



# Digitaler Stress?

## Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche beschäftigen sich in ihrer Freizeit gerne mit Medien. Sie gehören zu ihrem Alltag dazu. Die JIM-Studie untersucht seit über 20 Jahren, wie 12- bis 19-Jährige in Deutschland Medien in ihrem Alltag nutzen. 2021 nutzten Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit am liebsten Smartphones, Tablets und Sprachassistenten, z. B. Alexa, Siri oder Google Assistant.<sup>[1]</sup>



Zu den liebsten Beschäftigungen zählten im Internet surfen und Musik hören, Online-Videos ansehen, fernsehen und digitale Spiele spielen. Außerdem hörten Kinder und Jugendliche Radio und streamten Filme und Serien, z. B. bei Netflix oder Amazon Prime. Seltener nutzten sie Podcasts, Printprodukte und deren Online-Ausgaben, DVD/BluRays, aufgezeichnete Serien/Filme und E-Books.<sup>[1]</sup>



Jungen spielen eher mehr digitale Spiele und schauen Online-Videos.

Mädchen nutzen öfter ein Tablet, lesen Bücher und hören Musik oder Radio.



## Können Medien Stress verursachen?

Medien gehören zum Alltag und machen Spaß. Sie können aber auch Stress verursachen. In der österreichischen Studie „Jugendliche im digitalen Zeitstress“ von 2019 gab ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren an, dass ihnen das Smartphone und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Zwei Drittel fanden es z. B. nervig, wenn ihre Freundinnen und Freunde zu viel auf ihr Smartphone schauen. Sie waren sogar genervt, dass sie selbst zu viel am Smartphone sind. Genauso kritisch nehmen Kinder und Jugendliche wahr, wie ihre Eltern Medien nutzen: Rund jeden dritten Befragten stört es, dass Eltern zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen. <sup>[2]</sup>

Den größten Stress verursacht es meistens, wenn man erwartet, dass andere sofort oder innerhalb weniger Minuten auf eine Nachricht antworten. Oder weil man sich selbst unter Druck gesetzt fühlt, gleich antworten zu müssen. Gruppenchats, in denen manchmal hunderte Nachrichten täglich verschickt werden, verstärken diesen Stress. Besonders für Jüngere ist es oft schwierig, da sie Angst haben, sonst ausgegrenzt zu werden. <sup>[2]</sup> Auch in Deutschland gaben laut JIM-Studie 2021 fast drei Viertel der Jugendlichen an, meist länger am Smartphone zu sein als geplant. Fast die Hälfte ist genervt von den vielen Nachrichten. Gleichzeitig haben die Jugendlichen Angst, etwas zu verpassen, wenn sie nicht aufs Smartphone schauen. <sup>[1]</sup>

## Ist die Mediennutzung meines Kindes zu viel?

Bei der Mediennutzung kommt es immer wieder zu Streit zwischen Eltern und Kindern – besonders wenn es darum geht, wie lange sie Medien nutzen. Manche Jugendliche spielen intensiv Computerspiele, sitzen sehr lange vor dem Fernseher oder nutzen ihr Smartphone fast ununterbrochen. Bei den meisten regelt sich das mit der Zeit von alleine. Nur weil Kinder und Jugendliche mal eine Zeit lang sehr viel spielen oder Medien stärker nutzen, ist es noch keine übermäßige oder sogar exzessive Mediennutzung bzw. kein exzessives Spielverhalten. Dass z. B. ein neues Gerät, Social-Media-Angebot oder Spiel ein paar Wochen intensiv genutzt wird, ist noch nicht problematisch.

### Mediensucht als Krankheit

Im WHO-Katalog ICD (= International Classification of Diseases) wurde 2018 die sogenannte „Gaming Disorder“, also Online-Spielsucht aufgenommen und damit als Krankheit definiert. <sup>[3]</sup> Online- oder Mediensucht hingegen ist im WHO-Katalog bisher nicht als Krankheit genannt.

## Wann sollte man eingreifen?

Problematisch wird es, wenn Medien sehr häufig und sehr lange genutzt werden und weitere Probleme zusammen auftreten, z. B. wenn

- Schulleistungen nachlassen,
- andere Freizeitaktivitäten komplett durch die Mediennutzung verdrängt oder Hobbys aufgegeben werden,
- Freundschaften vernachlässigt werden,
- das Familienleben darunter leidet (z. B. ständiger Streit um die Mediennutzung),
- man damit Alltagsproblemen aus dem Weg geht (z. B. Schwierigkeiten in der Schule oder mit dem Freundeskreis),
- sich Kinder und Jugendliche seelisch und körperlich verändern (z. B. Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Bewegungsmangel und Übergewicht).

## Was ist Online-Spielsucht?

Die Online-Spielsucht tritt auf, wenn drei Kriterien zutreffen. Diese müssen mindestens 12 Monate lang auftreten oder extrem ausgeprägt sein:

- **Kontrollverlust:** Die Spielerinnen und Spieler können nicht mehr steuern, wann, wie oft und wie lange sie spielen. Wenn sie nicht spielen, fehlt etwas.
- **Spielen ist die Hauptbeschäftigung:** Das Spielen wird immer wichtiger. Andere Beschäftigungen, Hobbys oder Freundinnen und Freunde werden vernachlässigt oder sogar aufgegeben. Die Gedanken kreisen nur noch ums Spielen.
- **Spielen trotz negativer Folgen:** Die Spielerinnen und Spieler spielen trotzdem weiter, obwohl es negative Folgen hat, z. B. Stress in der Schule, im Job oder in der Beziehung.

Nur Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten können feststellen, ob jemand tatsächlich süchtig nach Online-Spielen ist. Es gibt dazu auch Selbsttests im Internet, die zeigen sollen, ob man süchtig ist. Nicht alle liefern aussagekräftige Ergebnisse. Einige können aber als Anhaltspunkt dienen, um über das eigene Spielverhalten nachzudenken. Außerdem gibt es inzwischen einige Apps, die die tägliche Bildschirmzeit am Smartphone messen und eine gute Rückmeldung sein können. Wer sich Sorgen macht, sollte aber ärztlichen oder therapeutischen Rat suchen. Weiterführende Informationen und Anlaufstellen finden Sie in der „**Linkliste: Weiterführende Informationen**“.

## Quellenangaben

- [1] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2021, Internet: [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie\\_2021\\_barrierefrei.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf) [Stand: 29.03.2022]
- [2] Saferinternet (2019): Neue Studie: Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress, Internet: [www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/](http://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/) [Stand: 17.03.2022]
- [3] WHO (2021): ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 05/2021), Internet: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> [Stand: 17.03.2022]