

AKTUELLE STUDIEN

RUND UM DAS THEMENFELD ,GESUNDHEIT UND MEDIEN‘

Begüm Güngör

m AKTUELL

SCHALT MAL AB, DEUTSCHLAND! TK-STUDIE ZUR DIGITALKOMPETENZ 2021

Die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden stehen im Fokus der Studie der *Techniker Krankenkasse*. Hierfür wurden im Oktober 2020 1.250 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren telefonisch befragt (bevölkerungsrepräsentativ). Untersucht wurden die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen für einen Umgang mit digitalen Technologien benötigen, mit dem Ziel, die Digitalkompetenz in Deutschland zu beschreiben und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen nachzuzeichnen. Dabei wird zwischen privater und beruflicher Internetnutzung differenziert.

Bei der privaten Internetnutzung zeigt sich, dass eher Männer (83 %) mehrmals am Tag bzw. fast immer online sind. Demgegenüber berichten nur 69 Prozent der Frauen von einer intensiven Nutzung. Die Häufigkeit der Internetnutzung hängt zudem vom Alter, dem Bildungsstand und Familienstand ab. Während die 18 bis 33-Jährigen (92 %) online häufiger

Zeit verbringen als die Befragten zwischen 50 und 65 Jahren (63 %), nutzen auch Personen mit einem hohen Bildungsabschluss (90 %) im Vergleich zu Personen mit einem niedrigen oder mittleren Bildungstitel (66 %) stärker das Internet. Singles bewegen sich ebenfalls länger im Internet als Personen in einer festen Partnerschaft (52 % > 27 %; bei einer Nutzungszeit von mehr als zwei Stunden am Tag).

Im Berufsalltag ist das Internet ein fester Bestandteil. Zwischen den Altersgruppen werden jedoch deutliche Unterschiede im Nutzungsverhalten sichtbar. Insbesondere die jüngeren Befragten (18 bis 29 Jahre) nutzen vermehrt das Internet (96 %). Die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation schätzen die unter 33-Jährigen ebenso positiver ein (85 %) als die Befragten ab 50 Jahren (61 %). Außerdem geben die jüngeren Befragten mehrheitlich an, dass sie durch die Digitalisierung eine Beschleunigung am Arbeitsplatz wahrnehmen (18 bis 29 Jahre: 68 %; 30 bis 39 Jahre: 74 %). Im Gegensatz dazu berichten die älteren Befragten (50 bis 65 Jahre), dass sie von flexiblen Arbeitszeiten, die durch die Digitalisierung von Arbeitsabläufen ermöglicht werden, nicht profitieren (60 %).

Bezüglich eines bewussten Umgangs mit dem Internet bemühen sich 87 Prozent, weniger Zeit online zu verbringen. Dennoch geben 60 Prozent an, dass sie dann doch länger online

sind. Als ‚Zeitfresser‘ erweisen sich hier Online-Spiele (81 %) und Soziale Medien (72 %). Auch das Alter spielt eine Rolle – eine bewusste Auszeit fällt den 18- bis 33-Jährigen am schwersten (76 %).

Am sichersten im Umgang mit dem Internet fühlen sich die Menschen, die eigentlich immer online sind (83 %). Sie sind auch diejenigen, die viel von sich und ihren Daten im Internet preisgeben (88 %). Der Vergleich der demografischen Merkmale zeigt, dass auch ein junges Alter (18 bis 29 Jahre: 96 %; 30 bis 39 Jahre: 97 %) und ein hoher Bildungsabschluss (94 %) mit der Wahrnehmung eines sicheren Internetumgangs einhergehen. Auch die Preisgabe von Daten kann bei den Altersgruppen der 18 bis 29-Jährigen (50 %) sowie der 30 bis 39-Jährigen (55 %) eher beobachtet werden als bei Personen ab 40 Jahren. Zusätzlich geben Männer (51 %) eher Auskunft über ihre Daten als Frauen (37 %).

Die Studienergebnisse machen auch sichtbar, dass eine lange Internetnutzung mit einem schlechteren Gesundheitszustand einhergeht. 21 Prozent der Vielsurfer*innen (mehr als fünf Stunden am Tag) schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand weniger gut bzw. schlecht ein. Des Weiteren berichten viele Befragte im Rahmen ihrer privaten Nutzung über körperliche Beschwerden, wie Muskelverspannungen. Vielsurfer*inner erwähnen verstärkt psychische Problemen wie Depression (40 %) oder Nervosität (38 %). Im Vergleich dazu wirkt sich die berufliche Nutzung nicht so deutlich auf die Gesundheit aus.

Anhand der erhobenen Daten konnte zudem ein Zusammenhang zwischen dem Gesund-

heitszustand, der Lebenszufriedenheit sowie der Selbsteinschätzung zum Umgang mit dem Internet herausgearbeitet werden. So fühlen sich zufriedene und gesunde Menschen sicherer im Umgang mit dem Internet als Menschen, die einen schlechten Zustand attestieren.

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2021)
Schalt mal ab, Deutschland! TK-Studie zur
Digitalkompetenz 2021. [www.tk.de/resource/
blob/2099616/630d3a2e429edc359f15fd8225dcd45c/
studie-schalt-mal-ab-2021-data.pdf](http://www.tk.de/resource/blob/2099616/630d3a2e429edc359f15fd8225dcd45c/studie-schalt-mal-ab-2021-data.pdf)

COPSY-STUDIE CHILD PUBLIC HEALTH

Die Covid-19-Pandemie prägt seit mehr als einem Jahr das öffentliche und private Leben. Besonders zu Beginn der Pandemie waren nicht nur die Auswirkungen des Krankheitsverlaufes, sondern ebenso die Auswirkungen der bundesweiten Einschränkungen nicht absehbar. Vor allem Kinder und Jugendliche nahmen zu dieser Zeit eine deutliche Veränderung ihres (Schul-)Alltags war. Wie sich diese Entwicklungen auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt haben und welche Belastungen verspürt wurden, untersucht die *COPSY-Studie* (Corona und Psyche). Die *COPSY-Studie* ist die erste deutschlandweite repräsentative Studie zu diesem Thema. Die Ergebnisse der ersten Erhebung (Mai bis Juni 2020) sind in Ravens-Sieberer et al. (2021a) dokumentiert. Eine Folgebefragung fand von Dezember 2020 bis Januar 2021 statt. Erste Ergebnisse hierzu wurden in Ravens-Sieberer et al. (2021b) veröffentlicht.

Mit einem Blick auf die Ergebnisse wird deutlich, dass Kinder und Jugendliche eine starke Belastung durch die Corona-bedingten Veränderungen verspürt haben. Während sich bei der ersten Befragung mehr als zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen im Allgemeinen belastet fühlten, verweist die zweite Erhebung auf einen erneuten Anstieg der Belastung (82,6 %). Für die Kinder und Jugendlichen dienten bei der ersten Erhebung insbesondere der wenige Kontakt zu den Freunden (82,8 %), die Anstrengung des Homeschoolings (64,4 %) und der häufigere Streit innerhalb der Familie (27,6 %) als Belastungsquellen, die durch Daten der zweiten Welle noch bekräftigt wurden. Auch die Messung der Lebensqualität anhand des *KIDSCREEN-10-Index* zeigt eine Verschlechterung der Situation für Kinder und Jugendliche. So berichten bei der ersten Erhebung zwei Fünftel und bei der zweiten Erhebung fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen von einer geminderten gesundheitsbezogenen Lebensqualität (vor Corona: 15,3 %). Zusätzlich kann die Verschärfung von psychischen Auffälligkeiten (vor Corona: 17,6 %; Welle 1: 30,4 %; Welle 2: 30,9 %) und ein erhöhtes Aufkommen von Symptomen einer Angststörung (vor Corona: 14,9 %; Welle 1: 24,1 %; Welle 2: 30,1 %) beobachtet werden. Zudem muss in Folge der ersten Erhebung von einer Verschlechterung des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen gesprochen werden. Neben einem erhöhten Medienkonsum (69,9 %) sank die sportliche Betätigung (19,3 %) bei Zunahme einer ungesunden Ernährung (26,3 %).

Eine besonders starke Belastung empfanden Kindern und Jugendliche, deren Eltern einen geringen Bildungsstand aufweisen, deren Eltern psychische Beschwerden haben, Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund sowie jene, die im beengten Wohnverhältnis leben. Diese Merkmale zählen daher als Risikofaktoren. Ein gutes Familienklima sowie eine starke soziale Unterstützung wirken sich hingegen positiv auf die Lebenszufriedenheit und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus.

Die Befragungswellen der *COPSY-Studie* wurden vom *Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)* in Zusammenarbeit mit der *Infratest dimap Gesellschaft für Trend- und Wahlforschung mbH* bundesweit durchgeführt. Insgesamt wurden für die erste Erhebung 1.586 Eltern und 1.040 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und für die zweite Erhebung 1.625 Eltern und 1.077 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren befragt.

Ravens-Sieberer, Ulrike/Kaman, Anne/Otto, Christiane/Adedeji, Adekunle/Napp, Ann-Kathrin/Becker, Marcia/Blanck-Stellmacher, Ulrike/Löffler, Constanze/Schlack, Robert/Hölling, Heike/Devine, Janine/Erhart, Michael/Hurrelmann, Klaus (2021a). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSY-Studie. In: Bundesgesundheitsblatt, 64, S. 1512-1521. DOI: 10.1007/s00103-021-03291-3.

Ravens-Sieberer, Ulrike/Kaman, Anne/Erhart, Michael/Otto, Christiane/Devine, Janine/Löffler, Constanze/Hurrelmann, Klaus/Bullinger, Monika/Barkmann, Claus/Siegel, Nico A./Simon, Anja M./Wieler, Lothar H./Schlack, Robert/Hölling, Heike (2021b). Quality of life and mental health in children and adolescents during the first year of the COVID-19 pandemic: results of a two-wave nationwide population-based study. In: European Child + Adolescent Psychiatry. DOI: 10.1007/s00787-021-01889-1.

EXPERTISE VON FOODWATCH ZU JUNKFLUENCER*INNEN

Das Ernährungsverhalten einer erwachsenen Person wird maßgeblich von Kindheitserfahrungen geprägt. Entsprechend hoch ist das Bestreben von Lebensmittelkonzernen, Menschen frühzeitig an ihre Produkte zu binden, um einen lebenslangen Konsum zu ermöglichen. Dabei machen sich Unternehmen immer mehr die Vorbildfunktion von Influencer*innen zunutze, um ihre Lebensmittel an junge Zielgruppen möglichst glaubwürdig zu vermarkten.

Die Expertise von *foodwatch* ‚Junkfluencer – Wie McDonald’s, Coca-Cola & Co. in sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern‘ beleuchtet, wie die Lebensmittelindustrie reichweitenstarke Influencer*innen nutzt, um insbesondere ungesunde Produkte an Kinder und Jugendliche zu vermarkten.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass eine Vielzahl an internationalen sowie nationalen Unternehmen durch Influencer*innen, wie z. B. Dagi Bee, Julia Beautx, Laser Luca, Simon Desue und Viktoria und Sarina, Kinder und Jugendliche mit ungesunden Lebensmitteln erreichen. Neben erkennbaren und direkten Produktplatzierungen werden ungesunde Produkte auch ohne sichtbare Werbemarkierung platziert oder gar eigene Lebensmittel der Influencer*innen beworben. Kinder und Jugendliche sehen sich hierbei direkt mit Kaufreizen durch ihre Lieblingsinfluencer*innen konfrontiert.

Im Rahmen der Recherche wurden im ersten Schritt die 20 wichtigsten und beliebtesten Influencer*innen von Kinder und Jugendlichen identifiziert. Im zweiten Schritt wurden die fünf auffälligsten Influencer*innen tiefer analysiert. Hierfür wurden 2020 alle Kanäle der Influencer*innen über mehrere Wochen hinweg beobachtet.

Rücker, Martin/foodwatch e. V. (Hrsg.) (2020). Junkfluencer. Wie McDonald’s, Coca-Cola & Co. in sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern. www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion_Junkfluencer_Report_2021.pdf

NETZWERK SERIOUS GAMES UND GAMIFICATION FOR HEALTH

Am 2. September 2021 ist das *Netzwerk Serious Games and Gamification for Health* (<https://serious-gamification4health.net/>) offiziell gestartet. Ziel dieser Initiative ist es, die verschiedenen Perspektiven auf diese beiden Themenfelder zu bündeln, Forschungslücken zu identifizieren, sich auszutauschen und gegebenenfalls gemeinsame Projekte zu starten. Hervorgegangen ist das Netzwerk aus einer Community Working Group des Hochschulforums Digitalisierung. Interessierte sind herzlich willkommen und können über info@serious-gamification4health.net Kontakt zu den Koordinator*innen aufnehmen oder dem Netzwerk auf *Twitter* folgen (@NetGamification).

m PUBLIKATIONEN

PROBLEMATISCHE UND PATHOLOGISCHE MEDIEN-NUTZUNG WÄHREND DER KRISE. ERGEBNISSE EINER LÄNGSSCHNITTSTUDIE

DAK Gesundheit/UKE Hamburg (2021). **Mediensucht während der Corona-Pandemie.** Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 zu Gaming und Social Media mit dem UKE Hamburg. www.dak.de/dak/bundesthemen/mediensucht-steigt-in-corona-pandemie-stark-an-2508248.html

Die Ergebnisse der gemeinsamen Längsschnittuntersuchung der *DAK-Gesundheit* und des *Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE)* zeigen, dass die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen zwischen zehn und 17 Jahren während der Corona-Pandemie stark angestiegen ist. Im Kontext von digitalen Spielen („Gaming“) und sozialen Medien („Social-Media“) wurde untersucht, inwieweit die Auswirkungen der Corona-Pandemie zum riskanten oder pathologischen Nutzungsverhalten bei Kinder und Jugendlichen (N = 1218) geführt haben und welche elterlichen Regeln vorhanden sind. Hierfür wurden Daten an vier Zeitpunkten erhoben: September 2019, April 2020, November 2020 und Mai 2021.

Um eine pathologische und riskante Gaming- und Social-Media-Nutzung messen zu können, wurde die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der *WHO* angewandt. Nach der ICD-11 Vorgabe geht eine pathologische Mediennutzung mit Kontrollverlusten, Verschiebung der Priorisierungen und der weiteren Nutzung trotz negativer Konse-

quenzen über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten einher. Sichtbar werden auch Beeinträchtigungen im persönlichen oder schulischen Bereich. Eine riskante Mediennutzung weist ebenso negative Folgen aufgrund einer zeitintensiven Nutzung auf, jedoch treten in diesem Fall die genannten Konsequenzen nicht im gleichen Maße ein. Eine riskante Nutzung kann jedoch auch bei Kinder und Jugendlichen in eine pathologische Nutzung übergehen. Das problematische Gaming-Verhalten wurde anhand der ‚Gaming Disorder Scale for Adolescents‘ und die problematische Nutzung von Social-Media anhand der ‚Social Media Disorder Scale‘ erhoben, die die Kriterien der ICD-11 widerspiegeln.

Während der Corona-Pandemie nutzten Kinder und Jugendliche die digitalen Medien nicht nur für schulische Aktivitäten, sondern verlagerten auch einen großen Teil ihrer Freizeit in digitale Räume. So stieg die Nutzungszeit digitaler Spiele unter der Woche zwischen September 2019 und Mai 2021 insgesamt um 31,3 Prozent an (2019: 83 Minuten pro Tag vs. 2021: 109 Minuten pro Tag). Die Nutzungszeiten am Wochenende stiegen insgesamt um 12,9 Prozent an (2019: 155 Minuten pro Tag vs. 2021: 175 Minuten pro Tag). Zwischenzeitlich betrug die Nutzungsdauer von digitalen Spielen unter der Woche 132 Minuten (April 2020) und am Wochenende 195 Minuten (November 2020). Die Nutzung von sozialen Medien erhöhte sich unter der Woche von 116 Minuten pro Tag im September 2019 auf 139 Minuten pro Tag im Mai 2021 (insgesamt +19,8 %). Die Nutzung erreichte mit 189 Minuten pro Tag im April 2020 den Höchststand. Im

September 2019 verbrachten die Kinder und Jugendlichen am Wochenende 182 Minuten pro Tag auf diversen Social-Media-Plattformen. Im April 2021 erreichte die Nutzungsdauer einen Höchststand von 235 Minuten, und lag im Mai 2021 bei 196 Minuten pro Tag. Die genauere Betrachtung des Nutzungsverhaltens verdeutlicht zudem, dass die Dauer der täglichen Nutzung mit der Verschärfung des problematischen Verhaltens verbunden ist. Kinder und Jugendliche, die eine pathologische Nutzung aufweisen, waren deutlich länger online als Kinder und Jugendliche, die Online-Spiele (241 Minuten pro Tag vs. 123 Minuten pro Tag) und Social-Media (252 Minuten pro Tag vs. 156 Minuten pro Tag) unauffällig nutzen.

Im Vergleich zwischen September 2019 und Mai 2021 weisen die Prävalenzen der Nutzungsmuster für das Gaming-Verhalten in der Hochrechnung zwar einen minimalen Rückgang der riskanten Nutzung (-8 %), dafür aber einen deutlichen Zuwachs der pathologischen Nutzung auf (+51,8 %). Unverändert bleibt, dass Jungen eher vom riskanten und pathologischen Verhalten betroffen sind als Mädchen. Zudem kann bei der Altersgruppe der 10- bis 14-Jährigen im Vergleich zu den 15- bis 19-Jährigen vermehrt ein problematisches Nutzungsverhalten beobachtet werden.

Im selben Zeitraum hat sich die riskante und pathologische Nutzung von sozialen Medien stark erhöht. Die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die soziale Medien riskant oder pathologisch nutzen, ist hochgerechnet um 26,8 Prozent bzw. 43,7 Prozent gestiegen. Während ein riskantes Nutzungsmuster im Vergleich

zum September 2019 keine geschlechtsspezifische Unterscheidung aufweist, zeigt sich bei der pathologischen Nutzung unverändert eine etwas stärkere Prävalenz bei Jungen (3,1 %) als bei den Mädchen (1,5 %). Für die Social-Media-Nutzung lässt sich feststellen, dass die jüngere Altersgruppe (10 bis 14 Jahren) eher von einer problematischen Nutzung betroffen ist als die Älteren (15 bis 19 Jahre).

Bemerkenswert ist der Befund, dass trotz des gestiegenen problematischen, insbesondere pathologischen, Nutzungsverhaltens der Kinder und Jugendlichen während des gesamten Untersuchungszeitraums keine Veränderung der elterlichen Medienregeln zu beobachten war. Trotz der gegenwärtigen Reduktion der Nutzungszeiten nach dem starken Anstieg im Frühjahr 2020, muss resümiert werden, dass die Nutzungsdauer im Kontext von Online-Spielen und der Social-Media-Nutzung noch nicht wieder das Vorkrisenniveau erreicht hat. In diesem Sinne ist eine elterliche Mediation weiterhin von großer Bedeutung, um riskantes oder pathologisches Nutzungsverhalten wahrzunehmen, dementsprechend zu handeln und die Gesundheit von Kinder und Jugendlichen zu fördern.

DIGITAL WOHLFÜHLEN – WISSEN, WAS UNS GUTTUT

Rack, Stefanie/Fächner, Stefanie (2021). **Ommm Online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern.** Arbeitsmaterial für den Unterricht, Heft 5. www.klicksafe.de/materialien/ommm-online-wie-wir-unser-digitales-wohlbefinden-steigern/

Das Phänomen, länger online zu sein als ursprünglich geplant, kennen wahrscheinlich die

meisten. Selbst trotz bester Vorsätze misslingt vielen eine kontrollierte und selbstregulierte Mediennutzung.

Die Fragen, welche Strategien direkt von Anbietern sozialer Dienste ausgehen, um die Online-Zeit zu verlängern und welche Anziehungskraft soziale Medien per se ausstrahlen, stehen im Mittelpunkt der neuesten Ausgabe der *klicksafe*-Reihe ‚Mobile Medien – Neue Herausforderungen‘. Das Unterrichtsmaterial ‚Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern‘, das in Kooperation mit Handysektor erstellt wurde, gibt Lehrkräften und Jugendlichen eine Vielzahl von Werkzeugen an die Hand, um den eigenen Medienumgang besser regulieren zu können und dadurch auch das digitale Wohlbefinden wiederzuerlangen bzw. zu steigern.

Bei den bevorzugt genutzten Social-Media-Diensten fallen eine Reihe von Funktionen auf, die die zeitliche Bindung an die sozialen Netzwerke verlängern. Eine solche Strategie ist als ‚Nudging‘ (Stupsen) bekannt. Hierzu zählen beispielsweise die Autoplay-Funktion, Fortsetzungs-Stories auf Instagram, personalisierte Inhaltsvorschläge sowie klassische Push-Benachrichtigungen. Die Funktionen aktivieren u. a. das Belohnungssystem im Gehirn, wodurch das Glückshormon Dopamin freigesetzt werden kann. Je häufiger die Nutzung stattfindet, desto größer ist das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln und dadurch das digitale Wohlbefinden zu schwächen.

Ein weiterer Aspekt, der das digitale Wohlbefinden beeinflusst, ist der digitale Vergleich. Für Jugendliche dienen die Social-Media-Dienste als Informationsquelle,

Orientierungshilfe und Vergleichsmaßstab. Direkte digitale Vergleiche mit der Peergroup, die Bewertung des eigenen Online-Auftritts oder die Orientierung an dem scheinbar perfekten und erfolgreichen Leben von Influencer*innen können jedoch das Wohlbefinden negativ beeinflussen. Weitere Risikofaktoren sind die Konfrontation mit Hate Speech oder Fake News.

Mit dem Material stellen *klicksafe* und Handysektor wertvolle Tipps und Unterrichtsmaterialien bereit, die zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlbefinden anregen. Den Kern bilden Übungen zur Reflexion der eigenen Online-Nutzung sowie Informationen zu Funktionsweisen von Social-Media-Diensten und Einstellungsmöglichkeiten am eigenen Gerät oder in verschiedenen App-Anwendungen. Darüber hinaus finden sich im Material viele ermutigende Anregungen, wie jugendliche Nutzer*innen selbst aktiv werden können. Bei allen Ratschlägen werden immer auch die positiven Möglichkeiten der digitalen Welt herausgestellt und stetig betont, dass der Spaß am Digitalen an erster Stelle steht. Das Heft stellt insgesamt eine überzeugende Verknüpfung von Information, Aufklärung und Reflexion dar und bietet Anregungen, sich mit dem eigenen digitalen Wohlbefinden auseinanderzusetzen und dieses positiv zu beeinflussen.

Begüm Güngör ist studentische Mitarbeiterin am Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI) und studiert Soziologie (M.A.) in Göttingen.