

# Eine hohe Bildschirmzeit kann Kindern schaden

**Onlinemedien** Gemäss einer neuen Studie führt übermässiger Konsum zu mentalen Schwierigkeiten – und diese oft zu noch mehr Screen-Time.

Es ist eine Frage, die immer wieder zu hitzigen Diskussionen führt: Wie viel Bildschirmzeit ist für Kinder angemessen?

Ein Patentrezept gebe es nicht, schreibt Pro Juventute. Denn: «Nicht alle Kinder reagieren gleich auf Medien. Und die Medienerziehung muss zur Familie sowie zu den Überzeugungen der Eltern passen.» Es sei aber sinnvoll, «Leitplanken zu setzen», um die Screen-Time zu begrenzen, steht auf der Website der Schweizer Stiftung für Kinder- und Jugendförderung. Die Empfehlung: bis zwei Jahre möglichst auf Bildschirmmedien verzichten. Auch die WHO empfiehlt Ähnliches.

Verbringen Kinder zu viel Zeit vor Bildschirmen, kann dies gemäss einer neuen Studie der American Psychological Association schwerwiegende Folgen haben. «Wir haben festgestellt, dass erhöhte Bildschirmzeit zu emotionalen Problemen und Verhaltensproblemen führen kann, und Kinder mit diesen Problemen greifen oft auf Bildschirme zurück, um damit umzugehen», sagt Michael Noetel, einer der Autoren der Studie.

## Daten von fast 300'000 Kindern ausgewertet

Der Psychologie-Professor der Universität Queensland im australischen Brisbane und seine Kollegen untersuchten Daten von über 292'000 Kindern unter zehn Jahren weltweit und analysierten den Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und sozial-emotionalen Problemen wie Aggression, Angst oder geringem Selbstvertrauen. Zu den Aktivitäten zählten sie Social Media, Videospiele, Fernsehen und Onlinehausaufgaben.

Die Studie ergab, dass Kinder mit zunehmender Nutzung eher psychische Störungen entwickeln. Dazu gehören Angstzustände und Depressionen sowie Aggression und Hyperaktivität. Als Bewältigungsstrategie greifen die betroffenen Kinder häufiger auf Bildschirme zurück.

## Ältere Kinder sind anfälliger für psychische Probleme

Im Vergleich zu jüngeren (bis 5 Jahre) entwickelten ältere Kinder (6–10) bei intensiverer Bildschirmzeit häufiger psychische Probleme. Mädchen waren laut Studie generell anfälliger, während Jungs bei mentalen Herausforderungen eher dazu neigten, die Screen-Time zu erhöhen.

Auffällig: Gamen war im Vergleich zu bildungsbezogener Nutzung mit höheren Risiken verbunden. Kinder griffen zudem eher auf Spiele zurück, um mit ihren Problemen umzugehen, erklärt Dr. Noetel.

Aufgrund der Erkenntnisse der Studie rät der australische Uni-Professor Eltern, die Bildschirmzeit mithilfe von Kindersicherungen zu steuern. Zudem wies er darauf hin, dass Kinder zusätzlich zu Regeln emotionale Unterstützung bräuchten.

**Manuel Stocker**