...auf Bäume klettern...

...Vorbilder erleben...

...kreativ sein...

...ins Schwimmbad
gehen...

Stärken der BLIKK-Medien Studie

- Erstmalige Befragung in Kinder- und Jugendarztpraxen: Einschätzung der Eltern, in Verbindung mit Früherkennungsuntersuchungen.
- Beschreibung der Mediennutzung von Eltern, Kleinkindern und Kindern:
 - Eine eingeschränkte Selbstbeschäftigungs- Fähigkeit ohne digitale Medien von Kindern
 - Geringer Beratungsbedarf der Eltern hinsichtlich der Nutzung digitaler Medien
 - Erste Hinweise auf Zusammenhänge zwischen selbsteingeschätzter Mediennutzung der Eltern und eingeschätzter Probleme bei den Kindern

Gliederung

1. Entwicklungspsychologie
2. KIM / JIM / Echt-Dabei / DAK Studie / BZgA / kfn / Schau Hin
3. Medienmündigkeit – Medienkompetenz
4. BLIKK- Medien Studie
5. **Medienprävention - geht das?**



Weiterer Forschungsbedarf

- Welche Antworten hat die BLIKK-Medien Studie unbeantwortet gelassen?
- Wie verlässlich sind die Angaben der Eltern?
- Muss die Entwicklungsdiagnostik ausführlicher sein als bei Früherkennungsuntersuchungen?
- Wie lange muss die Entwicklung der Kinder beobachtet werden?
- **Der BVKJ ist bereit sich einzubringen**
- **Der BVKJ hat keine Mittel zur Forschung**

Kinder- und Jugendärzte sind in Sorge, Medien sind

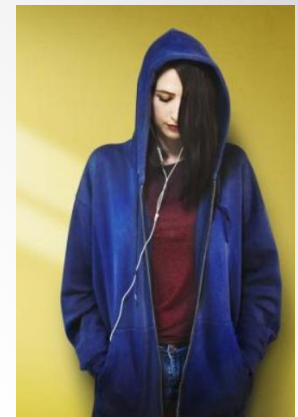
- Keine Alternative für „Gutes Lernen“ im Vor- und Grundschulalter
- Mitauslöser entwicklungspsychologischer Störungen und psychiatrischer Krankheitsbilder , aber Kenntnisse/Studien zum Zusammenhang fehlen
- Belastungen in der 2. Autonomie

Kinder- und Jugendärzte: Risiken durch digitale Medien

- die virtuelle Welt kennt weder Raum- noch Zeitgrenzen (all and now)
- negativen Folgen für die Lern- und Gehirnentwicklung (Sprache, Motorik, siehe BLIKK)
- negativen Folgen für die Sozialkompetenz, Stress, Einsamkeit, Depression, Angst und Schlafstörungen



Depressionen



- vielfältige Wechselwirkungen zwischen Depression und der Sexualität
- Symptome der Depression wirken sich negativ auf die sexuelle Aktivität aus
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls wirkt sich negativ auf die Partnerschaft aus (Kausalität oder Komorbidität?)
- Die Störung der Sexualität, vor allem eine Verminderung des sexuellen Verlangens, ist nicht selten das erste Symptom einer Depression
- Ca. 350 Suizide bei Kindern und Jugendlichen (pro Jahr/ Deutschland) - Todeswunsch



Neue Medien und sexualisierte Gewalt

- Rasanter Anstieg der Nutzung = rasanter Anstieg von Cybermobbing, Sexting, Cyber-Grooming und Internetpornografie
- „mannigfaltigen digitalen Technologien bieten Jugendlichen einen buntscheckigen sexuellen Erfahrungs- und Abenteuerspielplatz“
 - Positiv: vereinfachte Kommunikationsmöglichkeit
 - Negativ: viele Gefahren - vorherrschende Anonymität und fehlende Kontroll- und Sanktionsmechanismen bieten Straftäter/Innen vielfältige neue Möglichkeiten
 - Verletzung der Privatsphäre
 - Missbrauch von persönlichen Daten
 - virtuellen Hetzjagden
 - Bullying = Mobbing



Pädiatrische Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmedien-gebrauch/>

Die Empfehlungen sind über die regionalen KVn zu beziehen, falls nicht bitte informieren Sie mich.



SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Schlafrituale und bildschirmfreie Schlafstunden sind dafür notwendig.



BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.



VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Ernährung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unruhigen Kindern.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.



ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, verlassen Sie mit Kindern über das Fernsehen.
- ✓ Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Filmbewertung nicht Ihrem Kind.
- ✓ Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.



BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmedienutzungszeit vor dem Einschlafen.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Film- und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Elternnutzungszettels.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie; Bildbeispiel; lehren Sie Identität, bevor Sie ihm zum eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Beweisen Sie sich auch vor Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR

- ✓ Erleben Sie sich und Ihrem Kind, auch unentzweit zu sein.
- ✓ Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- ✓ Illustrieren Sie Kommunikation über elektronische Geräte.



WICHTIG:
Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:
Suchen Sie professionellen Hilfe!

Vorüberlegungen

- **Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, sie benutzen diese selbstverständlich zu ihrer Unterhaltung, zum Spielen und um zu kommunizieren.**
- **Neben den Chancen der Mediennutzung sehen wir Kinder- und Jugendärzte auch die Schattenseiten dieser Entwicklung: Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule werden häufig vernachlässigt.**
- **Die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe kommen oft zu kurz. Zudem bedeutet technische Versiertheit noch lange nicht Medienkompetenz.**
- **Wie man mit den eigenen Daten und denen anderer, mit Cybermobbing oder auch der Informationsflut im Netz umgeht, wissen Kinder meist nicht.**

Besonders wichtig:

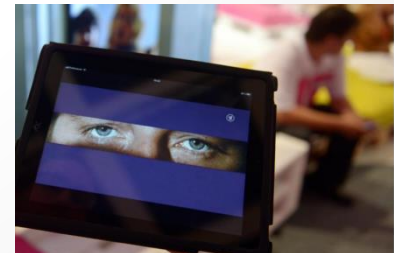
- ***Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.***



Selbst achtsam mit Bildschirmmedien umgehen

- **Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.**
- **Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.**
- **Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.**
- **Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.**

Endlich: Mobiles Fernsehen im Bett



Bildschirmmedien nicht als Erziehungshelfer einsetzen

- **Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.**

Aus der Einleitung:
Wir Kinder- und Jugendärzte empfehlen Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten.



Vorfahrt für Wirklichkeit und aktives Leben

- **Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.**
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.**
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.**
- **Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.**
- **Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.**



Erste Filmerfahrungen begleiten

- **Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.**
- **Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.**
- **Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.**



Bildschirmmedien in altersentsprechenden Grenzen nutzen

- Stellen Sie **klare Regeln** auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- Halten Sie **Altersbeschränkungen** für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- **Besprechen** Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines **Handynutzungsvertrages**.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die **Handyregeln der Schule** einhält.



Aufklärung und Internet

- Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



Ohne elektronische Nabelschnur

- Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.



- Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.



Aus - BLIKK

- Nutzung von Fortbildungsveranstaltungen
 - Für Ärzt/ innen und andere
- Nutzung der Früherkennungsuntersuchungen
- Forderung nach Public Health Konzepten
 - Medienabgabe analog zu Sekt- oder „Zuckersteuer“
- Medien – Fasten
 - Noch in den Anfängen
- Plakate etc. der Drogenbeauftragten

Plakataktion - Teilansicht

— GEMEINSAM ABSCHALTEN —

So gelingt der Alltag mit Kindern und Tablets, TV, Smartphones & Co.
Tipps für eine gesunde Balance



Sie sind ein Vorbild

Ihr Kind wird sich Ihre Gewohnheiten abschauen.



Klare Regeln helfen

Begrenzen Sie den Medienkonsum zeitlich.



Medienzeit ist keine Prämie

Setzen Sie Medien nicht zur Belohnung oder Bestrafung ein.

Genuss, Missbrauch, Abhängigkeit:

■ Genuss ...

... bezeichnet den „gesunden Konsum“ von Substanzen, ohne Druck, sie weiterhin zu gebrauchen

■ Missbrauch ...

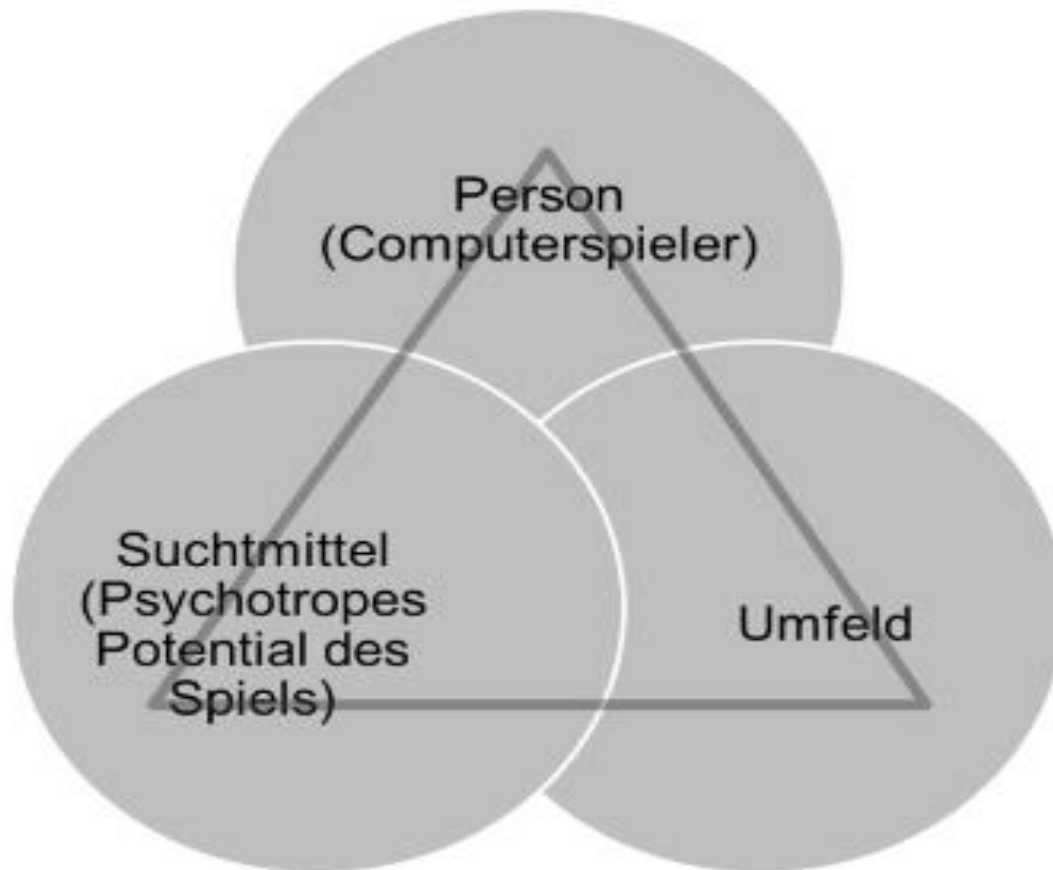
... gelegentlicher Konsum → Gesundheitsschädigung durch Konsum, z.B. "Kater" nach Alkohol

■ Abhängigkeit ...

... verschiedene Formen auf bestimmte Substanzen angewiesen zu sein

■ Glückshormone ...

Suchtdreieck bei Computerspielabhängigkeit



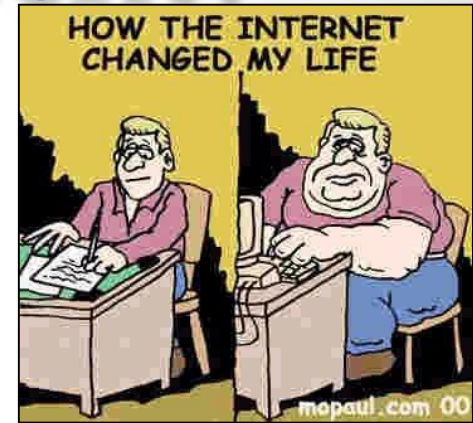
Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?

Wenn mehrere der folgenden Indikatoren über die Zeitdauer von mindestens einem halben Jahr zutreffen, liegt eine Suchtgefährdung vor:

- Rückzug
- Zwang, immer online zu sein
- Onlinezeiten nehmen laufend zu
- mangelndes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten
- nachlassende Leistungen oder Konflikten in Schule oder Beruf
- Vernachlässigung von sozialen Kontakten

Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?

1. **Übermüdung, Haltungsschäden, Sehstörungen**
2. **Mehrere Versuche, sich einzuschränken, sind gescheitert**
 1. **Gespräche über den eigenen Umgang mit dem Internet werden vermieden**
 2. **Lange Onlinezeiten werden geheim gehalten und man hat Schuldgefühle**
 3. **Unruhe und Nervosität treten auf, wenn man nicht online ist**



Wenn Ihr Kind das
reale Leben
vernachlässigt:
Suchen Sie
professionelle Hilfe!



Fragen: Gerne auch schriftlich per Mail: ubbbs@gmx.de

Wer Kinder erzieht, soll wissen



Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Fragen?

gerne auch
schriftlich
per Mail

ubbbs@gmx.de

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

1. „entwicklungsphasenabhängig“

Medienerziehung nach dem Entwicklungsstand des Kindes ausrichten!



Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

2. „umfassend“



**Alle drei Problemdimensionen
(zeitlich, inhaltlich, funktional)
einbeziehen!**

Konsequenzen der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

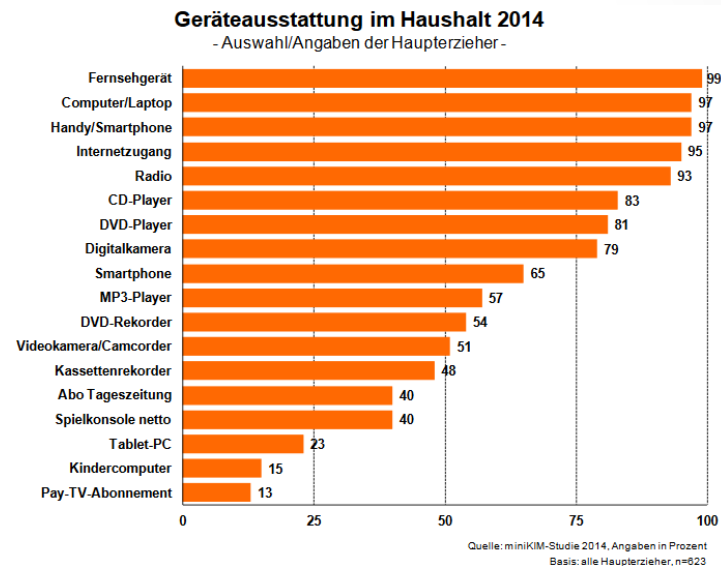
Bei exzessiver Medien-
nutzung gehen wert-
volle Erfahrungen und
soziale Kompetenzen
verloren.



Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

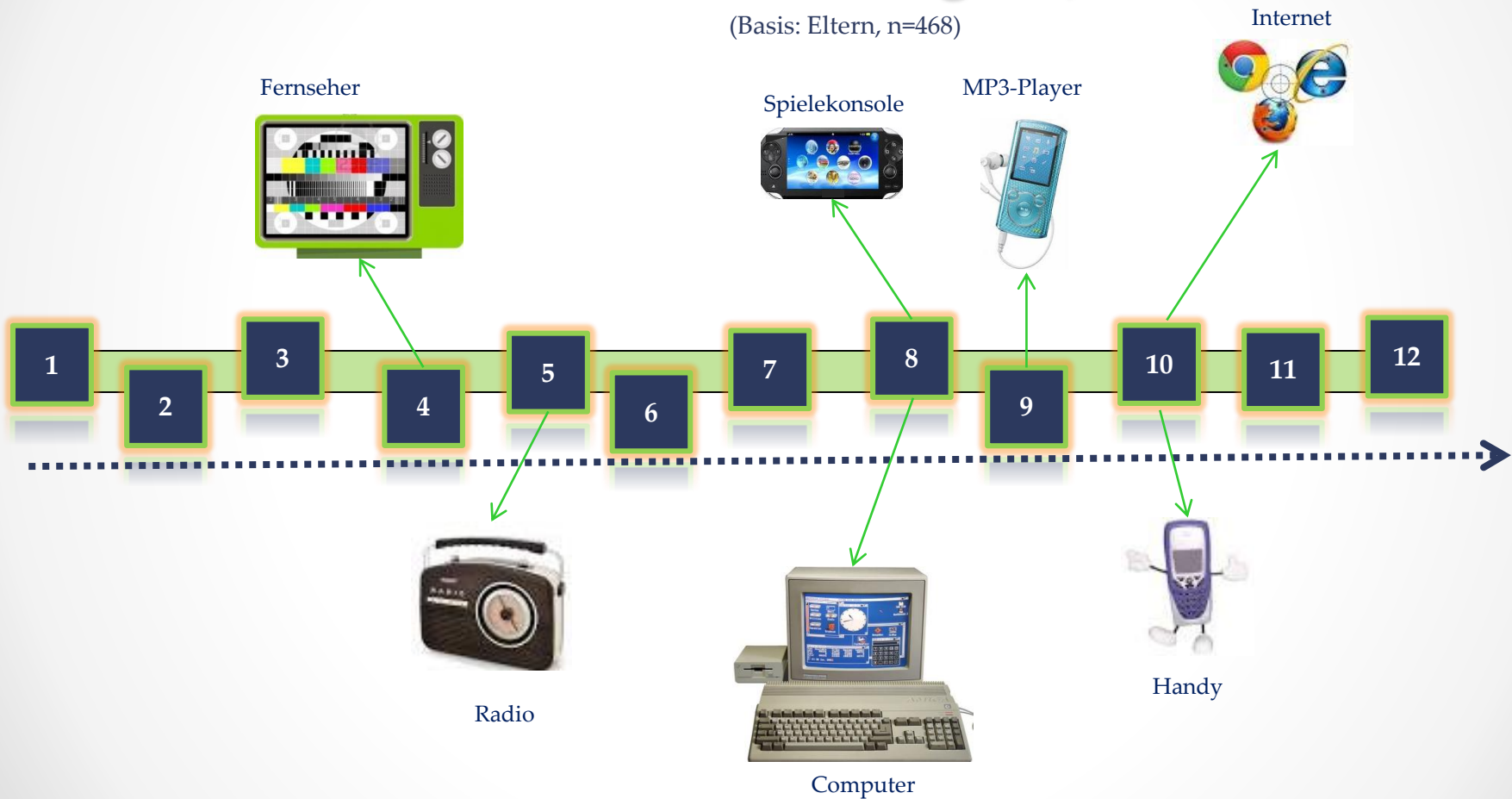
3. „weichenstellend“



**Ausstattungsquote als wichtige
Stellschraube berücksichtigen!**

Durchschnittsalter des Erstgeborenen bei der ersten Mediennutzung in Jahren

(Basis: Eltern, n=468)



Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an FIM 2011

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

4. „ressourcenorientiert“



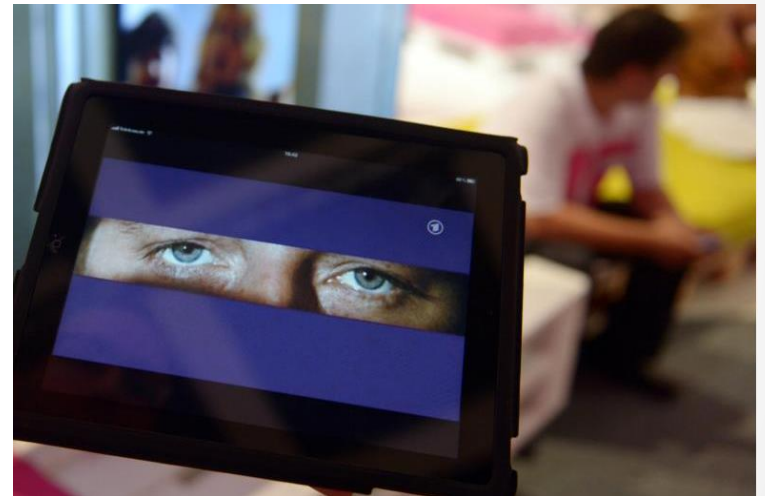
Freizeitalternativen stärken!

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

5. „elternzentriert“

Endlich! Mobiles
Fernsehen im Bett



**Zentrale Rolle der Eltern in der
Intervention aufgreifen!**

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

6. „zielgruppenspezifisch“



Beratungsbedürfnisse der Familien beachten!

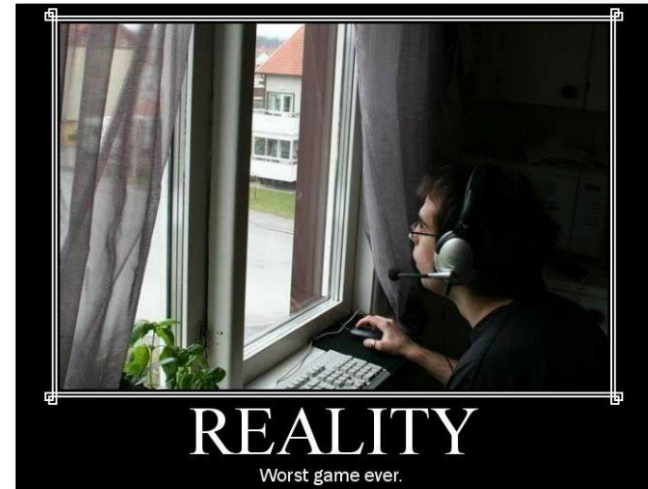
Wichtige Themen aus Elternsicht

- **Wie wirken sich Bildschirmmedien auf die kindliche Entwicklung aus?**
- **Wie schütze ich mein Kind vor problematischen Inhalten (z.B. Gewalt, Pornographie in den Medien)?**
- **Wie gehe ich damit um, dass mein Kind anderswo erst recht Bildschirmmedien nutzt?**

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

7. „motivierend“



An den Stärken, nicht an den Defiziten der Familien ansetzen!

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

8. „medien- suchtpräventiv“



**Mediensuchtprävention erfordert
mehr als technische Kompetenz**

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

9. „primärpräventiv“



**Potentiale zur Allround-Prävention!
Scharfe Abgrenzung zwischen
Konsum, problematischem Konsum,
Missbrauch und Sucht ausnutzen!**

Theoretischer Hintergrund

10 Thesen zur Mediensuchtprävention

10. „substanzunspezifisch“



Das Rad nicht neu erfinden!