

Jour Fixe Familie

Digitale Medien im Familienalltag - Chance oder Risiko?

PD Dr. Margarete Bolten

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Klinik für Kinder und Jugendliche (UPKKJ)

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Dr. Eva Unternaehrer

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Kinder- und Jugendpsychiatrische Forschungsabteilung

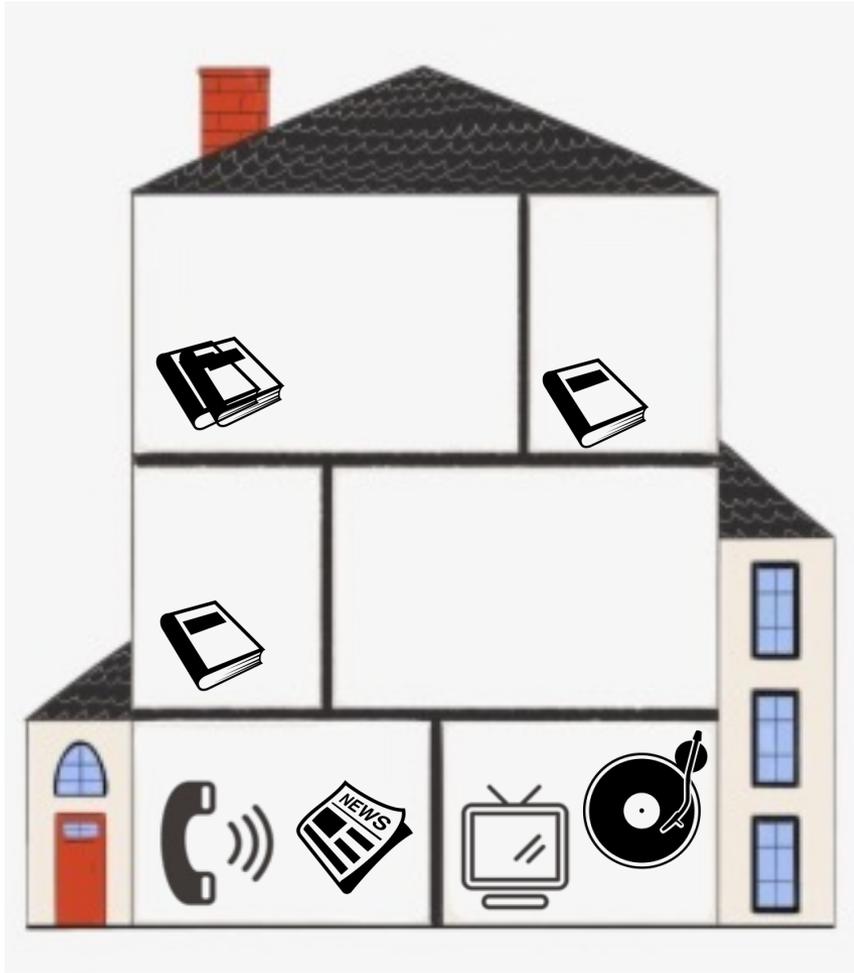
Mobiltelefonie vor 30 Jahren: Motorola DynaTAC 8000X



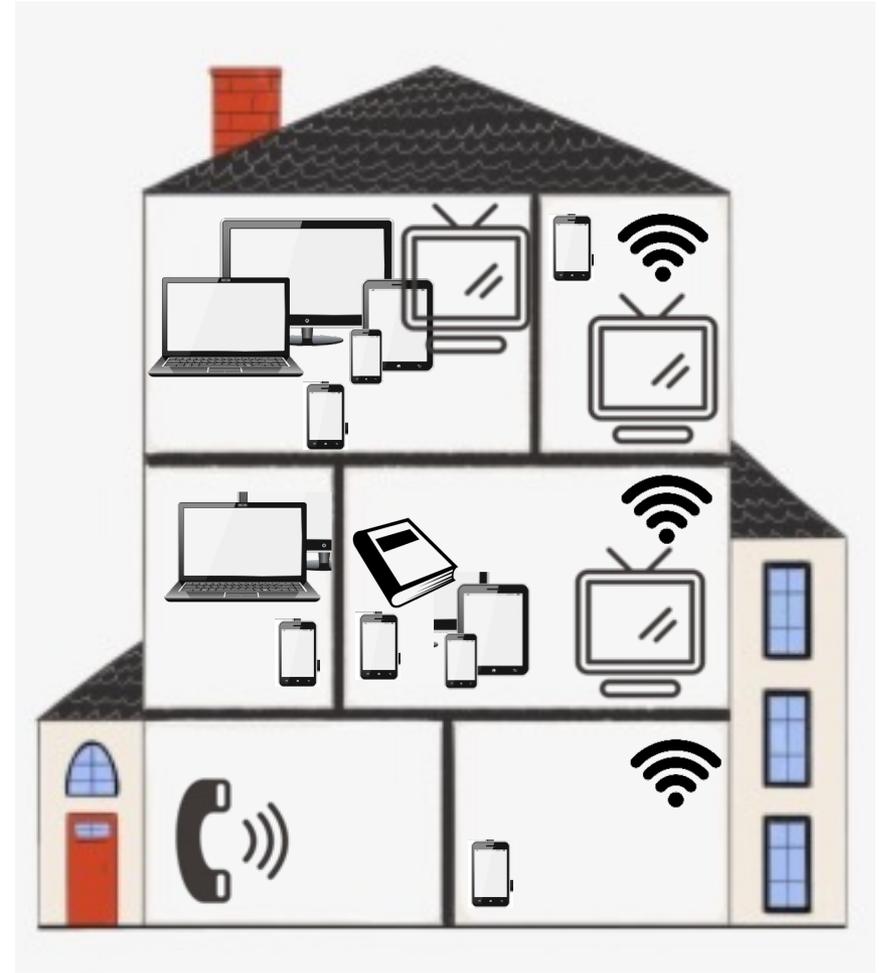
Bildquelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:DynaTAC8000X.jpg>

Medienausstattung eines Haushalts

Elterngeneration (ca. 1960-1990)

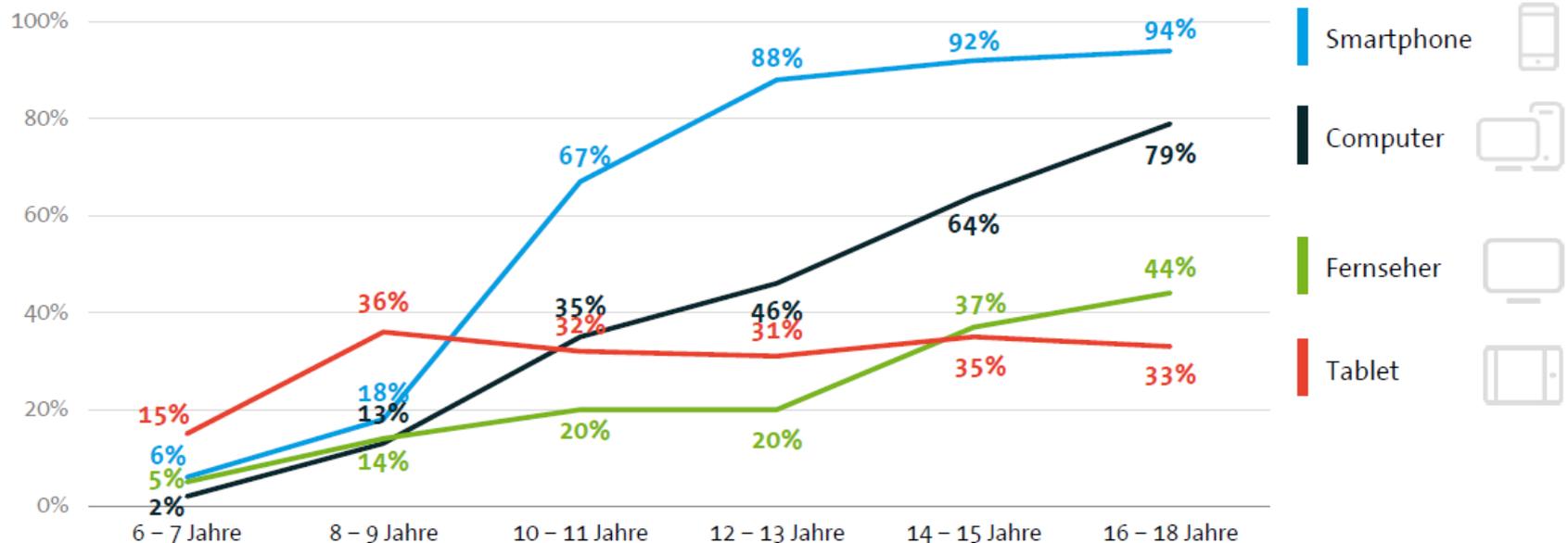


Aktuelle Situation



Nutzungshäufigkeit digitaler Endgeräte bei 6-18-Jährigen (BITKOM-Studie)

Welche der folgenden Geräte hast du persönlich schon?



Basis: 962 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren (Mehrfachnennung möglich) *kumulierte Werte | Angaben in Prozent

Gesellschaftlicher Wandel

› Individualisierung der Gesellschaft (Beck 1986)

- › Heranwachsende können und müssen ihr Leben zunehmend autonom und selbstverantwortet gestalten → Peers + Medien

› Beschleunigung gesellschaftlicher Prozesse (Rosa 2005)

- › mit der rasanten technischen Entwicklung (Digitalisierung) geraten Menschen zunehmend unter Druck, immer mehr Optionen des Lebens „unter einen Hut“ zu bekommen

› Mediatisierung kommunikativen Handelns (Krotz 2012)

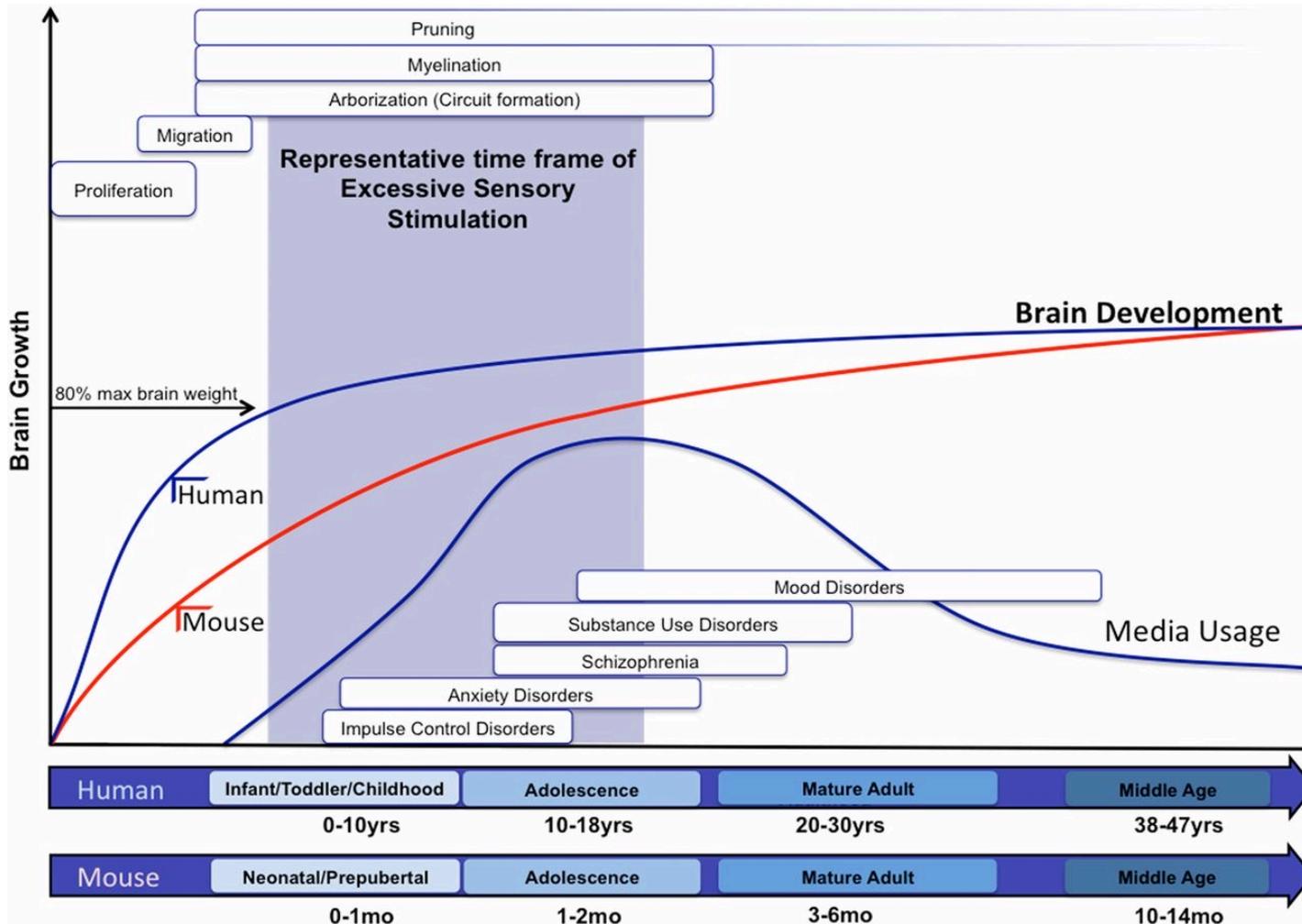
- › Durchdringung der Kultur von zeitlich, räumlich und sozial zunehmend entgleister Kommunikation

› Veränderte Perspektiven für Heranwachsende (Hajok 2015)

- › Wandel vom idealisierten Bild des kritisch-reflexiven Subjektes hin zum ökonomischen Prinzip des sich situativ-anpassenden Individuums

Gehirnentwicklung in der Kindheit und Jugend

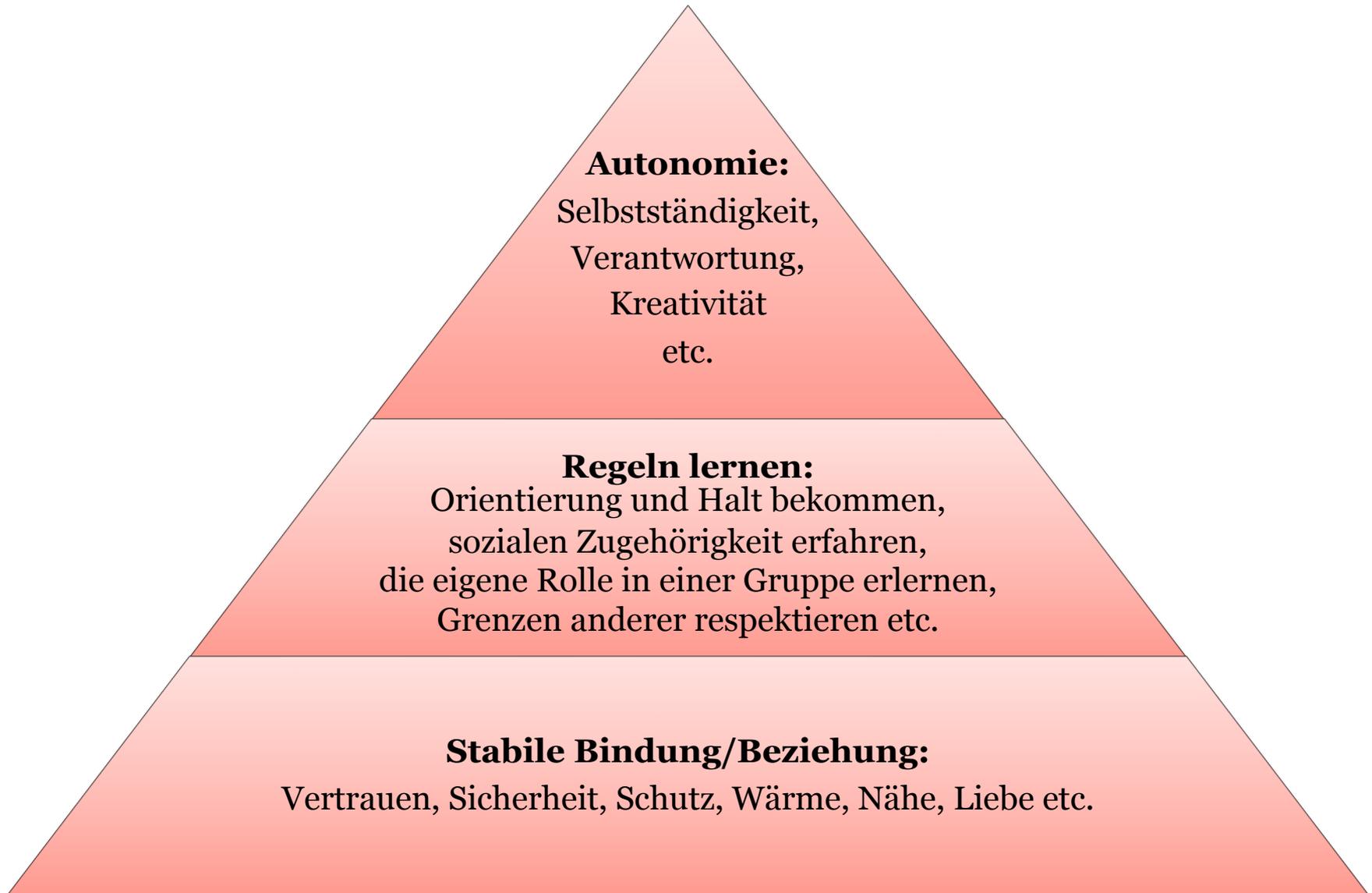
Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J.-M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9851-9858



Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?

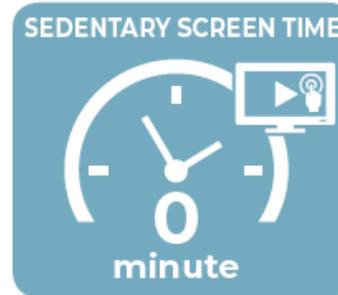
- › Körperlicher Unversehrtheit, Sicherheit und **Regulation**
- › Liebevolle **Beziehungen** (Liebe, Wärme, Schutz, Halt)
- › Klare **Strukturen** (Regelmässigkeit, Vorhersehbarkeit, **Grenzen**)
- › Ausreichend **Schlaf** (Dauer, Einschlafsetting, Rituale)
- › Altersadäquate **Nahrungsangebote** (Füttermodus, Textur, Geschmack, Art, Menge)
- › **Förderung und Anregung** (Sprache, Spiel)

...oder anders ausgedrückt

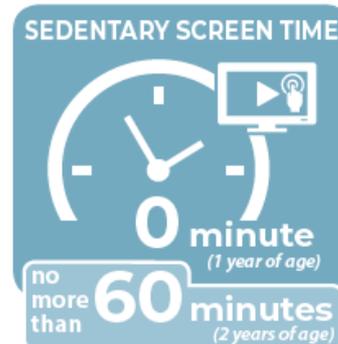


Es gibt klare Empfehlungen der WHO...

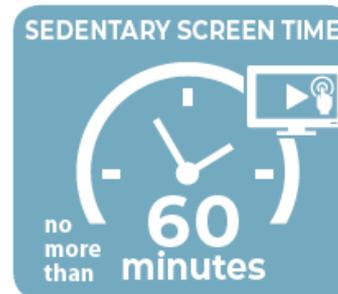
0-1 jährige Kinder



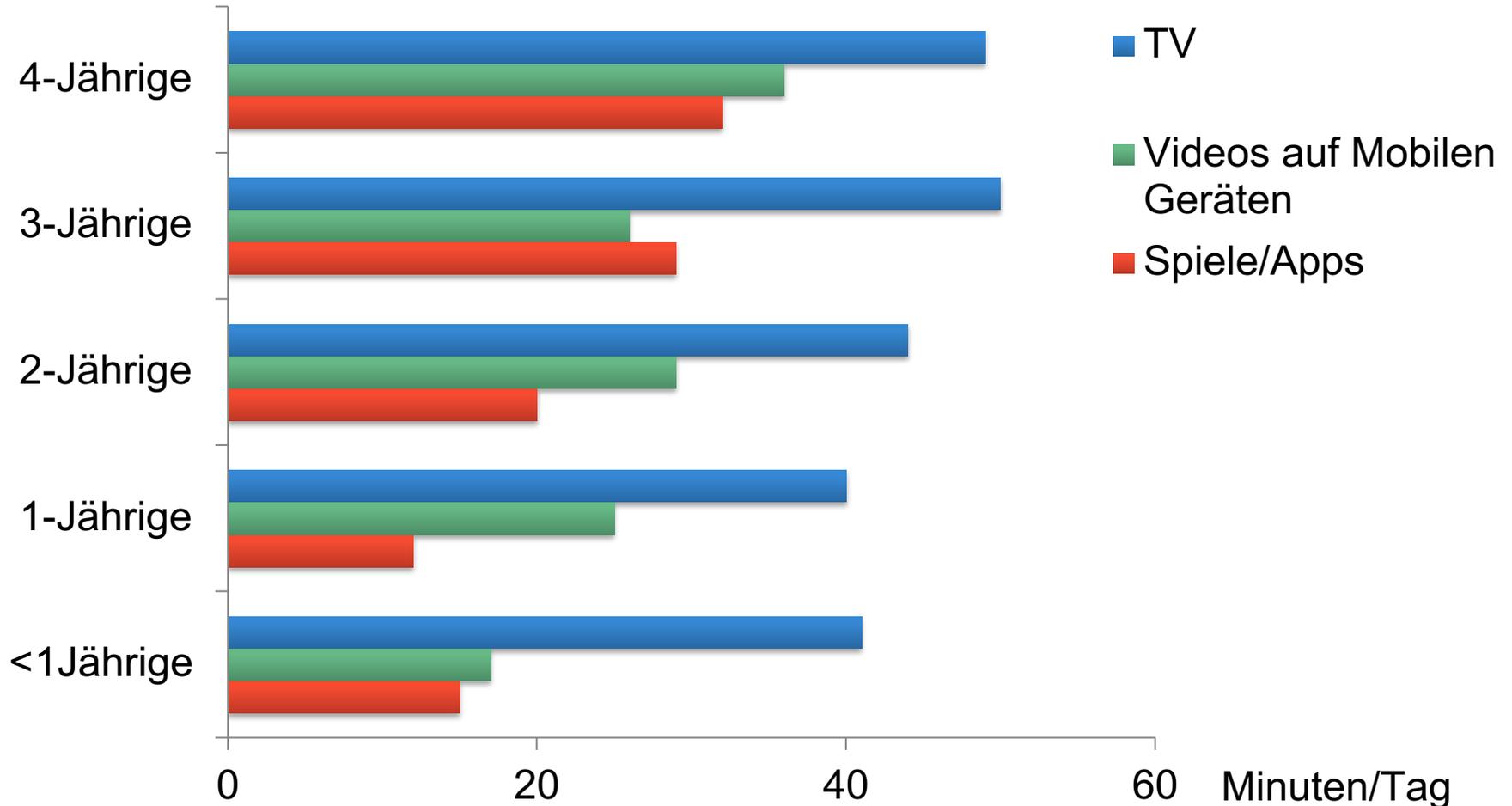
1-2 jährige Kinder



3-4 jährige Kinder



Die Realität: Tägliche Nutzung verschiedener Medien durch 0-4 jährige US amerikanische Kinder in Minuten

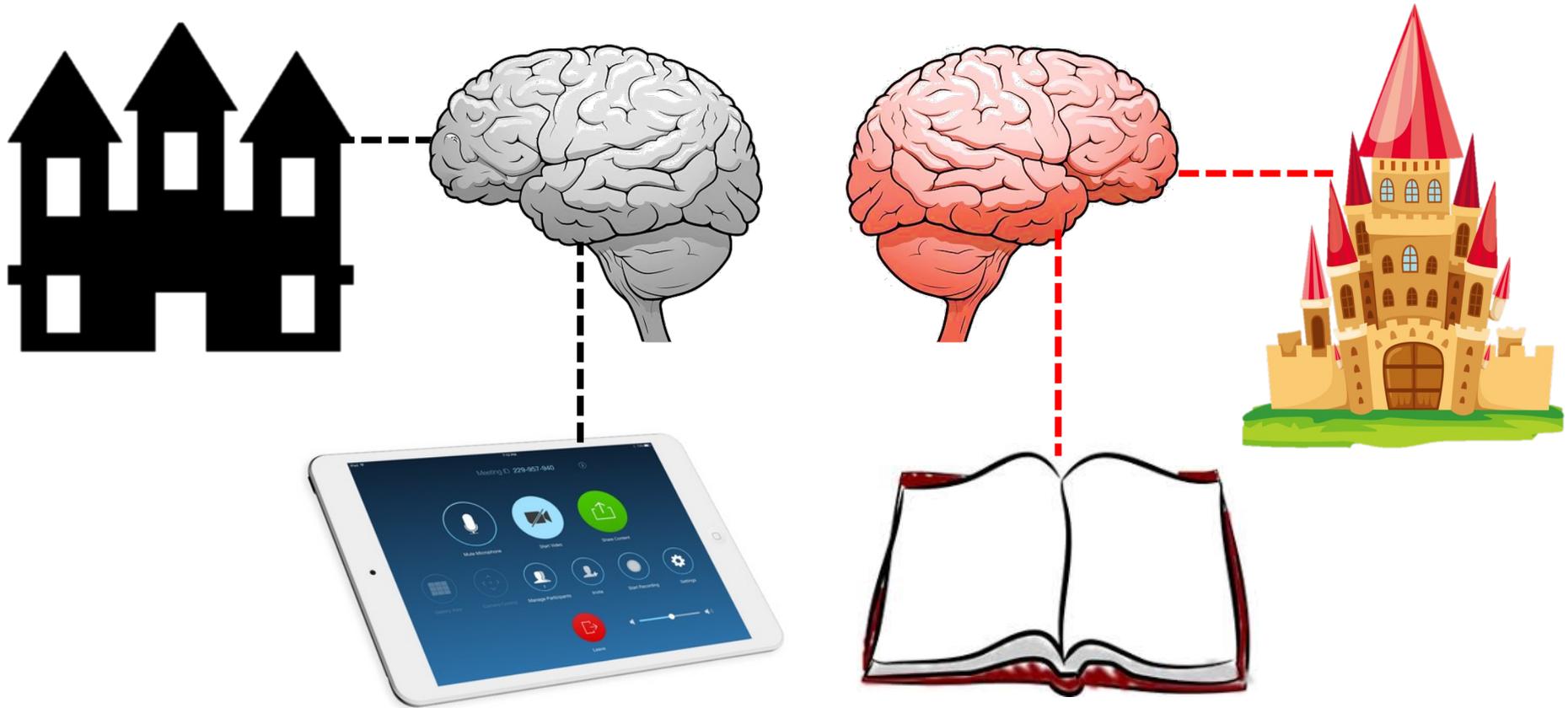


www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2015-2151

Worum geht es?



Medien beschäftigen unser Gehirn unterschiedlich



Beispiel

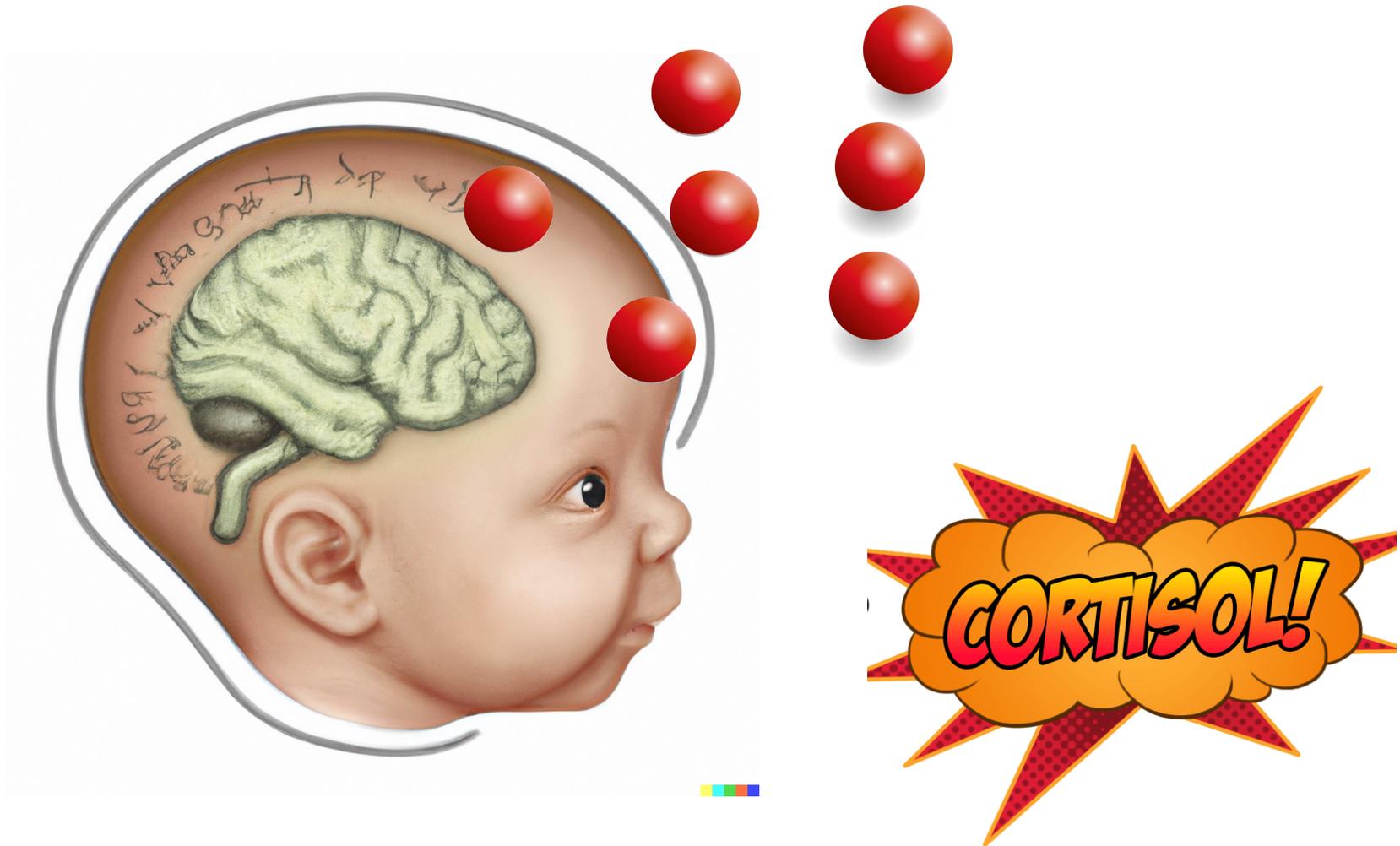


Das Gehirn ist im Rennfahrermodus



Bildquelle: pexels.com

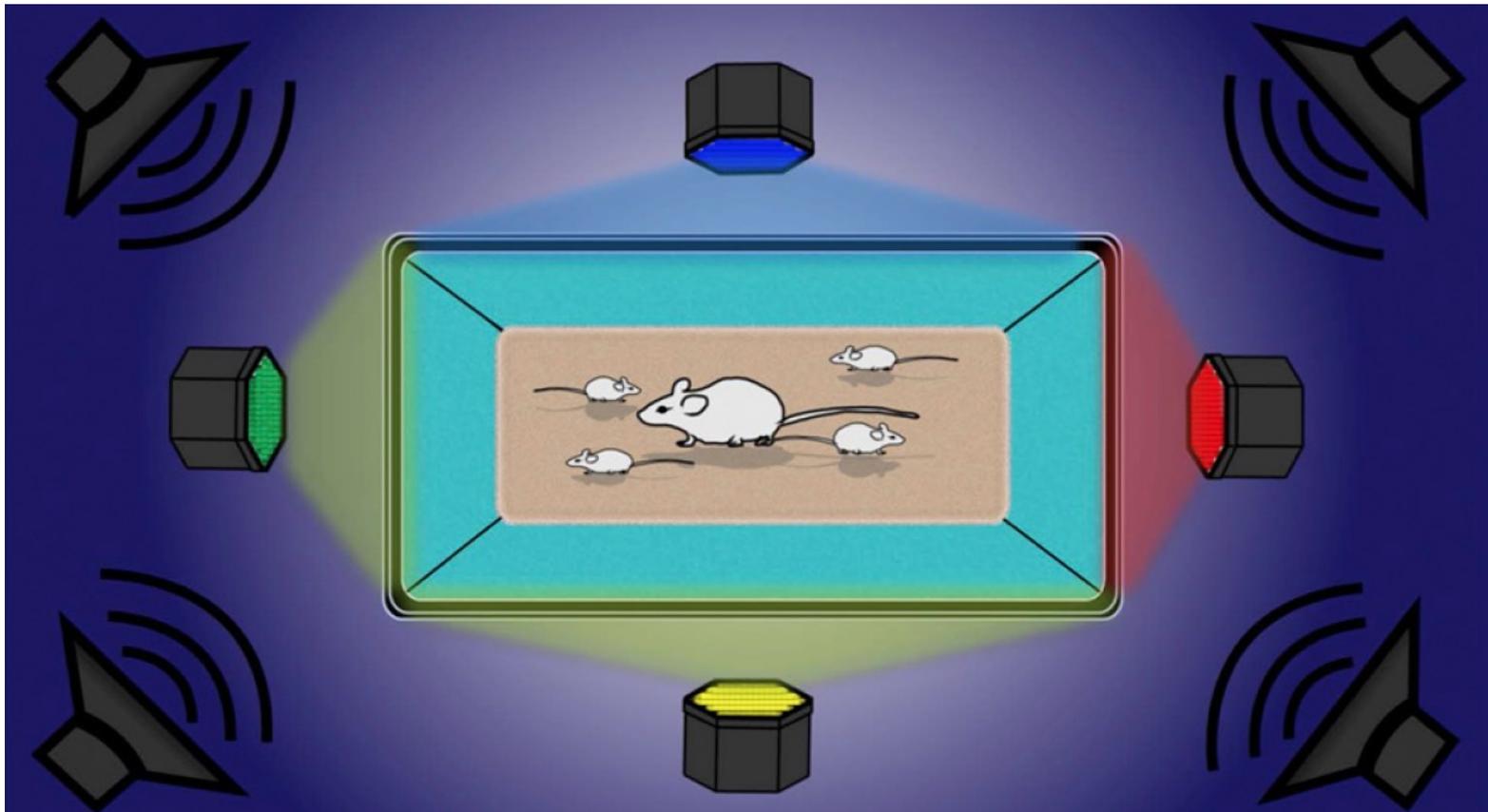
Starke Reize können überfordern



Bildquelle: www.childrenslifetime.org

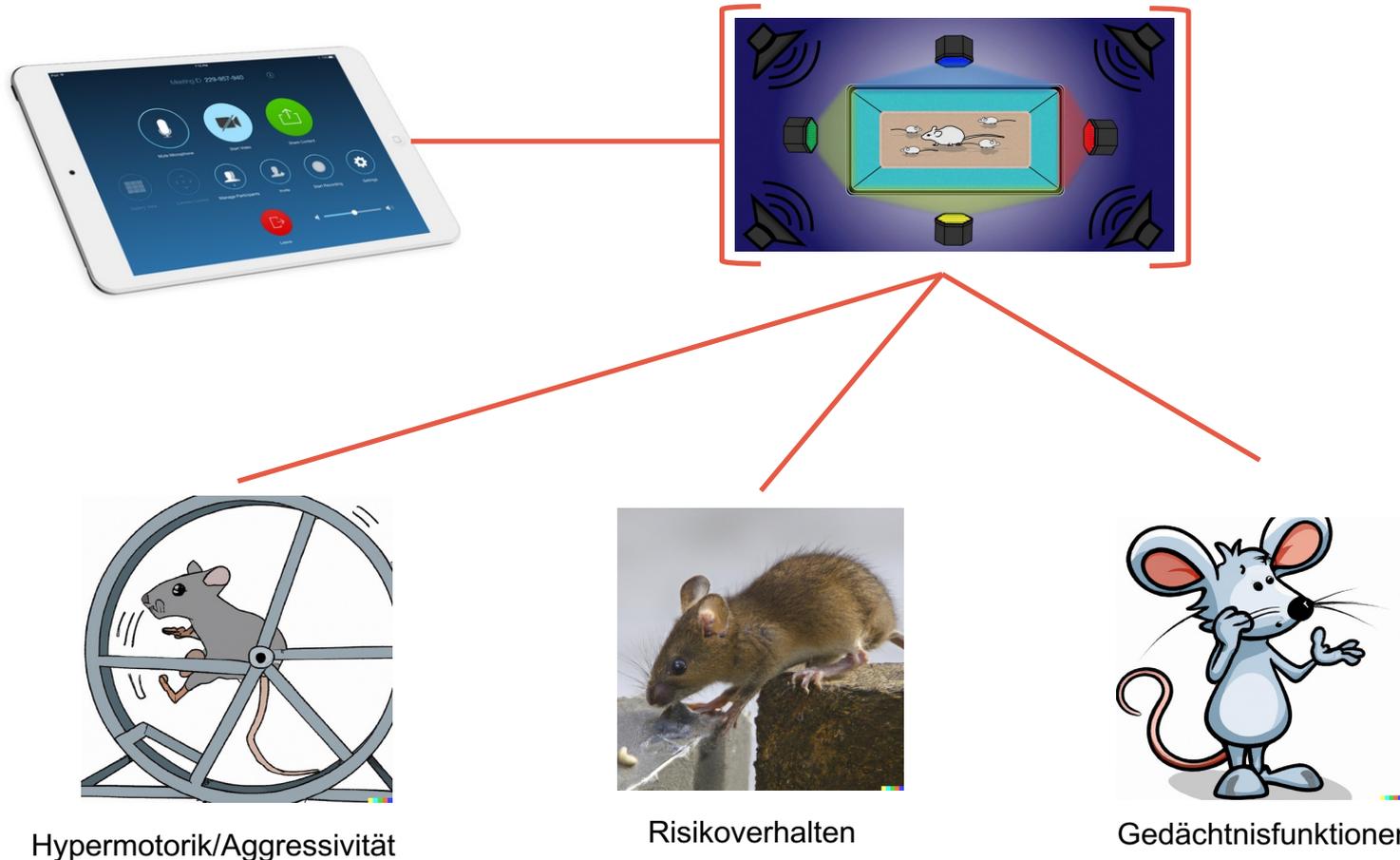
Exzessive Stimulation im Tierexperiment

Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J.-M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9851-9858

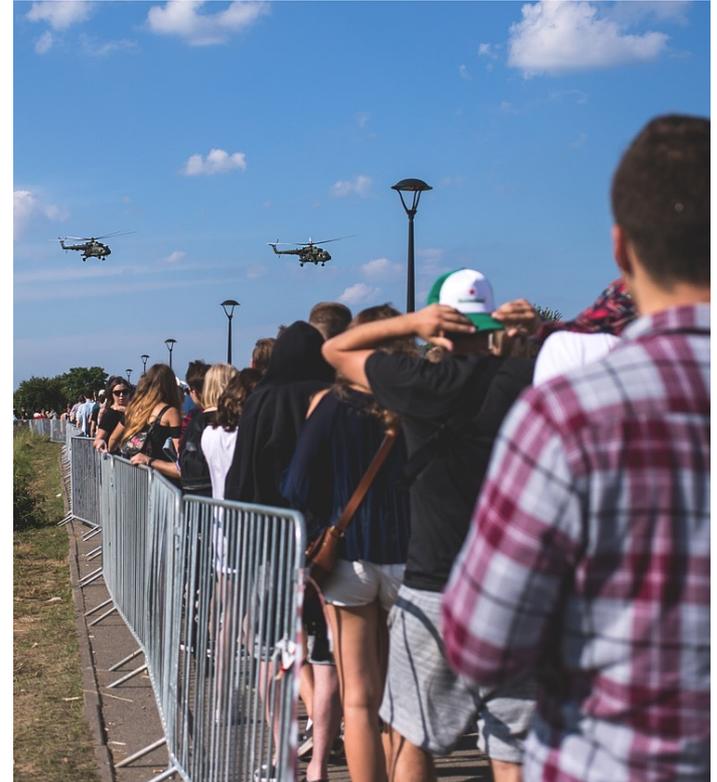


Exzessive Stimulation im Tierexperiment

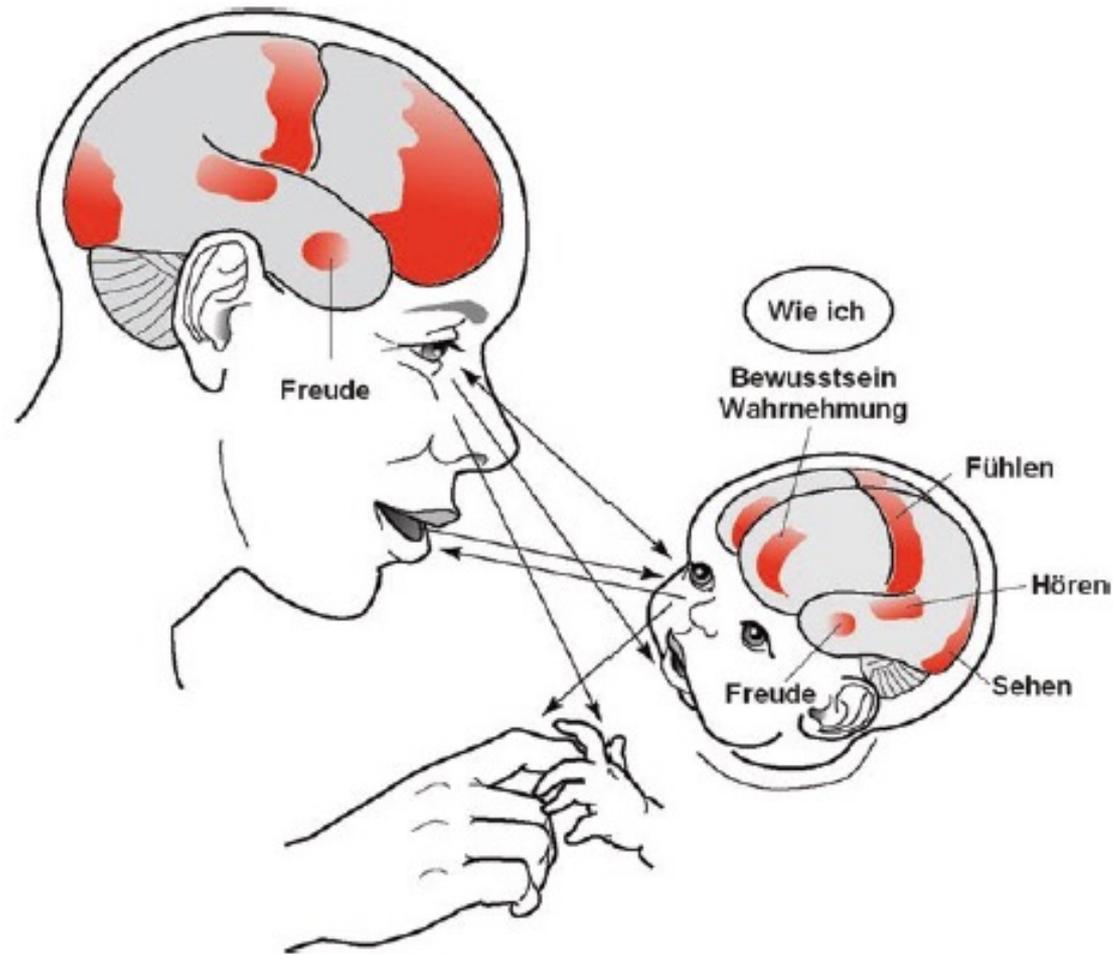
Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J.-M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9851-9858



Entwicklung der Emotionsregulation

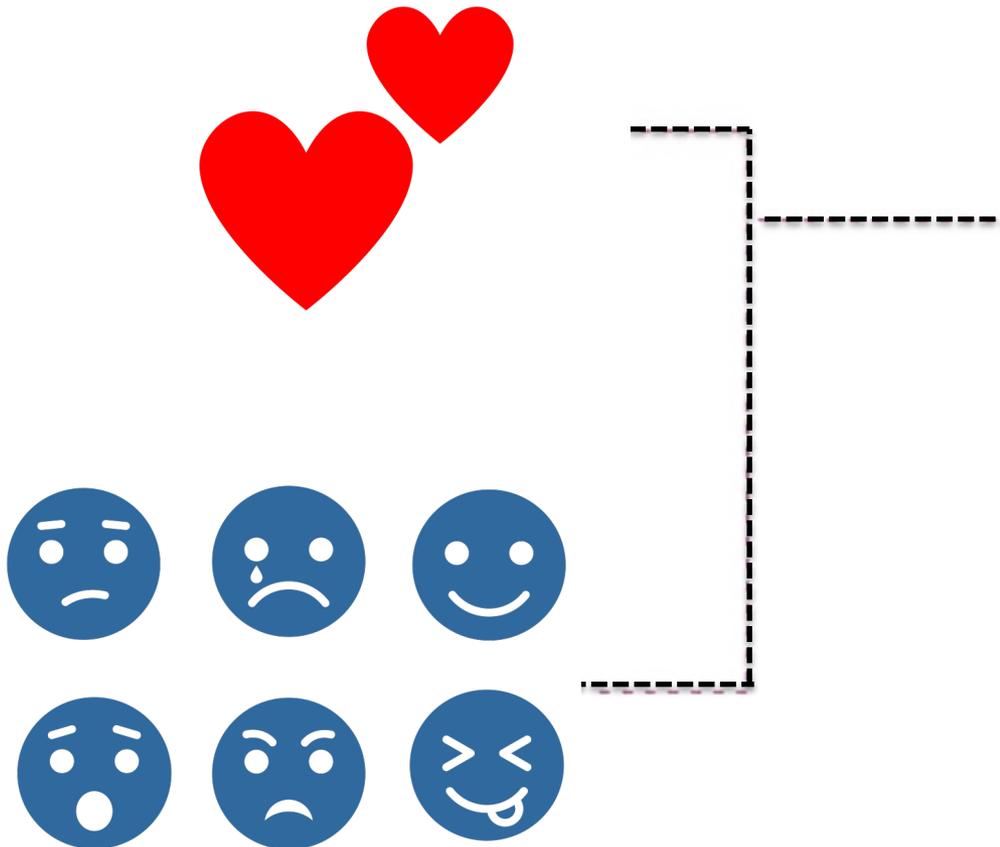


Das ICH entwickelt sich im DU



Soziale Interaktion zwischen Säugling und Mutter (L. Lyons)

Effekte von Medienkonsum: Empathie und Emotionale Kompetenz

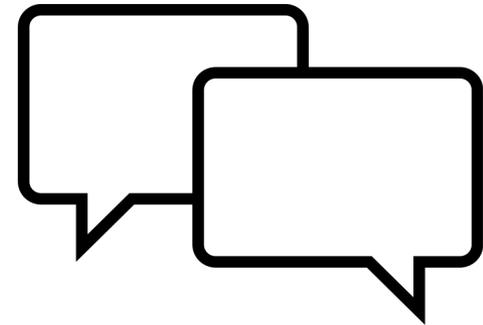


Quelle: Pexels.com

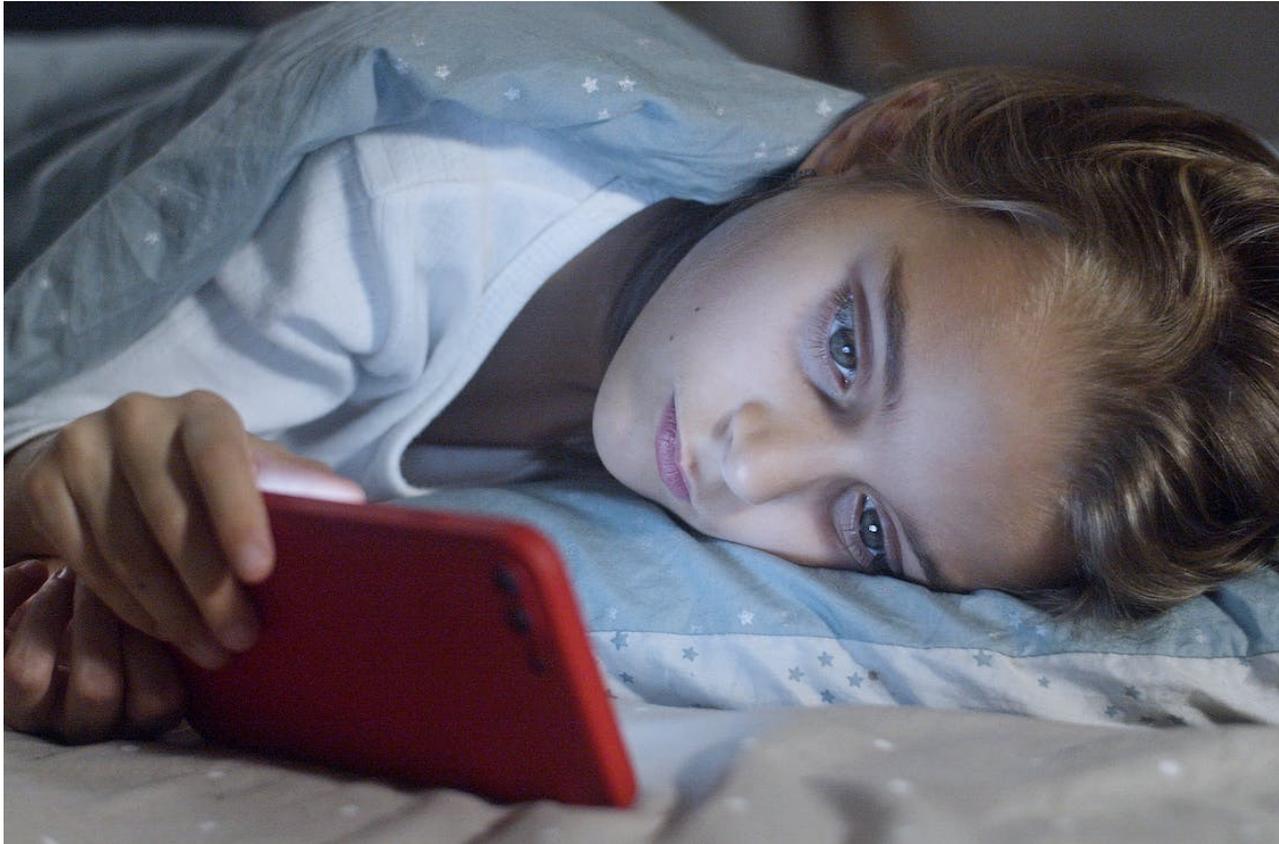
Effekte von Medienkonsum: Sprache und Handlungsplanung



Quelle: Pexels.com



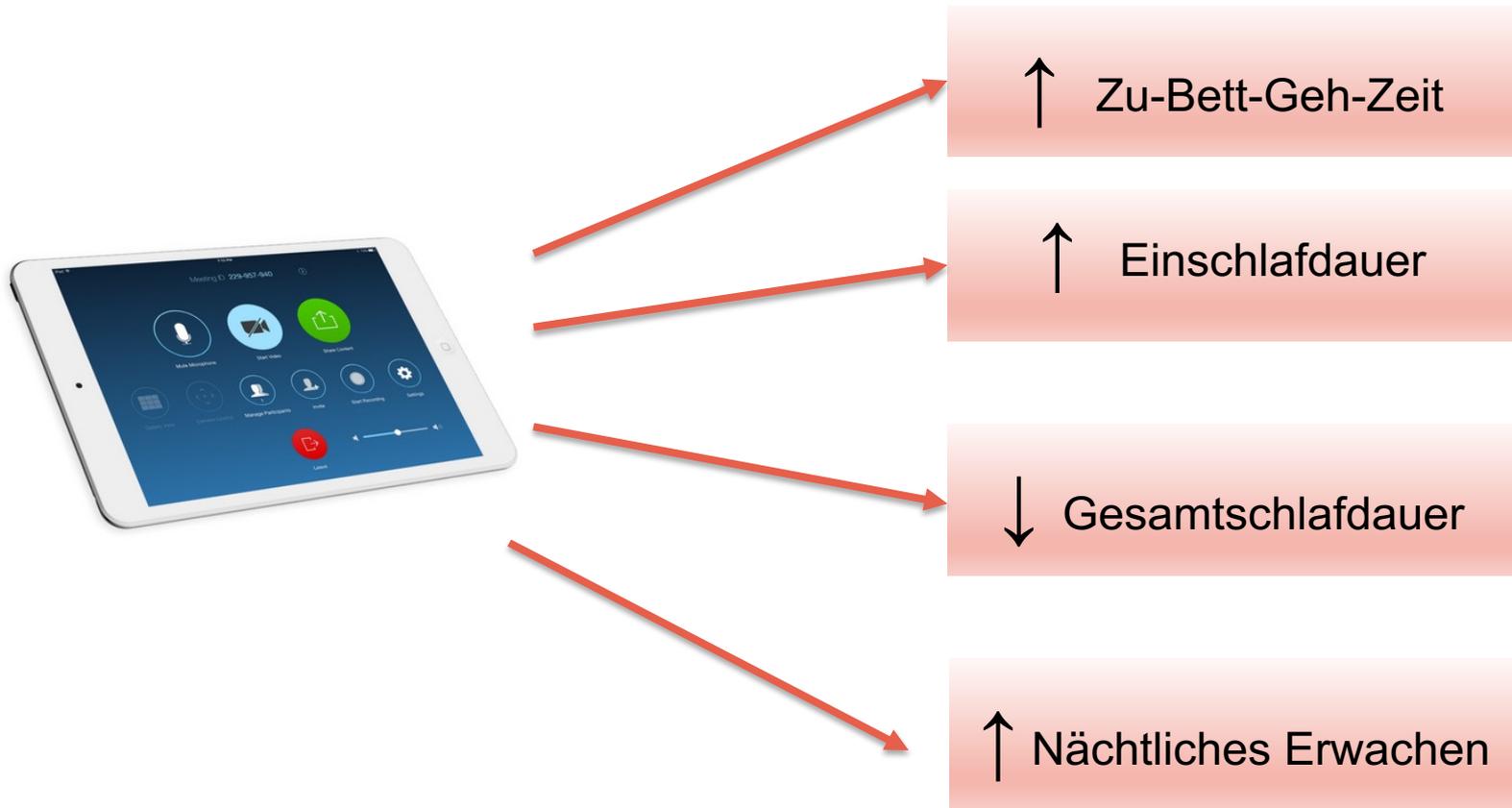
Bildschirme geben unserem Körper den Blues



Quelle: Pexels.com

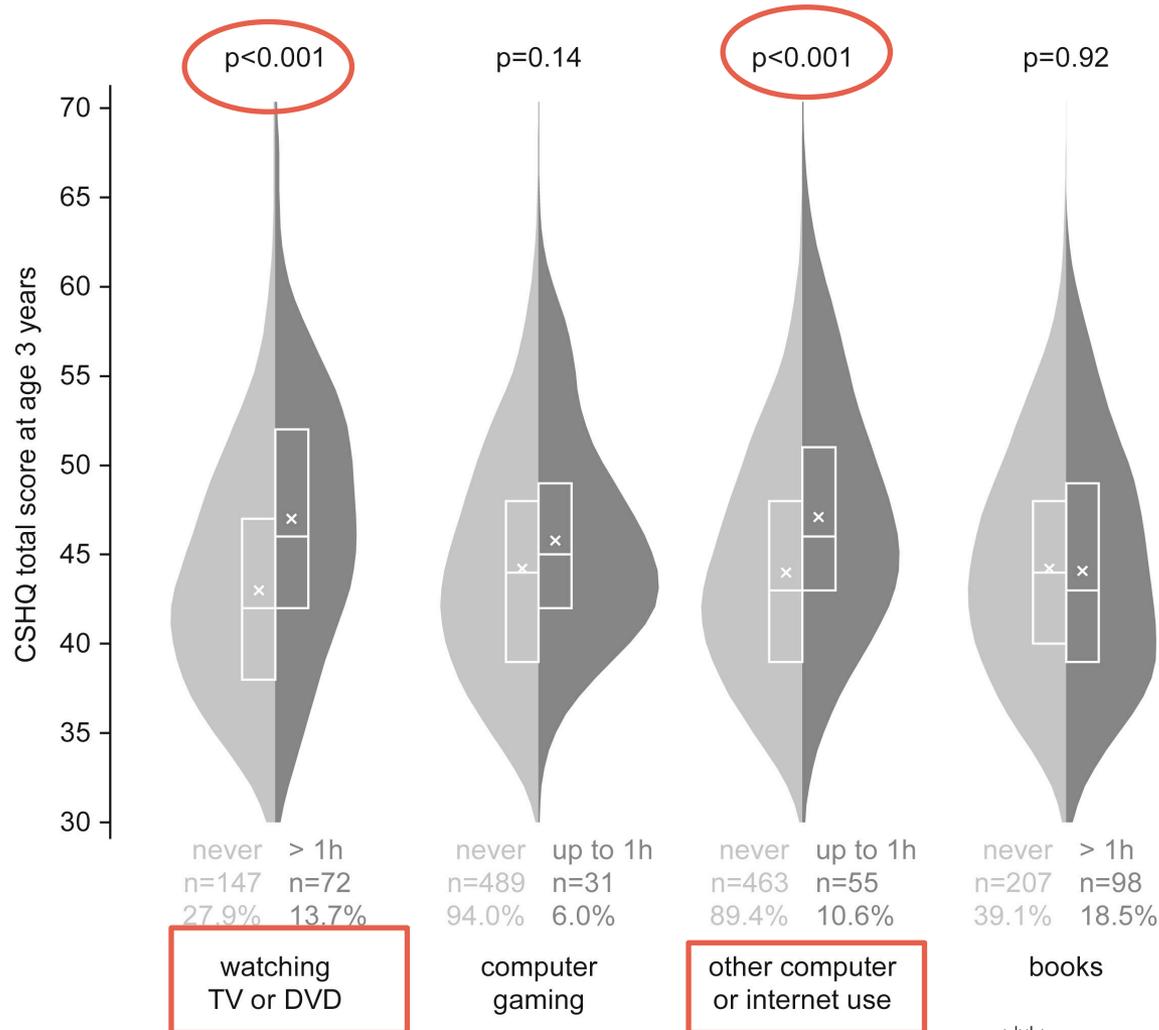
Einfluss von digitalen Medien auf den Schlaf bei Kleinkindern

Genuneit et al. (2018). Media consumption and sleep quality in early childhood: results from the Ulm SPATZ Health Study, *Sleep Medicine*, 45, 7-10.



Schlafqualität bei 3-jährigen Kindern im Verhältnis zum Medienkonsum

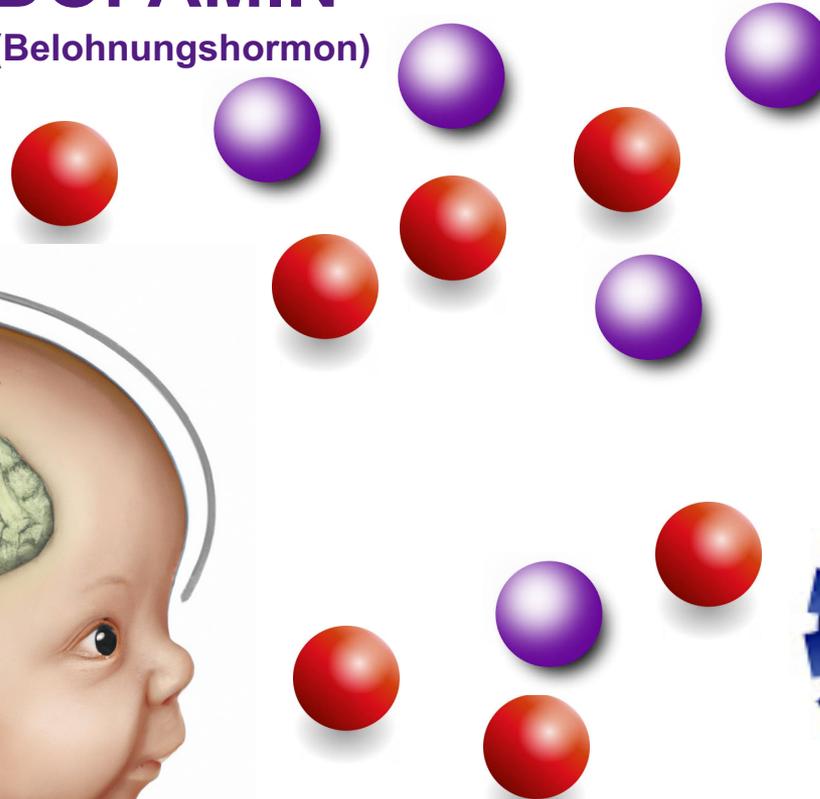
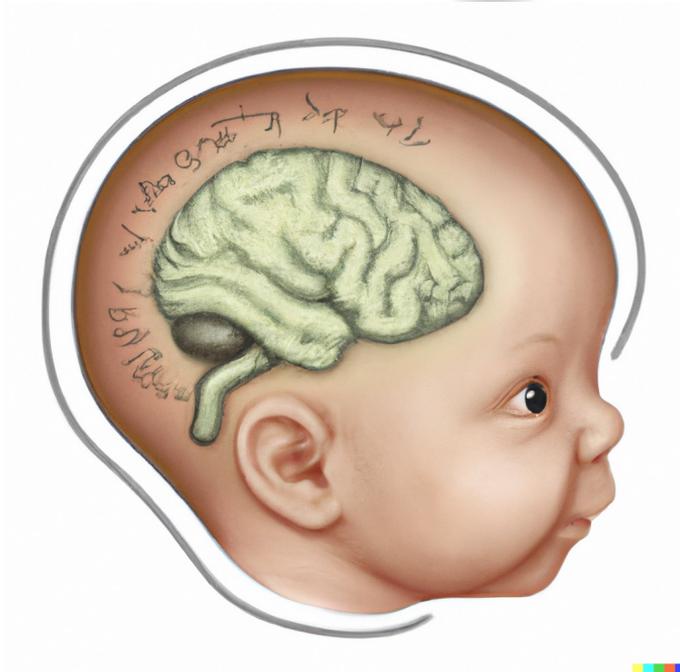
Genuneit et al. (2018). Media consumption and sleep quality in early childhood: results from the Ulm SPATZ Health Study, *Sleep Medicine*, 45, 7-10.



Effekte von exzessivem Medienkonsum

DOPAMIN

(Belohnungshormon)



Warum faszinieren Computerspiele

- › Verfügbarkeit
- › Gemeinschaftsgefühl
- › Gruppendruck (Kehrseite des Gemeinschaftsgefühls)
- › Identifikation mit dem Avatar (Spiel- und Identifikationsfigur)
- › Das Spiel geht weiter, auch wenn man offline ist
- › Unendlichkeit
- › Hohe Investitionen (Zeit und Geld)
- › Maximales Belohnungssystem

Frühwarnzeichen für problematischen Medienkonsum

- › Der Alltag wird um den Medienkonsum herum geplant.
- › Dem Kind/Jugendlichen gelingt es nicht, die Häufigkeit und Dauer des Konsums selbstbestimmt zu regulieren.
- › Unterbrechungen der Nutzung gelingen nur mit grosser Mühe/können von den Eltern nur mit grosser Mühe durchgesetzt werden.
- › Gereizte oder aggressive Reaktionen auf Einschränkungen bei der Nutzung.
- › Die Mediennutzung dient zur Regulation negative Gefühlszustände bzw. um Probleme zu bewältigen.
- › Das Kind/der Jugendliche zieht sich von seiner Familie, Freunden oder anderen Sozialkontakten zurück.
- › Frühere Hobbys und Interessen werden vernachlässigt.
- › Es herrscht eine grosse Demotivation bezüglich der Schule, einhergehend mit einem deutlichen Leistungsabfall.
- › Der Tag-Nacht-Rhythmus ist verzerrt, inkl. Tagesmüdigkeit.

Wann besteht eine Sucht?

Kriterien einer Verhaltenssucht nach Griffith (2005)

- › Craving
- › Stimmungsregulierung (Coping-Strategie/Selbstmedikation)
- › Toleranzentwicklung
- › Entzugssymptomatik
- › Konflikte mit dem Umfeld aber auch internale Konflikte bei den Betroffenen selbst
- › Rückfall (selbst nach Jahren Abstinenz)

«Inflationierung» des Suchtbegriffs?

- › Nicht jedes repetitive Verhalten, das exzessiv ausgeübt wird und
- › mit intensiven Gefühlen verbunden ist, darf mit süchtigem
- › Verhalten gleichgesetzt werden.
- › Daher: Keine vorschnelle Pathologisierung!

Machen Videogames aggressiv?



Bildquelle: <https://twomag.com/>

Metaanalyse zum Zusammenhang zwischen Gewaltvideospiele und Aggressivität

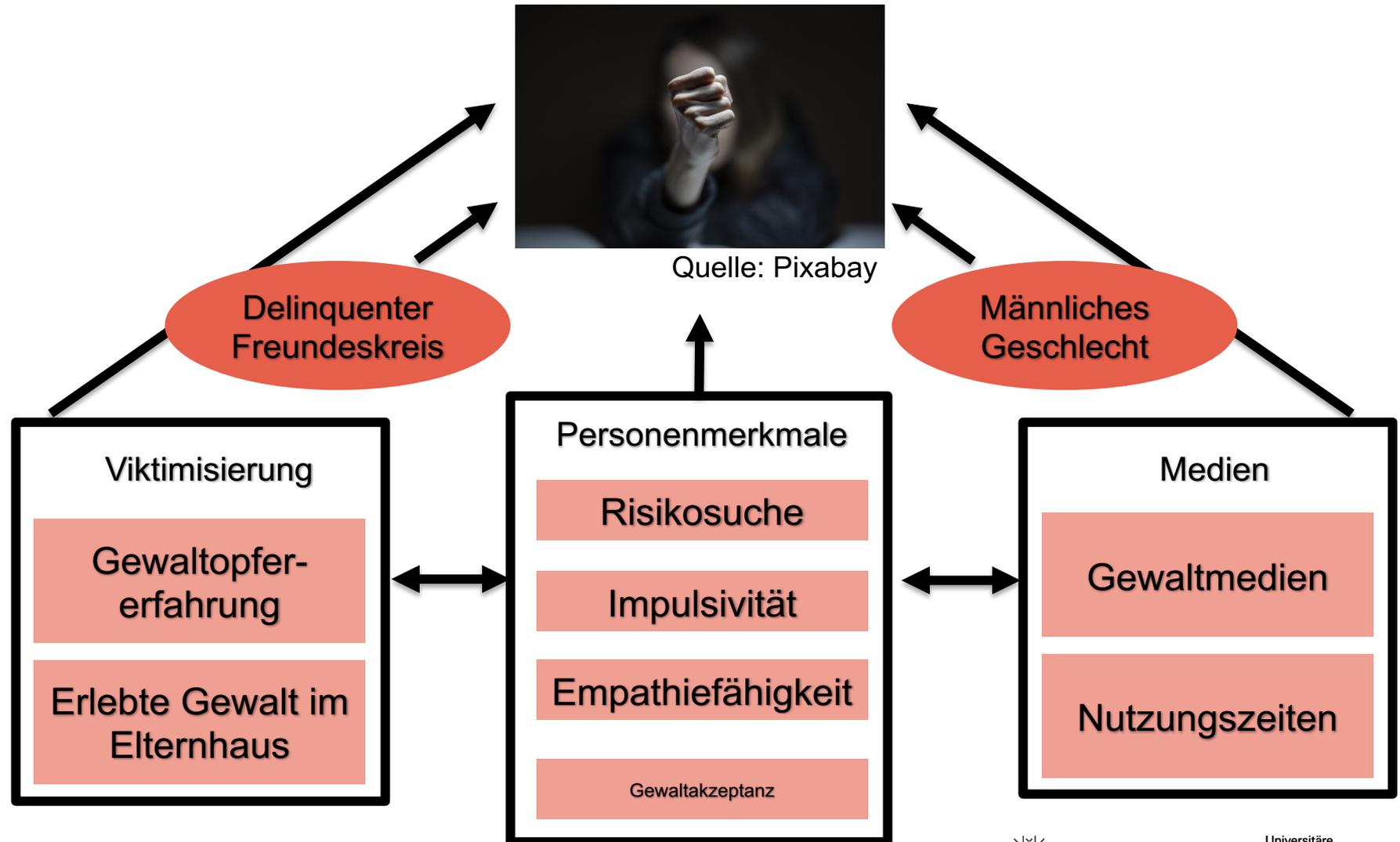
Anderson et al. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review, Psychol. Bulletin, 136(2):151-73.

- › Experimentelle Studien oder Langzeitstudien im Kontrollgruppendesign fanden einen ursächlichen, kulturübergreifenden Zusammenhang zwischen dem Konsum von Videospiele mit Gewaltinhalten und:
 - › gewalttätigem Verhalten
 - › aggressiven Einstellungen / Gedanken
 - › aggressiven Emotionen (vor allem kurzfristig)
 - › weniger prosozialem Verhalten
 - › weniger Empathiefähigkeit

Vorsicht ist bei der Interpretation solcher Daten

- › Die Effekte von Videospiele auf aggressives Verhalten bei Kindern und Jugendlichen scheinen sehr klein zu sein.
- › Statistische Zusammenhänge bedeuten auch nicht, dass diese Zusammenhänge im Einzelfall zutreffen.
- › Es gibt zahlreiche weitere Faktoren, die viel direkter mit gewalttätigem Verhalten in Verbindung gebracht werden können:
 - › Hyperaktivität
 - › Häusliche Gewalt und Familienkonflikte
 - › Armut
 - › Kriminalität eines Elternteils
 - › unzureichende elterliche Fürsorge
 - › Versagen bei Schulleistungen
 - › Konsum illegaler Substanzen

Risikomodell der Gewaltdelinquenz (nach Möble, 2012)



Alter Ego Avatar und sein Erfinder

© Robbie Cooper (2007)



Alter Ego Avatar und sein Erfinder

© Robbie Cooper (2007)



Die Balance macht den Unterschied



Quelle: pixabay

Kinder brauchen Resonanz, denn Gemeinsames Tun ist ansteckend



Quelle: pixabay

Jour Fixe Familie

Digitale Medien im Familienalltag - Chance oder Risiko?

DIE KÄNGURU-COMICS



Quelle: Marc-Uwe Kling



Dr. Eva Unternährer

Kinder- und Jugendpsychiatrische Forschungsabteilung,
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Erwachsene am Smartphone

Selbstexperiment

- Schätzen Sie: wieviele Stunden verbringen Sie pro Tag am Smartphone?
- Und tatsächlich?



android

⚙️ Einstellungen

🌱 Digital Wellbeing



⚙️ Einstellungen

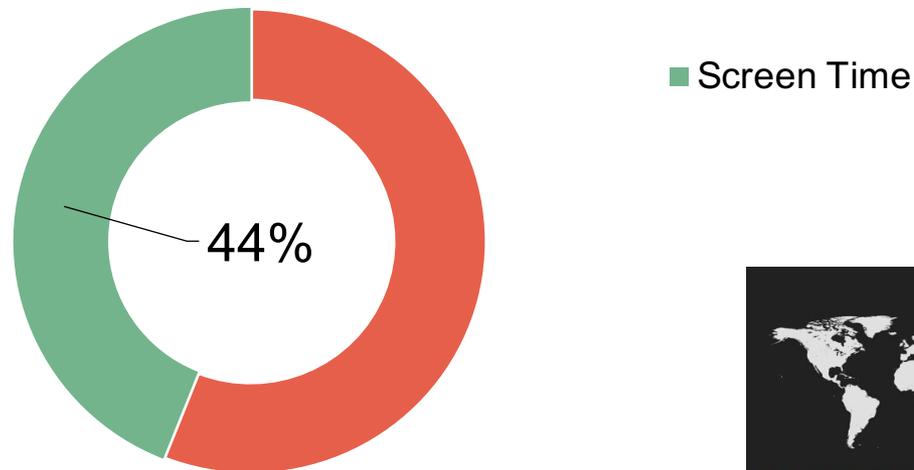
🕒 Bildschirmzeit



Quelle: pixabay

Was macht Smartphones so attraktiv?

Im weltweiten Durchschnitt verbringen Erwachsene 44% ihrer Wachzeit vor einem Bildschirm

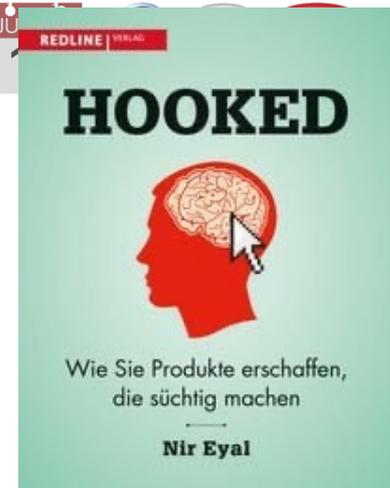
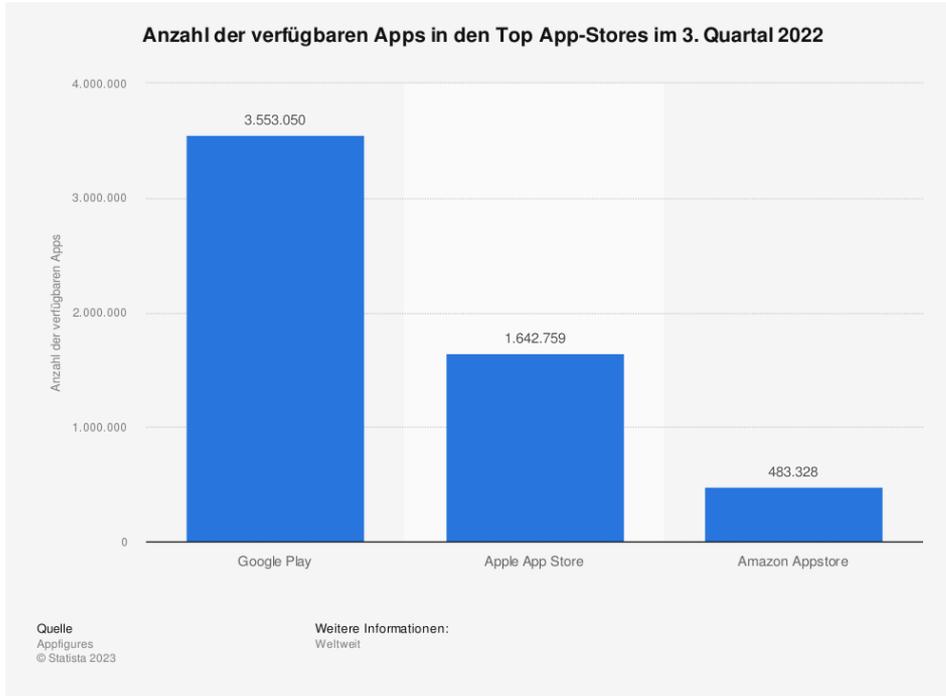


Davon wird über die Hälfte am Smartphone verbracht



Source: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Was macht Smartphones so attraktiv? Die Applikationen!



Quelle: Thalia.com

Source: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/208599/umfrage/anzahl-der-apps-in-den-top-app-stores/>

Was macht Smartphones so attraktiv?



FARBEN



TÖNE



LEVELS



(SOZIALE)
ANERKENNUNG



NEUIGKEIT

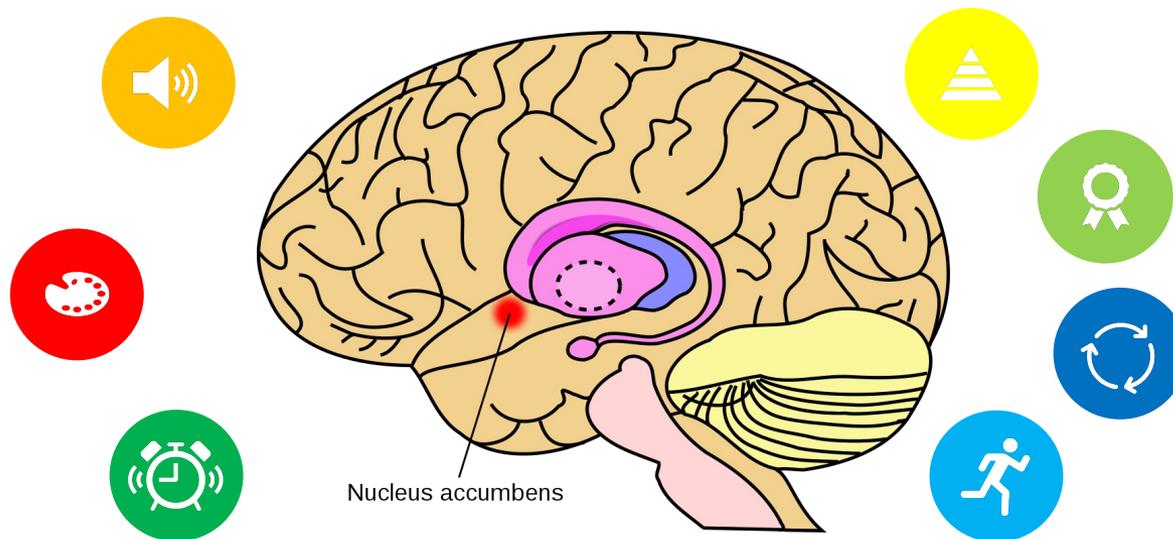


BEWEGUNG



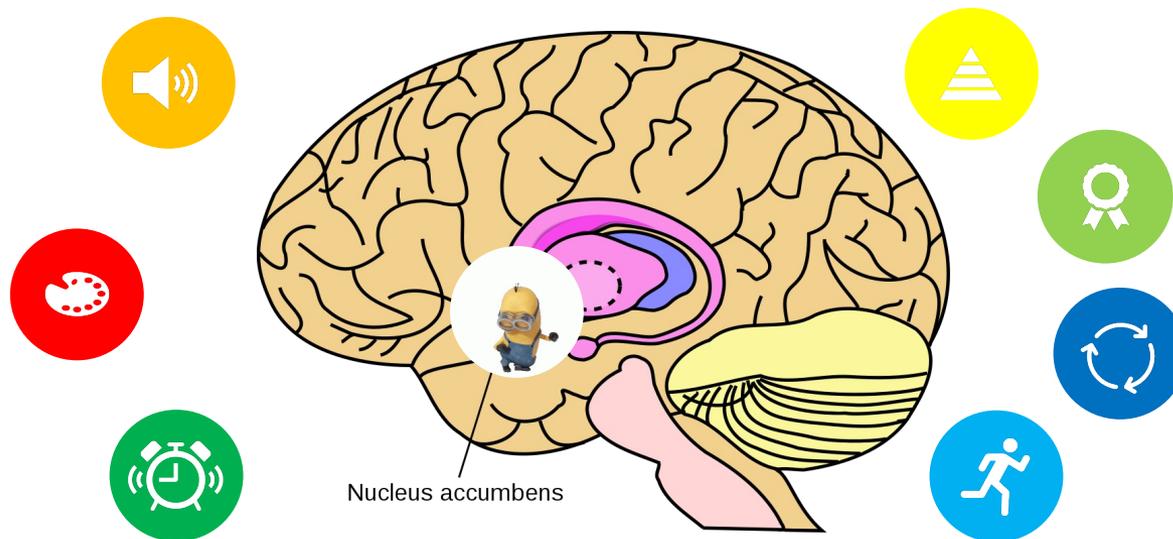
ALGORITHMEN

Was macht Smartphones so attraktiv?



Bildquelle: wikimedia commons

Was macht Smartphones so attraktiv?



Bildquelle: wikimedia commons

Was macht Smartphones so attraktiv?



Quelle: pixabay

› Immer und überall Zugang zu:

- Freunden & Familie
- Information & Wissen
- Entertainment
- Nie mehr Langeweile

Eltern sind Vorbilder!

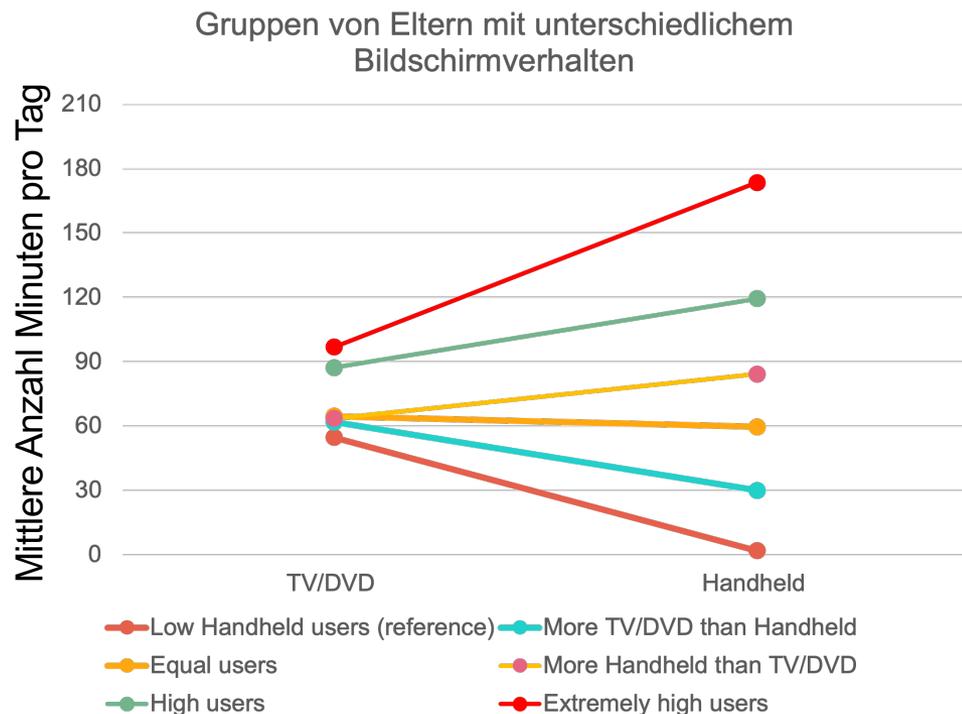


Quelle: pixabay

Bildschirmkonsum der Eltern und deren 5-Jähriger Kinder

Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years

Katherine T. Cost¹ | Eva Unternaehrer^{2,3} | Kimberley Tsujimoto¹ |
Leigh L. Vanderloo^{4,5} | Catherine S. Birken^{6,7,8} | Jonathon L. Maguire^{8,9} |
Peter Szatmari^{1,10} | Alice Charach^{1,6,11}



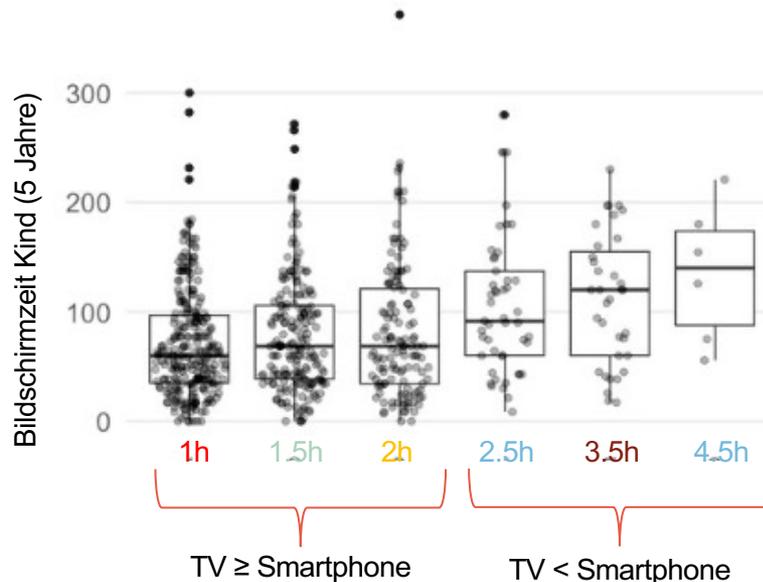
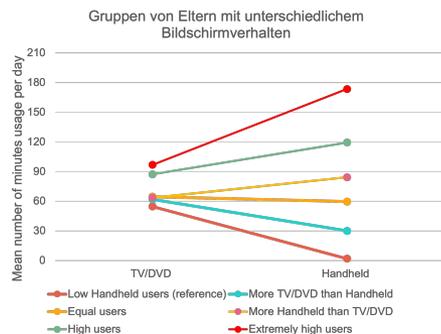
6 Gruppen die sich v.a. aufgrund von Smartphone Konsum unterschieden

Quelle: Cost, Unternaehrer, et al. 2023

Bildschirmkonsum der Eltern und deren 5-Jähriger Kinder

Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years

Katherine T. Cost¹ | Eva Unternaehrer^{2,3} | Kimberley Tsujimoto¹ |
Leigh L. Vanderloo^{4,5} | Catherine S. Birken^{6,7,8} | Jonathon L. Maguire^{8,9} |
Peter Szatmari^{1,10} | Alice Charach^{1,6,11}



Kinder mit höherem Risiko für Verhaltensschwierigkeiten

Anstieg von Bildschirmzeit Kinder wenn Eltern 2.5h und mehr am TV & Handy verbringen

Quelle: Cost, Unternaehrer, et al. 2023

Bildschirmkonsum der Eltern und deren jugendlicher Kinder

Parental Influence on Youth Media Use

Alexis R. Lauricella¹ · Drew P. Cingel²

Published online: 25 May 2020

© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020

Table 4 Hierarchical linear regression analysis for variables predicting child media use

Child Total Media Time	Model 1	Model 2	Model 3
	<i>n</i> = 1671 B	<i>n</i> = 1165 B	<i>n</i> = 1165 B
Child Age	19.29**	17.33**	15.07**
Child Gender	1.81	12.37	14.38
Parent Age	1.32	2.88*	2.27
Parent Gender	52.97**	38.10*	29.62*
Parent Education	-14.31	-0.77	3.50
Income	3.08	-2.87	-1.40
Black	97.62**	85.52*	34.64
Hispanic	44.73	14.83	3.69
Mixed/Other	10.19	39.33	19.93
Tech as Support	68.58*	56.88**	31.37
Internet Worries	-0.034	-3.80	-1.35
Device Struggles	25.64**	27.57**	17.26
Content Rules	-	-37.06	-58.94
Enforcement of Time Rules	-	-17.76*	-20.08**
Parent Total Time	-	-	0.20**
<i>R</i> ²	0.11	0.13	0.23

*Indicates a statistically significant difference at the $p < 0.05$ level

**Indicates a statistically significant difference at the $p < 0.01$ level

- Kontext und Gewohnheiten
Zuhause spielen eine grosse Rolle, auch bei Jugendlichen
- Elterliche Nutzungszeit als stärkster Prädiktor
- Zugang zu Mobilgeräten nur als Teil der Erklärung
- Elterliche Einstellungen gegenüber Mediennutzung
- Positive Einstellungen korrelieren mit exzessivem Medienkonsum der Kindern

Quelle: Lauricella, A.R., Cingel, D.P. Parental Influence on Youth Media Use. *J Child Fam Stud* 29, 1927–1937 (2020), <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01724-2>

Elterliches Phubbing & Technoferenz



Source: <https://www.youtube.com/watch?v=6rgNz7TFsE0>

 common sense media®

Was ist Phubbing/Technoferenz?

Phone +
Snubbing



Technik +
Interferenz

Quelle: pixabay

Elterliches Phubbing/Technoferenz?

Phone +
Snubbing



Quelle: pixabay

Technik +
Interferenz

= Eltern benutzen ihr Telefon/ Technische Geräte
währenddem sie mit ihren Kindern interagieren

Eltern am Handy

Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants

AUTHORS: Jenny S. Radesky, MD, Caroline J. Kistin, MD MsC, Barry Zuckerman, MD, Katie Nitzberg, BS, Jamie Gross, Margot Kaplan-Sanoff, EdD, Marilyn Augustyn, MD, and Michael Silverstein, MD MPH

Department of Pediatrics, Boston Medical Center/Boston University Medical Center, Boston, Massachusetts

- Ablenkung
- Weniger Interaktion, weniger responsiv
- Stärkeres Aufmerksamkeitsdefizit
- Schneller gereizte Reaktionen

Quelle: Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., ... & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843-e849.

Elterliches Phubbing/Technoferenz

- Eltern sind abgelenkt vom ihrem Smartphone (44%)

- Smartphonegebrauch führt zu Konflikten (20%)



- Eltern verbringen zu viel Zeit mit ihrem Smartphone (29%)

Quelle: Vitolda Klein, Unsplash

Quelle: Robb, Bay, Wennegaard & Common Sense Media, 2020

Elterliches Phubbing/Technoferenz

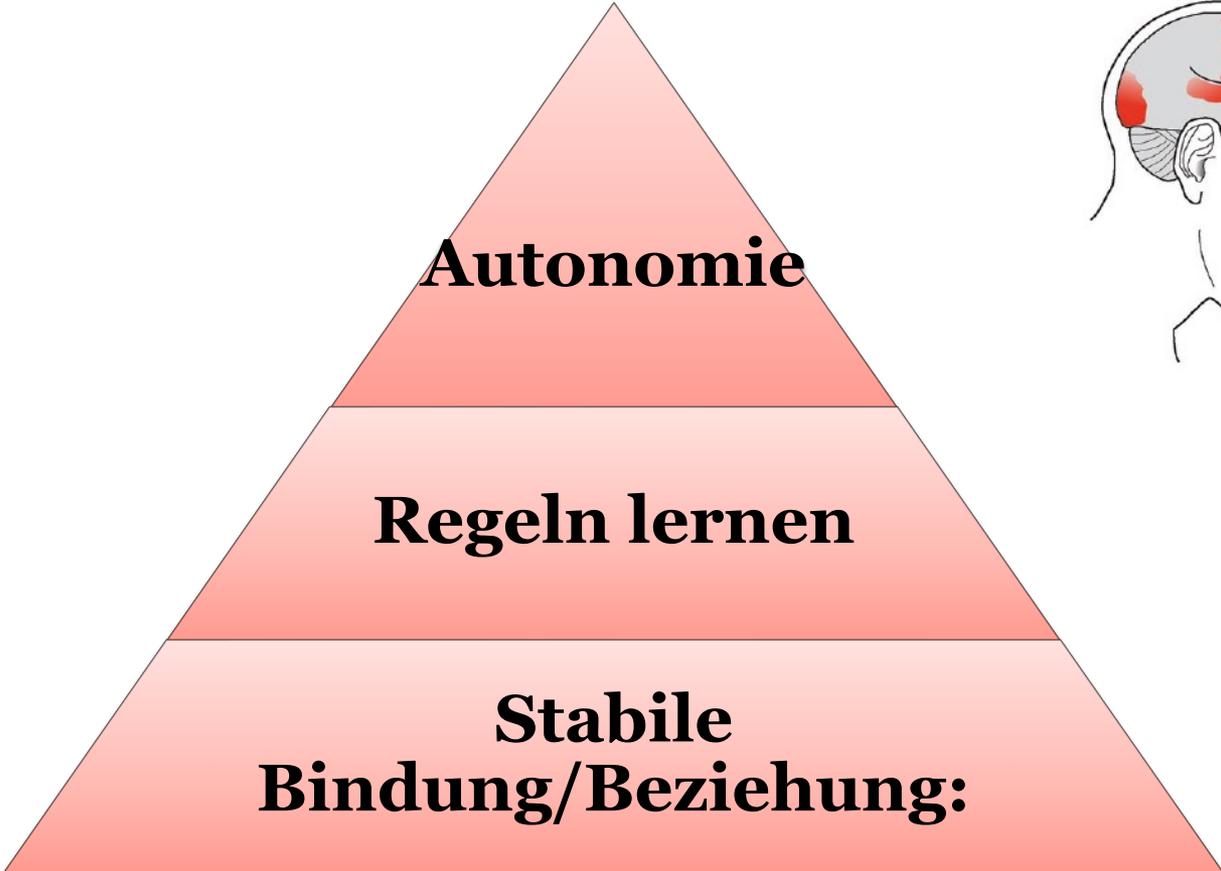


Emil, 7 Jahre, organisiert Demo in Hamburg:

“Spielt mit mir,
nicht mit euren Handys!”

Quelle: Welt.de

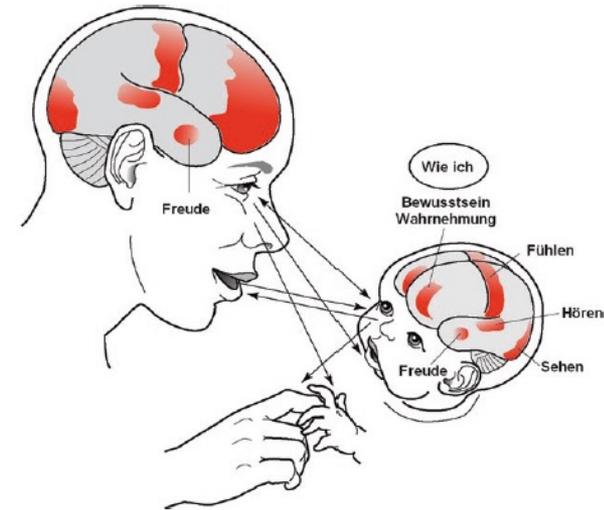
Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?



Autonomie

Regeln lernen

Stabile Bindung/Beziehung:



Smartphone Gebrauch der Eltern als Version des Still-Face Paradigma?



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=leHcsFqK7So>

Smartphone Gebrauch der Eltern als Version des Still-Face Paradigma?



<https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>

Smartphone Gebrauch der Eltern als Version des Still-Face Paradigma?

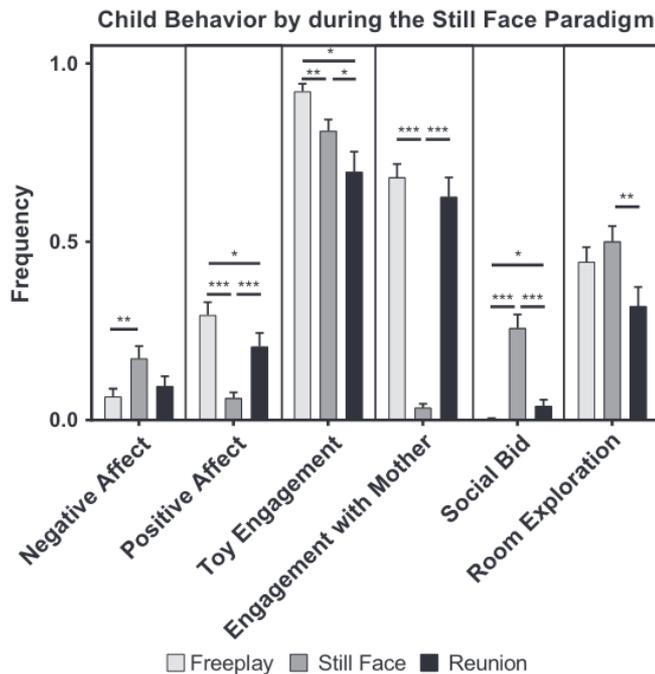
Received: 17 December 2016 | Accepted: 18 July 2017
DOI: 10.1111/desc.12610

SHORT REPORT

WILEY Developmental Science

Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning

Sarah Myruski^{1,2} | Olga Gulyayeva^{2,4} | Samantha Birk² | Koraly Pérez-Edgar³ | Kristin A. Buss³ | Tracy A. Dennis-Tiwary^{1,2}



Smartphone Face Paradigma zeigt Ähnliche Effekte wie Still face Paradigma



Bildschirmkonsum der Eltern & Verhaltensschwierigkeiten der Kinder

Table 3. Associations between parent-reported technoference and main study variables (averaged across all time points)

	Mothers				Fathers			
	n (n = 182)	%	Technoference ^a		n (n = 177)	%	Technoference ^a	
			Mean	(SD)			Mean	(SD)
Externalizing (CBCL; <i>t</i> -scored) ^a								
Low (<44)	91	50.0%	0.37 ^b	(0.26)	85	48.0%	0.30 ^f	(0.34)
High (≥44)	91	50.0%	0.52 ^b	(0.48)	92	52.0%	0.46 ^f	(0.62)
Internalizing (CBCL; <i>t</i> -scored) ^a								
Low (<41)	92	50.5%	0.37 ^c	(0.24)	89	50.3%	0.31 ^g	(0.34)
High (≥41)	90	49.5%	0.52 ^c	(0.49)	88	49.7%	0.45 ^g	(0.64)
Parenting stress ^a								
Low (<2)	95	52.2%	0.38 ^d	(0.25)	95	53.7%	0.30 ^h	(0.30)
High (≥2)	87	47.8%	0.51 ^d	(0.49)	82	46.3%	0.47 ^h	(0.67)
Depressive symptoms ^a								
Low (<8.5)	89	48.9%	0.37 ^e	(0.25)	94	53.1%	0.32	(0.31)
High (≥8.5)	93	51.1%	0.51 ^e	(0.48)	83	46.9%	0.45	(0.67)
Coparenting quality ^a								
Low (<5)	79	43.4%	0.49	(0.51)	84	47.5%	0.49 ⁱ	(0.69)
High (≥5)	103	56.6%	0.41	(0.27)	93	52.5%	0.28 ⁱ	(0.24)

Superscripts represent significant (b–i) at $p < 0.05$ between technoference levels within categories and within gender (not across gender).

^aThe values in this table were calculated by averaging across all four time points, and all those who had at least one time point of child behavior rating (CBCL) data were included. Low/high values were split near the median across mothers and fathers.

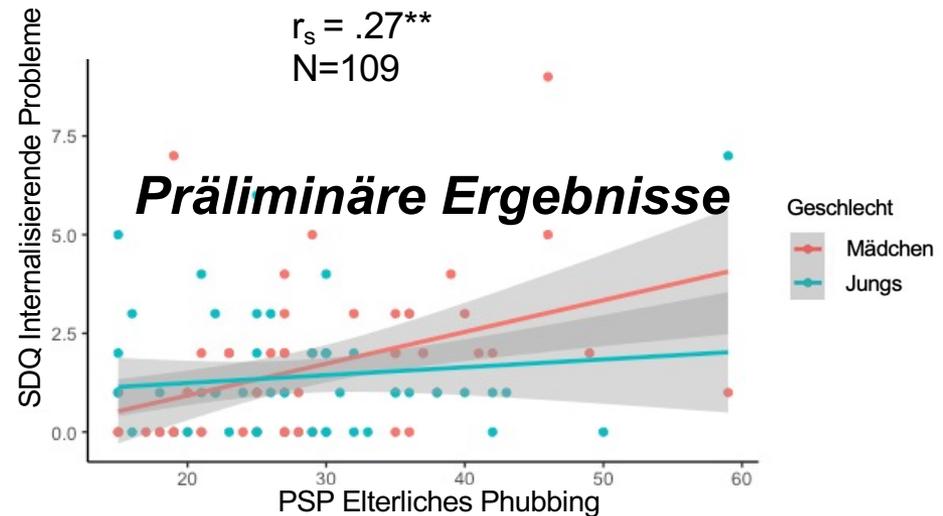
ⁱ p -value of 0.08.

McDaniel, B.T., Radesky, J.S. (2018). Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatr Res*(84), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>

Smartphonekonsum der Eltern & Verhaltensschwierigkeiten der Kinder



Quelle: pixabay.com

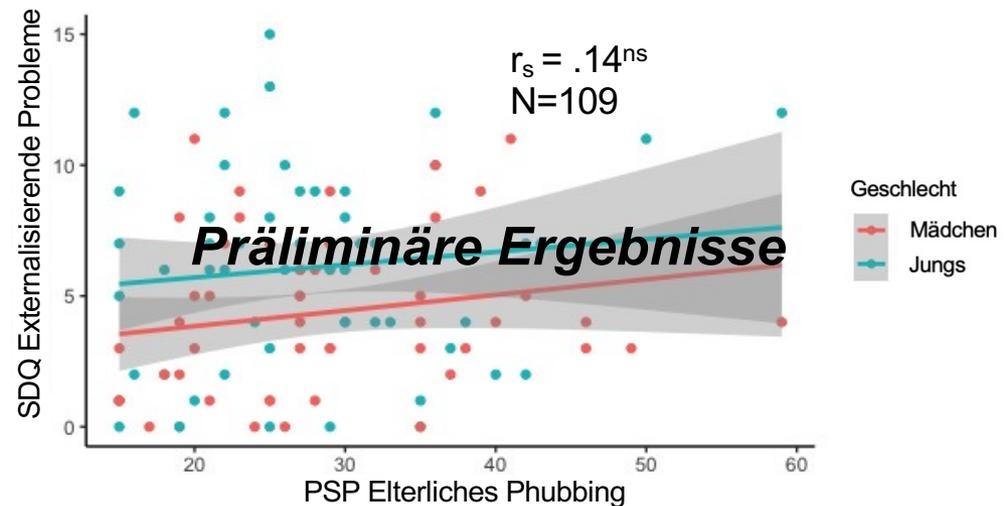


Quelle: Masterarbeit C Holzapfel (SMARTIES Studie)

Smartphonekonsum der Eltern & Verhaltensschwierigkeiten der Kinder



Quelle: pixabay.com



Quelle: Masterarbeit C Holzapfel (SMARTIES Studie)

Eltern am Bildschirm: Klinische Relevanz für Kinder

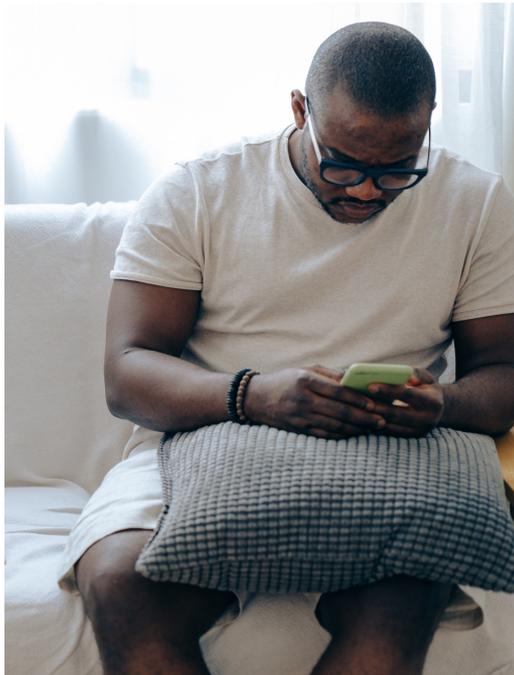


Quelle: pixabay

- Selbst problematischer Bildschirm Konsum
- Mehr Verhaltensprobleme
- Gefühl von Einsamkeit
- Tiefer Selbstwert
- Kinder sprechen weniger

Quellen: McDaniel & Radesky (2018), McDaniel & Coyne (2018), Radesky (2014), Myruski (2017), Sundqvist (2020), Sundqvist (2021), Sundqvist (2021)

Eltern am Bildschirm: Klinische Relevanz für Eltern



Quelle: pixabay

- Mehr Stress
- Niedergeschlagenheit & Depressivität
- Unzufriedenheit in der Partnerschaft

Quellen: McDaniel & Radesky (2018), McDaniel & Coyne (2018), Radesky (2014), Myruski (2017), Sundqvist (2020), Sundqvist (2021), Sundqvist (2021)

Eltern am Bildschirm: Klinische Relevanz für Beziehung



Quelle: pixabay

- Schlechtere Eltern-Kind Beziehung
- Weniger (gute) Kommunikation
- Schneller genervte Reaktion

Quellen: McDaniel & Radesky (2018), McDaniel & Coyne (2018), Radesky (2014), Myruski (2017), Sundqvist (2020), Sundqvist (2021), Sundqvist (2021)

Eltern am Bildschirm: Brauchen wir Präventionsmassnahmen?



Quelle: berlin-suchtpraevention.de

Chancen der digitalen Medien fördern und Risiken minimieren!

Wir müssen Eltern sensibilisieren und dabei unterstützen,

Klare Regeln & Gewohnheiten in der Familie zu etablieren



Quelle: Pexels.com

Gemeinsame digitale und nicht-digitale Aktivitäten zu fördern



Quelle: Pexels.com

Gute Vorbilder zu sein



Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.

Quelle: pinterest

Take Home Message

- Digitale Medien gehören zum (Familien-) Alltag dazu
- Wir müssen Eltern sensibilisieren bezgl digitalen Medienkonsum im Familienalltag
- Fördern der elterlichen Medienkompetenz als Schlüsselfunktion für Medienkompetenz der Kinder

Aktuell laufende Studien: swipe-study.ch

Medienkonsum von 0 bis 5 jährigen Kindern



Aktuell laufende Studien: smarties-studie.ch

Medienkonsum Eltern & sozio-emotionale Entwicklung bei 4-8 jährigen Kindern

UNIVERSITÄT BASEL

SMARTIES-Studie

Digitale Medien im Familienalltag

Mit diesem Forschungsprojekt untersuchen wir, ob und wie sich der Konsum digitaler Medien im Familienalltag auf die sozio-emotionale Entwicklung von Kindern auswirkt.



Mehr erfahren

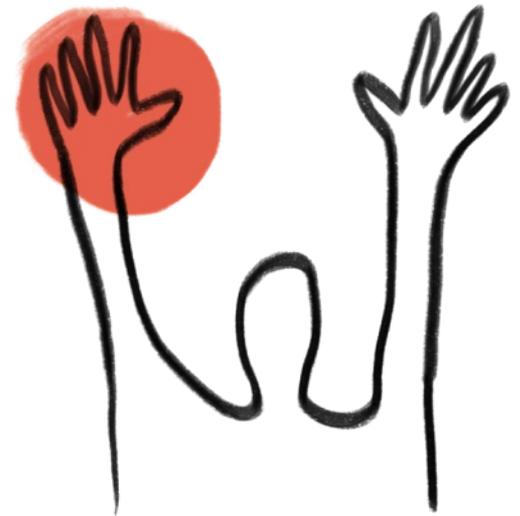
Teilnahme



Fragen und Anregungen gerne an...

margarete.bolten@upk.ch

eva.unternaehrer@unibas.ch



UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch





 common sense media

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=6rgNz7TFsE0>