

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

Ursula Meidert

Dozentin

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit



The Swiss Society for Public Health



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

- Digitale Medien sind omnipräsent
- Erwachsene nutzen diese auf verschiedenste Weise oft viele Stunden pro Tag
- Entwicklung macht auch vor unseren Kindern und Jugendlichen nicht halt
- Fragen, wie häufig Digitale Medien von Kindern und Jugendlichen genutzt werden, welche Auswirkungen dies auf ihre Gesundheit hat und in welchem Ausmass sind daher relevante Fragen

Interdisziplinäres Forschungsprojekt der ZHAW



Quelle: zhaw

Angewandte Psychologie
Fachgruppe Medienpsychologie
Gregor Waller

Gesundheit
Institut für Ergotherapie
Ursula Meidert

- Auftrag des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums, im Rahmen des Gesundheitsberichts 2020
- Literaturrecherche in 3 Datenbanken und GoogleScholar
- 72 Keywords zur physischen und psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Literatur seit 2010 berücksichtigt
- Rund 2889 Artikel wurden gefunden und ausgewertet

Datenlagen: viel Artikel aber ...

- Studien behandeln vor allem Internetnutzung und Mobiltelefonie oft wird auch die «Screentime» (Nutzung der Bildschirmmedien) insgesamt erhoben
- Studien sind zum Grossteil aus dem englischsprachigen Raum, wenige Studien stammen aus der Schweiz
- Studien zu Kindern unter 12 Jahren sind selten, jene unter 8 sehr selten
- Grossteil der Studien sind Querschnittstudien, es fehlen Studien, die Kausalitäten und Wirkungsmechanismen untersuchen
- Resultate der Studien sind oft widersprüchlich
- Studien sind schwer vergleichbar da uneinheitliche Operationalisierungen der Mediennutzung

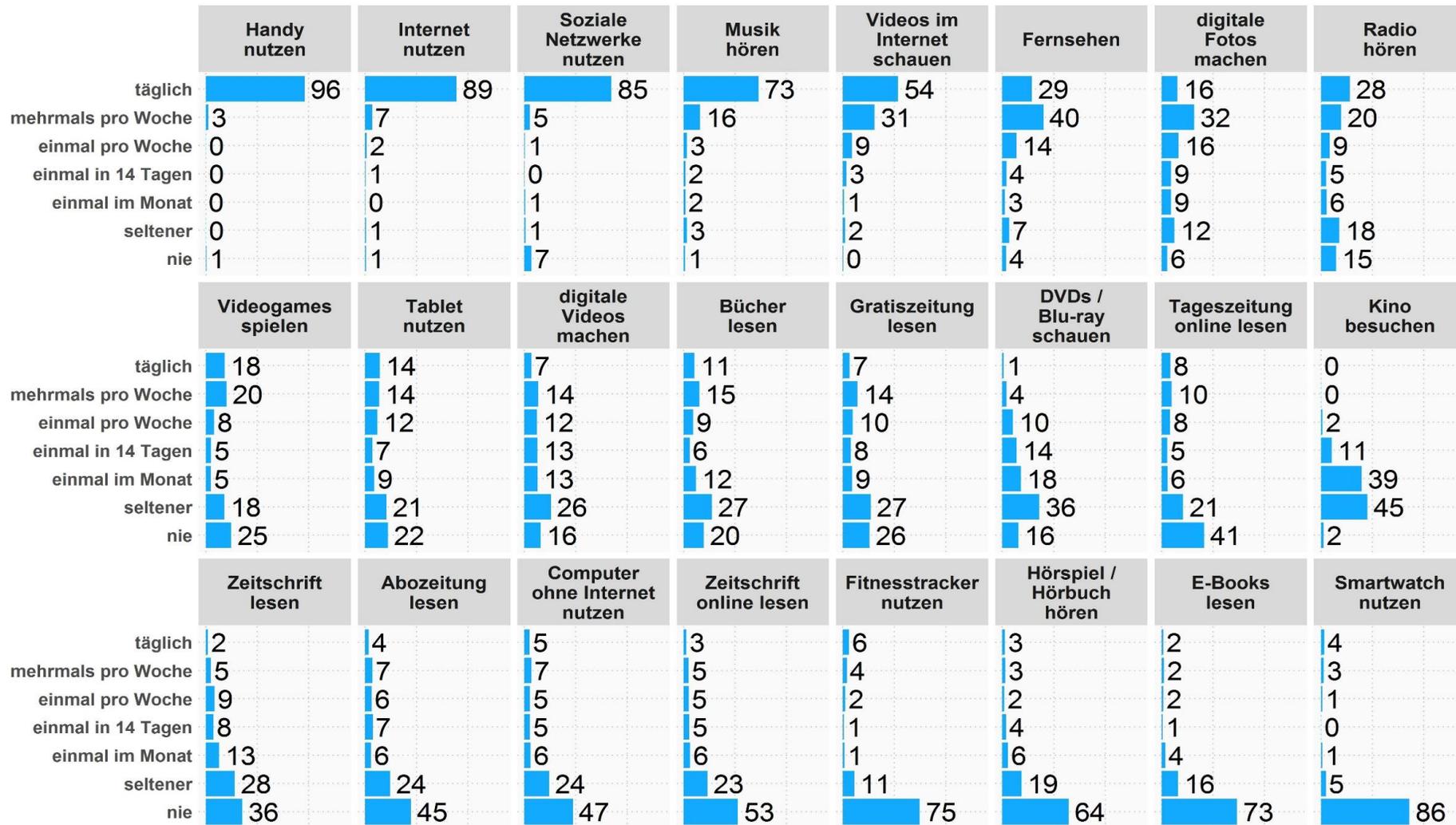
Mediennutzung in der Schweiz

- Breites Angebot an Medien in Schweizer Haushalten vorhanden (Suter et al. 2018)
- Kinder unter 6 Jahren nutzen digitale Medien erst wenig. Wichtigstes Medium ist Tablet (Könitzer et al., 2017)
- Bei Primarschulkindern der TV ist am beliebtesten, 50% haben in der 6. Klasse ein eigenes Handy (Genner et al., 2017)
- Fast 100% der Jugendlichen besitzen ein Smartphone in der Oberstufe, entsprechend wird das Handy zum wichtigsten Gerät (Waller et al., 2016)

Mediennutzung 6 - 13 Jährige in der Schweiz



Mediennutzung 12- 19 Jährige in der Schweiz

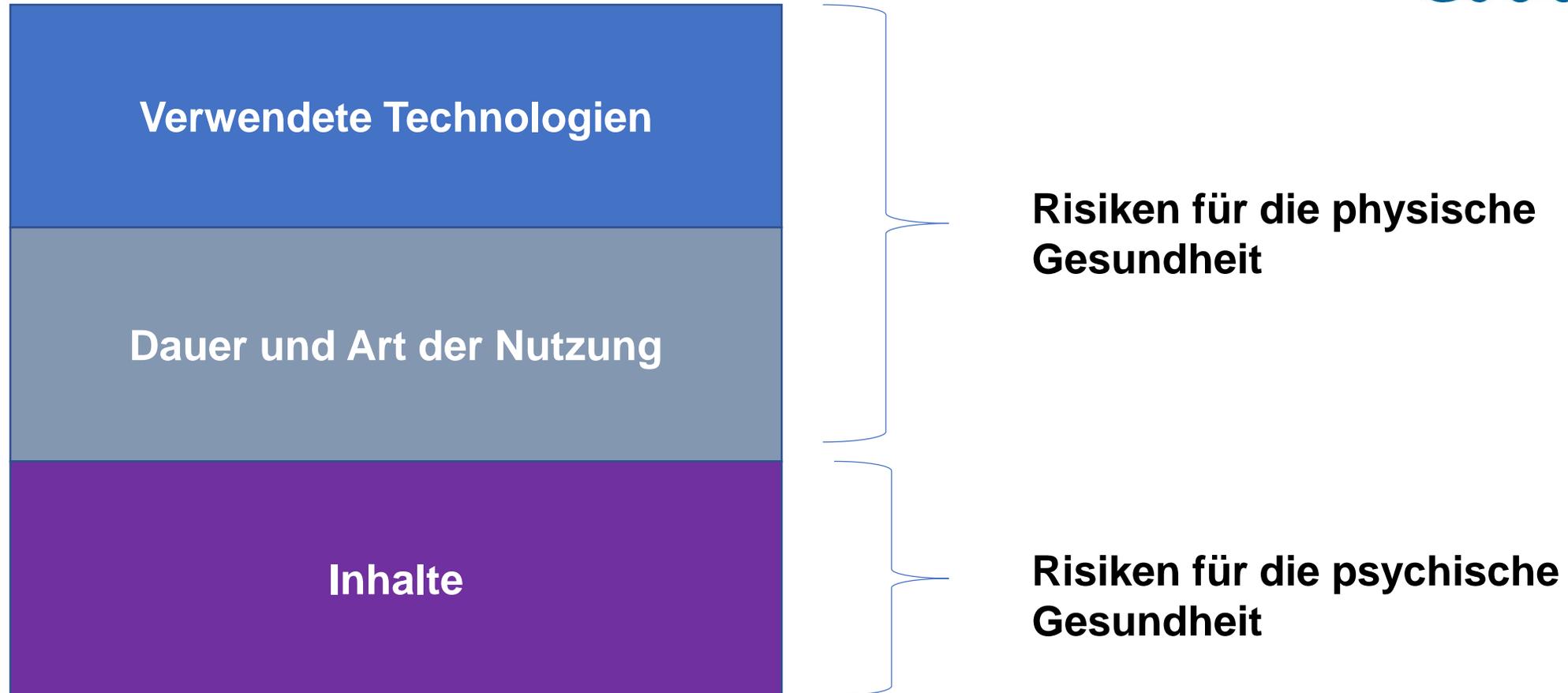


N : 1166

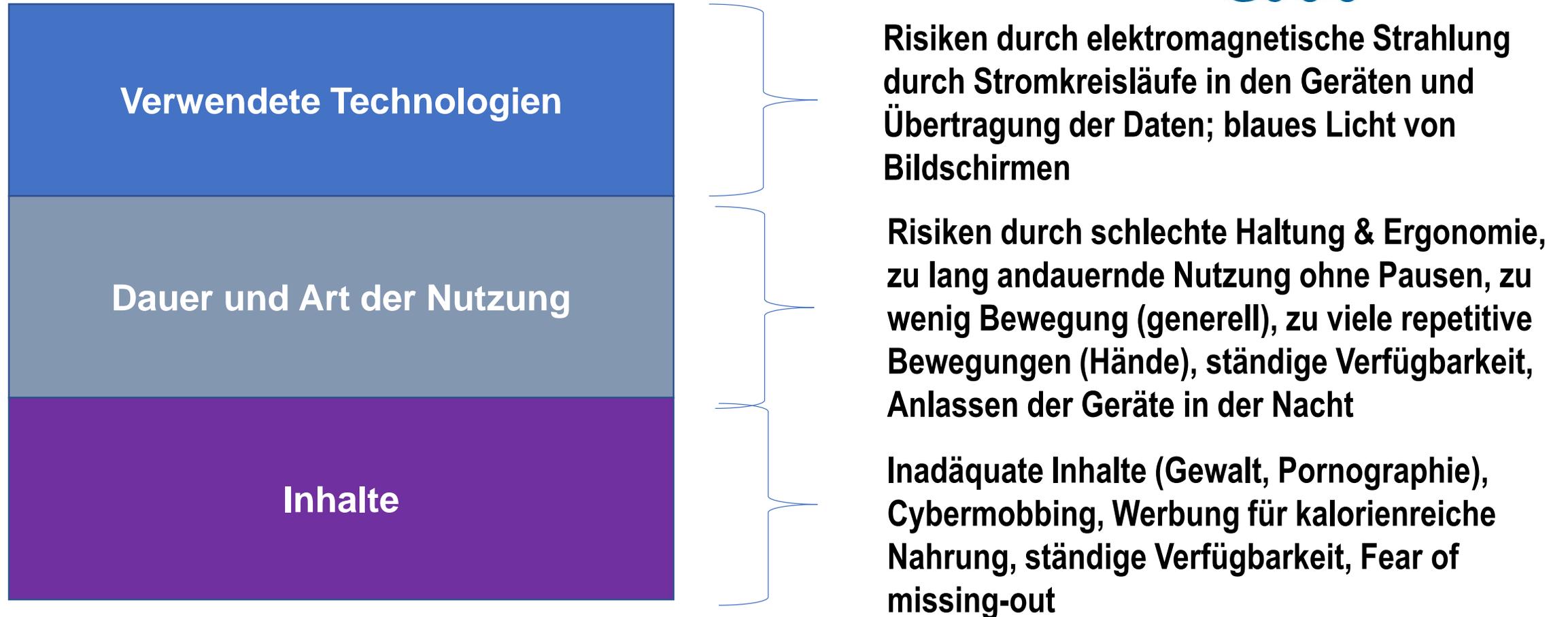
© 2018 ZHAW Medienpsychologie

Quelle: JAMES-Studie 2018

Drei Quellen möglicher Risiken für die Gesundheit



Drei Quellen möglicher Risiken für die Gesundheit



Gesundheitliche Auswirkungen

Verwendete Technologien

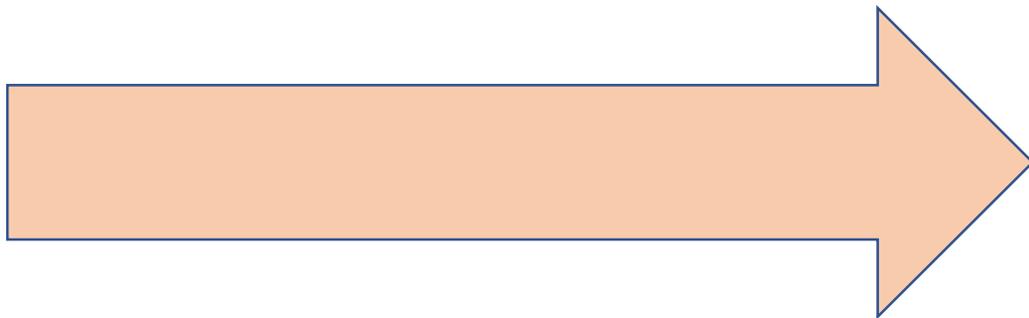
Dauer und Art der Nutzung

Inhalte

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

Inhalte

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



**Niederschwelligkeit als grosse
Ressource**

Zwischenfazit

- Forschung im Bereich digitale Medien ist vorwiegend Defizit orientiert, nur wenige Studien untersuchen auch positive Aspekte
- Bei den positiv Aspekten werden meist nur Interventionen untersucht
- Aufgrund der verwendeten Methoden sind viele Resultate inkonklusiv, Aussagen über Ursache und Wirkung oder Wirkungsmechanismen können für viele Bereiche nicht gemacht werden
- Um Empfehlungen zur Nutzung digitaler Medien machen zu können, bräuchte es mehr Wissen rund um die positiven Aspekte, z.B. durch Entspannung und Austausch durch digitale Medien

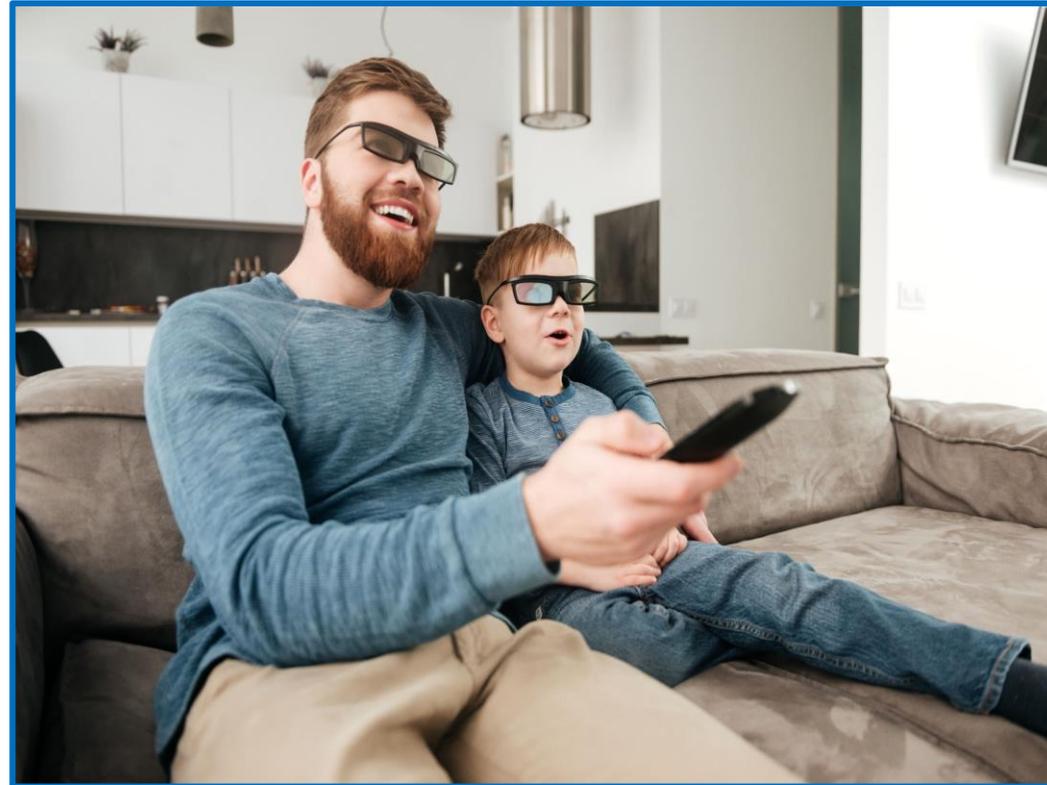
Ungenutztes Potential

- Verwenden von digitalen Technologien zur Operationalisierung und Erhebung der Daten
- Verwendung von technischen Lösungen zur Beschränkung des Zugriffs oder der «Scree-time» bei der Nutzung der Medien
- Bessere Nutzung des niederschweligen Zugangs zu Kindern und Jugendlichen für Gesundheitsthemen, -edukation und -interventionen
- Attraktive Plattformen mit altersgerecht aufbereiteten und evidenzbasierten Gesundheitsinformationen für Kinder und Jugendliche

Empfehlungen

- Erwachsene sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche im täglichen Umgang mit digitalen Medien. Verantwortungsvoller Medienkonsum muss vorgelebt, gemeinsame Verhaltensregeln festgelegt werden.
- Kinder und Jugendliche sollen bei ihren Medienerfahrungen unterstützt werden, vor allem bei der Interpretation und der Einordnung von Inhalten.
- Wissen zu potentiellen Gefahren durch den Gebrauch und der Inhalte sollten vermittelt werden.
- Erwachsene sollten auf Ergonomie bei der Nutzung von digitalen Medien bei Kindern achten und ihnen Wissen dazu vermitteln.
- Den Kindern und Jugendlichen soll Wissen zur die Bedeutung von Abwechslung, Pausen und Bewegung vermittelt werden. Zeitliche Beschränkungen und Pausen sind wichtig und sollen notfalls durchgesetzt werden.

Empfehlungen



Quelle: colourbox.de

Medienerziehung ist Ressourcenintensiv – diese Zeit ist jedoch gut investiert, damit Kinder und Jugendliche Risiken minimieren und Chancen von digitalen Medien nutzen können.

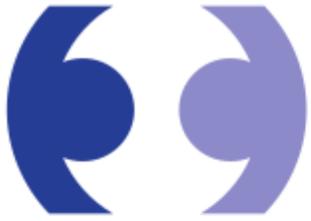
Literatur

Genner, S., Suter, L., Waller, G., Schoch, P., Willemse, I., & Süss, D. (2017). MIKE - Medien / Interaktion / Kinder / Eltern - Ergebnisbericht 2017. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Könitzer, B., Jeker, F., & Waller, G. (2017). Young Children (0-8) and Digital Technology: A Qualitative Exploratory Study: National Report Switzerland basend on the 2016 Survey. Zurich: Zurich University of Applied Science

Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I. & Süss, D. (2018). JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien-Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L., & Süss, D. (2016). JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz: Ergebnisbericht 2016. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

Ursula Meidert

Ursula.meidert@zhaw.ch



**PUBLIC HEALTH SCHWEIZ
SANTE PUBLIQUE SUISSE
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA**

The Swiss Society for Public Health



SSPH+
SWISS SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH

Zürich University
of Applied Sciences

zhaw School of
Health Professions