



Digitale Medien: Michaela Friedrich sieht riesige Chance für die Branche

## „Unsere Aufgabe: Perspektiven und Lösungen vermitteln!“

Digital unterwegs sind mittlerweile die meisten Jugendlichen und Kinder – teilweise schon im Vorschulalter. Dr. Michaela Friedrich möchte mit ihrem neuen, im DOZ-Verlag erscheinenden Buch „Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Kinder“, Eltern sowie Augenoptikerinnen und Optometristen vor allem Orientierung und Beratung im Umgang mit jungen Mediennutzern an die Hand geben. Im Interview spricht Friedrich über die Wichtigkeit, die digitale Medien inzwischen für Kinder und Jugendliche besitzen und die Bedeutung von Medienkompetenz.

**DOZ: Frau Friedrich, spätestens seit der Corona-Pandemie ist das digitale Arbeiten in den Kinderzimmern angekommen. Wann ist Ihnen die Idee für das Buch gekommen?**

**Michaela Friedrich:** Ich habe selbst drei Kinder in der Grundschule und vorigen Winter haben wir viel Homeschooling gemacht. Anfänglich noch meist in Papierform, später zunehmend digital. Ich hatte Austausch mit Eltern und häufig kam in den Gesprächen heraus, dass die Kinder digitale Medien nicht nur für die Schule verwenden, sondern gerade durch die pandemiebedingten Maßnahmen auch privat. Viele Eltern waren einfach froh, wenn ihre Kinder am PC, Tablet

oder Smartphone „beschäftigt“ waren und sie selber arbeiten konnten. Vergangenes Jahr ab Dezember hatte ich dazu eine dreiteilige Veröffentlichung in der DOZ. Eine Vielzahl von Rückmeldungen – auch von Laien – zeigte, wie aktuell das Thema ist und dass es nicht reicht, nur die Augenoptikerinnen und Optometristen für dieses Thema zu sensibilisieren. Da entstand die erste Idee zu einem Buch.

**Wie wichtig sind Medien mittlerweile für Kinder- und Jugendliche?**

Digitale Medien sind mittlerweile Alltag, auch für Kinder. Die Zahlen zeigen, dass zunehmend jüngere

Kinder digitale Medien nutzen. Das finde ich beängstigend, wenn ich an die intensiven Nutzungszeiten und teilweise sehr schlechten Bedingungen denke, unter denen das gemacht wird. Die Bundesländer haben viel Geld für die Anschaffung von Geräten zur Verfügung gestellt – allein in Thüringen sind es zehn Millionen. Es ist also politisch gewollt, dass Kinder auch digital beschult werden. Die finanziellen Mittel beschränken sich in der Regel aber ausschließlich auf den Kauf von Hardware – was fehlt, sind Konzepte für einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien.

**Ihr neues Buch bietet Erklärungen und Praxistipps für Eltern. Der richtige Umgang mit Medien bietet jedoch immer Raum für Diskussionen, egal ob unter Eltern oder Erzieherinnen und Pädagogen. Gibt es überhaupt das richtige Maß?**

Das richtige Maß ist sicher individuell zu betrachten. Ich bin auf jeden Fall nicht für ein grundsätzliches Verbot, sondern für einen Umgang der altersentsprechend sowie inhaltlich definiert und zeitlich begrenzt ist. Den Rückmeldungen von Eltern habe ich entnommen, dass viele digitale Medien als „normal“ betrachten. Obwohl wir im digitalen Zeitalter leben, ist Medienkompetenz allerdings nicht angeboren, sondern muss erlernt werden. Dabei geht es nicht nur um die reine Nutzung der Geräte, denn häufig ist die Bedienung mit dem Einfingersystem auch für kleinere Kinder unkompliziert möglich und schnell erlernbar. Aber das ist keine Medienkompetenz. Um sich nicht nur berieseln zu lassen oder auf einem Gerät zu „daddeln“, muss ein „gesunder“ Umgang mit digitalen Medien entwickelt werden. Nur so entsteht ein echter Nutzen durch die Verwendung von digitalen Endgeräten und nur so lernen Kinder, kritisch mit Informationen umzugehen. Ansonsten ist die Beschäftigung mit digitalen Medien

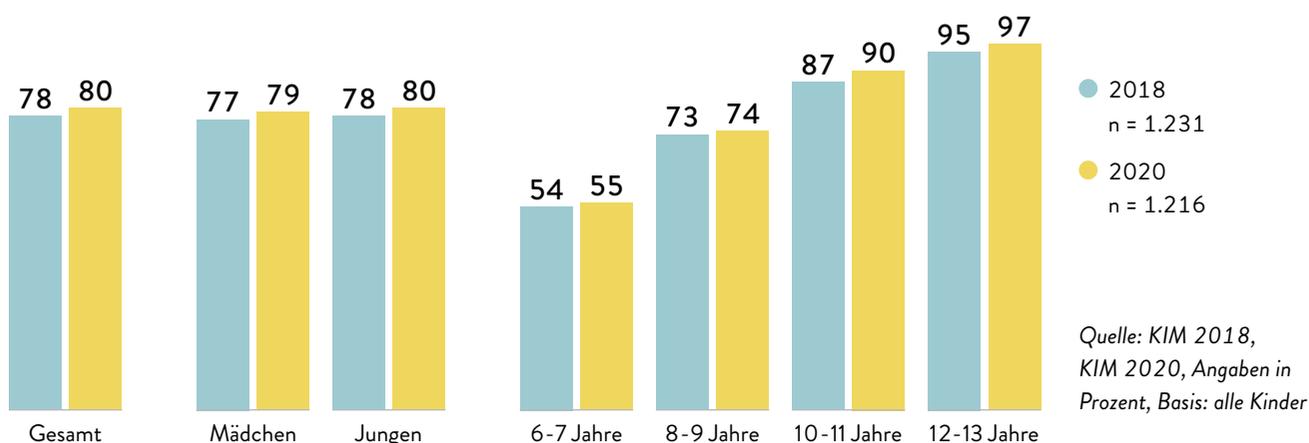
Zeitverschwendung oder Beschäftigungstherapie und bietet vielfältige Manipulationsmöglichkeiten des Individuums und damit letztlich auch unserer Gesellschaft. Das Buch versucht Gefahren aufzuzeigen, die von digitalen Medien ausgehen, und gibt Vorschläge, wo man selbst ansetzen kann.

**Schauen wir uns ein paar Zahlen an. Nach Daten der KIM-Studie 2020\* nutzten im Jahr 2020 etwa 97 Prozent der 12- bis 13-Jährigen das Internet in Form von Tablet oder Smartphone. 2018 waren es nach diesen Daten allerdings auch schon 95 Prozent. Hat sich die Nutzung vielleicht gar nicht so groß verstärkt?**

Richtig, bei den Jugendlichen gehörten digitale Medien schon vor Corona zum Alltag und wurden täglich eingesetzt, allerdings eher im privaten und weniger im schulischen Bereich. Das hat sich durch die pandemiebedingten Maßnahmen sehr verändert. Außerdem sind Grundschüler dazugekommen. Hier sind die steigenden Zahlen zu sehen. 54 Prozent, also mehr als jedes zweite Kind zwischen sechs und sieben Jahren nutzt ab und zu ein Smartphone, vor fünf Jahren waren es nur ungefähr die Hälfte (20 Prozent). Mittlerweile haben die meisten Schüler spätestens mit Ende der Grundschulzeit ein eigenes Smartphone. So gaben 75 Prozent der Kinder im Alter von zehn Jahren in einer repräsentativen Bitcom-Umfrage aus dem Jahr 2019 an, dass sie ein eigenes Gerät haben. Und wenn man dann weiß, dass das Gehirn eines Kindes unter zwölf Jahren noch gar nicht so weit ausgereift ist, mit dieser Datenmenge umzugehen und die eigene Meinungsbildung noch nicht vollständig entwickelt ist, sind diese Zahlen beziehungsweise ist die verstärkte Nutzung durch zunehmend jüngere Kinder nicht ganz ungefährlich.

## Entwicklung Kinder nutzen Computer / Laptop / Tablet 2018-2020

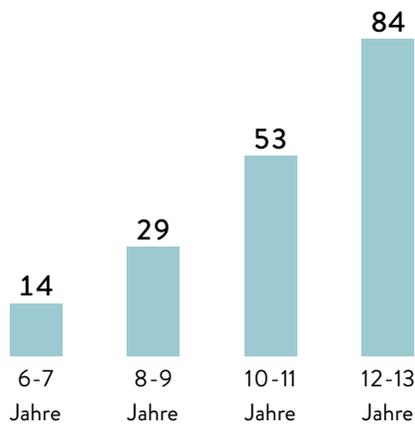
Angaben der Haupterzieherinnen und Haupterzieher



\* Kindheit, Internet, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger, hrsg. vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest, S. 34

## Wie viel Zeit Kinder online verbringen

Tägliche Nutzungsdauer in Minuten



Nach Einschätzung der Eltern sind Kinder an einem durchschnittlichen Wochentag 46 Minuten online. Zwischen Mädchen (46 Minuten) und Jungen (47 Minuten) bestehen hierbei keine großen Unterschiede. Bei der Betrachtung im Altersverlauf zeigt sich jedoch eine deutliche Dynamik. So sind die Sechs- bis Siebenjährigen durchschnittlich 14 Minuten online, während die Acht- bis Neunjährigen im Schnitt 29 Minuten, die Zehn- bis Elfjährigen 53 Minuten und die Zwölf- bis 13-Jährigen 84 Minuten im Netz verbringen. Im Vergleich zum Jahr 2018 lässt sich nach Einschätzung der Erzieherinnen und Erzieher bei den Sechs- bis 13-Jährigen, trotz der besonderen Situation im Jahr 2020, kein Anstieg in der Internetnutzungszeit feststellen (2020: 46 Minuten, 2018: 45 Minuten).  
Quelle: Daten KIM-Studie 2020, S. 39. Aufbereitet durch das Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)

**Die Einschätzung der gemittelten Nutzungsdauer, wie viel Zeit Kinder online verbringen, wirkt fast schon harmlos. Laut der KIM-Studie sind es täglich 14 Minuten bei den Sechs- bis Siebenjährigen, 29 Minuten bei den Acht- bis Neunjährigen, 53 Minuten bei den Zehn- bis Elfjährigen und 84 Minuten bei den Zwölf- bis 13-Jährigen. Das klingt nach akzeptablen Werten oder nicht?**



**Dr. Michaela Friedrich** ist im Bereich „Digitale Medien und Kinderoptometrie“ seit vielen Jahren an der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena im Fachgebiet „Augenoptik / Optometrie / Ophthalmotechnologie / Vision Science“ in Lehre und Forschung tätig. Darüber hinaus ist sie als Referentin auf Fachkongressen aktiv, gestaltet eigene Fort- und Weiterbildungen rund um das Thema „gutes Sehen“ und ist als Fachbuchautorin tätig. Freiberuflich arbeitet sie seit vielen Jahren in der optometrischen Untersuchung, Beratung und Versorgung für entspanntes Sehen und Arbeiten bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays mit interdisziplinärer Betrachtung.

Die Werte hören sich auch für mich sehr niedrig an. Das war vielleicht in der Sommerzeit, wo wieder Präsenzunterricht stattfand und man Freunde treffen durfte? Meines Erachtens geht es natürlich auf der einen Seite um die Zeit. Auf der anderen Seite geht es aber auch um die Inhalte und um den Umgang mit digitalen Medien beziehungsweise die daraus resultierenden Konsequenzen für die Gesundheit der Kinder. In der groß angelegten BLIKK-Studie unter Kinderärzten wurden 2017 bei Grundschulkindern vermehrt Konzentrationsstörungen im Zusammenhang mit der übermäßigen Nutzung digitaler Endgeräte festgestellt. Bei den Jugendlichen gab fast ein Viertel der 13- bis 14-Jährigen an, dass sie Probleme mit der Kontrolle ihres eigenen Medienverhaltens haben. Sowohl jüngere als auch ältere Kinder mit hohem Medienkonsum sind eher unruhig und lassen sich schnell ablenken. Außerdem wird von immer mehr Abhängigkeiten berichtet. Eine aktuelle Studie zeigt: In der Corona-Pandemie ist die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen deutlich gestiegen, im Besonderen bei Computerspielen stellten DAK und UKE 2021 einen Anstieg um 52 Prozent fest. Leider waren vergangenen Winter auch alle Kinder und Jugendlichen durch die coronabedingten Maßnahmen wie Schulschließungen und Kontaktreduzierungen betroffen, so dass sich viele ihre Zeit mit digitalen und sozialen Medien „vertrieben“ haben.

**Sie gehen in Ihrem Buch insbesondere auf die Haltung während des Medienkonsums von Kindern ein. Auch Erwachsene leiden häufig unter Rückenproblemen aufgrund einer falschen Haltung am Arbeitsplatz. Wenn Kinder nun frühzeitig in einer schlechten Haltung am Computer arbeiten, entstehen bei ihnen dann die gleichen Probleme nur um einige Jahre früher?**

Ja, genau die gleichen Probleme. Das Schlimme ist, dass sich Kinder noch im Wachstum befinden. Demzufolge verändert sich das gesamte Haltungssystem.

Ich sehe mittlerweile Jugendliche, die eine veränderte Kopfposition haben, also dass der Kopf deutlich zu weit nach vorn verlagert wurde, weil das Smartphone mehrere Stunden täglich verwendet wurde. Die gesundheitlichen Folgen und letztlich volkswirtschaftlichen Kosten aus dieser Fehlhaltung sind immens, häufig allerdings sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern kaum bekannt. Wenn man jung ist und alle um einen herum nur mit Smartphone unterwegs sind, will man halt dazugehören, dann interessieren solche zukünftigen Auswirkungen nicht.

### Welche Auswirkungen hat die viele Naharbeit auf die kindlichen Augen?

Genau die gleichen wie bei Erwachsenen: Augenbewegungsstörungen sowie Akkommodations- und Vergenzstörungen. Und das Thema Myopie beziehungsweise Myopieprogression ist auch hochaktuell und in der Augenoptik/Optomietrie das Thema schlechthin bei Kindern. Aber Kinder wissen natürlich nicht, dass man durch verstärkte Naharbeit vielleicht eine schlimme Erkrankung an den Augen bekommen kann.

### Haben Sie Unterschiede in der Mediennutzung zwischen Jungen und Mädchen ausmachen können?

Jungs sind oft versierter in Bezug auf Technik und Computerspiele. Deshalb ist es für sie einfacher, digitale Medien zu verwenden und viel Zeit damit zuzubringen. Außerdem kommt hinzu, dass Computerspiele oft so angelegt sind, dass man in mehreren Runden oder Levels spielen kann. Daraus kann sich eine Endlosschleife ergeben.

### Was halten Sie von Medienverboten? Ist der Satz: „Geh raus spielen“ der neue „Hausarrest“?

Ich bin gegen ein Verbot. Das macht den Reiz nur größer. Leider spielen die Kinder heutzutage deutlich weniger draußen als noch vor 20 Jahren. Ich sehe im Moment eine große Gefahr in den politisch getroffenen coronabedingten Regelungen in Deutschland. Jeder, der mit Kindern umgeht, weiß, dass Bewegung das A und O bei Kindern ist. Über die Maßnahmen werden Kinder und Jugendliche gezwungen, ohne Bewegung zu sein und digitale Medien zu nutzen, weil es in der Quarantäne oder im Lockdown so angeordnet wird. Hinzu

## Menicon spendet an die Umweltorganisation „everwave“

4,8 bis 12,7 Millionen Tonnen Müll pro Jahr finden ihren Weg in unsere Ozeane. Umgerechnet ist das eine Lastwagenladung pro Minute! Drei Viertel davon sind Plastik. Am stärksten betroffen sind davon Ozeane und ihre Küsten, wobei Flüsse den Haupttransportweg bilden.

Viele Kunststoffe „überleben“ Jahrzehnte lang im Wasser und bedrohen die Lebensräume tausender Lebewesen im und am Wasser.\*

**everwave** ist eine gemeinnützige Organisation, die sich dafür einsetzt, die Flüsse dieser Welt von Plastik und anderem Müll zu befreien, um so aktiv die Meere zu schützen ([www.everwave.de](http://www.everwave.de)).

Menicon DACH unterstützt die großartige Arbeit von **everwave** mit einer Spende: für jede im Jahr 2022 verkaufte Box Miru 1day UpSide Tageslinsen spendet Menicon DACH 30 Cent.



\*Quelle: [www.everwave.de](http://www.everwave.de)



ANZEIGE





## Entspannt am Handy, Smartphone und Tablet

von Dr. Michaela Friedrich und  
Stephan Degle

1. Auflage

156 Seiten (Buch), 88 Seiten (Broschüre)

24,90 Euro (Buch inkl. Broschüre)

ISBN 978-3-942873-60-4

Artikelnummer 802

kommt die soziale Isolation. Es interessiert niemanden, wie sich das auf die Gesundheit und Entwicklung der Kinder auswirkt. Eltern, Erzieherinnen und Pädagogen sind gefordert, durch aktive Begleitung im Umgang mit digitalen Medien Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Und genau diese sollten Bewegung im Alltag ermöglichen.

**In Ihrem Buch geben Sie konkrete Tipps, die Eltern zuhause anwenden können. Welche von diesen Tipps erachten Sie als besonders wertvoll und einfach umsetzbar?**

Wir haben 23 Tipps für die Kinder kurz beschrieben und visualisiert. Das Buch enthält Informationen zur normalen Entwicklung von Kindern und zum Einfluss der Digitalisierung und des Lebensstils auf die kindliche Entwicklung. Daraus abgeleitet machen wir Vorschläge für konkrete Strategien zum altersgerechten Umgang mit digitalen Medien durch Kinder. Die Informationen sind produktneutral und laienverständlich aufgearbeitet. Mit einfachen Handlungsanweisungen und Übungen können Eltern so ihre Kinder unterstützen,

um deren Ressourcen effektiver und damit schonender einzusetzen. Die Kinderbroschüre ist in direkter Ansprache an die Kinder gestaltet. Sie enthält ein paar Hintergrundinformationen über die Anforderungen und negativen Auswirkungen, die von digitalen Endgeräten ausgehen, und Vorschläge, was die Kinder anders machen können.

Wenn ich mich für das Wichtigste entscheiden müsste: begrenzte Nutzungsdauer und ausreichender Abstand zwischen Augen und Bildschirm oder Display.

**Was glauben Sie ist die größte Herausforderung in Bezug auf einen alters- und kindgerechten Umgang mit Medien für die Zukunft? Der Gebrauch von Smartphone, Tablet & Co. wird sich ja vermutlich nicht mehr reduzieren?**

Ich glaube auch nicht, dass sich dieser reduzieren wird. Ich persönlich finde es wichtig, dass wir als Erwachsene und auch als Kinder digitale Medien betrachten wie andere Geräte auch. Digitale Endgeräte sind zwar immer verfügbar, aber das sind andere Geräte wie Radio, Kaffeemaschine oder Staubsauger auch. Dennoch haben wir sie nicht den ganzen Tag in Gebrauch. Genau das sollte der Ansatz sein, digitale Endgeräte nur für bestimmte Funktionen zu verwenden und danach wieder auszuschalten. Aus meiner Sicht besteht die Herausforderung darin, einen zeit- und inhaltsbezogenen Umgang mit digitalen Medien in der Schule und vor allem auch in der Gesellschaft zu etablieren. Dazu gehört der Verzicht, also das bewusste Ausschalten. Denn Medienkompetenz beginnt mit dem Verzicht.

**Welche Tipps haben Sie für Augenoptikerinnen und Optometristen? Wie kann man im beruflichen Alltag, beim Beratungsgespräch auf den täglichen Medienkonsum eingehen und Ängste nehmen?**

Grundsätzlich denke ich, dass Augenoptikerinnen und Optometristen prädestiniert sind, das Thema digitale Medien in einer Beratung anzusprechen. Welche Berufsgruppe könnte das sonst machen? Kinderärzte sind häufig der erste Ansprechpartner, da fehlt allerdings oft die Zeit. Ich sehe eine riesige Chance für die Augenoptik/Optomietrie, weil wir das Fachwissen haben und die Kunden zu uns sowohl wegen der Produkte als auch wegen der Fachberatung kommen. Außerdem geht es weniger um Ängste. Wir leben ohnehin schon in einer Zeit, in der die Angst sehr stark dominiert. Das merken auch die Kinder. Unsere Aufgabe sollte es sein, Perspektiven und konstruktive Lösungsvorschläge aufzuzeigen. Das Buch ist also für Augenoptikerinnen und Optometristen ein guter „roter Faden“, welche Aspekte im Rahmen einer Beratung angesprochen werden können. Das ist ein großes Dienstleistungspotenzial, das es für die Augenoptik/Optomietrie zu nutzen gilt.

*Das Gespräch führte Nicole Bengeser*