

Positionspapier

Digitale Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen: Die Rolle der Ergotherapie in der Medienberatung

Positionspapier von Ergotherapie Austria

Folgende Personen haben an der Erstellung des Positionspapiers mitgewirkt: Melanie Benzinger; Sophie Ulbrich-Ford; Magdalena Stumpner; Sabine Murbacher; Renate Ruckser-Scherb; Eva Propst; Carina Lebel; Karin Lettner; Julia Lackner-Werner; Katrin Unterweger

1 Einleitung und Ziel des Positionspapiers

Aktive Nutzung und passiver Konsum digitaler Medien spielen im Alltag von Kindern und Jugendlichen zunehmend eine zentrale Rolle (Felder-Puig et al., 2023, S. 68).

Ergotherapeut*innen setzen sich durch ihren Fokus auf bedeutungsvolle Betätigung für einen gesunden Einsatz und somit für einen gesundheitsfördernden Umgang, sowie eine adäquate Nutzung digitaler Medien zur Ermöglichung von Teilhabe für alle Menschen ein.

Die Nutzung digitaler Medien kann positive Effekte auf die Bildungsgerechtigkeit haben, indem sie den Zugang zu Wissen und Partizipation ermöglicht. Eine übermäßige oder nicht altersgerechte Nutzung von Smartphones und Tablets (siehe hierzu Altersempfehlungen der WHO) (AWMF online, 2023; WHO, 2019) kann sich hingegen negativ auf die kindliche Entwicklung auswirken.

Ziel dieses Positionspapiers ist die Erhöhung des öffentlichen Bewusstseins und die ergotherapeutische Auseinandersetzung mit diesem Thema, um im beruflichen Alltag die Eltern und Kinder bestmöglich unterstützen und begleiten zu können.

2 Auswirkungen digitaler Medien

Die fortschreitende Digitalisierung sowie die Nutzung und der Einsatz digitaler Medien verändern sowohl wie Kinder sich betätigen, als auch die Betätigungen selbst (Larsson-Lund, 2018). Die Nutzung digitaler Medien kann positive Effekte auf die kognitive Entwicklung haben, indem sie Problemlösungs-fähigkeiten, Kreativität und den Zugang zu Wissen fördert. Hingegen wirkt sich eine übermäßige Nutzung (siehe hierzu Altersempfehlungen der WHO) (AWMF online, 2023; WHO, 2019) negativ auf die kindliche Entwicklung aus.

Diese negativen Auswirkungen sind wissenschaftlich belegt und abhängig vom Alter des Kindes, Inhalt und Art der Medien, Interaktion und Begleitung mit/durch Erwachsene sowie dem Ausgleich durch aktive Freizeitaktivitäten.

So stellte zum Beispiel eine Studie von Wang et al. (2024) bei Kindern im Alter von 3-6 Jahren fest, dass sowohl die Bildschirmzeit als auch der Inhalt (Bildungs-, Unterhaltungs-, nicht-kindgerechte Inhalte, elektronische Spiele, Social Media) ein signifikantes Risiko für die mentale Gesundheit darstellen. In einer weiteren Arbeit wurde festgestellt, dass erhöhte Bildschirmzeit die motorische Aktivität von Kindern reduziert, was langfristig zu Schwierigkeiten in der motorischen Entwicklung führen kann (Madigan, et al. 2019). Weiters konnten starke Zusammenhänge zwischen exzessivem Medienkonsum und einem erhöhten Risiko bzgl. Gewichtszunahme/Adipositas (Engbert et al. 2021), Diabetes Typ 2 (Nightingale et al. 2017) und metabolischem Syndrom (Sina et al. 2021) nachgewiesen werden.

Mehrere Studien belegen, dass übermäßige Bildschirmzeit zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führt und sich nachteilig auf Aufmerksamkeit und Konzentrationsleistung von Kindern auswirkt, sowie auf die Sprache und den Erwerb von Lese- und Rechtschreibfähigkeiten (Nivins et al. 2024; Takashi et al. 2023; Hutton et al. 2019). Zudem wurde erforscht, dass Medienkonsum besonders bei Kindern unter 3 Jahren zu Langzeitfolgen in der kognitiven Leistung sowie zu Hyperaktivität führen kann (Hermawati et al. 2018). Weiters konnten bei Kindern unter 6 Jahren autismusähnliche Symptome bei erhöhtem Medienkonsum (mehr als 4 Stunden täglich) beobachtet werden, die sich bei Bildschirmabstinenz und gleichzeitiger aktiver Interaktion und Zuwendung der Eltern rückbildeten (Harle, 2019).

Zusammenfassend konnten folgende negative Auswirkungen bisher beobachtet werden:

- Kurzsichtigkeit
- Adipositas/Störung des Essverhaltens
- Motorische Entwicklungsdefizite
- Konzentrationsstörungen
- Störung der Impulskontrolle
- Verhaltens- und Interaktionsstörungen
- Sprachentwicklungsstörungen
- Mentale Gesundheit/Depressionen
- Störungen des Körperbilds/Körperschema
- Virtueller Autismus

Als positiv kann erwähnt werden, dass digitale Medien bei der Überwindung von z.B. physischen und sensorischen Barrieren unterstützen und zu mehr Teilhabe, Partizipation und Inklusion von Kindern und Jugendlichen - speziell jener mit besonderen Bedürfnissen – führen können. So fördert individuell angepasste digitale Unterstützung die Entwicklung von Kompetenzen (Wissenserwerb), sozialer Interaktion (durch Teilnahme an virtuellen Gemeinschaften) und Autonomie (UNICEF, 2024). Dadurch wird die Bildungsgerechtigkeit aufgrund des niederschweligen Zugangs zu Wissen erhöht.

3 Implikationen für Praxis, Lehre und Forschung

Praxis

Ergotherapeut*innen unterstützen Kinder und deren Familien dabei, ihren gewünschten und notwendigen Betätigungen des täglichen Lebens nachzugehen und teilhaben zu können (Ergotherapie Austria, o.D.).

Sie analysieren im Rahmen des ergotherapeutischen Prozesses, wie personenbezogene Faktoren, Umwelt und die digitale(n) Be-

tätigung(en) zusammenwirken, um Kinder und deren Familien bei einem gesundheitsfördernden Einsatz digitaler Medien im Alltag zu unterstützen und digitale Kompetenzen zu fördern. Bei übermäßigem Medienkonsum – insbesondere bei Kindern unter drei Jahren – helfen Ergotherapeut*innen, ein ausgewogenes Betätigungsverhalten aufzubauen und alternative, entwicklungsfördernde Aktivitäten in den Alltag zu integrieren.

Lehre

Bildungsinstitute, insbesondere Fachhochschulen, vermitteln (angehenden) Ergotherapeut*innen fachbezogenes Wissen und Fertigkeiten, um Klient*innen in deren digitalen Alltag unterstützen zu können. Dabei ist es nötig, das Curriculum an die neuen Entwicklungen digitaler Medien laufend anzupassen.

Forschung

Um die Auswirkungen digitaler Medien auf das Betätigungsverhalten im Alltag verstehen zu können, beteiligen sich Ergotherapeut*innen an der Forschung und Entwicklung digitaler Tools für den Einsatz im Alltag. Studienergebnisse zeigen Effekte hinsichtlich Auswirkung, Einsatz der Tools und Teilhabe, die Implikationen für die Praxis haben.

4 Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Der digitale Konsum bei Kindern und Jugendlichen nimmt tendenziell zu, mit negativen und positiven Auswirkungen.

In sensiblen Entwicklungsphasen beeinflusst ein erhöhter Medienkonsum die kindliche Entwicklung negativ aufgrund von nachweislich strukturellen Veränderungen im Gehirn. Daher sollen Kinder unter 3 Jahren wenig bis gar keine Medien konsumieren. Langzeitfolgen müssen noch erforscht werden.

Die Aufgabe der Ergotherapie ist es, durch Aufklärung und Informationsbereitstellung Bewusstsein gegenüber den Auswirkungen zu schaffen, um einer negativen Entwicklungsspirale bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Ergotherapeut*innen beziehen die verschiedenen Faktoren der Betätigungen ihrer Klient*innen in die Therapie ein, mit dem Ziel, bedeutungsvolle und ausgewogene Alltagsaktivitäten zu schaffen.

Digitale Medien können sinnvoll und partizipativ von Kindern und Jugendlichen mit Schwierigkeiten im Alltag genutzt werden und eröffnen ihnen neue Möglichkeiten der Betätigung und sozialen Teilhabe. Die Ergotherapie kann hier den Klient*innen und dem Umfeld Unterstützung und Beratung anbieten, um eine größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen.

Literaturverzeichnis

- AWMF online (2023, 10.03.2025). Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie. https://register.awmf.org/assets/guidelines/027_D_Ges_fuer_Kinderheilkunde_und_Jugendmedizin/027-075eltern_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2023-09.pdf
- Ergotherapie Austria. (o.D.). Was ist Ergotherapie? <https://www.ergotherapie.at/was-ist-ergotherapie>
- Engberg, E., Leppänen, M., Sarkkola, C., Viljakainen, H. (2021). Physical Activity Among Preadolescents Modifies the Long-Term Association Between Sedentary Time Spent Using Digital Media and the Increased Risk of Being Overweight. *Journal of Physical Activity and Health* 18(9), 1105-1112. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0163>
- Felder-Puig, R.; Teutsch, F.; Winkler, R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.
- Harly, B.(2019). Intensive early screen exposure as a causal factor for symptoms of autistic spectrum disorder: The case for «Virtual autism», *Neuroscience and Education*, 17 <https://doi.org/10.1016/j.tine.2019.100119>
- Hermawati, D., Rahmadi, F.A., Sumekar, T. & Winarni, T.I.(2018). Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29552452/>
- Hutton, J.S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T. & Holland, S.K. (2019). Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children; *Jama Pediatrics*;
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C. Tough, S. (2020). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test, *JAMA Pediatr.* 173(3), 244-250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Nightingale, C.M., Rudnicka, A.R., Donin, A.S., Sattar, N., Cook, D.G., Whincup, A.H. & Owen, C.G. (2017). Screen time is associated with adiposity and insulin resistance in children. *Archives of Disease in Childhood*, 102, 612-616.
- Nivins, S., Sauce, B., Liebherr, M., Judd, N. & Klingberg, T. (2024). Langfristige Auswirkungen digitaler Medien auf die Entwicklung des Gehirns bei Kindern. *Wissenschaftliche Berichte*, 14(1), 1-14. Artikel 13030. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63566-y>
- Sina, E., Buck, C., Veidebaum, T., Siani, A., Reisch, L., Pohlabeln, H. Pala, V., Moreno, L.A., Molnar, D., Lissner, L., Kourides, Y. DeHenaau, S., Eiben, G., Ahrens, W. & Hebestreit, A. (2021). Media use trajectories and risk of metabolic syndrome in European children and adolescents: the IDEFICS/I.Family cohort. *Int J Behav Nutr Phys Act* 18, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01186-9>
- Takahashi, I., Obara, T. & Ishijuro, M. (2023). Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. *JAMA Pediatr*, 177(10), 1039-1046. <http://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3057>
- UNICEF (2024). Digital technology and play: Implications for child well-being. Florence, Italy UNICEF, Innocenti – Global Office of Research and Foresight.
- Wang, H., Zhao, J., Yu, Z., Pan, H., Wu, S., Zhu, Q., Dong, Y., Liu, H., Zhang, Y. & Ji-ang, F. (2024). Types of On-Screen Content and Mental Health in Kindergarten Children. *JAMA pediatrics*, 178(2), 125–132. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.5220>
- WHO (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization.
- Liang J, Pu Y, Chen J, et al (2025). Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis, *British Journal of Ophthalmology* ;109:362-371.