

# Warum Babys unbedingt mehr Medienkompetenz brauchen

UKBB Kommunikation, 18.10.2019

**Wer zu viel am Handy hängt, hat ein Problem. Dies gilt nicht nur für Erwachsene und Jugendliche, sondern auch für Kleinstkinder, sagt Dr. Margarete Bolten im Interview. Die Folgen davon behandelt die Psychologin in der Sprechstunde für Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen am UKBB. Sie hat dabei festgestellt: Viele Eltern wissen gar nicht, was sie anrichten, wenn sie ihre Kinder in ganz frühen Jahren Handy-Games spielen oder Youtube-Videos schauen lassen. Deshalb möchte Margarete Bolten Eltern für den achtsamen Umgang mit diesen Medien gewinnen.**

## Ruhig gestellt – so gefährlich ist Handykonsum für Babys wirklich



Babys und Kleinkinder mit Handys zu beruhigen, ist ein gefährlicher Trend. Eine Basler Psychologin warnt vor den längerfristigen Folgen für die Entwicklung des Nachwuchses.

Auch wenn das Kind äusserlich ruhig wirkt, weil es gebannt auf die magischen Bilderwelten schaut: Innerlich erleben Babys und Kleinkinder immensen Stress, wenn sie von ihren Eltern mit Handys «beruhigt» werden. Die Basler Psychologin Dr. Margarete Bolten warnt bei [SRF](#) eindrücklich davor, den eigenen Nachwuchs mit Handys und Videos «ruhig zu stellen».

Bolten, die am Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) eine [Säuglingssprechstunde](#) für Eltern anbietet, deren Kinder unter Schrei-, Schlaf- und Essstörungen leiden, berichtet, dass 95 Prozent der kleinen Patienten in ihrer Sprechstunde mit Handys beruhigt werden. Das Problem dabei: «Das Gehirn kann mit den intensiven Reizen gar nicht umgehen», erklärt sie.



## Zu viel Stress durch Handys

Früher habe man Kleinkindern zur Ablenkung in stressigen Situationen einen Schlüsselbund zum Spielen gegeben, heute reichten die Eltern einfach ihre Handys in den Kinderwagen und spielten Videos ab, sagt Bolten. «Exzessive Stimulation mit visuellen Reizen führt zu Hyperaktivität, erhöhtem Risikoverhalten und Gedächtnisproblemen», warnt die Ärztin.

---

Das Gehirn bei Kindern unter drei Jahren sei noch gar nicht in der Lage, mit den grellen Farben, intensiven Tönen und schnellen Schnitten umzugehen. Statt das Kind in Stresssituationen zu beruhigen, würde der Handygebrauch den Stressfaktor noch erhöhen. Um die Eltern für das Problem zu sensibilisieren, hat das UKBB gemeinsam mit dem Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt einen [Informationsflyer](#) (PDF-Download) entwickelt, in dem Tipps und Hinweise zum richtigen und für die Kinder förderlichen Umgang mit Handy, Tablet und Co. stehen.

In einem Flyer werben das UKBB und das Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt dafür, Kleinkinder nicht mit Handys zu überfordern.  
ZVG

## Eine halbe Stunde pro Tag?

**Bolten wirbt dafür, sich an Bill Gates und anderen Tech-Gurus aus dem Silicon Valley zu orientieren, die ihren Kindern den Zugang zu Computern in der frühen Kindheit verbieten: «Ich glaube, es sollte uns zu denken geben, wenn die Leute, die es erfunden haben, ihre eigenen Kinder davor schützen.» Handys und Videos sollten daher für Kinder unter vier Jahren die Ausnahme sein. Wenn sie angeboten werden, sollte der Konsum auf eine halbe Stunde pro Tag beschränkt sein und nur zusammen mit den Eltern erfolgen.**

Übrigens: Auch speziell für Kleinkinder vermarktete Lernapps oder Bildungsvideos bewirken oft das Gegenteil von den gut gemeinten Intentionen der Eltern, erklärt Bolten. Statt bei Youtube Englisch zu lernen, würden die Kinder die Worte nur nachplappern und Probleme bekommen, ihre eigene Muttersprache zu beherrschen.

## Margarete Bolten, schon kleine Babys sind enorm fasziniert von Smartphones und Tablets. Wie kommt das eigentlich?

Noch ist das nicht bis ins letzte Detail erforscht. Was man aber schon sagen kann: Diese Apps und Filmchen, die es für Kinder gibt, sind alle so gestaltet, dass sie das Lustzentrum im Gehirn maximal ansprechen. Zum Beispiel mit grellen, intensiven Farben, sich ständig wiederholenden Geräuschen und den prompten Belohnungen, die im Spiel erlangt werden können. Warum das Gerät an sich schon kleine Babys

fasziniert, lässt sich nur vermuten. Sie beobachten aber bestimmt, wie die Eltern selbst mit diesen Geräten umgehen. Das weckt Interesse. Ich denke, da haben Eltern eben auch eine Vorbildfunktion, derer sie sich manchmal zu wenig bewusst sind.

### **Was sind denn typische Fallen, in die Eltern im Umgang mit Smartphones und Tablets treten?**

Zum einen stellen wir fest, dass viele Eltern völlig unkritisch mit diesen Geräten umgehen. In der Folge sehe ich zum Beispiel Babys, die sind noch kein Jahr alt, können aber bereits ein Smartphone rudimentär bedienen. Die schauen Videos und nutzen Apps, die wie eine Droge wirken. Das Dopaminsystem wird ja sehr stark angeregt. Das sieht dann so aus: Das Handy strahlt, das Kind strahlt auch - und wird voll und ganz in den Bann dieses Geräts gezogen.

**«Ich habe Kinder getroffen, die autistische Verhaltensweisen entwickelt haben, weil sie sich so stark mit diesen Geräten auseinandersetzen.»**

### **Und was sind andere problematische Formen, die Sie in der Sprechstunde antreffen?**

Es gibt auch viele Eltern, die haben das Gefühl, sie könnten ihre Kinder mit spezifischen Apps gezielt fördern. Die glauben zum Beispiel, ihr Kind könne mithilfe von Lern-Apps früher Englisch lernen oder dergleichen.

### **Ein krasser Irrglaube.**

Einen Gefallen machen sie ihrem Kind definitiv nicht. Nicht nur, dass Kinder erwiesenermaßen viel besser lernen, wenn ein Mensch, eine echte Bezugsperson ihnen etwas beibringt. Die Forschung zeigt auch sehr eindeutig: Eine erhöhte Mediennutzung wirkt sich negativ aus auf die Sprach- und kognitive Entwicklung, die Konzentration, den Schlaf oder auch darauf, ob ein Kind seine Emotionen selbständig zu regulieren lernt. Ich habe in der klinischen Arbeit Kinder getroffen, die autistische Verhaltensweisen entwickelt haben, weil sie sich so stark mit diesen Geräten auseinandersetzen.

### **Es gibt zum Glück auch Eltern, die sich zum Medienkonsum ihres Kindes Gedanken machen. Und doch kommt ihr Kind mit dem Smartphone in Berührung, zum Beispiel mit Videotelefonie oder auch mal einem Youtube-Film, den sie etwa bei Besuch schauen dürfen. Ab wann wird der Konsum wirklich problematisch?**

Es gibt da keine klare Grenze, ab so und so vielen Minuten wird's schädlich. Grundsätzlich ist der Kontakt mit solchen Geräten auch noch nicht per se problematisch. Was wir in der Sprechstunde antreffen, das sind Extreme. Zweijährige, die um 20 Uhr mit dem iPad ins Bett gelegt werden und dann drei Stunden da reinstarren, bis sie vor Erschöpfung einschlafen. Oder Kinder bis zum Kindergartenalter, die sich tagsüber stundenlang mit Apps beschäftigen, die sie angeblich fördern sollen. Die können dann vielleicht tatsächlich in Englisch auf Zehn zählen. Dafür beherrschen sie ganz grundlegende Dinge nicht, die ein Kind in ihrem Alter eigentlich können sollte.

«Keine App ist für Kinder unter vier Jahren geeignet»: Dr. rer. nat. Margarete Bolten ist Psychologin in der Klinik für Kinder und Jugendliche der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPKKJ) und Co-Leiterin der Säuglingssprechstunde bei Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen am UKBB. (Bild: Aline Eberle/UKBB)

**In der Sprechstunde begegnen Sie auch Fällen, bei denen Fütterungsstörungen mit einer problematischen Mediennutzung einhergehen. Wie hängt dies zusammen?**

Sehr viele Kinder, die wir behandeln, essen in den Augen der Eltern nur dann, wenn bestimmte Bedingungen erzeugt werden. Das geschieht heute in erster Linie über Ablenkung mit Medien. Läuft ein Filmchen auf dem Handy, dann können die Eltern das Kind füttern. Das Problem dabei: Sie tricksen damit das Bewusstsein des Kindes aus, dadurch kann es sich nicht bewusst dafür entscheiden: «Ich esse jetzt.» Dieses fehlende Bewusstsein kann dann auch in ganz anderen Kontexten problematisch werden.

**Das klingt wie eine Sucht.**

Da kann eine Abhängigkeit vorliegen. Tatsächlich gibt es in der neuesten Ausgabe des amerikanischen Klassifikationssystems für psychischen Erkrankungen die Computerspielsucht als neue Form einer Verhaltenssucht. Ich bin überzeugt, dass so etwas auch schon im Kleinstkinderalter beginnen kann.

**Früher gab es die sogenannten Fernsehkinder, heute gibt es also Handykinder. Sind die Probleme nicht praktisch die selben?**

Ich finde, der Fernsehkonsum lässt sich überhaupt nicht mit den mobilen Geräten vergleichen. Diese Videos und Apps ziehen die Kinder noch viel stärker in ihren Bann als das, was früher im Fernsehen lief. Das war alles deutlich langsamer geschnitten, mit wesentlich weniger starken visuellen Reizen. Man hatte auch nicht die Gelegenheit, rund um die Uhr überall in diese Welt einzutauchen. Das kam erst mit den mobilen Geräten und Youtube.

**«Ich sage Eltern klar, welchen Schaden Smartphones und Tablets anrichten in der Hirn- und Verhaltensentwicklung. Viele sind dann zunächst einmal geschockt.»**

**Die Problematik mit Medienkonsum hat sich seither demnach deutlich verschärft. Wie können Sie in der Säuglingssprechstunde betroffenen Familien helfen?**

Ich frage sie, ob ich ehrlich sein darf. Und dann sage ich ihnen klar, dass ich auf Basis meiner klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit weiss, welchen Schaden Smartphones und Tablets anrichten in der Hirn- und Verhaltensentwicklung. Viele sind dann zunächst einmal geschockt. Genau das ist aber auch mein Ziel. Ich möchte Eltern aufrütteln und sie so motivieren, etwas zu verändern. Wer sich danach entscheidet, sein Kind vom Handy fern zu halten, dem fällt dies meistens gar nicht mal so schwer. Es gibt ja auch genügend Möglichkeiten, Kinder sinnvoller zu beschäftigen. Draussen spielen zum Beispiel. Dann hat ein Kind in der Regel auch gar kein Bedürfnis nach solchen Geräten

## **Klingt einfach. Wieso wissen das denn nicht längst alle, dass das Handy bei Kleinkindern schädlich sein kann?**

Es fehlte bislang schlicht an Materialien, die man Eltern hätte aushändigen können. Fachleute haben bislang meist konkrete Empfehlungen erst für Kindern ab dem Grundschulalter publiziert. Als ob kleinere Kinder damit noch nichts zu tun hätten! Genau deshalb haben wir gemeinsam mit Céline von Wartburg von der Abteilung Prävention des Basler Gesundheitsdepartements einen Flyer entwickelt, der Eltern einfache, aber wichtige Tipps gibt für die Mediennutzung bei 0- bis 4-Jährigen. Am 29. Oktober wird es ausserdem im Rahmen der [Aktionstage Psychische Gesundheit Basel](#) einen öffentlichen Informationsabend für Interessierte geben. Denn das Wichtigste ist, dass Eltern einen bewussten Umgang mit diesen Geräten finden können. Das geht nur, wenn man ihnen das vorhandene Wissen vermittelt.

von Martin Bruni

### **Veranstaltung: «Tablet, Handy & Co. im Kleinkindalter - Fluch oder Segen?»**

**Datum:** 29. Oktober 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Gastgeber:** Gesundheit Basel und Universitäre Psychiatrische Kliniken UPK Basel

**Ort:** Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel

**Mehr Informationen** zur Veranstaltung gibt es auf [Facebook](#) oder im [Programmflyer «Aktionstage Psychische Gesundheit Basel»](#). Und mit dem folgenden Link können Sie den Informationsflyer [«Tipps zur Mediennutzung für Kinder bis 4 Jahre»](#) herunterladen.