

Wie viel Bildschirmzeit ist für Kinder angemessen?

Eine neue Leitlinie, die unter Beteiligung der Uni Witten/Herdecke entstanden ist, gibt Tipps für einen optimalen Umgang mit Bildschirmmedien im Alltag.

Wie lange darf mein Kind fernsehen, vor dem Computer sitzen oder mit dem Smartphone spielen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich Familien im Alltag häufig. Um Orientierung im Umgang mit Bildschirmmedien zu bieten, haben die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) und die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nun eine neue Leitlinie veröffentlicht. Sie gibt praktische Tipps und hat zugleich einen präventiven Charakter.

Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren empfehlen die Expert:innen beispielsweise, während der Bildschirmnutzung eine Sand- oder Stoppuhr laufen zu lassen. Denn viele Kinder merken nicht, wie viel Zeit sie an den Geräten verbringen. Alternativ trägt die Begrenzung der Nutzung auf einzelne Tage dazu bei, Gewohnheiten zu vermeiden. Bei älteren Kindern, die bereits eigene Konsolen besitzen, kann es hilfreich sein, die Geräte nach dem Spielen im Schrank aufzubewahren – getreu dem Motto: Aus den Augen, aus dem Sinn. Insgesamt umfasst die Leitlinie 55 verhaltenspräventive Empfehlungen zur Nutzung von Bildschirmmedien. Darüber hinaus beschreibt sie Möglichkeiten, wie Eltern und Ärzt:innen mit übermäßiger Nutzung umgehen können, und geht auf präventive Maßnahmen in Zeiten von digitalem Fernunterricht ein.

Prävention leistet einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Entwicklung des Kindes

„Obwohl inzwischen viele gesundheitliche Risiken des übermäßigen Medienkonsums bei Kindern bekannt sind, wird noch viel zu wenig über Präventionsmaßnahmen gesprochen – sowohl in der Gesellschaft als auch in der Medizin“, sagt Prof. Dr. David Martin, Inhaber des Lehrstuhls für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin an der UW/H. „Wenn wir einem übermäßigen Medienkonsum in Kindheit und Jugend vorbeugen, können wir einen wichtigen Beitrag für eine gesunde seelische, geistige und körperliche Entwicklung leisten.“

Erarbeitet wurde die Handreichung unter der Leitung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. Die Universität Witten/Herdecke hat dazu eine Expert:innenkommission gebildet und koordiniert. Die Ergebnisse wurden auch mit Patientenvertreter:innen diskutiert.

Die Leitlinie AWMF S2k richtet sich an Familien sowie an Mediziner:innen, Ärzt:innen und Psychiater:innen, die Kinder und Jugendliche behandeln. Zudem soll sie übergeordneten Organisationen wie Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Jugend-, Schul- und Versorgungsämtern, Erziehungsberatungsstellen oder anderen Personen und Einrichtungen, die sich mit Fragen zu Kindergesundheit und Kindeswohl auseinandersetzen, Orientierung geben. Neben der Langversion für das Fachpublikum fasst eine Kurzversion die wichtigsten Punkte für Erziehungsberechtigte zusammen. Beide Versionen stehen auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) zur Verfügung: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

Weitere Informationen:

Fachgesellschaften und Verbände in der Leitlinienkommission sind:

- Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht)
- Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V. (DGSPJ)
- Deutsche Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention e.V. (DGSMP)
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)
- Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft e.V. (DGHWi)
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)
- Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BVÖGD)
- Patientenvertretung durch Fachverband Medienabhängigkeit e. V.
- Leitlinienkoordination Universität Witten/Herdecke (UW/H)

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke versteht sich seit 1983 als Bildungs- und Forschungsort, an dem Menschen wachsen können. Mehr als 3.000 Studierenden entwickeln sich hier zu Persönlichkeiten, die die Gesellschaft verändern und gestalten wollen – nachhaltig und gerecht. Diese Veränderung streben wir auch als Institution an. Sie bildet den Kern unseres Leitbildes und ist Teil unserer DNA: Als die Universität für Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft sind wir von Beginn an Vorreiterin in der Entwicklung und Anwendung außergewöhnlicher Lern- und Prüfungssettings.

In 16 Studiengängen und dem fächerübergreifenden WittenLab. Zukunftslabor Studium fundamentale lernen unsere Studierenden, den Herausforderungen der Zukunft ganzheitlich zu begegnen und aktuelle Entwicklungen kritisch zu hinterfragen. Unsere Forschung ist frei und transdisziplinär. Institute, Initiativen, Projekte, Kliniken und Ambulanzen erarbeiten innovative und praxisorientierte Lösungen, die zur positiven und sinnstiftenden Veränderung der Gesellschaft beitragen.