

Pressemitteilung

KNAPPSCHAFT



Pressekontakt

Pressesprecherin
Dr. Christiane Krüger
Pieperstraße 14-28
44789 Bochum
Tel. 0234 304 - 85200
christiane.krueger@kbs.de
presse@kbs.de
www.knappschaft.de

Bochum, 03.04.2023

Wie schädlich ist medialer Konsum für Kinder?

Im Auftrag der KNAPPSCHAFT befragte das Meinungsforschungsinstitut Civey Eltern, welchen Einfluss digitale Medien auf ihre Kinder haben.

Spiele, Apps, Hörbücher – die meisten Heranwachsenden können sich ein Leben ohne nicht mehr vorstellen und auch jüngere Kinder nutzen zunehmend Handys, Tablets und Co. Auf die Frage, ob Eltern bei ihren Kindern Veränderungen bemerken, wenn diese Zeit am Handy, Tablet oder PC verbringen, fiel besonders auf, dass 35,4 Prozent der Befragten eine schlechtere Konzentrationsfähigkeit bei ihrem Kind bemerkten. 36,1 Prozent gaben an, dass beim Nachwuchs ein geringeres Interesse an sportlichen Aktivitäten oder Spielen im herkömmlichen Sinn mit anderen Kindern oder allein besteht.

Hintergründe zu diesen Problemen, erläutert Dr. Marion Kolb, Ärztliche Leiterin der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Bergmannsheil und Kinderklinik Buer in Gelsenkirchen: „Bei zwei- bis fünfjährigen Kindern, die mehr als 30 Minuten am Tag Medien nutzen finden sich vermehrt Sprachentwicklungsstörungen sowie Unruhe, motorische Hyperaktivität, Ablenkbarkeit und Konzentrationsstörungen. Diverse repräsentative Studien kommen zweifelsfrei zu dem Ergebnis, dass es einen Zusammenhang zwischen einer intensiven Mediennutzung und Entwicklungsstörungen von Kindern gibt. Sogar der übermäßige passive Konsum von Medien - ein im Hintergrund laufender Fernseher - wirkt sich negativ aus, da Kleinkinder von ihrem kindlichen Spiel und sozialen Interaktionen abgelenkt werden.“

Laut Umfrage beobachten 20,6 Prozent der Eltern Schlafprobleme. „Übermäßiger Medienkonsum kann das Schlafverhalten in Form von Einschlafstörungen, Schläfrigkeit am Tag oder verkürzter Schlafdauer beeinträchtigen. Bereits bei Säuglingen gibt es einen Zusammenhang bezüglich Fütter- und Einschlafstörungen, wenn die primäre Bezugsperson während der Betreuung parallel digitale Medien nutzt“, bestätigt Dr. Marion Kolb.

Eher wenige Eltern bemerken einen Einfluss auf das Gewicht der Kinder aufgrund der Nutzung digitaler Medien. Nur 8,3 Prozent der befragten Eltern gaben an, bei ihren Kindern eine Gewichtsveränderung (Zu- oder Abnahme) beobachtet zu haben. Gleichwohl darf dieser Punkt nicht vernachlässigt werden, wie die Expertin betont: „Die übermäßige Beschäftigung mit digitalen Medien kann auch körperliche Folgen haben. Studien bei 8- bis 13-Jährigen haben ergeben, dass bei täglichem Medienkonsum von mehr als 60 Minuten pro Tag vermehrt Süßigkeiten und Süßgetränke konsumiert werden, was durchaus zu Übergewicht führen kann. Andere Jugendliche vernachlässigen dagegen ihre Bedürfnisse wie Hunger, Durst oder Hygiene, so dass manche bei exzessiver Mediennutzung auch abnehmen.“

Ab welchem Alter sollten Kinder Spiele auf dem Handy oder Tablet spielen dürfen?

26,3 Prozent der Eltern waren sich einig, dass Kinder frühestens ab einem Alter von 9 bis 12 Jahren Spiele auf dem Handy oder Tablet spielen sollten. 29,0 Prozent finden, Kinder sollten dies ab einem Alter von 6 bis 8 Jahren dürfen. Insgesamt sind also 55,3 Prozent der Eltern der Meinung, dass Spiele auf dem Tablet/Handy nicht vor dem 6. Lebensjahr genutzt werden sollten. Nur 3,6 Prozent der Eltern würden eine Nutzung schon für Kinder unter drei Jahren und 15,7 Prozent im Alter von 3 bis 5 Jahren erlauben.

„Die Weichen für digitalen Medienkonsum werden im Vorschulalter gestellt, in dem eine selbstreflektierte Mediennutzung noch nicht möglich ist“, so Dr. Kolb. Die Ärztin stellt klar: „Unter zwei Jahren sollte keine selbstständige Mediennutzung erfolgen. Die täglichen Medienzeiten sollten von den Eltern klar begrenzt werden. Richtwerte für 7- bis 10-Jährige sind 45 Minuten, für 11- bis 13-Jährige 60 Minuten, ab 14 Jahre 90 Minuten. Hinweise für einen schädlichen oder abhängigen Medienkonsum liegen vor, wenn die Mediennutzung die motorische, sprachliche oder sozio-emotionale Entwicklung des Kindes beeinträchtigt. Gleiches gilt, wenn aus der übermäßigen Nutzung körperliche Probleme wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen entstehen oder bei bestehenden psychischen Problemen (ADHS, Depression, Ängste) der intensive Medienkonsum zum Lösungsansatz wird. Dann sollten Familien sich dringend professionelle Hilfe suchen.“

Zur Methodik

In die bundesweite Civey-Umfrage flossen die Antworten von 2.000 Eltern von Kindern bis 18 Jahren im Haushalt ein, die zwischen dem 26.10. bis 11.11.2022 zu folgenden Fragen online befragt wurden: "Bemerken Sie bei Ihrem Kind / Ihren Kindern Veränderungen, wenn diese Zeit am Handy/Tablet oder PC verbringen? " und „Ab welchem Alter sollten Kinder Ihrer Meinung Spiele auf dem Handy oder Tablet spielen dürfen?“ Bei allen Fragen waren Mehrfachantworten möglich. Die Ergebnisse sind unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers von 3,8 Prozentpunkten repräsentativ für die Grundgesamtheit.

Über die KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT zählt mit über 1,4 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Sie kombiniert den Schutz der Kranken- und Pflegeversicherung mit einer ganzheitlichen Versorgung: In ihrem medizinischen Kompetenznetz arbeiten Ärztinnen und Ärzte, Kliniken, Pflegekräfte, Gesundheits- und Versicherungsfachleute Hand in Hand. Mit individuellem Service auf hohem Leistungsniveau begleitet die KNAPPSCHAFT ihre Versicherten so durch alle Lebensbereiche. Weitere Informationen unter www.knappschaft.de.