

AWARENESS-ALARM

Die Bildschirmzeit von Babys und Kleinkindern ist mit ernsthaften Entwicklungsrisiken verbunden

Die Zeit von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr ist ein außerordentlich sensibler Zeitraum für die Entwicklung des menschlichen Gehirns, in dem Babys und Kleinkinder soziale Interaktionen von Angesicht zu Angesicht benötigen und die Möglichkeit haben müssen, sich frei zu bewegen und alle ihre Sinne zu nutzen, um zu wachsen und sich zu entwickeln. Während digitale Geräte aus dem Leben der Erwachsenen nicht mehr wegzudenken sind, haben umfangreiche weltweite Forschungsarbeiten frühere Erkenntnisse bestätigt, wonach eine häufige und längere Bildschirmnutzung bei Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren ihre kognitive, körperliche und sozial-emotionale Entwicklung beeinträchtigen kann.

Maßnahmen zur Vorbeugung von Schäden, die mit der Nutzung digitaler Geräte in der frühen Kindheit verbunden sind, können dazu beitragen, den [schnell wachsenden Bedarf an kostspieligen Sprach-, Verhaltens- und anderen therapeutischen Maßnahmen bei Kleinkindern zu verringern](#).

Ein höheres Maß an Bildschirmnutzung in der Kindheit steht in Zusammenhang mit:

- [Geringerer Qualität der Bindung zwischen Pflegeperson und Säugling](#)
- [Atypischer Gehirnentwicklung](#)
- [Sprachlicher Verzögerung](#)
- [Autismus-ähnlichen Symptomen](#)
- [Atypischer sensorischen Verarbeitung](#)
- [Schlechteren exekutiven Funktionen und Problemlösungsfähigkeiten](#)
- [Verminderter Schlafmenge und -qualität](#)
- [Beeinträchtigten motorischen Fähigkeiten](#)

Die Nutzung von Mobilgeräten durch Betreuungspersonen kann [bei Kleinkindern eine psychophysiologische Stressreaktion](#) hervorrufen und die Reaktionen der Erwachsenen auf das Verlangen der Kinder nach Aufmerksamkeit beeinträchtigen, was dazu führt, dass [weniger Worte von Erwachsenen gesprochen werden, weniger Kinderstimmen zu hören sind und weniger Gespräche zwischen Erwachsenen und Kindern](#) stattfinden. Die häufige Verwendung von Mobilgeräten zur Beruhigung von Kleinkindern wird mit ihrer erhöhten [emotionalen Reaktivität](#) in Verbindung gebracht. Wenn das Fernsehen im Hintergrund läuft, während kleine Kinder anwesend sind, kann [dies ihr Spiel ablenken](#), ihre [Sprachkenntnisse beeinträchtigen](#), [ihr oppositionelles Trotzverhalten](#) verstärken und zu [weniger Interaktionen zwischen Betreuer und Kind](#) führen.

Im Vergleich zum persönlichen Lernen wird beim Betrachten von Bildschirmmaterial durch Kleinkinder ein [Lerndefizit](#) festgestellt. Videoprogramme, die für sehr junge Zuschauer bestimmt sind, können [manipulative Designtechniken nutzen, damit die Kinder das Interesse nicht verlieren und weiterschauen wollen](#).

Wenn persönliche Interaktion nicht möglich ist, können Videoanrufe mit nahestehenden Personen unterstützend auf die Beziehung wirken – der direkte Kontakt bleibt jedoch vorzuziehen.

3 von 4 Kindern unter 2 Jahren [überschreiten die Richtlinien für die Bildschirmzeit](#). Eltern, die sich der spezifischen Empfehlungen bewusst sind, [erlauben deutlich weniger Bildschirmzeit](#) als Eltern, die sich dessen nicht bewusst sind.

Diese Maßnahmen können dazu beitragen, die Lücke zwischen den Erkenntnissen der Forscher und dem, was die Öffentlichkeit weiß, zu schließen:

- ◆ Informieren Sie Eltern und andere Betreuungspersonen darüber, wie sie die frühe Entwicklung des Gehirns unterstützen können, z. B. durch sanfte Berührungen, das Eingehen auf das Gurren und Brabbeln, die Verwendung von Wörtern die auf das Baby und seine Interessen ausgerichtet sind, gemeinsames Lesen, Spielzeit drinnen und draußen und nicht-elektronische Spielzeuge wie Bälle, Klötze, Töpfe und Löffel sowie phantasievolles Spielen, z. B. mit Puppen, Stoffteilen, Wasser, Sand, Schlamm und leeren Schachteln. Ermutigen Sie die Betreuungspersonen, ihre Geräte beiseitezulegen und sich aufmerksam mit den Kleinkindern zu beschäftigen.
- ◆ Stellen Sie sicher, dass die Anbieter von Gesundheits- und Kinderbetreuungsdiensten die Empfehlungen zur Begrenzung der Bildschirmnutzung kennen und dass die Betreuungspersonen unterstützt und über den Zusammenhang zwischen frühkindlicher Bildschirmnutzung und negativen Entwicklungsergebnissen informiert werden. Ermutigen Sie Fachkräfte im Gesundheitswesen, bei Schwangerschafts- und Vorsorgeuntersuchungen unterstützende, einfühlsame Ratschläge zum Umgang mit Bildschirmen und möglichen Interventionen zu geben.
- ◆ Vermitteln Sie Richtlinien zur Bildschirmnutzung. [Die Empfehlungen zur Bildschirmzeit sind von Land zu Land unterschiedlich](#). Die meisten Länder raten dazu, dass Kinder mindestens bis zum Alter von 2 Jahren keine Bildschirme benutzen sollten, mit Ausnahme von [Videochats mit betreuenden Erwachsenen](#). Frankreich, Luxemburg und Deutschland gehören zu den Ländern, die ihre Empfehlungen auf eine Bildschirmnutzung bis zum Alter von mindestens 3 Jahren ausweiten. Für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren empfehlen die [Weltgesundheitsorganisation](#) und die meisten Länder, dass die Bildschirmnutzung insgesamt nicht mehr als 1 Stunde gewaltfreie Inhalte pro Tag umfassen sollte.
- ◆ Fördern Sie die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Betreuungspersonen. Beseitigen Sie Stressquellen, die möglicherweise zu einer erhöhten Bildschirmnutzung durch Betreuer oder Kinder führen können.
- ◆ Unterstützen Sie die Bildschirmrichtlinien und Eltern, die sich daranhalten, durch Förderung erschwinglicher bildschirmfreier Kindergärten, Kinderbetreuungseinrichtungen und Vorschulen. Klären Sie Grund- und Sekundarschülern über die Entwicklung des Gehirns und die möglichen Auswirkungen der Technologie auf.
- ◆ Stellen Sie sichere und geschützte öffentliche Räume wie Spielplätze, Parks, Gehwege und Gemeindezentren bereit. Stellen Sie Leihbibliotheken für nicht-elektronische Spielzeuge und Spielsachen bereit.
- ◆ Verlangen Sie eine Kennzeichnung auf der Verpackung digitaler Geräte, die vor der Benutzung durch Kleinkinder warnt.
- ◆ Unterstützen Sie Familien, die nicht in der Lage sind, die Entwicklungsbedürfnisse ihrer Kinder konsequent zu erfüllen.
- ◆ Initiiieren Sie öffentliche Gesundheitskampagnen die: (1) soziale Interaktionen von Angesicht zu Angesicht in den Familien von Säuglingen und Kleinkindern sowie unterhaltsame, kostengünstige und bildschirmunabhängige Spiele und Aktivitäten fördern und (2) darüber aufklären, wie sich digitale Produkte negativ auf die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kleinkindern auswirken können.
- ◆ Bei der Ausarbeitung von Strategien sollten Sie der unabhängigen Forschung den Vorrang geben und von der Industrie finanzierte Studien sorgfältig prüfen.

Prävention ist die Lösung. Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Förderung sozialer Interaktion und die Vermeidung von Schäden durch die Nutzung digitaler Geräte in den frühesten Lebensphasen bildet die Grundlage für starke Bürger und eine gesündere Welt.