

Betriebs Kranken Kassen

Magazin für Politik, Recht und Gesundheit im Unternehmen



DIGITAL = SOZIAL

■ DIGITALPOLITIK

Digitalisierung macht Medizin besser und demokratischer. Ein Gespräch mit Dr. Gottfried Ludewig

■ DIGITALPOLITIK

Neue Freiräume: Wie nutzen Betriebskrankenkassen das Digitale Versorgung-Gesetz?



ECHT DABEI

GESUND GROSS WERDEN IM DIGITALEN ZEITALTER

Interview mit Prof. Dr. Paula Bleckmann, Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft und Edith Schuster, Die Schwenninger Krankenkasse

Computer, Smartphones, Spielkonsolen bestimmen mehr und mehr den Alltag unserer Kinder. Die Politik fordert mehr Investitionen in die Digitalisierung, ohne im Blick zu haben, dass mit Chancen auch Risiken verbunden sein können – vor allem für die Kleinsten. Denn dort, wo digitale Medien die Aufmerksamkeit binden, fehlt sie an anderer Stelle. Mögliche Folgen sind eine geringe Sozialkompetenz, Computerspielsucht, Übergewicht oder Schulprobleme. Mit dem Präventionsprogramm ECHT DABEI unterstützen die Betriebskrankenkassen gemeinsam mit MEDIA PROTECT Eltern, Kita- und Grundschulfachkräfte dabei, dass Kindergarten- und Grundschulkindern Medien später selbstbestimmt und verantwortungsbewusst nutzen.



ECHT DABEI
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Prof. Dr. Paula Bleckmann
 Professorin für Medienpädagogik, Institut für
 Schulpädagogik und Lehrerbildung, Fachbereich
 Bildungswissenschaft, Alanus Hochschule für
 Kunst und Gesellschaft

© Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

Frau Bleckmann, Ihren wissenschaftlichen Weg haben Sie in der Biologie begonnen, im letzten Jahr veröffentlichten Sie ein Buch mit dem Titel „Heute mal bildschirmfrei“. Was war Ihre Motivation?

» Computer, Smartphones, Spielkonsolen verändern unser Leben und vor allem das unserer Kinder. Während die Balance von Chancen und Risiken der Digitalisierung für viele Erwachsene neutral oder sogar sehr deutlich positiv ausfällt, überwiegen für Kinder die Risiken. Jahrzehnte der Medienwirkungsforschung unter Einbeziehung aufwändiger Längsschnittstudien zeigen: Problematischer Bildschirmmedienkonsum gefährdet die Entwicklung von Kindern. Zu den Folgen gehören Übergewicht, Schlafstörungen, Empathieverlust und auch suchtartige Nutzung. Die BLIKK-Studie als Querschnittstudie hat zwar geringere Aussagekraft, bestätigt aber diese Ergebnisse. Sie zeigt darüber hinaus, wie dramatisch Konzentrationsstörungen in der digitalisierten Kindheit zunehmen und wie sehr die Mediennutzung der Eltern die Entwicklung kleiner Kinder beeinträchtigen kann.

Die ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, forderte entsprechend: „Wir müssen die gesundheitlichen Risiken der Digitalisierung ernst nehmen! [...] Kleinkinder brauchen kein Smartphone. Sie müssen erst einmal lernen, mit beiden Beinen sicher im realen Leben zu stehen. Unter dem Strich ist es höchste Zeit für mehr digitale Fürsorge – durch die Eltern, durch Schulen und Bildungseinrichtungen, aber natürlich auch durch die Politik.“ Die geforderte digitale Fürsorge ist auch deshalb so wichtig, weil sich sonst bestehende Ungleichheiten in Bildung und Gesundheit noch weiter verschärfen werden. Ein Beispiel: Förder- und Hauptschüler*innen haben einer jüngst veröffentlichten Studie des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen zufolge etwa doppelt so hohe Bildschirmzeiten wie Gymnasialschüler*innen. Alles zusammen kommen sie nach eigenen Angaben auf vierzehneinhalb Stunden pro Tag. Wie soll das überhaupt gehen? Es handelt sich sicherlich zum Teil um Parallelnutzung, es werden zum Beispiel während des

» Wir müssen die gesundheitlichen Risiken der Digitalisierung ernst nehmen! Kleinkinder brauchen kein Smartphone. Sie müssen erst einmal lernen, mit beiden Beinen sicher im realen Leben zu stehen. «

Filmeschauens noch WhatsApp Nachrichten gelesen. Aber selbst acht oder zehn Stunden Bildschirmzeit sind entschieden zu viel. Deshalb bezeichne ich in dem Buch „heute mal bildschirmfrei“ die Bildschirmmedien als die „grauen Herren“ der Kindheit im 21. Jahrhundert. Sie sind, ähnlich wie die grauen Herren in dem Roman Momo, Zeitdiebe. Sie vermindern wichtige Gelegenheiten für den realen Kontakt mit der Welt und mit anderen Menschen. «

Zusammen mit Herrn Prof. Dr. Mößle, Hochschule für Polizei Baden-Württemberg, entwickelten Sie ein Präventionsprogramm zur Förderung der Medienmündigkeit, das Sie gemeinsam mit den Betriebskrankenkassen umsetzen. Wo setzen Sie mit ECHT DABEL an, was sind die Besonderheiten?

» Statt auf vorschnelle Technik-Euphorie setzen wir bei ECHT DABEL auf sorgfältige Technikfolgenabschätzung. Grundlage bildet der Stand der Wissenschaft zu den langfristigen Chancen und Risiken der Digitalisierung für Kinder. Eine Besonderheit ist somit, dass zwei Themen sinnvoll integriert werden, die Praktikern unter den Nägeln brennen: die Medienkompetenzförderung und die Gesundheitsförderung. In einer Umfrage zum Fortbildungsbedarf lag das Thema „Wie vorbeugen gegen zu viel Bildschirm?“ sogar auf Platz 1.

Für die Einrichtungen ist die Teilnahme kostenlos, dank der Finanzierung durch fast 30 verschiedene Betriebskrankenkassen. Wir setzen mit ECHT DABEL ganz bewusst hauptsächlich an den Erwachsenen an, also den Eltern und den pädagogischen Fachkräften an Kindergärten und Grundschulen, es gibt aber auch ein Theaterstück für die Kinder. Leider glauben heute viele Eltern und sogar ausgebildete Pädagogen den Marketinglügen der Konzerne: Die App für Anderthalbjährige fördert angeblich die Entwicklung, Kindersendungen im Fernsehen machen angeblich schlau und kreativ. Wissenschaftlich

bestätigt ist das wie gesagt nicht, im Gegenteil. Hier klären wir auf, ohne zu verteufeln, und zeigen vor allem, wie viel Spaß die Alternativen zum Bildschirm machen. Somit leisten wir mit ECHT DABEL genau das, was Marlene Mortler mit Nachdruck fordert: digitale Fürsorge. «

Der Trend geht eher in eine „digitale Kindheit“, je früher Kinder den Umgang mit den modernen Medien lernen, desto besser? Was fordern Sie im Zusammenhang mit der Digitalisierung?

» Nein, denn in Bezug auf Bildschirmmedien gilt: Früh übt sich, wer ein Knecht werden will. Wer wirklich ein Meister werden will, der muss zuerst im realen Leben die Grundlagen für eine spätere Nutzung digitaler Medien erwerben. Damit Kinder im digitalen Zeitalter aktive Gestalter statt passive Konsumenten werden, brauchen sie gut ausgebildete Fachkräfte. Diese müssen wissen, wie sie das richtige Medium für das richtige Alter auswählen. Sinnvolle Grundprinzipien sind dabei: Erstens, so lange beim analogen Medium bleiben, wie das digitale Medium keinen Mehrwert bringt, der so groß ist, dass der Nachteil der höheren Bildschirmzeit dadurch ausgeglichen wird. Zweitens, produzieren vor konsumieren. Drittens, Durchschaubarkeit statt Black Box. Ein sehr gutes Beispiel, wie Kinder fit fürs Digitale werden, ist das Projekt „cs-unplugged“ oder auch „Informatik in Bewegung“. Gesundheitsförderung durch Bewegung wird mit informatorischer Grundbildung sinnvoll verknüpft.

Wir fordern, dass in der Prävention neben den stoffgebundenen Süchten wie Alkohol und Tabakkonsum auch die nicht stoffgebundenen Süchte (z. B. Mediensucht) mehr Aufmerksamkeit bekommen. Ein guter Schritt nach der Aufnahme von Internet Gaming Disorder im DSM-5 und nun auch im ICD-11 wäre es, wenn die Krankenkassen im Leitfadens Prävention den Bereich Medien(sucht)prävention als Thema aufgriffen. «

Warum unterstützt die Schwenninger Krankenkasse das Präventionsprogramm ECHT DABEL, was hat Sie besonders überzeugt?

» Die digitalen Medien halten heutzutage immer früher Einzug in die Kinderzimmer. Smartphones, Tablets, Spielekonsolen und Co. erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Kleinen und Großen. Die Verlockung, immer und überall online zu sein, sich mit Freunden in Chats auszutauschen und sich mit „Zocken“ die Zeit zu vertreiben, birgt aber auch Risiken.

ECHT DABEL setzt bereits bei den Kindergarten- und Grundschulkindern an. Auf spielerische Art und Weise soll den Kindern die „reale“ Welt, das heißt draußen zu spielen und sich mit „echten“ Freunden zu treffen, schmackhaft gemacht werden. Die Methoden, die im Projekt eingesetzt werden, sind sehr vielfältig und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, indem nicht nur die Kinder, sondern auch deren Eltern und Pädagog*innen aktiv einbezogen werden. Erwachsene als wichtige Vorbilder beim Umgang mit Medien zu schulen und zu sensibilisieren ist essenziell, um die Herausforderungen der Digitalisierung in unserer



Edith Schuster, Team Gesundheitsförderung, Die Schwenninger Krankenkasse

Gesellschaft meistern und Kinder und Jugendliche bei einem gesunden Aufwachsen unterstützen zu können. Neben einem theoretischen Input wird der Fokus auch auf die Vermittlung praxisnaher Hilfsmittel für Eltern und Pädagog*innen gelegt, wie die Erläuterung der Installation von Zeitbegrenzungssoftware am eigenen Smartphone.

Ein großer Pluspunkt ist für die Schwenninger Krankenkasse zudem die Möglichkeit, das Projekt bundesweit umsetzen zu können. So erreichen wir eine möglichst große Zielgruppe in unterschiedlichen Regionen. «

Welche Erfahrungen haben Sie bei der Umsetzung gemacht?

» Die Kinder verfolgen mit Freude und Neugier das angebotene Theaterstück, dessen Inhalte sie aktiv mitgestalten können. Auch die Pädagog*innen sind von dem Theaterstück überzeugt und bearbeiten die Inhalte hinterher mit den Klassen nach.

Erwachsene möchten wissen, was ein adäquater Medienkonsum ist und wie sie diesen praktisch im Alltag ihrer Kinder umsetzen können. Eltern und Pädagog*innen sind zwar grundsätzlich gut über das Wie und Warum informiert, jedoch fehlt ihnen oft noch das Handwerkszeug, die Theorie in die Praxis umzusetzen. ECHT DABEI hat hier bereits einen recht ausgewogenen Anteil an Theorie und Praxis geschaffen und könnte im Bereich der praktischen Tipps sogar noch etwas erweitert werden.

Eine Schwierigkeit, die sich bei der Umsetzung gezeigt hat, ist die Erreichbarkeit der Eltern, die sich bislang noch sehr wenig mit der Prävention von übermäßigem Medienkonsum bei ihren Kindern beschäftigt haben. Meistens kommen zu den Elternabenden nur diejenigen, die bereits gut informiert sind und Methoden wie Filter- und Zeitbegrenzungssoftware teilweise zuhause schon nutzen. ECHT DABEI setzt daher zusätzlich auf einen Elternbrief mit Informationen und Anleitungen für einen „gesunden“ Medienkonsum in den Kinderzimmern, den alle Eltern der beteiligten Klassen erhalten.

Im Rahmen unserer Umsetzung des Projektes hatten wir auch die Möglichkeit, ECHT DABEI ein ausführliches Feedback zu den Projekthaltungen und der Organisation zu geben. Die Projektorganisatoren vom Servicebüro und die Projektinitiatoren von MediaProtect waren sehr offen für Rückmeldungen und haben einige davon bereits in die weitere Projektumsetzung übernommen. «

Nach Ihren bisherigen Erfahrungen, warum würden Sie ECHT DABEI weiterempfehlen?

» Das Projekt ECHT DABEI trifft mit seinem Thema den Nerv der Zeit. Die Kinder lernen frühzeitig auf spielerische Art, wie wichtig „echte“ Freunde und medienfreie Freizeitbeschäftigungen sind. Insbesondere die ganz Kleinen einzubeziehen ist essenziell, um die Heranwachsenden möglichst früh zu sensibilisieren.

Des Weiteren liegt der Fokus auch auf der Aufklärung und Unterstützung der Eltern und Pädagog*innen, wodurch die Projekthaltungen nachhaltig in den jeweiligen Einrichtungen und zu Hause integriert werden.

Zudem hat das Projekt durch die bundesweite Umsetzung eine sehr große Reichweite und wird fortlaufend an die Bedürfnisse der Einrichtungen und Teilnehmer*innen angepasst. «



ECHT DABEI
<https://www.echt-dabei.de>