

Herzlich Willkommen

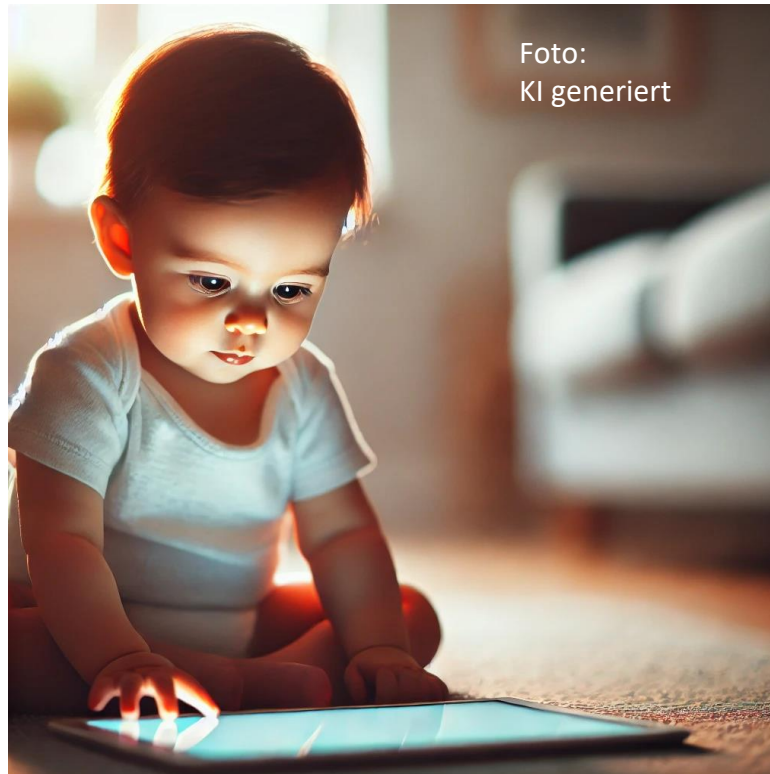
zum Vortrag in der FABI Cella
am 14. Juni 2025 mit Gerhild Damm

Die Risiken digitaler Mediennutzung von Kleinkindern für ihre gesunde Entwicklung



Foto:
KI generiert

Aktivnutzung: KLEINKINDER als Nutzer von digitalen Medien:



Rassel oder Handy in der Hand?

DIE Entwicklungsaufgabe in der Frühen Kindheit:

REGULATION ...

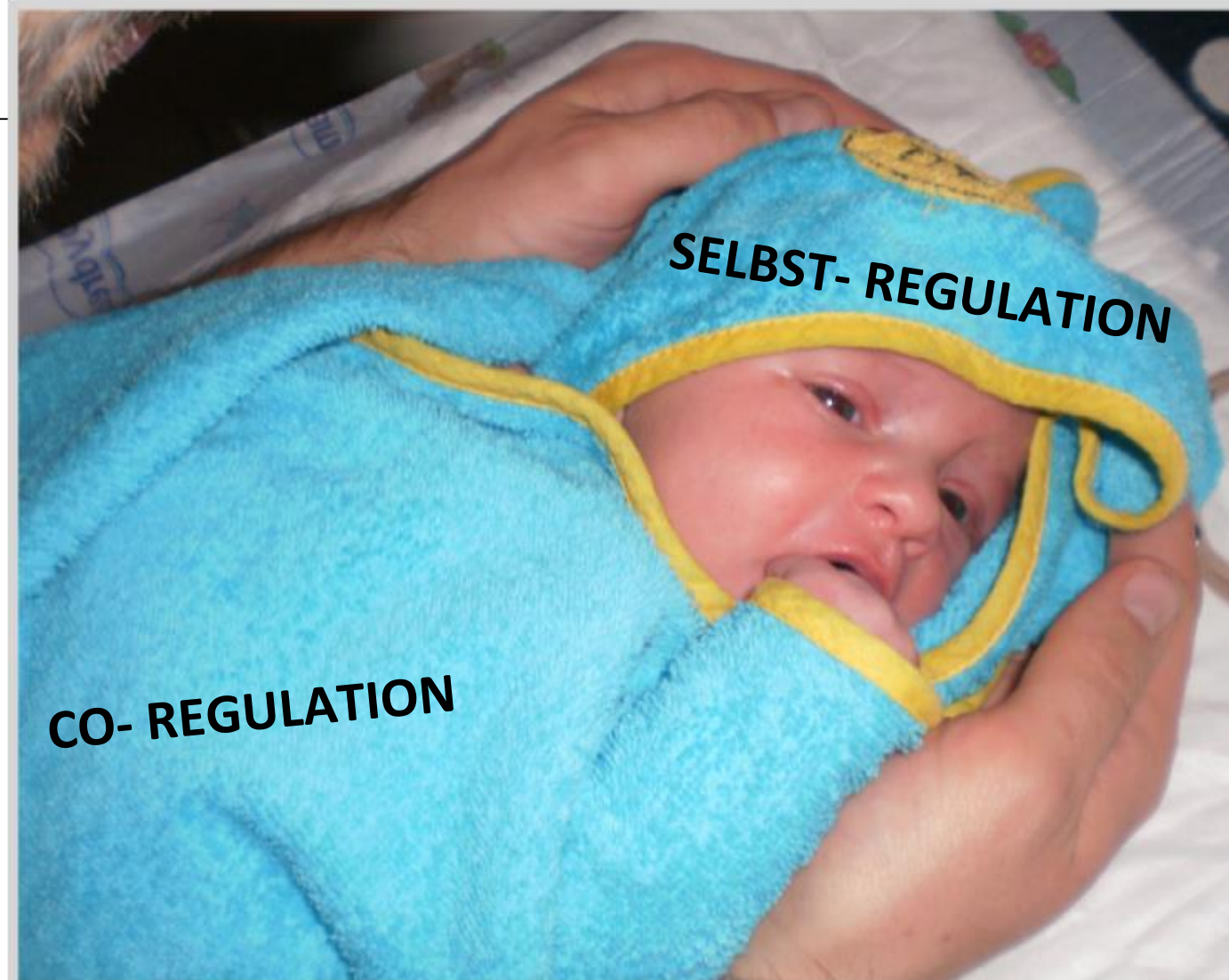


von Emotionen und Bedürfnissen, Aufmerksamkeit, Verhalten und körperlichen Zuständen!!

Def.:

- Fähigkeit, **ausgeglichenen Zustand** aufrecht zu erhalten oder wiederzuerlangen,
- indem es diesen seinen **Bedürfnissen anpasst**
- inneres **Gleichgewicht** findet
- Stress-/Spannungsabbau

REGULATION



Regulation

durch digitale Medien:

KIND

**Smartphone
als
Regulationsstrategie
→
RISIKO
für die
kindliche Entwicklung?!**

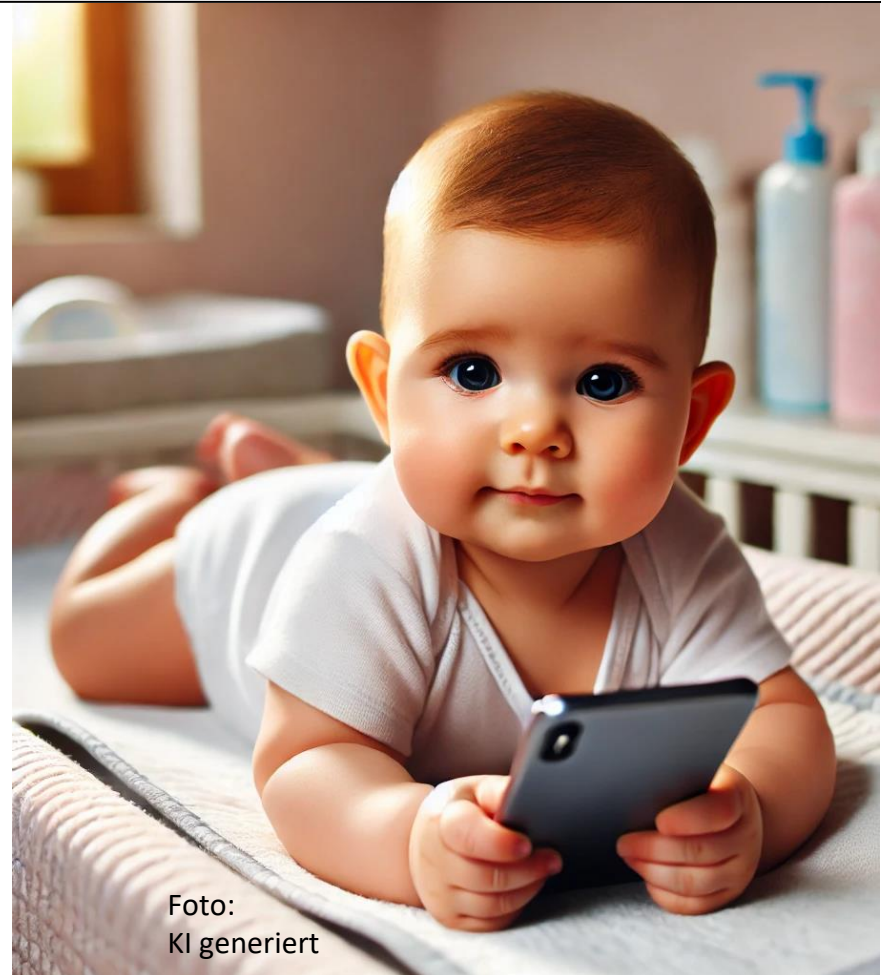


Foto:
KI generiert

Regulation

durch digitale Medien:

Beispiel 1:

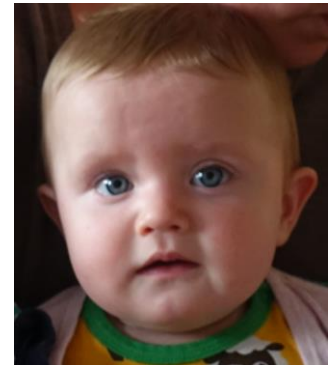
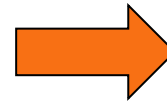
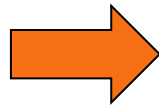
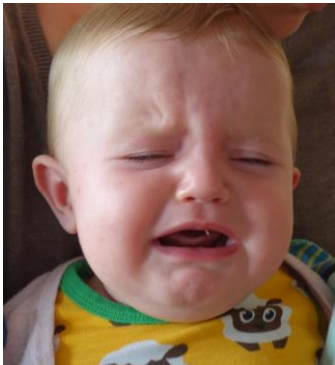
WICKELN



Regulation

durch digitale Medien:

Beispiel 2: S-BAHN



Regulation

durch digitale Medien:

Foto:
KI generiert

Beispiel 3:
ZUG

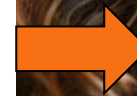
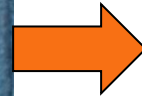


Foto:
KI generiert

ÜBERGANGSOBJEKTE als Regulationshilfe

(nach Donald Winnicott)



**Smartphone
als
ÜBERGANGS-
OBJEKT**
für Kinder und
Erwachsene



Regulation

durch digitale Medien:

KIND

Beruhigung

Pseudo-Trost

Betreuung / Babysitter

Ruhigstellung



Ablenkung

Vermeidung

Anreiz

Bestrafung

Belohnung

Welche weiteren **Risiken** birgt die **digitale Mediennutzung** für eine gesunde kindliche Entwicklung?



Foto:
KI generiert

Sinneserfahrungen

und digitale Medien:



Wie viele Sinne werden
dabei angeregt?



(dpa / picture alliance / Hans-Jürgen Wiedl)



Der Mensch ist ein „SINNES-WESEN“!

8 Sinne:

Hören

Sehen

Schmecken

Riechen

Tasten

Temperatursinn

Körperempfindung / Tiefensensibilität

Gleichgewichtssinn / Drehsinn / vestibuläre Wahrnehmung



**Kinder brauchen möglichst
viele verschiedene Sinnes-Erfahrungen
für eine gesunde Entwicklung!!!**

Senso-motorische Integration:

Zusammenwirken von **Sinne, Motorik und Gehirnreifung!**

SENSO:

Wahrnehmung /Lernen
mit **allen** Sinnen

MOTORIK:

Bewegungsapparat
Erkundung des eigenen Körpers

SENSO:

Sensorische Verarmung
Kontextfreie Inhalte



MOTORIK:

Weniger Bewegung, „Starren“
eingeschränkte Grob- und
Feinmotorik (Wischen)

Sinneserfahrungen und digitale Medien

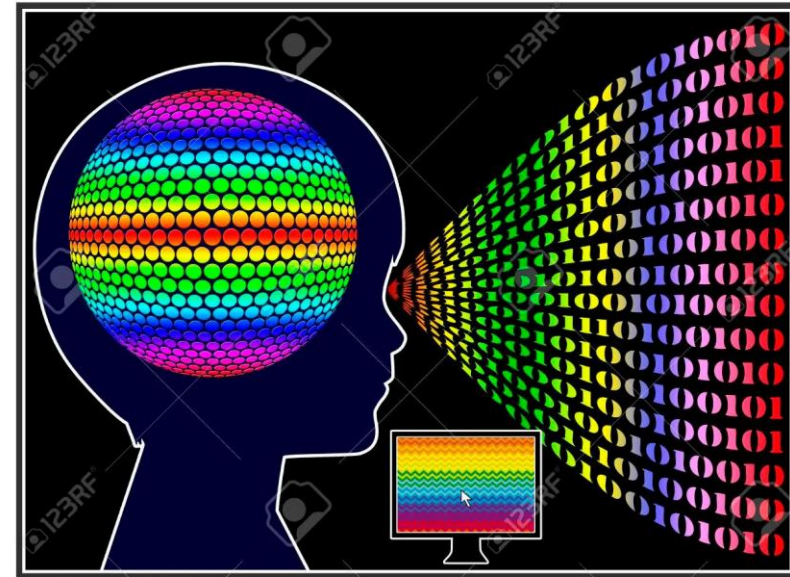


- Digitale Medien **überfordern** Kleinkinder
insbesondere durch **Reizüberflutung**, dem **Stress** durch ungeeignete Inhalte und der Schwierigkeit, Realität/Fiktion zu unterscheiden ...
- Digitale Medien **unterfordern** Kleinkinder
durch die fehlende Ansprache der **Sinne** und der **Bewegung**, und den fehlenden menschlichen **Kontakt** und **Interaktion...!!**

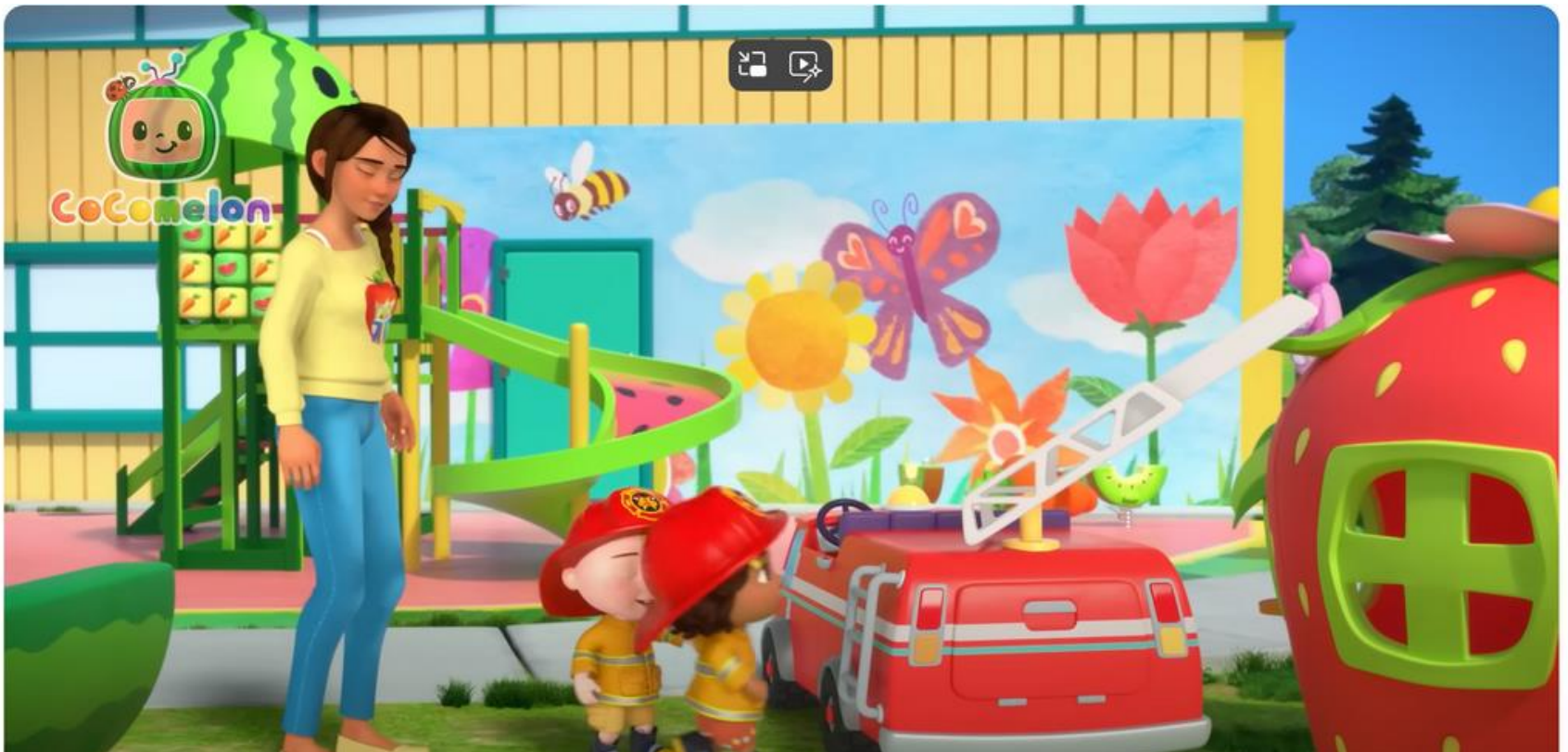
REIZÜBERFLUTUNG

durch digitale Medien:

- durch z.B. schnelle Bilder,
- blinkende Lichter,
- Viele, laute Geräusche,
- unerklärbare Eindrücke,
- fehlende sensorische Erfahrung,
- beängstigende, verstörende, gewaltvolle Inhalte,
- fehlende Unterstützung durch Erwachsene,...



Bsp. für reizüberflutende und überstimulierende
Kinderserie: Youtube-Kanal: **COCOMELON**

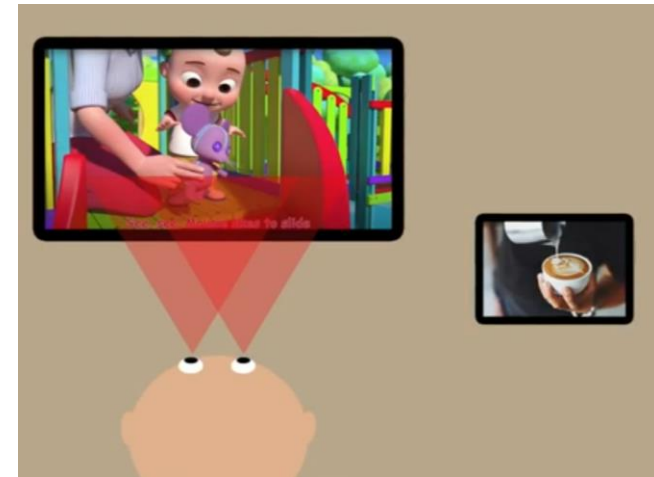


Bsp.: Youtube-Kanal: COCOMELON

(Kinderserie):

3. Erfolgreichster YouTube-Kanal weltweit (von Moonbug-Entertainment)

- **FARBEN: Farbliche Übersättigung:**
starke, intensive, grelle Farben
 - **GESCHWINDIGKEIT: Schnelle Schnitte / Pacing:**
schneller Schnittrhythmus – wie bei Actionfilmen
- **starke Überstimulierung**
- **emotionaler, körperlicher Stress**
- **Dopamin-Überflutung im Gehirn**
- **Abhängigkeit?!**



Bsp.: Youtube-Kanal: COCOMELON (Kinderserie):

3. Erfolgreichster YouTube-Kanal weltweit, von Moonbug-Entertainment

„Das Unternehmen arbeitet akribisch daran, die Watchtime der kindlichen Zielgruppe von bis zu sechs Jahren zu optimieren. So findet bei Moonbug monatlich eine Marktforschung statt, bei der Kinder einzeln vor dem Bildschirm sitzen und ausgewählte Episoden sehen. Dabei wird die Aufmerksamkeit der Kinder genau beobachtet.

*Mithilfe eines zusätzlichen Bildschirms namens Distractatron, welcher alltägliche Szenen zeigt, wird gemessen, wie oft die Kinder vom Moonbug-Programm zum Distractatron abgelenkt werden. (...) **Die Shows werden kontinuierlich angepasst und verfeinert, um sicherzustellen, dass sie die maximale Aufmerksamkeit der Kinder erhalten.**“*

(Quelle: <https://ifak-kindermedien.de/trendforschung/suchtgefahr-kinderserien/>)

Überstimulierung durch Kinderfilme, Tiktok, Youtube,...



„Unter Fünfjährige können eine solche Reizflut nicht richtig verarbeiten.

Das Gehirn von Kleinkindern befindet sich noch in der Entwicklung.

*Diese Reizüberflutung kann dazu führen, dass sich Kinder an die **extreme Stimulation gewöhnen** und dass sie sich in ruhigeren, realen Alltagssituationen **schnell langweilen** oder **ungeduldig** werden und langfristig **unruhig oder überreizt** sind.»*

(Kinderpsychologe Felix Hof, 2025)

und digitale Medien:

und digitale Medien:



Dokumentation von Raphaël Hitier:

„Smarte Kids?“

Kinder und digitale Medien“

Kinder unter 2 Jahren können kaum verstehen, was auf dem Bildschirm geschieht und können es nicht wirklich auf das **reale Leben übertragen** →

Transferdefizit von 2 zu 3-dimensionaler Welt!

Kostbare verschwendete ZEIT?!

**Kleine Kinder können das,
was sie da auf dem
Bildschirm sehen,
nicht oder kaum verstehen
oder verarbeiten!!!**



„Wenn wir **Kindern** die Chance geben,
in ihrer **eigenen Zeit** mit der Welt in **Berührung** zu kommen,
in ihrem eigenen Raum, mit ihren eigenen Erfahrungen,
mit ihrem eigenen **Erforschen**, all diese verschiedenen Aspekte
ihrer **Sinne**, und wie sich die Dinge anfühlen,...
wenn sie ihren **Körper entdecken**, ihre Muskeln, ...

**Jedes Mal, wenn wir einem Kind ein Gerät geben,
das ihm die Aktivität wegnimmt und
sie dem Kind einfach aufdrängt,**

nehmen wir ihm die Chance, diese wertvolle Zeit zu nutzen,
die in diesem Zeitalter nie mehr zurückkommen wird,
um mit der Welt in Beziehung zu treten.“

(Henning Kullack-Ublick / aus dem Film: „Kids on tech“ 2021)

ZEITVERDRÄNGUNGSHYPOTHESE

und digitale Medien:



„Wichtig ist ja nicht nur,
WAS Kinder **MACHEN**,
wenn sie auf den **Bildschirm** starren,



sondern was sie in dieser Zeit
alles NICHT machen!"

(Bert te Wildt: "Digital Junkies")

„Um wichtige ENTWICKLUNGSSCHRITTE zu meistern,...

*muss das Kind **BLICKKONTAKT** aufnehmen,*

***SICHERHEIT** im Umgang mit anderen gewinnen,*

*seinen **KÖRPER** erleben*

*und die **SINNESORGANE** erproben.*

Das lässt sich nicht digital ersetzen,

und dieser Mangel ist womöglich

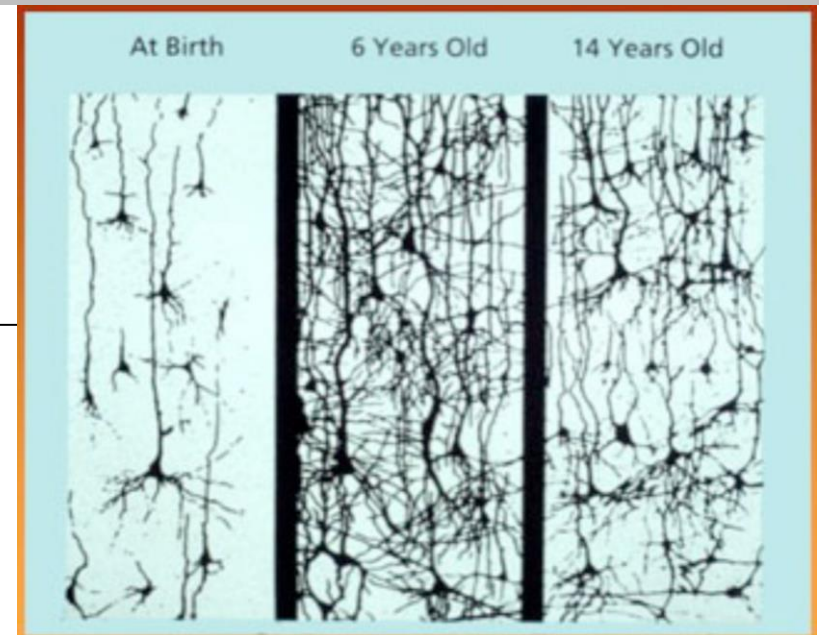
*die größte Gefahr für die **GEHIRNENTWICKLUNG.**“*



(Bert de Wildt)

***„Use it
or
lose it“***

ABBILDUNG VON:
GERALD HÜTHER –
GEHIRNFORSCHER



Das Gehirn wird so, wie man es benutzt!

BEGEISTERUNG IST
„DÜNGER FÜRS GEHIRN“!



Warum können kleine Kinder
so schnell & kompetent
mit Tablets & Co. umgehen?

Gesten-Steuerung
bei Touchscreens
entspricht den
frühkindlichen
Bewegungsmustern

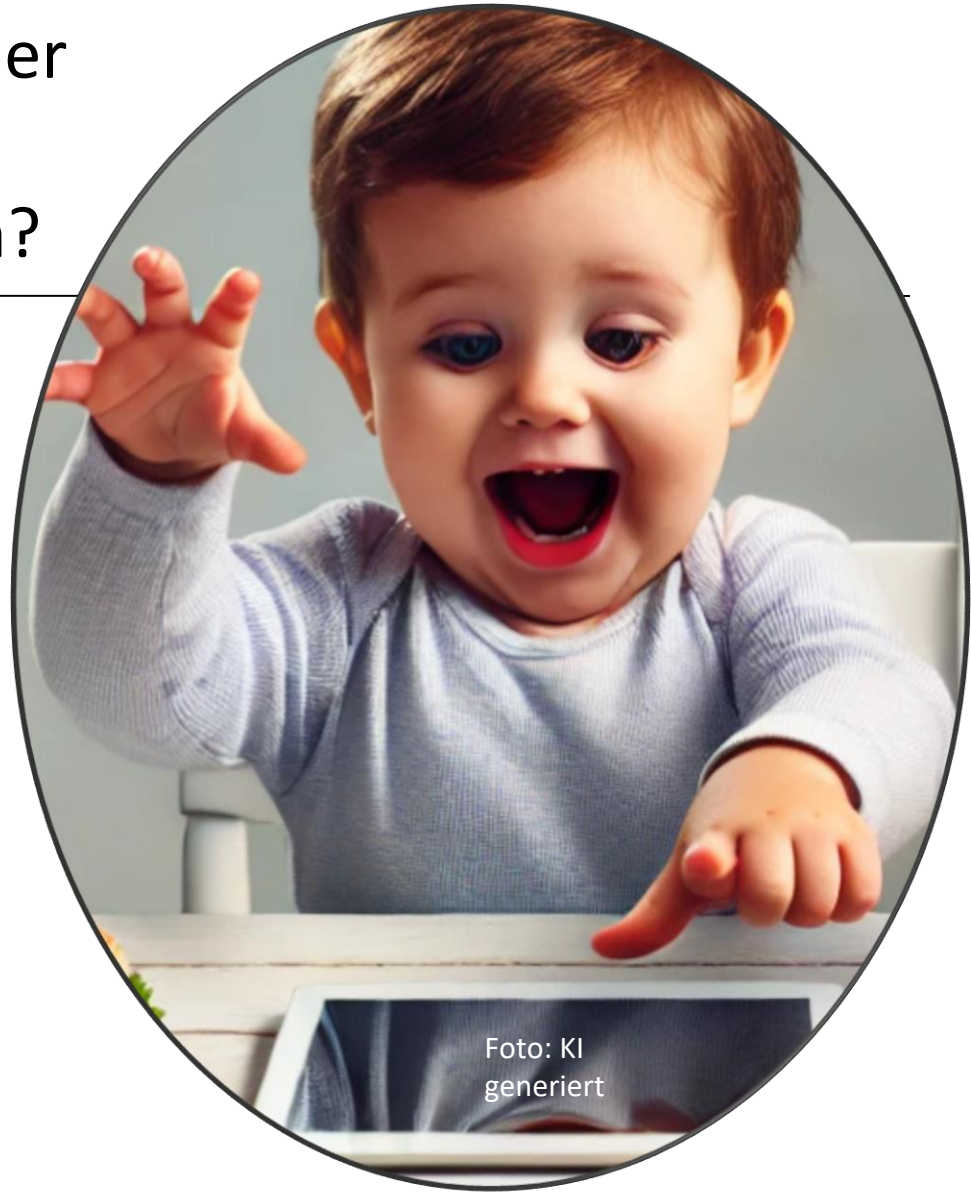


Foto: KI
generiert

Warum können kleine Kinder
so schnell & kompetent
mit Tablets & Co. umgehen?

Gesten-Steuerung
(Wischen, Scrollen,
Vergrößern,...)

=

Schmieren von Brei!!



Foto:
privat

„DIGITAL NATIVES“?! ---

- Kinder wachsen selbstverständlich mit digitalen Medien auf → Sie finden darin **NEUE virtuelle Erfahrungs- und Erlebnisräume**
- Kinder haben heute **weniger physische Räume**, in denen sie **selbstständig** etwas erleben können (draußen, in Bewegung, unbeaufsichtigt, risikoreich, mit anderen Kindern...)

FREIES SPIEL

und digitale Medien:

Kinder lieben
SPIEL & SPASS!!



- jedes **Smartphone** ist heute auch eine äußerst attraktive mobile **Spielekonsole!**
- ermöglicht so viele **interessante, lustige, fesselnde,... Erfahrungen**
- **Kinder wollen Spaß, also wollen sie Smartphones!**

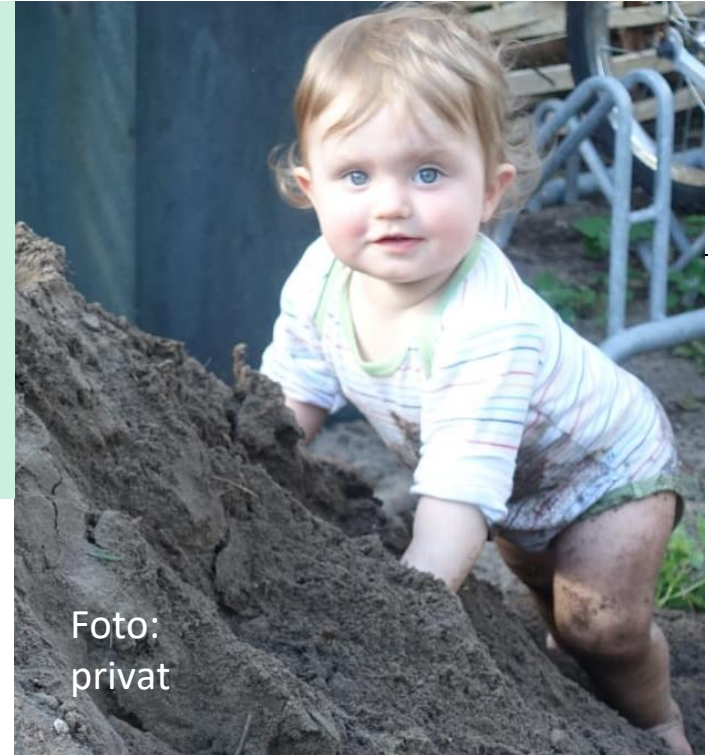
„Die Bedeutung des **FREIEN SPIELS**

*(besonders in der **Natur**,
in **Bewegung**, mit **anderen**)*

*...für die **kindliche**
Gehirnentwicklung,
die **Sozialisation** ...*

kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden!“

(Georg Milzner, 2016)



früher:

Müsst ihr euch immer
so dreckig machen?!?



Wie können wir
Kinder & Familien
dazu motivieren?

heute:

Könnt ihr euch
nicht mal ein
bisschen dreckig
machen?!?



(ROLLEN-) SPIEL:



Innere und äußere „Bilder“?!

Der intensive zwischenmenschliche **Kontakt** schafft die (beste) Grundlage für **innere Bilder**!

Wichtigkeit von **ROLLEN-SPIEL & FREIEM SPIEL!!**

*„Ich beobachte immer mehr Kinder, die diesem **Spiel** nicht in dieser Form nachgehen, da sie sich durch den **Konsum von Medien** zu sehr mit **äußeren Bildern beschäftigen**.“*



Sie haben weniger „innere Bilder“, die so wichtig sind!!!

Kokemoor, Klaus (2018):
„Das Kind, das aus dem Rahmen fällt“



Foto:
privat



!?!



„Spielen ist für Kinder die wichtigste Form des Daseins, der Kommunikation, des sozialen Miteinanders,...“

(Film-Zitat aus der Doku: „Die Macht des Spiels“)

Analogen oder Digitalen Spielzeug?!



Digitaler Spielzeug **paralisiert**
Babys und Kleinkinder

und „erstickt“ ihre Offenheit und Neugier für die Welt.

Sie brauchen die „reale“ Welt, um sie mit allen Sinnen
zu erfahren und sie lernen am besten von Mensch zu
Mensch. (BLIKK-Studie 2017)

**„Kinder sind lebendig und laut, kaum setzt man sie vor
einen Screen, sind sie still und wie abgedreht.“**

(Dominik Batthany)

Kleinkinder ...
vor dem Bildschirm ...
fasziniert oder erstarrt ...

**Die Macht der
„gewaltvollen“ Bilder!!**



... vor Schreck, Angst,
Überforderung,
Reizüberflutung,...
und sie bleiben sitzen ...
und können sich kaum
schützen ...
Gehirn ist im Modus der
„Erstarrung“ ...



Unsere Beziehungen und Interaktionen

sind unterschiedlich in unseren verschiedenen „Welten“:

(vgl. Jonathan Haidt, Generation Angst, 2024)

ANALOGE Welt:

- körperlich
- synchron
- 1 zu 1 oder 1 zu mehreren-Kommunikation
- Verbindliche Gemeinschaft,

→ ÜBERBEHÜTUNG!

VIRTUELLE Welt:

- Entkörperlicht
- Asynchron
- Viele 1 zu mehreren-Kommunikationen
- Unverbindliche Gemeinschaft

→ UNTERBEHÜTUNG!

Merkmale einer spielbasierten KINDHEIT:

(vgl. Jonathan Haidt, Generation Angst, 2024)

- **Langsames Heranwachsen , brauchen lange Fürsorge**
 - **Freies Spiel**
 - **Affektabstimmung**
 - **Soziales Lernen**
 - **Erfahrungssuchende Gehirne und sensible Phasen**
- Heute wachsen Kinder (laut Haidt)
in einer „smartphonebasierten“ Kindheit“ auf!

Merkmale einer smartphonebasierten/ digitalisierten KINDHEIT

seit etwa 15 Jahren (vgl. Haidt, Generation Angst, 2024)

- **Soziale Deprivation**
- **Schlafmangel**
- **Aufmerksamkeits-Fragmentierung**
- **Abhängigkeit → „Hooked-Kreislauf“**

DIGITALE Medien & DOPAMIN:

Hook-Modell:
„Am Haken hängen“

*„Am Haken hängen“:
nicht mehr loskommen ...
etwas wird zur Gewohnheit*

*„Belohnungs-
hormon“
Dopamin*



Foto: KI
generiert

von Nir Eyal (2014)

von Nir Eyal (2014)



Dopamin



„Teufelskreis“: Dopamin aktiviert das Belohnungssystem



Kinder im Dopamin- Belohnung- Rausch?!

Foto:
KI generiert



RISIKEN für die Kinder: durch exzessive Nutzung digitaler Medien!

Eingeschränktes Spiel-/
Explorationsverhalten

Kontaktverlust
sozialer Rückzug

Weniger Sinnes-
Anregungen, -Erfahrungen

Aufmerksamkeits- und
Konzentrationsschwierigkeiten,
Unruhe, Überreizung

Sprachauffälligkeiten

Mehr Stress



Weniger Fantasie
und Kreativität,
mehr Passivität

Medien reagieren anders/
gar nicht, Dialog fehlt

Weniger körperliche Erfahrungen

mehr Regulationsprobleme

Weniger Interaktion
(verbal/nonverbal)

Schnelle Bedürfnisbefriedigung

FOLGEN für die Kinder: durch exzessive Nutzung digitaler Medien!

**Verhaltensauffälligkeiten:
Schwierigkeiten mit**
Impulskontrolle,
Bedürfnisaufschub,
Frustrationstoleranz,
Selbstregulation,
Aggression,...



Entwicklungsstörungen
Probleme in der Sprache,
Fein-, Grobmotorik

Körperliche Beeinträchtigungen:
weniger Bewegung, Übergewicht,
Haltungsschäden,
Augenerkrankungen,...

Gehirnentwicklung
Gedächtnisleistung

Suchtgefahr

Lernschwierigkeiten
Lese- und
Mathematikschwäche

Sozial-emotionale
Auffälligkeiten,
„Pseudo-Autismus“

Bindungsprobleme
Bindungsunsicherheit

**Schlafmangel, -störungen,
Essstörungen**

Als **Richtwerte für Bildschirmzeiten für Kinder**
wird von verschiedenen Fachleuten
folgendes **empfohlen**:

- 0 bis 3 Jahre: keine Bildschirmmedien
- 3 bis 6 Jahre: bis 20 – 30 Minuten täglich
- 6 bis 9 Jahre: bis 45 - 60 Minuten täglich
- ab 10 Jahre: bis 60 – 90 Minuten



Richtwerte für Bildschirmzeiten von Kindern:



Empfehlungen für Eltern:
AWMF- Leitlinien zur
Prävention dysregulierten
Bildschirmmediengebrauchs
in Kindheit und Jugend

0–3 Jahre
Bis drei: Bildschirmfrei!

3–6 Jahre
Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

6–9 Jahre
Höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

9–12 Jahre
Höchstens 45–60 Minuten Freizeitliche Bildschirmnutzung!

12–16 Jahre
Höchstens 2 Stunden Freizeitliche Bildschirmnutzung!

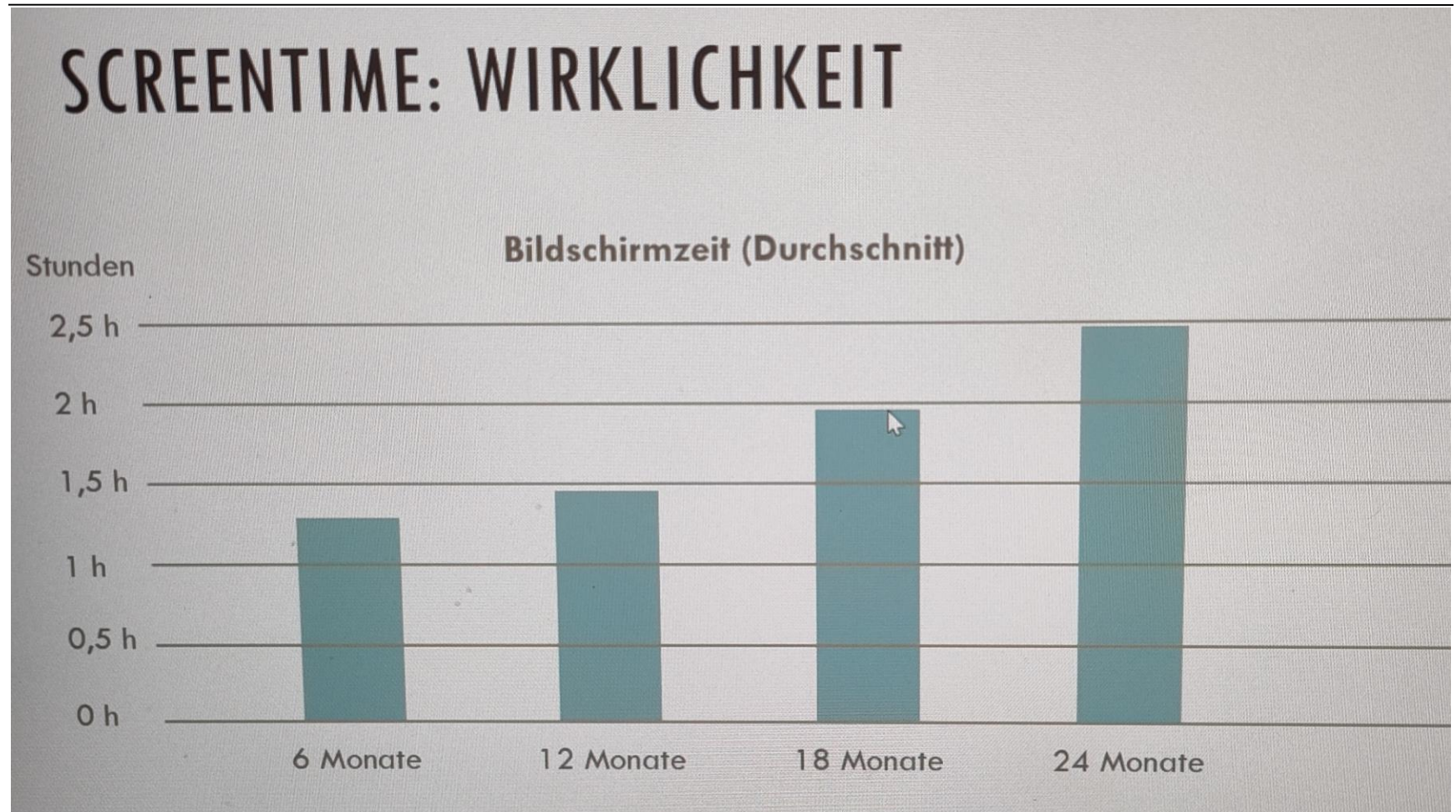
16–18 Jahre
Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden Freizeitliche Nutzung!

Objektiv gemessene Bildschirmzeit von Säuglingen & Kleinkindern:

Ergebnisse einer prospektiven **Studie aus Australien**

(Objectively measured infant and toddler screen time: Findings from a prospective study)

von Mary E. Brushe et al. (2023)



Zahlen & Fakten zum Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen:

- Mini-KIM-Studie (2023-2024):
Jedes 5. Kleinkind (2-3 Jahre) hat bereits **eigenes Tablet**
- Über die Hälfte der Kinder (6-13 Jahre) nehmen ihr **Smartphone mit ins Bett** (KIM-Studie, 2022)
- **DAK-Studie (2023):**
Kinder und Jugendliche (10 – 17 Jahre) verbringen in ihrer Freizeit pro Woche etwa 20 h auf Social Media, 14 h mit Zocken und 13 h mit Video-Streaming → 47 h Bildschirm pro Woche – oder **6,7 Stunden jeden Tag!**

Aber ...

„Anstatt nur realitätsferne Empfehlungen auszusprechen, könnte man die revolutionäre Frage stellen, was Eltern bräuchten, um die Bildschirmzeit der Kinder zu reduzieren.“

taz-Kolumnistin **Saskia Hödl** über Bildschirmzeit von Kindern und fehlendes Verständnis für Eltern



Quelle:
„CLEMENS
HILFT, 2024“



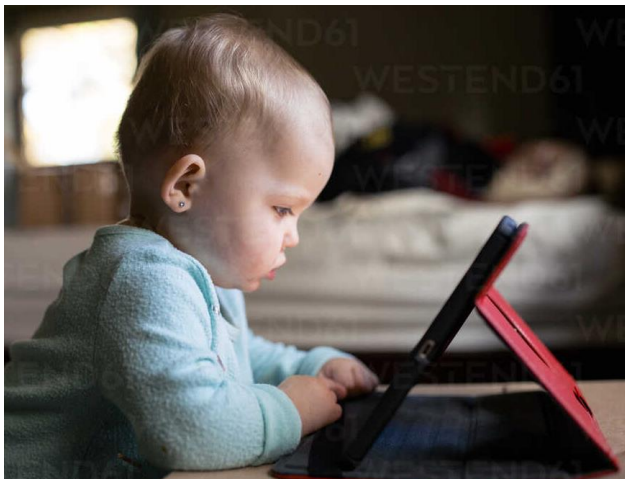
Foto: picture alliance

Austausch:



Wie können wir Eltern wohlwollend
für die Risiken digitaler Medien sensibilisieren?

Wie können wir Eltern für die Bindung, Kommunikation
und das Spiel mit ihren Kindern begeistern?



Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie

Interesse und Begleitung der Eltern

Nicht beim Essen!

Keine Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung

Medienfreie Zeiträume!

Gesunder Schlaf!

Gemeinsame Aktivitäten!

Internetzugang sichern!

Eltern und Geschwister sind Vorbilder!

Suchtgefahr kennen. Testen, Hilfe aufsuchen!

Plakataktion:

Wie geht es den Eltern, wenn sie so angesprochen werden?



Plakataktion:

Was erreichen wir, wenn wir Eltern so ansprechen?



Es geht auch anders →

Cartoons von Renate Alf u.a.:

Humorvoll und sehr empfehlenswert!!!

Renate Alf

Smart family



Cartoons aus dem digitalen Familienalltag

LAPPAN



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

LEBEN MIT MEDIEN

So gelingt der Familienalltag mit Tablets, TV, Smartphones & Co.
Tipps für eine gesunde Balance



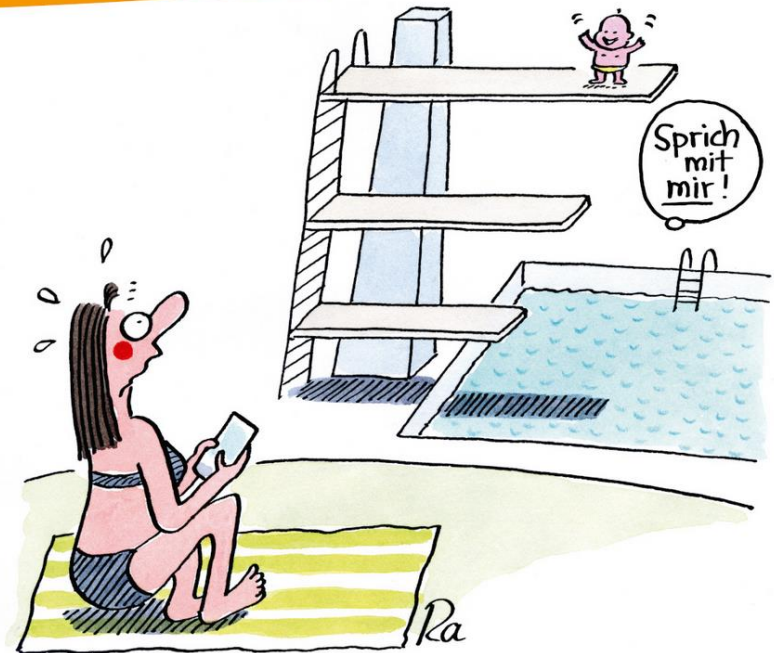
EINE FAMILIE WIE VIELE
ANDERE IN DEUTSCHLAND.
ERKENNEN SIE SICH WIEDER?

Familienzeit statt Handyzeit



Sprich mit mir! **ي ع م د ل ك ت** Bisedoni me mua!
Parlez-moi! Поговори со мной! Talk to me!
 اورک تاپ ے س هجم **Говори с мен! Причај са мном!**
Konuş benimle! نك تب حص ن م اب Vorbeşte cu mine!

Familienzeit statt Handyzeit



Sprich mit mir! **ي ع م د ل ك ت** Bisedoni me mua!
Parlez-moi! Поговори со мной! Talk to me!
 اورک تاپ ے س هجم **Говори с мен! Причај са мном!**
Konuş benimle! نك تب حص ن م اب Vorbeşte cu mine!

Interessant oder?



Als ein Journalist der New York Times **Steve Jobs** 2010 fragte, ob seine Kinder das iPad liebten, sagte der Apple-Chef:

"Sie haben es noch nicht benutzt.

Wir begrenzen die Zeit, die unsere Kinder zuhause mit Technologie verbringen."

Seine jüngsten Töchter waren damals keine Kleinkinder, sondern bereits im Teenager-Alter.

Ebenso haben es viele andere, u.a. Bill Gates gehandhabt!

Mein FAZIT: Gesund aufwachsen in einer digitalen Welt?!

Bedeutung positiver
Bindungsbeziehungen

**Frühe
Hilfen**

Achtsamer,
bewusster Umgang
mit digitalen Medien

Unterstützendes
soziales
Netzwerk

Bedeutsamkeit von
„freiem“ Spiel und
„realer“ Begegnung

Entwicklungs-
psychologisches
Wissen

Reflexion eigener
Medienbiographie-/nutzung

Stärkung der
elterlichen
Ressourcen

Wertschätzender
Kontakt mit Eltern

Förderung der
elterlichen
Feinfühligkeit

Sensibilisierung
Thema ins öffentliche
Bewusstsein bringen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktaufnahme gerne per Mail: gerhild.damm@outlook.de



Cartoon von Renate Alf