



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

3. Kinder- und Jugend- Gesundheitskonferenz Landkreis Oberhavel 2025

14.10.2025

Referentin: Sabrina Sebbesse

Selbständig hören, tippen und gucken im Krippen-Alter?

Wie viel Prozent der **2–3-Jährigen besitzen oder verfügen frei** über mindestens ein digitales Mediengerät wie Kindercomputer/-laptop, Tablet, Fernseher, MP3-Player, etc.?

17%

☐

47%

☐

67%

☐

Selbständig hören, tippen und gucken im Krippen-Alter?

Wie viel Prozent der **2–3-Jährigen besitzen oder verfügen frei** über mindestens ein digitales Mediengerät wie Kindercomputer/-laptop, Tablet, Fernseher, MP3-Player, etc.?

17%



47%



67%





Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Bitzer et al. 2014
miniKIM Studie 2014 & 2023,
KIM Studie 2020+2022, DAK Studie 2023

Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer im Kindergartenalter

In einer Expertenbefragung werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Sind die tatsächlichen Nutzungszeiten im Jahr 2023 in allen Altersgruppen niedriger, gleich hoch oder höher als die Empfehlung?



Ca. halb
so hoch



Ca. gleich
hoch



Ca.
doppelt
so hoch



Ca.
dreimal
so hoch





Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Bitzer et al. 2014
miniKIM Studie 2014 & 2023,
KIM Studie 2020+2022, DAK Studie 2023

Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer im Kindergartenalter

In einer Expertenbefragung werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Sind die tatsächlichen Nutzungszeiten im Jahr 2023 in allen Altersgruppen niedriger, gleich hoch oder höher als die Empfehlung?



Ca. halb
so hoch



Ca. gleich
hoch



Ca.
doppelt
so hoch



Ca.
dreimal
so hoch



Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer im Grundschulalter

Laut BIÖG (früher BZgA) werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Bei Grundschulkindern sollte diese bei maximal 45 Minuten pro Tag liegen. Wie verhalten sich die tatsächlichen Bildschirmmedien-Nutzungszeiten in dieser Altersgruppe im Vergleich zur Empfehlung?



Ca. halb so hoch



Ca. gleich hoch



Ca. doppelt so hoch



Ca. dreimal so hoch



Mehr als viermal so hoch



Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer im Grundschulalter

Laut BIÖG (früher BZgA) werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Bei Grundschulkindern sollte diese bei maximal 45 Minuten pro Tag liegen. Wie verhalten sich die tatsächlichen Bildschirmmedien-Nutzungszeiten in dieser Altersgruppe im Vergleich zur Empfehlung?



Ca. halb so hoch



Ca. gleich hoch



Ca. doppelt so hoch



Ca. dreimal so hoch



Mehr als viermal so hoch

Smartphone im Bett

Wie viel Prozent der Kinder im Alter von **8 bis 9 Jahren**, die ein eigenes Handy/Smartphone besitzen, nehmen dieses Gerät mit ins Bett?

29%



49%



69%



Smartphone im Bett

Wie viel Prozent der Kinder im Alter von **8 bis 9 Jahren**, die ein eigenes Handy/Smartphone besitzen, nehmen dieses Gerät mit ins Bett?

29%



49%



69%



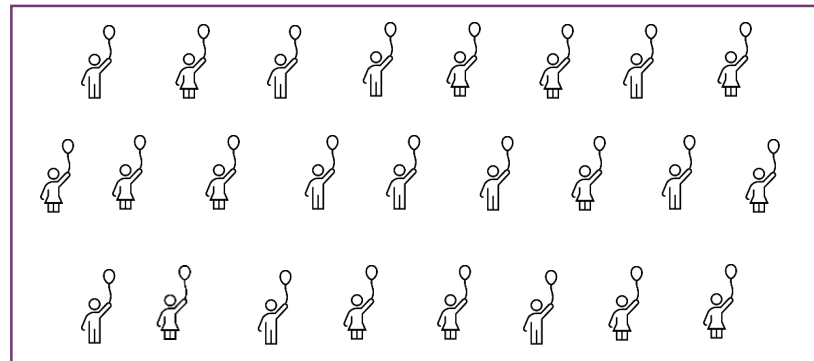
Regulation unangenehmer Gefühle

Bei welchen unangenehmen Gefühlen nutzen die Kinder im Alter von **6 bis 13 Jahren** am ehesten zu deren Regulation die Bildschirmmedien, die Hörmedien, Bücher oder nichts davon?

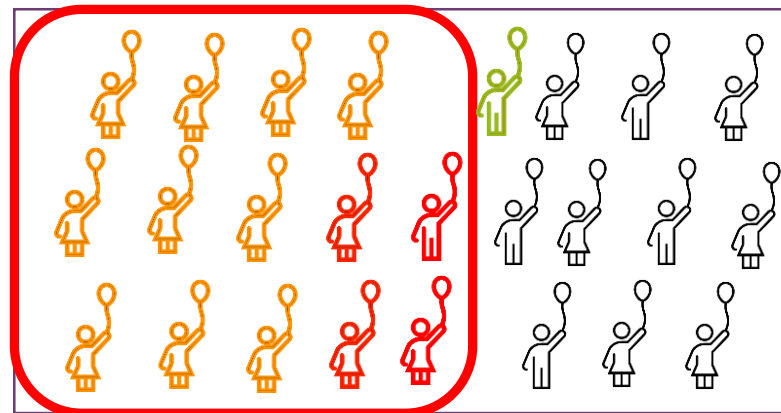
	Bildschirm- medien	Bücher	Hör- medien	nichts davon
Langeweile	☒	☒	☐	☐
Einsamkeit	☒	☒	☐	☐
Ärger	☒	☐	☐	☒
Traurigkeit	☒	☐	☐	☒

Häufigkeit problematischer Mediennutzung

In einer Gruppe von 25 Kindern im Alter von 10 bis 17 Jahren, haben vor der Pandemie 6 Kinder eine problematische (riskante oder suchtartige) Mediennutzung im Bezug auf Gaming und Social Media gezeigt. Wie sieht das heute aus?



14 von 25 Jugendliche sind süchtig oder sucht-gefährdet



Gaming & Social Media



Streaming

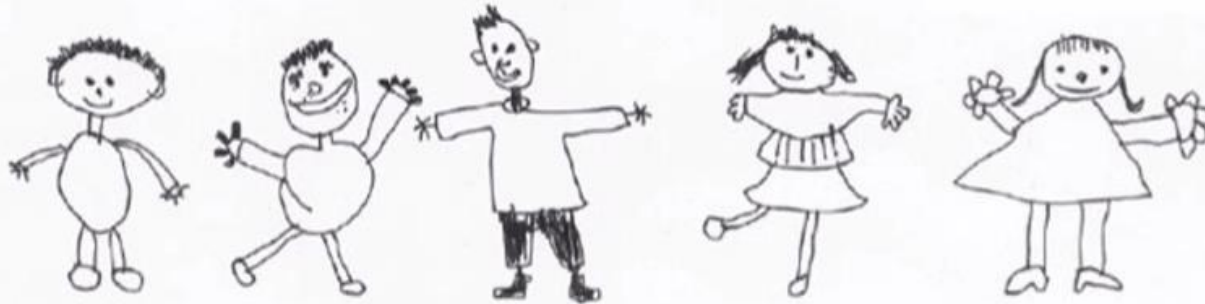
ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

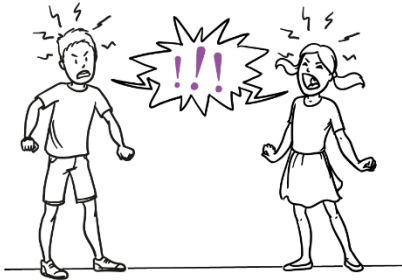
<https://www.fruehehilfen.de/nest-material/nest-aufbau-und-inhalte/modul-kind-und-eltern/themenbereich-medien/kinder-sehen-wenig-fern-dann-malen-sie-besser/>

Beispiel:

Kinder sehen weniger als 1 Stunde am Tag fern.
So sehen ihre Bilder aus:



Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen,
Fehlendes Einfühlungsvermögen,
Unsicherheit im Umgang mit anderen



Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht,
Essstörungen, Schlafstörungen



Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu
beschäftigen oder Probleme zu lösen,
keine eigenen Spielideen



Medienabhängigkeit

Krankhafte Nutzung, Internetsucht,
Computerspielsucht



Schulprobleme

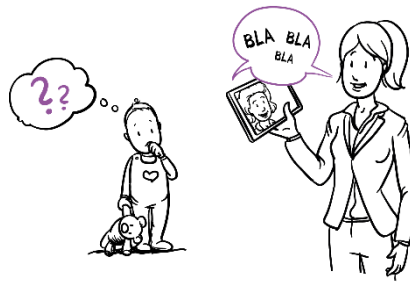
unruhig und unaufmerksam im Unterricht,
Probleme zu lernen, Hausaufgaben
werden vernachlässigt, schlechte Noten,
Abneigung gegen Schule

Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern



Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind



Bindungsstörungen

Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört

Sharenting

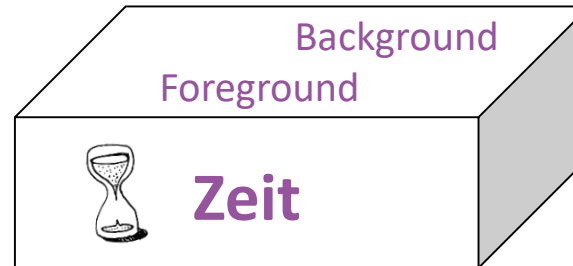
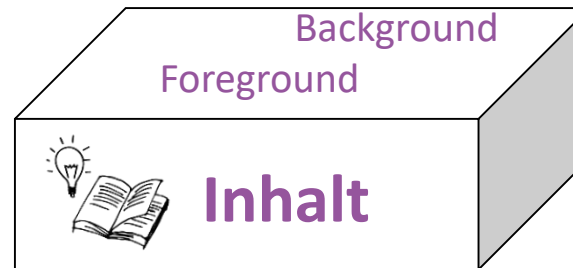
„Big mother is watching you“

Co-Parenting



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Problemdimensionen



A hand is holding a black smartphone over a sandbox. The phone is tilted, and some sand is falling onto its screen. In the background, there are various colorful plastic toys scattered in the sand, including a blue shovel, a yellow shovel, a green shovel, and a red shovel. The scene is set in a sandbox with light-colored sand.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Medienmündig statt mediensüchtig werden

Unser Ansatz....

- 1. Analog vor digital:** Prinzipien von Medienwelten zuerst an Medien ohne Bildschirm kennenlernen. Was analog erfahren wurde, kann leichter ins digitale übertragen werden als umgekehrt.
- 2. Produzieren vor Konsumieren:** Das aktive Gestalten der analogen und später auch der digitalen Medienwelten in den Vordergrund stellen.
- 3. Durchschaubarkeit vor „Black Box“:** Mit Lehr- und Lernmaterialien arbeiten, die eine maximale Durchschaubarkeit der Funktionsweise(n) ermöglichen. Das Ziel "Gestalten statt Konsumieren" kann besser erzielt werden, wenn Kinder verstehen, wie die Geräte und Materialien grundsätzlich funktionieren. Endgeräte wie z. B. Tablets sind also für Kinder deutlich weniger geeignet, weil sie Hunderte nicht sichtbare interne Prozesse wie in einer "Black Box" aufweisen.

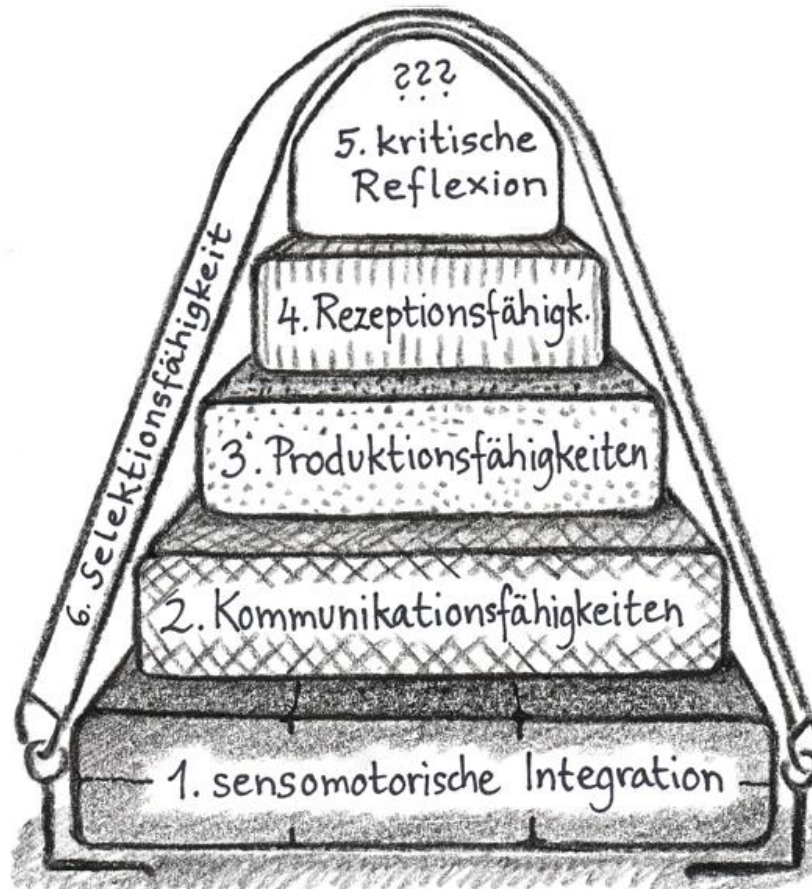
Medienkompetenz

- Fokus auf technische Versiertheit
- Häufig erstmal nur:
Wischkompetenz
- Keine Selbstregulation
- Bleibende Gefahr von Sucht bzw. exzessiver Nutzung

Medienmündigkeit

- Umfasst technische Versiertheit, ergänzt um:
- **Reifer und verantworteter Umgang** mit den Inhalten
- Reife entwickelt sich mit Lebensalter und kann durch „daran Ziehen“ nicht beschleunigt werden
- **Autonomie:** Ich beherrsche das Medium, nicht das Medium beherrscht mich

Turm der Medienmündigkeit (Bleckmann, 2012)





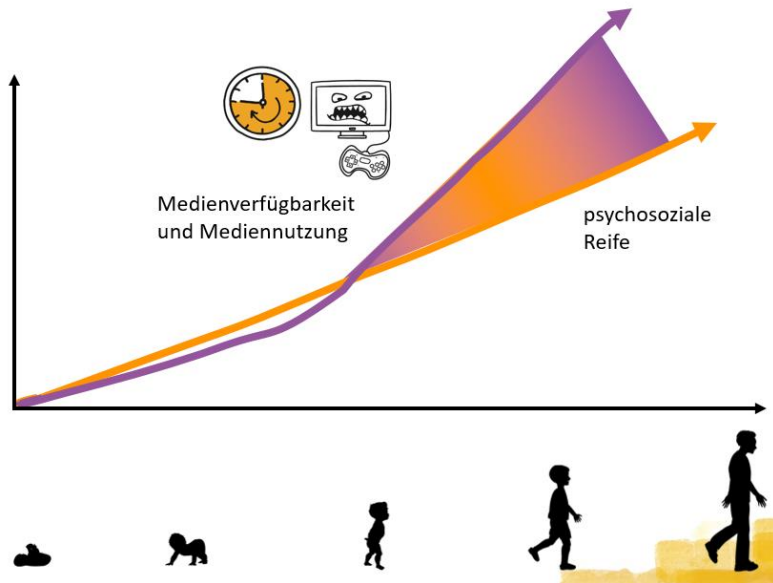
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Konsequenzen für die Praxis

- Medien aktiv und altersgerecht gestalten
- Realen Entwicklungs- und Begegnungsraum schaffen
- Unterstützung bei der Verarbeitung von problematischen Medienerlebnissen
- Bin ich Vorbild? Eigenes Medienverhalten reflektieren
- Analog-Didaktik

Konsequenzen für die Praxis - Elternarbeit

- Medienkonsum thematisieren
- Erkenntnisse über Medienwirkung anschaulich vermitteln





Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Über welche Themen muss u.a. noch geredet werden?

- Detaillierte Ergebnisse aus der Medienwirkungsforschung
- Werbung – das kommerzielle Interesse an digitalen (Bildungs)angeboten
- Lern-Apps
- Konsequenzen für Ihre tägliche Arbeit in den Schulen
- Möglichkeiten für eine zielgerichtete Elternarbeit zu dem Thema
- Austausch zu konkreten Fällen
- Gemeinsame Haltung und Digitales Schulkonzept für die eigene Einrichtung



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Sie möchten Ihre Kolleginnen und Kollegen zu dem Thema mitnehmen – holen Sie sich das Projekt an Ihre Schule!



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Wie können Kinder im digitalen Zeitalter gesund groß werden?

Welche Fähigkeiten und Ressourcen brauchen sie? Wie viel Medienkonsum ist für welches Alter gesund und angemessen? Wie lernen Kinder langfristig, Medienchancen zu nutzen und Risiken zu vermeiden? Wie kann eine Medienvereinbarung zwischen Eltern oder in der Familie angestoßen werden? Wie können aktive Projekte mit verschiedenen Medien durchgeführt werden?

Ob Sie Kita-Fachkraft sind, als Lehrkraft an einer Grundschule unterrichten oder selbst Elternteil von kleinen Kindern sind: Fragen wie diese haben Sie sich sicher schon gestellt. Das Präventionsprogramm „ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ möchte dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden.



Die Angebote von ECHT DABEI entdecken

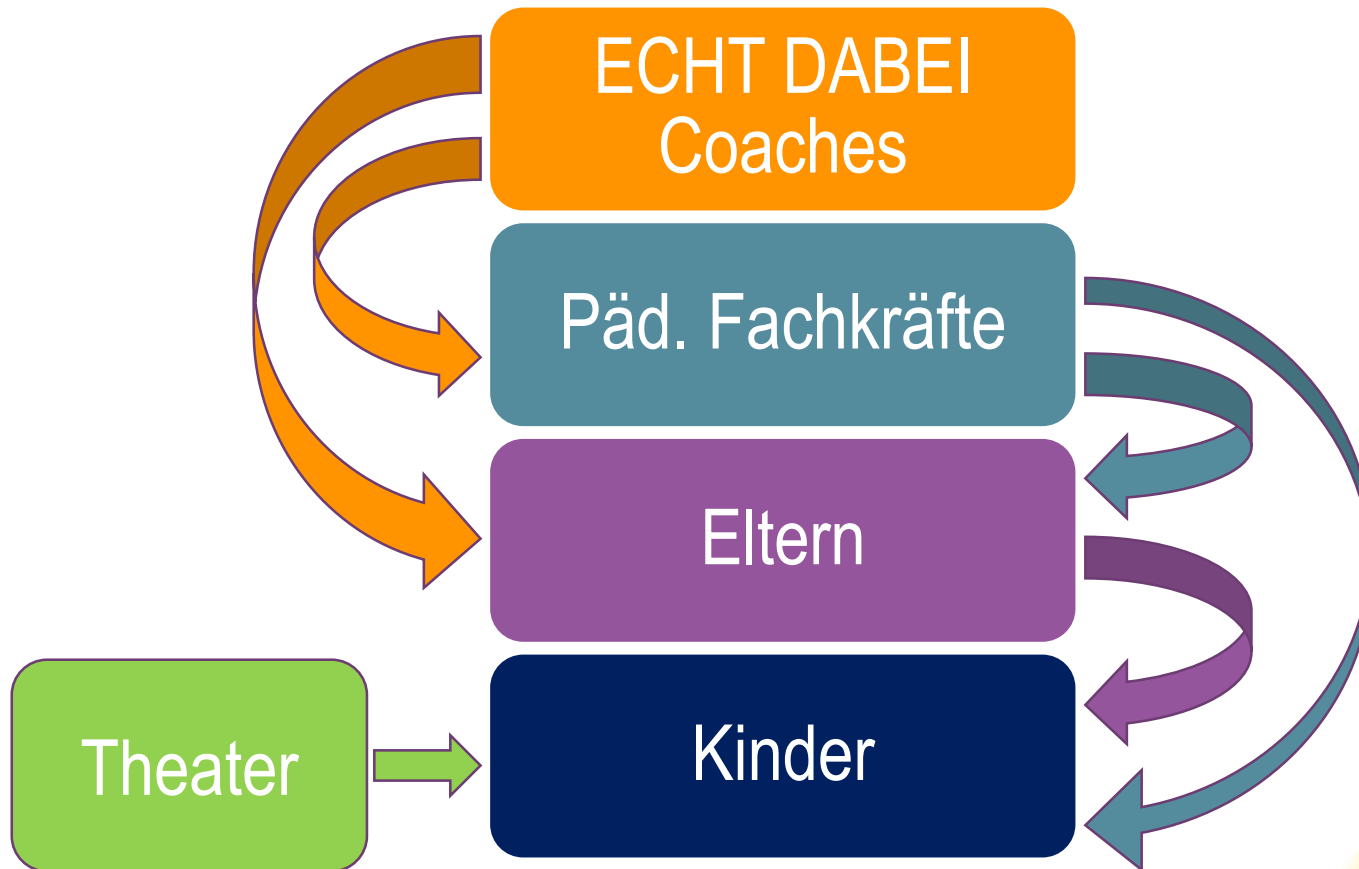


Interesse an ECHT DABEI?



Wer steht hinter ECHT DABEI?

Übersicht modularer Projektaufbau

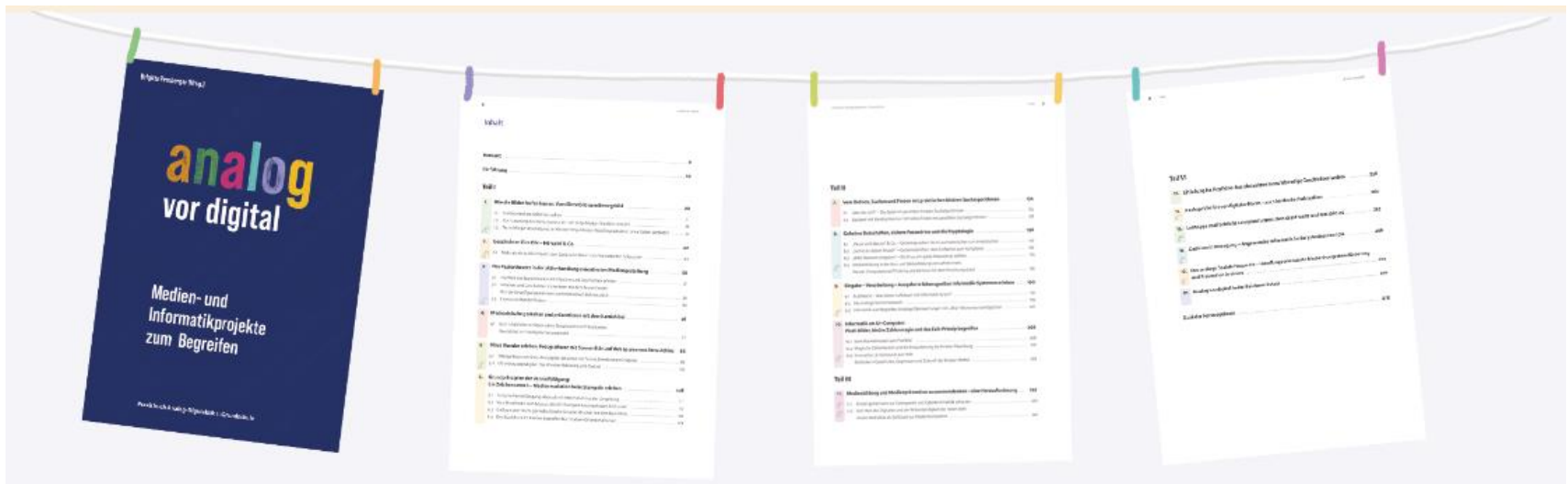




Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Buchempfehlung:

analog vor digital Medien- und Informationspakete zum Begreifen



<https://www.analog-digidaktik.de/>



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Die wichtigsten Links:

www.medien-kindersicher.de

www.schau-hin.info (Kinder/ Fam)

www.klick-tipps.net

www.klicksafe.de

www.fragfinn.de

www.bzga.de

www.kindergesundheit-info.de

www.ajs-bw.de/ (Aktion Jugendschutz BW)

www.lmz-bw.de

www.return-mediensucht.de

www.mediennutzungsvertrag.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

