Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief
-> Nr. 7

Herzlich Willkommen zum siebten Elternbrief!

Machen Sie sich Gedanken um die Gesundheit Ihres Kindes? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten, befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Denn auch verschiedenste Fachverbände beschäftigen sich durchgehend mit einer Lösung dieser Frage.

Einer dieser Gründe ist sicher die sich rasch entwickelnde Digitalisierung, die nicht zuletzt auch Einzug in die Kindheit nimmt. Die Digitalisierung birgt Chancen, aber auch Risiken insbesondere für die ganz Kleinen. Reflexion und Bewusstsein sind an dieser Stelle von großer Bedeutung.

Daher stellen wir Ihnen in diesem Elternbrief die neue AWMF-S2K-Leitlinie zur „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ vor.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter).

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Wie entsteht eine Leitlinie?

Die Sorge um die Zukunft unserer Kinder in einer rasch digitalisierten Welt beschäftigt viele Menschen. So haben elf deutsche Fachverbände aus Medizin und Psychologie, insbesondere die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ), gemeinsam an einer Lösung gearbeitet.

Im Juli 2023 wurde die erste AWMF-S2K-Leitlinie zur „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ verabschiedet. Die Universität Witten/Herdecke übernahm die Koordination der Leitlinienerstellung.

Es fanden mehrere intensive Konferenzen statt, in denen sich die Expert*innen aus elf Fachgesellschaften auf die Empfehlungen in der Leitlinie geeinigt haben.

Die vollständige Leitlinie sowie die Elternversion können Sie online bei der AWMF und auf unserer Website herunterladen:

register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075

diese Version ist für mobile Geräte optimiert:

leitlinie.bildschirmfrei-bis-3.de

Warum eine Leitlinie?

Die Leitlinie gibt einen Überblick zum aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand von Bildschirmmedien in Kindheit und Jugend. Es werden Risiken und Umgangsmöglichkeiten dargestellt.

Die Leitlinie soll die Beziehung zwischen Expert*in und Patient*in unterstützen und konkrete Handlungsempfehlungen für den Einsatz und Umgang mit Bildschirmmedien geben.

Schon gewusst?

Eine Leitlinie gibt Fachkräften Empfehlungen, wie bspw. eine Erkrankung festgestellt und behandelt werden kann. Sie kann aber auch entwickelt werden, um zu verhindern, dass eine Krankheit oder andere Probleme erst entstehen.

Eine Leitlinie wird auf Grundlage von wissenschaftlichen Studien und Expert*innenwissen entwickelt. Es gibt verschiedene Bezeichnungen von Leitlinien, die auf die Art der Entstehung und der Datenlage hinweisen.

Eine S2K-Leitlinie ist konsensbasiert. Expert*innen diskutieren miteinander, bis sie sich zu einem bestimmten Thema einig sind. Auch wissenschaftliche Studien werden mit einbezogen. Eine S2K-Leitlinie entsteht, wenn bspw. der technologische Fortschritt schneller voranschreitet, als dessen Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern durch Studien untersucht werden können.

Die AWMF-S2K-Leitlinie

Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend

Im Alltag richtig zu entscheiden, ist herausfordernd. Aber Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden. Diese Leitlinie gibt Eltern eine Hilfestellung zur Umsetzung im Alltag.

Babys oder Kleinkinder sollten überhaupt keine Zeit vor Bildschirmmedien verbringen. Je weniger die Kleinen Anderen bei der Nutzung von Bildschirmmedien zuschauen, desto besser.

Denn Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt. Für die ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien im Vorschulalter gilt: Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern.

Grundschulkinder sollten Bildschirmmedien max. eine dreiviertel Stunde pro Tag freizeitlich nutzen. Die Nutzung sollte sich auf einzelne Tage beschränken.

Eine eigene Spielekonsole und ein Smartphone sollten Kinder nicht vor 9 Jahren besitzen, besser nicht vor 12 Jahren.

Für ältere Kinder gilt: etwa 2 Stunden pro Tag freizeitliche Bildschirmmediennutzung.

4 Regeln von Klein bis Groß

0-3 Jahre
Bildschirmfrei!

3-6 Jahre
Höchstens 30 Minuten!

6-9 Jahre
Höchstens 30-45 Minuten!

über 9 Jahre
Eigene Spielkonsole: nicht vor neun Jahren!

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Sie haben bereits ein älteres Kind, das Bildschirmmedien verwendet?

Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Thema Bildschirmmedien, legen Sie dabei gemeinsame Regeln fest. So zeigen Sie Ihren Kindern einen achtsamen Umgang mit Bildschirmmedien. Hierbei kann Ihnen die neue Leitlinie Hilfestellung geben.

Seien Sie dabei auch ein Vorbild zum positiven Umgang mit Bildschirmmedien. Diese können den Alltag erleichtern und von großem Nutzen sein. Wie wäre es z.B., in Hinblick auf Weihnachten, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem älteren Kind schöne Vorlagen für Karten aus dem Internet raussuchen und diese gestalten. Ausgedruckt können Sie dann als Weihnachtspost verschickt werden. Oder wenn Sie gemeinsam nach einem neuen Plätzchenrezept suchen, dass sie dann zusammen nachbacken?

Seien Sie ein positives Vorbild für Ihr Kind

Seien Sie präsent, wenn Ihr älteres Kind Bildschirmmedien nutzt und sprechen Sie auch positiv über diese. Sie können sich abends beim gemeinsamen Essen darüber austauschen, was Ihr Kind gerne schaut und wofür es sich interessiert. So lernt Ihr Kind, dass es mit Ihnen über Bildschirmmedien sprechen kann. Überlegen Sie, wie Sie das Interesse Ihres Kindes auch in der Realität fördern können.

Falls Ihr älteres Kind etwas sieht, was es nicht einordnen kann oder gar als verstörend empfindet, ist so auch die Wahrscheinlichkeit höher, dass es mit Ihnen darüber redet. Sie als Eltern dürfen selbstbewusst im Thema Bildschirmmedien sein und Verantwortung für den Mediengebrauch Ihrer Familie übernehmen.

Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Braucht es überhaupt eine Belohnung oder Strafe? Viele kleine Kinder machen mit, wenn die Eltern etwas vormachen. Viele ältere Kinder verstehen gut, wenn ihnen die Gründe erklärt werden.

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun."

Ein Zitat von Jesper Juul

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Es wird wieder kühler. In dem warmen Wohnzimmer, umgeben von leuchtender Magie, schaut Anna ganz versunken hinaus auf die weichen Schneeflocken, die durch den Himmel auf die Erde reisen. Sie landen weich auf ihrer Hand. Was sie wohl noch alles wahrnimmt?

Tipp!
Auf der Website:
www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ **Verzichten Sie und ältere Kinder in Gegenwart von Kleinkindern auf die Nutzung von Bildschirmmedien, um gemeinsam mit den Kleinen an der Wirklichkeit teilzunehmen.**
- ✓ **Sollten Sie dennoch bspw. eine Nachricht schreiben müssen, fassen sie sich kurz und halten Sie ein klares Ende. Wenden Sie sich dann Ihrem Kind wieder zu.**
- ✓ **Planen Sie viel Zeit in der Natur ein, auch in den dunklen Wintermonaten.**
- ✓ **Erklären Sie älteren Kindern, warum es so wichtig ist Kleinkinder von Bildschirmmedien fern zu halten. Infos finden Sie hier: https://bildschirmfrei-bis-3.de/warum-bb3/**
- ✓ **Besprechen Sie mit älteren Kindern feste Zeiten für Bildschirmmediennutzung, wenn das Kleinkind schläft oder nicht dabei ist.**
- ✓ **Gemeinsame und ungestörte Mahlzeiten geben der Familie die Möglichkeit über ihre Werte zu sprechen und allen Kindern einen Anreiz zum Austausch.**

Eine Studie von

universität Witten/Herdecke

bvkj . Service GmbH

Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Die Fotos in diesem Elternbrief stammen, soweit nicht anders angegeben, aus folgenden Quellen: pexels.com