AUSSTELLUNG *Damals 1410*

Ein Leitfaden für Eltern

Liebe Eltern,
auf den folgenden Seiten findet ihr in Kurzform die wichtigsten Themen, Ideen für Familien und Anhaltspunkte für gelingende Mediennutzung von Kindern. Der Text wurde von uns gemeinsam mit Lukas Wagner erstellt, der die medienpädagogische und entwicklungspsychologische Beratung von *Damals 1410* übernommen hat. Lukas Wagner ist Psychotherapeut und Medienpädagoge in Graz. Er arbeitet mit Einzelpersonen, Familien, Bildungs- und Sozialeinrichtungen zu Fragen der Digitalisierung und der Wirkung digitaler Medien auf Menschen und Gesellschaft.

Zum Einstieg: Einige Keyfacts zur Mediennutzung in Österreich

Mit ca. 8 Jahren verfügen knapp 70% der Kinder bereits über ein eigenes Smartphone. Mit 10 Jahren sind es bereits 90%, mit 12 Jahren 99% aller Kinder. Es gibt keinen Stadt-Land-Unterschied, Kinder in ländlichen Gegenden verwenden Smartphones gleich häufig wie Kinder in Städten.

Im Alter von 3-7 Jahren haben ca. 70% der Kinder in Österreich ein eigenes Tablet bzw. ein eigenes Bildschirmgerät. Vorsicht: Diese Zahl wirkt zwar sehr hoch, sagt jedoch noch nichts über die konkrete Nutzung dieser Geräte aus. Ein Kind, das ein Tablet hat, dieses jedoch ausschließlich nutzt, um Hörspiele zu hören, ist ebenfalls in den 70% miterfasst.

Im Alter von 0-3 Jahren haben ca. 30% der Kinder ein eigenes Bildschirmgerät.

Leider gibt es zur Bildschirmzeit von Kindern in Österreich wenig Zahlen. Einige Studien gehen von ca. 2 Stunden Medienzeit pro Tag bei Kindern zwischen 6-10 Jahren aus. Für Kinder unter 6 Jahren gibt es keine umfassende Forschung.

Teenager nutzen ihr Smartphone im Schnitt zwischen 3-5 Stunden pro Tag in der Freizeit. Diese 3-5 Stunden beinhalten kein Gaming auf der Spielkonsole oder dem PC, kein Fernschauen bzw. Streaming am Fernseher, keine Hausübungen, die am Computer erledigt werden, aber auch keine Bildschirmzeit in der Schule (Laptop- bzw. Tabletklassen). Die Tendenz in der Mediennutzung ist steigend, pro Jahr kommen ca. 30 Minuten tägliche Bildschirmzeit dazu. Eine Trendwende ist derzeit nicht erkennbar.

Für Jugendliche kann von einer gesamten Bildschirmzeit von ca. 8-10 Stunden täglich ausgegangen werden. Diese setzt sich zusammen aus Smartphone-Nutzung, Arbeit mit digitalen Geräten in der Schule sowie anschließender Freizeitnutzung von Spielkonsole und Fernseher.

Von der gesamten Zeit am Smartphone entfallen ca. 70-80% auf Social Media, allen voran TikTok, Instagram und Snapchat. Jugendliche in Österreich verbringen damit im Schnitt 3-4 Stunden pro Tag mit sozialen Medien.

Mediennutzung bei Kindern unter 10 Jahren

Die folgenden Zeitempfehlungen sollen für euch als Eltern vor allem zur Orientierung dienen. Wenn diese an einzelnen Tagen teilweise überschritten werden, ist nicht davon auszugehen, dass das besondere Auswirkungen auf Kinder hat.

0-3-jährige Kinder: keine Mediennutzung. Nach dem Motto „Medienfrei bis drei“ haben zahlreiche Studien gezeigt, dass insbesondere Mediennutzung von Babys und Kleinkindern negative Auswirkungen haben kann. Vorsicht: Das 2-jährige Kind wird keine schwere Entwicklungsstörung entwickeln, wenn es mit Opa oder Oma einige Minuten videotelefoniert. Die stärksten Auswirkungen frühkindlichen Medienkonsums entstehen vor allem dann, wenn Babys und Kleinkinder mit digitalen Medien beruhigt werden. Eine minimale Bildschirmzeit in diesem Lebensalter (wenige Minuten) mit möglichst langsamen Inhalten führt üblicherweise nicht zu großen negativen Veränderungen bei Kindern.

3-6-jährige Kinder: Kinder in diesem Alter sollten täglich nicht mehr als 30 Minuten mit Bildschirmen verbringen. Ausschlaggebend ist hier vor allem, dass die genutzten Medien nicht interaktiv sein sollten (beispielsweise Bildschirmspiele), die Auswahl möglichst beschränkt sein sollte (kein freies Bewegen auf YouTube) und Inhalte möglichst langsam sein sollten. Je schneller Schnitt und Bildabfolge in Bildschirmmedien sind, desto unruhiger und angespannter werden Kinder häufig.

6-9-jährige Kinder: Kinder in diesem Alter sollten täglich nicht mehr als 60 Minuten mit Bildschirmen verbringen, wobei vereinzelte Ausnahmen in Form von Filmabenden usw. selbstverständlich in Ordnung sind. Auch hier ist vor allem die Geschwindigkeit der Inhalte wichtig, aber insbesondere, dass Medien nur *eine* Form der Freizeitgestaltung sind und bleiben. Präventiv hat sich gezeigt, dass es vor allem in diesem Alter wichtig ist, dass Kinder möglichst viele Formen von Freizeit kennenlernen – in Form von Vereinen, Sport, Freund*innen treffen und vielem mehr. Je mehr Alternativen Kinder hier

haben und häufig nutzen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass später Formen problematischen Medienkonsums auftreten.

Exzessiver, also sehr umfassender Medienkonsum zeigt sich bei Kindern schon früh häufig in Verhaltensänderungen oder Entwicklungsverzögerungen. Das gilt vor allem umso mehr, je jünger Kinder sind, wenn sie Medien nutzen. Häufige Symptome sind: Ein- und Durchschlafstörungen, motorische Unruhe, Konzentrationsprobleme, Verzögerungen in der Sprachentwicklung, hohe Anspannung, ein ständiger Druck, noch mehr Bildschirmmedien zu konsumieren. Auch Verzögerungen in der Entwicklung von Mitgefühl und Empathie sowie der sozialen Entwicklung sind häufig.

Diese Erkenntnisse der psychologischen Forschung sprechen dafür, dass Kinder vor allem im Alter von unter 10 Jahren mit sehr wenig Bildschirm- und Medienzeit groß werden. Bildschirmmedien sollten ausschließlich als eine Form der Freizeitgestaltung in einem klar zeitlich abgesteckten Rahmen genutzt werden. Smartphone und Tablet sollten nicht genutzt werden, um die Stimmung von Kindern zu verändern oder um Kinder zu beruhigen. Zahlreiche Studien zeigen auch die Gefahr der durchgehenden Mediennutzung beim Essen. Mahlzeiten sollten ohne Bildschirme stattfinden.

Die Entstehung von Medienkompetenz ist nicht an die aktive Nutzung digitaler Medien gebunden, im Gegenteil. Die Medienkompetenzforschung kann sehr klar zeigen, dass Kinder Medien und ihre gesellschaftliche und persönliche Relevanz vor allem verstehen und reflektieren müssen. Kinder, die schon früh mit digitalen Medien aufwachsen, haben keine höhere Medienkompetenz als Kinder, die ohne digitale Medien groß werden. Auch in der Lernforschung zeigen Bildschirm- und Lernmedien keinen besonders großen Wissensgewinn bzw. Lernerfolg. Kinder lernen vor allem in sozialen Beziehungen – mit Lehrer*innen und Freund*innen, von Eltern und durch Beobachtung und Geschichten. Weiters lernen Kinder multisensorisch, vor allem wenn alle Sinne angesprochen werden. Diese Lernumgebung ist mit Tablets und Smartphones nicht gegeben.

Mediennutzung ab 10 Jahren

Für Kinder ab 10 Jahren gibt es zwar immer wieder Zeitempfehlungen zur täglichen Mediennutzung, diese sind jedoch auch unter Expert*innen umstritten. Es ist schwierig, in diesem Lebensalter Mediennutzung pauschal zu bewerten: Jugendliche nutzen Bildschirmmedien für und in der Schule, sie vernetzen sich mit Freund*innen, tauschen Informationen zur Hausübung, verbringen viel Zeit mit Social Media oder spielen ihr Lieblingsspiel. Medienzeit gestaltet sich damit sehr unterschiedlich!

Wie empfehlen, Mediennutzung in drei Töpfen zu denken: Kommunikationsmedien, Unterhaltungsmedien und „problematische“ Medien. „Problematische“ Medien können deswegen so bezeichnet werden, weil bei ihnen der stärkste Nachweis negativer Auswirkungen insbesondere auf Jugendliche gegeben ist.

Kommunikationsmedien

Zu den Kommunikationsmedien gehört beispielsweise WhatsApp (aber nicht Snapchat). Wenn Jugendliche WhatsApp nutzen, hat das keine unmittelbaren Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit. Bei WhatsApp empfiehlt es sich, die Nutzung negativ zu begrenzen, also WhatsApp-freie Zeiten zu definieren. Beispielsweise könnten Jugendliche WhatsApp tagsüber uneingeschränkt nutzen, jedoch nicht von acht Uhr abends bis sieben Uhr morgens. WhatsApp, Signal, Telegram und SMS werden genutzt um zu kommunizieren, sich auszutauschen, sich zu treffen und um in Kontakt zu bleiben. Sie sind – im weitesten Sinne – modernes Zettel-Schreiben, wie schon vor vielen Jahren in der Schule üblich.

Unterhaltungsmedien

Zu den Unterhaltungsmedien zählen beispielsweise YouTube, Netflix oder auch zahlreiche Bildschirmspiele. Diese sollten positiv begrenzt werden, also ein bestimmtes Zeitkontingent bekommen. 1-2 Stunden pro Tag mit YouTube, Netflix usw. sind kein bedenkliches Ausmaß, solange das Kind noch andere Freizeitaktivitäten hat, die außerhalb der digitalen Welt stattfinden.

„Problematische“ Medien

Für „problematische“ Medien gibt es den Nachweis eines starken Zusammenhangs mit negativen Auswirkungen bei Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen. Mädchen, die Social Media nutzen, erkranken weitaus häufiger an Essstörungen und Depressionen, sie verletzen sich auch häufiger selbst oder fühlen sich einsam und isoliert. Zu den problematischen Medien zählen vor allem TikTok, Snapchat und Instagram. Bei diesen Medien empfiehlt sich der Leitspruch: So spät wie möglich, so wenig wie möglich. Sollte eine Jugendliche mit 12 oder 13 Jahren unbedingt TikTok nutzen wollen, macht es einen großen Unterschied, ob die Nutzung auf 15 Minuten pro Tag oder 30 Minuten jeden zweiten Tag beschränkt ist oder das Mädchen täglich viele Stunden mit TikTok verbringt.

Alle Smartphones, die von Kindern und Jugendlichen genutzt werden, lassen sich technisch hervorragend absichern. Entsprechende Apps sind auf jedem Smartphone bereits verfügbar und in allen gängigen Betriebssystemen integriert. Bei Smartphones mit Google-Betriebssystem findet man

die Funktionen unter dem Namen „Google Family Link“, bei Apple als „Familienfreigabe“ beziehungsweise „Bildschirmzeit“.

Aktuelle Phänomene und warum wir sie aufgreifen

Im Rahmen von *Damals 1410* haben wir als Team verschiedene, derzeit relevante Themen aus der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen aufgegriffen und versucht, diese spielerisch zu vermitteln. Im Folgenden möchten wir euch als Eltern diese Themen noch näherbringen und erklären, warum gerade sie von besonderer Relevanz sind. Diese Themen sind In-Game-Käufe, künstliche Intelligenz (KI), Sucht und exzessive Mediennutzung, Ablenkung durch die Nutzung digitaler Medien und Fake News bzw. Falscherzählungen.

In-Game-Käufe und Digitalwährungen

Zahlreiche Bildschirmspiele setzen auf ein einfaches Geschäftsprinzip: Während das Spiel selbst kostenlos heruntergeladen und gespielt werden kann, gibt es im Spiel laufend die Möglichkeit, Erweiterungen, digitale Gegenstände oder Verbesserungen zu kaufen. Dafür wird auf eigene, digitale Währungen im Spiel gesetzt, beispielsweise Diamanten, Münzen, Juwelen, Energiepunkte und noch vieles mehr. Für einige Euro können über diverse Bezahlsysteme hunderte oder tausende digitale Diamanten gekauft werden, welche dann im Spiel wieder gegen digitale Verbesserungen getauscht werden. Diese Designentscheidung führt dazu, dass wir den genauen Wert einer Sache nicht bestimmen können. Wir sind es gewohnt, in unserer jeweiligen Länderwährung zu rechnen, nicht jedoch in fiktiven Digitalwährungen. Ich kann um fünf Euro 100 Diamanten kaufen, um 7 Euro 150 Diamanten und um 10 Euro 450 Diamanten, verliere dabei jedoch sofort den Überblick, wie viel Euro ein Diamant kostet. Dadurch verlieren Kinder schnell den Überblick über bezahlte Beträge. Die Spielehersteller*innen werben gleichzeitig laufend mit Sonderangeboten und Countdowns, erzeugen also auf Seite der Käufer*innen Druck.

Empfehlungen für Eltern:

- Erlaubt so lange wie möglich keine In-Game-Käufe, vor allem für jüngeren Kindern nicht.
- Vereinbart ein fixes finanzielles Limit, beispielsweise maximal fünf Euro im Monat.
- Deaktiviert In-Game-Käufe in den App-Einstellungen, hinterlegt keine Bezahlmöglichkeiten wie Bezahlung mit Kreditkarten direkt auf dem Smartphone.

Künstliche Intelligenz

- In der Ausstellung nutzen wir künstliche Intelligenz (KI) um aus einer analogen, gezeichneten Burg eine fantasievolle 3D-Burg zu machen. Das ist jedoch nur eine von vielen Möglichkeiten, um KI zu nutzen. In der Welt von Kindern kommt KI vor allem auf zwei Arten vor: sichtbar und unsichtbar. Sichtbare KI sind Systeme wie ChatGPT. Viele ältere Kinder kennen ChatGPT bereits als Helfer bei der Hausübung. Mit der Möglichkeit, Texte und Bilder zu erstellen, komplexe Antworten zu geben und kreative Aufgaben zu beantworten, wird KI allgegenwärtig. Unsichtbare KI aber wird genutzt, um unter anderem TikTok-Videos so zu sortieren, dass sie möglichst ansprechend sind. Für Kinder ist es wichtig, dass sie den Begriff KI kennen und Möglichkeit haben mit KI-Systemen zu experimentieren. Für die Bedienung von KI-Systemen ist es vor allem der Prompt, also die Eingabe an die KI, die entscheidend für das Ergebnis ist.

Empfehlung für Eltern:

- Probiert gemeinsam mit euren Kindern ein KI-System aus und lasst euch vom Ergebnis überraschen.

Sucht und exzessive Mediennutzung

Bestimmte digitale Medien verleiten dazu, dass sie übermäßig viel benutzt werden und schwer wegzulegen sind. Insbesondere Social Media, in Form von TikTok, Snapchat und Instagram, erzeugen Formen von Verhaltenssucht. Kinder und Erwachsene verbringen dann zunehmend mehr Zeit auf diesen Plattformen und beginnen andere Bereiche ihres Lebens zu vernachlässigen. Diese Form von Sucht ist kein Ausdruck von Willensschwäche, sondern kann jede*n treffen. Durch Veränderungen im menschlichen Dopamin-System entsteht ein starker Impuls immer wieder die selbe App zu öffnen, gleichzeitig sinkt die Motivation für andere Aktivitäten.

Empfehlungen für Eltern:

- Je mehr Alternativen (vor allem jüngere Kinder) haben, desto besser der „Schutz“ vor Sucht. Fußballvereine, draußen unterwegs sein, Freund*innen treffen und ein guter Zusammenhalt in der Klasse, sind Schutzfaktoren vor Sucht.
- Limitiert vor allem Zeit auf Social Media für Kinder und Jugendliche. Der Leitspruch könnte sein: So wenig wie möglich, so spät wie möglich. Je später Kinder auf Social Media einsteigen, desto geringer der Effekt.
- Es gibt einen starken Dosis-Effekt bei Social Media. Je weniger Zeit Kinder und Jugendliche mit Social Media verbringen, desto besser. Es macht einen großen Unterschied, ob Kinder und

Jugendliche täglich 15 Minuten am Stück mit TikTok verbringen oder sich jeden Tag mehrere Stunden auf der Plattform aufhalten.

Ablenkung durch die Nutzung digitaler Medien

Digitale Medien haben das Potenzial, unsere Aufmerksamkeit stark zu binden. Besonders Kinder und Jugendliche lassen sich leicht von Smartphone-Benachrichtigungen, Social Media oder Videos ablenken – sei es beim Lernen, bei Gesprächen oder sogar während ihrer Freizeitaktivitäten. Die Forschung zeigt, dass häufige Ablenkung durch digitale Medien die Konzentrationsfähigkeit langfristig beeinflussen kann. Besonders problematisch ist Multitasking, also das gleichzeitige Nutzen mehrerer digitaler Inhalte, wie beispielsweise während des Hausaufgabenmachens nebenbei YouTube-Videos anzusehen. Dies führt dazu, dass Aufgaben länger dauern und weniger effizient erledigt werden.

Empfehlungen für Eltern:

- Schafft klare medienfreie Zeiten, insbesondere beim Lernen, bei Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen.
- Fördert bewusstes Medienverhalten: Nutzt gemeinsam Medien und reflektiert, wann und warum sie ablenken.
- Richtet an Smartphones oder Tablets Konzentrationsmodi ein, die Benachrichtigungen während wichtiger Tätigkeiten pausieren.

Fake News und Falscherzählungen

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, in der sie täglich mit Informationen aus verschiedensten digitalen Quellen konfrontiert werden. Soziale Netzwerke, YouTube oder Messenger-Dienste enthalten nicht nur verlässliche Informationen, sondern auch gezielte Fehlinformationen (Fake News). Besonders Kinder unter 12 Jahren haben oft Schwierigkeiten, zwischen echten Nachrichten und Falschinformationen zu unterscheiden. Algorithmen in sozialen Medien verstärken diesen Effekt, indem sie oft emotionale oder schockierende Inhalte bevorzugt anzeigen.

Empfehlungen für Eltern:

- Sprecht mit euren Kindern darüber, dass nicht alles, was online steht, wahr ist – überprüft gemeinsam Nachrichtenquellen.
- Nutzt einfache Fragen zur Einordnung: *Wer hat das geschrieben? Warum wurde das veröffentlicht? Gibt es eine zweite Quelle?*
- Fördert kritisches Denken, indem ihr eure Kinder ermutigt, Infos nicht sofort zu glauben, sondern zu hinterfragen.