



# Digitaler Stress und übermäßige Nutzung

## Mediennutzung

**Die Nutzung von Medien hat in Alltag und Freizeit** von Kindern und Jugendlichen einen hohen Stellenwert. Dabei belegt das Smartphone laut der JIM-Studie 2021 in der täglichen Nutzung den ersten Platz (92%), gefolgt von der Internetnutzung (88%) und dem Musikhören (70%). Mit deutlichem Abstand folgen das Fernsehen (48%) sowie das Ansehen von Videos im Internet (47%). 37% der Zwölf- bis 19-Jährigen spielen täglich digitale Spiele, 30% hören täglich Radio und je ein Viertel nutzt täglich Videostreaming-Dienste und Tablets. Sprachassistenten verwenden 18% täglich, gedruckte Bücher 13%. Deutlich weniger genutzt werden Podcasts, Printprodukte und deren Online-Ausgaben, DVDs/BluRays, aufgezeichnete Serien/Filme und E-Books. Mit Blick auf die Geschlechter werden in einigen Bereichen Unterschiede in der Nutzung deutlich. So spielen Jungen mehr digitale Spiele und schauen mehr Online-Videos, während der Anteil an Mädchen, die regelmäßig ein Tablet nutzen, Bücher lesen und Musik oder Radio hören, höher liegt.<sup>[1]</sup>

## Stress durch digitale Medien

**Wie gestresst Kinder und Jugendliche** heute durch digitale Medien wirklich sind, hat die österreichische Studie „Jugendliche im digitalen Zeitstress“ 2019 untersucht: Mehr als ein Drittel der Befragten im Alter von 11 bis 17 Jahren gab an, dass ihnen das Handy und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Fast zwei Drittel der 11- bis 17-Jährigen sind genervt, wenn ihre Freundinnen und Freunde zu viel auf ihr Smartphone schauen. Fast genauso viele nervt es sogar, dass sie selbst zu viel auf das Smartphone schauen. Kinder und Jugendliche sind auch kritisch gegenüber ihren Eltern: Rund jeden dritten Befragten stört es, dass diese zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen. Über die Hälfte der Jugendlichen erwarten, dass sie auf Messenger- oder Social-Media-Nachrichten sofort oder zumindest innerhalb weniger Minuten eine Antwort erhalten. Gleichzeitig zählt diese Erwartungshaltung auch für sie selbst zu den größten Stressfaktoren. Gruppen in diesen Plattformen, in denen manchmal hunderte Nachrichten täglich ausgetauscht werden, verstärken diesen Stress. Gerade für die Jüngeren ist es oft nicht einfach, sich dem Gruppendruck zu entziehen. Sie fürchten soziale Nachteile und Ausgrenzung.<sup>[2]</sup>

## Überdruß digitaler Kommunikation

**Die aktuelle JIM-Studie bestätigt** diesen Trend auch für Deutschland. Erstmals wurden die Kinder und Jugendlichen auch zum Themenfeld „Überdruß digitaler Kommunikation“ befragt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Knapp drei Viertel der 12- bis 19-Jährigen verbringen mehr Zeit am Handy als sie geplant hatten. Fast die Hälfte der Befragten ist genervt von den vielen Nachrichten, gleichzeitig haben sie Angst etwas zu verpas-

sen, wenn sie mal nicht aufs Handy sehen. Ein scheinbarer Ausweg aus dem digitalen Stress heißt „Digital Detox“ oder „Digitale Balance“. Dazu gehören die Organisation von digitalen Auszeiten, Nutzung von analogen Alternativen, Achtsamkeit für sich selbst und eine Portion Selbstdisziplin. Laut JIM-Studie folgt bereits ein Teil der Kinder und Jugendlichen dem Offline-Trend: Über die Hälfte genießt auch mal Zeit ohne Internet und Smartphone und ein Drittel schaltet regelmäßig das Handy aus, um Zeit für sich zu haben. <sup>[1]</sup>

### **Exzessive Nutzung und Abhängigkeit**

**Sicherlich haben manche Jugendliche** intensive Computerspielphasen, sitzen zu lange vor dem Fernseher oder nutzen ihr Smartphone fast ununterbrochen. Solche intensiven Phasen regeln sich bei den meisten Jugendlichen von alleine. Um von einer exzessiven Mediennutzung bzw. Spielverhalten zu sprechen, reicht eine Betrachtung der bloßen Nutzungs- oder Spielzeit nicht aus. Wird z. B. ein neues Medium, Social-Media-Angebot oder Spiel ein paar Wochen intensiv genutzt, kann noch nicht von exzessivem Nutzungsverhalten gesprochen werden. Wenn aber ein länger anhaltendes hohes zeitliches Ausmaß der Nutzung und andere Probleme zusammen auftreten, z. B. Schulleistungen nachlassen, andere Freizeitaktivitäten komplett durch die Mediennutzung verdrängt werden, Freundschaften vernachlässigt werden, das Familienleben darunter leidet, reale Probleme kompensiert werden oder seelische und körperliche Veränderungen auftreten, liegt ein problematischer Konsum vor und ein Eingreifen der Eltern ist angezeigt. Um aus medizinischer Sicht von einer „Sucht“ (das medizinisch korrekte Wort lautet „Abhängigkeit“) sprechen zu können, muss diese allerdings als Krankheit definiert und in den WHO-Katalog ICD (= International Classification of Diseases) aufgenommen sein.

### **„Gaming Disorder“**

**2018 wurde erstmals die sogenannte „Gaming Disorder“** in den WHO Katalog mitaufgenommen. Sie ist gekennzeichnet durch ein Muster von anhaltendem oder wiederkehrendem Spielverhalten, in der Regel über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten, das zu deutlichen Beeinträchtigungen in persönlichen oder sozialen Bereichen führt. Hierzu werden im ICD-11 drei Kriterien genannt: entgleitende Kontrolle etwa bei Häufigkeit und Dauer des Spielens, wachsende Priorität des Spielens vor anderen Aktivitäten und Weitermachen auch bei negativen Konsequenzen <sup>[3]</sup>.

### **Studienergebnisse**

**Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** kommt zu dem Schluss, dass 8,4 % der 12- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen von einer computerspiel- oder internetbezogenen Störung betroffen sind. Dabei sind gemäß der Studie Mädchen stärker betroffen als ihre männlichen Altersgenossen. Zudem habe in einem Zeitraum von 2011 bis zum Jahr 2019 die Verbreitung „computerspiel- und internetbezogener Störungen bei männlichen und weiblichen 12- bis 17-jährigen Jugendlichen zugenommen“. <sup>[4]</sup> Eine Studie der DAK-Gesundheit und dem Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf aus dem Jahr 2020 stellte unter Einbezug der WHO-Kriterien fest, dass nahezu 700.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland (rund 10%) einen riskanten oder sogar pathologischen Konsum von digitalen Spielen und Social-Media-Angeboten aufweisen und dass deren Nutzungszeiten im Vorjahresvergleich

deutlich zugenommen haben. Die Nutzung erfolgte vorrangig zur Bekämpfung von Langeweile und zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Viele Spielerinnen und Spieler wollen damit der Realität entkommen oder Stress abbauen. Diese Motive können erste Warnsignale sein. <sup>[5]</sup>

## Warnsignale

### Die DAK-Gesundheit stellt folgende Warnsignale für eine pathologische Mediennutzung auf:

- **Kontaktverhalten:** Kinder und Jugendliche gehen Begegnungen aus dem Weg, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- **Nutzungszeiten:** Zeiten, in denen Medien nicht genutzt werden, werden immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder aufgegeben.
- **Tagesstruktur:** Es wird bis in die Nacht hinein im Internet gesurft, Schlaf wird deutlich weniger oder findet in einem anderen Rhythmus statt als früher, Müdigkeit ist vorherrschend.
- **Affekt:** Kinder und Jugendliche reagieren launisch, wütend, depressiv verstimmt, wenn sie keinen Internet-/Computer-Zugang haben.
- **Nachlässigkeit:** Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen.
- **Selbstreflexion:** Betroffene selbst haben oft große Schwierigkeiten, ihren Internetgebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen. <sup>[5]</sup>

## 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> [Stand: 17.03.2022]
- [4] Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Internet: [www.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet\\_Jugendlicher\\_2019\\_Teilband\\_Computerspiele\\_u\\_Internet.pdf](http://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet_Jugendlicher_2019_Teilband_Computerspiele_u_Internet.pdf) [Stand: 29.03.2022]
- [5] DAK-Gesundheit (2020): Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern, Internet: [www.dak.de/dak/download/report-2296314.pdf](http://www.dak.de/dak/download/report-2296314.pdf) [Stand: 29.03.2022]