



# Digital Medien – Chancen und Risiken für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

**Ursula Meidert**

Dozentin

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit



PUBLIC HEALTH SCHWEIZ  
SANTE PUBLIQUE SUISSE  
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA

The Swiss Society for Public Health



SSPH+

SWISS SCHOOL OF  
PUBLIC HEALTH

University of Applied Sciences

zhaw School of  
Health Professions



# Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat der digitale Medienkonsum auf Kinder und Jugendliche?



Quelle: heimat-krankenkasse.de



# Interdisziplinäres Forschungsprojekt der ZHAW



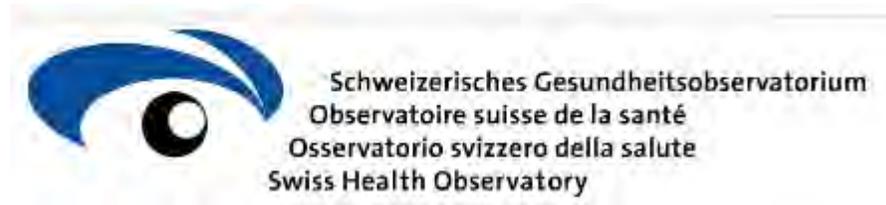
Angewandte Psychologie  
Fachgruppe Medienpsychologie  
Gregor Waller



Gesundheit  
Institut für Ergotherapie  
Ursula Meidert



## Methoden



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



- Auftrag des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums
- Literaturrecherche in 3 Datenbanken und GoogleScholar, Literatur seit 2010
- 72 Keywords zur physischen und psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Rund 2889 Artikel wurden gefunden und ausgewertet



## Datenlagen: viel Artikel aber ...

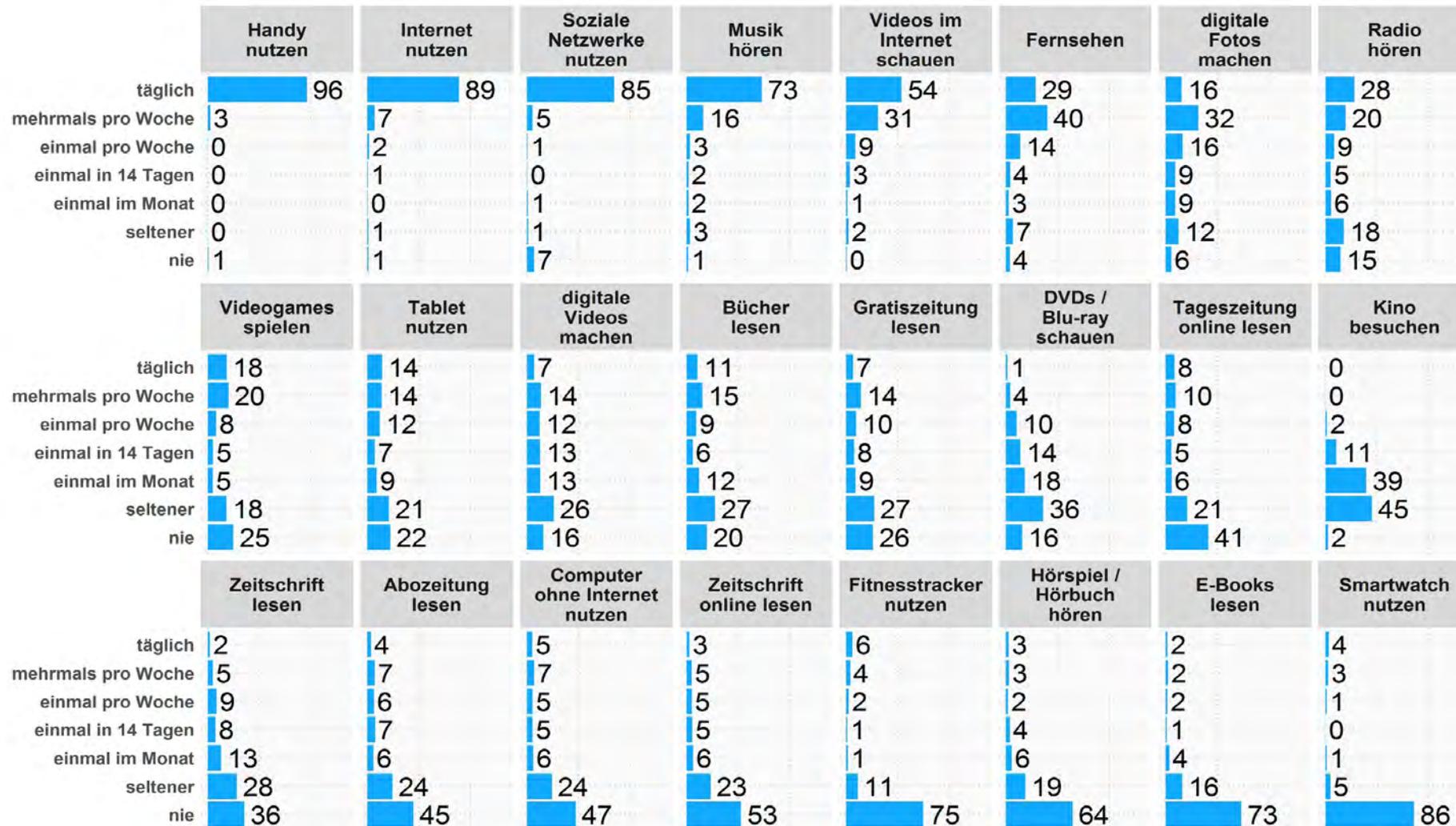
- Studien behandeln vor allem Internetnutzung und Mobiltelefonie
- Studien sind zum Grossteil aus dem englischsprachigen Raum, wenig Studien stammen aus der Schweiz
- Grossteil der Studien sind Querschnittstudien, es fehlen Studien, die Kausalitäten untersuchen
- Studien zu Kindern unter 12 Jahren sind selten
- Studien sind teils sehr widersprüchlich
- Studien sind schwer vergleichbar da uneinheitliche Operationalisierungen



## Mediennutzung in der Schweiz

- Breites Angebot an Medien in den Haushalten vorhanden
- Kinder unter 6 Jahren nutzen digitale Medien erst wenig. Wichtigstes Medium ist Tablet
- Bei Primarschulkindern der TV ist am beliebtesten, 50% haben nach der 6. Klasse ein eigenes Handy
- Fast 100% der Jugendlichen besitzen ein Smartphone ab dem Übertritt in die Sekundarstufe, entsprechend wird das Handy das wichtigste Gerät.
- Das Handy wird intensiv genutzt: 95% der Jugendlichen nutzen es täglich

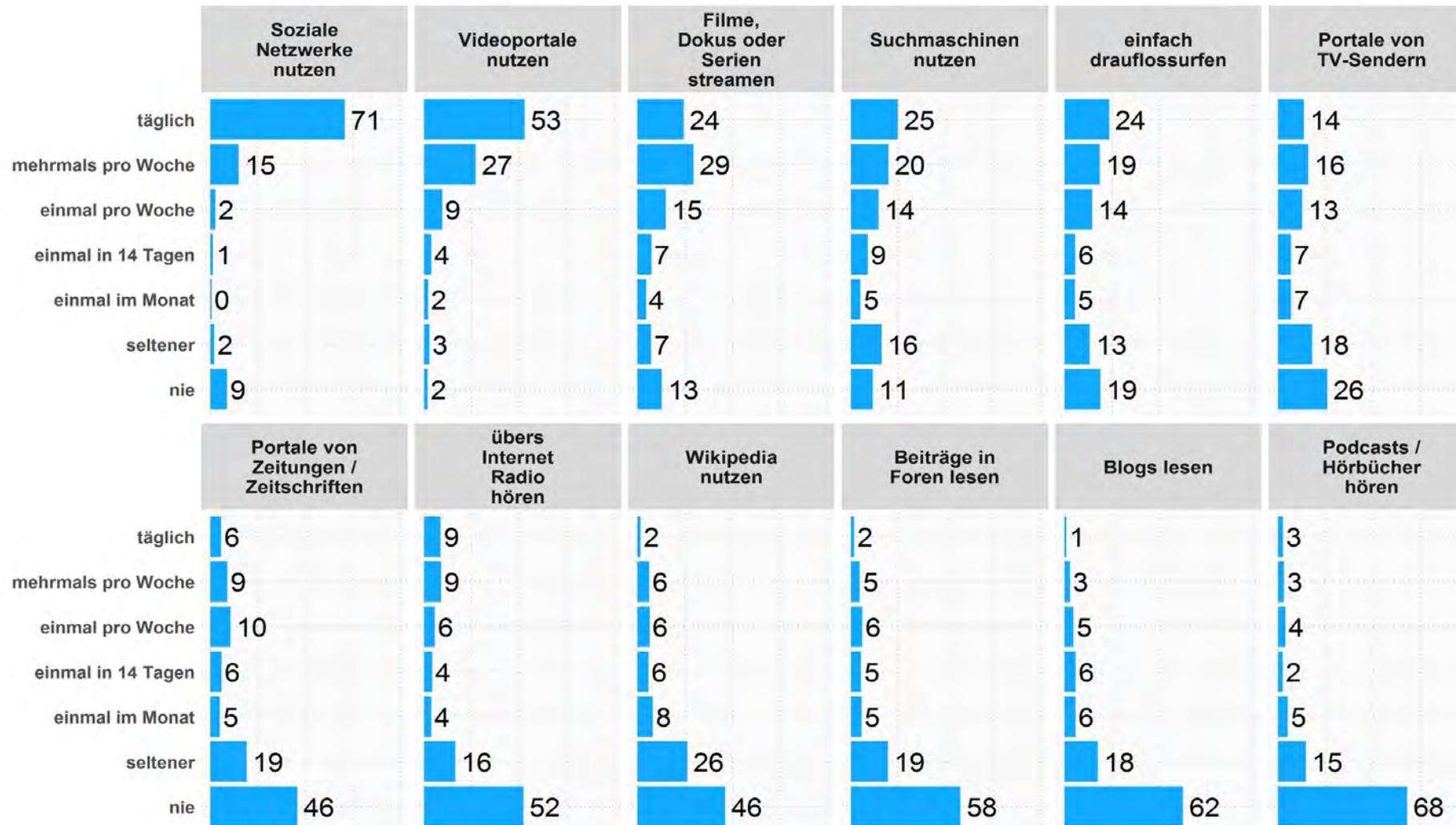
# Mediennutzung 12- 19 Jährige in der Schweiz



N: 1166

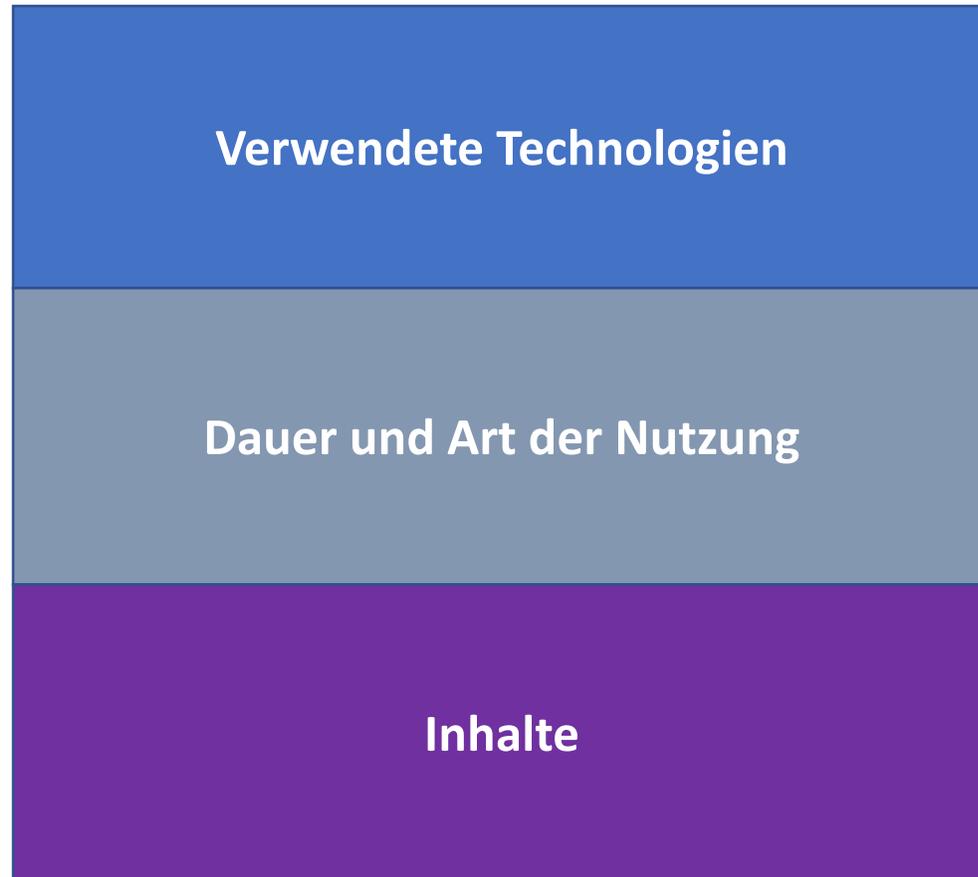
Quelle: JAMES-Studie 2018

# Mediennutzung 12- 19 Jährige in der Schweiz





## Drei Quellen möglicher Risiken für die Gesundheit





# Gesundheitliche Auswirkungen

## Verwendete Technologien

## Dauer und Art der Nutzung

## Inhalte

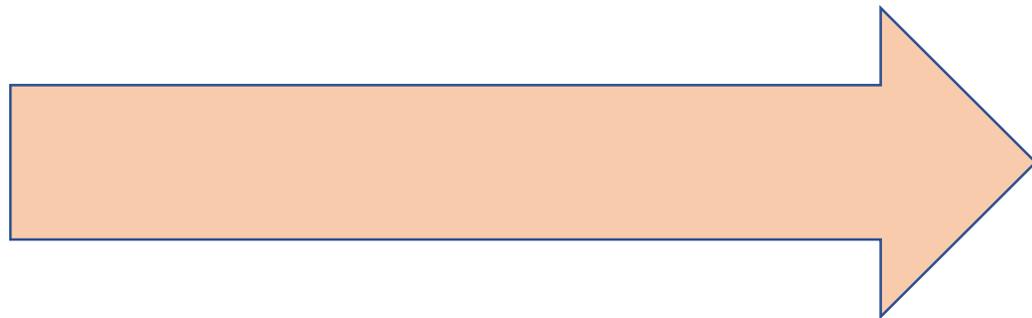
- Krebserkrankungen
- Schlafstörungen
- Augenbeschwerden
- Muskuloskelettale Beschwerden
- Kopfschmerzen
- Übergewicht & Adipositas
- Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes
- Schlafstörungen
- Übergewicht & Adipositas
- Schlafstörungen
- Depressivität
- Sucht
- Aggressivität & Gewalt
- Stress



# Ressourcen

**Inhalte**

- Informationsquelle
- Gesundheitsbildung
- Gesundheitsinterventionen
- Gesundheitsförderung
- Austausch unter Peers
- Entspannung & Erholung



**Niederschwelligkeit**



## Die Suche nach dem Negativen?

- Forschung im Bereich digitale Medien ist vorwiegend Defizit orientiert
- Aufgrund der verwendeten Methoden sind viele Resultate inkonklusiv





## Ungenutztes Potential

- Verwenden von digitalen Technologien zur Operationalisierung und Erhebung der Daten
- Verwendung von technischen Lösungen zur Beschränkung des Zugriffs oder der «Scree-time»
- Bessere Nutzung des niederschweligen Zugangs zu Kindern und Jugendlichen für Gesundheitsthemen



# Empfehlungen





# Empfehlungen



