

Digitale Balance

Prävention im digitalen Alltag von
Kindern & Jugendlichen

Skriptum



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien





Inhalt

Einleitung	3
1. Digitale Medien – Wissenswertes zum Einstieg	6
1.1 Was sind digitale Medien?	7
1.2 Medienkompetenz und Suchtprävention	8
1.3 Lebenskompetenz als Schlüssel zur Suchtprävention	9
1.4 Verhältnisprävention.....	10
2. Welche Medien werden in welchem Ausmaß konsumiert?	11
3. Warum nutzen Kinder und Jugendliche digitale Medien?	12
3.1 Motive der Mediennutzung.....	12
3.2 Medienkonsum und Entwicklung in der Jugend.....	14
4. Psychische Gesundheit und Mediennutzung.....	15
4.1 Welche Wirkungen haben digitale Medien auf die psychische Gesundheit?	16
4.1.1 Wechselseitige Wirkung.....	20
4.1.2 Wissenschaftliche Herausforderungen.....	20
4.2 Schlaf, Aufmerksamkeit und „Pseudo-Autismus“.....	21
4.3 Erklärungsansätze für mögliche negative Auswirkungen	23
4.4 Empfehlungen und Ansätze	27
4.4.1 Empfehlung I: Digital-Diet-Ansatz.....	27
4.4.2 Empfehlung II: The 5 Cs of Media Use	30
4.4.3 Set – Setting – Medium.....	31
5. Problematische und suchartige Mediennutzung.....	32
5.1 Prävalenz problematischer Mediennutzung	33
5.2 Wann wird Mediennutzung problematisch?	34
5.3 Wann wird Mediennutzung suchartig?	34
5.4 Risiko- und Schutzfaktoren für problematische Mediennutzung	36
5.5 Was können Angehörige tun, wenn Mediennutzung problematisch wird?	38
6. Prävention: Förderung von gesundem Umgang mit digitalen Medien	41
6.1 Risikokompetenz im Umgang mit digitalen Medien	43
6.2 Gesunder Umgang mit digitalen Medien.....	45
6.3 Medienspezifische Prävention bei kleinen Kindern	45
6.4 Medienspezifische Prävention bei Kindern und Jugendlichen	47



6.5	Handyverbot an Schulen/Umgang mit digitalen Medien an Schulen	49
6.5.1	Was regelt das Gesetz?	50
6.5.2	Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien an Schulen.....	50
6.6	Umgang mit digitalen Medien in Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit	52
Literatur		54
Abbildungsverzeichnis		64



Einleitung

Digitale Medien haben unseren Alltag, unser Miteinander und unsere zeitlichen wie auch örtlichen Möglichkeiten, zu kommunizieren, sich zu informieren, sich selbst darzustellen etc., grundlegend verändert. Diese Veränderungen bringen neben Hoffnung und Innovationen ebenso Bedenken über die Auswirkungen auf unser Leben und unsere Gesundheit mit sich. Dabei sind es besonders Kinder und Jugendliche, um die sich Erwachsene Sorgen machen. Einerseits, weil ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden besonders schützenswert sind, andererseits, weil sie neue Trends besonders schnell aufgreifen. So vielzählig die Anwendungen sind, so vielfältig sind auch die Sorgen. Da der Einfluss digitaler Medien auf Kinder und Jugendliche ein sehr komplexes Thema ist, möchten wir sowohl die Chancen als auch die Risiken der Nutzung digitaler Medien thematisieren.

Eines ist klar: Digitale Medien werden auch in Zukunft unseren Alltag begleiten. Kinder und Jugendliche sind auf Erwachsene angewiesen, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu finden. Die Aufgabe der Prävention ist es, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen und eine gesunde Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern bzw. einer problematischen Mediennutzung vorzubeugen.



Unter „digitalen Medien“ oder „Medienkonsum“ wird die **Nutzung von verschiedenen technologischen Geräten** (z. B. Smartphone, Computer, Tablet etc.) mit ihren vielfältigen **Anwendungen** (z. B. Social Media, Streaming, Gaming, Nachrichtendienste, Videos etc.) verstanden. Eine inhaltliche Trennung einzelner digitaler Medien ist in der Praxis oft nicht möglich und unrealistisch, da Nutzer*innen häufig unterschiedliche digitale Medien gleichzeitig verwenden.

Eine problematische bzw. suchtartige Mediennutzung kann sich auf verschiedene Anwendungen im Internet beziehen. Aber: Wovon sprechen wir überhaupt, wenn es um **„problematische Mediennutzung“** geht? Gibt es eine Handy-, Internet- oder Mediensucht überhaupt?

In der Wissenschaft gibt es aktuell weder die Diagnose „Mediensucht“ noch eine einheitliche Definition, was darunter zu verstehen ist. Mit Ausnahme der Onlineglücksspielstörung und der Computerspielstörung, die offiziell in der ICD-11 der WHO erfasst sind, wird in der Fachwelt noch diskutiert, inwiefern es im Zusammenhang



mit der Nutzung digitaler Medien zu Erscheinungsbildern kommen kann, die einer Abhängigkeitserkrankung entsprechen. Einig ist man sich weitgehend, dass es keine Abhängigkeit vom Medium selbst (z. B. Internet oder Smartphone) geben kann. Viele Expert*innen gehen jedoch davon aus, dass Menschen von einzelnen **Anwendungen** und den daraus **resultierenden Verhaltensweisen** abhängig werden können (Starcevic & Aboujaoude, 2017). Neben Online-Glücksspiel und (Online-)Computerspiel wird für folgende Anwendungen ein erhöhtes Risiko für suchartige Nutzungsmuster angenommen: soziale Medien, Online-Pornografie und Online-Shopping (Rumpf et al., 2021). Für eine abschließende Einschätzung müssen jedoch klinische Langzeitstudien abgewartet werden. Dies ist auch wichtig, um eine ungerechtfertigte Stigmatisierung und Pathologisierung von jungen Menschen zu vermeiden.

Bei der Einschätzung tatsächlicher Gefährdungspotenziale digitaler Medien ist es daher notwendig, zwischen **normaler Nutzung, problematischer Nutzung** und **suchartiger Nutzung** zu unterscheiden. Eine **normale Nutzung** führt zu keiner Beeinträchtigung wesentlicher Lebensbereiche. Es gibt – ebenso wie hinsichtlich der suchartigen Mediennutzung – keine einheitliche Definition einer **problematischen Mediennutzung**. Was die verschiedenen Definitionen jedoch gemeinsam haben, ist ihr Verweis auf negative Folgen, etwa im beruflichen/schulischen Bereich oder in Bezug auf Stress (Kuss et al., 2014). Die Nutzung digitaler Medien kann also eine Beeinträchtigung des Alltags und Wohlbefindens mit sich bringen. Bei **Kindern und Jugendlichen** gehört eine **verstärkte Mediennutzung** oft zur normalen Entwicklung und ist noch **kein Kriterium für eine problematische Nutzung**. Anzeichen einer **suchartigen Nutzung** können z. B. unkontrollierter Konsum, gedankliche Fixierung auf die Inhalte und Vernachlässigung sozialer Kontakte (Orientierung an klassischen Suchtkriterien) sein. Die **Grenzen** zwischen problematischer und suchartiger Nutzung sind **fließend**.

Gesamt gesehen sind die Auswirkungen digitaler oder sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden eher gering (u. a. Appel et al., 2020; Ferguson et al., 2025; Odgers & Jensen, 2020; Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg et al., 2022) bzw. können moderate Effekte hauptsächlich in Zusammenhang mit einem problematischen Nutzungsverhalten gefunden werden (Valkenburg, 2022). Die meisten Studien untersuchen zudem die reine Bildschirmzeit (unabhängig von den Inhalten) und deren Einfluss auf die psychische Gesundheit. **Insgesamt ist der Einfluss der Bildschirmzeit auf das Wohlbefinden jedoch geringer** als Faktoren wie Schlaf, Ernährung oder Bewegung (Orben & Przybylski, 2019). Das bedeutet, dass Schlaf, Ernährung oder Bewegung einen deutlich größeren Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben als die Zeitdauer der Mediennutzung und auch kein eindeutiger kausaler Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Bildschirmzeit und dem psychischen Wohlbefinden hergestellt werden kann. Auf Basis bisheriger Studien bzw. Metaanalysen ist daher davon auszugehen, dass die möglichen negativen Auswirkungen



digitaler Medien bei Weitem nicht so groß sind, wie sie teilweise in den Medien dargestellt werden. Zu bedenken ist jedoch, dass der Effekt digitaler Medien auf das Wohlbefinden nicht universell ist, sondern von Kind zu Kind variiert. Auch wenn laut aktuellem Forschungsstand bei der großen Mehrheit der Kinder und Jugendlichen keine wesentliche Veränderung des Wohlbefindens infolge der Nutzung digitaler Medien auftritt, kann es bei einzelnen Personen zu ernsthaften Beeinträchtigungen und Problemen kommen. Es ist jedoch noch weitere Forschung nötig – wenngleich bereits wesentliche Risikofaktoren bekannt sind (siehe Kapitel 5.4), um konkretere Aussagen dahin gehend treffen zu können, welche Form der Mediennutzung unter welchen Bedingungen bei welchen Kindern bzw. Jugendlichen zu Problemen führen kann. Dies ist insofern von besonderer Bedeutung, als es Aufgabe der Prävention ist, **vulnerable Individuen bzw. Gruppen** zu identifizieren und zu berücksichtigen.

In diesem Skriptum werden der aktuelle Forschungsstand über die Auswirkungen der Nutzung digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, die Kriterien und Folgen problematischer Mediennutzung und der präventive Umgang mit digitalen Medien thematisiert. Das Skript dient als Begleitmaterial zur Fortbildung „**Digitale Balance – Prävention im digitalen Alltag von Kindern & Jugendlichen**“ und umfasst neben einem theoretischen Teil ebenso eine passende Übungssammlung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ab der fünften Schulstufe.



1. Digitale Medien – Wissenswertes zum Einstieg

Wussten Sie, dass ...

... es eine **Smartphone- oder Internetsucht genau genommen gar nicht gibt?** Personen werden nicht von digitalen Technologien oder dem Internet, sondern von den jeweiligen Anwendungen (soziale Medien, Computerspiele, Online-Shopping, Online-Glücksspiel, Online-Pornografie etc.) abhängig. Im offiziellen Diagnosemanual ICD-11 der WHO (2025) sind bisher die Computerspielstörung (online und offline) sowie die Glücksspielstörung (online und offline) erfasst.

... sich **72 Prozent** der Kinder in Österreich im Alter von **null bis sechs Jahren** mit **internetfähigen Geräten beschäftigen?** Die meisten Kleinkinder, die internetfähige Geräte nutzen, tun dies **regelmäßig**. Mit durchschnittlich **einem Jahr** verwenden Kinder zum ersten Mal internetfähige Geräte. (Saferinternet.at & IFES, 2020)

... **70 Prozent** der österreichischen Jugendlichen (11–17 Jahre) das **Smartphone mehr als drei Stunden pro Tag** nutzen? (Dienlin, 2024)

... bei **zehn Prozent** der Jugendlichen in Österreich Hinweise auf eine **problematische Nutzung sozialer Medien** (12 % der Mädchen, 7 % der Buben) und **zwei Prozent** Hinweise auf ein **problematisches Gamingverhalten** (3 % der Buben, 1 % der Mädchen) gegeben sind? (Strizek et al., 2025) Hierbei handelt es sich jedoch um eine Selbsteinschätzung, die nicht mit einer klinischen Diagnose verwechselt werden darf.

... die **Nutzung digitaler Medien nicht per se schädlich ist**, sondern im Gegenteil auch Vorteile hat und insbesondere Jugendlichen zur sozialen Teilhabe dient?

... die Nutzung digitaler Medien zwar bei manchen Jugendlichen negative und bei anderen positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden hat, es bei den **meisten Jugendlichen jedoch zu keinen nennenswerten Veränderungen im Wohlbefinden** kommt?

... die Nutzung digitaler Medien in den **ersten drei Lebensjahren nicht empfehlenswert ist?** Kinder in diesem Alter benötigen für eine gesunde Entwicklung vor allem den Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen und ausreichend analoge Spielmöglichkeiten. Durch die Verwendung digitaler Medien geht ein Teil der hierfür nötigen Zeit verloren.

... die **ausschließliche Betrachtung der Bildschirmzeit sehr wenig darüber aussagt, ob eine Mediennutzung problematisch ist oder nicht?** Stattdessen muss individuell betrachtet werden, wer welche konkreten Inhalte zu welchem Zweck in



welchem Ausmaß und in welchem soziokulturellen Kontext konsumiert und ob es dadurch zu einer Beeinträchtigung des alltäglichen Lebens und Wohlbefindens kommt.

... das Mediennutzungsverhalten von Erwachsenen ein wichtiges Vorbild für Kinder und Jugendliche ist?

... **generelle „Handyverbote“ für Jugendliche, die ausschließlich „verbieten“, wenig sinnvoll sind?** Stattdessen ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen ausreichend Lebens-, Risiko- und Medienkompetenz zu vermitteln, um ihnen eine selbstbestimmte und sozial sowie gesundheitlich förderliche und nicht schädigende Nutzung digitaler Medien zu ermöglichen.

1.1 Was sind digitale Medien?

Unter **„digitalen Medien“** sind digitale Plattformen und Inhalte zu verstehen, die über elektronische Geräte, wie beispielsweise Computer, Smartphone, Laptop oder Tablets, konsumiert werden. Die Bezeichnung „digitale Medien“ bezieht sich somit auf Audio- und Textdateien, Bilder, Videos, Websites, Videospiele, E-Books oder diverse Apps (pixxio, 2024). Teile des Alltags vieler Menschen finden mittlerweile im digitalen Raum statt, wie einkaufen, E-Mails schreiben, Termine koordinieren, navigieren, die Nutzung von Nachrichtendiensten, das Onlinebanking oder das Aufrechterhalten und Knüpfen von sozialen Kontakten. Dadurch ist die Erledigung von vielen Alltagsaufgaben, wie z. B. Behördengänge oder Arbeitsprozesse, effizienter geworden.

Gleichzeitig gibt es Anwendungen im Internet, die neben Chancen auch Risiken mit sich bringen. Ein konkretes Beispiel hierfür sind **„soziale Medien“**, wie z. B. Facebook oder Instagram. Soziale Medien umfassen digitale Medien, „die es Menschen ermöglichen, Informationen aller Art zugänglich zu machen und davon ausgehend soziale Beziehungen zu knüpfen und/oder zu pflegen“ (Taddicken et al., 2017). Dadurch haben soziale Medien eine große gesellschaftliche Bedeutung für die zwischenmenschliche Kommunikation, das soziale Handeln sowie die Bereitstellung von Informationen.

Im Vergleich zu klassischen Massenmedien, wie dem Fernsehen, Radio oder der Zeitung, sind Nutzer*innen von sozialen Medien nicht nur als Rezipient*innen, sondern ebenso als aktive Produzent*innen anzusehen (bidt, 2024). Im Gegensatz zu digitalen Medien sind **analoge Medien** nicht computergestützt, funktionieren als Informationsträger (meist) nur in eine Richtung¹ und ermöglichen keine Interaktivität und Vernetzung über das Internet.

¹ Eine Ausnahme sind bspw. Leser*innenbriefe.



Dazu gehören zum Beispiel Zeitungen, Bücher, Fernsehen, Briefe und Plakate (Lepold & Ullman, 2018; Treumann, 2002).

1.2 Medienkompetenz und Suchtprävention

Gemeinsam für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien

Der Begriff „Medienkompetenz“ stammt vom Medienpädagogen Dieter Baacke (2001) und beschreibt die Fähigkeit, digitale Medien kritisch zu hinterfragen, sicher anzuwenden, Inhalte selbst zu gestalten und Wissen über digitale Medien zu haben (siehe Abb. 1). Ziel des Medienkompetenzansatzes ist es, Kinder und Jugendliche zu befähigen, digitale Medien aktiv, selbstbestimmt und sicher zu nutzen.

In Österreich ist **Saferinternet.at**² eine zentrale Anlaufstelle zur Förderung von **Medienkompetenz**. Die Plattform bietet zahlreiche Ressourcen wie Workshops, Webinare, Broschüren und Leitfäden zu Themen wie Cybermobbing, Datenschutz und sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken – ideal für Lehrende, Erziehungsberechtigte und Jugendliche.

Auch in der **Suchtprävention** spielt Medienkompetenz eine wichtige Rolle, ist jedoch allein nicht ausreichend, um einer problematischen Mediennutzung vorzubeugen. **Medienspezifische Suchtprävention** legt daher den Fokus auf ...

- die Auswirkungen digitaler Medien auf die psychische Gesundheit,
- das Erkennen und Verhindern von problematischer Mediennutzung,
- die Förderung von Lebenskompetenzen und Risikokompetenzen sowie
- den Aufbau eines gesunden und ausgewogenen Umgangs mit digitalen Medien.

II

Während die Förderung von **Medienkompetenz** darauf abzielt, den Umgang mit Medien sicherer und kritischer zu gestalten (z. B. Schutz der Privatsphäre oder Bewertung von Inhalten), **beschäftigt sich Suchtprävention mit der Vorbeugung einer problematischen, den Alltag beeinträchtigenden Mediennutzung und fördert gezielt Lebenskompetenzen**, die helfen, Risiken zu erkennen und resilient mit Herausforderungen im Leben umzugehen.

² <https://www.saferinternet.at/>



Medienkompetenz



- **Medienkritik:** Medieninhalte und Medienstrukturen können kritisch bewertet und verstanden werden.
- **Medienkunde:** Wissen über Medien, Funktionsweise, Produktion, Verbreitung und gesellschaftliche Auswirkung.
- **Mediennutzung:** Medien können effektiv und sicher genutzt werden (Auswahl und Anwendung verschiedener Formate).
- **Mediengestaltung:** Eigene Medieninhalte können kreativ gestaltet werden, um sich aktiv an der Medienwelt zu beteiligen. (Baacke, 2001)

Themen: Jugendschutz, Privatsphäre, Cyber-Mobbing, Urheberrechte, Sicherheit im Netz, Netzaabzocke, Medienerziehung

UND

Suchtprävention



- Einfluss digitaler Medien auf **psychische Gesundheit**
- (Er-)Kennen von Warnzeichen und Wirken gegen **Risikofaktoren** problematischer Mediennutzung
- Förderung von **Entwicklungsaufgaben, Schutzfaktoren, Lebenskompetenzen** und **Risikokompetenz** (digital und analog)
- Förderung einer **schadensfreien und gesunden Mediennutzung** im Alltag (akzeptanzorientiert)

Themen: Psychische Gesundheit, problematische & gesunde Mediennutzung, Lebens- und Risikokompetenz

selbstbestimmt, verantwortungsbewusst, kritisch und kreativ

Abb. 1: Medienkompetenz und Suchtprävention im Bereich digitaler Medien, eigene Darstellung

1.3 Lebenskompetenz als Schlüssel zur Suchtprävention

Es ist nachgewiesen, dass die Förderung von Lebenskompetenzen gewalt- und suchtpreventive Wirkungen haben kann (WHO, 1994). Die zehn Lebenskompetenzen in Abbildung 2 (WHO, 1994) sind zentrale Fähigkeiten, die Kinder und Jugendliche erwerben sollten, um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Dazu gehören Problemlösefähigkeit, kritisches Denken, kreatives Denken, Kommunikationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung, Empathie, Stressbewältigung und Emotionsregulation. Fördert man diese Fähigkeiten, so wirkt sich das positiv auf unsere psychische Gesundheit aus und beugt ebenso einer problematischen Mediennutzung vor. Indem diese Kompetenzen gefördert werden, können junge Menschen bewusster mit Risiken umgehen und digitale Medien verantwortungsvoll in ihren Alltag integrieren.



Abb. 2: Lebenskompetenzansatz nach WHO, 1994, eigene Darstellung

1.4 Verhältnisprävention

Neben der Verhaltensprävention – welche unter anderem den Lebenskompetenzansatz als Basis hat – braucht es auch Verhältnisprävention. Nachvollziehbare Gesetze und Regulierungen für Nutzer*innen ebenso wie für Anbieter*innen müssen sicherstellen, dass Jugendliche in ihrem digitalen Medienkonsum nicht mit Angeboten konfrontiert werden, die ein exzessives Nutzungsverhalten aktiv fördern (Gesundheitsfonds Steiermark, 2024). Anbieter*innen von digitalen Technologien und Anwendungen müssen schadensarme Produkte entwickeln bzw. garantieren, dass jene Produkte, die Kindern und Jugendlichen zur Verfügung gestellt werden, keine wesentliche Gefährdung für deren Gesundheit darstellen. Es muss zwischen digitalen Anwendungen, die für alle, und jenen, die nur für Erwachsene geeignet sind, unterschieden werden. Maßnahmen wie der europäische Digital Services Act sind ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Aber auch regulierende Eingriffe in die zugrunde liegenden Algorithmen sozialer Netzwerke, so wie sie immer wieder diskutiert werden (u. a. Bak-Coleman et al., 2021), wären Maßnahmen, die auch aus suchtpreventiver Perspektive verstärkt anzudenken sind.

Damit Kinder und Jugendliche – unabhängig von ihren jeweiligen ökonomischen Ressourcen – ausreichend Alternativen zur Beschäftigung mit dem Smartphone oder anderen digitalen Medien haben, ist es zudem wichtig, analoge Freizeitaktivitäten und Möglichkeiten des sozialen Austausches zu fördern. Dazu gehören u. a. die Schaffung von öffentlichen und konsumfreien Räumen für Treffen oder sportliche Aktivitäten, die



Stärkung des Vereinswesens und die finanzielle Unterstützung von Freizeitaktivitäten für Jugendliche aus Familien mit geringeren finanziellen Mitteln.

2. Welche Medien werden in welchem Ausmaß konsumiert?

88 Prozent der Österreicher*innen ab 14 Jahren **nutzen täglich das Internet**, durchschnittlich vier Stunden und 15 Minuten pro Tag. **51 Prozent** sind **täglich auf Social Media**, durchschnittlich 73 Minuten am Tag (Verein Media Server, 2022). Bereits Babys und Kleinkinder kommen mit einer Vielzahl **an internetfähigen Geräten** in Kontakt und ab dem Kleinkindalter werden sie von den Kindern oft auch selbst verwendet (Saferinternet.at & IFES, 2020).

10 Prozent der Kinder zwischen zwei und fünf Jahren haben **freien Zugang** zu einem Handy bzw. **Smartphone**. Die meisten Kleinkinder, die internetfähige Geräte nutzen, tun dies regelmäßig. **42 Prozent** der Zwei- bis Fünfjährigen schauen **(fast) täglich Bewegtbilder**. Die Nutzung digitaler Medien erfolgt in diesem Alter überwiegend gemeinsam mit den Eltern (Kieninger et al., 2024).

Mit dem Alter der Kinder nimmt die Nutzung digitaler Medien stark zu – sowohl die grundsätzliche Nutzung als auch die Zeitdauer und Frequenz. Am stärksten ist der Anstieg der Nutzung von Smartphones und dem Internet: von gut einem Drittel bzw. Viertel der Sechs- bis Siebenjährigen, die es nutzen, auf beinahe alle Zwölf- bis 13-Jährigen (Feierabend et al., 2023b).

Die meisten Kinder im Alter von **sechs bis 13 Jahren** verwenden das Internet, um **Filme, Serien, Sendungen oder Videos** anzuschauen und **WhatsApp** zu nutzen (jeweils ca. 70 %), gefolgt von **YouTube** und **Suchmaschinen** (jeweils 64 %). Kinder in diesem Alter nutzen digitale Medien bereits oft alleine und ohne erwachsene Personen (Feierabend et al., 2023b). Insgesamt verbringen Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren an einem Wochentag durchschnittlich **224 Minuten** mit **Fernsehen bzw. Streaming, Internetnutzung sowie Gaming** (Feierabend et al., 2023b).

So gut wie jede*r Jugendliche hat ein eigenes Smartphone (Feierabend et al., 2023a). Das ist auch nicht weiter überraschend, wenn man bedenkt, dass die Verwendung eines Smartphones – zumindest im Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter – mehr oder weniger eine Voraussetzung für soziale Integration darstellt. Knapp **neun von zehn** Jugendlichen verwenden **WhatsApp**, **80 Prozent YouTube** und jeweils ca. **drei Viertel Snapchat, Instagram** und **TikTok**. (Saferinternet.at & Institut für Jugendkulturforschung, 2025). Jugendliche nutzen digitale Medien auch als Informationsquelle für Nachrichten



(Feierabend et al., 2023a). **70 Prozent** der Jugendlichen sind **drei Stunden oder mehr am Tag mit dem Smartphone beschäftigt**, knapp 40 Prozent sogar fünf Stunden und mehr (Felder-Puig et al., 2023). Im Durchschnitt nutzen sie das Smartphone **213 Minuten am Tag**, wobei die Streuung groß ist (Dienlin, 2024).

3. Warum nutzen Kinder und Jugendliche digitale Medien?

Die Gründe für die Nutzung digitaler Medien sind vielfältig und hängen von individuellen Bedürfnissen und Vorlieben ab. Doch was macht digitale Medien so attraktiv, und warum fällt es manchen Menschen schwer, ihre Nutzung zu kontrollieren? Im Folgenden werden zentrale Motive der Mediennutzung vorgestellt und ihre Bedeutung für den Alltag sowie mögliche Risiken erläutert.

3.1 Motive der Mediennutzung

Ein **soziales Motiv** liegt dann vor, wenn man durch digitale Medien mit anderen in Kontakt bleiben will, Freundschaften pflegt und neue Menschen kennenlernt. Digitale Medien schaffen Räume für sozialen Austausch und individuelle Entfaltung. Beispiele für soziale Motive sind: Kontakte knüpfen, Erlebnisse und Meinungen teilen, Akzeptanz und Zugehörigkeit erfahren, Engagement in Online-Communitys, Aktivismus und Partnersuche. Soziale Erfahrungen in digitalen Räumen können das Gemeinschaftsgefühl fördern und Beziehungen stärken. Gleichzeitig birgt dies die Gefahr, dass digitale Kontakte analoge Beziehungen verdrängen (DZSKJ, 2024).

Bei Flucht- und Bewältigungsmotiven dienen digitale Medien als Ausweg aus belastenden Situationen. Sie können eingesetzt werden, um Stress, Angst oder Einsamkeit kurzfristig zu bewältigen (DZSKJ, 2024). Typische Beispiele dafür sind ...

- **Ablenkung:** Medienkonsum als Flucht vor Problemen, Konflikten oder belastenden Emotionen.
- **Einsamkeit:** Nutzung digitaler Medien als Ersatz für reale soziale Kontakte.
- **FOMO (Fear of Missing Out):** Die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, was andere erleben oder teilen, ist insbesondere mit sozialen Medien verbunden. Diese Sorge entsteht oft, wenn Menschen sehen, wie andere aufregende Erlebnisse posten, während sie selbst das Gefühl haben, weniger spannende Dinge zu tun. FOMO kann dazu führen, dass Menschen ständig online sind, um auf dem Laufenden zu bleiben, was wiederum Stress, Unzufriedenheit und das Gefühl von Isolation verstärken kann.



- **Langeweile:** Nutzung von Medien, um unangenehme Gefühlszustände zu überdecken.
- **Selbstwertsteigerung:** Erfolgserlebnisse in Spielen oder positive Reaktionen in sozialen Medien.

Obwohl diese Nutzung kurzfristig Erleichterung verschaffen kann, besteht die Gefahr, dass langfristig problematische Verhaltensweisen entstehen, wenn digitale Medien als Bewältigungsstrategie erster Wahl genutzt werden.

Wettbewerbsmotive spielen insbesondere im Gaming und auf sozialen Netzwerken eine zentrale Rolle (DZSKJ, 2024):

- **Gaming:** Verbesserung der Fähigkeiten, Bewältigung neuer Herausforderungen oder Vergleich mit anderen Spieler*innen.
- **Soziale Netzwerke:** Sammeln von Likes oder Steigerung der Follower*innen-Zahlen.

Der Wettbewerbsaspekt kann motivieren und fördern, birgt jedoch das Risiko von Stress und sozialem Druck, insbesondere durch den Vergleich mit anderen.

In Bezug auf Erholungs- und Unterhaltungsmotive dienen die digitalen Medien dazu, abzuschalten und sich zu entspannen (DZSKJ, 2024). Beispiele dafür sind:

- Ansehen von Filmen oder lustigen Videos
- Spielen von entspannenden Games
- Einkaufen oder Stöbern in Online-Shops

Diese Art der Nutzung kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Alltag angenehmer zu gestalten.

Optimierung persönlicher Fähigkeiten

Digitale Medien können auch eine Ressource zur Weiterentwicklung sein, sei es durch Online-Kurse, Tutorials oder Spiele (DZSKJ, 2024). Typische Beispiele sind:

- Verbesserung von Konzentration und logischem Denken,
- Ausbau von Fremdsprachenkenntnissen,
- Erweiterung von Kommunikations- und Argumentationsfähigkeiten.

Digitale Medien können in diesem Sinne hilfreich sein, um sich selbst weiterzuentwickeln, und als Lernmethode eingesetzt werden.



II

Praxis-Tipp

Es ist wichtig; zu hinterfragen: „**Warum** nutze ich **was**?“, um die Motive der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen zu verstehen. Offene Gespräche darüber, warum Medien genutzt werden, können helfen, problematische Muster frühzeitig zu erkennen.

- Was macht dir an sozialen Medien oder Games besonders Spaß?
- Warum und in welchen Momenten nutzt du welche digitalen Medien?

Bei einer problematischen Mediennutzung sollte das Bedürfnis durch analoge Aktivitäten ersetzt werden.

3.2 Medienkonsum und Entwicklung in der Jugend

Jugendliche stehen sowohl in der analogen als auch in der digitalen Welt vor wichtigen Entwicklungsaufgaben, die sich auf ihre persönliche, soziale und kulturelle Entwicklung beziehen. Diese Aufgaben lassen sich in vier Cluster unterteilen: Qualifizieren, Binden, Konsumieren und Partizipieren. Die Digitalisierung hat diese Aufgaben nicht ersetzt, sondern erweitert und zusätzliche Herausforderungen hinzugefügt (Quenzel & Hurrelmann, 2022).

- **Qualifizieren:** Neben schulischer Bildung und sozialen Kompetenzen spielt die Entwicklung von Medienkompetenz eine zentrale Rolle. Dazu gehört nicht nur der kritische Umgang mit Medien, sondern auch die Fähigkeit, Inhalte selbst zu gestalten und Risiken wie Desinformation oder Cybermobbing zu erkennen.
- **Binden:** Jugendliche entwickeln eine persönliche und soziale Identität, die zunehmend auch in digitalen Räumen geformt wird. Die „Ich-Erprobung im Netz“ und der Umgang mit digitalen Selbstdarstellungen sind hierbei prägende Elemente. Dabei sollten Jugendliche lernen, ihre Authentizität und Privatsphäre zu bewahren.
- **Konsumieren:** Digitale Medien bieten zahlreiche Inhalte, die Jugendlichen als Konsument*innen zugänglich sind. Eine aktive Mitgestaltung – wie das Erstellen eigener Inhalte – wird jedoch oft durch passiven Konsum ersetzt. Hier ist es wichtig, kreative und produktive Nutzungsformen zu fördern.
- **Partizipieren:** Die digitale Welt eröffnet neue Möglichkeiten zur politischen und sozialen Beteiligung, beispielsweise durch Online-Petitionen oder den Austausch in sozialen Netzwerken. Gleichzeitig können die ständige digitale Präsenz und der Druck zur Teilnahme belastend wirken.



Praxis-Tipp

Vermitteln Sie Jugendlichen, dass Entwicklungsaufgaben sowohl online als auch offline erfüllt werden müssen und dass sich diese ergänzen können. Unterstützen Sie sie dabei, eine Balance zwischen beiden Welten zu finden. Ein konkreter Ansatz wäre ein Workshop zur Förderung von Medienkompetenz: Dabei können Jugendliche aktive eigene Inhalte gestalten (z. B. Videos oder Beiträge zu gesellschaftlichen Themen), um ihre Identität und ihre Kompetenzen im digitalen Raum bewusst weiterzuentwickeln.

4. Psychische Gesundheit und Mediennutzung

Schaden digitale Medien der psychischen Gesundheit? Um diese Frage zu beantworten, lohnt es sich, das Problem zunächst einzuordnen. Heutzutage hat nahezu jedes Kind und jede*r Jugendliche regelmäßig Kontakt mit digitalen Medien, und dennoch entwickelt nur ein Teil von ihnen eine psychische Erkrankung. Und Kinder und Jugendliche waren auch von psychischen Erkrankungen betroffen, als es noch keine digitalen Medien gab. Es ist also für Kinder und Jugendliche möglich, digitale Medien zu nutzen, ohne davon krank zu werden.

Diese Beobachtung steht in starkem Kontrast zu den teils dominierenden dystopischen Botschaften und Überzeugungen in unserer aktuellen Medienlandschaft und öffentlichen Wahrnehmung. Botschaften, die Leser*innen, Eltern und Entscheidungsträger*innen alarmieren und zu entscheidenden Schritten gegen digitale Medien motivieren sollen. Die Rede ist von „zerstörten“ (Twenge, 2017) oder „ängstlichen Generationen“ (Haidt, 2024) und „toxischen“ Konsequenzen epidemischen Ausmaßes für unsere psychische Gesundheit. Außerordentliche Behauptungen benötigen jedoch außerordentliche Bestätigungen. Diese fehlen allerdings meist. Sie bilden oft nicht den wissenschaftlichen Konsens ab, sondern beziehen sich selektiv auf einzelne Studien. Unabhängig von den gesundheitlichen Effekten des Medienkonsums ist die Diskussion, wie (viel) digitale Medien konsumiert werden sollen, natürlich eine legitime. Diese ist aber auf einer anderen Ebene angesiedelt: Wie wollen wir, dass Kinder und Jugendliche aufwachsen? Diese Diskussion ist von jener der gesundheitlichen Effekte zu unterscheiden und sollte nicht vermischt werden.



4.1 Welche Wirkungen haben digitale Medien auf die psychische Gesundheit?

Aktuelle Metaanalysen (u. a. Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg et al., 2022) zeigen, dass digitale Medien bei den meisten Jugendlichen nur einen **geringen Einfluss auf das Wohlbefinden** haben. Oft wird nur die **Bildschirmzeit** untersucht, unabhängig von den Inhalten. Die Ergebnisse sind jedoch widersprüchlich: Es gibt positive, neutrale und negative Effekte, mit einer leichten Tendenz zu (schwachen) negativen Zusammenhängen zwischen der Bildschirmzeit und dem psychischen Wohlbefinden (z. B. Frith, 2017; Orben, 2020). Insgesamt sind andere Faktoren wie **Schlaf, Ernährung oder Bewegung** wesentlich wichtiger für das Wohlbefinden als die Bildschirmzeit (Orben & Przybylski, 2019).

Die erfassten negativen Auswirkungen sind also bei Weitem nicht so groß, wie sie teilweise in den Medien dargestellt werden.

Ein **moderater Gebrauch** digitaler Medien ist somit nicht schädlich, sondern hat im Gegenteil auch Vorteile und dient insbesondere Jugendlichen der sozialen Teilhabe.

Ein **kleiner Teil** der Kinder und Jugendlichen entwickelt **dennoch relevante Schwierigkeiten mit und durch die Nutzung digitaler Medien**. Der Effekt digitaler Medien auf das Wohlbefinden ist somit nicht gleichförmig und universell, sondern **von Kind zu Kind bzw. je nach Kontext unterschiedlich und komplex** (Valkenburg, 2022). Kinder und Jugendliche sind nicht passive Empfänger*innen eines einheitlichen Effekts digitaler Medien, sondern **aktive Nutzer*innen**. Sie wählen für sie relevante Inhalte aus, interpretieren und erleben sie auf vielfältige Art und Weise, gestalten Inhalte selbst und verfolgen unterschiedlichste Ziele und Wünsche mit ihrer Nutzung. Kurzum: Sie nutzen digitale Medien in verschiedenster Form und reagieren unterschiedlich auf sie.

Studien zu den Auswirkungen von digitalen Medien lassen sich grob in drei aufeinander aufbauende, d. h. zunehmend komplexer werdende Forschungsansätze einteilen (Meier & Reinecke, 2021). Jeder dieser Ansätze legt seiner Forschung spezifische Annahmen darüber zugrunde, wie digitale Medien und psychische Gesundheit zusammenhängen könnten.

1. Bildschirmzeit-Ansatz: Alle Formen von Bildschirmzeit werden als gleichwertig angesehen, mit einem universellen, dosisabhängigen Zusammenhang mit unserer Gesundheit. Das heißt, je mehr Zeit wir vor dem Bildschirm verbringen, desto stärker sind die Auswirkungen auf uns.



2. Aktiv-passiv-Ansatz: Aktive Bildschirmzeit (aktives Interagieren mit digitalen Inhalten, wie das Spielen eines Videospiels oder das Verfassen von Nachrichten) wird von passiver Bildschirmzeit (Konsumieren von Inhalten, wie das Ansehen von Videos oder das Lesen von Nachrichten, ohne aktive Interaktion) unterschieden. Insbesondere passive Nutzung wird mit negativen Auswirkungen verbunden.

3. Komplexe Ansätze: Komplexe, transaktionale Ansätze berücksichtigen die Motive, spezifischen Inhalte und individuellen Eigenschaften der Nutzer*innen und setzen diese miteinander in Beziehung. Die Wirkung entsteht durch das Zusammenspiel und die Interaktion all dieser Komponenten miteinander.

Der erste und älteste Ansatz ist der **Bildschirmzeit-Ansatz**. Forschungsansätze zu den Auswirkungen von Fernsehen wurden auf neuere, digitale Medien übertragen. Viele Studien zur Prävalenz der Nutzung digitaler Medien und zu ihren Auswirkungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bildschirmzeit, also die Zeit, die mit digitalen Medien und vor Bildschirmen verbracht wird. Dies basiert auf der impliziten Annahme einer „Dosis-Wirkungs-Beziehung“, wonach die Auswirkungen digitaler Medien auf die körperliche und psychische Gesundheit mit der Zeit steigen, die mit ihnen verbracht wird. Jede Minute vor einem Bildschirm wird als gleich verstanden. Je mehr Nutzung, desto mehr Auswirkung; unabhängig von Motiv, Inhalt, sozialem Kontext oder individuellen Eigenschaften der Nutzer*innen. Ergebnisse zum Einfluss der Bildschirmzeit auf die psychische Gesundheit erweisen sich – wie bereits eingangs erwähnt – in der

Zusammenschau der Gesamtheit bisheriger Studien als widersprüchlich mit einer Tendenz zu einem **schwachen negativen Zusammenhang** zwischen der **Bildschirmzeit** und dem **psychischen Wohlbefinden** (Frith, 2017; Orben, 2020; Odgers & Jensen, 2020; Meier & Reinecke, 2021; Kardefelt-Winther, 2017). Andere Faktoren (Schlaf, Ernährung, Bewegung) sind in der Praxis demnach wesentlich relevanter als die durchschnittliche Bildschirmzeit (Orben & Przybylski, 2019). Auf Basis der bisherigen Studienlage kann also bei Weitem nicht von derart negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit (der gesamten Bevölkerung und von Jugendlichen im Speziellen), wie sie teilweise in den Medien dargestellt wird, ausgegangen werden.

Im letzten Jahrzehnt sind **soziale Medien** in den Mittelpunkt des öffentlichen und wissenschaftlichen Interesses gerückt (Meier & Reinecke, 2021). Immer mehr Studien beschäftigen sich daher speziell mit den Auswirkungen von sozialen Medien, um zu untersuchen, ob es möglicherweise nicht die allgemeine Mediennutzung, sondern insbesondere die Nutzung sozialer Medien ist, die negative Auswirkungen hat.



Aber auch hier zeigen Metaanalysen (Appel et al., 2020; Ferguson et al., 2025; Meier & Reinecke, 2021) bzw. Reviews **keine bis lediglich leicht negative Effekte** auf die psychische Gesundheit. Die Effekte sind zu schwach, um die große Sorge vor sozialen Medien generell zu begründen (Odgers & Jensen, 2020).

Während Fernsehen zu überwiegenden Teilen passiv verwendet wird, bieten heutige digitale Medien viele Interaktionsmöglichkeiten und Nutzungsformen an. Nutzer*innen sind nicht mehr bloße Konsument*innen, sondern sie sind auch partizipative Produzent*innen (Valkenburg, Peter & Walther, 2016). Sie nutzen digitale Medien sowohl aktiv als auch passiv. Dieser Umstand wird im **Aktiv-passiv-Ansatz** widerspiegelt, in welchem aktive und passive Nutzungszeit unterschieden werden. Die Annahme ist, dass nicht die Nutzung von digitalen Medien generell, sondern vor allem passive Nutzung negative Effekte auf unsere Gesundheit hat, während aktive Nutzung Vorteile bringt (Verduyn et al., 2017; Kross et al., 2021). Aktive Nutzung erlaubt uns demnach, alte und neue Beziehungen zu pflegen, unsere Emotionen und Gedanken zu teilen und unsere Interessen zu erkunden, also: uns zu entfalten und soziale Ressourcen zu stärken. Für manche Personen ist die Unterstützung, die sie online erfahren, um einiges größer als die Unterstützung offline (Kross et al., 2021). Passive Nutzung hingegen nimmt uns Zeit von guten Beziehungen und unserer Selbstentfaltung weg und führt zu sozialen Vergleichen, die zunehmend zu unseren Ungunsten ausfallen und unser Wohlbefinden vermindern – so die Annahme.

Bisherige empirische Ergebnisse zeigen tatsächlich, dass **passive** Mediennutzung tendenziell **negativ** mit dem Wohlbefinden korreliert, während **aktive Nutzung** in neutralem bis **positivem Zusammenhang** mit dem Wohlbefinden steht (Meier & Reinecke, 2021; Dienlin & Johannes, 2020). Es gibt jedoch auch **widersprüchliche Ergebnisse** (Verduyn et al., 2022; Valkenburg, 2022; Meier et al., 2024).

Kritik am Aktiv-passiv-Ansatz:

- Die Nutzungsarten sind **wenig trennscharf** (digitale Medien können gleichzeitig passiv und aktiv verwendet werden): z. B. Postings anderer Nutzer*innen ansehen, während man auf Antwort wartet.
- Passive Nutzung kann positiv sein: z. B. Inhalte mit Ziel suchen und selektieren.
- Aktive Nutzung kann negativ sein: z. B. sich gegen Bullying wehren.

Es ist somit davon auszugehen, dass sowohl aktive als auch passive Nutzung positive wie auch negative Effekte haben kann und die jeweilige Wirkung auch von Persönlichkeitsmerkmalen und Motiven der Nutzer*innen abhängig ist.



Die im öffentlichen und medialen Diskurs oftmals genannten sehr negativen Effekte der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen können somit summa summarum durch empirische Studien nicht belegt werden. Weder die generelle Zeit vor Bildschirmen noch die passive Nutzung zeigen stark negative Effekte. Auch nicht, wenn man nach Geschlecht oder Alter unterscheidet. Lediglich kleine negative Auswirkungen konnten gemessen werden, so klein, dass sie von manchen als „nahe null“ (Johannes et al., 2024), vernachlässigbar (Odgers & Jensen, 2021; Johannes et al., 2024) und die überproportionale Aufmerksamkeit darauf als Ablenkung von wichtigeren gesellschaftlichen Problemen bezeichnet wird (Odgers, 2024). Moderate Effekte zeigen sich vorwiegend im Zusammenhang mit einer problematischen Mediennutzung (Valkenburg, 2022). Und dennoch stehen diese Befunde im starken Widerspruch zu dem, was Jugendliche über ihre Nutzung berichten (van der Wal et al., 2022) und man selbst aus eigener Erfahrung möglicherweise kennt. Eine mögliche Erklärung wäre, dass sich digitale Medien nur auf einen Teil der Bevölkerung negativ auswirken und nur unter bestimmten Bedingungen (Valkenburg & Peter, 2013; Valkenburg et al., 2022; Johannes et al., 2024).

Das komplexe Zusammenspiel aus persönlichen Eigenschaften, Nutzungsweise, Kontext und Inhalt versuchen **komplexe Ansätze** darzustellen (ähnlich einem Set-Setting-Substanz-Zugang – siehe Kapitel 4.5), um vorherzusagen zu können, welche Bevölkerungsgruppen mehr betroffen sind und mehr Unterstützung benötigen. Es geht also nicht darum, ob digitale Medien genutzt werden, sondern welche konkreten Inhalte, von wem, in welchem Ausmaß, mit welcher Absicht und in welchem soziokulturellen Kontext. Um die Komplexität der Wirkung von digitalen Medien wissenschaftlich zu erfassen, braucht es daher Ansätze, die Motive, spezifische Inhalte und individuelle Eigenschaften der Nutzer*innen mitberücksichtigen.

Dies wird beispielsweise im „**Modell der unterschiedlichen Anfälligkeit für Medieneffekte**“ (engl.: *Differential Susceptibility to Media Effects Model*) (Valkenburg & Peter, 2013) abgebildet. Die Autor*innen postulieren, dass Medieneffekte von Person zu Person variieren, da Menschen je nach (1) **individuellen Merkmalen**, (2) **Entwicklungsniveau** und (3) **sozialem Kontext** unterschiedlich darauf reagieren. Diese drei Faktoren beeinflussen, welche Inhalte konsumiert werden, wie stark sie wirken und welchen Effekt sie dadurch schlussendlich auf das Wohlbefinden haben (Valkenburg & Peter, 2013).

Neuere Studien geben in Bezug auf die Nutzung **sozialer Medien** erste Hinweise auf das Ausmaß dieser heterogenen Medieneffekte und zeigen gut, weshalb aggregierte Effekte klein sein können, während individuelle Auswirkungen zum Teil sehr negativ sind. Bspw. berichteten in einer Studie **45 Prozent** der befragten Jugendlichen, dass sich ihr **Wohlbefinden** infolge der Nutzung sozialer Medien **nicht verändert** hatte, bei **einem**



Viertel wurde es **gesteigert** und **30 Prozent** erlebten eine **Verschlechterung**. (Beyens et al., 2021). In einer anderen Studie berichteten knapp **neun von zehn** der befragten Jugendlichen von **keinem** bis einem **sehr geringen Einfluss** von sozialen Medien auf den **Selbstwert**, **vier Prozent** von einem **positiven** und **acht Prozent** von einem **negativen Einfluss**. (Valkenburg et al., 2021). In einer weiteren Studie hatte jene, die während des Browsens von Instagram oder Snapchat **Neid** empfanden, eine höhere Wahrscheinlichkeit, sich nach der Verwendung **schlechter** zu fühlen (25 % vs. 13 %), und jene, die **Freude** empfanden, eine höhere Wahrscheinlichkeit, sich auch danach **besser** zu fühlen (47 % vs. 9 %) (Valkenburg et al., 2022).

Es ist also davon auszugehen, dass der **Großteil neutrale Erfahrungen** macht und digitale bzw. soziale Medien jeweils nur einen kleinen Teil ihrer Nutzer*innen positiv bzw. negativ beeinflussen (Valkenburg et al., 2022). In anderen Worten: Einige Jugendliche **profitieren** von sozialen Medien, während andere **darunter leiden**. Auf die **Mehrheit** der Jugendlichen haben soziale Medien **keinen** bedeutsamen **Effekt**.

4.1.1 Wechselseitige Wirkung

Hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen der Nutzung digitaler Medien und der psychischen Gesundheit ist zudem davon auszugehen, dass nicht nur die Verwendung digitaler Medien die psychische Gesundheit beeinflusst, sondern auch die psychische Gesundheit Auswirkungen auf die Nutzung digitaler Medien hat, wodurch es zu einer wechselseitigen Verstärkung kommen kann. In den Kommunikationswissenschaften wird mit dem Begriff „transaktionale Medieneffekte“ ein wechselseitiger Prozess zwischen der Mediennutzung und deren Konsequenzen beschrieben (Orben et al., 2024). Junge Menschen mit Angststörungen, Essstörungen oder Depressionen machen beispielsweise mehr soziale Vergleiche in sozialen Medien als Menschen, die nicht von diesen psychischen Erkrankungen betroffen sind (Rao et al., 2007; Corning et al., 2006; Nesi & Prinstein, 2015; Radovic et al., 2016).

4.1.2 Wissenschaftliche Herausforderungen

Die empirische Untersuchung möglicher Auswirkungen digitaler Medien auf das psychische Wohlbefinden ist mit einer Reihe an Herausforderungen konfrontiert:

- Viele Studien arbeiten mit **unscharfen Begriffen**. Weder gibt es eine allgemein gültige Definition von „psychischer Gesundheit“ (z. B. Wohlbefinden vs. Lebensqualität) noch von „Medienkonsum“ oder „Mediensucht“. Das erschwert die Vergleichbarkeit und Interpretation von Ergebnissen.



- Die Forschung konzentriert sich **überwiegend auf die negativen Effekte** der Mediennutzung, während positive Auswirkungen bisher kaum untersucht wurden.
- Bei den meisten Studien handelt es sich **nicht** um experimentelle, randomisierte, kontrollierte Studien (RCT). Das liegt unter anderem daran, dass es kaum möglich ist, Menschen von Geburt an per Zufall in Gruppen zu unterteilen, die keine digitalen Medien nutzen, vs. jene, die digitale Medien nutzen, um Jahre später vergleichen zu können, ob sich die Gruppen unterscheiden. Zudem handelt es sich aus Gründen der Durchführbarkeit bzw. Ressourcen oft um **Querschnittstudien** (Daten werden nur zu einem Zeitpunkt erhoben) oder um Trendstudien (Längsschnittstudien, bei denen zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedliche Personen untersucht werden). Daraus ergeben sich Einschränkungen bezüglich möglicher kausaler Aussagen.



Praxis-Tipp

Studien zeigen, dass digitale Medien in den meisten Fällen geringe Effekte auf das Wohlbefinden haben. Vergleicht man diese Studien mit jenen, die Effekte von Schlaf, Ernährung, Bewegung und sozialen Beziehungen auf das psychische Wohlbefinden untersuchen, so zeigt sich eindeutig, dass diese Effekte deutlich größer und damit bedeutender für die psychische Gesundheit sind. Für die Praxis gilt es daher zu berücksichtigen, dass neben einer ausgewogenen Mediennutzung analoge Aktivitäten – insbesondere Schlaf, Ernährung, Bewegung und soziale Beziehungen – wichtig für das Wohlbefinden sind.

Dennoch können digitale Medien auf eine gewisse Gruppe von Menschen negative Auswirkungen haben. Erklärungsansätze dazu finden sich im Kapitel 4.3. Welche Risikofaktoren diese vulnerablen Gruppen aufweisen, wird im Kapitel 5.4 „Risikofaktoren für problematische Mediennutzung“ beschrieben.

4.2 Schlaf, Aufmerksamkeit und „Pseudo-Autismus“

1. Die **Schlafqualität** wird durch die Mediennutzung negativ beeinflusst. Allerdings ist auf Grundlage der bisherigen Forschung nur von einem **geringen Effekt** auszugehen, die Zusammenhänge sind eher klein und kausale Aussagen schwierig. Einerseits geht eine stärkere Nutzung digitaler Medien mit einer schlechteren Schlafqualität einher, andererseits eine schlechte Schlafqualität mit einer vermehrten Nutzung digitaler



Medien (Brautsch et al., 2023; LeBourgeois et al., 2017; Hartstein et al., 2024). Die National Sleep Foundation kommt aufgrund des bisherigen Forschungsstandes zu dem Konsens, dass

- **Bildschirmnutzung** an sich sowie
- die konsumierten **digitalen Inhalte**

die Schlafgesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ beeinträchtigen (Hartstein et al., 2024).

Keinen Konsens gibt es bezüglich negativer Auswirkungen auf **Erwachsene** sowie hinsichtlich negativer Auswirkungen des **Bildschirmlichtes**.

- Laut derzeitigem Forschungsstand besteht **kein** (Ferguson, 2015) bzw. nur **ein leicht positiver** (Beyens et al., 2018; Nikkelen et al., 2014) **Zusammenhang** zwischen dem Ausmaß der **Mediennutzung** und **ADHS-Symptomen**. Die Ergebnisse von Studien zum Einfluss der Geschwindigkeit der Inhalte sind inkonsistent. Das Ausmaß der Gewalt der Inhalte korreliert positiv mit ADHS-Symptomen, jedoch ist die kausale Richtung des Zusammenhangs unklar. (Beyens et al., 2018)
- Immer wieder finden sich auch Aussagen, wonach die Entwicklung von Symptomen der **Autismus-Spektrum-Störung** (ASD) durch digitale Medien begünstigt werden würde. Die **Ergebnisse** bisheriger Reviews und Metaanalysen (Ophir et al., 2023; Slobodin et al., 2019; Stiller & Mößle, 2018) können einen kausalen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Symptomen der Autismus-Spektrum-Störung jedoch **weder widerlegen noch bestätigen**. Mitunter wird in diesem Zusammenhang auch der Begriff „**virtueller Autismus**“ (oder „Pseudo-Autismus“) verwendet. Damit wird laut manchen Fachleuten ein zu beobachtendes Phänomen beschrieben, wonach Kleinkinder, die ab dem ersten Lebensjahr sehr viel Zeit mit digitalen Medien verbringen, wenige Jahre später autistische Symptome entwickeln würden. Wird der Medienkonsum gestoppt, würden sich die Symptome jedoch nach kurzer Zeit verbessern. (Spitzer, 2023) Es handelt sich daher um keine in bisherigen Diagnosemanualen beschriebene Form der ASD bzw. stellt sich die grundsätzliche Frage, inwieweit dieses Phänomen überhaupt hier einzuordnen ist.



4.3 Erklärungsansätze für mögliche negative Auswirkungen

Es gibt unterschiedliche Erklärungsansätze, weshalb sich die Nutzung digitaler Medien negativ auf das psychische (und körperliche) Befinden auswirken könnte:

1. **Bildschirmzeit ist per se schädlich für die Gesundheit.** Hierfür gibt es jedoch keine schlüssigen Belege. (Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019)



Praxis-Tipp

Anstatt alleine die Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen zu hinterfragen, fragen Sie lieber nach Motiven der Nutzung, Interessen der Jugendlichen und wie viel Zeit für andere Aktivitäten bleibt.

Wo wird die Zeit online verbracht und wie passt sie mit den Interessen zusammen?

- Was bringt dem Kind, dem Jugendlichen die Mediennutzung?

2. **Digitale Medien verändern das Verhalten.** Beispielsweise merken Kinder und Jugendliche – aber auch Erwachsene – oft nicht, dass das Sättigungsgefühl bereits eingetreten ist, wenn sie während der Essenaufnahme durch Medienkonsum abgelenkt sind, oder sie werden durch die Werbung für ungesunde Nahrungsmittel beeinflusst. (Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019)



Praxis-Tipp

Fördern Sie bei Kindern und Jugendlichen bewusstes Essen ohne Bildschirme. Ermutigen Sie Kinder und Jugendliche dazu, Mahlzeiten als „medienfreie Zeit“ zu gestalten, um sich vollständig auf das Essen und ihre Körpersignale zu konzentrieren. Sie können gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen einen festen Platz für Smartphones oder Tablets während der Mahlzeiten ausmachen, um die Versuchung zu reduzieren. Reden Sie mit Kindern und Jugendlichen auch altersgerecht darüber, welche Ziele Werbung verfolgt.



- 3. Schädliche Inhalte und sozialer Vergleich.** Gewaltvolle Inhalte, idealisierte Darstellungen oder soziale Vergleiche können das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden beeinträchtigen. Besonders problematisch sind nach „oben“ gerichtete Vergleiche und körperbezogene Ideale. (Orben et al., 2024; Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019)



Praxis-Tipp

Sprechen Sie mit Kindern und Jugendlichen über den Einfluss gewaltvoller oder idealisierter Inhalte auf ihr Wohlbefinden. Wie schützen sich Kinder und Jugendliche selbst vor Inhalten, die ihnen nicht guttun? Was hilft persönlich weiter, welche Strategien haben Kinder und Jugendliche bereits entwickelt? Unterstützen Sie sie dabei, ihre Stärken und Werte zu erkennen, um ihren Selbstwert zu stärken – besonders im Hinblick auf körperbezogene Ideale.

- 4. Verdrängung positiver Aktivitäten („Displacement-Hypothese“)** (Neuman, 1988; Nie, 2001; Potter, 1987; Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019): Es wird davon ausgegangen, dass durch die Zeit, die vor Bildschirmen verbracht wird, Zeit für analoge Aktivitäten wie Bewegung, Lesen oder soziale Interaktion fehlt.



Praxis-Tipp

Schauen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen darauf, wie sie ihre Freizeit gestalten können.

- Wie viel Zeit habe ich für welche Aktivitäten?

Berücksichtigen Sie dabei sowohl Online-Aktivitäten (z. B. Spielen, Zeit für Social Media, Kreatives, Hausaufgaben etc.) als auch medienfreie Aktivitäten (z. B. Sport, Spaziergehen, Kochen, Freunde treffen, Hobbys, Gruppenaktivitäten). Eine gute Balance ist wichtig, insbesondere sollte dabei die Bewegung nicht zu kurz kommen.

Die WHO (2012) empfiehlt für Kinder und Jugendliche Bewegung in mittlerer bis höherer Intensität für täglich mindestens 60 Minuten (Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Mannschaftssportarten). An mindestens drei Tagen pro Woche sollten Kinder und Jugendliche Aktivitäten ausführen, die die Muskel- und Knochengesundheit fördern (z. B. Turnen, Klettern oder Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht).



- 5. Förderung von Risikoverhalten, insbesondere in sozialen Medien.** Beiträge, die riskantes Verhalten wie Alkoholkonsum oder andere Grenzüberschreitungen zeigen, erhalten in sozialen Medien oft verstärkte Aufmerksamkeit, etwa durch Likes oder Kommentare. Dies kann Jugendliche dazu verleiten, solche Verhaltensweisen nachzuahmen, um ebenfalls Anerkennung zu erfahren. Gleichzeitig neigen Jugendliche dazu, die möglichen Gefahren – etwa durch das Veröffentlichen persönlicher Informationen oder das Teilen riskanter Inhalte – zu unterschätzen. (Orben et al., 2024) Die Fähigkeit, solche Risiken angemessen einzuschätzen, ist ein wichtiger Aspekt von Risikokompetenz im digitalen Raum.



Praxis-Tipp

Thematisieren Sie mit Kindern und Jugendlichen, dass Anerkennung in sozialen Medien oft **nicht** mit positivem oder gesundem Verhalten verbunden ist. Fördern Sie den kritischen Umgang mit Inhalten in sozialen Medien, indem Sie beispielsweise gemeinsam Profile analysieren:

- Welche Botschaften werden vermittelt, welche Konsequenzen könnten riskante Inhalte nach sich ziehen?

Sprechen Sie mit Jugendlichen über mögliche gefährliche Challenges im Internet und über die Risiken, die dahinterstecken. Sensibilisieren Sie Jugendliche dahingehend, weshalb sie für bestimmte Beiträge Anerkennung – in Form von Likes – geben, und unterstützen Sie sie dabei, zu reflektieren, welche Beiträge sie tatsächlich befürworten und welche davon ihren Werten entsprechen.

- 6. Selbstdarstellung und Identität in sozialen Medien.** In der Jugend ist die Auseinandersetzung mit Identität und Selbstdarstellung besonders intensiv. Soziale Medien ermöglichen es, eine Online-Identität zu gestalten und unmittelbares Feedback durch Likes oder Kommentare zu erhalten, was das Selbstkonzept stark beeinflussen kann. Authentische Darstellungen fördern oft das Wohlbefinden, während idealisierte oder verzerrte Darstellungen es verringern können. Die schnelle Formbarkeit der Online-Identität und idealisierte Inhalte werfen Fragen zu langfristigen Auswirkungen auf die Identitätsentwicklung auf. Die Forschung hierzu ist bislang uneinheitlich. (Orben et al., 2024)



Praxis-Tipp

Helfen Sie Jugendlichen, ein Bewusstsein für ihre Selbstdarstellung in sozialen Medien zu entwickeln. Diskutieren Sie, wie sich authentische und idealisierte Darstellungen auf ihr Wohlbefinden auswirken. Fördern Sie einen reflektierten Umgang mit Feedback in sozialen Medien, indem Sie z. B. Unterschiede zwischen Online- und Offline-Identität herausarbeiten. Ermutigen Sie dazu, sich entsprechend den eigenen Werten und Gefühlen darzustellen und kritisch mit idealisierten Inhalten umzugehen.

- Wie fühle ich mich, wenn ich mich authentisch darstelle, und wie, wenn ich mich anders präsentiere, als ich wirklich bin?

7. Soziale Ablehnung und Exklusion. Jugendliche reagieren besonders empfindlich auf soziale Ablehnung und Ausgrenzung. In sozialen Medien kann das Gefühl von Ablehnung oder Exklusion durch fehlende Rückmeldungen oder wenige Likes verstärkt werden und das Selbstwertgefühl, das Zugehörigkeitsgefühl, die Sinnhaftigkeit, die Kontrolle verringern. (Orben et al., 2024)



Praxis-Tipp

Sensibilisieren Sie Jugendliche für die emotionalen Auswirkungen von Online-Interaktionen. Diskutieren Sie, welche Bedeutung Likes und Rückmeldungen für sie haben und wie sie mit wenigen oder fehlenden Reaktionen umgehen. Reflektieren Sie gemeinsam:

- Was macht es mit mir, wenn mir jemand nicht antwortet?
- Was könnte dahinterstecken?
- Wessen Meinung ist mir wirklich wichtig?

Schaffen Sie außerdem einen Raum, in dem Jugendliche Erfahrungen und Strategien teilen können, um mit Ablehnung oder fehlender Rückmeldung umzugehen.

8. Digitaler Stress: Der digitale Raum kann Stress erzeugen, mit dem umzugehen Jugendliche lernen müssen. „Digitaler Stress“ kann durch verschiedene Faktoren wie Cyberbullying, den Druck, ständig erreichbar zu sein, Angst vor Ablehnung oder Fear of Missing Out (FOMO; die Angst etwas zu verpassen) ausgelöst werden. Dies kann negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und auch in



Wechselwirkung mit psychischen Erkrankungen, wie z. B. Depressionen oder Angststörungen, stehen. (Orben et al., 2024)



Praxis-Tipp

Ermutigen Sie Jugendliche, regelmäßig digitale Auszeiten einzulegen und ihre Nutzung sozialer Medien bewusst zu steuern. Sensibilisieren Sie sie dafür, Stressquellen in digitalen Medien zu erkennen und zu hinterfragen, um ihre psychische Gesundheit zu schützen. Fördern Sie zudem den Austausch über Stressbewältigungsstrategien, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln.



Es ist davon auszugehen, dass einige dieser Faktoren auf bestimmte Personen negativ wirken können. Jedoch **fehlen ausreichende wissenschaftliche Belege für die Erklärungsansätze**. Auch wenn Bildschirmzeit andere Aktivitäten verdrängen kann, neigen wir dazu, voreilig in „**gute analoge Aktivitäten**“ und „**schlechte digitale Aktivitäten**“ einzuteilen. Es kommt auf die **Qualität der Aktivität** an – egal ob digital oder analog, denn weshalb sollte es beispielsweise einen qualitativen Unterschied machen, ob jemand ein Buch aus Papier oder das gleiche Buch in einem e-Reader liest? Insbesondere in Zusammenhang mit sozialen Interaktionen werden oft auch Begriffe wie „im echten Leben“ verwendet, doch digitale Medien sind Teil des „echten Lebens“ und nicht getrennt von diesem zu denken. Anstatt zwischen digitalen und analogen Aktivitäten zu unterscheiden, sollte eher die Frage gestellt werden:

- **Was bzw. welcher Inhalt wird digital oder analog konsumiert?**

4.4 Empfehlungen und Ansätze

In diesem Kapitel werden drei Empfehlungen bzw. Ansätze erläutert, welche eine Hilfestellung für die Praxis darstellen können.

4.4.1 Empfehlung I: Digital-Diet-Ansatz

Der Digital-Diet-Ansatz (Orben, 2022) ist ein Bild, die uns helfen soll, alle Faktoren, die im Umgang mit digitalen Medien wesentlich sind, zu berücksichtigen. Analog zum



Verständnis und zur Einschätzung der Auswirkungen der Ernährung wird dabei unterschieden, welche digitalen Inhalte von wem in welcher Menge und in welchem Kontext konsumiert werden. Ziel ist es, den Medienkonsum zu hinterfragen, die Qualität der Nutzung zu verbessern, eigene Gewohnheiten zu erkennen und Strategien im Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Dabei geht es nicht um Verbote, sondern um einen bewussten Umgang mit der eigenen Nutzung. Laut dem Ansatz kann eine gesunde oder ausgewogene Nutzung digitaler Medien nicht nur mittels Bildschirmzeiten beurteilt werden – ähnlich wie bei der Ernährung, wo es nicht ausreicht, ausschließlich Kalorien zu zählen. Es gibt zumindest sechs Dimensionen, die berücksichtigt werden sollten:

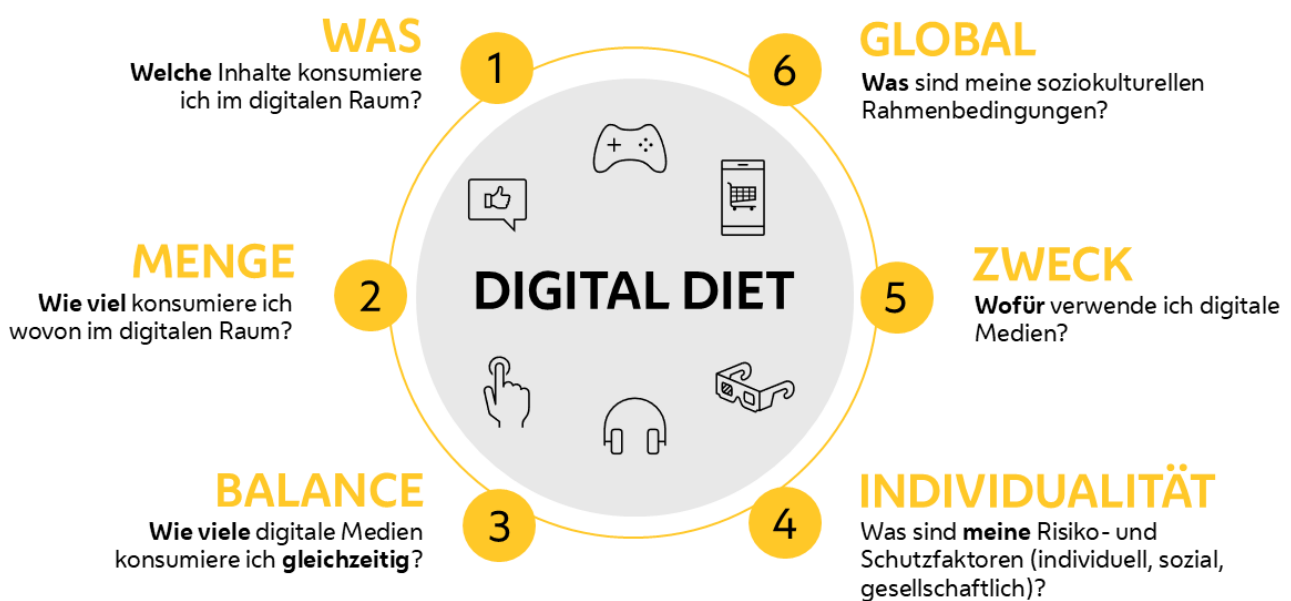


Abb. 3: Digital-Diet-Ansatz, eigene Darstellung

1. **Was?** Verschiedene Nahrungsmittel sind unterschiedlich nahrhaft. Digitale Inhalte sind ebenso vielseitig, genauso wie die Möglichkeiten, die uns verschiedene Plattformen und Technologien bieten. Verschiedene Inhalte haben grundverschiedene Auswirkungen auf unser Erleben und Wohlbefinden. Es macht einen Unterschied, ob 30 Minuten lang Kriegsberichterstattung konsumiert wird oder 30 Minuten eine Sprache gelernt wird. Genauso macht es einen Unterschied, ob die Plattform, auf der Jugendliche sich bewegen, inhaltlich effektiv moderiert wird oder ob die Jugendlichen ungefiltert Informationen (und potenziell Hassbotschaften) ausgesetzt sind.
2. **Wie viel?** Wie viel wir von einem bestimmten Nahrungsmittel essen, ist entscheidend dafür, ob es gesund für uns ist oder nicht. Die konsumierte Menge digitaler Medien macht ebenso einen Unterschied. Diese unterscheidet sich jedoch



auch je nach Inhalt; allgemeine Bildschirmzeiten festzulegen, ist daher ohne zusätzliche Qualifizierung wenig hilfreich. Um beim vorherigen Beispiel zu bleiben: Videos kriegerischer Handlungen haben eine deutlich niedrigere akzeptable Dauer, in der keine Auswirkungen vermutet werden, als Sprachlern-Apps.

3. **In welchem Verhältnis?** Nur zu wissen, wie viele Kohlenhydrate konsumiert werden, sagt noch nichts darüber aus, wie ausgewogen eine Ernährung ist. Einzelne Inhalte oder Medien in Isolation zu betrachten, ist ebenso wenig hilfreich. Kinder und Jugendliche konsumieren heutzutage eine Vielzahl an Inhalten über unterschiedliche Plattformen und Geräte; die meiste Zeit gleichzeitig. Um die Auswirkungen verstehen zu können, müssen wir diese Dynamik berücksichtigen und digitale Medien in Relation zueinander sehen. Wenn ein Kind neben dem Sprachenlernen in einem Klassenchat gemobbt wird, wirkt sich das völlig anders auf sein Wohlbefinden aus. Auch die Relation zueinander ist relevant: Eine zusätzliche Stunde Gaming wird auf einen Jugendlichen, der gewohnt ist, eine halbe Stunde zu spielen, andere Auswirkungen haben als auf einen, der üblicherweise fünf Stunden damit verbringt.
4. **Von wem?** Wie Menschen auf Nahrungsmittel reagieren, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Dies gilt auch für digitale Medien. Digitale Medien wirken nicht passiv auf Kinder und Jugendliche. Viel mehr entsteht ihre Wirkung stets durch Interaktion zwischen Individuum und Medium. Individuelle Unterschiede in Lebensgeschichte, Sensitivität, Selbstregulationsfähigkeit, Persönlichkeit, Geschlecht, Entwicklungsniveau und Ressourcen bestimmen, welche Inhalte selektiert werden und wie darauf reagiert wird (Valkenburg, 2022). Beispielsweise werden Kinder und Jugendliche mit Fluchtbiografie Kriegsberichterstattungen auf eine völlig andere Art und Weise auswählen, wahrnehmen, verarbeiten und darauf reagieren, als Kinder ohne diese Erfahrungen. Oft kommt es erst im Zusammenspiel mit individuellen Vulnerabilitäten zu negativen Effekten.
5. **Wofür?** Ob ein Nahrungsmittel zur Energieversorgung oder zur Gefühlsregulation verwendet wird, bestimmt, wie wir es gesundheitlich einschätzen. Den Zweck unseres Konsums gilt es ebenso für digitale Medien zu berücksichtigen. Werden digitale Medien aktiv verwendet, um soziale Beziehungen zu pflegen, sich selbst auszudrücken oder persönliche Ziele und Interessen zu verfolgen, haben sie meist positive Auswirkungen. Nutzen Kinder oder Jugendliche digitale Medien jedoch, um passiv Inhalte zu konsumieren oder Problemen und schwierigen Gefühlen aus dem Weg zu gehen, schaden sie dem Wohlbefinden eher (Kross et al., 2021).



6. **In welchem Umfeld?** Regionale, sozioökonomische und kulturelle Unterschiede in der Verfügbarkeit verschiedener Lebensmittel beeinflussen, wie leicht oder schwer erreichbar eine gesunde Ernährung ist. Gleiches gilt für den Zugang zu digitalen Medien und ihre Verwendung. Überhaupt Zugang zu digitalen Dienstleistungen zu haben – zum Beispiel der freie Wissenszugang oder eine kostenlose Sprachlern-App –, kann das Leben von Kindern, Jugendlichen und Familien grundlegend zum Besseren verändern. In anderen Regionen oder sozioökonomisch gut situierten Familien ist das Problem möglicherweise ein Überangebot.



Praxis-Tipp

Der Digital-Diet-Ansatz kann anhand der Reflexionsfragen (siehe Abb. 3) in der Praxis gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden, um den eigenen Medienkonsum zu reflektieren. Dabei geht es nicht darum, automatisch einzuordnen, ob die Mediennutzung problematisch oder gesund ist, sondern vielmehr um die bewusste Aufzeichnung, was für welchen Zweck und wie oft konsumiert wird. Kinder und Jugendliche können somit beispielsweise für sich feststellen, welche Inhalte ihnen guttun und welche weniger bzw. von welchen Inhalten sie eventuell zu viel konsumieren. Wie bei einer Diät geht es darum, weniger „ungesunde“ digitale Inhalte (z. B. Inhalte, die Stress erzeugen) und mehr „gesunde“ Inhalte (z. B. Inhalte, die Spaß machen, die Informationen bieten, die kreativ sind etc.) zu konsumieren. Ob ein Inhalt für eine Einzelperson als „ungesund“ oder „gesund“ verstanden wird, hängt wiederum von den genannten sechs Punkten ab (Was? Wie viel? In welchem Verhältnis? Von wem? Wofür? In welchem Umfeld?).

4.4.2 Empfehlung II: The 5 Cs of Media Use

Die Reflexion über die Nutzung digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen ist aus mehreren Gründen besonders wichtig: Kinder und Jugendliche wachsen in einer digitalen Welt auf. Reflexion hilft ihnen, Medien nicht nur zu konsumieren, sondern auch kritisch zu hinterfragen. Digitale Medien können Stress, Vergleichsdruck und Suchtverhalten fördern. Durch Reflexion lernen junge Menschen ihre Bildschirmzeit bewusst zu steuern, mit negativen Online-Erfahrungen umzugehen, sich selbst und andere online zu respektieren. Reflexion fördert außerdem ein Verständnis dafür, wie digitale Medien funktionieren und welche Auswirkungen sie haben – z. B. auf Umwelt, Gesellschaft und Demokratie.



5 Fragen zur Reflexion der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

(The 5 Cs of Media Use; American Academy of Pediatrics, 2024):

- **Wer (child):** Wer ist die*der Nutzer*in, wie reagiert sie*er auf Medien und was sind die Motive der Nutzung?
- **Inhalte (content):** Welche Inhalte sind es tatsächlich wert, von der*dem Nutzer*in gesehen zu werden?
- **Entspannung (calm):** Wie werden Emotionen allgemein und vor dem Schlafengehen reguliert?
- **Verdrängung (crowding out):** Was behindern oder verdrängen digitale Medien im Alltag?
- **Kommunikation (communication):** Wie können Sie gemeinsam über Medien sprechen, um einen verantwortungsvollen Umgang bei der*dem Nutzer*in zu fördern?

4.4.3 Set – Setting – Medium

Genauso wie Substanzen bei verschiedenen Personen unterschiedlich wirken können, ist die Wirkung von digitalen Medien ebenso individuell unterschiedlich. Die Wirkung von Substanzen hängt immer ab von dem **Set** (Person – aktuelle Stimmung und Verfassung der Person), dem **Setting** (Umfeld – in welchem Umfeld findet der Konsum statt?) und der **Substanz** (Wirkung, Dosis, Art des Konsums) (Zinberg, 1984).

Dieser Ansatz lässt sich auf die Mediennutzung umlegen. Auch bei der Mediennutzung hängt die individuelle Wirkung von der aktuellen Verfassung der Person, dem Umfeld und Kontext sowie dem Medium bzw. dem Inhalt selbst ab:

- **Set** bezieht sich auf die **individuellen Merkmale der Nutzer*innen** (Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Persönlichkeitsmerkmale, frühere Erfahrungen etc.). Ähnlich wie beim Konsum von Substanzen beeinflussen diese Faktoren, wie eine Person digitale Medien erlebt und verarbeitet.
- **Setting** bezieht sich auf die **Umstände** und den **Kontext** der Mediennutzung (z. B. alleine oder in Gesellschaft, in entspannter oder stressiger Umgebung), aber auch den **Zweck** der Nutzung (z. B. zur Entspannung, Informationssuche oder als Ablenkung von Problemen). So kann die Mediennutzung in einem unterstützenden sozialen Umfeld mit positiven Effekten verbunden sein, während sie in isolierenden oder stressigen Situationen negative Auswirkungen haben kann.



- **Substanz bzw. Medieninhalte:** Die Art und Weise, wie **Medieninhalte** gestaltet sind, kann ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Inhalte, die beispielsweise Ängste schüren, unrealistische Schönheitsideale vermitteln oder stark emotional aufgeladen sind, können besonders bei vulnerablen Personen negative Effekte haben. Andererseits können aufbauende, informative oder verbindende Inhalte positive psychische Effekte haben.

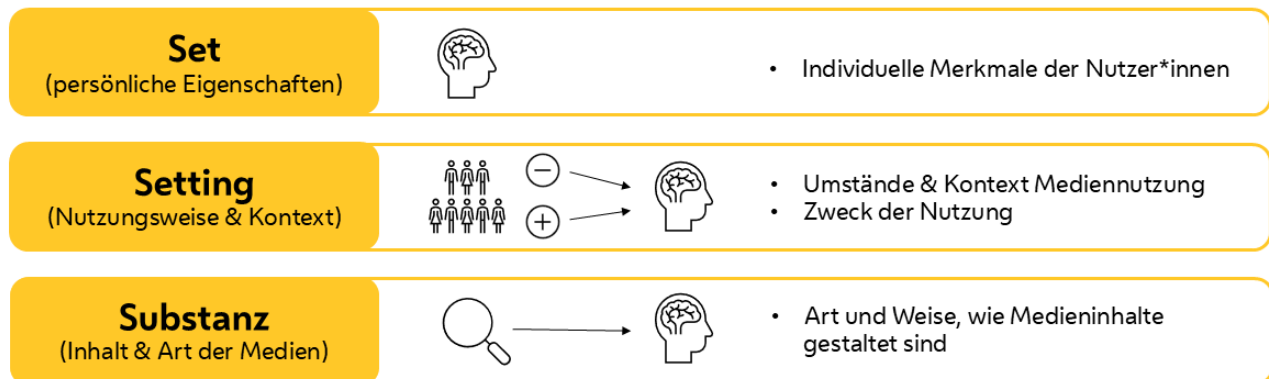


Abb. 4: Set – Setting – Medium, eigene Darstellung

5. Problematische und suchtartige Mediennutzung

„Mediensucht“, „Internetsucht“ oder „Handysucht“ sind Begriffe, die in der Öffentlichkeit und den Medien weitverbreitet sind. Sie werden oft verwendet, um problematische Verhaltensweisen im Zusammenhang mit digitalen Medien zu beschreiben – beispielsweise exzessives Gaming, Online-Shopping oder den übermäßigen Konsum von sozialen Medien und Pornografie (Müller et al., 2018). Wissenschaftlich wird jedoch weniger von einer „Internetsucht“ gesprochen als vielmehr von Abhängigkeiten von spezifischen Anwendungen. Das bedeutet: Menschen werden nicht vom Internet oder Handy „abhängig“, sondern von bestimmten Aktivitäten im Internet (Starcevic & Aboujaoude, 2017).

In der Forschung konzentriert man sich heutzutage daher stärker auf problematische Verhaltensweisen, wie etwa übermäßiges Spielen oder die intensive Nutzung sozialer Netzwerke, als auf das Gerät, das genutzt wird (Rumpf et al., 2021). Offiziell anerkannt als sogenannte Verhaltenssuchten sind in der ICD-11³ derzeit die Glücksspielstörung (on- und offline) sowie die Computerspielstörung (on- und offline). Die zwanghafte Kaufstörung und die zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung sind in der ICD-11 den

³ Internationale Klassifikation der Krankheiten, 11. Revision



Impulskontrollstörungen zugeordnet. (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, 2025)

Die Frage, ob soziale Medien abhängig machen können, wird noch erforscht. In der Praxis können Fachkräfte jedoch bereits eine suchartige Nutzung sozialer Netzwerke diagnostizieren, indem sie die Kategorie „andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssüchte“ verwenden. Dies bietet Flexibilität, um auch problematische Verhaltensweisen zu behandeln, die noch nicht offiziell anerkannt sind. (Lindenberg & Sonnenschein, 2024)

Eine **problematische Nutzung** digitaler Medien steht in Zusammenhang mit Symptomen einer Depression, Angstsymptomen sowie Stress bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Allerdings muss auch hier berücksichtigt werden, dass bereits bestehende psychische Probleme eine problematische Mediennutzung bedingen oder zumindest fördern können. (Valkenburg, 2022)



Offiziell anerkannte Verhaltenssüchte im digitalen Raum sind nach der ICD-11 die **Glücksspielerkrankung** und die **Computerspielerkrankung**. Eine Soziale-Netzwerke-Nutzungs-Störung wird aktuell in der Forschung diskutiert, stellt aber keine offizielle psychische Erkrankung dar.

5.1 Prävalenz problematischer Mediennutzung⁴

Grundsätzlich berichten Mädchen häufiger als Burschen von einer problematischen Nutzung sozialer Medien, Burschen geben demgegenüber häufiger ein problematisches Gamingverhalten an. (Paakkari et al., 2021)

Bei zehn Prozent der österreichischen Schüler*innen der neunten und zehnten Schulstufe (14 bis 17 Jahre) ergeben sich laut der ESPAD-Studie (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), der weltweit größten Schüler*innenbefragung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial, Hinweise auf eine problematische Nutzung sozialer

⁴ Es ist anzumerken, dass es in Abhängigkeit von den verwendeten Screening-Tools und den untersuchten Populationen zu erheblichen Unterschieden in den Prävalenzschätzungen kommt. Die Forschung ist im Bereich der problematischen Mediennutzung erst in den Anfängen und aussagekräftige Prävalenzdaten fehlen derzeit noch. Zumal bisher lediglich die Computerspielerkrankung als offizielle Diagnose erfasst wird. Screening-Methoden alleine sind außerdem nicht ausreichend, sondern es bedarf klinischer Diagnosedaten durch Expert*inneneinschätzung, um konkrete Aussagen treffen zu können.



Medien. Der Anteil ist bei den Mädchen (12 %) etwas höher als bei den Burschen (7 %). (Strizek et al., 2025)

Vier von fünf Jugendlichen (79 %) sind der Ansicht, dass sie zu viel Zeit mit sozialen Medien verbrächten. 28 Prozent berichten, schlecht gelaunt zu sein, wenn sie keinen Zugang zu sozialen Medien haben. Demgegenüber geben 20 Prozent der Jugendlichen an, zu viel Zeit mit Computerspielen zu verbringen, und elf Prozent berichten, schlecht gelaunt zu sein, wenn sie nicht am Computer spielen können (in beiden Fällen mehr Burschen als Mädchen). (Strizek et al., 2025).

5.2 Wann wird Mediennutzung problematisch?

Es ist nicht leicht zu erkennen, ob Kinder und Jugendliche ...

- einfach nur viel Zeit mit Medien verbringen,
- eine problematische Mediennutzung entwickeln oder
- bereits Anzeichen einer suchartigen Nutzung zeigen.

Heutzutage gehört eine intensive Mediennutzung zur normalen Entwicklung vieler Kinder und Jugendlicher. Ein Großteil ihrer Freizeit und ihres sozialen Lebens findet online statt. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass eine Abhängigkeit vorliegt.

Problematisch wird die Mediennutzung dann, **wenn negative Konsequenzen auftreten** – zum Beispiel, wenn Freundschaften, schulische Leistungen oder die Gesundheit darunter leiden. Der Übergang von einer intensiven, aber unproblematischen Nutzung hin zu einer problematischen Nutzung kann fließend sein und ist oft schwer zu erkennen (BZgA, 2024). Es gibt bislang keine einheitliche Definition für Begriffe wie „Mediensucht“ oder „problematische Mediennutzung“. Häufig wird ein problematisches Nutzungsverhalten mit der reinen Bildschirmzeit gleichgesetzt. Achtung: Die Bildschirmzeit allein sagt wenig aus, da heute fast alle Menschen viel Zeit online verbringen. Es ist daher sinnvoller, auf die Auswirkungen der Nutzung zu achten: Welche Bereiche des Lebens werden beeinträchtigt? Und: Beherrsche ich die Nutzung oder beherrscht die Nutzung mich (Stichwort: Kontrolle)?

5.3 Wann wird Mediennutzung suchartig?

Ebenso wie bei der „problematischen Mediennutzung“ gibt es keine einheitliche Definition von „Mediensucht“ und sie stellt auch keine Diagnose in den offiziellen Diagnosemanualen dar. Diese Begriffe werden oft vermischt und synonym verwendet. Daher empfehlen wir,



den Begriff der problematischen Mediennutzung als Überbegriff für beide Phänomene zu verwenden.

Grundsätzlich beziehen sich Definitionen **suchtartiger Mediennutzung** häufig auf klassische Suchtkriterien (Kuss & Griffiths, 2017):

- Kontrollverlust,
- Erhöhung von Nutzungszeiten,
- gedankliche Beschäftigung,
- misslingende Versuche der Reduktion,
- Entzugerscheinungen,
- körperliche Begleiterscheinungen
- Verharmlosung.

Ebenso können die Diagnosekriterien für Computerspielstörung aus der ICD-11 herangezogen werden. Die Computerspielstörung (vorwiegend online) ist gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten („digitales Spielen“ oder „Videospielen“), das hauptsächlich über das Internet ausgeübt wird und sich durch Folgendes äußert:

- Beeinträchtigung der Kontrolle über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext),
- zunehmende Priorität des Spielens, die so weit geht, dass das Spielen Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat,
- Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz negativer Konsequenzen.

Das Verhaltensmuster ist so schwerwiegend, dass es zu einer erheblichen Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führt. Das Spielverhalten kann kontinuierlich oder episodisch und wiederkehrend sein. Das Spielverhalten und andere Merkmale sind in der Regel über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten nachweisbar, damit eine Diagnose gestellt werden kann, obwohl die erforderliche Dauer verkürzt werden kann, wenn alle diagnostischen Anforderungen erfüllt sind und die Symptome schwerwiegend sind. (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, 2025)

Eine **Soziale-Netzwerke-Nutzungs-Störung** wird in der Wissenschaft diskutiert, ist aber aktuell nicht als offizielle psychische Erkrankung in den gängigen Diagnosemanualen dargestellt. Es fehlen Befunde aus epidemiologischer, neurobiologischer, psychologischer und klinischer Forschung, um eine Soziale-Netzwerke-Nutzungs-Störung als



Verhaltenssucht definieren zu können (Griffiths, 2022). Dennoch kann es Personen geben, die im Bereich digitaler Medien ein suchtartiges Verhalten zeigen und Hilfe benötigen.

II

Praxis-Tipp

Menschen teilen häufig voreilig Verhalten in Kategorien ein – und liegen dabei oft nicht richtig. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es nicht einfach, festzustellen, ob eine problematische Mediennutzung vorliegt oder ob es sich um ein normales Verhalten handelt. Um tatsächlich feststellen zu können, ob es sich um eine problematische Form der Mediennutzung handelt, braucht es professionelle Unterstützung. Sollten Sie eine solche Abklärung benötigen, dann gilt es, sich an entsprechende Fachpersonen zu wenden: Das können klinische Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen sein. Unabhängig davon, ob ein Verhalten problematisch ist, kann es Konflikte bezüglich des Medienkonsums geben (z. B. zwischen Eltern und ihren Kindern). Manchmal ist es dann eher nebensächlich, ob das Verhalten tatsächlich als problematisch einzustufen ist. In diesen Fällen ist es ebenso ratsam, sich Unterstützung zu holen. Dies ist beispielsweise im Rahmen von Angehörigenberatung bei unterschiedlichen Einrichtungen möglich. Eine Liste mit Anlaufstellen finden Sie auf S. 39ff.

5.4 Risiko- und Schutzfaktoren für problematische Mediennutzung

Auch wenn bereits einige Risikofaktoren für eine problematische Mediennutzung bekannt sind (siehe Abb. 5), kann anhand von einzelnen Risikofaktoren nicht vorhergesagt werden, ob jemand einen problematischen Medienkonsum entwickeln wird, da zwischen den einzelnen Risikofaktoren häufig Wechselwirkungen vorliegen. Psychische Erkrankungen – dazu zählen auch Verhaltenssüchte – entstehen immer aus dem Zusammenspiel von vielen Risikofaktoren, die biologischer, psychologischer und sozialer Natur sein können. (Bauernhofer et al., 2015) Es ist zudem auch oft die Richtung unklar, d. h. ob ein Risikofaktor (z. B. geringer Selbstwert) einen problematischen Medienkonsum begünstigt oder ob umgekehrt der problematische Medienkonsum zu einem geringeren Selbstwert führt.

Bislang gibt es noch wenige theoretische Modelle, die spezifisch auf die Entwicklung einer problematischen Mediennutzung eingehen. Die **Interactional Theory of Childhood**



Problematic Media Use (IT-CPU) (Domoff et al., 2020) beschreibt wichtige Risikofaktoren, die gemeinsam zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer problematischen Mediennutzung beitragen können. Die Theorie unterscheidet zwischen indirekten, **distalen**, d. h. früh im Lebenslauf auftretenden Risikofaktoren, **proximalen**, also direkten Risikofaktoren und **aufrechterhaltenden** Faktoren.

Distale Faktoren stellen für sich genommen kein zusätzliches Risiko dar; es wird jedoch davon ausgegangen, dass sie proximale Faktoren beeinflussen und auch von diesen beeinflusst werden und durch diese Wechselwirkung zur Entstehung einer problematischen Mediennutzung beitragen.

Proximale, d. h. direkte Risikofaktoren können bereits in der frühen Kindheit zu ersten Ausprägungen einer problematischen Nutzung führen. Es wird angenommen, dass diese Faktoren im weiteren Verlauf mit aufrechterhaltenden Faktoren interagieren und so zu einer schwerwiegenden Form problematischer Mediennutzung beitragen.

Ausgehend von theoretischen Grundlagen aus der Entwicklungs- und klinischen Psychologie werden auf den drei Ebenen folgende Risikofaktoren beispielhaft – weil nicht ausgeschlossen werden kann, dass es auch noch weitere hier nicht genannte geben kann – beschrieben:⁵



Abb. 5: Interactional Theory of Childhood Problematic Media Use (IT-CPU), eigene, modifizierte Darstellung nach Domoff et al., 2020.

⁵Dyadische Eltern-Kind-Beziehung: Wenn Kinder das Beenden der Nutzung digitaler Medien verweigern oder wiederholt Zugang zu digitalen Medien fordern, kann das bei den Eltern zu Stress führen. Geben die Eltern den Forderungen des Kindes nach, um die stressauslösende Situation aufzulösen, erleben sie eine negative Verstärkung (der unerwünschte Zustand wird beseitigt), während das Kind eine positive Verstärkung erfährt.



II

Praxis-Tipp

Das Wissen über Risikofaktoren ist wichtig, um problematisches Verhalten frühzeitig zu erkennen und gezielt präventiv eingreifen zu können. Dabei gilt es zu beachten, dass Risikofaktoren auch Schutzfaktoren sein können. Das bedeutet: Je nach Ausprägung und Qualität des Faktors können Risikofaktoren zu Schutzfaktoren werden (z. B. „Familie“).

Um der Entwicklung eines problematischen Verhaltens entgegenzuwirken, braucht es daher Schutzfaktoren, wie ein **positives Selbstwertgefühl**, **Selbstwirksamkeit**, **ausreichende Bewältigungsstrategien bei Stress und beim Umgang mit unangenehmen Gefühlen**, **stabile Bezugspersonen**, **soziale Unterstützung** – sowie **Medien- und Risikokompetenz** im Umgang mit digitalen Medien.



Praktische Impulse, wie Sie diese Schutzfaktoren fördern können, finden Sie hier: <https://mindbase.at/mindpower-psychische-gesundheit/>. Mindbase ist eine Onlineplattform, auf der Sie sowohl Informationen zur psychischen Gesundheit als auch zu psychischen Erkrankungen finden. Unter „Mindpower“ finden Sie im Speziellen Informationen und Praxistipps zu diesen Themen: angenehme Emotionen, Emotionsregulation, Achtsamkeit, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit, Stressverständnis und -bewältigung und zwischenmenschliche Beziehungen.

5.5 Was können Angehörige tun, wenn Mediennutzung problematisch wird?

Wenn die Mediennutzung von Kindern oder Jugendlichen problematisch erscheint, ist es wichtig, frühzeitig zu handeln. Angehörige sollten dabei verständnisvoll, aber klar kommunizieren.



II

Praxis-Tipp

1. **Offen darüber sprechen:** Suchen Sie das Gespräch in einem ruhigen Moment und vermeiden Sie Vorwürfe. Versuchen Sie, die Perspektive des Kindes oder der*des Jugendlichen zu verstehen, und fragen Sie nach, warum bestimmte Anwendungen oder Spiele so wichtig für sie sind.
2. **Gemeinsam Regeln aufstellen:** Klare Absprachen zur Mediennutzung (z. B. feste Zeiten, handyfreie Zonen) helfen, den Alltag zu strukturieren. Wichtig ist, diese Regeln gemeinsam zu entwickeln und altersgerecht anzupassen.
3. **Alternativen anbieten:** Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Hobbys oder Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt zu finden, die ihnen Spaß machen und Erfolgserlebnisse ermöglichen.
4. **Vorbild sein:** Reflektieren Sie Ihren eigenen Umgang mit digitalen Medien. Kinder und Jugendliche orientieren sich oft am Verhalten der Erwachsenen.
5. **Warnsignale erkennen:** Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten, wie Rückzug, schulische Probleme oder Konflikte mit Freund*innen und Familie. Solche Anzeichen können auf eine problematische Mediennutzung hinweisen.
6. **Hilfe suchen:** Sie müssen nichts davon alleine bewältigen und können immer professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

In Wien gibt es einige Anlaufstellen, die Beratung und Unterstützung – im Bereich digitaler Medien und bei psychischen Belastungen – anbieten:

- **Verein Ergon:** <https://verein-ergon.at/>
- **Sigmund-Freud-Privatuniversität** (privat): <https://ambulanz.sfu.ac.at/de/kinder-und-jugendliche/>
- **Kolping:** <https://drogenberatung.kolping.at/>
- **Niedergelassene Therapeut*innen:** <https://www.psyonline.at/>
- **Dialog – Individuelle Suchthilfe** (ab 14 Jahre): <https://www.dialog-on.at>
- **Spielsuchthilfe** (Online-Gambling; ab 14 Jahre): <https://www.spielsuchthilfe.at>
- **API Steps** (16–25 Jahre): <https://www.api.or.at>



- **Rat auf Draht** (Hotline, 147): <https://www.rataufdraht.at>
- **First Level Support PSD** (Hotline, 0131330): <https://psd-wien.at/first-level-support>
- **Familienberatungsstellen:**
<https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen>
- **Kinder- und Jugendpsychiatrien:**
 - stationär – **Wiener Gesundheitsverbund:**
https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/InstitutionDetail.do?it_1=2101843
 - ambulant – **Psychosoziale Dienste in Wien:** <https://psd-wien.at/information/kinder-und-jugendpsychiatrie>

1. **Informieren** Sie sich. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie an dieses Thema herangehen sollen, dann können Sie sich zum Umgang mit digitalen Medien ergänzend zu diesem Skript unter folgenden Links informieren:

- **Saferinternet:** <https://www.saferinternet.at>
- **Fachstelle VIVID:** <https://www.vivid.at/thema/suchtverhalten-im-internet/>
- **Mediensuchthilfe Hamburg:** <https://www.mediensuchthilfe.info>
- **Feel-Ok:** www.feel-ok.at
- **Digitale Medien und frühe Kindheit:**
https://www.gaimh.org/files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auf_lage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf
- **Sucht- und Drogenkoordination Wien:**
<https://sdw.wien/angebot/praevention>
- **Medien-Jugend-Info (MJi):**
<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/jugend/medien-und-information/workshops-und-schulungen-zur-medienkompetenz.html>
- **digi4family:** <https://www.digi4family.at/vergangene-webinare/>
- **BuPP – Informationen zu digitalen Spielen:** <https://bupp.at>
- **Stoptline – Meldestelle für bedenkliche Internetinhalte:**
<https://www.stoptline.at/de/home>
- **S1-Leitlinie Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen online:**
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-011>



6. Prävention: Förderung von gesundem Umgang mit digitalen Medien

Wie können wir einen gesunden Umgang mit digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen fördern?

Anstatt Aussagen oder Empfehlungen über digitale Medien als Gesamtheit zu treffen oder den (zu simplen) Versuch zu unternehmen, universell gültige Bildschirmzeitempfehlungen zu formulieren, möchten wir auf Faktoren aufmerksam machen, die eine positive bzw. eine negative Erfahrung mit digitalen Medien bestimmen können. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in ihrem gesunden Umgang mit digitalen Medien zu stärken und vulnerable Gruppen zu identifizieren und gezielt zu unterstützen.

Suchtprävention im Bereich digitaler Medien verfolgt die Ziele,

- (1) einen **problematischen Medienkonsum zu verhindern** und
- (2) eine **schadenfreie und gesunde Mediennutzung im Alltag zu fördern**.

Digitale Medien gehören zu unserem Alltag dazu – mit allen positiven und negativen Seiten. Wir müssen uns daher fragen, wie wir sie **sinnvoll in den Alltag** integrieren können. Es ist wichtig, nicht nur die Risiken, sondern auch die **Chancen der Mediennutzung** zu erkennen. **Smartphones zu verbieten**, ist wenig sinnvoll, denn das Smartphone an sich ist nicht das Problem, sondern **einzelne Anwendungen und wie wir damit umgehen**. Diese können – je nach individueller Vulnerabilität – ein **Suchtpotenzial** haben oder die psychische Gesundheit beeinflussen, wie zum Beispiel in Bezug auf Gaming, Online-Shopping, digitale Medien oder Pornografie (Müller et al., 2018).

Digitale Medien allein sind weder verantwortlich für psychische Probleme noch für eine problematische Nutzung. Genau wie bei anderen Substanzen wie Alkohol kommt es erst im **Zusammenspiel mit verschiedenen psychologischen, sozialen und biologischen Faktoren** zu einer **problematischen Nutzung**. Während für Alkohol klar ist, dass es keine gesunde Menge gibt, können digitale Medien durchaus in einer gesunden und förderlichen Weise genutzt werden. Aufgabe der **Suchtprävention** ist es daher, durch die **Förderung von Lebens-, Risiko- und Medienkompetenz** zu einer schadensarmen und **gesunden Integration** digitaler Medien in den Alltag beizutragen.

Bildschirmzeiten allein zu definieren, ist aus suchtpreventiver Sicht **nicht ausreichend**, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Die Angaben von Nutzungszeiten in diversen Guidelines stellen alleine keine Empfehlung dar, sondern dienen lediglich als Orientierung. Wichtiger sind qualitative Aspekte der Nutzung, worauf auch der präventive Fokus liegt.



Verbote und Einschränkungen gegenüber Kindern und Jugendlichen schränken sie in ihren Rechten ein und lassen den Eindruck entstehen, dass sie selbst das Problem sind. Vielmehr sind es wir als Gesamtgesellschaft und Entscheidungsträger*innen, die es nicht schaffen, das Internet für Kinder und Jugendliche sicher zu gestalten und die Interessen von Medienunternehmen, die Gestaltung ihrer Produkte sowie problematische Inhalte im Allgemeinen in den Griff zu bekommen. Das Ziel sollte daher sein, Inhalte besser zu regulieren und zu überwachen, anstatt die Verantwortung bei der Jugend zu suchen. Aus suchtpreventiver Sicht sind **Verbote** im Bereich digitaler Medien und **Abschreckungsmethoden nicht empfehlenswert**, da Kindern und Jugendlichen dadurch keine Kompetenzen vermittelt werden, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen kann.

Die **Art und Weise**, wie **digitale Medien genutzt** werden, ergibt das **individuelle Risiko**. Es braucht daher Lebenskompetenzen, Medien- und Risikokompetenz, eine Ausgewogenheit zwischen Online- und Offline-Zeit, eine gezielte Mediennutzung und medienfreie Zeiten zur Erholung sowie ausreichend Schlaf und Bewegung. Um eine bewusste Mediennutzung zu etablieren, kann es hilfreich sein, sich die Frage zu stellen, **wie, warum, welche, wie viele** und **wie oft** digitale Medien konsumiert werden und welche **Handlungsalternativen** Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stehen (siehe „Digital-Diet-Ansatz“, Orben, 2022).

Die frühe Kindheit stellt eine sensible Entwicklungsphase für Kinder dar. Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist es, Entwicklungsaufgaben durch Medienkonsum positiv zu bewältigen. Motorische Fähigkeiten werden durch eigene Bewegungserfahrungen im analogen Raum sowie durch das Ausprobieren und die damit verbundenen Erfolge und Misserfolge gefördert. Ein Mangel an Spielmöglichkeiten kann folglich zu Entwicklungsverzögerungen in verschiedenen Bereichen führen. Daher schließen wir uns den Empfehlungen zahlreicher Richtlinien an, bspw. den Empfehlungen der WHO, dem Positionspapier der GAIMH oder den „5 Cs of Media Use“ der American Academy of Pediatrics sowie der AWMF-Medienleitlinie für Eltern, die **keinen Medienkonsum für Kinder unter 3 Jahren** empfehlen.

Medienspezifische Prävention bei Kindern und Jugendlichen sollte aus folgenden Punkten bestehen:

1. Gutes Verständnis der **Epidemiologie** (d. h. Entstehung und Häufigkeit) eines problematischen Medienkonsums und weitere Forschung.
2. Förderung von **Entwicklungsaufgaben**, die in einem bestimmten Alter absolviert werden müssen, um eine gesunde psychische und körperliche Entwicklung zu



- gewährleisten. Dies sollte – je nach Alter – sowohl in der analogen Welt als auch online passieren.
3. Förderung von **Lebenskompetenzen** (analoge Kompetenzen helfen, auch im digitalen Raum mit unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen umzugehen).
 4. Die Berücksichtigung von **Sozialisationsprozessen** durch Einbindung von sozialen Systemen der Kinder und Jugendlichen (Familie, Schule, außerschulisch) sowohl auf Verhaltens- als auch Verhältnisebene.
 5. **Risikofaktoren** entgegenwirken, die die Entstehung einer problematischen Mediennutzung fördern können.
 6. Förderung von **Medienkompetenz** bzw. digitalen Kompetenzen als gesellschaftlicher Auftrag.
 7. Förderung von **Risikokompetenz** (individuell geeigneter Umgang mit digitalen Medien, angelehnt an „Digital-Diet-Ansatz“)

6.1 Risikokompetenz im Umgang mit digitalen Medien

Risikokompetenz bedeutet, dass Kinder und Jugendliche lernen, Risiken bei der Mediennutzung zu erkennen, einzuschätzen und verantwortungsvoll damit umzugehen. Dabei geht es nicht darum, Mediennutzung generell zu vermeiden, sondern sie bewusst und reflektiert zu gestalten.

Digitale Medien bringen verschiedene Herausforderungen mit sich – z. B. soziale Netzwerke, Online-Games oder problematische Inhalte. Oft spielen ähnliche Motive wie bei anderen Risikoverhaltensweisen eine Rolle, etwa der Wunsch nach Anerkennung oder der Reiz des Neuen. Jugendliche sollen lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen: Welche Risiken sind vertretbar? Wo kann ich mich schützen? Wie beeinflusst Mediennutzung mein Wohlbefinden?

Ein bewusster Umgang ist besonders bei Nutzungszeiten wichtig. Es macht einen Unterschied, ob ich 20 Minuten lese oder eine Stunde lang gewaltvolle Inhalte konsumiere. Auch der Kontext spielt eine Rolle: Eine zusätzliche Stunde Computerspielzeit hat unterschiedliche Bedeutung, je nachdem, ob ich sonst täglich nur 30 Minuten oder sechs Stunden spiele.

Ein risikokompetenter Umgang mit digitalen Medien bedeutet – aus suchtpreventiver Sicht – vor allem, einen reflektierten Umgang mit Nutzungszeiten und ein Bewusstsein für die Qualität der Inhalte und den Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu entwickeln.



Durch diesen Ansatz sind Jugendliche nicht nur passive Konsument*innen, sondern aktive Gestalter*innen ihrer Mediennutzung, die befähigt werden sollen, verantwortungsbewusst und reflektiert mit den Herausforderungen der digitalen Welt umzugehen.

Risikokompetenz im Bereich digitaler Medien ist mit Medienkompetenz untrennbar verbunden. Dennoch wird im Folgenden eine Einteilung vorgenommen, wo unter Risikokompetenz die Bereiche sichtbar werden, denen sich die Suchtprävention widmen kann – in Abgrenzung zu klassischen Themen der Medienkompetenz.

Medienkompetenz	Risikokompetenz
• Inhaltsrisiken erkennen: Einschätzung und Erkennung unangemessener oder schädlicher Inhalte, wie Gewalt, Pornografie oder Fake News. • Kontaktrisiken erkennen: Bewusstsein für die Gefahren von Cybermobbing, Grooming oder ungewollter Kontaktaufnahme durch Fremde. • Verhaltensrisiken: Verstehen von Risiken wie Cybermobbing, Sexting oder unangemessenen Selbstdarstellungen. • Bewusster Umgang mit persönlichen Daten, Privatsphäre und Datenschutz. • Verantwortungsvoller Umgang mit Kommentaren und Beiträgen in sozialen Netzwerken. Bewusstsein für die Konsequenzen des eigenen digitalen Handelns, wie z. B. die Auswirkungen von „Shitstorms“ oder „Hate Speech“.	• Risiken des Konsums: Erkennen und Hinterfragen von problematischen Medieninhalten, wie z. B. Suchtpotenzial von Spielen, Apps, Shopping, algorithmischen Filterblasen. • Reflexion der eigenen Mediennutzung in Bezug auf die Nutzungszeiten, den Inhalt und eigene Motive der Nutzung. • Reflexion und Bewertung der Auswirkungen von sozialen Medien, z. B. Einfluss auf Selbstbild, Selbstwertgefühl und soziale Beziehungen. • Fähigkeit, auf unangenehme oder bedrohliche Situationen (z. B. Cybermobbing) angemessen zu reagieren und Unterstützung zu suchen. • Psychische Gesundheit: Angemessener Umgang mit unangenehmen Emotionen, die durch digitale Medien hervorgerufen werden, wie z. B. Angst oder Neid.



6.2 Gesunder Umgang mit digitalen Medien

Wie kann ein gesunder Umgang mit digitalen Medien in der Praxis aussehen?

Kinder und Jugendliche wachsen in einer komplexen Welt auf. Sie treffen auf Entwicklungsaufgaben im analogen und digitalen Raum – beide sind wertvoll, relevant und gleichzeitig herausfordernd. Solange Mediennutzung keine negativen Auswirkungen auf den Alltag hat und Zeit für analoge Erfahrungen (z. B. Sport, Schlaf, soziale Beziehungen, Hobbys etc.) bleibt, besteht grundsätzlich kein Grund zur Sorge. Das Ziel besteht darin, digitale Medien in den Alltag zu integrieren. Dabei können digitale Anwendungen auch bewusst als Ressource eingesetzt und genossen werden. Wie eine gesunde Nutzung aussieht, unterscheidet sich nach individuellen Bedürfnissen und Interessen sowie nach Schutz- und Risikofaktoren.

6.3 Medienspezifische Prävention bei kleinen Kindern

Bereits 72 Prozent der Kleinkinder nutzen digitale Medien regelmäßig (24 % täglich, 33 % mehrmals pro Woche, 15 % seltener) (Saferinternet.at & IFES, 2020), obwohl viele Richtlinien – wie die WHO-Empfehlungen oder das Positionspapier der GAIMH (2024)⁶ – für Kinder unter drei Jahren von Medienkonsum abraten. Gründe hierfür sind mögliche negativen Auswirkungen auf die sozial-emotionale, sprachliche und motorische Entwicklung sowie auf Schlaf, Augengesundheit und Bewegung.

Dass es gerade in der frühen Kindheit wichtig ist, Medienkonsum möglichst gar nicht – und wenn, dann nur unter Begleitung von Bezugspersonen – zu ermöglichen, hat mit der natürlichen Entwicklung von Kindern zu tun. Gerade in dieser sensiblen Altersphase (von 0 bis 3 Jahren) haben Kinder zahlreiche sozio-emotionale, kognitive und motorische Aufgaben zu bewältigen, die digitale Medien in keiner Weise ersetzen können. Junge Kinder entwickeln ihre kognitiven, motorischen und sprachlichen Fähigkeiten am effektivsten durch aktives, eigenständiges Erkunden ihrer Umwelt. Dabei nutzen sie alle Sinne, um die Welt zu begreifen und individuelle Konzepte zu entwickeln. Das freie Spiel ist dabei ein zentrales Lernfeld: Kinder wählen selbst Aufgaben, führen sie im eigenen Tempo aus und wiederholen sie, bis sie neue Fähigkeiten erlangen. Diese selbstwirksame Exploration fördert nicht nur das Verständnis der Umgebung, sondern auch die Integration neuer Erfahrungen in das eigene Weltbild.

Zentrale Aspekte der kindlichen Entwicklung:

⁶https://www.gaimh.org/files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf



- **Sozial-emotionale Entwicklung:** Kinder brauchen direkte Interaktionen mit Bezugspersonen, um zu lernen, ihre Gefühle zu regulieren. Medienkonsum kann diese wichtigen Erfahrungen stören. Für die sozio-emotionale Entwicklung bei kleinen Kindern ist eine regulierende und feinfühligke Zuwendung von Erwachsenen wichtig, damit sie eine gesunde Bindung entwickeln können. Ein Fehlen der Feinfühligkeit in der Interaktion, insbesondere durch digitale Ablenkungen („Technoferenz“), hindert Kinder daran, ihre Emotionen zu regulieren und sichere Bindungserfahrungen zu machen. Dies führt dazu, dass ihre emotionalen Bedürfnisse nur unzureichend erfüllt werden, und erschwert die Entwicklung von Selbstregulation (GAIMH, 2024).
- **Kognitive und motorische Entwicklung:** Medienkonsum kann diese essenziellen Lernprozesse verdrängen, da er die Zeit für grundlegende Spiel- und Bewegungserfahrungen einschränkt. Kinder benötigen jedoch reale, mehrdimensionale Sinneseindrücke und selbstgesteuerte Bewegungen, um ihre motorische Geschicklichkeit und räumliches Verständnis zu entwickeln (GAIMH, 2024).
- **Sprachentwicklung:** Die sprachliche Entwicklung junger Kinder ist stark auf die direkte, feinfühligke Interaktion mit Bezugspersonen angewiesen. Bezugspersonen begleiten diese Prozesse durch gemeinsames Spielen und Sprechen, indem sie kindliche Handlungen kommentieren und Fragen stellen. Digitale Medien können diese sprachfördernden Momente nicht ersetzen und führen häufig zu Passivität des Kindes. Wenn Eltern selbst durch Medien abgelenkt sind, findet die sprachliche Begleitung entweder nicht statt oder ist nicht bedürfnisorientiert. Studien zeigen, dass Bildschirmzeit und insbesondere Hintergrundfernsehen mit schlechteren Sprachleistungen bei Kleinkindern assoziiert sind. Hingegen können gezielte Bildungsinhalte, gemeinsames Anschauen von Medien (Co-Viewing) und ein späterer Einstieg in die Mediennutzung positive Effekte auf die Sprachentwicklung haben (Madigan et al., 2020).
- **Bewegung:** Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) benötigen Kinder im Alter von drei bis vier Jahren etwa drei Stunden Bewegung im Freien bei Tageslicht (WHO, 2019). Es gibt Hinweise aus Langzeitstudien, dass es einen Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit bei Zwei- bis Dreijährigen und einer verminderten Bewegungsfreude im Alter von 5,5 Jahren gibt (Law, 2023; GAIMH, 2024).
- **Augengesundheit:** Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt bei Kindern weltweit zu, was auf genetische sowie umweltbedingte Faktoren zurückzuführen ist. Häufige Naharbeit, intensive Nutzung digitaler Geräte und zu wenig Tageslicht können sich negativ auf die gesunde Entwicklung der Augen auswirken. Um das Risiko für Myopie zu senken, wird empfohlen, dass Kinder täglich möglichst zwei Stunden im



Freien verbringen, da Tageslicht das Augenwachstum positiv beeinflusst. Zudem sollte der Abstand zu Bildschirmen mindestens 30 cm betragen, und regelmäßige Pausen (10 Minuten pro Stunde) sind wichtig, um die Augen zu entlasten. Die jährliche augenärztliche Kontrolle, beginnend im Vorschulalter, ist essenziell, um mögliche Sehprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. (Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft, 2025)

- **Schlaf:** Ein gesunder Schlaf-wach-Rhythmus ist zentral für die Entwicklung von Kindern. Digitale Medien können jedoch den Schlaf negativ beeinträchtigen, auch wenn die bisherige Forschung nur einen geringen Effekt beschreibt (siehe Kapitel 4.2). Tagesstruktur, regelmäßige Schlafenszeiten und ausreichender Aufenthalt im Freien fördern eine gesunde Schlafentwicklung.



Praxis-Tipp

Fachpersonen sollten Erziehungsberechtigte dabei unterstützen, medienfreie Phasen gezielt zu gestalten, z. B. durch tägliche gemeinsame Spielzeiten, Aktivitäten im Freien und klare Regeln für den Medienkonsum. Sensibilisieren Sie dafür, wie wichtig direkte Interaktion, Bewegung und Risikoerfahrungen für eine gesunde Entwicklung sind.



Medienspezifische Prävention **bei kleinen Kindern** (ca. 0–6 Jahre) sollte folgende Punkte thematisieren:

1. Förderung einer **sicheren Bindung** zwischen Kind und Bezugspersonen.
2. Entwicklung und Festigung einer **Familienkultur zum Thema Mediengebrauch**.
3. Wissens- und Informationsvermittlung, wie und welche **Entwicklungsaufgaben** bei Kindern gefördert werden können.
4. Förderung von **Lebenskompetenzen** (im Besonderen Selbstregulation, soziale Kompetenzen und kognitive Fähigkeiten).

6.4 Medienspezifische Prävention bei Kindern und Jugendlichen

Im Schulalter sollten vor allem die kognitiven und sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Im Besonderen sollten folgende Fähigkeiten erlernt werden (DSHS, 2019): Lerngewohnheiten und Unterstützungsmöglichkeiten, Kommunikation, Beziehungen mit Peers, Selbstwirksamkeit und Durchsetzungsvermögen, Fähigkeit, Nein zu sagen, kritische



Einstellung gegenüber Risikoverhalten. Wieso ist die Entwicklung dieser Kompetenzen auch bei der Prävention von problematischem Mediengebrauch wichtig?

- **Lerngewohnheiten und Unterstützungsmöglichkeiten:** Jugendliche sollten dazu befähigt werden, digitale Medien effektiv und unterstützend für schulische Zwecke einzusetzen, z. B. durch die Nutzung von Lern-Apps oder Online-Ressourcen. Gleichzeitig sollten sie lernen, Medienzeiten bewusst zu steuern, um Ablenkungen oder Prokrastination zu minimieren und eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.
- **Kommunikation:** Die Fähigkeit, sowohl in analogen als auch digitalen Kontexten respektvoll und konstruktiv zu kommunizieren, sollte gefördert werden. Dazu gehören das Erlernen von digitalen Kommunikationsregeln, das Vermeiden von Cybermobbing und das Entwickeln von Empathie für andere, auch im virtuellen Raum.
- **Beziehungen mit Peers:** Jugendliche sollten dabei unterstützt werden, gesunde und unterstützende Beziehungen zu Gleichaltrigen sowohl online als auch offline aufzubauen. Sie sollten in der Lage sein, zwischen positiven und negativen Einflüssen zu unterscheiden, und Strategien entwickeln, wie sie mit sozialen Herausforderungen im digitalen Raum umgehen können.
- **Selbstwirksamkeit:** Die Förderung der Selbstwirksamkeit (d. h. der subjektiven Überzeugung, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können) ist zentral, um Kinder und Jugendliche zu befähigen, ihre Mediennutzung selbstbestimmt zu steuern und eine problematische Nutzung zu vermeiden. Selbstwirksamkeit hilft, sowohl in der analogen als auch in der digitalen Welt mit Herausforderungen umzugehen.
- **Fähigkeit zur Ablehnung unangemessener Mediennutzung:** Jugendliche sollten lernen, dem Druck zu widerstehen, digitale Medien übermäßig oder unangemessen zu nutzen, beispielsweise bei problematischem Gaming, Online-Shopping oder der Teilnahme an riskanten Online-Challenges. Dazu gehört auch die Fähigkeit, sich abzugrenzen, wenn es zu negativen Erfahrungen wie mit Cybermobbing oder unangemessenen Inhalten kommt.
- **Kritische Einstellung gegenüber digitalen Inhalten fördern:** Jugendliche sollten eine kritische Haltung gegenüber den Inhalten entwickeln, die sie konsumieren, und in der Lage sein, diese zu hinterfragen. Sie sollten lernen, Fake News zu erkennen, die Glaubwürdigkeit von Informationen zu prüfen und zu verstehen, wie



Algorithmen ihre Medienerfahrung oder ihre sozialen Vergleiche beeinflussen können.

- **Widerstandsfähigkeit gegenüber problematischer Mediennutzung stärken:** Die Resilienz gegenüber den Risiken des Mediengebrauchs sollte gefördert werden, indem Jugendliche Strategien zur Stressbewältigung erlernen und alternative Freizeitinteressen entwickeln, um einen problematischen Mediengebrauch zu vermeiden.

6.5 Handyverbot an Schulen/Umgang mit digitalen Medien an Schulen

Die Frage, ob an österreichischen Schulen ein Handyverbot eingeführt werden soll, hat immer wieder für Diskussionen gesorgt. Auslöser sind oft aktuelle Publikationen, akuter Leidensdruck oder öffentliche Debatten in anderen Ländern. Wie soll der Umgang mit Handys an Schulen gehandhabt werden?

Ein generelles Handyverbot an Schulen klingt auf den ersten Blick nach einer einfachen Lösung, um Ablenkung zu reduzieren und das Lernen zu verbessern. Kritiker*innen solcher Maßnahmen gehen davon aus, dass sich dadurch keine wesentlichen Verbesserungen bei der Konzentration der Schüler*innen ergeben. Stattdessen sollte das Problem durch pädagogische Methoden adressiert werden (From, 2024). Auch aus suchtpreventiver Sicht wird ein einfaches Verbot von Handys den komplexen Problemen, die mit der Nutzung von digitalen Medien an Schulen einhergehen, nicht gerecht.

Gleichzeitig ist die Forderung nach einem Unterricht ohne Ablenkung nachvollziehbar und berechtigt. Es braucht daher klare, einheitliche Regeln, damit der Unterricht ungestört stattfinden kann. Diese Verhaltensregeln sollten individuelle Freiräume ermöglichen, welche die Schulen gemeinsam mit den Schüler*innen gestalten können – so werden die Selbstbestimmung und die Autonomie der Schüler*innen gestärkt. Werden Schüler*innen in die Entwicklung dieser Vorgaben miteinbezogen, so ist anzunehmen, dass die Akzeptanz steigt, diese einzuhalten. Hilfreich sind ebenso Maßnahmen, die das Zusammenleben in der Schule attraktiver machen, zum Beispiel geeignete Spiele, Aktivitäten für die Pausengestaltung oder ausreichende Bewegungsmöglichkeiten (z. B. in der großen Pause).



6.5.1 Was regelt das Gesetz?

Die Änderungen der Schulordnung 2024 (BGBl. II NR 126/2024), welche im Schulunterrichtsgesetz (kurz: SchUG) geregelt wird (seit 1. Mai 2025 in Kraft), verbieten die Nutzung von Geräten, die zur digitalen Kommunikation dienen, in der Schule und bei Schulveranstaltungen bis einschließlich der 8. Schulstufe (Kinder im Alter von ca. sechs bis 14 Jahren). Die gesetzliche Regelung wird in die Verordnung zur Schulordnung eingefügt und hat Unterpunkte wie (RIS 2025; BMB 2025):

- Die Schulordnung darf die Nutzung abweichend regeln,
- Lehrpersonen können die Nutzung für den Unterricht gestatten,
- die mit der Freizeitgestaltung betrauten Personen in der Schule können die Nutzung gestatten.

Zusätzlich soll noch bedacht werden, dass alle Wiener Schüler*innen ab der 5. Schulstufe (ca. zehntes Lebensjahr) mit digitalen Geräten für den Unterricht ausgestattet werden sollen.

Das zeigt, dass es **kein grundsätzliches und umfängliches Verbot** ist. Stattdessen handelt es sich ...

- a) um eine im Gesetz verankerte Grundlage für Schulen, um autonome, verbindliche und alltagspraktische Regelungen schaffen zu können.
- b) um eine Regulierung, die private Geräte und den Konsum von digitalen Medien zur Unterhaltung zu bestimmten Zeiten/Orten verbietet.

Das Schlagwort „Handyverbot“ wird irreführend verwendet. Das Gesetz bietet Schulen **die Möglichkeit, Zeiten oder Zonen ohne digitale Geräte und Inhalte zu schaffen**. Also handelt es sich eher um **eine Regulierung**, die mit den Präventionszielen gut vereinbar und trotz des Worts „Verbot“ im Sinne von Prävention ist, sofern die einzelne Schule das Gesetz, seine Intention und seine Möglichkeiten reflektiert und auslotet.

6.5.2 Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien an Schulen

In der Prävention fokussieren wir grundsätzlich mehr auf die Kompetenzentwicklung und Reflexion des eigenen Verhaltens als auf Verbote.



Beispiele:

1. Gezielte gemeinsame Nutzung von digitalen Medien im Unterricht, um Kompetenzen aufzubauen.
 - Handy als Arbeitsmittel
 - Reflexion über KI-generierte Inhalte
 - Reflexion zu Fake News und Gefährlichkeit des Algorithmus
2. Gebrauch von digitalen Medien in Freizeit und individueller Lernzeit
 - Aufbauen von Medienkompetenz
 - Nutzungsmotive reflektieren und erkennen
 - Umgang mit Stress erlernen
3. Die Regulierung sollte durch demokratische Beteiligung der Schüler*innen in der Hausordnung⁷ individuell geregelt werden.

Statt eines reinen Verbots sollte ein offener, bewusster, kritischer und kreativer Umgang mit digitalen Medien gefördert werden. Dazu gehört unter anderem:

- **Medienkompetenz** fördern: Wie können wir als Schule dazu beitragen, dass Schüler*innen einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien lernen?
- **Risikokompetenz** im Umgang mit digitalen Medien lernen: Welche Strategien und Möglichkeiten haben Kinder und Jugendliche in der Schule, um die Handynutzung bewusst zu regulieren, sodass sie sich konzentrieren oder Spaß haben können?
- **Pädagogischer Nutzen:** Welche digitalen Lernmethoden können den Unterricht bereichern? Welche digitalen Methoden helfen Jugendlichen beim Lernen?
- **Lebensrealitäten adressieren:** Welche Rolle spielen digitale Medien in der Berufswelt und wie können Schüler*innen darauf vorbereitet werden? Wie unterscheidet sich das Mediennutzungsverhalten in der Schule, im Beruf und zu Hause?
- **Kommunikation und Sicherheit:** In welchen Situationen ist es wichtig, dass Schüler*innen ihr Handy bei sich haben? Wann haben Schüler*innen das Gefühl, ihr Handy wirklich zu brauchen, und wann eher nicht?

⁷ Hausordnungen werden im Schulgemeinschaftsausschuss, also von Schüler-, Eltern- und Lehrervertreter*innen gemeinsam diskutiert.



- **Förderung von Selbstbestimmung:** Wie können wir Schüler*innen dazu befähigen, selbstständig eine gesunde Mediennutzung zu entwickeln?

Stichwort Kinderschutz: Digitale Medien gehören zu unserem Alltag. Kinder und Jugendliche haben auch hierbei ein Recht auf Teilhabe. Gleichzeitig haben sie das Recht, auch im digitalen Alltag von Erwachsenen und der Gesellschaft geschützt zu werden. Daher tragen Erziehungsverantwortliche und auch Lehrkräfte hier eine besondere Verantwortung.

6.6 Umgang mit digitalen Medien in Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit

Der Begriff „digitale Jugendarbeit“ steht einerseits für die Nutzung digitaler Medien in der Jugendarbeit und andererseits für die kritische Auseinandersetzung mit der digitalen Gesellschaft. Dabei integriert sie sämtliche Bereiche der Jugendarbeit und unterstützt deren Ziele, ohne zwischen On- und Offline-Angeboten zu trennen. Digitalisierung ist fest in den Alltag und die kulturellen Praktiken von Jugendlichen integriert und erfordert daher eine umfassende Einbindung in die Jugendarbeit (bOJA, 2018). Die Jugendarbeit orientiert sich an den Lebenswelten der Jugendlichen und zu dieser Lebensrealität gehört auch der Umgang mit digitalen Medien. Diese Haltung ist sehr wertvoll und sollte auch von Familien und Schulen mitgetragen werden.

Jugendarbeit zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen und zu stärken. Wichtige Aspekte sind die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen, von Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit sowie gesellschaftlichem Engagement und Teamfähigkeit. Um diesem Ansatz gerecht zu werden, ist es unerlässlich, auch die digitale Lebenswelt der Jugendlichen in die Jugendarbeit einzubeziehen.

Eine offene und wertschätzende Haltung gegenüber digitalen Medien und der Lebenswelt von Jugendlichen ist für alle Personen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, essenziell. Es muss nicht unbedingt ein persönliches Interesse für digitale Medien vorhanden sein, aber es ist wichtig, sich professionell mit Trends wie Snapchat, Instagram oder YouTube auseinanderzusetzen. Nur so kann man die Bedeutung digitaler Phänomene für Jugendliche verstehen und entsprechende Themen besprechen. Es geht darum, neugierig und offen im Dialog zu bleiben, um beispielsweise den unterschiedlichen Umgang von Kindern mit Kettenbriefen auf WhatsApp zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.



Für die Prävention von problematischem Mediengebrauch in Jugendeinrichtungen könnten folgende Punkte hilfreich sein:

- **Medienkompetenz fördern:** Informationen und Hilfestellungen zu Cybermobbing, Datenschutz und Online-Sicherheit zur Verfügung stellen (siehe [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)).
- **Integration digitaler Medien:** Digitale Tools können in die Aktivitäten integriert werden, um den Jugendlichen zu zeigen, wie sie Medien verantwortungsbewusst nutzen können.
- **Offener Dialog und akzeptierende Haltung:** Multiplikator*innen sollten eine wertschätzende Haltung gegenüber den digitalen Interessen (z. B. Online-Trends) der Jugendlichen einnehmen, um einen Raum für offene Gespräche über ihre Online-Erfahrungen zu schaffen.
- **Mediennutzung gemeinsam reflektieren:** Jugendarbeiter*innen können durch die Beziehungsarbeit mit Jugendlichen in ein Gespräch über Konsummotive, Nutzungsmuster und den Einfluss auf die eigene psychische Gesundheit kommen und dies gemeinsam reflektieren.
- **Gemeinsam vereinbarte Regeln:** In Jugendeinrichtungen können mit den Jugendlichen gemeinsam Regeln vereinbart werden, wann oder wo es bewusst „medienfreie“ Räume und Zeiten gibt (z. B. Räume, wo gelernt wird, wo gemeinsam gegessen wird, während Teamaktivitäten etc.). Genauso darf es definierte Räume geben, wo Jugendliche auch digitale Medien verwenden können (z. B. Playstation, Computer, Handy etc.).



Medienspezifische Prävention im **Bereich Schule & Jugendarbeit** sollte folgende Punkte thematisieren:

1. Förderung von **Lebenskompetenzen** (insbesondere soziale Kompetenzen, Selbstwirksamkeit und Durchsetzungsvermögen und kritische Einstellung gegenüber problematischen Verhaltensweisen)
2. Förderung von **Risikokompetenz** in Bezug auf digitale Medien und die eigene psychische Gesundheit
3. Wissen und Informationen über **Chancen und Risiken von Medienkonsum für Personen, die mit Jugendlichen arbeiten**



Literatur

- American Academy of Pediatrics. (2024). The 5 Cs of Media Use. Abgerufen am 03.06.2025. https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/?srsId=AfmBOooQEge6w0kDmnABpMwgpDjrVVP8FEnu16C8kCqH_EAnMu-vPJt
- Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>
- Baacke, D. (2001). Medienkompetenz als pädagogisches Konzept. In Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (Hrsg.), *Medienkompetenz in Theorie und Praxis* (S. 6–8).
- Bak-Coleman, J. B., Alfano, M., Barfuss, W., Bergstrom, C. T., Centeno, M. A., Couzin, I. D., Donges, J. F., Galesic, M., Gersick, A. S., Jacquet, J., Kao, A. B., Moran, R. E., Romanczuk, P., Rubenstein, D. I., Tombak, K. J., Van Bavel, J. J., & Weber, E. U. (2021). Stewardship of global collective behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(27), e2025764118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2025764118>
- Bauernhofer, K., Papousek, I., Fink, A., Unterrainer, H. F., & Weiss, E. M. (2015). Biologische Grundlagen des problematischen Internetnutzungsverhaltens (PIN) und therapeutische Implikationen. *Neuropsychiatrie*, 11, 1–6.
- Bayerisches Forschungsinstitut für Digitale Transformation. (n. d.). Soziale Medien. <https://www.bidt.digital/glossar/soziale-medien/>
- Beyens, I., Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2018). Screen media use and ADHD-related behaviors: Four decades of research. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9875–9881. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30275318/>
- bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (2021). Leitfaden digitale Jugendarbeit. Abgerufen am 17.10.2024. https://www.boja.at/sites/default/files/downloads/2021-02/bOJA-Leitfaden_Digitale_Jugendarbeit_final.pdf
- Brautsch, L. A. S., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A



systematic review. Sleep Medicine Reviews, 68, 101742.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742>

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (2025). ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung.
https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html

Bundesministerium für Bildung (2025). FAQ zum Umgang mit Handys in der Schule
https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/zrp/dibi/saferinternet/faq_handy.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024). Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen: Symptome und Hilfe. <https://www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/beratungsmoeglichkeiten-handysucht-internetsucht/mediensucht-symptome/>

Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338–349. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.338>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (2024). Nutzungsmotive. <https://www.mediensuchthilfe.info/nutzungsmotive/>

Dienlin, T. (2024). Mental Health Days Studie 2023. osf.io/s8xbh

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>

Domoff, S. E., Borgen, A. L., & Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 343–353.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.217>

Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H., & Glöckler, S. (2023a). JIM-Studie 2023: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf



- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kagerbauer, M., & Glogau, L. (2023b). KIM-Studie 2022: Kinder + Medien, Computer + Internet. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). <https://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2022>
- Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- Ferguson, C. J. (2015). Do Angry Birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 646–666. <https://doi.org/10.1177/1745691615592234>
- Ferguson, C. J. (2025). Do social media experiments prove a link with mental health: A methodological and meta-analytic review. *Psychology of Popular Media*, 14(2), 201–206. <https://doi.org/10.1037/ppm0000541>
- Frith, E. (2017). Social media and children's mental health: a review of the evidence. Education Policy Institute.
- From, T. (2024). The possibility to ban mobile phones in schools is being explored in Sweden. University of Helsinki. <https://www.helsinki.fi/en/projects/nordic-basic-schools/news/possibility-ban-mobile-phones-schools-being-explored-sweden>
- Gesundheitsfonds Steiermark (2024). Aktionsplan Steiermark. Zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet. https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2024/05/Aktionsplan-Internetsucht_V5_Finalversion-WEB_20240524.pdf
- Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH). (2024). Digitale Medien und frühe Kindheit: Positionspapier der GAIMH (2. Auflage). https://www.gaimh.org/reader-veroeffentlichungen/positionspapier.html?file=files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf&cid=68729
- Griffiths, M. D. (2022). Disorders due to addictive behaviors: Further issues, debates, and controversies: Commentary to the debate: "Behavioral addictions in the ICD-



11". Journal of Behavioral Addictions, 11(2), 180-185. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00025>

Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great undoing of social life harms young people's mental health. Vintage Books.

Hartstein, L. E., Mathew, G. M., Reichenberger, D. A., Rodriguez, I., Allen, N., Chang, A.-M., Chaput, J.-P., Christakis, D. A., Garrison, M., Gooley, J. J., Koos, J. A., Van Den Bulck, J., Woods, H., Zeitzer, J. M., Dzierzewski, J. M., & Hale, L. (2024). The impact of screen use on sleep health across the lifespan: a National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health*, S2352721824000901. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2024.05.001>

Johannes, N., Masur, P. K., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2024). How should we investigate variation in the relation between social media and well-being?

Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review (Innocenti Discussion Papers No. 2017/02). <https://www.unicef.org/innocenti/documents/how-does-time-children-spend-using-digital-technology-impact-their-mental-well-being>

Kieninger, J., Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., & Glöckler, S. (2024). miniKIM-Studie 2023. Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs).

Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and well-being: pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>



- Law, H. (2023). The relationship between screen time and physical activity in young children: Evidence from a longitudinal study in Singapore. *Journal of Physical Activity & Health*.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A.-M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S92–S96.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J>
- Lepold, M., & Ullman, M. (2018). *Digitale Medien in der Kita. Alltagsintegrierte Medienbildung in der pädagogischen Praxis*. Herder.
- Lindenberg, K., & Sonnenschein, A. R. (2024). Verhaltenssuchte als neue ICD-11-Diagnosen. *Die Psychotherapie*, 3. Springer Medizin.
- Madigan, S., Racine, N., Dusenbury, L., & Maras, D. (2020). Associations between screen time and mental health among children and youth: a systematic review. *CMAJ*, 192(6), E150–E159. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10117262/>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: a conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Meier, A., Ellison, N., Reinecke, L., & Valkenburg, P. M. (2024). Beyond active-passive: towards the next stage of social media and mental health research. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ydm9s>
- Müller, A., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). *Verhaltenssuchte – Pathologisches Kaufen, Spielsucht und Internetsucht* (1. ed.). Hogrefe.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Neuman, S. B. (1988). The displacement effect: assessing the relation between television viewing and reading performance. *Reading Research Quarterly*, 23(4), 414.
<https://doi.org/10.2307/747641>



- Nie, N. H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the internet: reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420–435. <https://doi.org/10.1177/00027640121957277>
- Nikkelen, S. W. C., Valkenburg, P. M., Huizinga, M., & Bushman, B. J. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: a meta-analysis. *Developmental Psychology*, 50(9), 2228–2241. <https://doi.org/10.1037/a0037318>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*, 628(8006), 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>
- Ophir, Y., Rosenberg, H., Tikochinski, R., Dalyot, S., & Lipshits-Braziler, Y. (2023). Screen time and autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 6(12), e2346775. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46775>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Orben, A. (2022). Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant and Child Development*, 31(1), Article e2228. <https://doi.org/10.1002/icd.2228>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (2025). Was ist Myopie und wodurch wird sie verursacht? Abgerufen am 11.08.2025. <https://www.augen.at/myopie/>



- Paakkari, L., Lyyra, N., Tynjälä, J., Villberg, J., & Lahti, H. (2021). Problematic social media use and health among adolescents: Evidence from the Health Behaviour in School-aged Children Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Pixxio. (2024). Definition digitale Medien. In Pixxio Blog. <https://www.pixx.io/blog/digitale-medien#:~:text=Definition%20digitale%20Medien,Laptop%2C%20Smartphone%20Oder%20Tablet%20konsumieren>
- Potter, W. J. (1987). Does television viewing hinder academic achievement among adolescents? *Human Communication Research*, 14(1), 27–46. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1987.tb00120.x>
- Quenzel, G., & Hurrelmann, K. (2022). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (14. Auflage). Beltz Juventa.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55(1), 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Rao, P. A., Beidel, D. C., Turner, S. M., Ammerman, R. T., Crosby, L. E., & Sallee, F. R. (2007). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Descriptive psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1181–1191. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.07.015>
- Rechtinformationssystem des Bundes (RIS) (2025): Schulordnung 2024, BGBl. II Nr. 126/2024. Abgerufen am 11.08.2025. https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2025_II_80/BGBLA_2025_II_80.pdfsig
- Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH). (2019). The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. <https://img-cdn.tinkoffjournal.ru/-/kids-psychiatry-doc1.xp3sfr..pdf>
- Rumpf, H.-J., Batra, A., Bischof, A., Hoch, E., Lindenberg, K., Mann, K., et al. (2021). Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssuchte. *Sucht*, 67(4), 181–185. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000720>
- Saferinternet.at, & IFES – Institut für empirische Sozialforschung GmbH. (2020). *Safer Internet-Studie 2020: Internetnutzung von 0- bis 6-Jährigen in*



Österreich. <https://www.saferinternet.at/news-detail/studie-72-prozent-der-0-bis-6-jaehrigen-im-internet/>

Saferinternet.at, & Institut für Jugendkulturforschung. (2025). Jugend-Internet-Monitor 2025. <https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor>

Slobodin, O., Heffler, K. F., & Davidovitch, M. (2019). Screen media and autism spectrum disorder: a systematic literature review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(4), 303–311. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000654>

Spitzer, M. (2023). Babys und Bildschirme: Realer oder virtueller Autismus? *Nervenheilkunde*, 42(06), 332–341. <https://doi.org/10.1055/a-2022-0301>

Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(1), 7–13. <https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Stiller, A., & Mößle, T. (2018). Media use among children and adolescents with autism spectrum disorder: a systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 5(3), 227–246. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0135-7>

Strizek, J., Akartuna, D., Busch, M., & Schwarz, T. (2025). ESPAD Österreich 2024. Ergebnisbericht. Gesundheit Österreich.

Taddicken, M., & Schmidt, J.-H. (2017). Entwicklung und Verbreitung sozialer Medien. In *Handbuch Soziale Medien* (S. 9). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Treumann, K. P. (Hrsg.). (2002). Medienkompetenz im digitalen Zeitalter: Wie die neuen Medien das Leben und Lernen Erwachsener verändern. Leske + Budrich.

Twenge, J. M. (2017). iGEN: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and (what this means for the rest of us). Atria Books.



- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model: differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Walther, J. B. (2016). Media effects: theory and research. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 315–338. https://www.researchgate.net/publication/281554023_Media_Effects_Theory_and_Research
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., Van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Verein Media Server. (2022). Nutzerzahlen und Internetnutzung in Österreich. [PDF]. <https://vereinmediaserver.solve-x.net/mwg-internal/de5fs23hu73ds/progress?id=6UfcSR7PxAWUy-ynpzdRPP88bLf84ctvVZipclDxeVE>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68. <https://doi.org/10.1177/09637214211053637>
- Wal van der, A., Valkenburg, P. M., & Van Driel, I. I. (2022). In their own words: how adolescents differ in their social media use and how it affects them. https://osf.io/preprints/psyarxiv/mvrpn_v1



- Washington State Health Care Authority. (2019). Prevention tools: What works, what doesn't. Washington State Department of Social and Health Services (DSHS). 22-1662
(Rev.6/17). <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>
- World Health Organization. (1994). Division of Mental Health. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools Pt. 1, Introduction to Life Skills for Psychosocial Competence and PT. 2. Guidelines: The Development and Implementation of Life Skills Programmes, 2nd Rev. World Health Organization; Abgerufen am 05.06.2025 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MN_H_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Health Organization (2025). ICD – 11. International Classification of Diseases 11th Revision. Abgerufen am 05.06.2025. <https://icd.who.int/en/>
- World Health Organization (2012): Social determinants of health and well-being among young people: Physical activity. WHO-HBSC Factsheet. Abgerufen am 05.06.2025. <https://iris.who.int/bitstream/10665/326406/1/9789289014236-eng.pdf>
- Zinberg, E. Norman (1984): Drug, set, and setting the basis for controlled intoxicant use. <https://southwestrecoveryalliance.org/wp-content/uploads/2020/02/Drug-Set-and-Setting-Zinberg-N-1.pdf>



Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Medienkompetenz und Suchtprävention im Bereich digitaler Medien, eigene Darstellung.....	9
Abb. 2: Lebenskompetenzansatz nach WHO, 1994, eigene Darstellung	10
Abb. 3: Digital-Diet-Ansatz, eigene Darstellung	28
Abb. 4: Set – Setting – Medium, eigene Darstellung.....	32
Abb. 5: Interactional Theory of Childhood Problematic Media Use (IT-CPU), eigene, modifizierte Darstellung nach Domoff et al., 2020.....	37

© Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien (SDW)
Dieses Skriptum ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben auch bei nur auszugsweiser
Verwertung der SDW/dem ISP vorbehalten.

Herausgegeben von:
Institut für Suchtprävention
der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH
Modecenterstraße 14/B/5. OG
1030 Wien
Stand: Oktober 2025