

EIN BEWUSSTER UMGANG MIT BILDSCHIRMEN IST FÖRDERLICH FÜR GESUNDHEIT UND UMWELT

Die Sensibilisierung über die Auswirkungen von Bildschirmen auf unsere persönliche und die planetarische Gesundheit sowie die Vermittlung von digitalen Kompetenzen sind entscheidend, um exzessive Bildschirmnutzung zu reduzieren.

BILDSCHIRME IN ZAHLEN

- ✓ Im Durchschnitt gibt es 8 digitale Geräte pro Haushalt.¹
- ✓ Schweizer Jugendliche nutzen ihr Smartphone wochentags durchschnittlich 3,5 Stunden täglich, am Wochenende sogar 5 Stunden.²
- ✓ 50 % der Menschen ab 16 Jahren wurden bereits Opfer von Online-Sexualbelästigung.²
- ✓ 42 % der Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren schauen nachts auf ihr Handy.³
- ✓ Erwachsene in Europa verbringen etwa 51 Stunden pro Woche vor Bildschirmen, wovon 20 % auf die Arbeit entfallen.⁴

GESUNDHEITLICHE VORTEILE EINER REDUZIERTEN BILDSCHIRMNUTZUNG

- ✓ Verbesserung bei Schlafstörungen, Sehproblemen und muskulären Beschwerden.
- ✓ Zunahme körperlicher Aktivität.
- ✓ Linderung psychiatrischer Erkrankungen⁵ wie Depression, Unwohlsein, Einsamkeit, Ängste, aggressives Verhalten und „Multitasking-Aufmerksamkeitsstörung“.

BESONDERS BEI KINDERN⁶

- ✓ Rückgang der Kurzsichtigkeit.
- ✓ Verbesserte emotionale Regulierung und Lernfähigkeiten.
- ✓ Reduzierung psychischer Traumata⁵ infolge Konsums schockierender Inhalte oder Belästigungserfahrungen.

VORTEILE FÜR DIE UMWELT DURCH EINE REDUZIERTEN BILDSCHIRMNUTZUNG⁷

- ✓ Verringerung des Abbaus seltener Metalle, die zur Herstellung von Bildschirmen benötigt werden.

- ✓ Reduktion der Treibhausgasemissionen:

1 Computer verursacht etwa 1 Tonne CO₂

- ✓ Senkung des globalen Stromverbrauchs: 6–10 % des weltweiten Stroms wird durch die Nutzung von Bildschirmen verbraucht.

DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ Kinder sollten Bildschirme nur in Begleitung von Erwachsenen nutzen.
- ◆ Digitale Kompetenzen fördern.
- ◆ Soziale Interaktionen priorisieren.
- ◆ Wert auf abwechslungsreiche Aktivitäten, Bewegung und ausreichend Schlaf legen.
- ◆ Generalüberholte Geräte kaufen und vorhandene digitale Geräte reparieren, statt sie zu ersetzen.

Wann sollte das Thema Bildschirmnutzung angesprochen werden?

Bei Vorsorgeuntersuchungen für Kinder, bei Schlafstörungen, Verhaltens- oder Stimmungsschwankungen, sowie bei Mobbing, Übergewicht oder Adipositas.

REFERENZEN

1. Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu. Avril 2024. Disponible sur : <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/h6fbec6abed9cc1bf3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

2. Külling C, et al. Étude James 2022. Disponible sur : www.zhaw.ch/psychologie/james

3. <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/jeunes-et-medias-faits-et-chiffres>

4. <https://employes.ch/une-vie-devant-lecran>

5. Kierzek G, et al. Observatoire sur le bon usage des écrans. En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

6. Yang S, et al. Association of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort. Journal of Child Psychology and Psychiatry 2024 may; 65(5): 780-693.

7. <https://www.actioninnocence.org/publication/pollution-numerique-2/>



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE



REVUE
MÉDICALE
SUISSE



KHM CMPPR CMB
KINDER-UND JUGENDPSYCHIATRIE
KOLLEGE DES KANTONS BASELSTADT
UNIVERSITÄT BASEL

