

Bildschirmfreie Zeit für die ganze Familie

Warum es für die körperliche und geistige Gesundheit der Kinder unverzichtbar ist, digitale Medien zu entzaubern

„Die Coronakrise hat dem digitalen Lernen endlich auch in Deutschland einen großen Schub verliehen“, schreibt Prof. Christoph Meinel, Direktor und Geschäftsführer des „Hasso-Plattner-Instituts“.¹ Und der oberste Vertreter der IT-Branche, Achim Berg, ruft eine neue Epoche aus. Der Bitkom-Präsident ist überzeugt: „Die Corona-bedingte Digitalisierung hat einen überfälligen Epochenwechsel in den Schulen eingeleitet. Das Rad dürfen wir nicht einfach zurückdrehen.“²

Wirklich? Wer sagt uns mit Sicherheit, dass die digitalen Räder in der Schule richtig gedreht wurden? Schließlich ist die Bitkom der Branchenverband der umsatzorientierten IT-Industrie. Das „Hasso-Plattner-Institut“ gründete der Multi-Milliardäre Hasso Plattner - als privat finanzierte Hochschule, die sich u. a. mit einer „Schul-Cloud“ für ganz Deutschland beschäftigt. Plattner hat sein Vermögen mit Software gemacht, er war 1973 an der Gründung von SAP beteiligt. Mit welchem Interesse blickt die Digital-Wirtschaft auf Bildungsprozesse? Glaubt jemand, sie könne Geschäftsmodelle ausblenden, wenn es zum Wohl der Schüler und Lehrer wäre? Oder legen sich nicht kommerzielle Interessen wie Mehltau über die Bildungslandschaft? Kein Wunder, dass das Marketing der IT-Industrie nur eine Richtung kennt; Bildung soll zum profitablen Digital-Produkt werden.

These 1: *Die IT- und Medienindustrie verfügt über die nötigen Geldmittel und Manpower, um ihre Interessen in Gesellschaft und Politik durchzusetzen.*

Doch die Corona-Krise reicht als Argument nicht aus. Ein Zauberwort bringt Sympathien und Zustimmung in jeder Diskussion: die „Lebenswirklichkeit“! Antje Bostelmann ist Hauptgeschäftsführerin der „Klax-Gruppe“, die zahlreiche Krippen, Kindergärten und Schulen

¹ Meinel, Christoph (2020): „Bildungsdaten der Schüler schützen“, in: <https://blog.schul-cloud.org/individuelle-foerderung-mit-interaktiven-lernsystemen/> vom 27.07.2020

² Bitkom (2020): „Bitkom zur Digitalisierung der Schulen nach Corona“, in: <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Bitkom-zur-Digitalisierung-der-Schulen-nach-Corona> vom 04.08.2020

betreibt. Sie behauptet gegenüber der „Berliner Morgenpost“: „Die Lebenswelt der Kinder muss sich in dem abbilden, was wir tun, und da gehören die digitalen Medien dazu.“ Eltern sollten ihre Kinder nicht von digitalen Medien fernhalten, zumal sie selbst ständig damit beschäftigt sind. Ob Schlüsselbund oder Smartphone: „Beide Gegenstände [...] faszinieren schon Kleinkinder, weil sie sehen, welche großen Emotionen diese Dinge bei Erwachsenen hervorrufen“, so Bostelmann. „Das ist ein toller Ansatz zum Lernen.“³

Lebenswirklichkeit! Ende der Diskussion – und Kritiker dieses Ansatzes werden schnell als technik- und kinderfeindlich dargestellt. Denn: Die digitale Technologie breitet sich rasant in allen Altersgruppen der Gesellschaft aus, also muss sie genauso Einzug in Kindergärten und Grundschulen halten. Kinder haben einfach früh den Umgang mit diesen Geräten zu lernen.

Klingt bestechend, ist es aber nicht. Zunächst liegt dieser Argumentation ein bekannter Denkfehler zugrunde: Kinder werden als kleine Erwachsene betrachtet, deren geistige Kapazitäten dem Ansturm aus digitalen Reizen standhalten. Dabei hat die 100 Jahre alte Entwicklungsneurologie längst geklärt, wie vulnerabel Kinder sind, während ihre kognitiven Fähigkeiten reifen ([siehe Artikel Entwicklungsneurologie: Kinder sind doch keine kleinen Erwachsenen](#)). Trotzdem sind gerade digitalaffine Medienpädagogen versucht, Erkenntnisse aus der Welt der Erwachsenen einfach auf Kinder zu übertragen.

Dann kommt hinzu, dass Wissenschaftler festgestellt haben: Gerade bildungsferne Haushalte sind mit TV-Geräten dreimal so stark ausgestattet wie Haushalte, in denen Eltern Abitur haben. Die Kinderzimmer sind mit viermal mehr Spielkonsolen ausgerüstet, als es der Fall in einem Haushalt mit höherer Bildung ist. Auch die Zahl der Computer ist deutlich größer, was die Studie anhand der Medienausstattung von Zehnjährigen nachgewiesen hat.⁴

Die hohe Ausstattung mit elektronischem Gerät wirkt verhängnisvoll, wenn die Kinder selbst in ihrem Zimmer über digitale Medien verfügen: „Jungen mit einer Vollausrüstung mit Bildschirmgeräten haben z.B. mit über 100 Minuten Fernsehnutzung und mehr als 50

³ Fricke, Beatrix (2014): „Wie eine Kita Kindern spielend digitale Medien beibringt“, in: <https://www.morgenpost.de/familie/article123981386/Wie-eine-Kita-Kindern-spielend-digitale-Medien-nahebringt.html> vom 09.09.2020

⁴ Bleckmann, Paula / Mößle, Thomas (2014): „Position zu Problemdimensionen und Präventionsstrategien der Bildschirmnutzung“ in: 237 / SUCHT 60 (4), Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

Minuten Computerspielzeit täglich fast doppelt so hohe Nutzungszeiten wie Jungen ohne Bildschirmgeräte im Zimmer“, so die Beobachtung der Wissenschaftler. Außerdem erhöhe sich der Konsum nicht altersgerechter Inhalte auf das sechsfache Niveau (bei Zehnjährigen).

Das alles muss Konsequenzen haben: „Je mehr Zeit Schülerinnen und Schüler mit Medienkonsum verbringen und je brutaler dessen Inhalte sind, desto schlechter fallen die Schulnoten aus“, stellt das Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen(KFN) fest.⁵

Diese harte „Lebenswirklichkeit“ lässt für uns nur einen Schluss zu: Kindergärten und Grundschulen sollten so lange Zeit frei von digitalen Medien bleiben, bis in fairen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen wurde, dass digitale Medien selbst für Kinder in diesem Alter Vorteile bringen. Bis dahin sollten Bildschirme in solchen Bildungseinrichtungen nicht die schädliche Nutzung zuhause legitimieren. Und für die gesamte Gesellschaft und die Ministerien ergibt sich die Pflicht, Kinder und Jugendliche vor einer dysfunktionalen Nutzung digitaler Bildschirmmedien zu schützen.

These 2: *Der Schutz von Kindern und Jugendlichen, vor den Risiken digitaler Medien ist unbestritten eine staatliche Aufgabe.*

Bei der Alltagsdroge Alkohol hat das die Gesellschaft längst begriffen, zumindest auf dem Papier: Bier gibt es für Jugendliche im Supermarkt erst ab 16 Jahren, harte Spirituosen dürfen nur Erwachsene ab 18 Jahren kaufen. Und keine Erzieherin käme im Kindergarten auf die Idee, Schnaps an Kinder zu verköstigen, um sie auf einem vernünftigen Umgang mit der Lebenswirklichkeit „Alkohol“ vorzubereiten. Diese Analogie zeigt die Absurdität des oft bemühten Arguments der „Lebenswirklichkeit“, um bereits kleine Kinder an Bildschirme zu gewöhnen.

Selbst die Politik scheint nicht anerkennen zu wollen, dass auch digitale Medien ein hohes Suchtpotenzial haben – und ein entsprechender Schutzbedarf besteht. So hat eine aktuelle Studie der DAK-Gesundheit im Sommer 2020 festgestellt: Im September 2019 zeigten zehn Prozent der 10- bis 17-jährigen ein riskantes Spielverhalten. Ein „pathologisches Gaming“ stellten die Wissenschaftler bei 2,7 Prozent der Teenager fest. Interessant die Verteilung der Geschlechter: Bei den Jungen waren 3,7 Prozent betroffen, bei den Mädchen nur 1,6

⁵ Pfeiffer, Christian u. a. (2007): „Die PISA-Verlierer – Opfer ihres Medienkonsums. Eine Analyse auf der Basis verschiedener empirischer Untersuchungen“, in: Dittler U. und Hoyer M. (Hrsg.): Aufwachsen in virtuellen Medienwelten. Chancen und Gefahren digitaler Medien aus medienpsychologischer und medienpädagogischer Perspektive. Kopaed, München

Prozent. „Die ersten Ergebnisse sind alarmierend“, erklärte Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Hochgerechnet auf die Bevölkerung ist bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen das Gaming riskant oder pathologisch.“ Über die Folgen wurde zunächst geschwiegen.

Zwei Jahre zuvor hat dieselbe Krankenkasse mit dem „Deutschen Zentrum für Suchfragen“ die Altersgruppe der 12- bis 25-jährigen untersucht. Herauskam, dass 8,4 Prozent der männlichen und 2,9 Prozent der weiblichen Probanden Kriterien erfüllten, die für eine Abhängigkeit nach der „Internet Gaming Disorder Scale“ sprachen.⁶

Zurück zur aktuellen DAK-Studie: Auch im Mai 2020 erfassten die Wissenschaftler die Spieldauer pro Woche, die im Vergleich zu September 2019 um 75 Prozent in die Höhe schießt – bedingt durch die Schulschließungen im Corona-Lockdown. An Werktagen steigt die durchschnittliche Gaming-Zeit von 79 auf 139 Minuten. Dazu Prof. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am „Deutschen Zentrum für Suchtfragen“: „Die Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen haben die größte Vorhersagekraft für ein problematisches und pathologisches Verhalten.“

These 3: *Die Suchtproblematik im Zusammenhang mit digitalen Medien darf nicht mehr aus kommerziellen Gründen heruntergespielt werden.*

Welche gesundheitlichen Folgen haben digitalen Medien, deren Nutzungszeiten im pathologischen Bereich liegen? Generell lässt sich sagen: Jugendliche verbringen heute zwischen dem 14. und 19. Lebensjahr täglich 5 Stunden und 44 Minuten vor Bildschirmen – wertvolle Lebenszeit, die für andere Aktivitäten verloren geht. Sozialverhalten und Gesundheit können in vielen Bereichen leiden, wobei sehr deutlich wird: Technische Bedienkompetenz spiegelt zwar einen „souveränen“ Umgang mit digitalen Medien vor, ist aber längst kein Beweis, dass Kinder und Jugendliche einen hohen Grad an „Medienmündigkeit“ erreicht haben.

Diesen Begriff definiert Prof. Paula Bleckmann: „Medienmündig werden bedeutet zuallererst, nicht die Kontrolle über unsere kostbare Lebenszeit zu verlieren“, schreibt die Medienpädagogin. Wir sollten unsere „Kinder nicht zu technisch versierten

⁶ Wartberg, Lutz / Kriston, Levente / Thomasius, Rainer (2017): „Prävalenz und psychosoziale Korrelate von Internet Gaming Disorder“, in: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/190789> /// Siehe auch: Hessischer Rundfunk / ZDF (2019): „ARD/ZDF-Onlinestudie 2019“ (Medien und ihr Publikum), in: <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de> vom 02.10.2020

Maschinensklaven, sondern zu selbstbestimmten Menschen erziehen, die selbst über Ausmaß und Art ihrer Mediennutzung entscheiden können“.⁷ Die Wirklichkeit sieht anders aus: Soziale und gesundheitliche Störungen treten in vielen Varianten auf, wenn es bei Kindern und Jugendlichen zu einem dysregulierten Mediengebrauch kommt.

Kommunikationsstörungen: Herausbilden fiktiver Online-Identitäten; Absenken von Schamgrenzen (Cybermobbing); Blockade der Gedächtnisfunktion durch Konsum medialer Gewalt; Multitasking und permanentes Medien-Grundrauschen (Zusammenbruch der Informationsverarbeitungskapazität, Informationsstress und Konkurrenzdruck).

Organische Erkrankungen: Übergewicht, reduzierte körperliche Fitness, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Kurzsichtigkeit/ Erblindung, Haltungsschäden, Geschlechtskrankheiten durch erhöhte Risikobereitschaft. Eine Meta-Analyse fand heraus, dass die Förderung eines reduzierten Fernsehkonsums größere BMI-Reduktionen erreicht, als es Programme für körperliche Aktivität sowie allgemeine Gesundheitserziehung und Ernährung schaffen.⁸

Psychiatrische Erkrankungen: Schlafstörungen, geringe Schwingungsfähigkeit, Angststörungen oder Depression, die auch zu Suizid führen können. Laut der DAK-Gesundheitsstudie 2015 leiden fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen unter krankhaften Folgen ihrer Internetnutzung. Der Schlafmangel korreliert mit der Zeit, die Geräte genutzt werden. Er hat Auswirkungen auf Stimmung, Konzentration und Leistung. In verschiedenen Studien wurde ein Zusammenhang nachgewiesen, der zwischen einem erhöhten Risiko von Schlafstörungen und depressiven Symptomen sowie einer intensiven Nutzung digitaler Geräte besteht, die vor dem Schlafengehen eingeschaltet sind.⁹

Stichwort Depression: Ab dem Jahr 2000 (410 Fälle) kommt es zu einem starken Anstieg stationär behandelter Kinder und Jugendlicher unter 15 Jahren, die an einer Depression

⁷ Bleckmann, P. (2012): „Medienmündig - wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen“, Klett-Cotta, Stuttgart, S. 14 und S. 34

⁸ Wabitsch, Martin; Moss, Anja (2019): „Evidenzbasierte (S3-) Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKM)“, in: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/050-002.html> vom 02.10.2020

⁹ Jäger, Silke (2020): „Digitale Medien und ihr Einfluss auf die Schlafqualität“, in: <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/schlafen/schlafqualitaet-digitale-medien-133468> vom 02.10.2020

erkrankt sind. 2015 waren es zehnmal so viele Patienten (4.100 Fälle). Auch zwischen dem 15. und 24. Lebensjahr gab es eine starke Zunahme stationärer Fälle. Im Jahr 2000 waren es 5.200; 15 Jahre später 34.300. Damit hat sich diese Gruppe mehr als versiebenfacht.¹⁰

Angesichts dieser medizinischen Erkenntnisse ist es dringend nötig, dass der Schutz der Kinder und Jugendlichen als staatliche Aufgabe ernst genommen wird. Zum Beispiel bei der Reform des Jugendschutzgesetzes: Es gibt viele Spiele-Apps für Kinder, die suchtfördernde Elemente des Glücksspiels enthalten, etwa „Coin Master“. Die „Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien“ (BPJM) weiß Bescheid, sie beschreibt im Detail die jugendgefährdende Wirkung dieser App – und lehnt trotzdem eine Indexierung ab! Doch die Prüfer sehen sich einem juristischen Dilemma gegenüber: Glücksspiel gilt als „Interaktionsrisiko“, doch das geltende Recht schützt Kinder und Jugendliche nur vor „inhaltsbezogenen Konfrontationsrisiken.“

Konkret heißt das: Würde „Coin Master“ Gewalt verherrlichen oder pornografische Inhalte verbreiten, wäre das Spiel wahrscheinlich auf dem Index gelandet. Behörden sind aber in ihrem Handeln an Recht und Gesetz gebunden. Wenn das Gesetz simuliertes Glücksspiel (noch) nicht als Gefahr definiert, müssen die Prüfer ein Verbot ablehnen. Ein echtes Dilemma, das die Behörde selbst behoben sehen will. Sie formuliert etwas verklausuliert: Um die „jugendgefährdende Wirkung“ zu erfassen, „bedarf es daher einer grundsätzlichen Erweiterung der gefestigten und durch Rechtsprechung bestätigten Spruchpraxis der Bundesprüfstelle.“ Sie soll sich in Zukunft auch mit „Konsummitteln mit Suchtgefährdungspotential um den Tatbestand der Verherrlichung bzw. Verharmlosung von Glücksspiel“ beschäftigen. Die Diskussion um ein neues Jugendschutzgesetz läuft gerade, „Interaktionsrisiken“ müssen Teil des neuen Gesetzes werden.¹¹

These 4: *Der Schutz der Kinder ist ein höheres Rechtsgut als die Verdienstmöglichkeiten der IT- und Medienindustrie.*

Vor dem Hintergrund solcher Schutzlücken wirkt es merkwürdig, wenn die Medienindustrie den schwarzen Peter den Eltern zuschiebt: Sie werden alleine dafür verantwortlich gemacht, wenn sich ihre Kinder in die digitale Spielsucht stürzen. Dann hätten sich eben die

¹⁰ Statistisches Bundesamt (o. J.): „Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Depressionen“, in: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/depression-kinder-jugendliche-imfokus.html> vom 02.10.2020

¹¹ Vgl. Leipner, Ingo (2020): „Die Katastrophe der digitalen Bildung“, Redline, München (erscheint Oktober 2020)

Erwachsenen nicht genug um die Regulation des Medienkonsums gekümmert. So der Tenor von Industrie-Vertretern auf der Veranstaltung „#Gaming 2020“. Das ist vergleichbar mit der Forderung, Eltern sollten ihre Kinder bei allen schulischen Aufgaben an die Hand nehmen, Lernkontrollen durch Lehrer seien überflüssig.

Experten empfehlen: Kinder bis drei Jahre sollten keine Zeit vor Bildschirmen verbringen. Drei- bis Sechsjährige maximal 30 Minuten pro Tag, allerdings in Begleitung von Erwachsenen. Die Sechs- bis Neunjährigen können in der Woche maximal fünf Stunden vor Bildschirmen sitzen, die Neun- bis Zwölfjährigen sieben Stunden pro Woche.¹² Viele Eltern halten das für unrealistische Forderungen. Denn die Realität überholt längst diese Empfehlungen. So nutzen laut der „KIM-Studie 2018“ Zwölf- bis Dreizehnjährige Bildschirmmedien deutlich länger, nämlich über vier Stunden am Tag.¹³

Tritt aber bei Kindern ein dysregulierter Gebrauch digitaler Bildschirmmedien auf, wird schnell der Ruf nach staatlichen Maßnahmen laut. Aber wie ist diese dysregulierte Nutzung zu erkennen? Zunächst an außergewöhnlichen Nutzungszeiten, wie oben bereits Prof. Rainer Thomasius festgestellt hat. Es hilft aber auch, sich mit den Motiven der überzogenen Nutzung auseinanderzusetzen:

- Ablenkung von Alltagskonflikten und -sorgen.
- Stimmungsregulation: endlich einmal über ein YouTube-Video lachen.
- Eintauchen in positiv empfundene virtuelle Welten, weil die eigene Realität so negativ erlebt wird (Flucht vor Problemen).
- Kontaktaufnahme und Interaktion, ohne dass dazu physische Begegnungen nötig sind.
- „Fear Of Missing Out“ (FOMO): die Angst, ohne ständige Erreichbarkeit, wichtige Mitteilungen zu verpassen.
- Vertreiben von Langeweile („Sensation Seeking“).

¹² no-ZOFF.ch (2015): „Umgang mit Medien. Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre“, in: https://no-zoff.ch/MedienEmpfehlung_fuer_Eltern_mit_Kindern_bis_12_Jahre.pdf vom 02.10.2020

¹³ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2018): „KIM-Studie 2018“, in: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2018/KIM-Studie_2018_web.pdf vom 02.10.2020

These 5: *Wer die Hauptmotive für Internetaktivitäten von Kindern und Jugendlichen kennt, kann sie dabei unterstützen, überzogene Nutzungszeiten zu verringern.*

Diese Hauptmotive sind je nach Lebensalter sehr verschieden. Zudem ist es nicht erstaunlich, dass Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern eine signifikante Zunahme der Nutzungszeiten unter dem Corona-Lockdown aufwiesen (siehe DAK-Studie). Nutzungszeiten sind bei einem niedrigen Sozialstatus höher. Und: Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus tendieren massiv zur Nutzung von Spielen, die für ihre Altersgruppe nicht zugelassen sind. Daher ist das Jugendschutzgesetz unter Suchtaspekten zu modernisieren, wodurch auch die Computerspielindustrie endlich in die Verantwortung genommen wird. Das Argument ihrer Lobbyisten greift zu kurz, die Kontrolle einfach den Eltern zu überlassen.

Dennoch können auch Eltern vieles unternehmen, um einer schädlichen Nutzung digitaler Medien vorzubeugen. Die wichtigste Aufgabe ist es, schon für kleine Kinder ein Vorbild zu sein – und digitale Medien gründlich zu entzaubern:

- Kein Smartphone bei Tisch, auf dem Spielplatz, bei den Hausaufgaben oder beim Abholen aus Kindergarten und Schule.
- Auch in der Freizeit den Flugmodus benutzen (Unerreichbarkeit kultivieren!).
- Anrufer auf einen Rückruf vertrösten.
- Kein Smartphone etwa 60 Minuten vor dem zu Bett gehen nutzen.
- Bildschirmfreie Zeiten für die ganze Familie einführen.
- Keine Bildschirme im Schlafzimmer.
- Kein WLAN. Ein Stecker ist leicht zu ziehen, ein herumliegendes Kabel stört!
- Schriftliche Verträge für ältere Kinder zum Nutzungsverhalten (Vorgaben: www.schau-hin.info).
- Wie es Regeln zu „Zubettgehzeiten“ gibt, sollten Familien auch Bildschirm-Zeiten regeln (Computerspiele, Telefonieren, Chatten etc.).

- Absprachen mit Eltern der Freunde, um das AADDA-Syndrom zu vermeiden (**Alle Anderen Dürfen Das Aber ...**).¹⁴

These 6: *Eltern können als Vorbild vorleben, wie ein moderater Umgang mit digitalen Medien im Alltag gelingen kann, und ihre Entzauberung Kinder stärker macht (Prophylaxe!).*

Fazit: Ziel muss es sein, der dysfunktionalen Nutzung digitaler Medien durch Kinder und Jugendlichen vorzubeugen. Dazu sind sowohl staatliche Initiativen beim Jugendschutz gefragt, wie auch ein energisches, erzieherisches Handeln der Eltern. Diese Ebenen dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden, weil erst das Zusammenwirken mit öffentlichen Institutionen Eltern den Spielraum verschafft, im familiären Rahmen den Nachwuchs behutsam an digitale Medien heranzuführen. Bildschirme in Kindergarten und Grundschule legitimieren ihren Gebrauch auch im privaten Umfeld der Kinder, was leicht in eine dysfunktionale Nutzung münden kann. Daher sollten Kindergärten und Grundschulen bildschirmfrei sein, weil sich Kinder in diesen Institutionen erst in die reale Welt einleben.

Ja, digitale Medien sind ein Teil der „Lebenswirklichkeit“! Kinder und Jugendliche müssen allmählich lernen, mit diesen Möglichkeiten gesund umzugehen. Das hat aber Zeit, bis sie die nötige Reife mit der Pubertät erreicht haben. Unsere Gesellschaft lässt auch keine 10-jährigen ans Steuer – nur weil Millionen Autos durch Deutschland fahren.

Autoren:

Dr. med. Uwe Büsching, Vorstandsvorsitzender der Stiftung „Kind und Jugend“, Kinder- und Jugendarzt, Bielefeld / „Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte“ (bvkj): war 20 Jahre Vorstandsmitglied und 21 Jahre Sprecher des Ausschusses Jugendmedizin. Mitglied des E-Health Ausschusses der KVWL und der VV, Mitglied der Kammerversammlung der ÄKWL, dort PPP Ausschuss

Dipl.-Volksw. Ingo Leipner, „Bündnis für humane Bildung“ / Autor der Bücher „Die Katastrophe der digitalen Bildung“ (erscheint Oktober 2020), „Heute mal bildschirmfrei“ (mit Paula Bleckmann, 2018) und „Die Lüge der digitalen Bildung“ (mit Gerald Lembke, 2015).

¹⁴ Bleckmann, Paula / Leipner, Ingo (2018): „Heute mal bildschirmfrei“, Knauer, München

Die Autoren arbeiten in der AG Medienwerkstatt mit, ein Zusammenschluss von Ärzten und kritischen Bürgern, die sich mit der Prophylaxe eines dysregulierten Mediengebrauchs bei Kindern und Jugendlichen beschäftigen.

Linksammlung zum Thema:

<http://www.aufwach-s-en.de> (Bündnis für humane Bildung)

www.sicher-online-gehen.de

www.schau-hin.info

www.ein-netz-fuer-kinder.de

www.spieleratgeber-nrw.de

www.fragFINN.de (Internet-Suchmaschine für Kinder)

www.klicksafe.de (Informationen zum Cybermobbing)

www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)

www.ins-netz-gehen.de (Internet-Risiko-Selbsttest für Jugendliche)

www.escapade-projekt.de (ESCapade – Familienorientierte Intervention bei problematischer Computernutzung, Drogenhilfe Köln)

www.sportprogesundheit.de (Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivitäten)