



Digitale Balance für Kinder und Jugendliche: Wie Eltern eine gesunde Mediennutzung unterstützen können

Ines Hensch, OStRin
13.11.2024
Münchner Elternabend



Ablauf

- 01 Einstieg
- 02 Was ist “toxische Mediennutzung”?
- 03 Was kann ich dagegen tun?

Eine Minute Stille



WHO legt Zahlen vor

Immer mehr Jugendliche abhängig vom Handy

25.09.2024 | 03:26

◀ | ☆

Die WHO ist besorgt: Mehr als jeder zehnte Jugendliche in Europa hat ein problematisches Verhältnis zum Smartphone. Das trifft besonders Mädchen. Aber es gibt auch positive Seiten.

Ergebnisse der WHO-Gesundheitsstudie (2022): 280.000 Jugendliche im Alter von 11, 13 und 15 in 44 Ländern befragt

Ganze Studie:
<https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>



Immer mehr Jugendliche können das Smartphone nicht mehr zur Seite legen. Die WHO ist alarmiert.

Quelle: clipdealer

- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten

Potentielle Folgen:

- Depressionen
- Angstzustände
- (schulischer) Leistungsabfall
- Aber: stärkere soziale Bindung (wenn richtig genutzt)

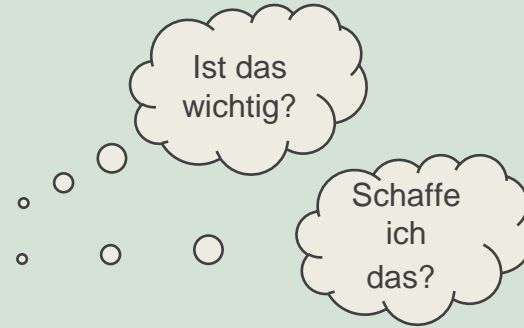
Quelle:
<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/who-handy-jugendliche-100.html> (23.10.24)

Toxische Mediennutzung: zwei zentrale Fragen

Wie entsteht (digitaler)
Stress?

Wie entsteht
suchthaftes Verhalten?

Stress



- Körperliche und mentale Aktivierung aufgrund sehr individueller, schneller Bewertung basierend auf früheren Erfahrungen!

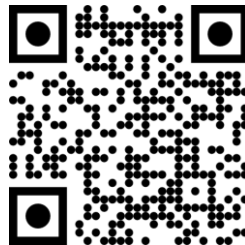
(vgl. Kaluza 2018, S. 11)



11 Forschungsgruppen
an 5 Bayerischen Unis
(Augsburg, Bamberg,
Erlangen-Nürnberg,
München und
Würzburg)

Laufzeit: 2019-2023

Alle Ergebnisse
einsehbar unter:
[https://gesund-digital-
leben.de](https://gesund-digital-leben.de)



Zentrale Ergebnisse von ForDigitHealth

Definition „Digitaler Stress“:

„Digitaler Stress ist Stress im Kontext von digitalen Technologien und Medien.“

Mehr dazu unter: <https://gesund-digital-leben.de>

Medien (z.B. Smartphone) können sowohl Stressfaktor („Vermittler“ oder „Auslöser“) als auch Bewältigungsfaktor sein.

(vgl. Waldenburger/Wimmer 2022, S. 308)

Zentrale Ergebnisse von ForDigitHealth

- Insgesamt 17 bislang identifizierte Belastungsfaktoren
- Stress kann akute und chronische Auswirkungen auf die Gesundheit haben (Entzündungsprozesse, langfristig beeinträchtigte Cortisol-Ausschüttung etc.)
- Stress(-intervention) ist subjektiv – unpassende Interventionen haben auch negatives Potential.
- Interventionen wirken besser in Kombination (strukturell, mental, regenerativ), können aber immer nur Impulse sein – keine Erfolgsgaranten

Mehr dazu unter: <https://gesund-digital-leben.de>; die Ergebnisse wurden am 13.07.23 auf der Abschlussveranstaltung des großen interdisziplinären bayerischen Forschungsverbundprojekts ForDigitHealth (2019-23) zusammenfassend vorgestellt.

Zentrale Ergebnisse von ForDigitHealth

- 1. Digitalisierung bekannter Stressoren** wie z. B. Mobbing
- 2. das Entstehen neuer digitaler Stressoren** wie z.B. ‚Cost of Caring 2.0‘ in soz. Netzwerken
- 3. Überlagerung analoger und digitaler Medienstressoren**, z. B. im Bereich der Unterhaltungskommunikation

Vgl. Waldenburger, L./ Wimmer, J. (2022): Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress. In: A. Manzei-Gorsky, C. Schubert & J. von Hayek (Hrsg.), *Digitalisierung und Gesundheit* (S. 307). Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783748922933-303>

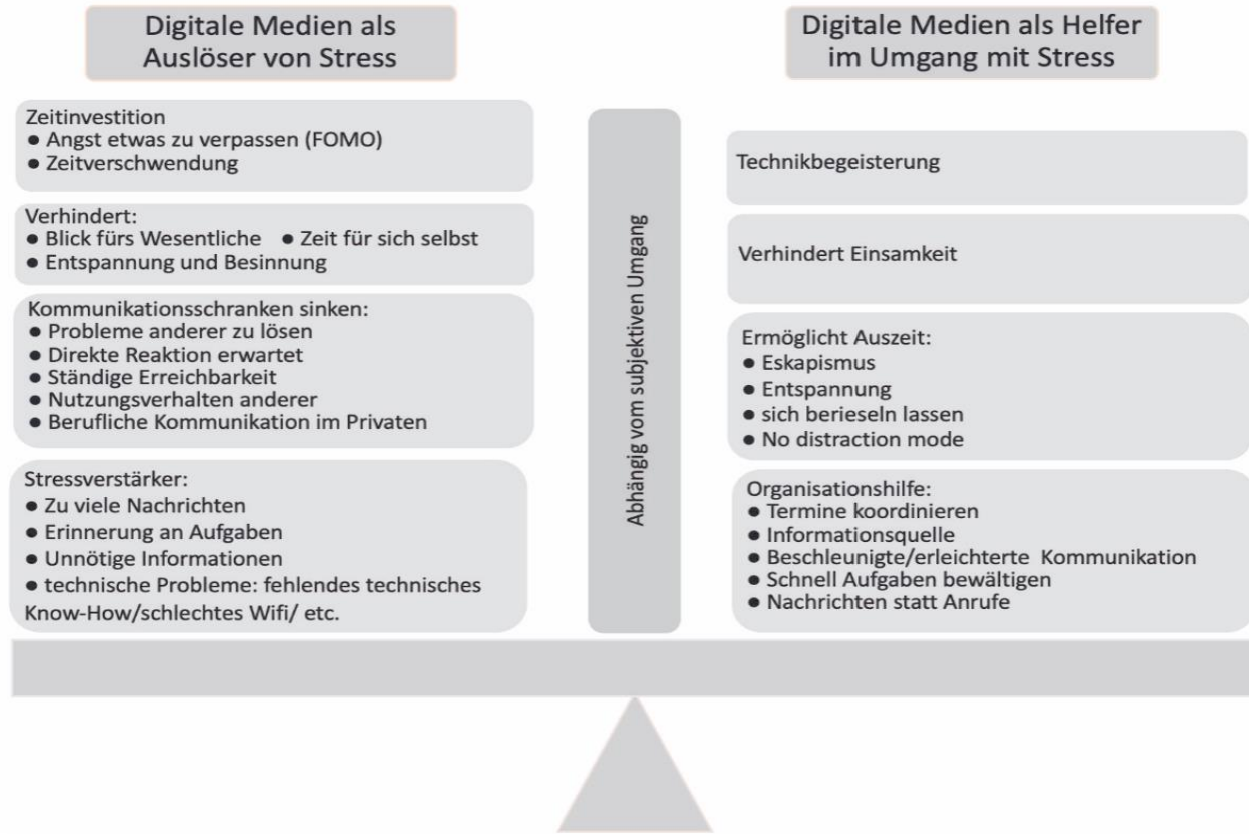


Abb. 1: Die Wahrnehmung von Stress in der Freizeit (Quelle: Waldenburger/Wimmer 2020)

Zentrale Ergebnisse von ForDigitHealth

- Jugendliche und junge Erwachsene (18-35 Jahre) betreffen **andere digitale Belastungsfaktoren** als ältere Personen, z.B. *Cyberbullying*, *Approval Anxiety*, *Digital Invasion* sozialer Interaktionen, Medien als Zeitdieb -> **Fähigkeit zur Grenzziehung**
- Ältere stresst v.a. der *Techno-Overload* -> **mehr Technikkompetenz**
- **Medienkompetenz kann digitalen Stress maßgeblich reduzieren**

Vgl. Waldenburger, L./ Wimmer, J. (2022): Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress. In: A. Manzei-Gorsky, C. Schubert & J. von Hayek (Hrsg.), *Digitalisierung und Gesundheit* (S. 303–326). Nomos.
<https://doi.org/10.5771/9783748922933-303>



Quelle:
 Waldenburger, L./
 Wimmer, J. (2022):
 Digitale Medien,
 Gesundheit und
 Medienkompetenz
 im Alltag: Das
 Phänomen Digitaler
 Stress. In: A.
 Manzei-Gorsky, C.
 Schubert & J. von
 Hayek (Hrsg.),
 Digitalisierung und
 Gesundheit (S.
 314). Nomos.
<https://doi.org/10.5771/9783748922933-303>

Abb. 2: Die subjektive Wahrnehmung von digitalen Medien als Stress(aus)löser
 (Quelle: Waldenburger/Wimmer 2020)



NUTZT DU DIE MEDIEN ODER NUTZEN DIE MEDIEN DICH?

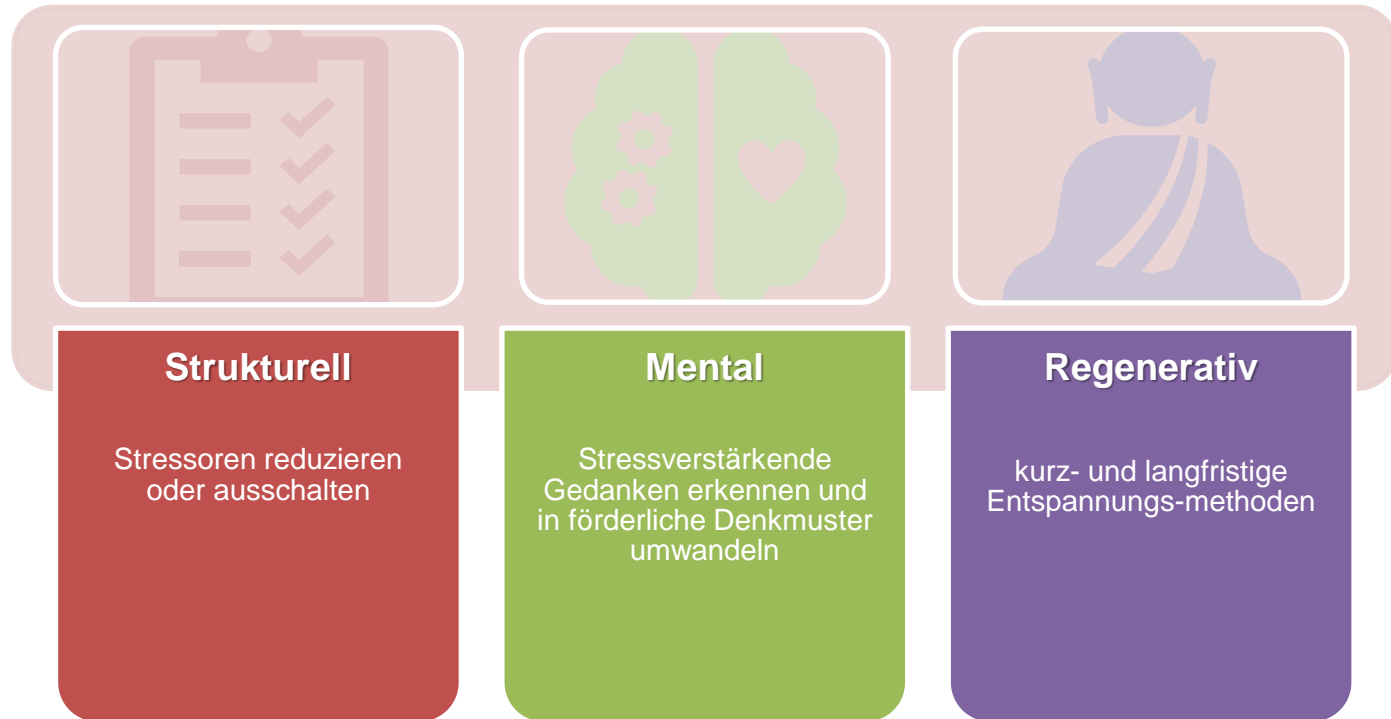
Erster Schritt: Bewusstheit schaffen



- Wie hoch schätzt du **deine tägliche Smartphone-Nutzungsdauer** ein? Notiere dir die Zahl.
- Überprüfe deine „**Bildschirmzeit**“:
 - A) Android: Einstellungen -> Digitales Wohlbefinden
 - B) iOS: Einstellungen -> Bildschirmzeit
- Stimmen deine Schätzungen mit deiner tatsächlichen Nutzungsdauer überein?
- Diese Übung kannst du alternativ oder in Ergänzung auch mit deiner PC-Nutzungsdauer, deiner TV-/Streaming-Zeit etc. durchführen (z.B. durch ein über einen längeren Zeitraum erstelltes Mediennutzungsprotokoll oder **Medientagebuch**, z.B. von **ConKids**)



Hauptwege der Stressbewältigung (nach Kaluza 2018)



Strukturell

Stressoren reduzieren
oder ausschalten

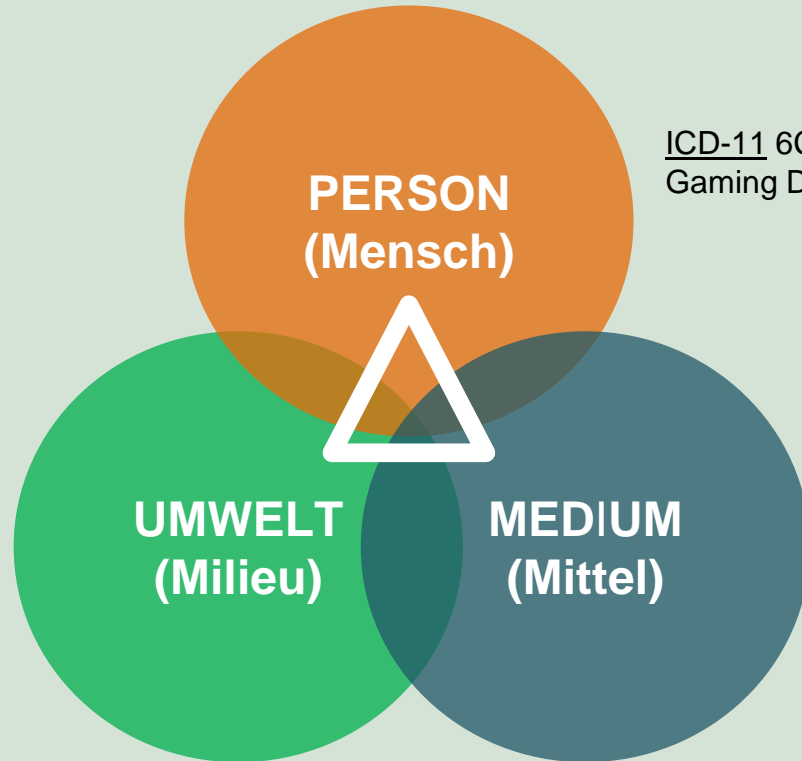
Mental

Stressverstärkende
Gedanken erkennen und
in förderliche Denkmuster
umwandeln

Regenerativ

kurz- und langfristige
Entspannungs-methoden

Das „Suchtdreieck“ (3 M's)



ICD-11 6C51.0 (seit 1.1.2022):
Gaming Disorder

Empfehlung zur
Vertiefung: DFG-
Forschungsprojekt VEIF –
Verläufe exzessiver
Internetnutzung in
Familien:
<https://www.medpaed.phil.fau.de/forschung/veif/>

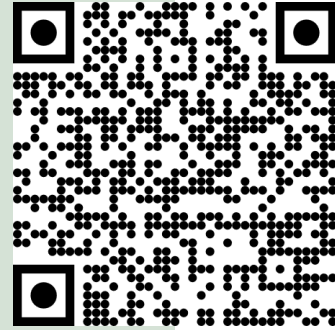
Faktor Medium: Können wir wirklich immer frei entscheiden?

Dark Patterns = technische und psychologische Mittel, die dazu führen, dass

- Mehr **Daten** preisgegeben werden
- Mehr **Zeit** mit einer Anwendung verbracht wird
- Mehr **Geld** ausgegeben wird
- **Anderen Inhalten** gefolgt wird, als ursprünglich geplant

-> **Negative Konsequenzen für Nutzende durch gezielte Manipulation**

Mehr dazu: Prof. Dr. Rudolf Kammerl et al. (2023): https://www.blm.de/files/pdf2/blm-schriftenreihe_110.pdf



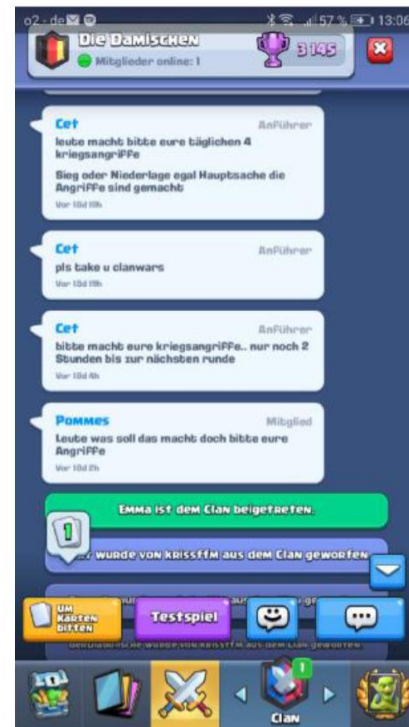
Dark Patterns: Beispiele

- *Unter Druck setzen, ein Angebot anzunehmen (z.B. Nur noch 1h verfügbar!))*
- *Push-Benachrichtigungen über (vermeintliche) Neuerungen, die einen in die App zurücklocken, wenn man sie länger nicht benutzt hat*
- *Personalisierung aufgrund gesammelter Daten: Es werden vermehrt Inhalte angezeigt, die dich interessieren*
- *Regelmäßige Nutzung -> „Belohnungen“*
- *Scroll of Death: Unendliches Scrollen (z.B. Instagram, TikTok...)*

Beispiel: Dark Patterns



übernommen von Kammerl (2024)



Scenshots: Smartphone Game Clash Royale

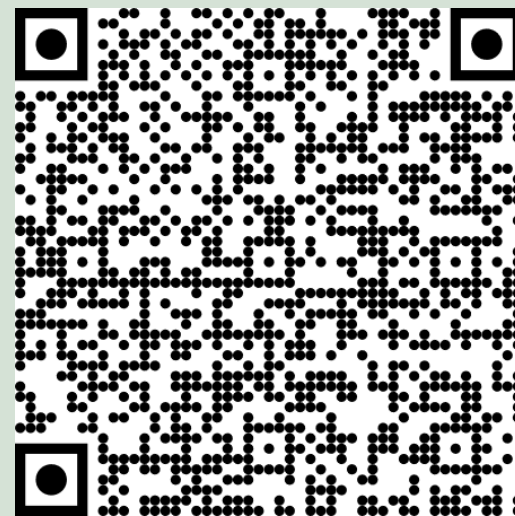
Beispiel: Dark Patterns



Was können wir dagegen tun? Tipps für Eltern



1. Vorbild sein
2. Regeln finden
3. Empathisch begleiten
4. Warnsignale erkennen/ansprechen



Kostenfreier Download unter:
<https://bycs.link/appsabendessenklicksafe>

Mediensuchtberatung und Hintergründe

Aktiv gegen Mediensucht e.V.: <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/>

wiss. entwickelte Selbsttest - App von Mediensucht e.V.:

Android

(https://play.google.com/store/apps/details?id=com.extraleben.mediensucht_test)

iOS (<https://apps.apple.com/ch/app/mediensucht-teste-dich/id1614303248>)

Ergebnisse des Forschungsverbunds „ForDigitHealth“: <https://gesund-digital-leben.de/>

Unterrichtsmaterialien und Konzepte

Netpiloten (BzgA): Selbsttest zur exzessiven
Mediennutzung: <https://beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig> (überdies: umfassendes Peer-to-Peer-Weiterbildungskonzept)

PROTECT Mediensucht: Selbsttest und Informationen <https://protect-mediensucht.de/>

Unterrichtsmaterialien und Konzepte

Klicksafe.de

Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern (2021):
<https://www.klicksafe.de/materialien/ommm-online-wie-wir-unser-digitales-wohlbefinden-steigern>

Always on - Arbeitsmaterial für den Unterricht (2019):
<https://www.klicksafe.de/materialien/always-on-arbeitsmaterial-fuer-den-unterricht>

Digitale Abhängigkeit – Elternbroschüre (2021):
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit_07_WEB.pdf

Digital Detox Box (2022): <https://www.klicksafe.de/materialien/digital-detox-box>

Unterrichtsmaterialien und Konzepte

Medienführerschein Bayern (Stiftung Medienpädagogik Bayern): Medien non-stop?
Die eigene Mediennutzung reflektieren und Risiken erkennen:
https://www.medienfuhrerschein.bayern/Angebot/Weiterfuehrende_Schulen/5_6_und_7_Jahrgangsstufe/39_Medien_non_stop.htm

Aktion Jugendschutz Bayern (Hrsg.): medien. Wenn-ich-Karten zu exzessiver Nutzung und weiteren Medienthemen: <https://materialien.aj-bayern.de/suchtpraevention/methoden-und-ansaetze-der-suchtpraevention/aj-praxis-medien-wenn-ich-karten-zum-thema-exzessive-nutzung.html>

ConKids (2024): <https://sozialisation.net/program/>

(Weitere) Literatur

Kaluza, Gert (2018): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erlernen, verstehen, bewältigen. 7. Aufl. Berlin und Heidelberg: Springer.

Kammerl, Rudolf, Michaela Kramer, Jane Müller, Katrin Potzel, Moritz Tischer, und Lutz Wartberg. (2023a). Dark patterns und digital nudging in Social Media - wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? Expertise für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien. BLM-Schriftenreihe Band 110. Baden-Baden: Nomos.

Pruin, Niels (2012): Spaßfaktor Realität - zurück aus der virtuellen Welt: Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum für Suchtfachambulanzen. Göttingen: Cuvillier Verlag.

Simon, Jeannine (2024): Die Gaming-Falle. Wie digitale Spiele uns um Zeit, Geld und Daten bringen. München: kopaed.

Te Wildt, Bert/Schiele, Timo (2021): Burn On. Immer kurz vorm Burn Out. Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft. München: Droemer.

Waldenburger, L./ Wimmer, J. (2022): Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress. *In: A. Manzei-Gorsky, C. Schubert & J. von Hayek (Hrsg.), Digitalisierung und Gesundheit (S. 307). Nomos.*
<https://doi.org/10.5771/9783748922933-303>

Zeitschrift Medien und Erziehung (merz); darin: Schemmerling/Lutz/Knop; Reer/Quandt; Lutz/Wagner:
04/2022: Medien. Mediensucht. Mediensuchtprävention. (<https://www.merz-zeitschrift.de/alle-ausgaben/details/2022-04-medien-und-sucht/>)

Links/Studienergebnisse

WHO (Hrsg.) (2024): Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Online unter:
<https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Bitkom e.V. (2024): Kinder- und Jugendstudie 2024:
<https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf>

Links/Studienergebnisse

DAK-Studie: Gaming, Social-Media & Corona (2019-2021):

<https://www.dak.de/dak/gesundheit/fortsetzung-der-dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2507354.html#/>

DAK-Gesundheit (Hrsg.) (2018): WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media.

DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. Hamburg.

<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html>

TK-Stressstudie (2021) "Entspann Dich, Deutschland":

<https://www.tk.de/resource/blob/2118106/cbdb7ed26363a35145d753516510f92d/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>

Kontakt



Ines Hensch, OStRin
ines.hensch@uni-a.de

Bildquelle:
pexels.com; CC0

Eine Minute Stille

