Gesunder Umgang mit digitalen Medien

Vortragsreihe im Rahmen von
Elternabenden an Schulen

von
Isabella Kranacher, Stefanie Doppler, Marie-Christin Sebl-Litzlbauer (alle VIVID)
und Thomas Lederer-Hutsteiner (x-sample)
thomas.lederer-hutsteiner@x-sample.at
isabella.kranacher@vivid.at

x«sample. Sozialforschung Marktforschung Evaluation

VIVID suchtprävention

Finanzierung: GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

- Aktuelle Entwicklungen und wie wirkt sich exzessive Mediennutzung aus?
- Wie kann ich erkennen, ob es zu viel ist?
- Welche Alarmsignale für Suchtverhalten im Internet gilt es zu beachten?
- Welche Inhalte im Internet haben Suchtpotenzial und warum? Was passiert dabei im Gehirn?
- Warum kann es dadurch zu Schlafstörungen kommen?
- Welche Vorbildwirkung haben Erwachsene? Wie können Grenzen gesetzt werden?
- Was kann im Bedarfsfall getan werden, wohin kann man sich wenden?
- Fragen und Diskussion

Aktuelle Entwicklungen und wie wirkt sich exzessive Mediennutzung aus?

- Im Jahr 2010 nutzten 50% der steirischen Jugendlichen das Internet täglich, aktuell so gut wie alle
- Deutliche Zunahme der Nutzung digitaler Geräte und des Internets: 2010: 138 Min. täglich. 2020: 258 Min. (nur Freizeit)
- Stetig steigende Geräteausstattung: Eigene Smartphones in der VS über 50%, im KIGA-Alter 10% (Tablets 21%)

publiziert bei: AWMF online – Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

AWMF-Register Nr.	027-075	Klasse:	S2k

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend

der

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)

https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075

Empfehlungen der DGKJ-Leitlinie:

- Im Alter von 0-3: Bildschirmfrei
- Im Alter von 3-6: Max. 30 Minuten/Tag und nur in Begleitung der Eltern und mit bildschirmfreien Tagen dazwischen
- Im Alter von 6-9: Max. 45 Minuten/Tag, kein freier Internetzugang und keine eigene Spielkonsole
- Kein Smartphone unter 9 Jahren (besser frühestens ab 12)
- Im Alter von 9-12: Max. 60 Minuten/Tag, nur eingeschränkter oder beaufsichtigter Internetzugang und idealerweise in Begleitung der Eltern
- Im Alter von 12-16: Max. 1-2 Stunden/Tag Freizeitnutzung und bis allerspätestens 21:00 Uhr.

- Die aktuellen Entwicklungen sind an sich nicht unbedingt überraschend
- Generelle Transformation unseres Alltags

Mit freundlicher Genehmigung von Schilling & Blum

Mit freundlicher Genehmigung von Schilling & Blum

- Aktuelle Entwicklungen sind aber gesundheitsrelevant und stehen im Zusammenhang mit …
  - … Kurzsichtigkeit, Übergewicht (Dresp-Langley, 2020)
  - … psychischen Problemen (Zhuang et al., 2023 für gaming, 2023. Sanders et al., 2024 für digitale Medien generell. Twenge et al. 2022 für social media)
  - … Schlafproblemen (Pagano et al., 2023)
  - … Entwicklungsverzögerung bei Kleinkindern (Tomopoulos et al., 2010)

    … Interview mit Primaria Sonja Gobara, Leiterin des Autismuszentrums Sonnenschein in St. Pölten: https://vorarlberg.orf.at/radio/stories/3197516/
  - … schulischem Leistungsabfall (von den Eijnden et al., 2018)
  - … Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten (Wang et al., 2024)
  - … Problemen im Sozialverhalten (mehr aggressives Verhalten bei Spielen mit Gewaltinhalten) (Greitemeyer & Mügge., 2014. Heffler et al., 2020)
  - … suchthaften Entwicklungen (Lozano, 2022)

Technoferenz

=Beeinflussung sozialer Interaktion durch Medien

- Weniger entwicklungsfördernde Verhaltensweisen (Stressregulation, Zuneigung, Ansprechbarkeit und Ermutigung)
- 5 x geringere Wahrscheinlichkeit auf das Kind zu reagieren
- & Reaktion ist weniger zeitnah, schwächer und zeigt weniger Affekt

(Quelle: Televizion 36/2023, S. 20f)

Aktuelle Entwicklungen und Auswirkungen exzessiver Mediennutzung

AKTIONSPLAN STEIERMARK

ZUM UMGANG MIT SUCHTVERHALTEN IM INTERNET

Graz, Juni 2024

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Nutzungsmuster steirischer Jugendlicher (x-sample, 2023):

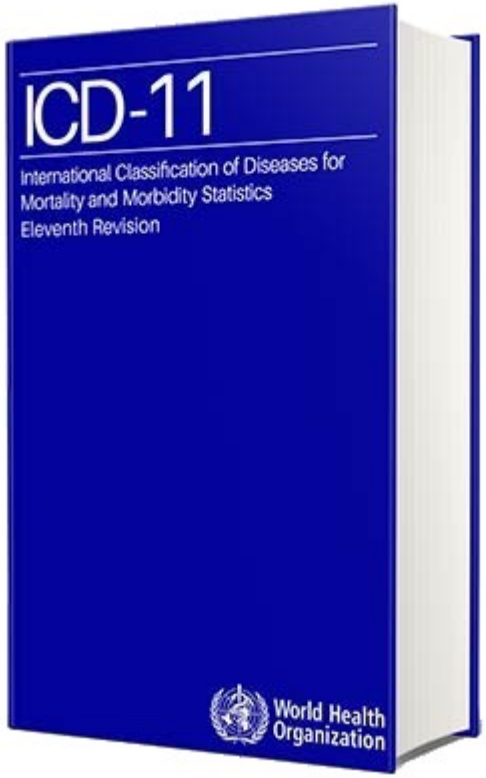
- Jugendliche besitzen im Schnitt 3,6 digitale Mediengeräte
- Nutzen sie im Schnitt 5 Stunden pro Tag (reine Freizeitnutzung)
- (So gut wie) Alle besitzen ein Smartphone
- Smartphone ist klar das nutzungsdominante Gerät in allen Subgruppen, gefolgt von Computer, Spielkonsole und Tablet
- Social media ist klar die nutzungsdominante Anwendung in allen Subgruppen, gefolgt von Filme/Serien streamen, spielen, chatten, Musik hören
- Beginnen immer früher mit regelmäßiger Internetnutzung
- Nutzungsregeln der Eltern nur selten (18%)

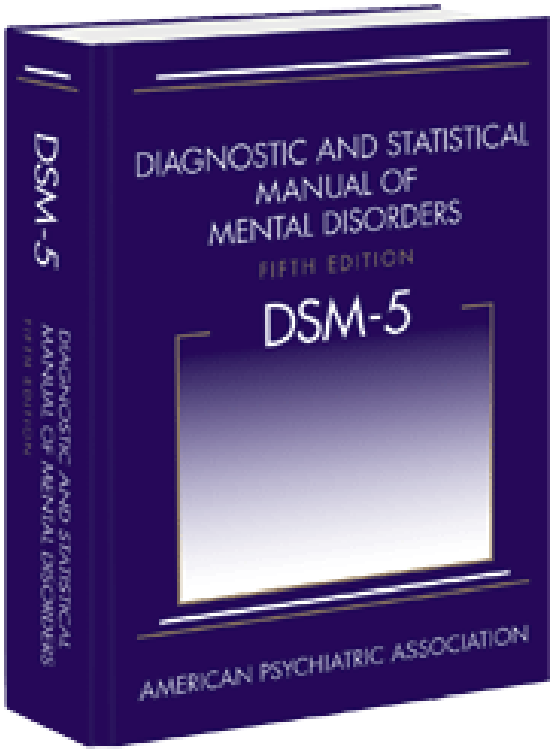
Wie kann ich erkennen, ob es zu viel ist?

Welche Alarmsignale für Suchtverhalten im Internet gilt es zu beachten?

- Die Nutzungsdauer ist kein guter Indikator für Suchtverhalten im Internet.

- Orientierung liefern die beiden Manuale zur Klassifikation psychischer Erkrankungen: ICD-11 (WHO) und das DSM-5 (APA)





Diagnosekriterien *Internet Gaming Disorder* (DSM-5, 2015). Mind. 5 von 9 Kriterien während der letzten 12 Monate:

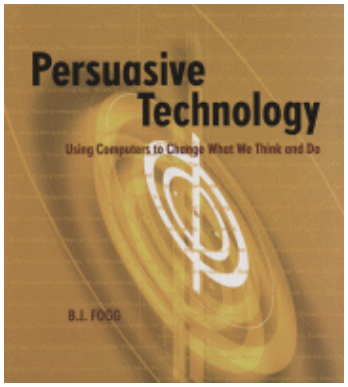
Achten Sie darauf, ob ihr Kind

- zunehmend von Onlinemedien vereinnahmt wird (auch gedanklich, selbst bei Nicht-Nutzung) → **Vereinnahmung**
- gereizt, aggressiv, unruhig, ängstlich usw. wird, wenn Onlinemedien nicht verfügbar sind → **Entzugssymptomatik**
- immer höhere Dosen an Medienzeit für das gleiche Maß an Befriedigung braucht → **Toleranzentwicklung**
- sich schwer tut, die Medienzeit zu kontrollieren (obwohl es das eigentlich möchte) → **Kontrollverlust**
- Aufgrund der Mediennutzung frühere Interessen, Hobbies und Aktivitäten zurückdrängt → **Interessensverlust**
- Die Mediennutzung exzessiv fortsetzt, obwohl ihr/ihm klar ist, dass dies negative Auswirkungen hat (Schule, Freunde usw.) → **Fortsetzung trotz Problemeinsicht**
- sie oder andere in Bezug auf das Ausmaß der Mediennutzung täuscht oder anlügt → **Täuschung**
- Onlinemedien nutzt, um negativen Stimmungen zu entfliehen → **Bewältigungsstrategie**
- die schulischen Leistungen oder Freundschaften aufgrund der Beschäftigung mit Onlinemedien gefährdet → **Konflikte**

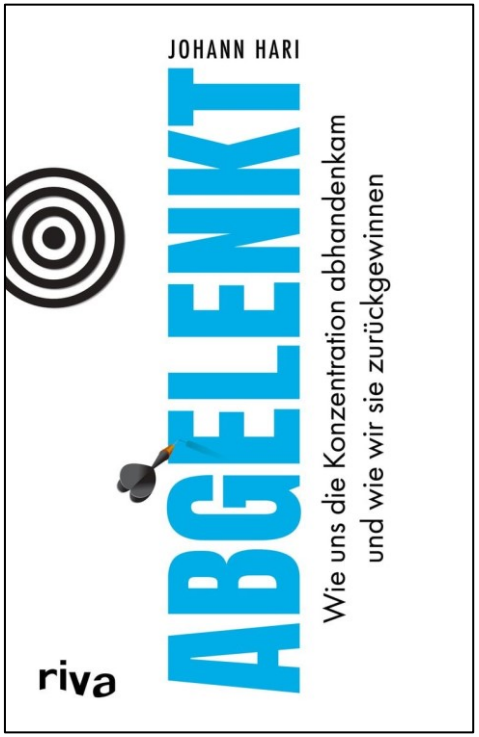
Welche Inhalte im Internet haben Suchtpotenzial und warum?

Was passiert dabei im Gehirn?

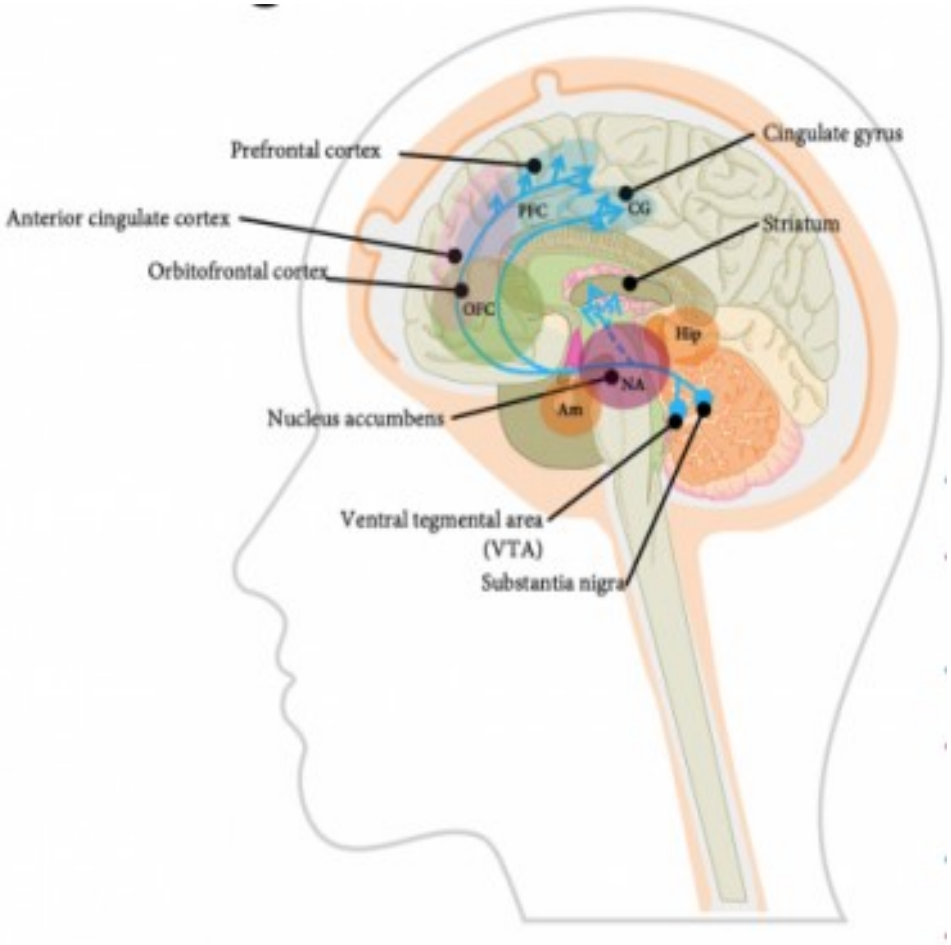
- Das Geschäftsmodell der social media Konzerne besteht darin, die Aufmerksamkeit der User auf ihre Produkte zu maximieren
- Je mehr Aufmerksamkeit sie bündeln können, desto mehr Geld verdienen sie mit Werbeeinnahmen
- Daher designen die digital Techkonzerne ihre Produkte so, dass sie unsere Aufmerksamkeit möglichst permanent dort hinlenken
- Das erfolgt u.A. durch personalisierte Inhalte und gezielte Aktivierung unseres Belohnungssystems und Störung der Impulskontrolle
- Kinder und Jugendliche sind aufgrund noch nicht ausgereifter hirnphysiologischer Entwicklung besonders gefährdet



- Gegeninitiativen wurden gestartet von Tristan Harris
- Gründung des Center for Humane Technology
  - https://www.humanetech.com/youth/persuasive-technology
  - https://www.humanetech.com/youth/social-media-and-the-brain#question-1



Suchtpotenziale im Internet



Risiko- und Schutzfaktoren

PERSON
- Geschlecht, Alter
- genetische Veranlagung
- frühkindliche Erfahrungen
- Lebenskompetenzen

SOZIALES UMFELD
- Familie und Freunde
- Arbeit und Schule
- Regeln
- Vorbilder

GESELLSCHAFTLICHE VERHÄLTNISSE
- gesellschaftliche Akzeptanz
- Jugend- und Konsumentenschutz
- Zukunftsperspektiven

SUBSTANZ/VERHALTEN
- Abhängigkeitspotential
- Applikationsform
- Wirkung
- Alltagsfähigkeit

Risiko- und Schutzfaktoren

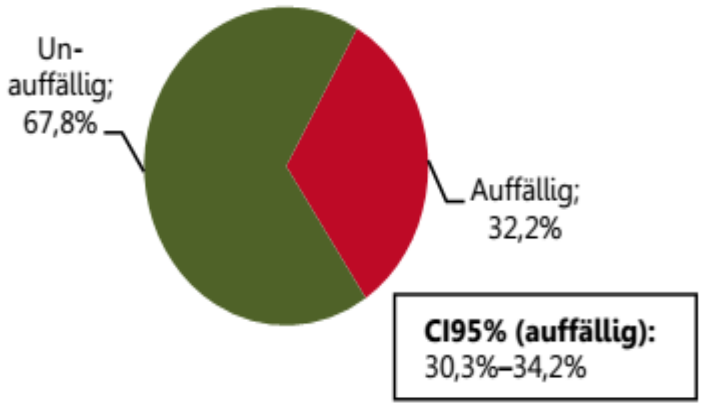
Gemeinsame Aktivitäten stärken die ganze Familie

- abwechslungsreiche Freizeitgestaltung
- reale Erlebnisse
- Entdecken neuer Interessen
- das Miteinander steht im Vordergrund
- Entspannungsmöglichkeiten im Alltag vorleben
- auch gemeinsame Mediennutzung – genussvoll, kreativ, kritisch

- Der Begriff „Internetsucht“ wurde 1996 erstmalig verwendet
- Bezeichnung „Internetsucht“ zu unspezifisch, da Betroffene idR nicht *„süchtig nach dem Internet“*, sondern *„süchtig im Internet“* sind (Griffiths, 2000)
- Suchtverhalten im Internet bezieht sich auf konkrete internetbasierte Anwendungen (Soziale Netzwerke, Computerspiele, Glücksspiele, Einkaufen, Pornografie)

- 2013 Verankerung von *Internet Gaming Disorder* im DSM-5 der American Psychiatric Association
- 2018 erfolgte der Beschluss zur Aufnahme der *Gaming Disorder (offline/online)* in die ICD-11 der WHO im Kapitel „Störung aufgrund von Verhaltenssüchten“
  - 6C50: Gambling Disorder, predominantly online/offline
  - 6C51: Gaming Disorder, predominantly online/offline
  - 6C5Y: Restkategorie zur Kodierung weiterer Anwendungsfelder (Soziale Netzwerke, Pornografie, Einkaufen)
- Internetnutzungsstörung als anwendungsunabhängiger Überbegriff

Suchtassoz. Nutz. des Internets nach CIUS

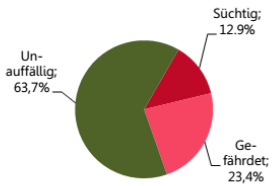


Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.960 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe CIUS-Itembatterie bei Frage 28 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung CIUS: Compulsive Internet Use Scale, 7 Item-Kurzform, deutsche Fassung. Cut-off: Summenscore 13.[35]
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

Prävalenz für …

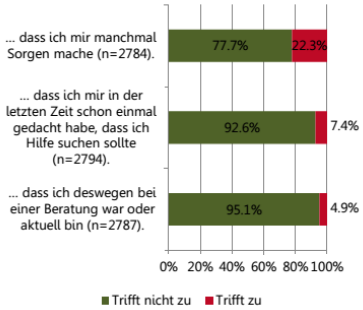
- Social media: 13,8%
- Gaming: 4,9%
- Filme/Serien: 4,7%
- Chat: 3,3%
- Porno: 1,0%

Selbstklassifikation



Problemwahrnehmung

Ich verbringe so viel Zeit im Internet oder mit digitalen Geräten, …



Auffällig im Screening: 32% Rund 23.000 Schüler:innen	**Auffällig im Screening** **UND** **Sorgen aufgrund des Nutzungs-ausmaßes:** 13% Rund 9.500 Schüler:innen	**Auffällig im Screening** **UND** **Überlegungen, Hilfe zu suchen:** 5% Rund 3.600 Schüler:innen

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

xsample. Sozialforschung Marktforschung Evaluation

VIVID suchtprävention

Eine höhere Suchtsymptomatik steht im Zusammenhang mit …

Nutzungscharakteristika

- Anzahl digitaler Geräte im Besitz
- Dominantes digitales Gerät
- Dominante Internetanwendung
- Nutzungsdauer
- Nutzung beim Einschlafen
- Nutzung nach Mitternacht
- Position Smartphone beim Schlafen
- Initiales Nutzungsalter

Komorbiditäten

- Schlafprobleme
- Angstprobleme
- Psychosoziale Gesamtkonstitution

Soziodemografie

- Alter
- Geschlecht
- Sozioökonomischer Status

Psychosoziale Aspekte

- Langeweile
- Selbstwirksamkeit
- Wahrgenommene elterl. Unterstützung
- Emotionale soziale Unterstützung
- Instrumentelle soziale Unterstützung
- Prosoziales Verhalten
- Besorgnis aufgrund des Nutzungsausmaßes
- Wohlbefinden in der Schulklasse

Familiäre Aspekte

- Regulierende Regeln durch die Eltern
- Nutzungsausmaß der Eltern
- Geschwister

Warum kann es dadurch zu Schlafstörungen kommen?

pii: jc-00365-16

http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6288

JCSM
Journal of Clinical Sleep Medicine

SPECIAL ARTICLES

Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion

Shalini Paruthi, MD, Moderator[1]; Lee J. Brooks, MD[2,3]; Carolyn D'Ambrosio, MD[4]; Wendy A. Hall, PhD, RN[5]; Suresh Kotagal, MD[6]; Robin M. Lloyd, MD[6]; Beth A. Malow, MD, MS[7]; Kiran Maski, MD[8]; Cynthia Nichols, PhD[9]; Stuart F. Quan, MD[10]; Carol L. Rosen, MD[11]; Matthew M. Troester, DO[12]; Merrill S. Wise, MD[13]

[1]Saint Louis University, St. Louis, MO; [2]Children's Hospital of Philadelphia, Philadelphia, PA; [3]Liaison for the American Academy of Pediatrics; [4]Brigham & Women's Hospital, Boston, MA; [5]University of British Columbia School of Nursing, Vancouver, BC; [6]Mayo Clinic, Rochester, MN; [7]Vanderbilt University Medical Center, Nashville, TN; [8]Boston Children's Hospital, Boston, MA; [9]Munson Sleep Disorders Center, Traverse City, MI; [10]Harvard Medical School, Boston, MA; [11]Rainbow Babies & Children's Hospital, Cleveland, OH; [12]Barrow Neurologic Institute at Phoenix Children's Hospital, Phoenix, AZ; [13]Methodist Healthcare Sleep Disorders Center, Memphis, TN

Empfehlungen

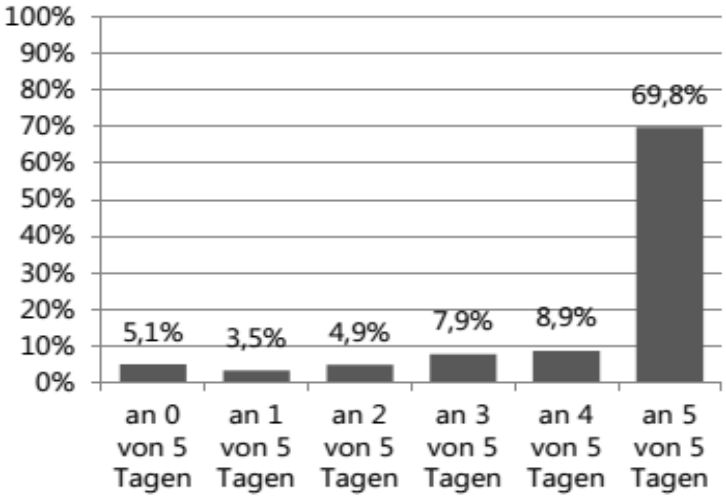
- Im Alter von 3-5: 10 bis 13 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 6-12: 9 bis 12 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 13-18: 8 bis 10 Stunden innerhalb von 24 Stunden

- Schlafmangel beeinträchtigt die neurokognitive Entwicklung (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung) (Yang et al., 2022)
- Zusammenhänge mit Depressionen, Angsterkrankungen, ADS, Diabetes, Demenz usw.
- Abend-Chronotypen häufiger Depressionen, Angsterkrankungen, Diabetes, Tumore und Herzerkrankungen
- Bei Jugendlichen wird die generelle Verschiebung zum Abend-Chronotypen durch die hohe Nachtaktivität mit digitalen Geräten besonders ungünstig verstärkt.
- Kurzwelliges LED-Licht der digitalen Geräte reduziert Melatoninfreisetzung und verzögert die Einschlafzeit

- **Wie häufig** werden diese Geräte **in der Nacht genutzt**?

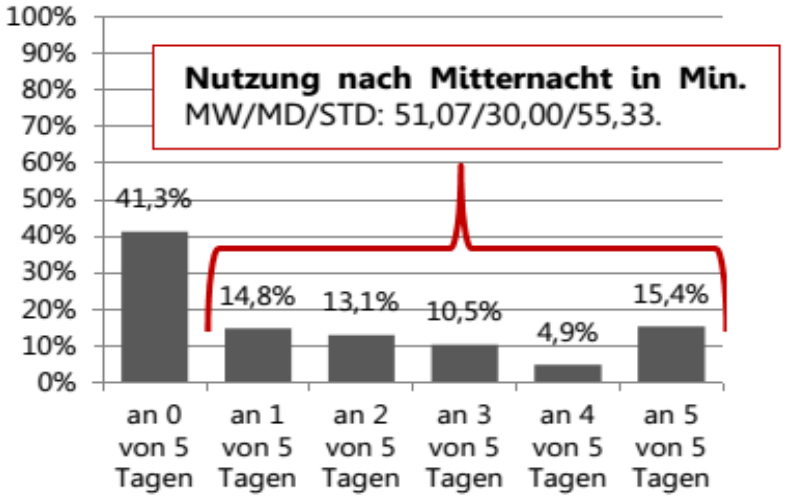
Verwendung digitaler Geräte, wenn am nächsten Tag Schule ist …

… direkt vor dem Einschlafen (n=2.868)



MW/MD/STD: 4,21/5,00/1,43.

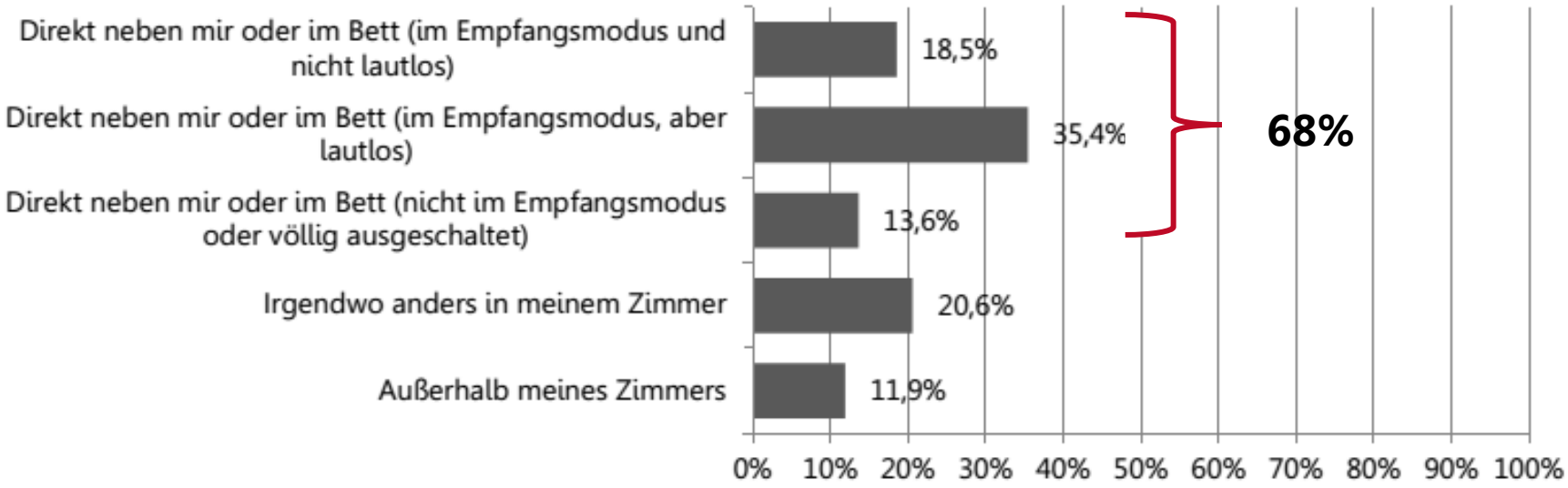
… nach Mitternacht (n=2.754)



MW/MD/STD: 1,69/1,00/1,84.

Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n(gewichtet)=2.754–2.893. Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Fragen 4, 5, 6 im Anhang (☛Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).
Legende: MW (Mittelwert), MD (Median), STD (Standardabweichung).

- Wo befindet sich das **Smartphone beim Schlafen**?

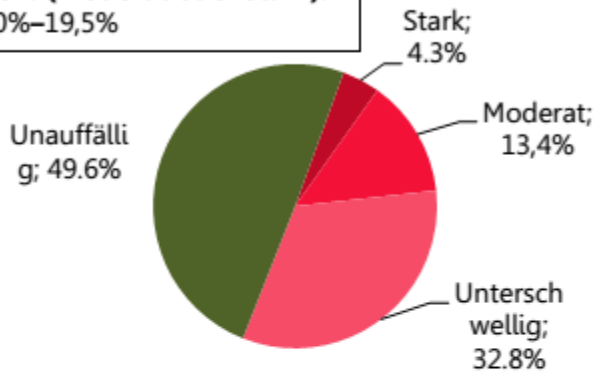


Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.919 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Frage 7 im Anhang (☛Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).

Zusammenhänge mit Schlafproblemen

Schlafbeschwerden nach ISI-Screening

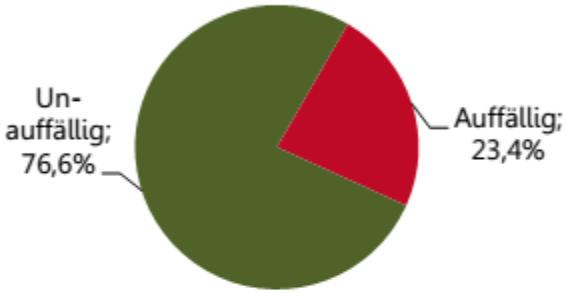
CI95% (moderat oder stark):
16,0%–19,5%



Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.715 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe ISI-Itembatterie bei Fragen 35–37 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung ISI: Insomnia Severity Index, deutsche Fassung. Cut-offs auf Basis von reduzierter Itemanzahl: Summenscore 7 (unterschwellig), 13 (moderat), 19 (stark).[36]
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

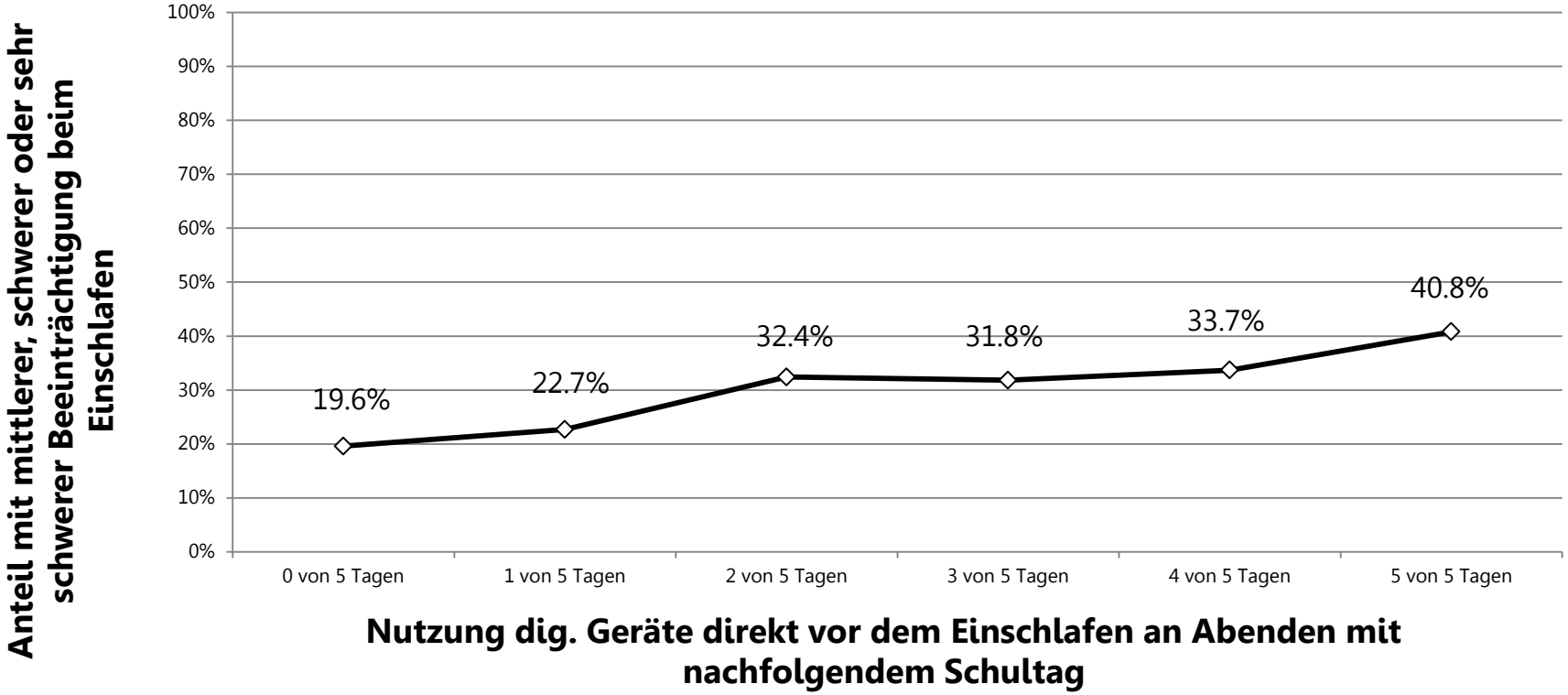
Angstproblematik nach GAD-7-Screening

CI95% (auffällig):
21,4%–25,4%



Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.642 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe GAD-7-Itembatterie bei Frage 39 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung GAD-7: Generalized Anxiety Disorder, deutsche Fassung. Cut-off: Summenscore 11.[37]
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

Zusammenhang zwischen Nutzung direkt vor dem Einschlafen und Einschlafproblemen



Zusammenhänge mit Schlafproblemen

frontiers | Frontiers in Public Health

TYPE Original Research
PUBLISHED 11 July 2024
DOI 10.3389/fpubh.2024.1422157

Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY
Wahyu Rahardjo,
Gunadarma University, Indonesia

REVIEWED BY
Kshitij Karki,
Purbanchal University, Nepal
Tomoko Nishimura,
Hamamatsu University School of Medicine, Japan

*CORRESPONDENCE
Thomas Lederer-Hutsteiner
thomas.lederer-hutsteiner@x-sample.at

RECEIVED 25 April 2024
ACCEPTED 28 June 2024

The mediating effect of after-midnight use of digital media devices on the association of internet-related addictive behavior and insomnia in adolescents

Thomas Lederer-Hutsteiner[1]*, Kai W. Müller[2], Matthias Penker[3], Erwin Stolz[1], Elfriede R. Greimel[4] and Wolfgang Freidl[1]

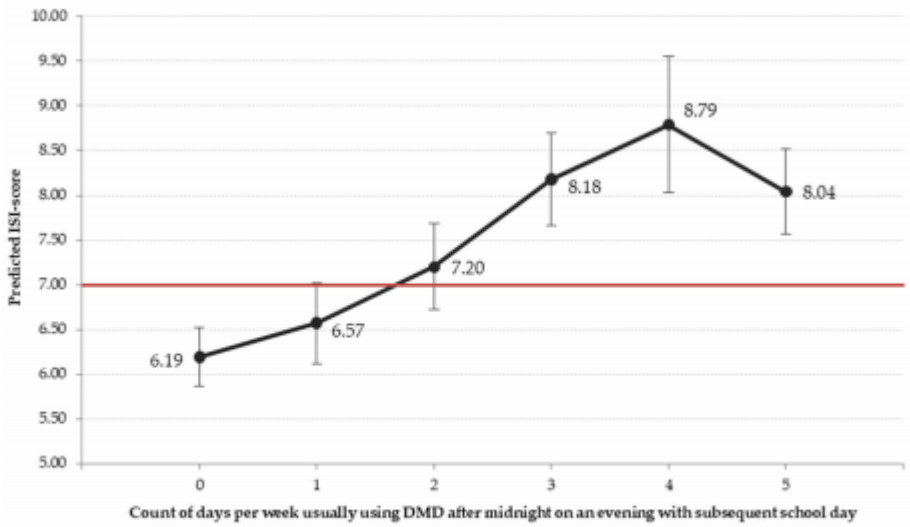
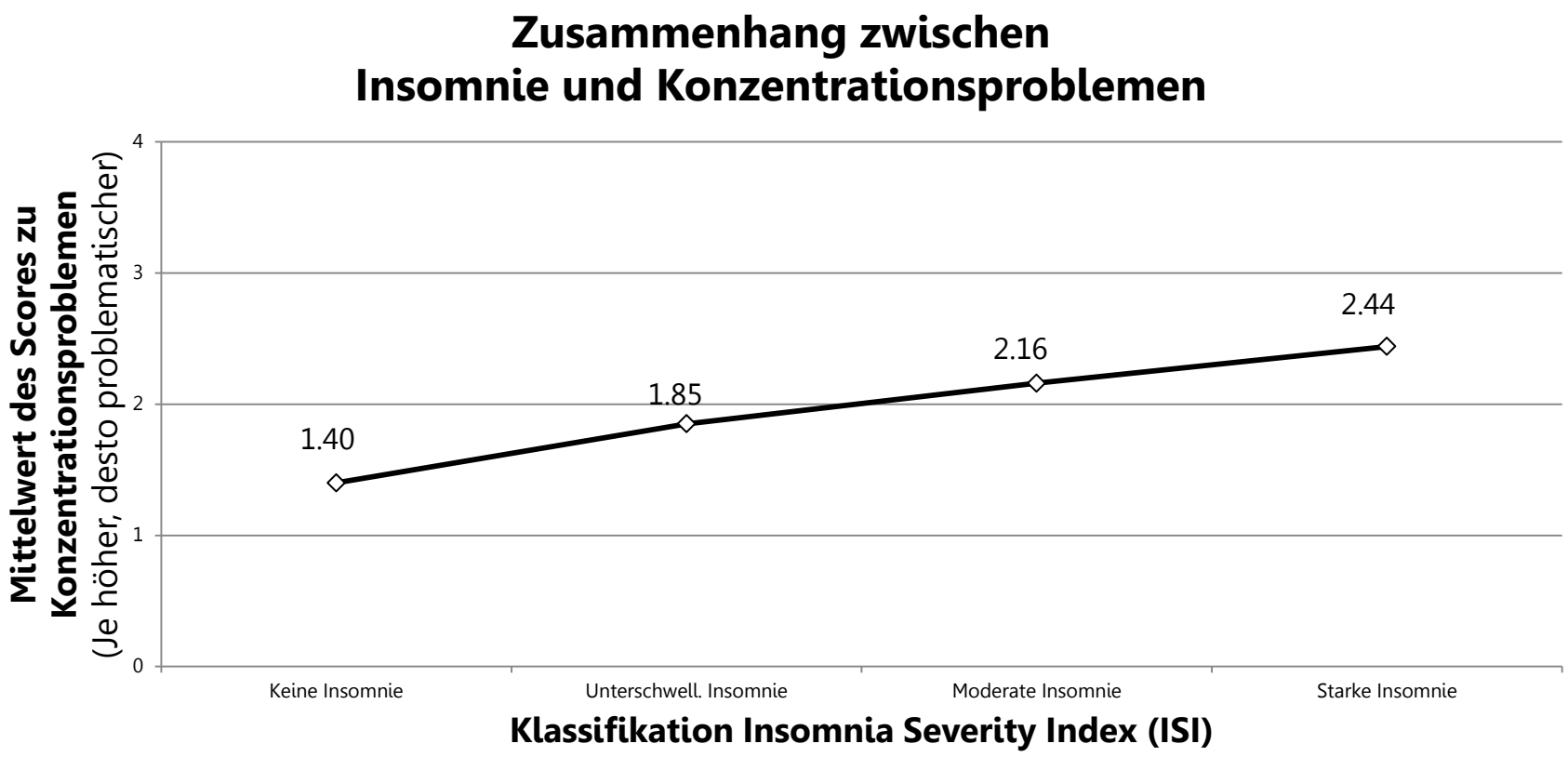


FIGURE 3
Predicted values of Insomnia Severity Index scale for count of days using DMD after midnight. ISI-score: Insomnia Severity Index score. The red line illustrates the cut-off for subthreshold insomnia (36). Prediction adjusted by all variables of the regression model in Table 3. The estimates are based on one of the 40 imputed data files. The results of the other files do not differ substantially and conclusions drawn are robust.


Zusammenhang zwischen
Insomnie und Konzentrationsproblemen
Mittelwert des Scores zu Konzentrationsproblemen
(Je höher, desto problematischer)
4
3
2
1
0
1.40
1.85
2.16
2.44
Keine Insomnie
Unterschwell. Insomnie
Moderate Insomnie
Starke Insomnie
Klassifikation Insomnia Severity Index (ISI)

Welche Vorbildwirkung haben Erwachsene?

Wie können Grenzen gesetzt werden?

„Eigentlich wäre es gut, wenn meine Eltern strenger wären im Umgang mit Medien – aber das würde ich ihnen nie sagen.“
„Stimmt, bei mir ist es auch so.“
Dialog zwischen Jugendlichen

https://www.ittakesavillagegreystones-delgany.com/

Sie sind die Expert:innen für Ihre Kinder!

Grundsätzliches

- sichere Bindung und Orientierung
- wertschätzende Haltung und echtes Interesse
- gemeinsam Vereinbarungen für alle Familienmitglieder treffen
- altersadäquate und der individuellen Entwicklung entsprechende Regeln
- konsequentes Einhalten
- Mehrwert und Alternativen hervorheben

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Medien kritisch und selbstbestimmt zu nutzen

Die 8 W´s

- WER nutzt Medien?
- Mit WEM nutzt das Kind Medien?
- WO nutzt das Kind Medien?
- WARUM nutzt das Kind Medien?
- WANN nutzt das Kind Medien?
- WIE nutzt das Kind Medien?
- Mit WELCHEN Inhalten wird das Kind konfrontiert?
- WOMIT nutzt das Kind Medien?

Technische Unterstützung nutzen

- Gemeinsam informieren
- Einstellungen gemeinsam vornehmen (Datenschutz, Family Link, Push-Nachrichten etc.)
- Rechtlichen Rahmen beachten
- Benachrichtigungsdienste deaktivieren

„Wir können unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns eh alles nach."

Karl Valentin

Was kann im Bedarfsfall getan werden, wohin kann man sich wenden?

Welche Apps und Spiele sind geeignet? Wie funktioniert Filtersoftware?

- www.saferinternet.at
- www.klicksafe.de
- www.schau-hin.info
- www.bupp.at
- www.spieleratgeber-nrw.de
- www.flimmo.de
- www.internet-abc.de
- www.medienkurse-fuer-eltern.info
- www. gamers-health.com

Ansprechstellen

- https://www.psychologen.at
- https://www.psyonline.at/
- https://www.psychotherapeuten.at/
- https://www.bestnet.com/bestnet-portale
- https://dvsh-stmk.at/steiermark-karte/
- https://www.dachverband-stmk.at/mitglieder/
- https://www.vivid.at/
- https://www.fachstelle-enter.at/

https://dvsh-stmk.at/steiermark-karte/

https://gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/

Fazit

Beziehung ist die beste Filtersoftware

- Ergebnisse zeigen einen klaren Bedarf für umfassende Maßnahmen auf allen Präventionsebenen
- Nicht ausschließlich Sucht, sondern psychische Gesundheit insgesamt thematisieren (Exzessive Nutzung ist auch eine Strategie, um mit dahinterliegenden emotionalen Problemen umzugehen)
- Maßnahmen sollen verhaltens- und insbesondere verhältnisorientiert sein, da Gesundheitsverhalten und Lebensstile immer im Kontext von Lebensverhältnissen stattfinden bzw. praktiziert werden → transsektorale Aufgabestellung!
- Das Ausmaß an Schlafmangel und Schlafproblemen, auch als Folge hoher Nachtnutzung, ist hoch; das Thema Schlaf sollte zukünftig stärker berücksichtigt werden
- Ebenso sind Präventionsaktivitäten nicht auf Kinder und Jugendliche zu beschränken, sondern müssen auch die Erwachsenen adressieren (einerseits als selbst Betroffene, andererseits als Eltern)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vortragsreihe im Rahmen von
Elternabenden an Schulen

von
Isabella Kranacher, Stefanie Doppler, Marie-Christin Sebl-Litzlbauer (alle VIVID)
und Thomas Lederer-Hutsteiner (x-sample)

Finanzierung: GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK