

*INFORMATIONSBLATT*

# Digitale Medien in der frühen Kindheit

# INFORMATIONSBLATT *Digitale Medien in der frühen Kindheit*

## IMPRESSUM

2., überarbeitete Auflage | November 2025

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH  
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin  
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16  
info@berlin-suchtpraevention.de  
www.berlin-suchtpraevention.de  
www.kompetent-gesund.de

V.i.S.d.P.: Anke Timm, Geschäftsführerin der  
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Anna Freiesleben, Katrin Petermann  
und Mariana Rudolph,  
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Gestaltung: Martina Jacob

Bilder Titel: Freepik (2), Monkey Business/Adobestock,  
Pololia/Adobestock

Gefördert durch:



**\*Eltern**  
Mit Eltern meinen wir alle Erziehenden  
und erziehungsberechtigten Personen.



## INHALT

<b>Einführung</b>	3
<b>Zahlen zur Nutzung digitaler Medien in der Familie</b>	3
Nutzungszeiten – aktueller Stand	3
<b>Entwicklungsprozesse und (digitale) Medien</b>	4
Sensible Entwicklungsfenster	4
„Risiken und Nebenwirkungen“	5
Digitale Medien – wichtige Bildungschance?	5
Langeweile als Chance	6
<b>Bindung/soziale Interaktion und (digitale) Medien</b>	6
Bindung und Lernen	7
Bindung, Emotionsentwicklung und Selbstwert	7
<b>Risiken für problematischen Konsum und Suchtentwicklungen</b>	7
<b>Prävention</b>	8
Nutzungszeiten – Empfehlungen	9
<b>Berliner Unterstützungs- und Hilfsangebote</b>	10
<b>Bundesweite Informations- und Präventionsangebote</b>	10

## Einführung

Digitale Medien sind heutzutage aus dem (Familien-)Alltag nicht mehr wegzudenken. Seit 2007 sind all die Online-Anwendungen (Apps) durch die Markteinführung des Smartphones mobil nutzbar.

Für Kommunikation, Einkaufen, Bankgeschäfte, E-Mails, Informationsbeschaffung, Ablenkung u. v. m. braucht es nur noch dieses eine Gerät. Damit diese Apps auch wirklich genutzt werden, melden sie sich von ganz allein über die sogenannten Push-Benachrichtigungen. Dann leuchtet das Display auf oder das Smartphone gibt zusätzlich noch ein akustisches Signal von sich.

So passiert es nicht selten, dass der Blick von Erziehenden auch in Betreuungssituationen auf Smartphone oder Smartwatch gelenkt wird. Und auch schon ganz kleine Kinder sind fasziniert von den Geräten, die es schaffen, sehr leicht unsere Aufmerksamkeit

zu gewinnen. Mit Sorgen beobachten pädagogische Fachkräfte in Kitas seit einigen Jahren, dass Eltern\* in Anwesenheit ihrer Kinder mit ihrem Handy beschäftigt sind und schon Kleinkinder Tablets und Smartphones zur Beschäftigung gereicht bekommen.

In der Regel geht damit eine fehlende elterliche Aufmerksamkeit für das Kind in der konkreten Situation einher. So gilt es auch beim Umgang mit digitalen Medien, sich der eigenen Vorbildrolle bewusst zu sein, d.h. den Fokus vom Handy wegzulenken und in die Interaktion mit dem Kind bzw. dem sozialen Umfeld zu treten. Darüber hinaus sollte der Umgang des Kindes mit digitalen Medien von den Erziehenden reflektiert werden, um kompetent zu entscheiden, welche Form der Mediennutzung für welches Alter angemessen ist.



SMARTPHONE ODER BALL?

BILD: SYDA PRODUCTIONS/ADOBESTOCK

### Mit dem vorliegenden Informationsblatt werden zwei zentrale Aspekte in diesem Themenfeld betrachtet:

1. Inwiefern die Nutzung digitaler Anwendungen durch kleine Kinder (bis 6 Jahre) Einfluss auf deren Entwicklung nimmt und
2. wie sich die elterliche Mediennutzung auf Bindung, Entwicklung und Medienkompetenz der Kinder auswirkt.

INFO

Dabei ist nicht nur eine spätere Suchtentwicklung ein möglicher Schaden; vielmehr geht es auch um andere, subtile Schäden in der Bindung und Entwicklung sowie die sozialen Folgen, die durch eine kompetente Mediennutzung in Familien mit kleinen Kindern verhindert werden können.

## Zahlen zur Nutzung digitaler Medien in der Familie Nutzungszeiten – aktueller Stand

### Mediennutzung in Familien

Erwachsene, und damit auch Eltern, nutzen in zunehmendem Maße digitale Endgeräte:

Erwachsene sind in Deutschland durchschnittlich 72 Stunden pro Woche online, die meiste Zeit davon mit dem Smartphone (26 Stunden).<sup>1</sup> Die 30–49-Jährigen nutzen dabei im Schnitt 5 verschiedene Soziale Netzwerke; die 16–29-Jährigen sogar 7 Netzwerke.<sup>2</sup>

Dabei ist der Zweck und Einsatz von Mediennutzung durchaus divers und korreliert bisweilen mit dem Bildungsgrad der Eltern. Mit zunehmender formaler Bildung nutzen Eltern das Internet häufiger für Recherchen und Tageszeitungslektüre, während das Interesse an Social Media-Angeboten und digitalen Spielen geringer ist. Unter jüngeren Eltern sind Social Media-Angebote, die Nutzung von Fotos/Videos auf dem Smartphone, (Vor-)Lesen und digitale Spiele (im Zusammenhang mit dem meist niedrigeren Alter der Kinder) weiter verbreitet als bei älteren Eltern.<sup>3</sup>

Das Ergebnis der Schuleingangsuntersuchung Berlin 2022 lautete: Fast jedes dritte Kind im Vorschulalter besitzt ein eigenes elektronisches Gerät; der Medienkonsum hängt mit dem sozialen Status der Familie zusammen – Kinder aus Familien mit niedrigerem sozialen Status konsumieren mehr Medien. Insgesamt hat der Medienkonsum in diesem Alter zwischen 2017 und 2022 um 1,5 Prozentpunkte zugenommen. 6,8% nutzen keine Medien, 59,1% weniger als 1 Stunde/täglich, 26,2% 1–2 Stunden/täglich, 6% 2–3 Stunden/täglich und bei 2% sind es 3 Stunden oder mehr am Tag.<sup>4</sup> (siehe Absatz „Prävention“ Seite 8)

1 Postbank Digitalstudie 2025, <https://tinyurl.com/3489nzws> (abgerufen am 06.11.2025).

2 Bitkom research (2023): Wie die Deutschen Social Media nutzen. <https://bitkom-research.de/social-media-nutzung-2023> (abgerufen am 06.11.2025).

3 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016): FIM-Studie 2016. Familie, Interaktion, Medien. Untersuchung zur Kommunikation und Mediennutzung in Familien. <https://tinyurl.com/284ebana> (abgerufen am 06.11.2025).

4 Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Grundausswertung der Einschulungsdaten in Berlin 2022.

## INFORMATIONSBLATT *Digitale Medien in der frühen Kindheit*



BILDSCHIRMMEDIEN VERDRÄNGEN OFT SPIELSACHEN

BILD: BRAMGINO/ADOBESTOCK

### Entwicklungsprozesse und (digitale) Medien

Kinder kommen bereits mit vielen Kompetenzen auf die Welt und entwickeln diese in einem hohen Tempo fortlaufend weiter: Die Sinne sind hellwach und darauf ausgelegt, neue Informationen aufzusaugen wie ein Schwamm. Alle Gehirnzellen sind von Anfang an angelegt und werden im Verlauf der Entwicklung miteinander verknüpft. Gemäß dem Motto „use it or lose it“ werden Reaktionen, die vermehrt stattfinden, gestärkt und andere, die selten oder nie auftreten, verkümmern. Daher ist die frühe Kindheit eine sensible Phase und stellt die Weichen für das spätere Leben. Diese Weichen können in Grenzen auch später umgestellt werden, jedoch oft nur mit großer Mühe und unter Umständen kann die frühkindliche Prägung oder gar Fehlentwicklung nicht mehr ausgeglichen werden.<sup>5</sup>

### Sensible Entwicklungsfenster

Was ein Kind mit seinen Sinnen wahrnimmt, welche motorischen Fähigkeiten es trainiert und wie seine Umwelt darauf reagiert, hat gerade in den sensiblen Entwicklungsphasen große Bedeutung.<sup>6</sup>

Obwohl alle Umwelteinflüsse die verschiedenen Bereiche der Entwicklung (Sinne, Motorik, Sprache) zu jeder Zeit beeinflussen können, gibt es die sensiblen Fenster, in denen sich bestimmte Sinne oder Fähigkeiten schneller als sonst weiterbilden und daher empfindlicher reagieren, wenn bestimmte vorgesehene Entwicklungsaufgaben nicht gemeistert werden. Die ersten drei Lebensjahre sind die Jahre mit der höchsten

Entwicklungsgeschwindigkeit und den tiefgreifendsten Entwicklungsveränderungen.<sup>7</sup>

Kinder sind kleine Forscher\*innen, deren Aufgabe es ist, sich die Welt aktiv und spielerisch zu erschließen: Neugierde, Abenteuerlust, Wissbegierde und Wunsch nach sozialer Beziehung sind der ideale Motor hierfür. Wird diese intrinsische Motivation, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und eine interaktive Kommunikation zu praktizieren, nicht gefördert, sondern durch „attraktive und einfache Medien“ eher gebremst, steigt die Gefahr, dass soziale Fähigkeiten verkümmern und später fehlen werden.

Im Laufe seiner Entwicklung hat ein Kind verschiedene wichtige Schritte zu bewältigen; spätere Schritte bauen oft auf den vorherigen auf. Wurde eine Entwicklungsaufgabe nicht oder unzureichend gemeistert, haben es die nachfolgenden Schritte schwer.

### *Die Umwelt beeinflusst die jeweiligen Entwicklungsschritte maßgeblich mit:*

Welche Personen begleiten (und fördern) das Kind, welche Möglichkeiten zum Experimentieren und Erfahrungen sammeln werden mitgegeben und wie gestaltet sich der Alltag? Medien als Teil des Alltags und als Teil der zu sammelnden Erfahrungen nehmen daher zwangsläufig einen Einfluss, weshalb das Ausmaß des Einflusses bedacht werden muss.

<sup>5</sup> Braun, A. K. (2012): Früh übt sich, wer ein Meister werden will – Neurobiologie des kindlichen Lernens. Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Kräfte (WIFF). München: Deutsches Jugendinstitut e.V.

<sup>6</sup> Ebd.

<sup>7</sup> Borke, J.; Bossong, L. & Lamm, B. (2013): Entwicklungspsychologische Grundlagen der ersten Jahre. nifbe-Themenheft Nr. 17. Osnabrück.

## „Risiken und Nebenwirkungen“

Werden digitale Medien sehr früh und sehr umfangreich genutzt, besteht die Gefahr, dass das Kind in einer Zeit, in der Aktivität gefordert ist, zu passiv bleibt:

- Medien, wie Smartphone/Tablet, die eher im Sitzen konsumiert werden, vermindern die Zeiten, Bewegungsfähigkeit zu trainieren.
- Medien, die eine schnelle Abfolge von vielen Reizen (Töne, Lichter) anbieten, vermindern die Möglichkeit, auf feinere Reize zu reagieren, sich langfristig zu konzentrieren und sich bei wenig Input von außen selbst zu beschäftigen.
- Medienformate, wie Serien und Filme, die eigentlich nur beobachtet werden müssen, vermindern die Möglichkeit, eigene Gedanken, Ideen und Phantasien entstehen zu lassen. Die Fähigkeit, direkt und auf das Gegenüber abgestimmt zu interagieren („Zeige-Spiele“, Interaktion beim Bücher vorlesen), wird beim reinen Konsum von Medien nicht trainiert.
- Digitale Medien sprechen Sinne meist einseitig an (sehen, hören) statt auf allen Kanälen (riechen, fühlen, schmecken): Ein Buch vorgelesen zu bekommen spricht beispielsweise mehr Sinne an, als alleine ein kurzes Video auf dem Smartphone zu sehen (z. B. Möglichkeit, beim Seitenumblättern die Feinmotorik zu trainieren, beim Vorlesen aktiv zur Interaktion angeregt zu werden und selbst Laute einzubringen, Bindungsaufbau durch Sitzen auf dem Schoß/im Arm der Bezugsperson etc.).
- Fördern und Fordern: Beim passiven Konsumieren von Serien o. Ä. interagiert und reagiert das Medium nicht auf das Kind (z. B. Feedback auf die Reaktion des Kindes, aktives Anregen zum Sprechen und wiederholen von Lautäußerungen, emotionale Äußerungen wie Lachen). So erhält das Kind weniger emotionale Ansprache und wird in diesen Momenten deutlich weniger gefördert und gefordert, ein Dialog bleibt aus.



KINDER SIND OFT NEUGIERIG AUF SMARTPHONES ODER TABLETS

BILD: FREEPIK

Mögliche Konsequenzen eines umfangreichen, frühkindlichen Medienkonsums können sein:

- Lernt man als kleines Kind nicht, die Anstrengung, sich zu konzentrieren zu bewältigen, fehlt diese Kompetenz bereits in der Schulzeit, in der sie größere Bedeutung erhält.
- Lernt man als kleines Kind nicht, Langeweile und Frust auszuhalten, sondern lenkt sich mit dem Konsum von Medien ab, bleibt man spätestens in der Pubertät eher hilflos, mit herausfordernden Gefühlen umzugehen.
- Lernt man als kleines Kind nicht, sozialen Kontakt selbst anzubahnen und zu erwidern, fällt es später schwer, mit den Mitmenschen zu interagieren, Beziehung zu knüpfen und diese aufrecht zu erhalten.
- Lernt man als kleines Kind nicht, Kreativität entstehen zu lassen, bleibt diese Fähigkeit später vielleicht weiter verschüttet und man bleibt auf Beschäftigung von außen angewiesen.
- Erfährt man als kleines Kind wenig Rückmeldung auf Gefühle und Aktivitäten, fehlen diese für die spätere Selbsteinschätzung, was zu vermindertem Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und einer geringen Kompetenz, anderen Rückmeldungen zu geben, führen kann.

Zentral erscheint die – je nach Eigenschaften des Mediums – gehemmte Eigenaktivität des Kindes: Unterstützung der Eigenaktivität fördert innere Motivation, Erfolgserlebnisse, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

## Digitale Medien – wichtige Bildungschance?

Digitale Medien können später das Lernen durchaus unterstützen, z.B. im Vorschulalter, wenn Lernprozesse vermehrt kognitiv im Sinne von „Faktenwissen sammeln“ erfolgen (z.B. Lernprogramme am Computer).<sup>8</sup>

Je stärker das Kind in der Lage ist, abstrakt zu denken, desto besser wird diese Fähigkeit mithilfe von Computerspielen vertieft und verfeinert.



SMARTPHONE UNTERWEGS IN DER TASCHEN

BILD: FREEPIK

<sup>8</sup> Li, X.; Atkins, M. (2004): Early Childhood Computer Experience and Cognitive and Motor Development. *Pediatrics* 113(6): 1715-22.

„Konsolen-, Computer- und Onlinespiele können als besonders positive Beispiele für die Unterstützung von Lern- und Aneignungsprozessen angesehen werden. Die oft sehr genaue Adaption der Spiele an Fähigkeiten und Bedarf des Spielers (z. B. durch einen ansteigenden Schwierigkeitsgrad im Verlauf des Spieles oder detaillierte Konfigurationsmöglichkeiten der Darstellung passend zur Leistungsfähigkeit des verwendeten Gerätes) sucht sowohl bei anderen Inhalten digitaler Medien wie auch generell allen weiteren Medien ihresgleichen.“<sup>9</sup>

In der frühen Phase des Spracherwerbs scheint erhöhter Fernsehkonsum und das damit einhergehende reduzierte Sprechen innerhalb der Familie wiederum als hinderlich.<sup>10</sup> Ein hohes Maß an Fernsehkonsum in der frühen Kindheit erhöht die Wahrscheinlichkeit für Aufmerksamkeitsstörungen im 7. Lebensjahr.<sup>11</sup> Andere Befunde weisen darauf hin, dass Wissensprogramme wie z. B. die Sesamstraße bei Kindern zwischen 3 und 5 Jahren durchaus positive, bei jüngeren Kindern jedoch negative Effekte zeigen.<sup>12</sup> Entscheidend sind demnach nicht nur das Alter des Kindes, sondern auch die Qualität und der pädagogische Anteil der digitalen Angebote.



DIGITALE MEDIEN – WICHTIGE BILDUNGSCHANCE? BILD: PESHKOVA/ADOBESTOCK

### Langeweile als Chance

Vor allem im frühen Kindesalter erfüllt die Nutzung von digitalen Medien, wie Smartphone oder Tablet, eine Hauptfunktion: Beschäftigung und Ablenkung. Auch Neugierde, wenn ältere Ge-

schwisterkinder derartig spannende Dinge nutzen, wird gestillt und Langeweile wird vermieden. Diese ist für die Kinder selbst und auch für erwachsene Bezugspersonen schwer auszuhalten, bietet jedoch auch eine wichtige Chance. Phasen des Leerlaufs bieten die Möglichkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen, kreative Tagträume zu ermöglichen sowie zu reflektieren, sich zu orientieren und Pläne zu machen.

Extreme Langeweile entsteht nur, wenn sich quasi nichts mehr zu verändern scheint und der eigene Kopf leer, aber der Körper hellwach ist: Kann das Kind durch Kreativwerden diesen unangenehmen Zustand selbst beenden, steckt hier einerseits ein Erfolgserlebnis drin („ICH habe es geschafft“) sowie die Erfahrung, dass ich meine Umwelt aktiv beeinflussen kann („ICH kann etwas an meinen negativen Gefühlen ändern“). Nicht zuletzt entstehen Resilienzfaktoren, wenn Frustrationserlebnisse selbst oder mit wenig Unterstützung gemeistert werden – und sind dann in der Zukunft in ähnlichen Situationen verfügbar.

Langeweile erleben bietet also eine wichtige Chance, zu erfahren, wie man dieses anstrengende Gefühl einerseits aushalten, aber auch selbstwirksam beenden kann. Wird Langeweile der Kinder unmittelbar durch „Bespäugung von außen“ beendet, wird ihnen somit auch eine Lernchance genommen.

Auch im Erwachsenenalter spielt die kompetente Bewältigung von Langeweile eine große Rolle: Dieser Zustand scheint verknüpft zu sein mit dem gefühlten Verlust von Selbstkontrolle, Steuerungsfähigkeit und wird mit ungünstigen Bewältigungsstrategien, wie Alkohol- und Drogenkonsum oder Esssucht, in Zusammenhang gebracht.

### Bindung/ soziale Interaktion und (digitale) Medien

Bindung und Beziehung sind die tragenden Säulen einer gesunden Entwicklung, Eltern sind dabei Vorbilder und Beziehungsgestalter. Um in Beziehung treten zu können, ist es essentiell, ansprechbar, aufmerksam und feinfühlig auf das Gegenüber einzugehen.

Momente des Kontakts sollten daher möglichst wenig durch digitale Dritte im Raum beeinträchtigt werden: In Spiel-, Fütter-, Bade- und anderen Betreuungszeiten sollten digitale Geräte daher aus- oder stummgeschaltet sein.

Natürlich können und müssen Eltern nicht 24 Stunden, 7 Tage pro Woche nur für ihr Kind da sein, sondern den Kindern (altersangemessen) auch die Möglichkeit geben, sich alleine

9 Schubert, K. (2013): Wie nutzen Kinder digitale Medien? Fallstudien der alltäglichen Nutzung von Computer und Internet durch 9- bis 10-jährige Kinder. Siegen. <https://d-nb.info/1050874269/34> (abgerufen am 06.11.2025). S.178.

10 Domingues-Montanari S. (2017): Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. J Paed Child Health 2017; 53: S. 333-338.

11 Mall, V.; Paulus, F. W. (2018): Elektronische Medien und frühe Kindheit. In: Pädiatrie up2date 13(02). Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag KG. S. 119-134.

12 Kearney, M.S.; Levine, P.B. (2019): „Early Childhood Education by Television: Lessons from Sesame Street.“ American Economic Journal: Applied Economics, 11 (1). S. 318-50.



MEDIEN AM ESSTISCH

BILD: MONKEY BUSINESS/ADOBESTOCK

auszuhalten und sich eigenständig zu beschäftigen. Dabei gilt die Prämisse Qualität statt Quantität: nicht der bloße Umfang der gemeinsam verbrachten Zeit, sondern vielmehr die Qualität, also die Art und Weise, wie die exklusive Begegnung gestaltet wird.

### Bindung und Lernen

Die Interaktion stellt einen der wichtigsten, gut belegten Faktoren für die Kindesentwicklung dar.<sup>13</sup> Sehr kleine Kinder lernen nicht durch die Einsicht, dass Wissen wichtig ist, sondern weil ihnen emotional wichtige Personen Sachen erklären und sie sich Dinge von ihnen anschauen, weil etwas auszuprobieren und Erfolge ernten Spaß machen und sie sich das Wissen somit spielerisch aneignen.

*Da kleine Kinder vor allem in und durch soziale Beziehungen lernen, sind diese für die Entwicklung und den Ausbau von sozialen Kompetenzen von großer Bedeutung:* Eine sprachliche und emotional anregende Umgebung ist daher quasi überlebenswichtig. Je mehr Kinder mit Medien interagieren, desto weniger sind sie im Umkehrschluss im Austausch mit ihren direkten Bezugspersonen.

### *Das gilt genauso für den umgekehrten Fall:*

Je mehr die Bezugspersonen sich in Betreuungssituationen ablenken lassen, desto mehr leidet der Austausch mit dem Kind. Auch gemeinsame Nutzung von Medien, die im späteren Alter (z. B. Vorschule/Grundschule) durchaus sinnvoll sein kann, geht daher auf Kosten des exklusiven sozialen Kontakts.

<sup>13</sup> Ainsworth, M. D. S. (1977): Social development in the first year of life: Maternal influences on infant-mother attachment. In: J. M. Tanner (Hg.) Developments in psychiatric research: Essays based on the Sir Geoffrey Vickers Lectures of the Mental Foundation. London: Hodder & Stoughton. S. 1-20.

Die Nutzung von digitalen Endgeräten belohnt kurzfristig (Ablenkung, Spaß), ist jedoch nicht zu vergleichen mit der tiefer greifenden Belohnung durch Anerkennung von wichtigen Bezugspersonen, die das Bindungsbedürfnis („Jemand nimmt sich Zeit für mich, ich werde gemocht und unterstützt, ich kann Menschen vertrauen, ich bin wichtig“) befriedigt und man nur im sozialen Kontakt erhält. Je seltener dieser stattfindet, desto mehr fehlen diese wichtigen Aspekte – mit langfristiger Wirkung.

### Bindung, Emotionsentwicklung und Selbstwert

Neben der Sinnesentwicklung und dem Ausbau motorischer Fähigkeiten wird bereits von Anfang an die emotionale Intelligenz trainiert. Dies kann nur im Kontakt mit echten Bezugspersonen gelingen. Kleine Interaktionen finden bereits vom ersten Moment an statt: durch Blicke, mimische Reaktionen und die Spiegelung der Lautäußerungen des Säuglings (Eltern reagieren auf kindliche Signale zw. 200 und 800 Millisekunden).<sup>14</sup>

Um eigene Emotionen wahrzunehmen, benötigen Kinder Bezugspersonen, die ihnen ihre Emotionen zurückspiegeln, indem Gefühle angesprochen und gemeinsam erlebt werden. Digitale Medien können zwar unterhalten und bieten einen Zugang zu Wissensinhalten, jedoch fehlt ihnen die Beziehungsqualität, die vor allem in den frühen Lebensjahren eine unabdingbare Voraussetzung ist. Der digitale Schnuller kann kurzfristig eine Erleichterung für die Bezugsperson sein, da das Kind beschäftigt ist. Langfristig jedoch bremst er die Entwicklung und durch eine Gewöhnung wird er so notwendig, dass Einschränkungen nur noch unter großem Protest umgesetzt werden können.

### Risiken für problematischen Konsum und Suchtentwicklung

Übermäßiger Konsum steht in Zusammenhang mit Veränderungen unseres Gehirns. Zwar können Ursache und Wirkung nicht immer eindeutig getrennt werden, jedoch findet man bei Personen mit süchtigem Internetverhalten Veränderungen im präfrontalen Kortex, der Verbindung der beiden Gehirnhälften sowie des Belohnungssystems.<sup>15 16</sup> Sofern bereits im Kindesalter erlernt wurde, dass die ultimative Belohnung aus Fernseh- und Video-

<sup>14</sup> Papoušek, H. & Papoušek, M. (1987): Intuitive Parenting: A Dialectic Counterpart to the Infant's Integrative Competence. In J. D. Osofsky (Hg.), Handbook of Infant Development (2. Aufl.) New York: Wiley. S. 669-720.

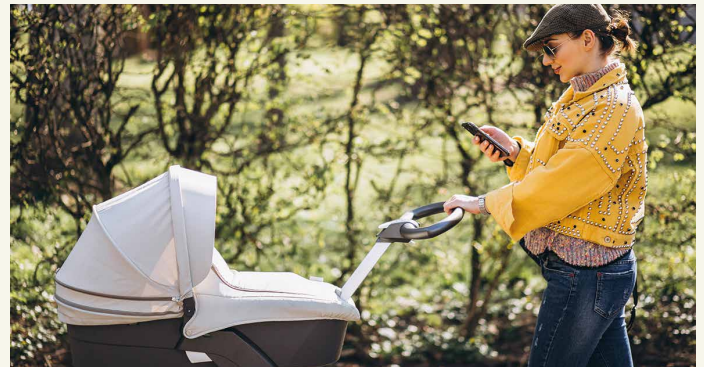
<sup>15</sup> Chen CY. et al. (2016): Altered Functional Connectivity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study. Eur Addict Res 2016;22: S. 92-200.

<sup>16</sup> Han DH. et al. (2010): Brain activity and desire for Internet video game play. Compr Psychiatry 2011; 52: S.88-95.

# INFORMATIONSBLATT *Digitale Medien in der frühen Kindheit*

spiel-Konsum besteht, wird es später entsprechend schwerer fallen, alternative Quellen positiver Emotionen anzunehmen.

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen gefährdet, eine (Medien-) Sucht zu entwickeln. Familie und frühe Prägungen scheinen auch für dieses Thema eine große Rolle zu spielen. Mehr als andere sind Personen gefährdet, die eine starke soziale Isolation erleben, Persönlichkeitsmerkmale wie Schüchternheit, Stressanfälligkeit und ein schwaches Selbstwertgefühl aufweisen oder eine gering wahrgenommene soziale Unterstützung – z. B. durch Freund\*innen oder Eltern – erleben. Das Fehlen von Bewältigungsstrategien für persönliche Probleme kann daher dazu führen, dass sich die betroffene Person stärker in die Medienwelt flüchtet und Gefahr läuft, dies nicht mehr selbstständig regulieren zu können und somit abhängig wird.<sup>17</sup> Je stärker die Abhängigkeit, desto größer auch die Zeit, die dafür in Anspruch genommen wird: Es bleibt weniger Zeit für „das echte Leben“, private und gesellschaftliche Aufgaben werden vernachlässigt, soziale Kontakte stehen hinten an und das Risiko der Vereinsamung steigt. Da soziale Beziehungen für uns Menschen – und vor allem für sich in der Entwicklung befindliche Kleinkinder – überlebenswichtig sind, kann der Verlust dieser auf Dauer gesundheitliche, auch psychische Probleme hervorrufen.



DER SCHNELLE BLICK AUFS SMARTPHONE GEHÖRT ZUM ALLTAG

BILD: FREEPIK

## Prävention

Damit Kinder einen kompetenten Medienumgang erlernen, sind Erwachsene gefragt, diese Entwicklung zu begleiten. Dies können sie einerseits durch direkt kommunizierte Vorgaben (Nutzungsart, -ort, -zeit) tun sowie indirekt durch ihre Vorbildfunktion, die sie durch ihre eigene Nutzung auf die Kinder haben. Abgesehen vom konkreten Einfluss der Technik hat auch die allgemeine Beziehungsgestaltung einen (präventiven) Einfluss auf mögliche spätere Problematiken.

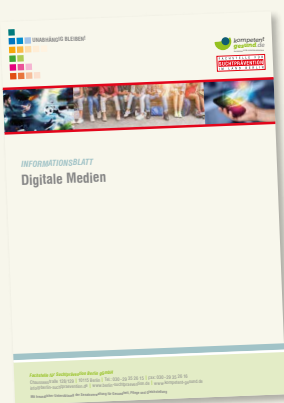
Eltern für die Thematik zu sensibilisieren und ihnen ihre wichtige Rolle als Vorbilder und Beziehungsgestalter für ihre Kinder zu verdeutlichen, ist daher ein wichtiges Präventionsziel, um negative Kreisläufe möglichst im Voraus zu vermeiden. Die Kampagne „Heute schon mit Ihrem Kind gesprochen?“ der Fachstelle für Suchtprävention in Kooperation mit der Landeskoordinierungsstelle Frühe Hilfen, greift das Thema in Alltagssituationen auf.<sup>18</sup>

Eltern, die auf dem Spielplatz mehr aufs Handy als auf die Kinder schauen oder auch beim gemeinsamen Essen mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, verpassen etwas und vermitteln ihrem Kind, dass es aktuell Priorität hat, ihre Aufmerksamkeit in die digitalen Medien zu investieren. Wie ich meinen Alltag gestalte, womit ich meine Zeit verbringe und welche Dinge für mich Vorrang haben, sind Aspekte, die Kinder aufnehmen und ins eigene Verhalten übernehmen können.



DIE KAMPAGNE „HEUTE SCHON MIT IHREM KIND GESPROCHEN?“

BILD: FACHSTELLE



INFOBLATT „DIGITALE MEDIEN“ ERHÄLTICH IM BESTELLPORTAL

BILD: FACHSTELLE

Gerade unter Kindern und Jugendlichen ist häufiger ein (phasenweiser) problematischer Konsum zu beobachten. Hier sind oft bestimmte Merkmale einer Sucht zumindest teilweise erfüllt und es ist seitens der Eltern bzw. des sozialen Umfelds wichtig, Zeichen zu erkennen und frühzeitig zu intervenieren. Zu den suchtspezifischen Anzeichen gehören Verhaltensänderungen wie Gereiztheit, Zurückgezogenheit, Vernachlässigen anderer Hobbies, Beschäftigungen und Freundschaften, Verschlechterung in der Schule u.a. – dies kann auch andere Ursachen haben, aber ein Hinsehen lohnt sich.

Ausführlicher wird dies beschrieben im Infoblatt „Digitale Medien“ (als Download hier erhältlich: [www.tinyurl.com/2e6c9hch](http://www.tinyurl.com/2e6c9hch)).

<sup>17</sup> Evers-Wölk, M., Opielka, M. (2016): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Baden-Baden: Nomos. S. 9.

<sup>18</sup> Ihren Ursprung hat diese Kampagne über die Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen Mecklenburg-Vorpommern. Berlin hat diese in eine eigene Strategie übernommen.

*Um Eltern, die ein problematisches digitales Medienkonsumverhalten an den Tag legen, anzusprechen, sollten einige Punkte beachtet werden:*

- Verständnis für die bestehende Ablenkung signalisieren
- gleichzeitig auf die Konsequenzen für das Kind hinweisen
- Vorschläge für alternative Beschäftigungen anbieten
- Wertschätzende und konstruktive Haltung

Ein guter Zugangsweg sind Gelegenheiten, bei denen die Eltern sich ohnehin Zeit genommen haben, in der Kita oder Schule in Austausch zu gehen (Elternabende, Aufnahmegespräche in der Kita, Elternfrühstücke) oder offen für Informationen sind (Schwangerschaftskurse, Vorsorgeuntersuchungen). Erste Anregungen hier können sein, medienfreie Zeiten beim Abholen der Kinder zu vereinbaren, Infomaterial auszugeben, Auffälligkeiten anzusprechen und Mediennutzung bei Elterngesprächen zu thematisieren. Fachliche Unterstützung kann hierfür die Fachstelle für Suchtprävention geben.

### Nutzungszeiten – Empfehlungen

Viele Eltern wünschen sich konkrete Tipps zu Nutzungszeiten, an denen sie sich orientieren können.

*Exakte Zeitfenster sind nicht auf alle Familien gleich übertragbar, jedoch gibt es durchaus Empfehlungen als Richtwerte:*

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) empfiehlt, dass sich Kinder unter 3 Jahren überhaupt nicht mit Bildschirmmedien beschäftigen sollten; 3–6-Jährige maximal 30 Minuten am Tag in Begleitung Erwachsener.<sup>19</sup>

Der Medienratgeber Schau hin betont, dass Babys und Kleinkinder schnell überfordert sind mit Medien – Ruhe ist wichtig und Medien sollten das gemeinsame Miteinander nicht stören.<sup>20</sup>

Dementsprechend haben Eltern von Anfang an ein Bewusstsein dafür, wie viel Einfluss sie auf die Entwicklung ihres Kindes nehmen. In diesem Bewusstsein bringen sie dem Kind bei, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu äußern. Sie trösten, beruhigen und erklären, wenn etwas gerade nicht funktioniert. Sie sind sich auch ihrer Vorbildrolle bewusst und leben vor, wie man selbst darüber entscheidet, worauf man seine Aufmerksamkeit lenkt.

<sup>19</sup> AWMF (2023): S2K-Leitlinie Prävention dyregulierten Bildschirmgebrauchs in Kindheit und Jugend. <https://tinyurl.com/yc8xpthv> (abgerufen am 06.11.2025).  
<sup>20</sup> Schau Hin (2020): aufwachsen DIGITAL. Der Medienratgeber für Eltern.



ANALOGE BESCHÄFTIGUNG IST WICHTIG

BILD: FREEPIK

Sie geben nicht (immer) nach, wenn das Kind nach digitaler Ablenkung verlangt, denn sie wissen, dass Langeweile gut ist und Frustrationserlebnisse die Ausbildung von Resilienzfaktoren ermöglichen. Eltern kennen analoge Beschäftigungen und spielen, singen, rätseln, reden und schweigen gemeinsam mit den Kindern. Sie sind dabei nicht die Dauerbeschäftigung für ihre Kinder, aber bei gemeinsam verbrachter Zeit mit ihrer Aufmerksamkeit beim Kind, wobei das Smartphone nicht im Blickfeld ist.

### Tipps für den Alltag:

1. Legen Sie Ihr Smartphone beiseite und stellen Sie es bei gemeinsamen Aktivitäten mit Ihrem Kind auf stumm, auch wenn Sie Ihr Kind in die Schule oder Kita bringen.
2. Schalten Sie auf Ihrem Smartphone alle Push-Funktionen aus und rufen Sie z. B. E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten nur manuell – also selbstbestimmt – ab.
3. Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollten digitale Medien Tabu sein.
4. Lassen Sie beim Kinderarzt doch das Smartphone in der Tasche und nutzen Sie die vorhandenen Spielsachen und Kinderbücher.
5. Unterwegs mit Kinderwagen, Tragetuch oder Laufrad? Genießen Sie Tagträume und Spaziergänge in der Stadt oder Natur ohne Smartphone, dafür aber gemeinsam mit Ihrem Kind.
6. Nutzen Sie die Zeit bei gemeinsamen Fahrten in Bus, Straßenbahn oder Zug für Blickkontakt und Gespräche mit Ihren kleinen oder großen Kindern.
7. Denken Sie daran, auch in Ihrer Mediennutzung sind Sie Vorbild für Ihr Kind.

**INFO**

# INFORMATIONSBLATT Digitale Medien in der frühen Kindheit

## Berliner Unterstützungs- und Hilfsangebote

### Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Beratung von Fachkräften und Erziehenden, Vergabe suchtpreventiver Materialien, Fortbildungen, Elternseminare „Digitale Medien“, Elternabende, Präventionsworkshops.

[www.berlin-suchtprevention.de](http://www.berlin-suchtprevention.de)

### Angebote in Familienzentren

Übersicht aller Berliner Familienzentren, auch im Rahmen der Frühen Hilfen

[www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)

### Frühe Hilfen

Übersicht über die Angebote der Frühen Hilfen in Berlin, inkl. Kontakte

[www.tinyurl.com/mrxwbeb](http://www.tinyurl.com/mrxwbeb)

### Erziehungs- und Familienberatungsstellen

Übersicht aller Berliner Erziehungs- und Familienberatungsstellen

[www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)

### Kinderärzt\*innen

Wenn der Verdacht auf Entwicklungsverzögerungen beim Kind besteht, sollten Erziehende unbedingt mit Kinderärzt\*innen sprechen.

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

### DIGITAL – voll normal?! (Caritas)

Präventionsangebote, Fortbildungen für Fachkräfte

[www.digitalvollnormal.de](http://www.digitalvollnormal.de)

### Landesprogramm Verhaltenssuchte

Berliner Netzwerk verschiedener Akteure zu Verhaltenssuchten

[www.landesprogramm-verhaltenssuchte.berlin](http://www.landesprogramm-verhaltenssuchte.berlin)

### Präventionszentrum für Verhaltenssuchte (pad gGmbH)

Angebote u.a. zum Thema verhaltenssuchtbelastete Familien

[www.pzvs.berlin](http://www.pzvs.berlin)

## Bundesweite Informations- und Präventionsangebote

### [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Mehrsprachiges Projekt des EU-Programms „Mehr Sicherheit im Internet“.

### [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Medienratgeber für die ganze Familie mit Tipps und Informationen für den Alltag mit Fernsehen, Computerspielen, Internet und Handy.

### [www.familieundmedien-nrw.de](http://www.familieundmedien-nrw.de)

Praktische Hilfestellungen für Fachkräfte in der Arbeit mit Eltern von Kleinkindern der Initiative Kleinkind – Medien – Familienalltag

### [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube.

### [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Die unabhängige Plattform bietet Informationen für den kompetenten und sicheren Umgang mit dem Internet für Eltern, Pädagog\*innen und Kinder.

### [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Herausgeber der FIM-, KIM-, MiniKIM-, und JIM-Studien zum Medienverhalten bei Kindern, Jugendlichen und in Familien.



BILD: FREEPIK

