

Schlechte Nachrichten

SOCIAL MEDIA UND DAS WOHLBEFINDEN JUGENDLICHER



Von Bernward Hoffmann *Jugendliche im Fokus: Hat die Social-Media-Nutzung für junge Menschen problematische Auswirkungen? Die Sichtung aktueller Forschungsergebnisse liefert zwar kein eindeutiges Bild zum Zusammenhang von Nutzung und psychischer Gesundheit, doch ein differenzierter Blick auf die Studienlage zeigt durchaus Trends auf und bietet Hinweise auf negative Auswirkungen bei intensiver Nutzung. Gerade in der aktuellen Multi-Krisenzeit werden digitale Medien und insbesondere das Smartphone von vielen Jugendlichen als Stressoren erlebt und scheinen bei einigen von ihnen bestehende Probleme zu verstärken. Medienpädagogische Interventionen sollten die Stärkung von sozialen Beziehungen und die Widerstandsfähigkeit gegen Distress fördern.*

Seit fast 50 Jahren bin ich als Medienpädagoge tätig, auch im Kinder- und Jugendmedienschutz. Eine Verteufelung von Medien war nie mein Standpunkt: Medien per se bzw. ihre Nutzung machen weder dumm, noch dick, noch gewalttätig, noch ... **unglücklich**. Aber ebenso wenig machen „Soziale Medien“ glücklich. Es kommt vielmehr darauf an, wer konkrete Medien(inhalte) **warum, in welchen Kontexten** und **in welchen Dosen** nutzt. Medienwirkung ist immer ein komplexes Zusammenspiel von Inhalt, Form und Vorgaben eines Mediums, sozialen und situativen Kontexten wie auch der Persönlichkeit und Intentionen des/der Nutzenden.

Aber, so der Gedankengang dieses Beitrags: Die Nutzung des All-in-one-Mediums Smartphone und die Sphäre von Social Media scheinen in den postpandemisch anhaltenden Krisenzeiten zumindest für einige Nutzer:innen-Gruppen Probleme zu verstärken; vielleicht bekommen sie sogar eine Trigger-Funktion. Wenn das stimmt, dürfen auch Medienpä-

dagog:innen nicht ignorieren, dass Medien und ihre Nutzung mentale Gesundheit gefährden können.

Diese Einsicht trifft sich mit einem Paradigmenwechsel im Kinder- und Jugendmedienschutz, der eine kinderrechtliche Perspektive betont: das Recht auf **Schutz**, aber in Verbindung mit **Befähigung** und **Teilhabe**. Alle drei sind gleichermaßen Bestandteil der Gewährleistung eines uneinträchtigten Aufwachsens.¹

DIGITALE MEDIEN ALS STRESSOREN?

Wohlbefinden ist ein subjektives Gelegenheitsgefühl. Objektiver steht dafür der Begriff **Mental Health**, also psychische Gesundheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) erläutert: Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychi-

schon Wohlbefindens, der es den Menschen ermöglicht, mit dem Stress des Lebens fertig zu werden, ihre Fähigkeiten zu verwirklichen, gut zu lernen, zu arbeiten, zur Gemeinschaft ihren Beitrag zu leisten. Psychische Probleme zeigen sich oft als Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug; man kümmert sich weniger um sich selbst, die eigene Bildung, sinnvolle Arbeit und Teilhabe am sozialen Leben. Psychische Krankheiten nehmen weltweit zu.²

Zur mentalen Gesundheit gehören Zufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation und ein grundlegendes Glücksgefühl: Wenn etwas besser als erwartet ist, stoßen die Neuronen im Mittelhirn den „Glücksbotenstoff“ Dopamin aus, was uns in weiteren neuronalen Prozessen euphorisch werden lässt. Unsere Aufmerksamkeit ist gesteigert, das Gehirn funktioniert besser und merkt sich das glücklich-machende Ereignis. „Internationalen Studien zufolge wird die Veranlagung zum Glücklichen zu etwa 30 bis 40% von unseren Genen bestimmt. Die Lebensumstände machen rund 10% aus. Den Rest haben wir selbst in der Hand.“³

Sind wir also selbst „unseres Glückes Schmied“? Im aktuellen Weltglücksreport der Vereinten Nationen⁴, in dem die Lebensbewertung in 137 Ländern untersucht wurde, landet Deutschland „nur“ auf dem 16. Platz, zwei Plätze schlechter als ein Jahr zuvor. Warum ist das so? Das Gegenteil von **Wohlbefinden und Glück** ist nicht „Unglück“, sondern sind eine unzufriedene, traurige, depressive Stimmung, Unsicherheit, Angst, **Stress** ... Da sind wir beim Thema. Die zunächst durch die Pandemie hervorgerufene Unsicherheits-Stimmung wurde und wird durch das nahe Kriegsgeschehen, die Wirtschaftskrise und das drängende Thema Klimakrise weiter verstärkt. Diese Krisen erschüttern unsere Möglichkeiten der **Erfahrung von Selbstwirksamkeit**. Die Pandemie hat – besonders für junge Menschen – soziale Kontakte verändert. Das galt bereits vorher für digitale sogenannte „soziale“ Medien, auch die verändern unsere Kontaktformen. Aber sie waren vor der Pandemie sehr eng mit direkt personalen Kontakten verbunden, erweiterten diese quasi. Und jetzt haben wir gefühlt „zu viel davon“ und sämtliche Medien befeuern uns ständig mit neuen „bad news“.

Unglücksboten sind Stressoren, also Reize bzw. Ereignisse, die unseren Körper von außen oder von innen heraus in Alarmbereitschaft versetzen. Was Menschen als stressig erleben, ist individuell unterschiedlich. Diese „Individualisierung“ darf aber nicht Ursache und Verantwortung für Stress dem Individuum anlasten. Es sind belastende (Lebens-)Situationen im Großen und Kleinen, die Stress erzeugen. Übergänge im Leben, also z. B. die Pubertät oder Adoleszenz, aber auch Krisen generell sind Zeiten, in denen Menschen besonders anfällig für Stressreaktionen⁵ sind. Man kann unterscheiden:

- **äußere Stressfaktoren**, z. B. unangenehme oder bedrohliche Alltagssituationen, gesellschaftliche und soziale Krisen;
- **innere Stressoren wie Ansprüche**, Erwartungen, Belastbarkeit;
- **psychisch-mentale Stressoren wie Leistungs-, Zeit-, Konkurrenzdruck**;
- **soziale Stressoren wie isoliertes Arbeiten, Mobbing, kaum Kontakte**.

Digitale Medien werden in vielen Befragungen/Studien von Menschen als Stressoren erlebt⁶: permanente Erreichbarkeit, nie abschalten, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), die Reizüberflutung, der Negativitätsbias

und das Auflösen der Grenzen zwischen Lebensbereichen. Auch das Smartphone als Helfer zur Selbstoptimierung kann Stress erzeugen. Und in gesellschaftlichen Krisen bedeutet die ständige Erreichbarkeit auch, dass man ständig mit dem unerbittlich fließenden Nachrichtenstrom belastender Krisen-News konfrontiert ist („Negativitätsbias“). Diese Negativitätsspirale sowie damit verbundene Unsicherheiten im Umgang mit Fake-News, Desinformation, Hass im Netz könnten zu einer generellen Vermeidungshaltung gegen digitale Medien führen, wie es eine Teilnehmerin einer aktuellen Studie des Kölner Rheingold-Instituts formuliert: „Die **Tagesschau** ist mir zu anstrengend geworden, es gibt nur noch negative Nachrichten (w, 19, Köln Umland)“.

STIMMUNGSEINTRÜBUNG UNTER TEENAGERN

Mit folgender **Fragestellung** habe ich einige Studien gesichtet: Gibt es in der aktuellen Krisenzeit Hinweise darauf, dass

die Nutzung von Social Media bei jungen Menschen in der Adoleszenz (ca. 14 bis 18, erweitert bis 27 Jahre) problematische Auswirkungen hat bzw. haben kann? Als Medium ist vor allem das Smartphone im Blick, dessen Relevanz mobil und online für Jugendliche unstrittig ist. Bereits mit 10 Jahren haben 86% der Kinder ein Smartphone. Die Smartphone-Nutzung wie die Mediennutzung überhaupt stieg in Folge der Pandemie zwischen 2019 und 2021 deutlich an; mehr als 120 Minuten nutzen 44% im Jahr 2019 das Smartphone, 2021 waren

es 70% der Heranwachsenden (16 bis 29 Jahre); mehr als 40% finden, dass sie ihr Smartphone zu viel nutzen.⁷

Die gesichteten Studien sind nicht so ohne weiteres vergleichbar. Sie stammen aus **verschiedenen Jahren** (vor/nach Corona), aus **verschiedenen Ländern**, wurden an **unterschiedlichen Altersgruppen** durchgeführt und verwenden verschiedene Methoden. Es ist in diesem Kontext keine Überprüfung der wissenschaftlichen Qualität möglich, sondern es werden nur Trends entsprechend der Fragestellung benannt.

Die **Unicef-Studie** (2021) zur Lage der Ki/Ju in Deutschland zeigt einen auffälligen Kontrast: die objektive Situation ist vergleichsweise gut, die Zufriedenheit weit abgeschlagen. „Danach waren schon vor der Pandemie mehr als jedes fünfte Mädchen und nahezu jeder siebte Junge im Alter von 15 Jahren unzufrieden mit ihrem Leben. Bei weniger privilegierten Kindern, bei Kindern mit einer Einwanderungsgeschichte oder Mobbing Erfahrungen war die Lebenszufriedenheit geringer als im Durchschnitt. Rund 16 Prozent der Mädchen schätzen sich als depressiv ein. 13% der Mädchen erhielten verschreibungspflichtige Beruhigungsmittel.“⁸

Die Pandemie verschärft bestehende Probleme! Eine aktuelle Studie des Kölner Rheingold-Instituts⁹ zeigt, dass etwa die Hälfte der Deutschen ab 18 Jahren eine **resignative Haltung**

„DEN DEUTSCHEN GELINGT DIE MAXIMIERUNG IHRER ZUVERSICHT DURCH DIE MINIMIERUNG IHRES GESICHTSKREISES.“

bezüglich der eigenen Selbstwirksamkeit hat und sich lieber ins Private zurückzieht: „Den Deutschen gelingt die Maximierung ihrer Zuversicht durch die Minimierung ihres Gesichtskreises.“ Krisen werden aus dem privaten Alltag ausgeblendet. „Die Bereitschaft vieler Bürger sich über die Nachrichtenlage zu informieren, lässt nach.“ Es geht ihnen um eine Stabilisierung der eigenen Lebenswelt. Bei den Ängsten steht der Autonomieverlust (Ohnmachtsgefühl und fehlendes Gefühl von Selbstwirksamkeit) ganz oben.

Eine Reihe von Studien belegen inzwischen eine Art **kombinierte „Negativspirale“**. Auf der einen Seite bewirkt die Bedrohung durch ungekannte und anhaltende Krisensituationen ein Gefühl der Ohnmacht und Perspektivlosigkeit. Auf der anderen Seite nehmen digitale Kontakte und Kommunikation quantitativ in den Krisenzeiten zu, wie Mediennutzung insgesamt. Smartphone und Co. machen uns ständig erreichbar – auch für belastende News. Aber gilt deshalb der kausale Zusammenhang: mehr Smartphone = unglücklicher, gestresster, depressiver?

Schon in den Jahren vor der Pandemie untersuchten **zwei (amerikanische bzw. kanadische) Studien** die Zusammenhänge zwischen Neigung zu depressiven Störungen und Smartphone- und Social-Media-Nutzung¹⁰ bzw. allgemeiner Screen-Nutzung. Die Studien zeigen deutliche Zusammenhänge, aber belegen keine kausalen Wirkungen in eine Richtung. Es könnte, wie schon bei anderen Themen der Medienwirkung, auch so sein, dass Mediennutzer:innen bevorzugt Informationen suchen, die zu ihrer Stimmung und Voreinstellung passen und diese so verstärken.

WENIGER SOCIAL MEDIA – MEHR ZUFRIEDENHEIT?

Eine **britische Studie**¹¹ – ebenfalls aus der Zeit vor der Pandemie – zeigt einen ähnlichen Trend: Je mehr Zeit Heranwachsende in den sozialen Medien verbringen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Bei Mädchen im Alter zwischen 11 und 13 Jahren, bei Jungen zwischen 14 und 15 Jahren nahm die Lebenszufriedenheit mit zunehmender Nutzung Sozialer Medien ab. Offensichtlich sind Heranwachsende in den Veränderungen der Pubertät und danach nicht nur die Hauptuser von Social Media, sondern auch die anfälligsten Nutzer:innen. Aber anfällig wofür?

Im umgekehrten Blick hat eine **kanadische Studie** mit experimentellem Design¹² einen Zusammenhang zwischen reduziertem Social-Media-Gebrauch und realistischem Körperbewusstsein festgestellt. Von zwei Parallelgruppen hatte eine Gruppe mit reduziertem Social-Media-Konsum (durchschnittlich 78 Min. täglich) am Ende einer vierwöchigen Phase eine deutlich positivere Sicht auf ihr Gewicht und ihr Aussehen. Bei der Kontrollgruppe (188 Minuten Social-Media-Konsum) war dies nicht der Fall.

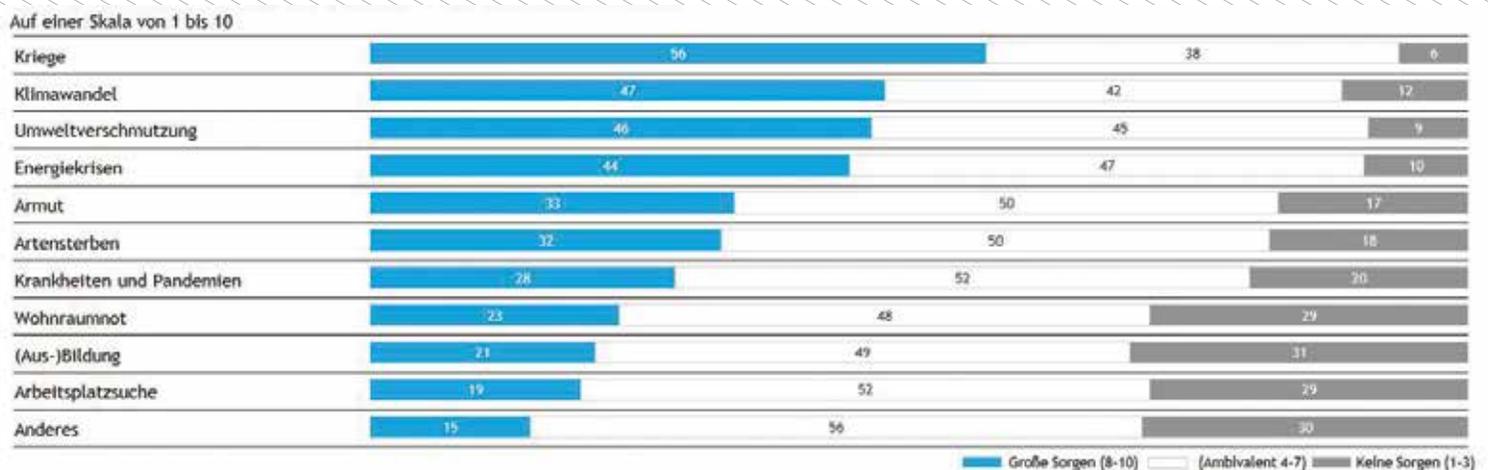
Eine aktuelle **Sinus-Studie** wurde unter 14 bis 17jährigen Jugendlichen im Auftrag der Barmer Ende 2022 durchgeführt¹³. „Obwohl drei Viertel der Jugendlichen (eher) optimistisch in die eigene Zukunft blicken, ist eine **Stimmungseintrübung gegenüber 2021** festzustellen.“ Es gibt einen **Rückgang im allgemeinen persönlichen Zukunftsoptimismus von insgesamt 6% gegenüber 2021** (75% 2022, 81% 2021). Und das wiederum ist abhängig vom formalen Bildungsstatus: Unter den „bildungsfernen“ Jugendlichen blicken 34% pessimistisch in die eigene Zukunft (27% 2021), unter den (angehenden) Abiturient:innen „nur“ 22% (17% 2021). Auch die „Angst, dass es keine positive Zukunft für mich gibt“, findet sich eher bei formal niedriger Gebildeten (Prekäre, Konsum-Materialisten; aber auch Experimentalisten).

UNTER DRUCK IN DER MULTI-OPTIONS-WELT

Die Trendstudie **Jugend in Deutschland 2023**¹⁴ ist insgesamt eher auf Wirtschaft ausgerichtet, enthält jedoch einen Generationenvergleich: Im „Dauerkrisenmodus“ machen sich alle Generationen Sorgen, aber Jugendliche sind häufig weniger resilient. 46 % der 14- bis 29-Jährigen kämpfen mit stressbedingten Belastungen; bei den 50- bis 69-Jährigen nur rund 20%. Jugendliche spüren einen deutlich höheren Belastungs-Level bei: Stress, Erschöpfung, Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Suizidgedanken (= 6%) - obwohl sie generell optimistisch nach vorn blicken. Hurrelmann

Zukunftssorgen 2022: Themen und Sorgenpotenzial

Inwieweit machen dir die folgenden Themen mit Blick auf der Zukunft Sorgen?



Basis: 2.001 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

Quelle: Sinus-Studie 2022/23

erklärt das damit, dass die jungen Menschen in einer Multi-Options-Welt unter Druck stehen bzw. sich unter Druck setzen. Nachdem die Wohlstandsjahre vorbei sind, schwindet das Erleben von Selbstwirksamkeit. Auch diese Studie bestätigt, dass sich Jugendliche über das gesellschaftliche Geschehen bevorzugt durch Social Media informieren.

Die DAK-Längsschnittstudie *Mediensucht in Zeiten der Pandemie* untersucht Gaming, Social Media¹⁵ und Streaming (zzgl. Media-Multitaskings, d. h. die parallele Nutzung mehrerer digitaler Medien) in insgesamt fünf Phasen seit 2019. Sie belegt, wie die Pandemie unseren Medienumgang verändert hat; Nutzungszeiten und Abhängigkeiten haben zugenommen und sich noch nicht wieder normalisiert. Der Fokus der Studie ist „Mediensucht“ und das entsprechende Fazit lässt aufmerken: „Noch nie waren so viele Kinder und Jugendliche in Deutschland von einer Mediensucht betroffen wie jetzt.“ (S. 2) Die Diagnose Computerspielstörung (engl. Gaming Disorder) wurde Anfang 2022 als Verhaltenssucht in die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der WHO aufgenommen. Als ähnlich problematisch gelten in der DAK-Studie eine extensive Nutzung von sozialen Medien und Streaming-Diensten. Riskante Nutzung kann unter bestimmten Voraussetzungen in ein pathologisches Verhalten übergehen. Kinder und Jugendliche sind eine „besonders vulnerable Gruppe für die Herausbildung problematischer Muster in der Nutzung digitaler Medien“ (S. 49). Die Gefahr der Komorbidität zu psychischen Störungen liegt nahe.

Allgemeine Motive der Nutzung digitaler Medien in der Pandemie sind¹⁶: Aufrechterhaltung von Kontakten; Bekämpfung von Langeweile; Beschaffung von Informationen. Bei einem Teil der Nutzer:innen dienen Medien auch dazu, Gefühle von Einsamkeit, sozialer Isolation und Kontrollverlust sowie Stress und weitere negative Gefühle zu reduzieren. Diese Nutzer:innen sind besonders gefährdet. Etwa doppelt so viele Jugendliche (eher Jungen) wie vor der Pandemie seien von pathologischem Computerspielverhalten betroffen. Parallel werden Nutzungszeiten Sozialer Medien analysiert. Bei insgesamt deutlich gestiegenen Nutzungszeiten gelten in Übertragung der Gaming-Kriterien 16,4% als riskante und 6,3% als pathologische Nutzer:innen Sozialer Medien; hochgerechnet sind das 865.000 Ki/Ju in Deutschland, doppelt so viel wie vor der Pandemie. Das betrifft vor allem die Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen und vor allem Mädchen. Media-Multitasking ist unter pathologischen Nutzer:innen digitaler Medien deutlich stärker verbreitet (64,6% gegenüber 39,6% bei normalen Nutzer:innen).

Die Vocer-Studie *Digitale Resilienz in der Mediennutzung*¹⁷ untersucht, wie sich die digitale Mediennutzung auf das psychische Wohlbefinden der Menschen auswirkt, wie sie sich vor einer digitalen Überlastung schützen und Souveränität bewahren können. 58% der Menschen zwischen 14 und 29 Jahren stufen ihre Nutzung von Social Media als zu viel bzw. viel zu viel ein, 32% als genau richtig. Bei den Älteren ist das tendenziell umgekehrt. Digitale Mediennutzung und psychisches Wohlbefinden stehen zumindest



Unerbittlich fließender Strom belastender Krisen-News – Negativspirale hin zu Gefühlen der Ohnmacht und Perspektivlosigkeit.

in Krisenzeiten offensichtlich in direkter wechselseitiger Abhängigkeit. Machtlosigkeit gegenüber dem Krisengeschehen und mentales Unwohlsein werden individuell miteinander in Beziehung gesetzt. Viele Nutzer:innen klagen über „emotionale Erschöpfungseffekte“ durch die vielen negativen Nachrichten („Doomsurfing“). Negative Gefühle und Erlebnisse haben einen stärkeren Einfluss auf unser Denken und Handeln als positive („Negativitätsbias“); und Medien bevorzugen negative Nachrichten.

Dieser Blick in Studien soll nicht mit schlechten Nachrichten enden. Eine Langzeitstudie der Havard-University¹⁸ kommt zu folgendem Ergebnis: Gute soziale Beziehungen, die das Gefühl von Verbindung und Zugehörigkeit vermitteln, machen uns glücklicher und gesünder. Dabei ist es wichtig, selbst aktiv zu werden und soziale Kontakte bewusst herzustellen (= Erfahrung von Selbstwirksamkeit).

RESILIENZ ALS TEIL DER MEDIENKOMPETENZ

Der Rundblick zu aktuellen Studien präsentierte schlechte Nachrichten. (Junge) Menschen verbringen gerade in Krisenzeiten deutlich mehr Zeit mit digitalen Medien. Viele sind damit selbst unzufrieden, weil andere Aktivitäten in den Hintergrund treten. Medial vermittelte Kommunikationen und Kontakte werden nicht als gleichwertig zu „echtem“ Kontakt erlebt, wenn sie diesen ersetzen müssen und nicht als Ergänzung bzw. Erweiterung realer Kontakte fungieren. Menschen in unsicheren persönlichen oder ökonomischen Lebenslagen sind stärker gefährdet, wenn sie weniger stützende „Resilienzfaktoren“ haben, weniger in gute soziale Beziehungen eingebunden sind und weniger Selbstwirksamkeit erfahren können. „Digitale Resilienz“ soll laut Vocer-Institut und -Studie Abhilfe schaffen. Digital ist die Resilienz wohl nicht, daher würde ich eher von Resilienz im Digitalen sprechen; der Begriff „digitale Resilienz“ passt eher im Kontext der Abwehr von Cyberangriffen.



Viele bunte Wirkungen – Medienkompetenz hilft.

Resilienz ist ein Konzept aus Psychologie und Sozialer Arbeit. Der Begriff stammt vom Lateinischen „resilio“, das zurückspringen, aber auch abprallen bedeuten kann. Darin stecken eine aktive und eine passive Seite, der (Selbst-)Schutz vor Beschädigungen wie die eigene Verletzlichkeit bzw. die subjektiven Belastungsgrenzen. Es geht um psychische Widerstandsfähigkeit gegen Distress¹⁹. Resiliente Personen reagieren gedämpfter, schütten also weniger Neurotransmitter unter Stress aus. Es scheint so etwas wie Resilienzfaktoren zu geben:

- Ein **soziales Netz** (Kontakt) und **verlässliche Bezugspersonen** besonders in Kindheit und Jugend.
- Die Möglichkeit zur Erfahrung von **Selbstwirksamkeit**, d. h. es ändert sich etwas, wenn ich selbst entscheide und handele.
- Ein gewisses Maß an **Bildung**.
- Ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen und **emotionale Stabilität** mit einem realistischen Selbstbild und Zuversicht.
- Einen **Sinn im (eigenen) Leben** sehen und umdenken können.

Für mich als Medienpädagoge ist Resilienz im Digitalen eine (neue?) Dimension von Medienkompetenz. Stefanie Graefe²⁰ kritisiert das Konzept der Resilienz, weil es Menschen bewerte und als Kunst der Akzeptanz und flexiblen Anpassung gefeiert werde: Wer sich der digitalen Welt anpasst, darin zurechtkommt, zeigt eine hohe Resilienzleistung. Wer es nicht schafft, ist selbst schuld. Die digitale Welt bleibt bzw. entwickelt sich wie eh und je.²¹

Medienwirkungen auch von Social Media können und dürfen nicht isoliert und individualisiert betrachtet werden. Sie vollziehen sich immer in Kontexten: Gesellschaftliche Medienangebote & soziale Lebensbedingungen & individuelle Voraussetzungen konstruieren Medienverhalten. Diesen Wirkungen vollziehen sich in sozialen Kontexten. Persönlichkeit und Widerstandskraft (Resilienz) des Einzelnen sind dabei nur ein Faktor möglicher **Risikofaktoren**, die man weitgehend nicht selbst in der Hand hat. Man braucht Ressourcen, um dem Stress zu entkommen. Gerade Pubertät und Adoleszenz sind sensible Phasen mit vielen Anforderungen, vor denen die meist noch ungefestigten jungen Menschen stehen.

Zur **Befähigung** im Konzept der Medienkompetenz gehört zweifellos ein gewisses Maß an Resilienztraining. Aber Ich-Stärke entsteht nicht von selbst. Ermöglichende Strukturen und pädagogische Begleitung müssen hinzukommen. Die Vocer-Studie fordert zu Recht, dass Politik und Medien etwas gegen das Schwinden des Vertrauensverlustes tun müssen: entschiedenes Vorgehen gegen Fake-News und Hass im Netz; bessere Dosierung der Schreckensnachrichten und eine „lösungsorientierte Berichterstattung“ in einem verantwortlichen Journalismus.

AUTOR
PROF. DR. BERNWARD
HOFFMANN

ist Erziehungswissenschaftler und emeritierter Professor für Medienpädagogik an der FH Münster im Fachbereich Sozialwesen.

Der anfangs zitierte **Gefährdungsatlas** betont aus Sicht des Jugendmedienschutzes: Medienhandeln von jungen Menschen muss in deren lebensweltlichen Kontexten in den Blick genommen werden; also reichen die sozialen Parameter wie Schulabschluss etc. auch in Studien nicht aus. Die Perspektive von Kindern und Jugendlichen als handelnde Subjekte muss einbezogen und ernst genommen werden. **Schutz, Befähigung und Teilhabe** sind gleichermaßen Bestandteile der Gewährleistung eines unbeeinträchtigten Aufwachsens. „Der Bedarf an Unterstützungs- und Hilfsangeboten zu risikobehafteten Medienphänomenen und die Frage, ob Vermeidung oder Bewältigung angeraten ist, kann nur mit Blick auf ein konkretes Medienphänomen und die damit verbundenen Risiken und nur in Bezug auf die konkret betroffenen Kinder und Jugendlichen und deren Teilhabeinteressen entschieden werden.“²²

ANMERKUNG

1. Vgl. Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (Hrsg.) (2022): Gefährdungsatlas: Digitales Aufwachsen: Vom Kind aus denken: Zukunftssicher handeln. Aktualisierte und erweiterte 2. Auflage, Bonn 2022. Online verfügbar unter: www.bzki.de
2. Vgl. www.who.int - Vgl. <https://dgvn.de> Suchbegriff „psychische Gesundheit“.
3. www.ardalpha.de/wissen/psychologie/glueck-gluecksforschung-weltglueckstag-gluecklich-tag-des-gluecks-100.html
4. Helliwell, J.F.; Layard, R.; Sachs, J.D.; De Neve, J.-E.; Aknin, L.B. and Wang, Sh. (2023): World Happiness Report. Online: https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23_Ch0.pdf
5. Riedl, R. (2020): Digitaler Stress: Wie er uns kaputt macht und was wir dagegen tun können. Wien 2020 Online: www.aok.de/bw-gesundnah/psyche-und-seele/eustress-und-distress-teufelchen-und-engelchen.
6. Vgl. das Forschungsprojekt „Digitaler Stress im Medienalltag“ der Uni-Augsburg. Online: www.uni-augsburg.de/de/fakultaet/phisoz/fakultat/mediareality/research/projects/digital-stress/
7. Vgl. Grunddaten Jugend und Medien 2023. Aktuelle Ergebnisse zur Mediennutzung von Jugendlichen in Deutschland. Zusammengestellt aus verschiedenen deutschen Erhebungen und Studien von Heike vom Orde (IZI) und Dr. Alexandra Durner. Online: www.jugendfernsehen.de, S. 47, 50, 54.
8. Pressemeldung zum UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland 2021. Online: www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/bericht-kinder-in-deutschland-2021/276952 UNICEF (Hrsg.) (2021): Kinder – unsere Zukunft! Der UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland 2021. Online: www.unicef.de/informieren/materialien/kinder-unsere-zukunft-bericht-2021/239414
9. Repräsentative quantitative Online-Befragung und 35 qualitative Tiefeninterviews 18-bis 65-Jähriger. Online: www.rheingold-marktforschung.de/gesellschaft/deutschland-auf-der-flucht-vor-der-wirklichkeit/
10. Primack, B. A.; Shensa, A.; Sidani, J.E.; Escobar-Viera, C.G.; Fine, M.J. (2020): Temporal Associations Between Social Media Use and Depression. Online: [www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(20\)30447-5/fulltext](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(20)30447-5/fulltext) und Boers, E.; Afzali, M.H.; Newton, N.; et al (2019): Association of Screen Time and Depression in Adolescence. Online: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2737909>
11. Orban, A.; Przybylski, A.K.; Blakemore, S.-J. & Kievit, R.A. (2022): Windows of developmental sensitivity to social media. In: Nature Communications 2022. Online: www.nature.com/articles/s41467-022-29296-3.
12. Thai, H.; Davis, Ch.G.; Mahboob, W.; Perry, S.; Adams, A. and Goldfield, G.S. (2023): „Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth With Emotional Distress“. In: Psychology of Popular Media. Online: www.apa.org/pubs/journals/releases/ppm-ppm0000460.pdf
13. SINUS Jugendforschung (Hrsg.) (2022): Ergebnisse einer Repräsentativ-Umfrage unter Jugendlichen 02/2023: Eine SINUS-Studie im Auftrag der BARMER. Heidelberg. Online: <https://www.sinus-institut.de/media-center/studien/barmer-jugendstudie-2022-23> Neben den üblichen Parametern (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, ökonomische Situation) werden Cluster (= Gruppierungen) nach Lebenseinstellungen (Sinus-Milieus) gebildet und stetig angepasst. Themen der aktuellen Studie sind u.a. Zukunftsoptimismus und Lebenszufriedenheit, Corona-Krisenbewältigung und Gesundheits-Informationsverhalten in digitalen Medien.
14. Schnetzer, S.; Hurrelmann, K. Vgl. Präsentation der Studie: www.youtube.com/watch?v=Onzax4DOPO. Generationenvergleich (14-19, 30-49, 50-69 Jahre); Erhebung Anfang 2023.
15. Vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag der DAK als repräsentative Befragung (Forsa) von gut 1200 Elternteilen und zugehörigen Kindern zwischen 10 und 17 (21) Jahren durchgeführt. Online: www.dak.de/dak/unternehmen/berichte-forschung
16. Vgl. Tabellen zu Nutzungsmotiven und Risikoverhalten in Grunddaten 12 und 43.
17. Durchgeführt vom Vocer-Institut, das sich selbst den Beinamen „für digitale Resilienz“ gegeben hat; repräsentative computergestützte Telefonbefragung Okt./Nov. 2021 bei ab 14-Jährigen in Deutschland.
18. www.adultdevelopmentstudy.org
19. Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K.; Bengel, J. & Lyssenko, L. (2022): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Online: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-und-schutzfaktoren/>
20. Graefe, St. (2019): Resilienz im Krisenkapitalismus. Bielefeld.
21. Die Kritik eines „digitalen Kapitalismus“ bekommt in der Medienpädagogik zunehmend Bedeutung; vgl. dazu die Initiative Bildung und Digitaler Kapitalismus (<https://bildung-und-digitaler-kapitalismus.de/>)
22. Gefährdungsatlas, S. 14