

Tipps vom Doc

Neue Aktion: Bildschirmfrei bis drei

In sehr vielen deutschen Kinderarztpraxen ist diese Woche eine bundesweite Aktion gestartet: „Bildschirmfrei bis drei“. Wir machen mit – auch auf die Gefahr hin, Eltern auf den Schlipps zu treten ...

Was passiert dabei? Bei der U5, also mit etwa sechs Monaten, bekommen die Eltern einen Aufkleber in ihr gelbes Heft, auf dem folgende drei Dinge stehen:

- Ich bemühe mich, mein Kind ohne Bildschirmmedien zu beschäftigen.
- Mahlzeiten werden ohne den Einsatz von Bildschirmmedien genossen.
- Ich versuche, auf Bildschirmmedien im Hintergrund zu verzichten.

Diese Botschaften und wie wichtig es für das gesunde Heranwachsen von Babys und Kleinkindern ist, dass diese Regeln **einigermaßen** befolgt werden, erklären wir den Eltern natürlich auch noch.

Solche Aktionen bergen natürlich immer ein Stück weit die Gefahr, dass man zu sehr mit dem erhobenen Zeigefinger um die Ecke kommt. Es geht nicht darum, Eltern ein schlechtes Gewissen zu machen. Das Spannende in dieser Woche war tatsächlich auch, dass die meisten Eltern sich doch ein bisschen auf den Schlipps getreten gefühlt haben, wenn das Thema angesprochen wurde. Man hat gemerkt: So ganz genau wie in den Leitsätzen formuliert, läuft das zu Hause vielleicht nicht.

An der Stelle darum: Entwarnung. Es geht nicht darum, das alles perfekt so zu machen. Aber man sollte sich das zum Ziel setzen, sich daran orientieren. Denn wir Kinderärztinnen

und -ärzte sehen, dass hier ein Trend in die völlig falsche Richtung läuft. Und es ist einfach unsere Aufgabe, darauf hinzuweisen, dass es wahnsinnig wichtig ist, dass wir als Gesellschaft hier ein bisschen umdenken.

Es ist natürlich für Eltern wahnsinnig schwierig. Denn, wenn es um einen herum gefühlt alle so machen, also Bildschirmmedien im Einsatz haben – dann fällt es einem selbst viel schwerer es anders zu machen.

Da musste ich dann an meinen Vater denken, der mir als Jugendlicher unter anderem mit dem schlaunen Spruch kam: „Nur weil alle in die Rems springen, musst du das nicht auch machen“. Und genau so ist es bei diesem Thema im Grunde auch.

Nur, weil es derzeit so aussieht, als müsste das Handy allüberall sein und weil es von allen auch in Gegenwart von Kindern eingesetzt wird, ist es trotzdem nicht richtig und gut.

Nichts anderes wollen wir Ihnen mit auf den Weg geben: Passen Sie auf. Seien Sie achtsam mit sich und Ihrem Baby. Denn dieser Trend ist kein guter. Und es ist wahnsinnig wichtig für das Heranwachsen von Kindern, dass wir aufpassen, dass sie nicht zu früh Medien konsumieren. Dass vor allem auch Medien nicht zu früh benutzt werden, um Dinge zu erreichen, die man auch einfach so im ganz normalen menschlichen Umgang mit den Babys erreichen kann.

Unser Fazit: Das ist eine tolle Aktion. Unser Appell: Nicht angegriffen fühlen, sondern mal drüber nachdenken. Es gibt auch eine Webseite zur Aktion: www.bildschirmfrei-bis-3.de. Schauen Sie doch mal rein.