

MEDIEN FASTEN *Einfach mal Abschalten*



*Jetzt hier bei Ihrem Kinder-
und Jugendarzt informieren!*

Sie fühlen sich durch digitale Medien manchmal um wertvolle Lebenszeit betrogen? Sie glauben, dass Ihre Kinder zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringen? Sie möchten gemeinsam als Familie einfach mal abschalten? Dann machen Sie mit beim **MEDIENFASTEN** während der Fastenzeit vom 06. März bis 18. April 2019. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

PILOTPROJEKT 2019

Medienfasten

Expertenaussagen zu digitalen Medien sind sehr unterschiedlich, aber über eines sind sich alle einig: Kinder verbringen zu viel Lebenszeit vor Bildschirmen. Beim Fasten geht man mit Essen zeitweise bewusster um. Es bedeutet Sparsamkeit und Achtsamkeit mit sich und der Welt. Gesundes Fasten tut uns und der Welt gut.

Dieser Gedanke ist durchaus auf unseren Umgang mit digitalen Bildschirmmedien übertragbar: Medienfasten möchte zu reduziertem Medienkonsum für die ganze Familie anregen, um danach in eine gesündere Medienbalance zu finden.

Die Vorgeschichte: Future of Childhood

Auf Initiative und Einladung von Silke Schwarz aus Köln und David Martin aus der Uni Tübingen (beide unterdessen Uni Witten-Herdecke (<https://www.uni-wh.de/gesundheits/departement-fuer-humanmedizin/lehrstuehle-institute-und-zentren/lehrstuhl-fuer-medizintheorie-integrative-und-anthroposophische-mezizin/> und www.lebens-weise.org) trafen sich verschiedene Persönlichkeiten vor allem aus Medizin und Pädagogik zu einem zweitägigen Thinktank „Future of Childhood“. Die Leitfrage war, was heute unbedingt bedacht und getan werden muss, damit wir uns in 20 Jahren nicht fragen lassen müssen, warum wir damals nicht heilsam aktiv geworden sind, angesichts gesundheitsbedrohender Entwicklungen in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Es wurde damals beschlossen, dass die Frühmediatisierung der Kindheit prioritär bearbeitet werden sollte. Anfang Oktober 2018 fand ein Folgetreffen statt, mit der Frage, wie dieses Thema am besten angegangen werden könnte. Silke Schwarz und David Martin stellten ihre Idee eines Medienfasten-Kalenders vor, welcher den Medienfastenden unterstützt, sich täglich an das Fastenvorhaben zu erinnern. Die Teilnehmer/innen einigten sich darauf, das Thema „Medienfasten“ in eine Aktion zu gießen. Es wurde ein erster Trailer mit den Teilnehmern gefilmt, der auf der derzeit entstehenden Webseite www.medienfasten.org zu sehen ist. Ferner entstand als Tagungsmitschrift ein 10x2m großer Comic von Patrick Rebarcz (www.visionom.de), welcher in der Delegiertenversammlung des BVKJ Mitte Oktober ausgestellt wurde. David Martin und Silke Schwarz bekamen ad hoc 3 Minuten Zeit, ihre Projektidee den Delegierten vorzustellen. Es war schnell klar, dass es sich hierbei auch um ein Anliegen des BVKJ handelt, welches dann von Herrn Büsching aufgegriffen wurde: Bei einem Frühstück bei der Delegiertenversammlung in Bad Orb Mitte Oktober 2018 wurde die Idee geboren, in Zusammenarbeit mit dem BVKJ ein Pilotprojekt zu entwickeln schon für die Fastenzeit ab dem 6.3.2019 für 1500 Familien.

Organisatorischer Tour de Force

Der Zeitplan war sportlich: Es mussten in kürzester Zeit ein Studiendesign, Fragebögen, ein Kalender mit 44 Türchen mit Anstößen für ein gutes Offline-Leben, Finanzierungspläne, Kooperationsverträge, ein Ethikantrag und ein Datenmanagementplan nach den Maßstäben guter Forschung entwickelt werden um damit Sponsoren und gleichzeitig zu beteiligende Kinder- und Jugendarztpraxen zu finden. Drei Monate später war seitens des Witten-Herdecke Lehrstuhles alles fertig gestellt, die 1500 Medienfasten-Sets für die Familien waren in die Produktion gegangen und am 18.1.2018 fand in Witten-Herdecke die Kick-Off-Veranstaltung für die Praxen statt, die mitmachen wollten. Nur Sponsoren waren nicht so schnell gefunden, so dass dieses Projekt bisher ein Ehrenamtsprojekt ist.



Wie ist das Pilotprojekt konzipiert?

Das Pilotprojekt will eine wissenschaftliche Grundlage schaffen, um das Medienfastenangebot so weiter zu entwickeln, dass es sich jährlich wiederholt und weite Kreise zieht. Angestrebt ist die Entwicklung eines weltweiten Kulturimpulses, so dass es einmal normal und allgemein akzeptiert sein wird, parallel zur Fastenzeit auch digitale Bildschirmmedien zu fasten. Im Pilotprojekt enthält das Mitmachset Vorher- und Nachher-Fragebögen für Eltern und deren Kinder. Das Zentrum ist ein Kalender mit 44 Türchen. Wie bei einem Adventskalender kann jeden Tag bis Ostern ein Türchen geöffnet werden. Hinter jedem Türchen verbirgt sich eine kleine Anregung für das Offline-Leben in der Familie. Denn Medienfasten soll ja dazu beitragen, dass unsere Kinder die Fülle des Offline-Lebens wieder besser spüren. Solche Anregungen sind zum Beispiel: „Fangen und 10er Pass spielen“, „Ab heute: Täglich jeden Abend ein echtes Buch lesen/vorlesen“, „Gemeinsam backen“, „Eine schöne Höhle bauen mit Decken“, „Rückwärts-Tag: Heute

so oft es geht Sachen rückwärts machen“, „Vertauschte Rollen Eltern-Kind“, „eine Schatzsuche für Eltern machen“, „Ein Fest feiern einfach so, weil es LEBEN ist“, „Fahrradtour mit der ganzen Familie“ (an einem Sonntag), „Samen pflanzen, z.B. Kresse“, „Rückenmassage“, „Mama/Papa erzählt einen Streich aus der Kindheit“, „Heute mindestens 4 Tiere suchen und beobachten“, „Osternest vorbereiten“. Weiteres siehe Abb. 1. Natürlich passen die Anregungen nicht unbedingt zu jedem Alter und zu jeder Situation. Aber auch den Jugendlichen kann man sagen, dass es wichtig ist, dass sie solche Anregungen für die Kleineren zur Kenntnis nehmen und versuchen mit den Kleinen umzusetzen. Denn eines ist nachgewiesen: Erwachsene und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen und die Kinder sind die großen Verlierer. Mit ihnen wird immer weniger gespielt. Auch verlieren sich das Wissen und die Fähigkeiten von schönen und lustigen Spielen. Bevor das Pilotprojekt beginnt,

sollen die Eltern und Kinder die vornummerierten Vorher- Fragebögen ausfüllen und in einem Freiumschlag anonym an die Universität Witten-Herdecke schicken. Der Fragebogen für die Eltern (zwei Exemplare pro Set) ist zwei Seiten lang. Er enthält einen Absatz für den Statistiker zu Sozialem, dann folgt die Formulierung eines selbstgewählten Vorsatzes für die Medienfastenzeit („Beim Medienfasten möchte ich: Kein Fernsehen schauen / keine Bildschirme beim Essen nutzen / keine Bildschirme vor dem Frühstück nutzen / keine Bildschirme nach dem Abendessen nutzen / zum Schlafen keine Handy im Zimmer haben / komplett medienfreie Tage machen“ mit den Ankreuzmöglichkeiten: „Mach ich schon / Ja, für Medienfasten / Nein“). Dann folgt ein Absatz zu den Hoffnungen und Erwartungen, die man damit verbindet, zwei Absätze zu dem derzeitigen Empfinden der Lebensqualität, ein Absatz zu dem derzeitigen Verhalten. Die Nachher-Fragebögen fragen nach der Fastenzeit gespiegelt ab, was man umsetzen konnte und wie es sich ausgewirkt hat. Da die Fragebögen nummeriert sind, können die Fragebogenpaare aufeinander bezogen werden und bilden so eine Veränderung ab. Es geht also auch um eine echte interventionelle Longitudinalstudie.

In jedem Set sind ferner bis zu 3 vereinfachte Vorher- und Nachher-Fragebögen für Kinder enthalten, die diese (evt. mit Unterstützung ihrer Eltern) ausfüllen sollen. Zuletzt gibt es noch ein Evaluationsfragebogen, der das Projekt selber beurteilt und Anregungen für Verbesserungsvorschläge gibt. Alles kann in vorbereitete Freiumschläge gesteckt werden.

Was müssen die beteiligten Praxen tun?

Zwischen dem 1.2.19 und 6.3.19 dürfen in jeder teilnehmenden Praxis 20–200 Medienfasten-Mitmach-Sets an interessierte Familien verteilt werden. Hierzu sollten die Eltern im Rekrutierungszeitraum möglichst unausgewählt (also mehrere Eltern am Stück ohne Selektion) ansprechen und sie über die damit verbundene Studie aufklären, ihre Namen mit einer Studiennummer zusammen in einer Pseudonymisierungsliste führen und die unterschriebenen Einwilligungserklärungen mit dieser Liste zusammen 10 Jahre archivieren. (Wenn in einer Praxis gerade Landunter ist, kann man die Rekru-

tierung einfach unterbrechen; die Rekrutierung ist abgeschlossen, wenn in einer Praxis alle Sets verteilt sind).

Falls die Eltern die enthaltenden Fragebögen nicht nach Witten-Herdecke zurücksenden, dürfen wir sie einmal telefonisch daran erinnern und darum bitten, um den Rücklauf zu erhöhen. Hierzu bekommen wir von dort eine Liste mit den jeweils noch fehlenden Setnummern, die wir nur in unserer Praxis über unsere Liste den Patienten zuordnen können.

Um die Eltern zu motivieren, gibt es ein Praxisplakat und ein Anschreiben, welches sie zunächst im Wartezimmer ausgehändigt bekommen.

Patienten die angesprochen wurden, aber nicht mitmachen wollen, werden in einer Art Strichliste pro Tag erfasst, es wird ihnen die Gelegenheit gegeben über einen Kurzfragebogen ihre Nichtteilnahme freiwillig zu begründen. Die Nichtteilnehmerstrichliste und die Nichtteilnehmerfragebögen werden nach dem Rekrutierungszeitraum ebenfalls an die Universität Witten-Herdecke geschickt. Wir sind sehr gespannt, wie sich dieses Projekt umsetzen lässt, ob es den Familien Spaß macht und wie es in den weiteren Jahren gedeihen wird. Für den 25. Jahreskongress für Jugendmedizin vom 24 – 26.5.2019 in Weimar hoffen wir auf erste Erfahrungsberichte und Ergebnisse.

Vorarbeit des bvjk auf diesem Gebiet: BLIKK und die pädiatrischen Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch

Die BLIKK-Studie der Drogenbeauftragten Marlene Mortler, des bvjk und der Rheinischen Hochschule wurde in der (Fach-)Öffentlichkeit vielfach rezipiert als weiterer Beleg, dass es wichtig sei, einen gesunden Umgang mit Bildschirmmedien zu üben. Dies war nicht primär deswegen der Fall, weil sie methodisch über jeden Zweifel erhaben war. Dies ist eine Studie nie. Sondern deswegen, weil Kinder- und Jugendärztinnen ernstgenommen werden, wenn sie sich zu diesen Fragen äußern. Ihnen wird eine glaubwürdige Wahrnehmung der möglichen Folgen einer schlechten Medienbalance zugespro-

Abb. 1:
Tagungsmittschrift / Comic 10x2m / Patrick Rebarcz



chen. Und die weitere Öffentlichkeit traut ihnen zu, Entwicklungsbedingungen von Kindern und Jugendlichen zu beurteilen.[2] Studien und Aktionen wie die BLIKK-Studie sind daher gesellschaftspolitisch genauso wichtig wie wissenschaftlich. Es ist daher Uwe Büsching zu danken, dass er die BLIKK Studie mit viel Herzblut und Frustrationstoleranz für die Mühen der Ebene zu Ende geführt [4],[3] und dann auch noch ein Statement der pädiatrischen Verbände zum achtsamen Umgang mit Bildschirmmedien koordiniert hat.[1] Dieses kann analog zu den Unfallmerkblättern zur Unterstützung für unsere tägliche Arbeit bei den Landes-KVen bezogen werden.

Nachtrag

Am 7.2.19 hatte ich die alle Praxen mit den Medienfastensets beliefert. Die ersten Rückmeldungen waren gut, die Fragen fanden die Kollegen gut gestellt, das Design ist ansprechend. Für unsere Praxis haben wir uns vorgenommen in 20 Tagen 200 Sets unter die Leute zu bringen. Heute mittag war Start: Ein typischer Mittwoch, drei Ärzte unterwegs, die MFAs im Stress, volle Akutsprechstunde. Es konnte daher nicht ganz systematisch jeder angesprochen werden aber die Sets gingen weg wie warme Semmeln: Die ersten 25 konnten an einem Tag verteilt werden.

Eine Bitte zum Schluss:

Der Überfluss an Geldmangel für solche Themen ist leider noch nicht zu übersehen, während in die überflüssige IT-Ausrüstung der Kindergärten durch ausschließlich wohlmeinende Sponsoren und von ihnen beeinflusste Politiker Millionen gesteckt werden. Wir Kinder- und Jugendärzte wissen genau, dass mit dem Motto „Digital first, Bedenken second“ zumindest Kindern geschadet wird. Wer diesbezüglich die Welt zu einem besseren Ort machen möchte, beteilige sich am Crowdfunding bei Betterplace:

https://www.betterplace.org/de/projects/67746?utm_campaign=ShortURLs&utm_medium=project_67746&utm_source=PlainShortURL

Webseite (im Aufbau): <https://medienfasten.org>

Literatur

1. Achenbach M, Büsching U, Fricke C et al (2018) Pädiatrische Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch.
2. Bleckmann P (2018) Kinder und Bildschirmmedien - Ein Diskurs voller Tücken. Der Kinder- und Jugendarzt 49:569–71.
3. Büsching U (2017) Rück-BLIKK und Aus-BLIKK. Kinder- und Jugendarzt 48:498–500.
4. Büsching U, Riedel R, Brand M (2018) BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf

Till Reckert, Silke Schwarz, David Martin

