

# „Mediengebrauchsstörungen von Jugendlichen...“



Birgit Grämke

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV



Fernsehen 94%



Internet surfen (81%)



Radiohören (88%)

# FREIZEIT MONITOR | 2019



Telefonieren von daheim (87%)



Smartphone (73%)



Musikhören (83%)



# „Generation Internet“

– alle sind online

 **DIVSI**

## Alle

Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind online.

Anstieg der  
täglichen  
Nutzung



Icons made by Freepik/Smashicons from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

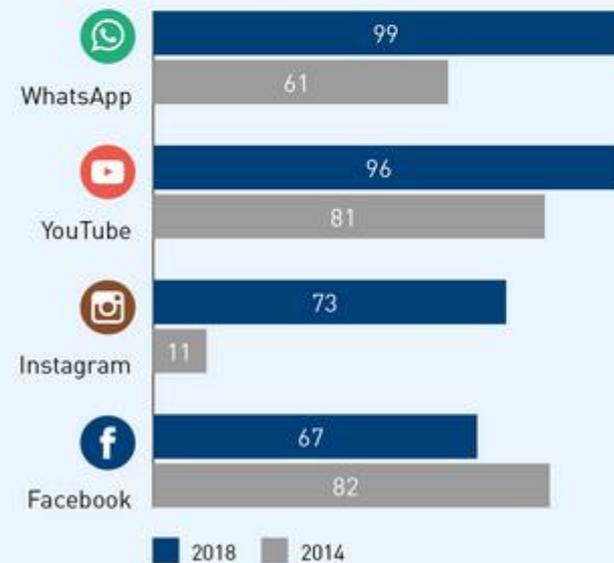
Quelle: DIVSI U25-Studie – Euphorie war gestern

# Mehr Messaging, weniger Networking

Facebook verliert an Beliebtheit bei den 14- bis 24-Jährigen,  
dagegen starker Anstieg bei WhatsApp und Instagram



Wie häufig nutzt Du die folgenden  
Social-Media-Angebote? in Prozent

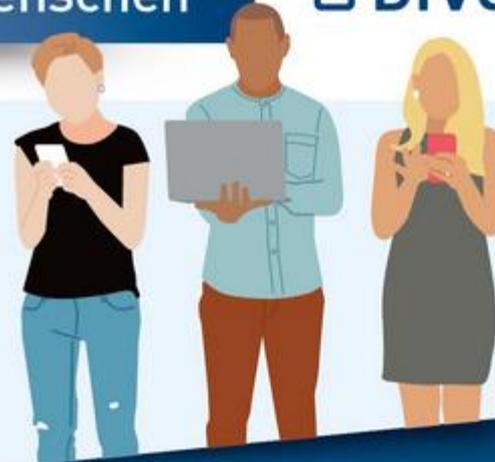


Quelle: DIVSI U25-Studie – Euphorie war gestern

## Digitale Welt ist für junge Menschen



## Fluch und Segen zugleich



Für **68%** wäre ein Leben ohne Internet nicht vorstellbar ...

... aber Omnipräsenz hat Schattenseiten, erzeugt Unbehagen

**41%**

Die Vorstellung, dass vieles in Zukunft nur noch über das Internet erledigt werden kann, macht mir Angst.



**48%**

Ich wünsche mir, dass man in Zukunft weniger online ist.

Quelle: DIVSI U25-Studie – Euphorie war gestern



**Fast jeder Dritte zwischen 14 und 24 Jahren fürchtet „internetsüchtig“ zu sein.**

*„Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich süchtig bin. Ich habe das Gefühl, so oft es möglich ist, gucke ich auf mein Handy. **Egal was ist oder nicht ist, ich muss auf dieses scheiß Handy gucken. Und das ist echt schrecklich.** Das finde ich langsam echt schlimm und ich habe das Gefühl, dass ich nicht mal einen Tag ohne dieses blöde Handy aushalten würde. Ich würde immer das Gefühl haben, dass ich was verpasst habe.“ (weiblich, 22 Jahre)*

## Digitalisierte Lebenswelten schon im ersten Lebensjahr



- ✓ Das digitale Verlangen der Kinder spiegelt vor allem eines wieder: das Verhalten der Eltern.

- Es wird sich dabei an einem berühmten Experiment orientiert.
- Es geht um das **Still-Face-Paradigma**, das US-Forscher um Edward Tronick vor fast vierzig Jahren erstmals beschrieben haben.

Die Wissenschaftler hatten die Reaktion von Babys erfasst, die damit konfrontiert wurden, dass ihre Mütter mitten in einer lebendigen Interaktion plötzlich einfroren und ihrem Baby plötzlich ein bewegungs- und ausdrucksloses Gesicht zeigten.

Wenn die Mutter im Gesicht keine Reaktion auf das Baby zeigt, wird es misstrauisch, unruhig, ängstlich und verzweifelt.

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>



## Wo ist das Problem?

- *Mutter/Vater telefoniert* - Kleine Kinder können überhaupt nicht einschätzen, mit wem die Mutter/der Vater spricht und warum sie/er dabei lacht, aufgeregt, traurig oder böse ist. Kinder denken, das hat etwas mit ihnen zu tun.
- Kinder brauchen in den ersten beiden Lebensjahren - besonders in den ersten zwölf Monaten - eine erwachsene Bezugsperson, die sehr dicht mit ihnen kommuniziert und interagiert. Dies gibt ihnen Sicherheit und ist wichtig für ihre Entwicklung.
- Vieles an Kommunikation läuft von Anfang an über Blickkontakt und geteilte Aufmerksamkeit.
- Wenn Eltern ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, vergeben sie wichtige Gelegenheiten, das aufzugreifen, was ihr Kind gerade beobachtet und seine Handlungen im Alltag sprachlich zu begleiten.

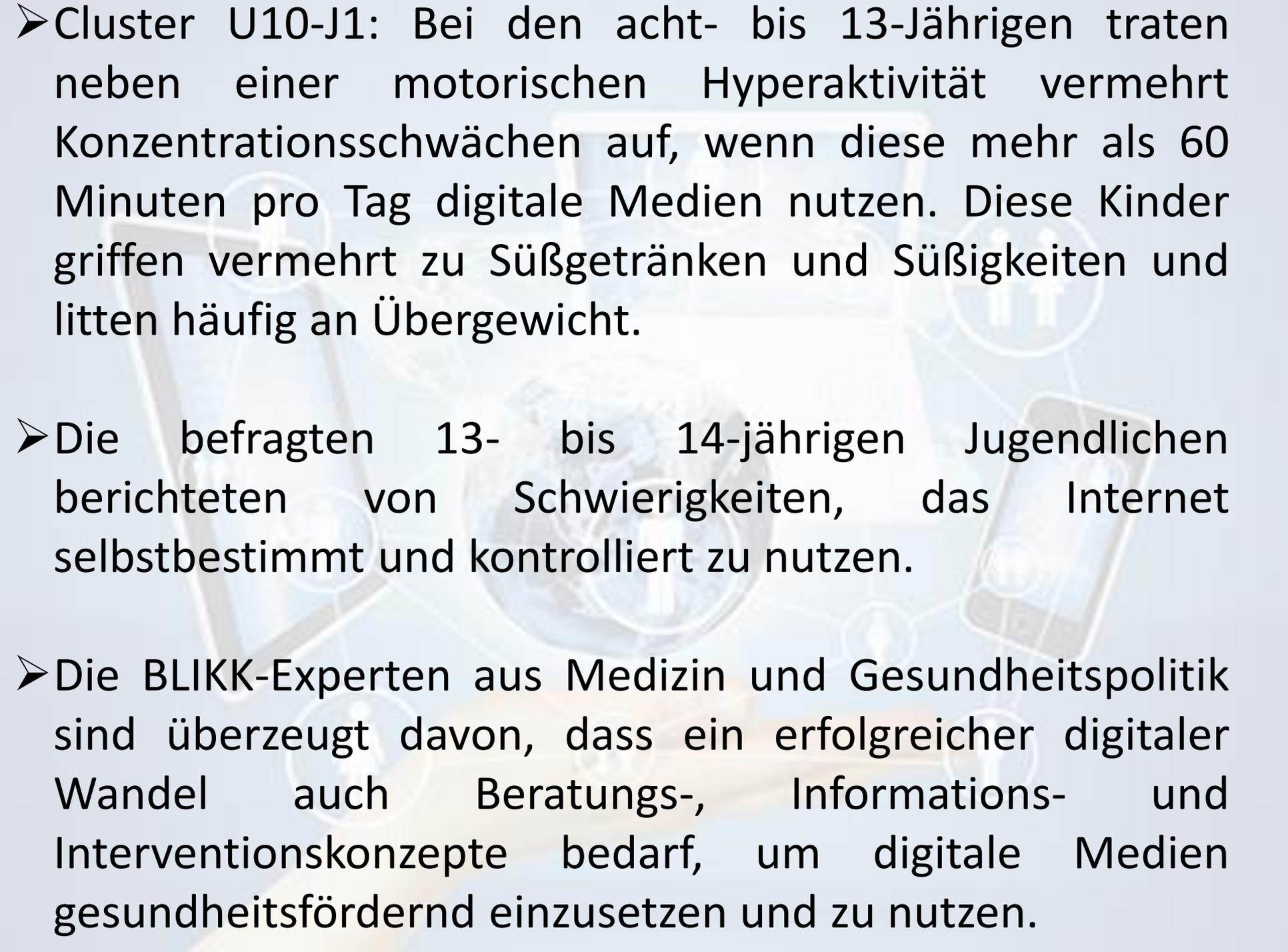
- Das kann Folgen fürs ganze Leben haben, wie wir aus der Deprivationsforschung wissen.
- Babys, die emotional vernachlässigt werden, können sich demnach später nur schwer in andere einfühlen.
- Auch eine Depression ist möglich, wenn sich die Kinder zurückgesetzt fühlen.



*S. Hofschlaeger / pixelio.de*

## *Projekt BLIKK-Medien – Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz und Krankheiten – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien*

- Cluster U3-U6: Säuglinge (1.-12. Monat) ließen sich schwerer füttern und hatten öfter Schwierigkeiten beim Einschlafen, wenn die Mutter während der Säuglingsbetreuung digitale Medien nutzte. Außerdem traten aufgrund des reduzierten Blickkontaktes Anzeichen für Bindungsstörungen auf.
- Cluster U7-U9: 69,5 % der zwei- bis fünfjährigen Kinder konnten sich weniger als zwei Stunden selbständig beschäftigen, ohne digitale Medien zu nutzen. Ihre Sprachentwicklung verzögerte sich häufig. Auch fielen diese Kinder öfter durch motorische Hyperaktivität oder Unruhe auf und ließen sich leichter ablenken.

- 
- Cluster U10-J1: Bei den acht- bis 13-Jährigen traten neben einer motorischen Hyperaktivität vermehrt Konzentrationsschwächen auf, wenn diese mehr als 60 Minuten pro Tag digitale Medien nutzen. Diese Kinder griffen vermehrt zu Süßgetränken und Süßigkeiten und litten häufig an Übergewicht.
  - Die befragten 13- bis 14-jährigen Jugendlichen berichteten von Schwierigkeiten, das Internet selbstbestimmt und kontrolliert zu nutzen.
  - Die BLIKK-Experten aus Medizin und Gesundheitspolitik sind überzeugt davon, dass ein erfolgreicher digitaler Wandel auch Beratungs-, Informations- und Interventionskonzepte bedarf, um digitale Medien gesundheitsfördernd einzusetzen und zu nutzen.

# Wie süchtig machen uns die neuen Medien?



Viele Eltern verzweifeln, wenn ihr Nachwuchs ständig online ist. Mädchen chatten meist, Jungen zocken. Während die Befürworter von digitalen Spielen um die Anerkennung als Kulturgut werben, sehen Psychologen und Mediziner eher negative Folgen bis zur Suchtgefahr

Quelle: pa

# Faszination der Medienwelten

## Betrachtung potentieller Suchtstoffe:

- Angenehme Wirkung, positiver Nutzen für den Konsumenten



## Positives der Medien:

- Viel Kreativität
- Aktive Beteiligung
- Mitmachplattform → beeinflusst das Nutzungsverhalten stark

# Dreidimensionale Begegnungsplattformen

- **Second Life** Freies Experimentieren mit
- **Sims** Rollen und Identitäten



## Videoportale

- **YouTube** kreative Gestaltungsfreiräume  
Anerkennung



## Soziale Netzwerke, Kommunikationsgemeinschaften

- **WhatsApp** virtuelle Gemeinschaft
- **Instagram** Anerkennung durch Feedback  
Zugehörigkeit



## Ego-Shooter

- Counterstrike
- CoD

Orientierung  
festes Regelwerk



## PC-, Online-Rollenspiele

- WoW Abenteuer, Erfolg
- LoL Bestätigung



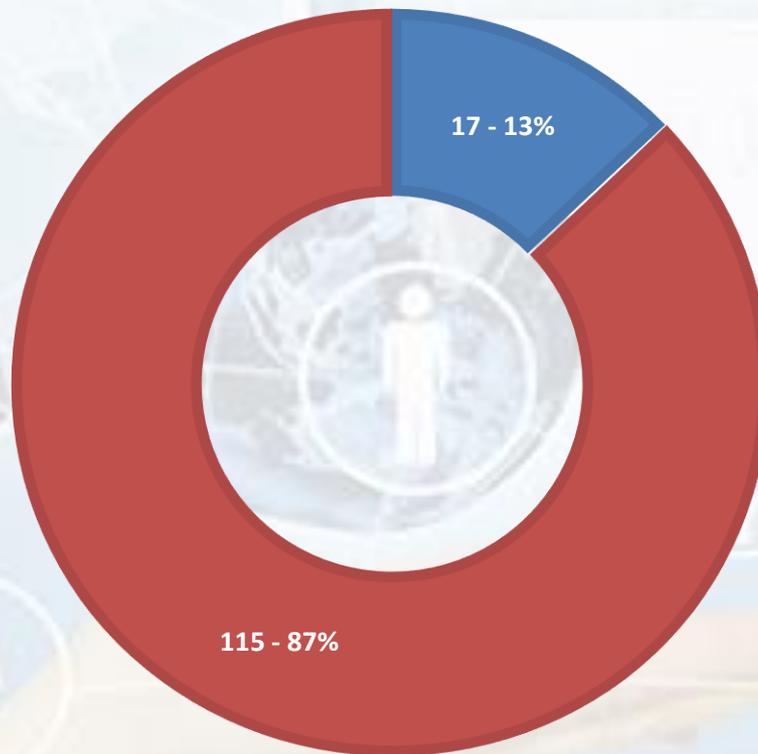
Tabelle 2: Prävalenzschätzung der Internetabhängigkeit auf Basis der LCA (Alter 14-64 (n=15.023))

	<b>Prävalenz</b> (%)	<b>Konfidenzintervall</b> (%)
<b>Gesamt</b>	1,0	0,9-1,2
<b>Frauen</b>	0,8	0,6-1,1
<b>Männer</b>	1,2	1,0-1,6

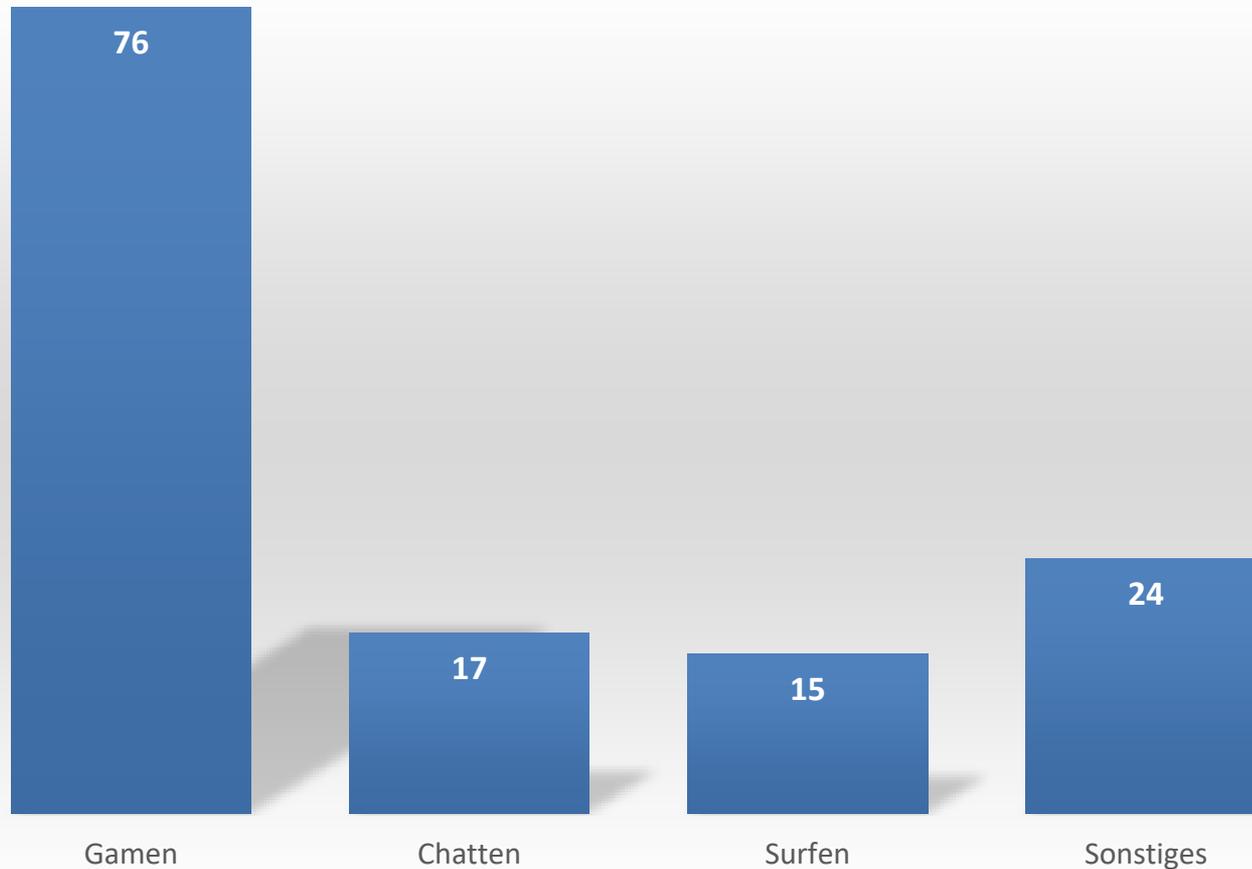
132 Klient\*innen – 2017 waren es 108 Klient\*innen

### GESCHLECHT

■ weiblich ■ männlich



## Art der Beschäftigung



- 3 sind 14 Jahre alt
- Größte Gruppe zwischen 20 und 34 Jahren
- 4 sind 55 Jahren und älter

# Was ist eine Computerspielabhängigkeit nach ICD-11?

Ein Blick auf die Diagnose-Kriterien gibt eine erste Entwarnung für die Praxis. Auch wenn Eltern und Lebenspartner manchmal besorgt sein können, wenn jemand ein ganzes Wochenende lang in einem Spiel versinkt, ist die bloße Spielzeit laut ICD-11 noch kein Indikator für eine Abhängigkeit. Für die Diagnose einer so genannten „Gaming Disorder“ beschreibt das Klassifikationssystem drei Kriterien:

## **1. Kontrollverlust über das Spielverhalten.**

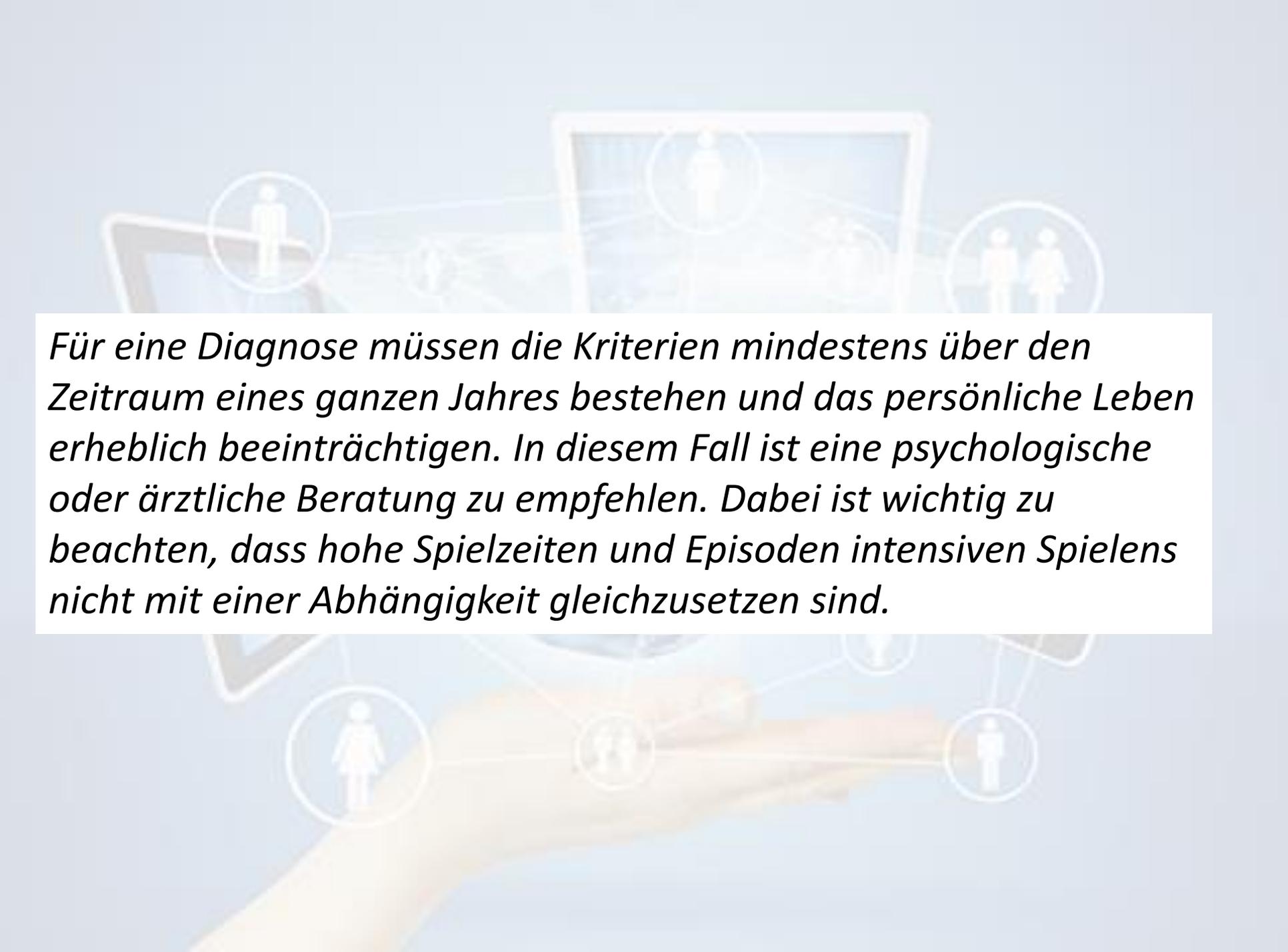
Damit ist beispielsweise gemeint, dass Personen nicht aufhören zu spielen, selbst wenn sie zu einem wichtigen Termin müssen oder dass sie in Kontexten spielen, in denen es völlig unangemessen ist (z.B. während einer Besprechung, im Unterricht oder zuhause beim Essen).

## **2. Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen.**

Hierbei geht es auch um sozialen Rückzug und Abschottung von anderen Personen und Aktivitäten.

## **3. Eskalation des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen.**

Das heißt, Personen spielen weiter oder sogar mehr, auch wenn es dadurch zu Problemen in einem oder mehreren Lebensbereichen kommt – etwa bei der Arbeit, in der Schule, mit der Familie oder mit Freunden – oder gerade auch, wenn das Spielen zu persönlichem Leidensdruck führt.

The background features a light blue gradient. In the center, a hand is shown holding a tablet computer. Surrounding the hand and tablet are several circular icons containing stylized human figures in white. Some icons show a single person, while others show two people. The overall theme is related to digital health or social interaction.

*Für eine Diagnose müssen die Kriterien mindestens über den Zeitraum eines ganzen Jahres bestehen und das persönliche Leben erheblich beeinträchtigen. In diesem Fall ist eine psychologische oder ärztliche Beratung zu empfehlen. Dabei ist wichtig zu beachten, dass hohe Spielzeiten und Episoden intensiven Spielens nicht mit einer Abhängigkeit gleichzusetzen sind.*

Einen Risikobereich stellt jedoch die exzessive Mediennutzung dar, wenn diese so überhand nimmt, dass andere Lebensbereiche darunter leiden.



# REALITÄT

Das langweiligste Spiel aller Zeiten.

# Was passiert durch hohe Mediennutzung?

- Zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten
- Ablenkung von den alltäglichen Aufgaben und Anforderungen
- Leistungen in Schule und / oder Ausbildung lassen nach
- Es wird verlernt, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen
- Die eigentlichen Probleme werden nicht mehr bewältigt
- Es werden keine alternativen Verhaltensmuster mehr entwickelt
- Der Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich
- Vernachlässigung der Ernährung
- Rückzug von Familie und Freunden (führt zu Konflikten, Isolation)



- Ausgiebiges Fernsehen verleitet dazu, pausenlos zu essen – vor allem Süßes und Fett. Es sind also nicht die Medien an sich, die Kinder dick machen, sondern fehlende Bewegung und ein ungesundes Essverhalten, das oft mit Fernsehen oder Computerspielen einhergeht.
- Auch auf die geistige und gefühlsmäßige Entwicklung von Kindern kann sich mangelnde Bewegung negativ auswirken.

# Gesellschaft für orthopädisch- traumatologische Sportmedizin – 17.09.2019

- In orthopädischen Praxen immer häufiger Kinder, die durch sitzende Lebensweise und körperliche Inaktivität Fehlstellungen oder eine völlig eingeschränkte Motorik zeigten.
- 1910 ein Mensch in Deutschland im Schnitt noch 20 Kilometer am Tag gelaufen sei. 2005 seien es nur noch 800 Meter

Bei einer Neigung von 15 Grad zerren rund 12 Kilogramm an den Halswirbeln, bei einer Neigung von 60 Grad bereits mehr als doppelt so viel



**0 GRAD**  
4,5 - 5,4 KG

**15 GRAD**  
12 KG

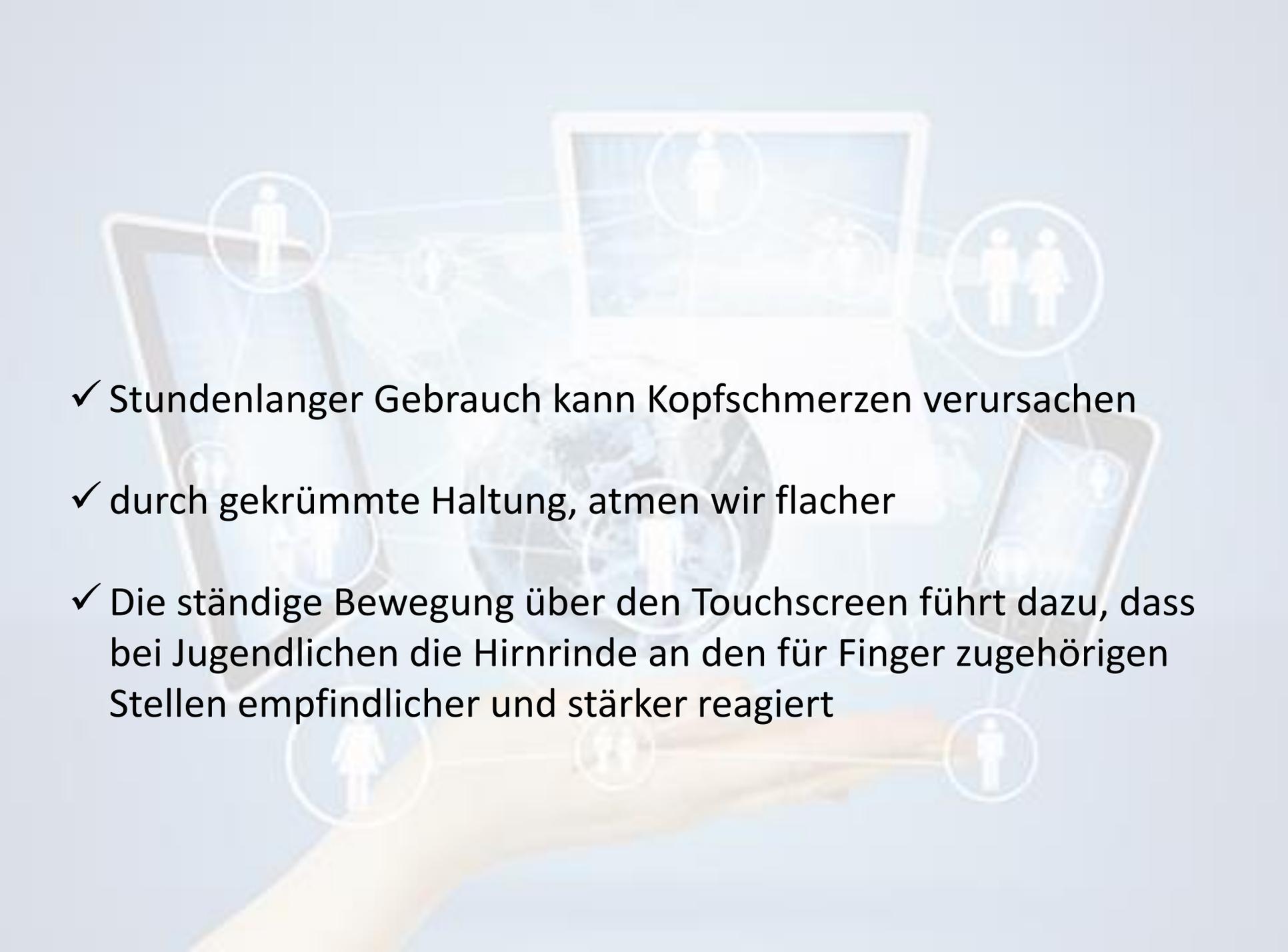
**30 GRAD**  
18 KG

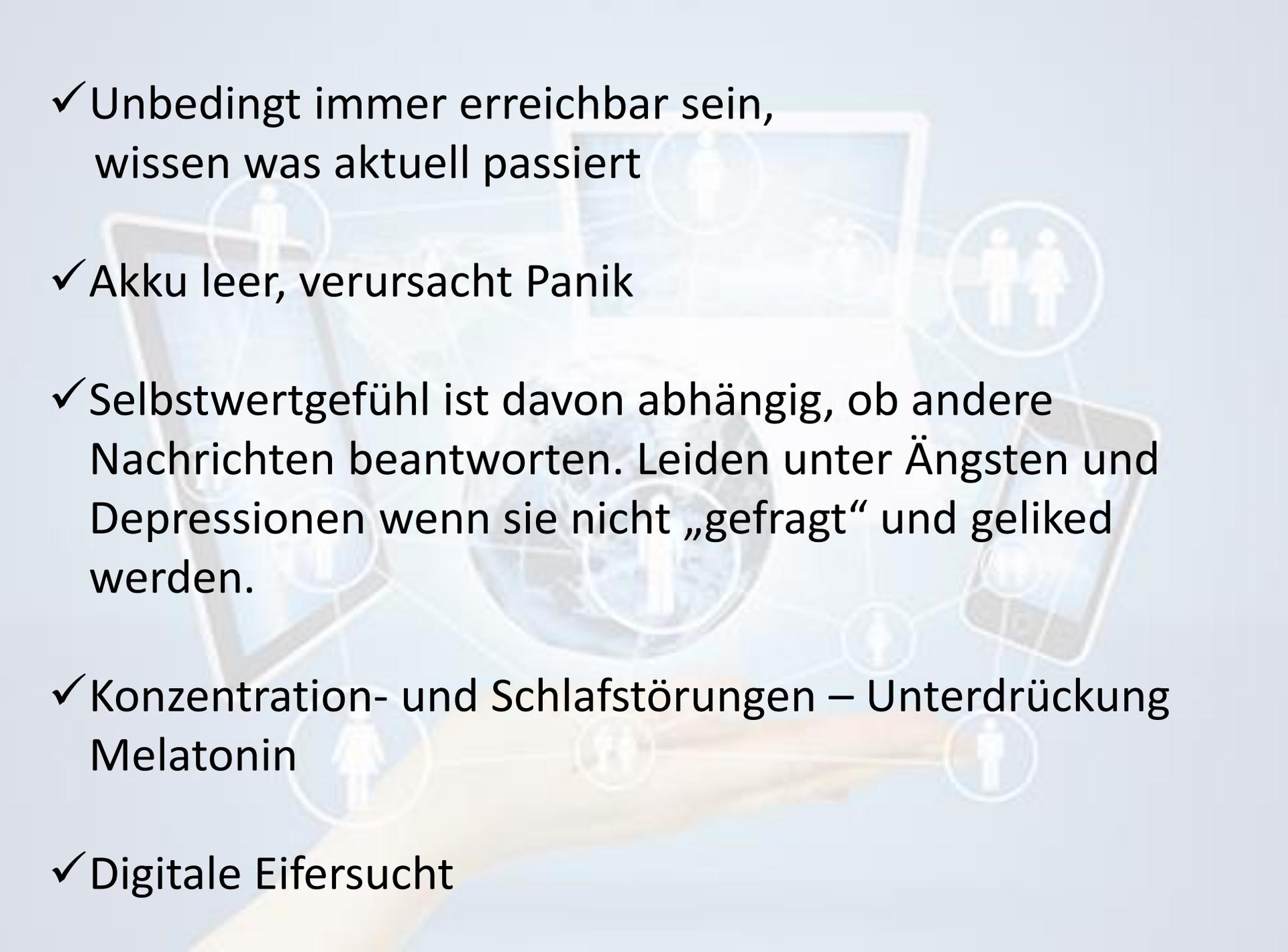
**45 GRAD**  
22 KG

**60 GRAD**  
27 KG

<https://www.haz.de/Nachrichten/Digital/Veraendern-Smartphones-unser-Gehirn>



- 
- ✓ Stundenlanger Gebrauch kann Kopfschmerzen verursachen
  - ✓ durch gekrümmte Haltung, atmen wir flacher
  - ✓ Die ständige Bewegung über den Touchscreen führt dazu, dass bei Jugendlichen die Hirnrinde an den für Finger zugehörigen Stellen empfindlicher und stärker reagiert

- 
- ✓ Unbedingt immer erreichbar sein, wissen was aktuell passiert
  - ✓ Akku leer, verursacht Panik
  - ✓ Selbstwertgefühl ist davon abhängig, ob andere Nachrichten beantworten. Leiden unter Ängsten und Depressionen wenn sie nicht „gefragt“ und geliked werden.
  - ✓ Konzentration- und Schlafstörungen – Unterdrückung Melatonin
  - ✓ Digitale Eifersucht

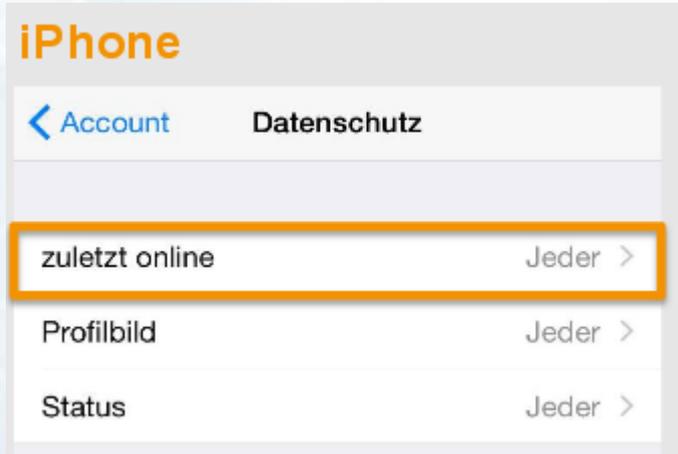
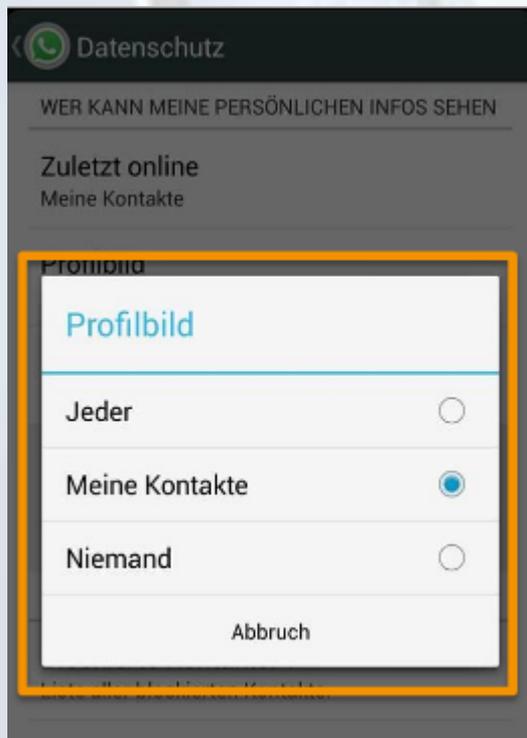
## Psychologischer Druck durch gläserne Nutzung

- ✓ Speicherung der Onlinezeit ist eine nicht zu unterschätzende psychologische Komponente
- ✓ Auch ist WhatsApp ein Zeitfresser.  
Das Gegenüber verfolgt den Tippvorgang, liest die Antwort und ist in hoher Chat-Erwartung auf eine direkte Reaktion.
- ✓ Das Ergebnis ist eine Art Lock-In-Situation, aus der man nur heraus kommt, wenn man konsequent Online- und Eingabestatus des Gegenübers ignoriert.

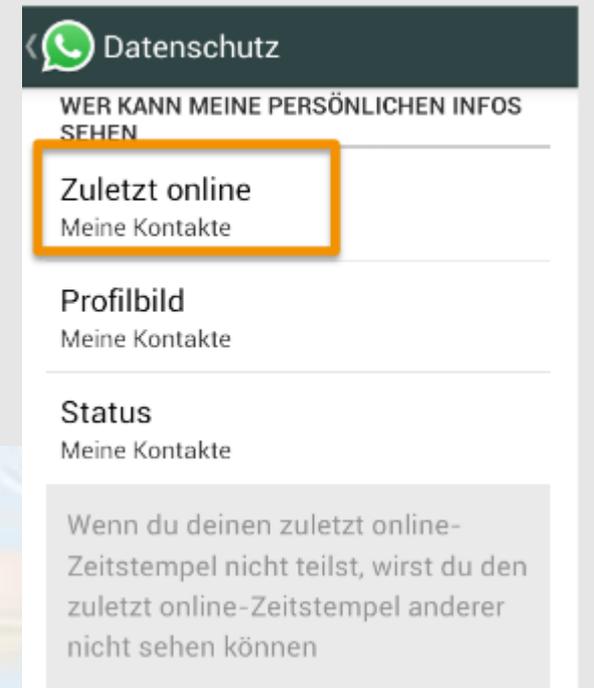
## Wer kann das sehen?

Standardmäßig sehen alle WhatsApp - Kontakte bzw. alle, die deine Handynummer haben, wann du zuletzt online warst, welches Profilbild und welchen Status du eingestellt hast.

Whatsapp -> Einstellungen -> Account -> Datenschutz



## Android



35% 11:42



## Daten- und Speichernutzung

Netzwerk-Nutzung

Speichernutzung

Medien Auto-Download

- Ereignis filmen statt Ereignisse zu genießen, emotional nicht bei der Sache
- Angetrieben von unserer Fotomanie knipsen wir und knipsen wir und knipsen wir... bis das Essen kalt, der Sonnenuntergang vorbei, das Lied zu Ende oder das Kind sauer ist, weil es gefühlte Ewigkeiten auf unsere Aufmerksamkeit warten musste.
- Tatsächlich belegt eine Studie, dass unser Versuch, jeden Moment mit der Kamera festzuhalten, dazu führt, dass wir gar nicht mehr wahrnehmen, was direkt vor unserer Nase passiert und wir später viel weniger Erinnerungen an bestimmte Momente haben.
- Fotografieren ja, aber öfter auch mal das Smartphone in der Tasche lassen und stattdessen ganz viel gucken, riechen, schmecken, fühlen

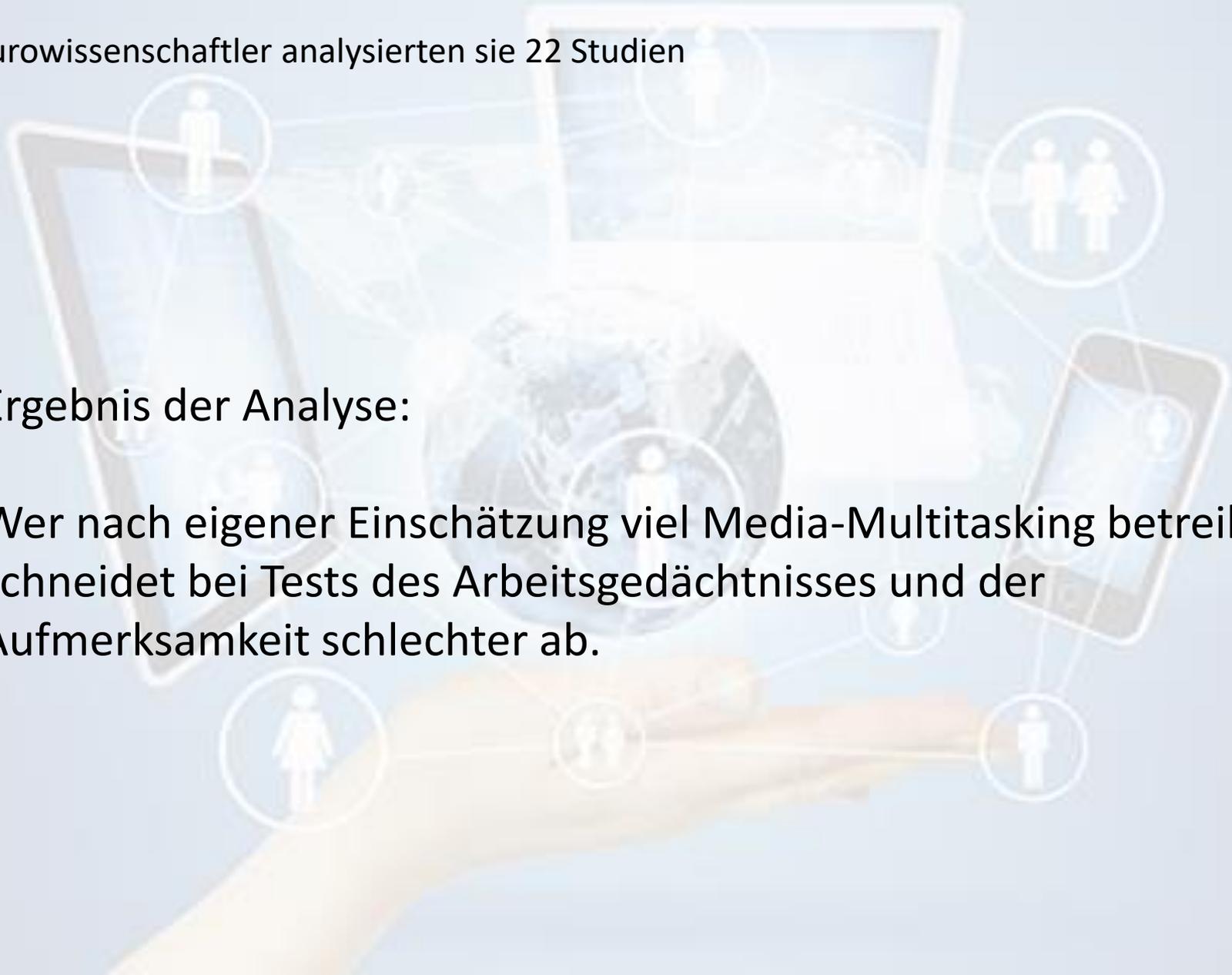


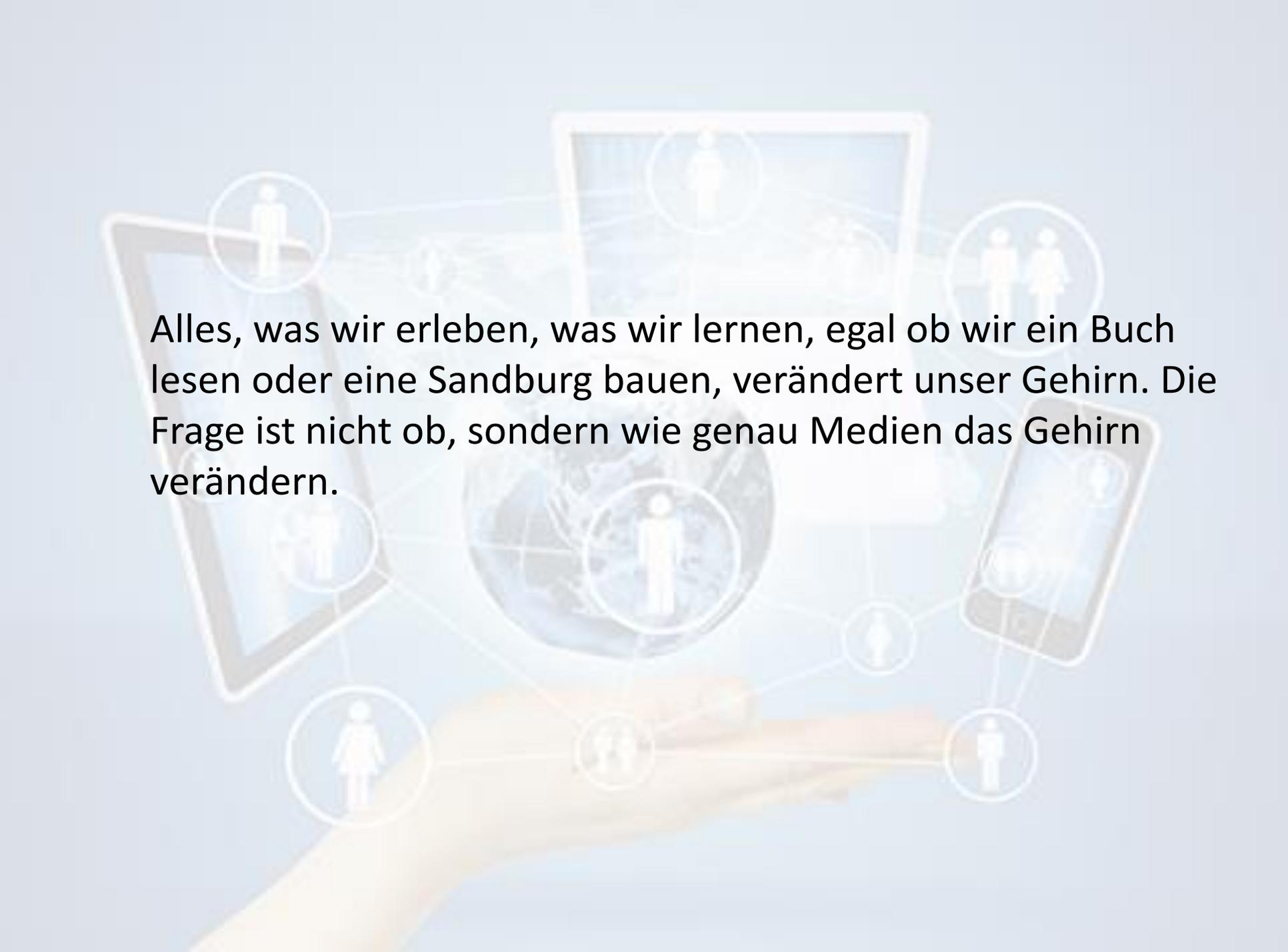
# Second Screening

Neurowissenschaftler analysierten sie 22 Studien

Ergebnis der Analyse:

Wer nach eigener Einschätzung viel Media-Multitasking betreibt, schneidet bei Tests des Arbeitsgedächtnisses und der Aufmerksamkeit schlechter ab.



A conceptual illustration featuring a hand holding a globe. The globe is surrounded by various icons representing people and technology, such as a laptop, a smartphone, and a tablet. The background is a light blue gradient. The text is overlaid on the central part of the image.

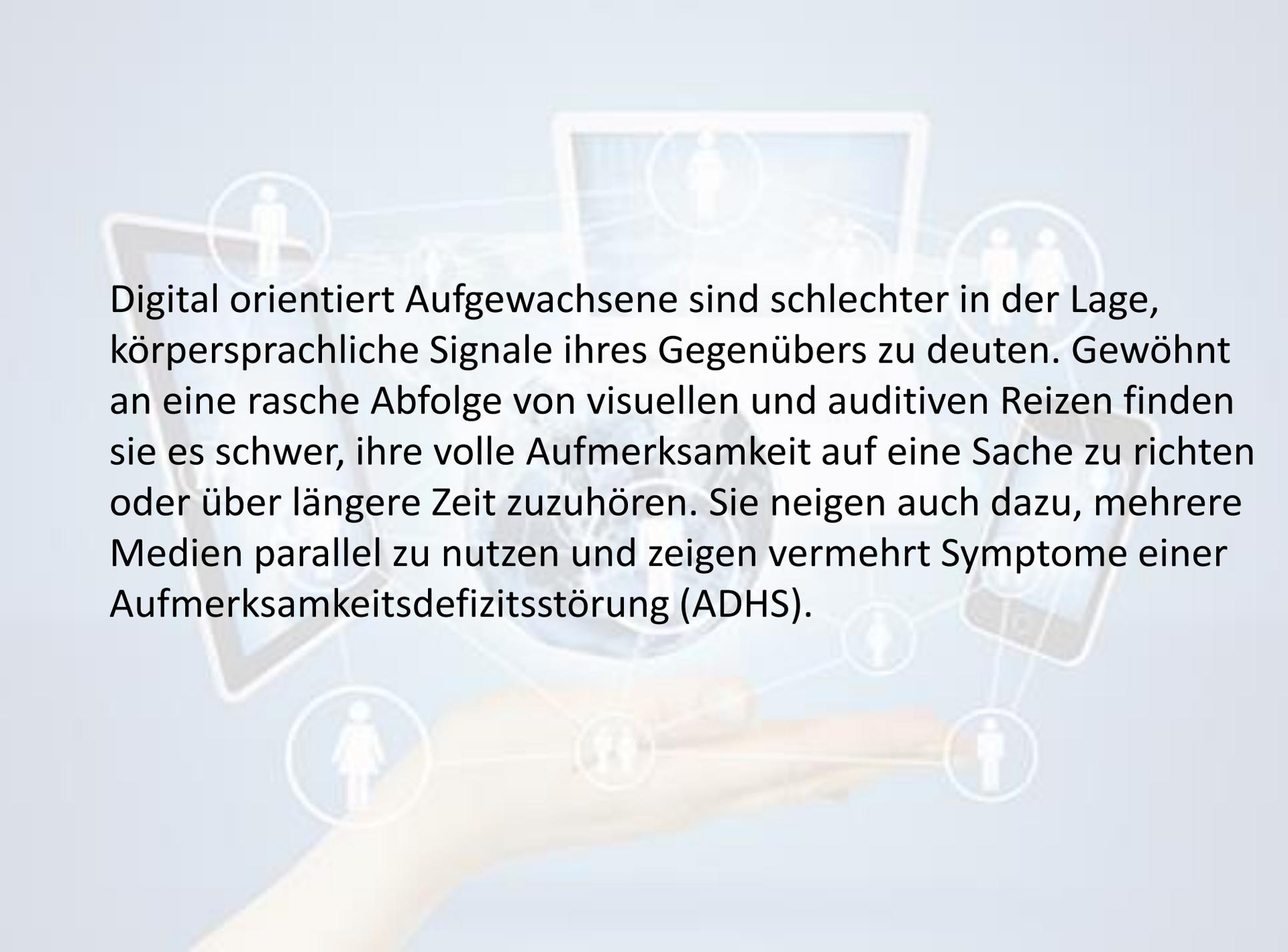
Alles, was wir erleben, was wir lernen, egal ob wir ein Buch lesen oder eine Sandburg bauen, verändert unser Gehirn. Die Frage ist nicht ob, sondern wie genau Medien das Gehirn verändern.

*Stangl, W. (2019). Neue Medien und ihre Wirkung auf das Gehirn*

Gehirnzellen verändern sich, wodurch allmählich neue neuronale Bahnen in unserem Gehirn gestärkt und alte geschwächt werden.

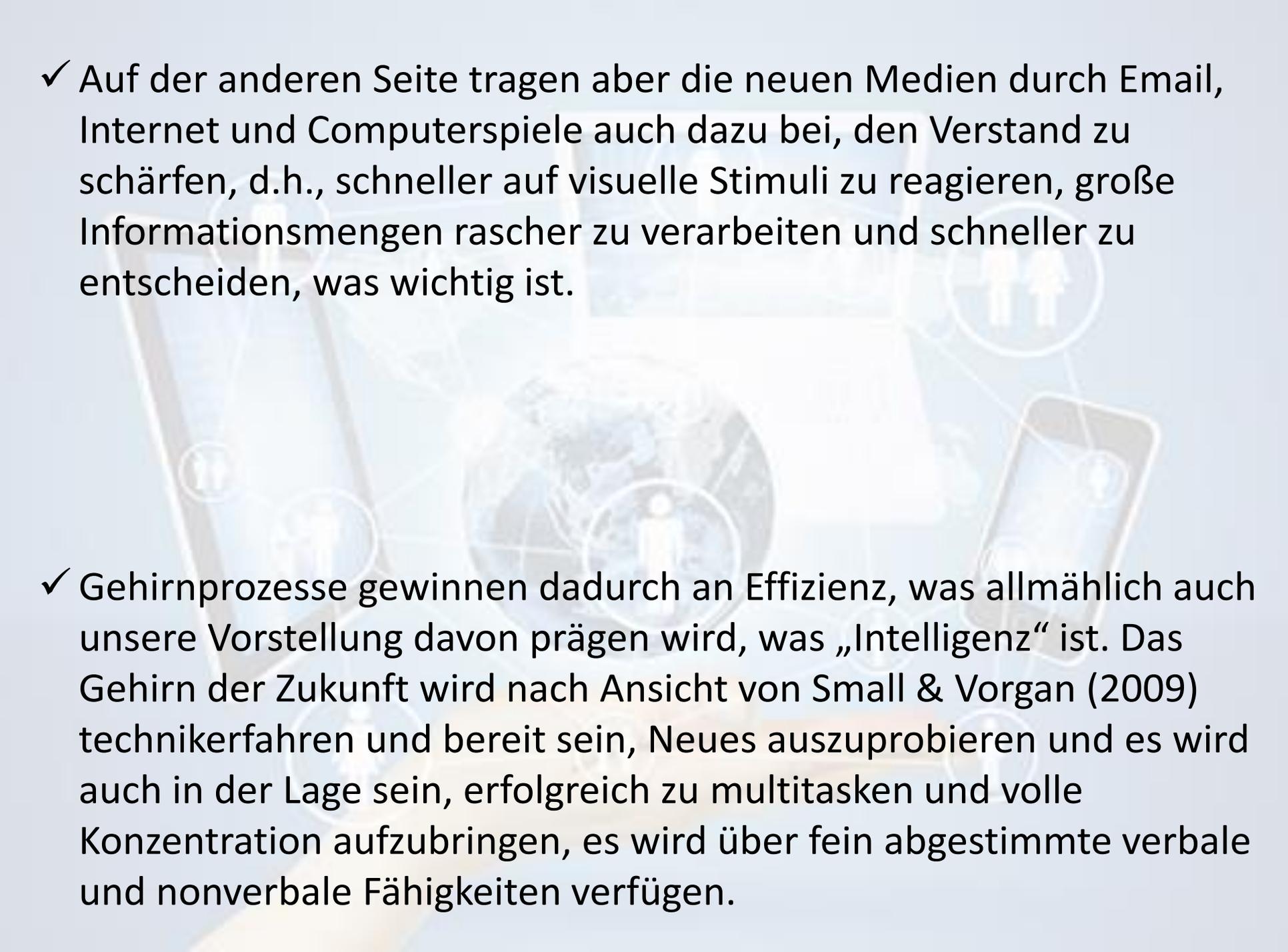
Besonders Gehirne der Kinder werden verändert, denn keine Generation davor ist jemals der Stimulation durch Medien in solchem Umfang ausgesetzt gewesen

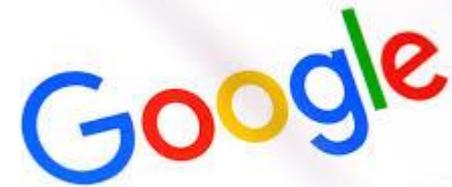
Erwachsene und Senioren gehen inzwischen routiniert mit dem Computer um, dennoch trennt sie von der neuen Generation der Mediennutzer eine Kluft, denn das menschliche Gehirn hat seine größte Plastizität, die größte Formbarkeit in den Kindheitsjahren, in denen eine Vielzahl von neuronalen Verschaltungen (Synapsen) gebildet wird.



Digital orientiert Aufgewachsene sind schlechter in der Lage, körpersprachliche Signale ihres Gegenübers zu deuten. Gewöhnt an eine rasche Abfolge von visuellen und auditiven Reizen finden sie es schwer, ihre volle Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten oder über längere Zeit zuzuhören. Sie neigen auch dazu, mehrere Medien parallel zu nutzen und zeigen vermehrt Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizitsstörung (ADHS).

- Im Zustand fortgesetzter partieller Aufmerksamkeit befindet sich das Gehirn in ständiger Alarmbereitschaft und hält ununterbrochen Ausschau nach einem neuen Kontakt oder einer spannenden Neuigkeit oder Information, hat aber keine Zeit mehr zur Reflexion oder Kontemplation.
- Besonders Jugendliche können auf diese Weise zu "Stimulus-Junkies" werden, um Gefühlen wie Langeweile auszuweichen.
- Chronisches und intensives Multitasking kann die angemessene Entwicklung des frontalen Kortex verzögern, sodass es dann schwerer fällt, Belohnungen aufzuschieben, Reaktionen anderer Menschen abzuschätzen, vorausschauend zu planen und abstrakt zu denken.
- Andererseits muss bedacht werden, dass der gegenwärtige Überfluss an Informationen viele Menschen einfach nur irritiert, doch wenn man in der Geschichte zurückblickt, hatten die Menschen dieses Gefühl schon bei der Erfindung der Druckerpresse, als sich Menschen beschwerten, dass sie bei so vielen Informationen nicht mehr die wesentlichen Dinge der Welt im Auge behalten könnten. Auch Bibliotheken wurden anfangs kritisiert, da angeblich so viele Bücher in den Regalen liegen, sodass man keines mehr finden könnte.

- 
- ✓ Auf der anderen Seite tragen aber die neuen Medien durch Email, Internet und Computerspiele auch dazu bei, den Verstand zu schärfen, d.h., schneller auf visuelle Stimuli zu reagieren, große Informationsmengen rascher zu verarbeiten und schneller zu entscheiden, was wichtig ist.
  - ✓ Gehirnprozesse gewinnen dadurch an Effizienz, was allmählich auch unsere Vorstellung davon prägen wird, was „Intelligenz“ ist. Das Gehirn der Zukunft wird nach Ansicht von Small & Vorgan (2009) technikerfahrender und bereit sein, Neues auszuprobieren und es wird auch in der Lage sein, erfolgreich zu multitasken und volle Konzentration aufzubringen, es wird über fein abgestimmte verbale und nonverbale Fähigkeiten verfügen.



- Vernünftige Suchanfragen sind letztlich nur möglich, wenn man schon viel weiß, denn sonst erhält man tausende Antwort-Treffer in 0,4 Sekunden, die man auf Grund fehlenden Grundwissens nicht bewerten kann, sondern von einer Suchmaschine nach irgendwelchen Kriterien geordnet wurde.
- Die meisten NutzerInnen lesen auch nur die ersten drei Treffer und glauben dann, die richtige Antwort zu haben, doch um eine Antwort als gut oder schlecht einschätzen zu können, muss man schon ein umfangreiches Vorwissen besitzen.
- Durch die neuen Medien mit der Verfügbarkeit von Informationen - und das in riesigen Mengen - beginnt das menschliche Gehirn durch die neuen digitalen Lesegewohnheiten flacher und ungeduldiger zu denken, wodurch Menschen einen Teil ihrer Fähigkeit zur Analyse komplexer Fragen verlieren.

Bei aller Diskussion, auch unter Fachleuten ist eines sicher: Wie sich Fernsehen und Computer auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und auf die kindliche Bildung auswirkt, hängt maßgeblich davon ab, **was und wie viel** ein Kind fernsieht oder am Computer macht.

Grundsätzliche Medienverbote können keine Lösung sein.

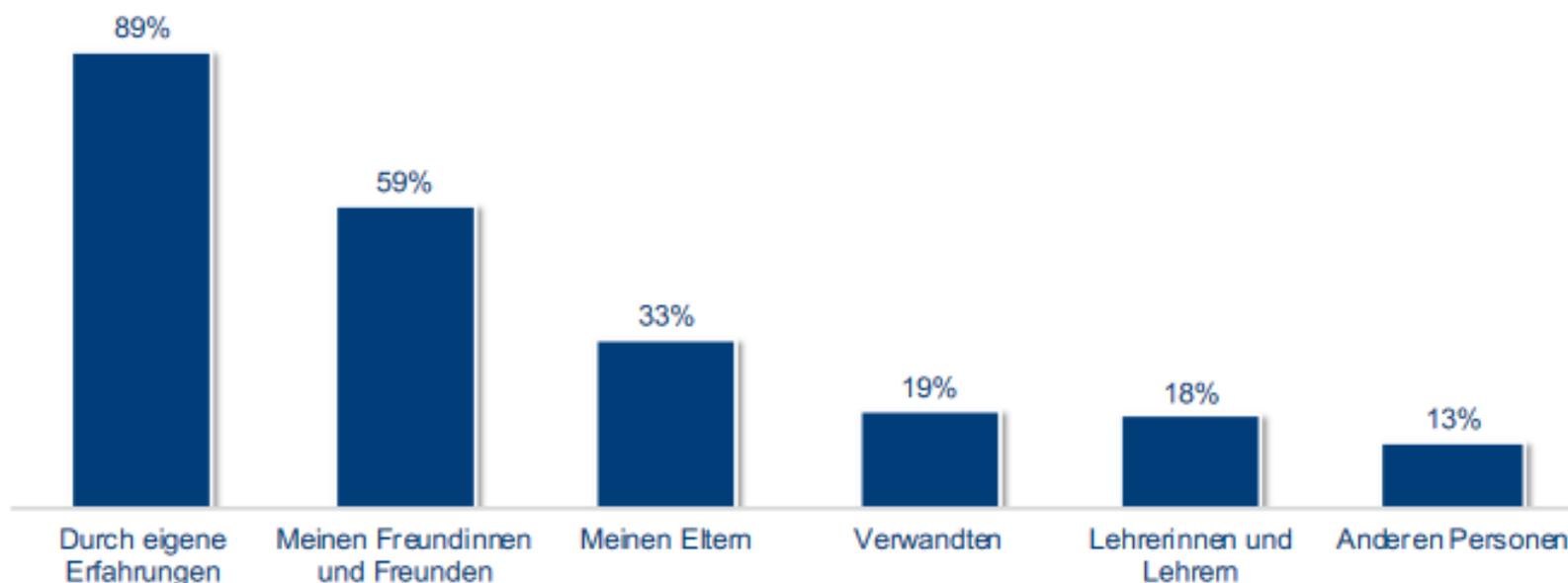
Chancen der Digitalisierung zu nutzen und zugleich die Herausforderungen meistern

Gesunder Umgang mit Medien braucht klare Regeln

## Wie werden digitale Kenntnisse heute erworben?



Vervollständige den Satz\*: „Was ich über das Internet bzw. Internetnutzung weiß, habe ich gelernt von...“



Basis: 1.730 Fälle (Alle Befragten)

\* Mehrfachnennung möglich

## Unterstellung digitaler Kompetenz qua Geburt wird abgelehnt

47% ist Begriff des „Digital Natives“ unbekannt

- **Nicht alle Jugendlichen sind gleich**
- **Internetkompetenz ist hart erarbeitet**
- **Es kommen ständig neue Herausforderungen dazu**



Extra Drei -  
Kinder erklären Eltern die Technik

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5aX-eqSFe4>



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**



Die Erfindung des  
solarbetriebenen Handys  
brachte die Kinder zurück  
an die frische Luft