



# Beweggründe und Nutzung

Digitale Angebote – vor allem Social-Media-Angebote und digitale Spiele – faszinieren Kinder und Jugendliche und befriedigen Bedürfnisse wie Selbstdarstellung und Bestätigung, Teilhabe und Zugehörigkeit, Vernetzung, Unterhaltung und Information. Gleichzeitig ergeben sich aus den Voraussetzungen, die Kinder und Jugendliche aufgrund ihres Alters mitbringen, und dem Aufbau bzw. der Zielsetzung von digitalen Angeboten Faktoren, die eine exzessive Nutzung begünstigen können. Hinzu kommt, dass nahezu alle Jugendlichen ein eigenes Smartphone besitzen und immer dabei haben. Die ständige Verfügbarkeit begünstigt die Möglichkeit, dauerhaft online zu sein.

## Besonderheit Jugendalter

Im Jugendalter formt sich die Persönlichkeit sehr stark, vieles verändert sich. Für junge Menschen ist es in dieser Zeit wichtig, dazuzugehören, Bestätigung zu erhalten und soziale Kontakte zu pflegen. Mit der Veränderung und dem großen Wunsch nach Eigenständigkeit wird aber auch das Bedürfnis nach Orientierung und Ordnung wichtig. Dabei suchen sich Jugendliche eher eigene Regeln und grenzen sich immer mehr von den Eltern ab. Der Formung der eigenen Persönlichkeit und der Selbstfindung vorangestellt ist auch immer ein Ausprobieren von neuen Rollen.

## Faszination digitaler Angebote

Digitale Angebote greifen in vielfacher Hinsicht die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen auf. Social-Media-Angebote bieten z. B. die Möglichkeit, sich selbst zu präsentieren, mit anderen zu kommunizieren und sich über aktuelle Themen und Trends zu informieren. Wenn sich alle Freundinnen und Freunde online austauschen, kann allerdings auch Druck entstehen, ein bestimmtes Angebot zu nutzen und (ständig) online sein zu müssen.<sup>[1]</sup> Darüber hinaus bieten digitale Angebote wie digitale Spiele oder Social-Media-Angebote Unterhaltung, Ablenkung, die Möglichkeit (vom Alltag) abzuschalten, sich zu entspannen oder auch in ein Thema oder eine andere Welt abzutauchen.

### Fear of missing out (FOMO)

bezeichnet den Druck, ständig im Geschehen (online) sein zu müssen. Daraus kann Angst entstehen, etwas zu verpassen, sollte man mal nicht dabei sein.

Andere Welten oder auch andere Regeln erlauben es, sich selbst (neu) zu erfinden oder darzustellen. Kinder und Jugendliche können sich z. B. auf Social-Media-Profilen in einer bestimmten Art und Weise zeigen oder in digitalen Spielen in andere Rollen schlüpfen. Über positive Kommentare oder Belohnungen in Spielen erhalten sie Bestätigung, Anerkennung und haben Erfolgserlebnisse. Die festgelegten Regeln in Spielen geben den Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Kontrolle bzw. der Macht und daher eine Form von Sicherheit, während sich ggf. in ihrem Alltag vieles verändert.

## Faktoren, die eine Abhängigkeit begünstigen können

Ihr Aufbau und ihre Zielsetzung machen digitale Angebote für Kinder und Jugendliche sehr interessant. Durch Techniken wie Algorithmen oder Spielprogrammierung sind digitale Angebote darauf ausgelegt, Menschen möglichst lange „bei der Stange“ zu halten. So werden z. B. beim Ansehen bestimmter Videos immer wieder ähnliche Inhalte vorgeschlagen oder angezeigt. Auch bieten bestimmte Spielstrukturen Anreize, immer weiterzuspielen, z. B. durch Belohnungssysteme.

Digitale Angebote üben von vornherein eine hohe Faszination auf Kinder und Jugendliche aus. Daneben gibt es aber auch einige weitere Faktoren, die digitale Angebote für Kinder und Jugendliche noch attraktiver machen: In Form von Unterhaltung bieten digitale Angebote die Möglichkeit, Langeweile zu begegnen, kritischen Lebenssituationen, Stress oder Ängsten und Depressionen zu entfliehen. Einsamkeit, Schüchternheit und ein geringes Selbstwertgefühl können Gründe für eine intensive Beschäftigung mit digitalen Angeboten sein. Frust und Misserfolge im Alltag können durch Erfolge in digitalen Spielen kompensiert werden. Auch die fehlende Aufmerksamkeit bzw. Akzeptanz im familiären Umfeld bzw. Freundes- und Bekanntenkreis kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich lieber im virtuellen Raum aufhalten.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Informationsflyer ➔ „**Digitale Abhängigkeit**“ von klicksafe.

### Quellenangaben

---

klicksafe (2021): Digitale Abhängigkeit. Tipps für Eltern,  
Internet: [www.klicksafe.de/materialien/digitale-abhaengigkeit-tipps-fuer-eltern](http://www.klicksafe.de/materialien/digitale-abhaengigkeit-tipps-fuer-eltern) [Stand: 25.04.2022]

DAK (2021): Internetsucht: So schützen Sie Ihre Kinder,  
Internet: [www.dak.de/dak/gesundheit/internetsucht-kinder-schuetzen-2074254.html#](http://www.dak.de/dak/gesundheit/internetsucht-kinder-schuetzen-2074254.html#/) [Stand: 25.04.2022]

[1] Der DAK Präventionsradar veröffentlichte 2021, dass jede dritte Schülerin bzw. jeder dritte Schüler an Schlafstörungen leidet Gründe dafür sind, wie bereits 2018 untersucht wurde, unter anderem die verlängerten Bildschirmzeiten der jungen Nutzerinnen und Nutzer, da nur den wenigsten gelingt, sich abends aus dem Klassen-Chat oder aus Social-Media-Angeboten zu verabschieden. Zu groß ist zudem die Befürchtung, etwas Spannendes zu verpassen – unter der Abkürzung „FOMO“ (fear of missing out) bekannt. Rund 14.000 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 10 wurden für die Erhebung repräsentativ befragt. (vgl. [www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht\\_SJ2021.pdf](http://www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht_SJ2021.pdf))