



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Digitale Balance statt exzessiver Mediennutzung

Prof. Dr. Rainer Thomasius

8. FACHTAGUNG JUGENDSCHUTZ UND
NUTZERKOMPETENZ
BAYERISCHE LANDESZENTRALE FÜR NEUE
MEDIEN

MÜNCHEN, 26. APRIL 2023





Gliederung

- **Mediengebrauch und Gebrauchsmuster im Verlauf der Pandemie**
- **Präventionsmaßnahmen**
- **Wirksamkeit der Maßnahmen**





Mediengebrauch und Gebrauchsmuster im Verlauf der Pandemie

Längsschnittstudie seit 2019



- Längsschnittstudie untersucht die Entwicklung der Mediennutzung über den Pandemiezeitraum
- Untersuchung von Nutzungsverhalten bei Gaming und Social Media seit 2019, seit 2021 zusätzlich auch Streaming
- Erfassung pathologischer und riskanter Mediennutzung nach WHO-Kriterien
- Aufzeigen der Entwicklung im zeitlichen Verlauf

Sep.
2019

April
2020

Nov.
2020

Juni
2021



Fragestellungen der Erhebungswelle im Sommer 2022

1. Setzt sich der Trend bei den sinkenden durchschnittlichen **Nutzungszeiten für digitale Spiele und soziale Medien im Verlauf der Pandemie** in Richtung ihres prä-pandemischen Ausgangsniveaus weiter fort?
2. Wie haben sich **riskantes und pathologisches Nutzungsverhalten in Bezug auf digitale Spiele und soziale Medien** im Verlauf der Pandemie verändert?
3. Wie viele Kinder und Jugendliche zeigen ein riskantes und pathologisches Nutzungsverhalten in Bezug auf **Streaming-Dienste**?
4. Wie verbreitet ist das **Media-Multitasking** bei der Nutzung digitaler Medien? Welche Inhalte werden von den Kindern und Jugendlichen parallel genutzt?
5. Wie häufig berichten die Kinder und Jugendlichen von **körperlichen Beschwerden** nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Medien?



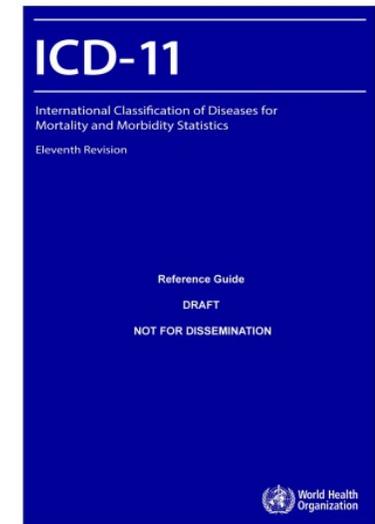
Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation - Pathologische Mediennutzung

WHO, 2019

Wiederkehrendes, kontinuierliches oder episodisches Nutzungsverhalten der i.d.R. letzten 12 Monate (durchgängig oder episodisch), das einhergeht mit

- Kontrollverlust (in Bezug auf Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext des Spielens),
- zunehmender Priorisierung gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten
- einer Fortsetzung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.

Dieses Verhalten resultiert in einer signifikanten Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Funktionsbereiche.





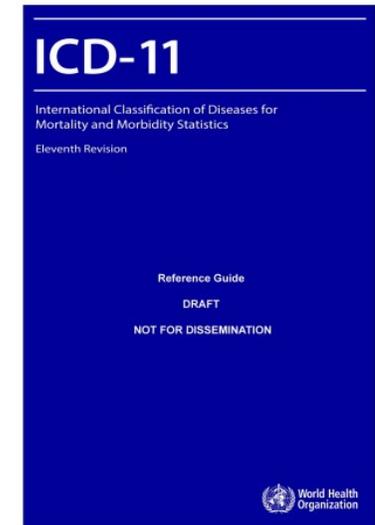
Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation - Riskante Mediennutzung

WHO, 2019

Nutzungsmuster, das mit erhöhtem Risiko für schädliche Konsequenzen für die physische oder psychische Gesundheit der Betroffenen oder anderer Menschen in deren Umgebung einhergeht aufgrund der

- Nutzungsfrequenz
- Nutzungsdauer
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten
- nutzungsassoziierten riskanten Verhaltensweisen
- negativen Konsequenzen des Nutzungsverhaltens
- oder deren Kombination

Dieses Verhaltensmuster persistiert häufig, obwohl sich die Betroffenen des erhöhten Schadensrisikos in Bezug auf sich oder andere bewusst sind.





Gaming, Social Media und Streaming

Definitionen

Berücksichtigt wurden **soziale Medien**, **digitale Online- und Offline-Spiele** und **Streaming-Dienste** auf allen technischen Geräten:

Smartphone
Spielkonsole

Computer
Laptop

Smart TV
Tablet

Soziale Medien:

- Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Signal)
- Video- und Streaming-Dienste mit Kommentar- und/oder Like-Funktion (YouTube*, TikTok)
- Digitale Fotoalben (Instagram, Snapchat)
- Mikroblogging-Dienste (Twitter, Facebook)
- Berufsplattformen (XING, LinkedIn)

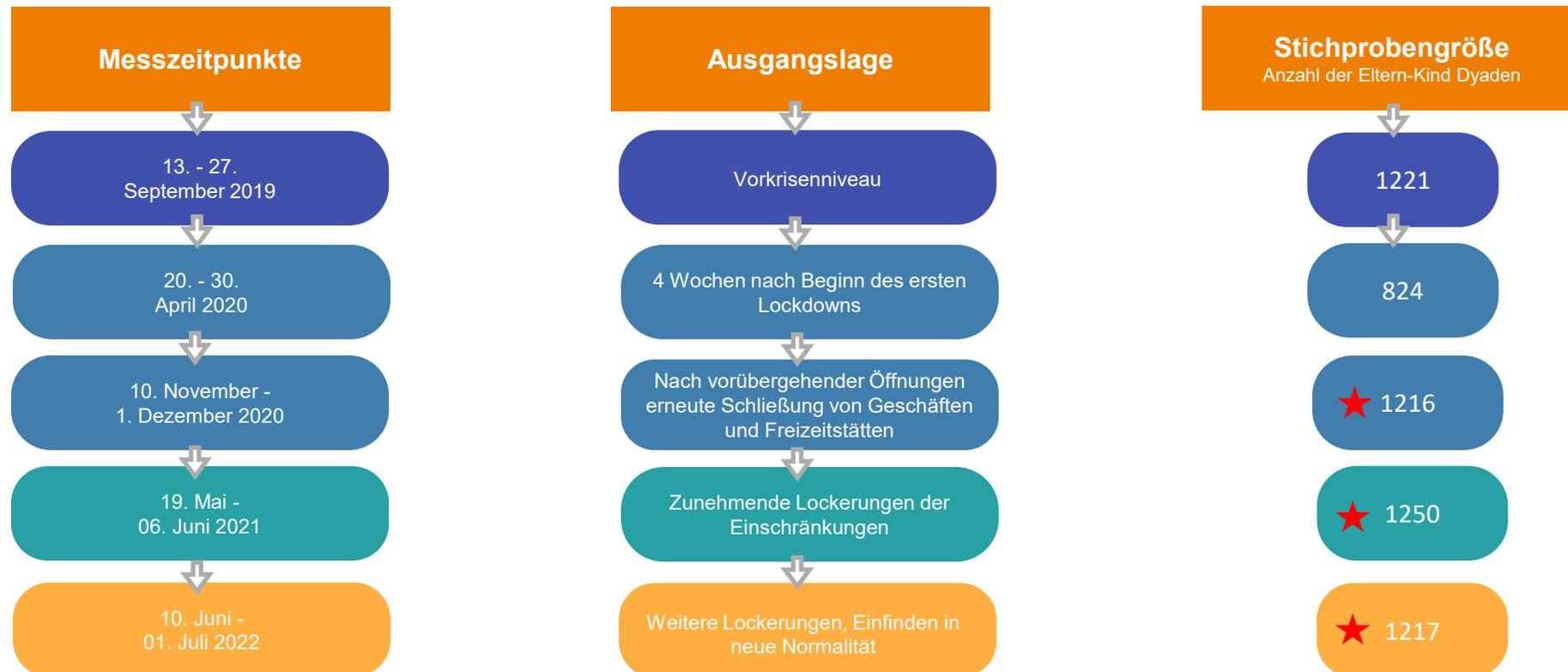
Streaming-Dienste:

- Video- und Streaming-Dienste (Netflix, Amazon Prime, Youtube*, Twitch.tv)
- Verschiedene Inhalte (Filme, Serien, Shows, Dokus, Videos, Clips)
- Wichtig: Passives Anschauen (Abgrenzung zur Nutzung Sozialer Medien)

*Plattformen wie YouTube können sowohl als soziales Medium als auch als Streaming-Dienst genutzt werden, abhängig davon, ob ein aktiver Austausch mit anderen Nutzern (z.B. durch Kommentare, Likes) stattfindet (Social Media) oder sich passiv Videos angeschaut werden (Streaming).



Methodik der Studie

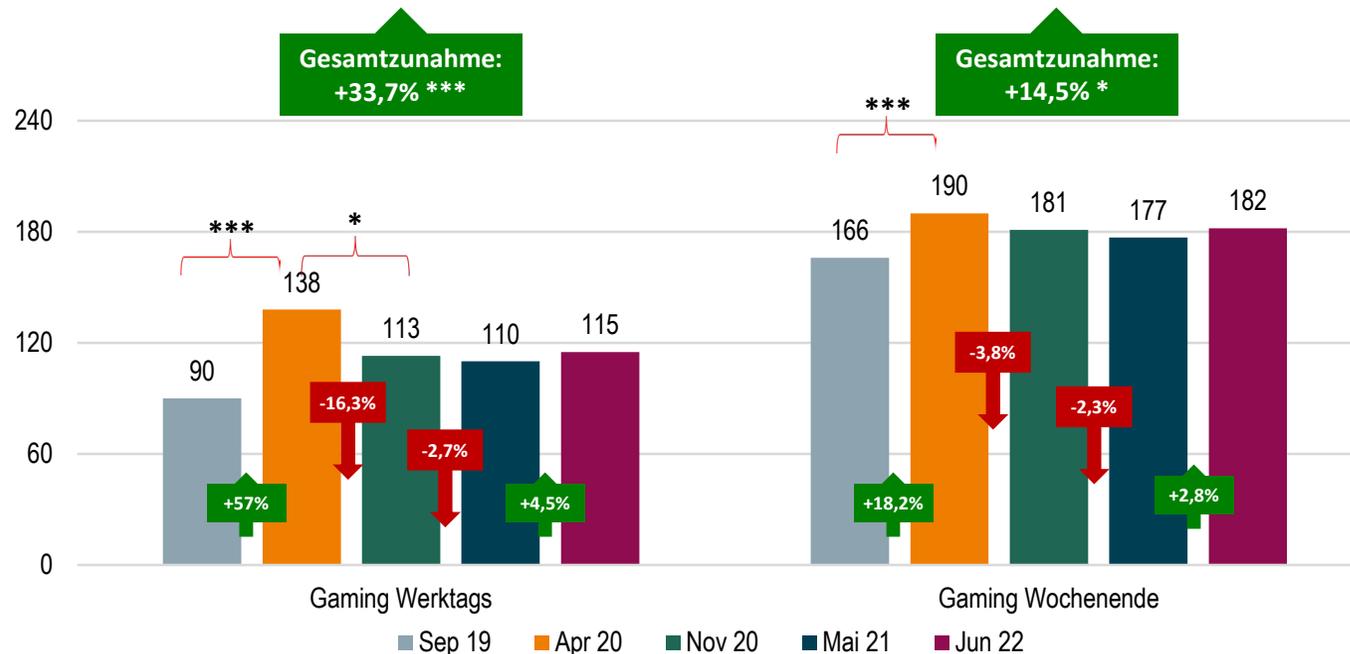


★ **Stichprobenauffüllung:**
824 Dyaden haben an den ersten beiden Befragungen teilgenommen
572 Dyaden haben an den ersten drei Befragungen teilgenommen
422 Dyaden haben an allen vier Befragungen teilgenommen
313 Dyaden haben an allen fünf Befragungen teilgenommen



Nutzungszeiten digitaler Spiele [in Minuten] vor und in der Pandemie

10- bis 17-Jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Woche digitale Spiele nutzen



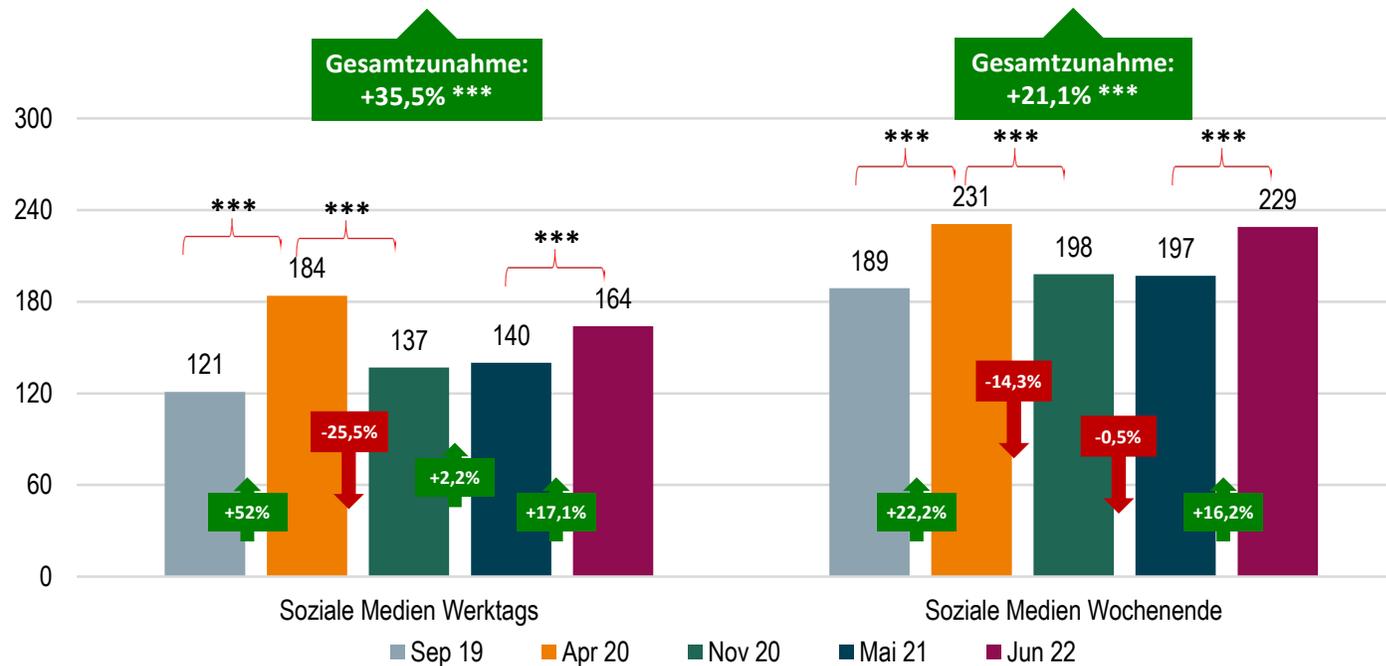
85% der befragten Kinder und Jugendliche nutzen im Juni 2022 regelmäßig digitale Spiele, 36% spielen täglich.

* p < 0.05
*** p < 0.001



Nutzungszeiten sozialer Medien [in Minuten] vor und in der Pandemie

10- bis 17-Jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien nutzen



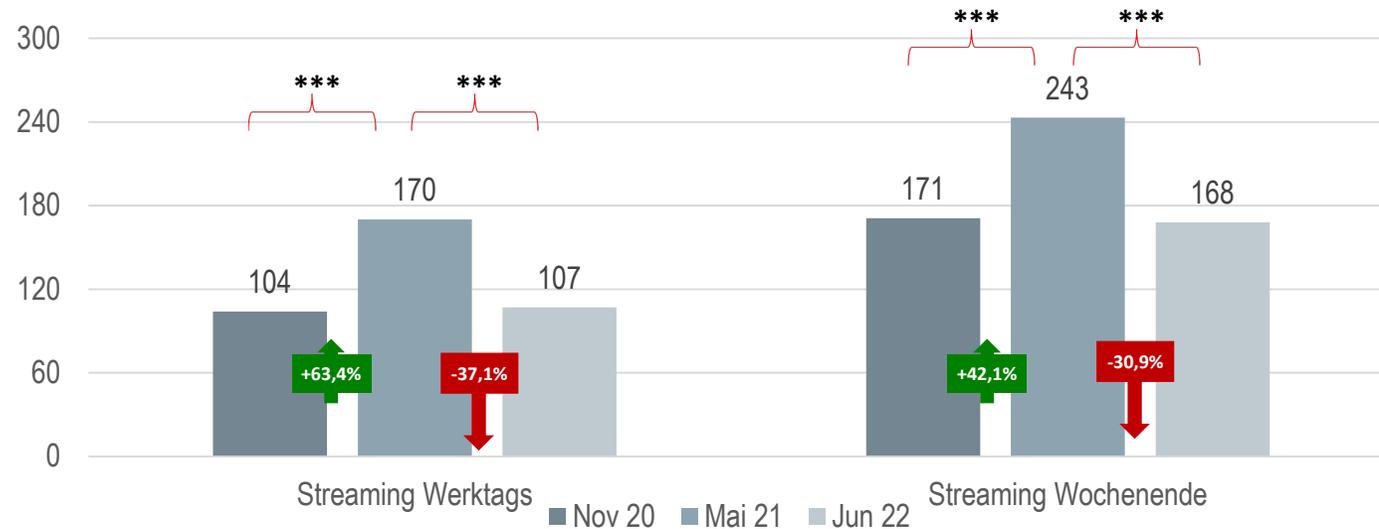
89% der befragten Kinder und Jugendliche nutzen im Juni 2022 regelmäßig soziale Medien, 65% nutzen sie täglich.

* p < 0.05
*** p < 0.001



Nutzungszeiten von Streaming - Diensten [in Minuten] in der Pandemie

10- bis 17-Jährige Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal die Woche Streaming-Dienste nutzen

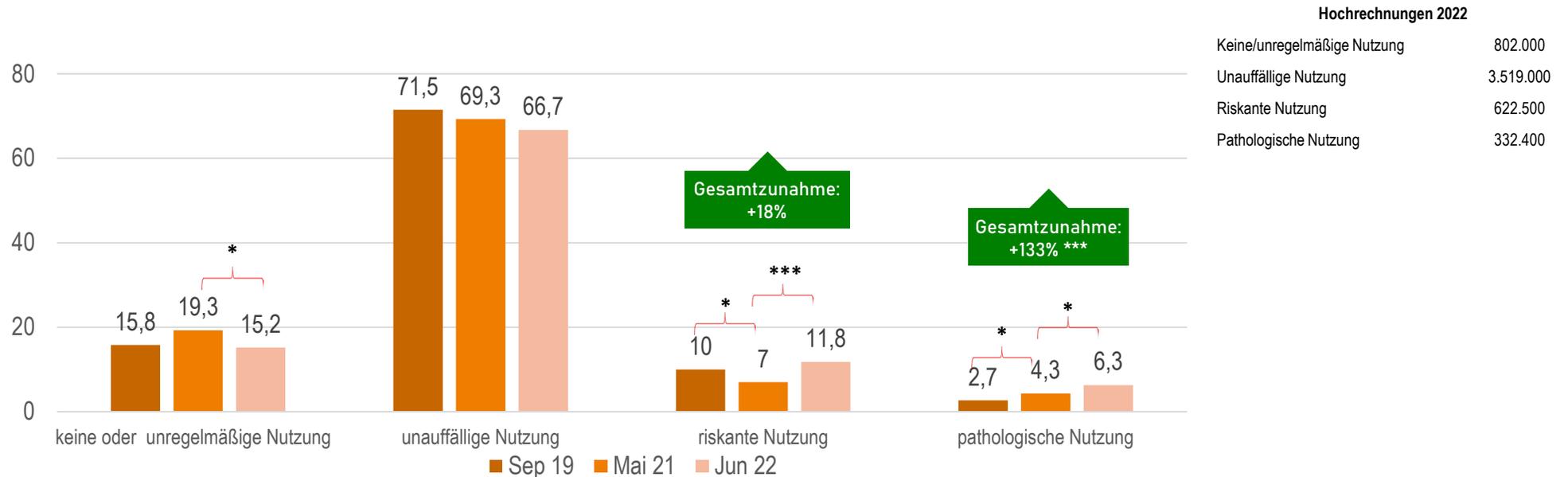


83% der befragten Kinder und Jugendliche nutzen im Juni 2022 regelmäßig Streaming Dienste, 32% nutzen sie täglich.



Nutzungsmuster digitaler Spiele [in %] vor und in der Pandemie

Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11 bei 10- bis 17-Jährigen Kindern und Jugendlichen

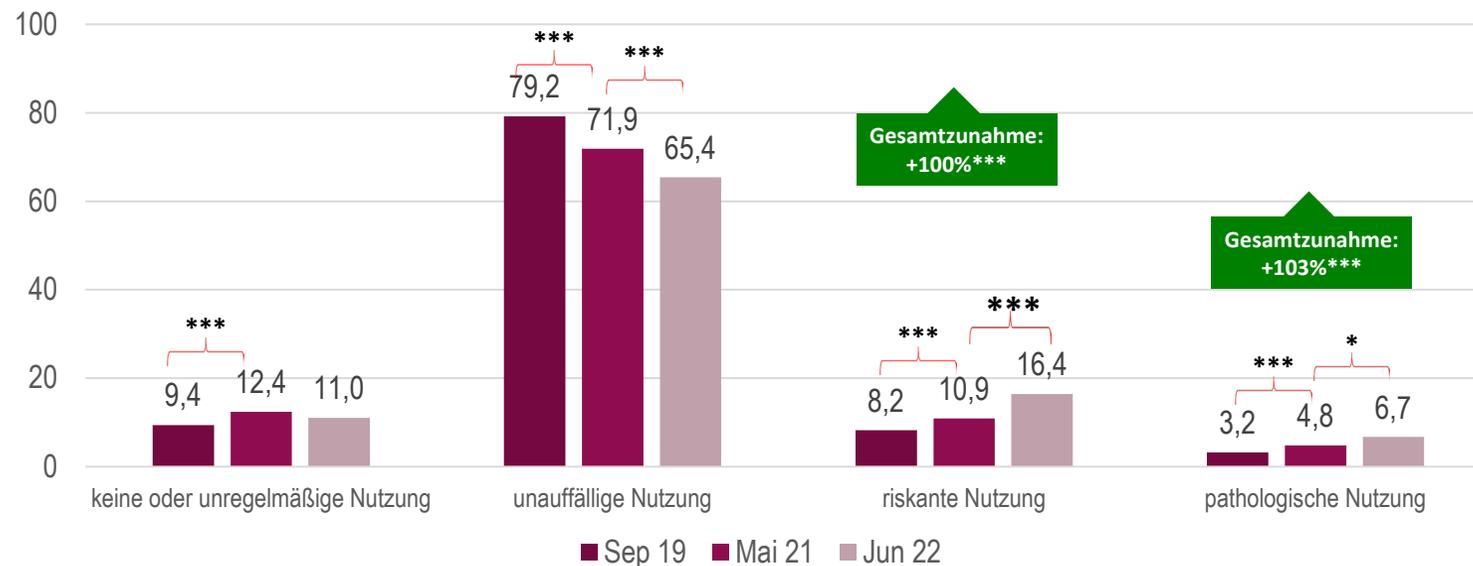


* p < 0.05
*** p < 0.001



Nutzungsmuster sozialer Medien [in %] vor und in der Pandemie

Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11 bei 10- bis 17-Jährigen Kindern und Jugendlichen



Hochrechnungen 2022

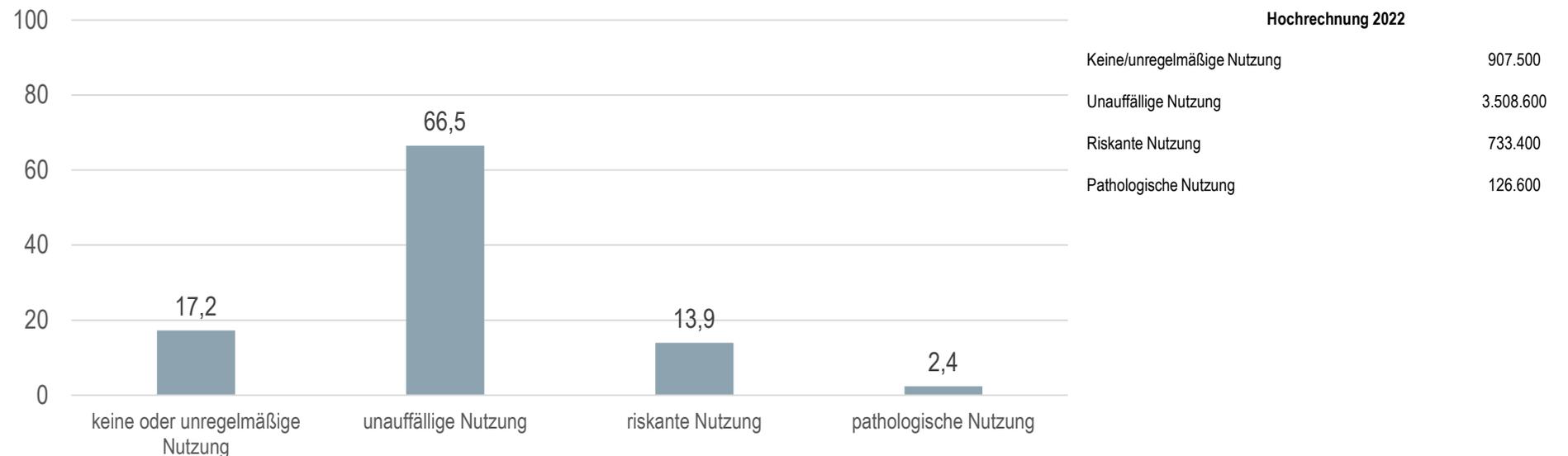
Keine/unregelmäßige Nutzung	580.400
Unauffällige Nutzung	3.450.600
Riskante Nutzung	865.300
Pathologische Nutzung	353.000

* p < 0.05
*** p < 0.001



Nutzungsmuster von Streaming - Diensten [in %]

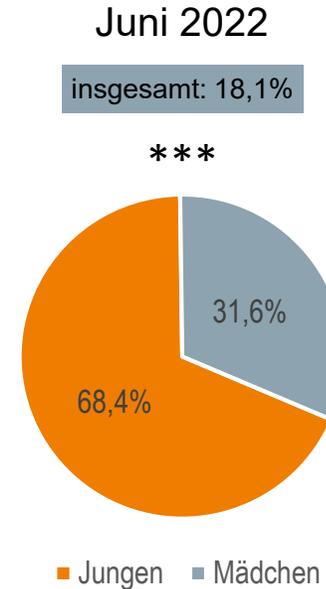
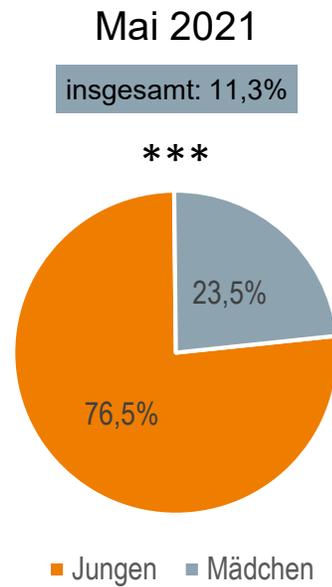
Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11 bei 10- bis 17-Jährigen Kindern und Jugendlichen: Erhebung Juni 2022





Problematische Nutzung digitaler Spiele

Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung Mai 2021 und Juni 2022

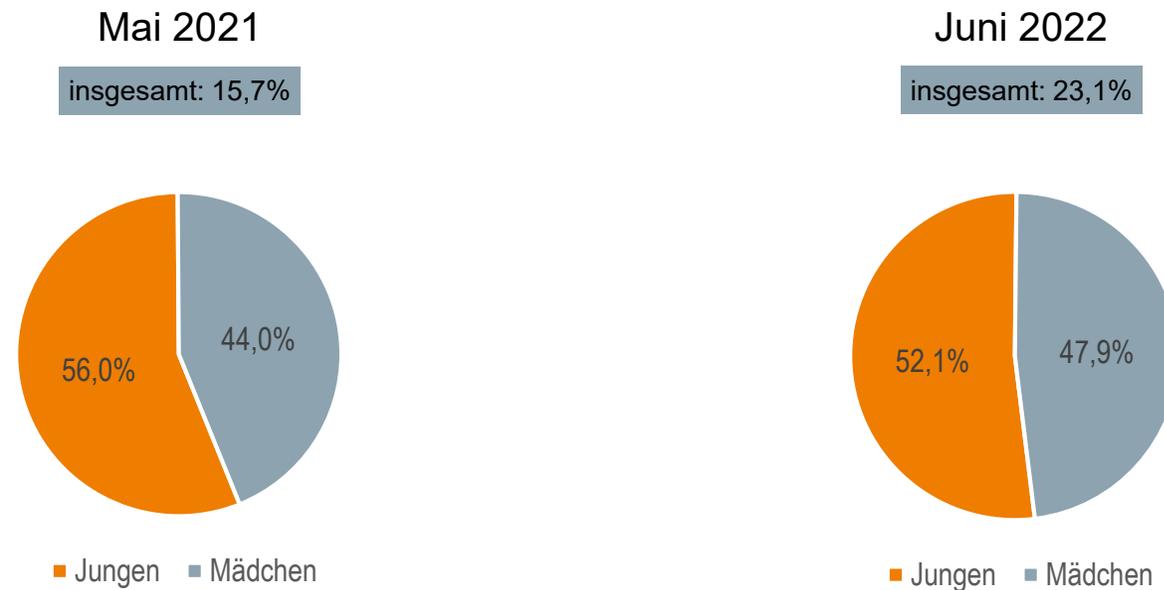


*** $p < 0.001$



Problematische Nutzung sozialer Medien

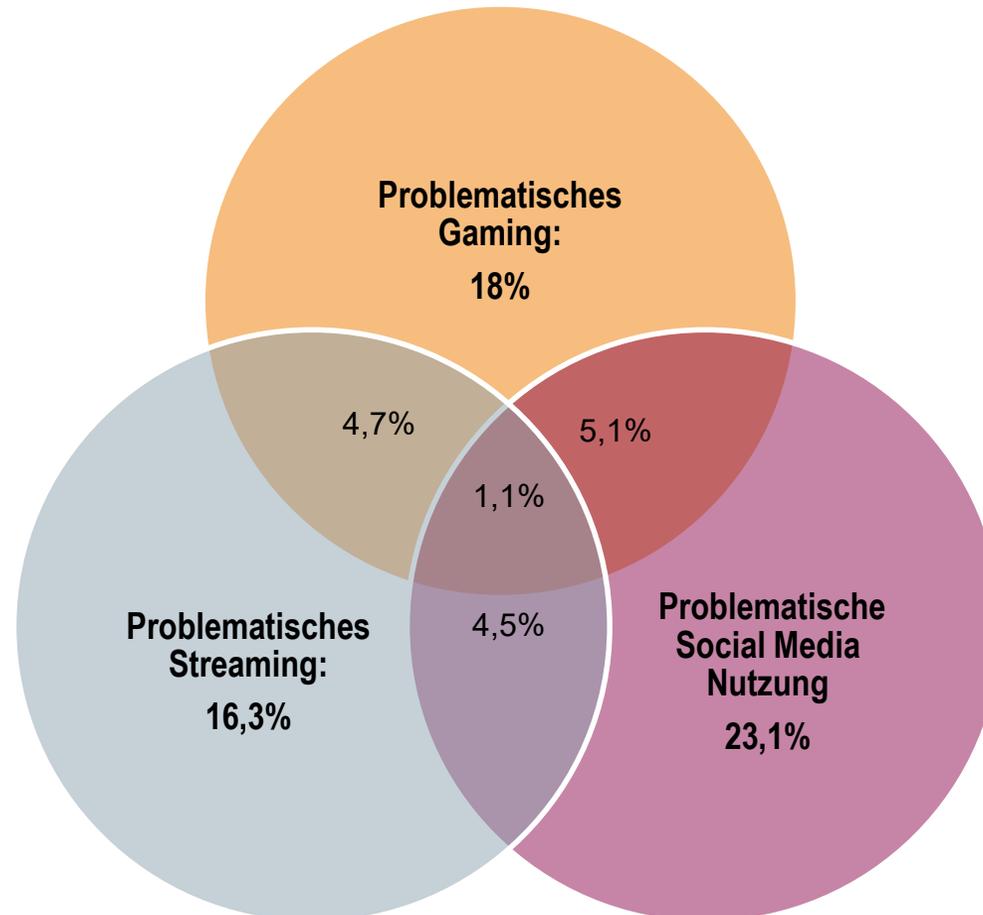
Mädchen- und Jungen-Prävalenzen nach ICD-11: Erhebung Mai 2021 und Juni 2022





Problematische Nutzung von digitalen Medien [in %]: Schnittmengen

Prävalenzen der problematischen Nutzung nach ICD-11: Erhebung Juni 2022



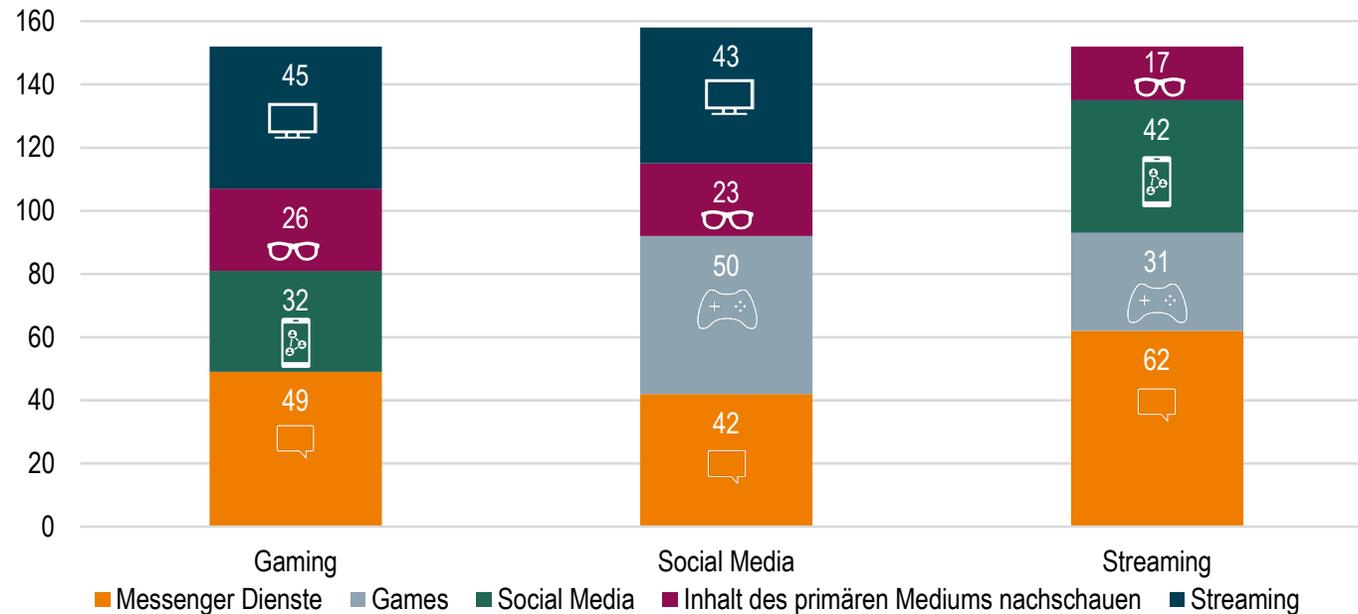
Hochrechnung 2022

Problematische Nutzung von Games & Social Media	270.000
Problematische Nutzung von Games & Streaming-Diensten	248.000
Problematische Nutzung von Social Media & Streaming-Diensten	237.500
Problematische Nutzung von Games, Social Media & Streaming-Diensten	58.000



Inhalte des Media-Multitaskings [in %] bei der Nutzung von digitalen Medien

Inhalte der parallel genutzten digitalen Medien während der Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten (Mehrfachnennung möglich): Erhebung Juni 2022



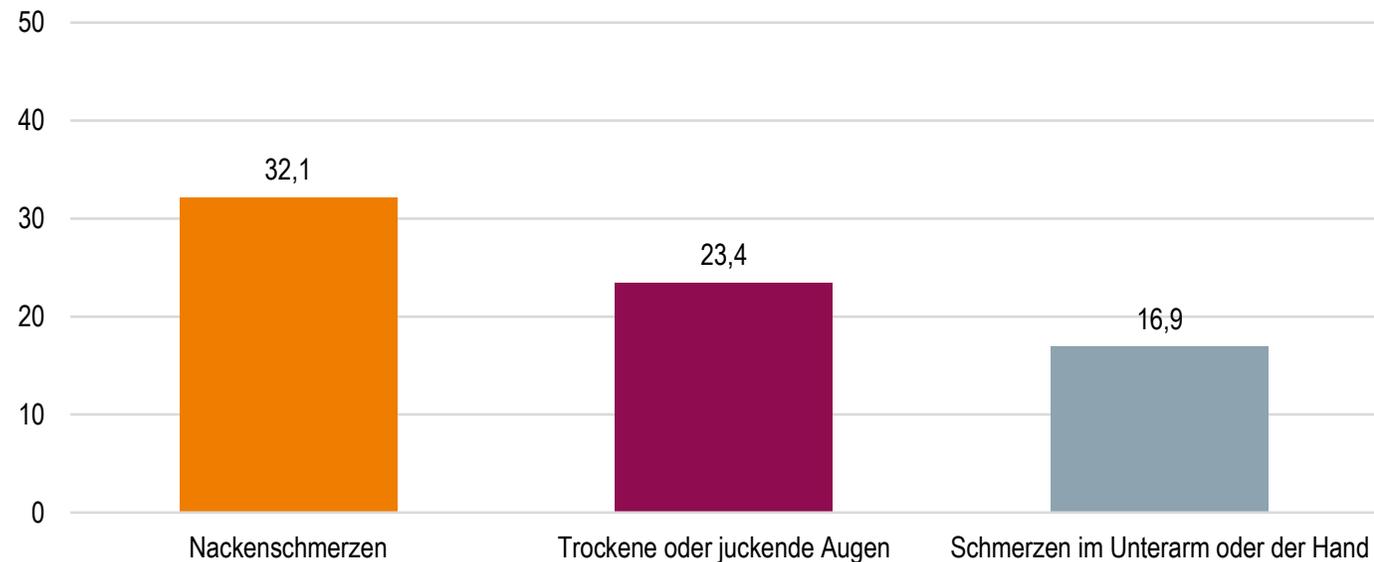
Bis zu 85% der Kinder und Jugendlichen geben an, zumindest gelegentlich Media-Multitasking zu betreiben.



Körperliche Beschwerden [in %] nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Geräten

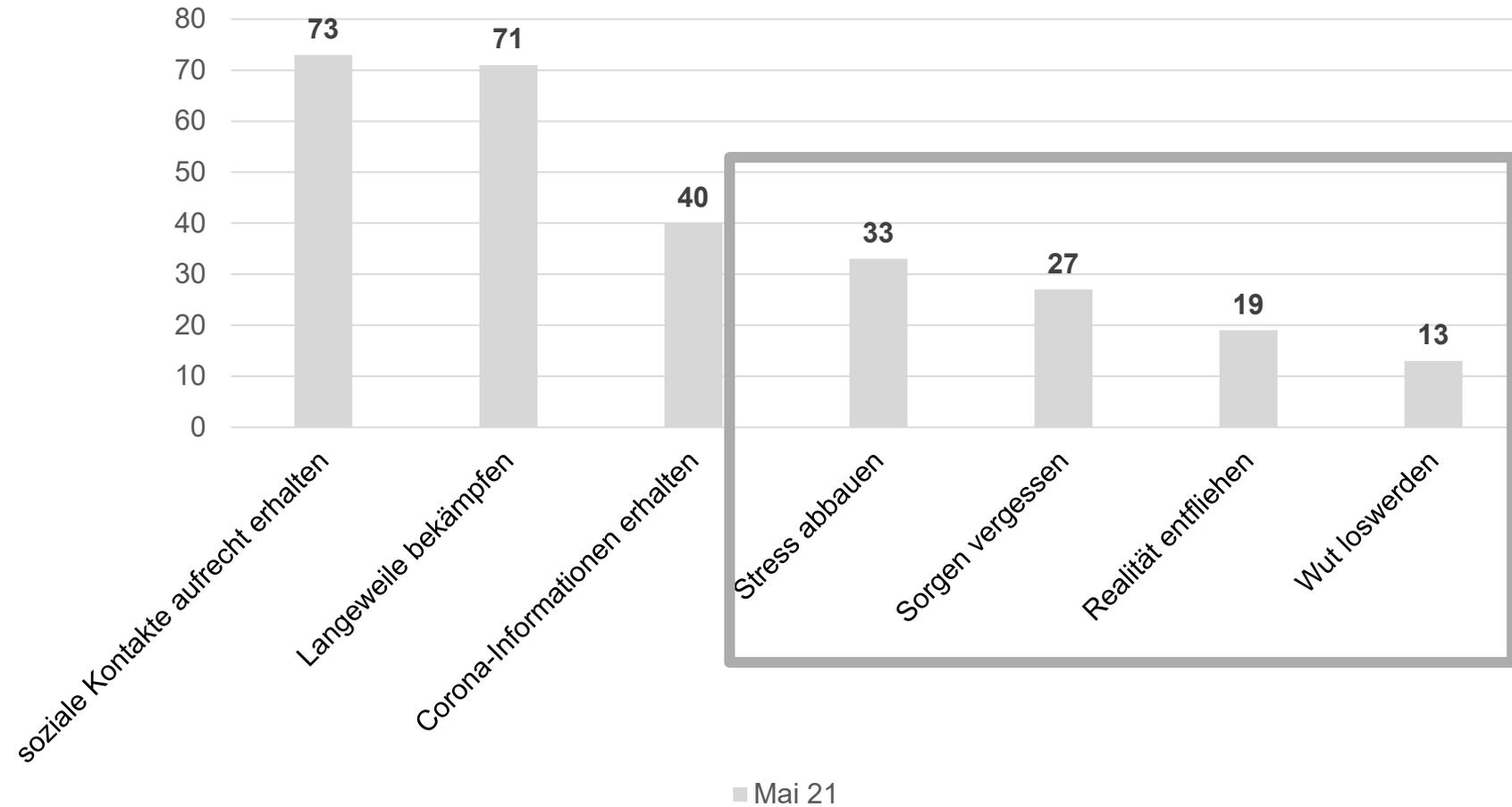
Erhebung Juni 2022

(Mindestens „manchmal“)





Nutzungsmotive digitaler Medien



Ätiologie der medienbezogenen Störungen

Guedes et al., 2016, Kuss & Griffiths, 2017, Paschke et al., 2020, Paulus et al., 2021

Komplexes Belohnungssystem
Intermittierende Verstärkung
Soziale Interaktionen
Negative Konsequenzen durch
Abwesenheit
Bezahlsysteme

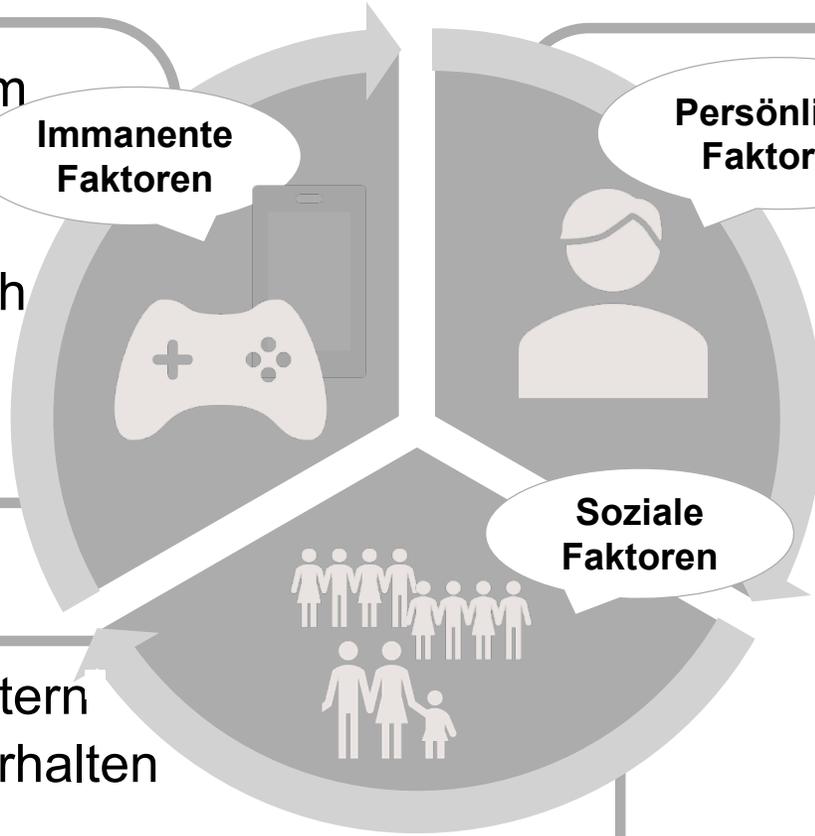
Immanente
Faktoren

Persönliche
Faktoren

Neurotizismus
Gewissenhaftigkeit
Sensation seeking
Neuronale Umbauprozesse
Defizitäre Exekutivfunktionen

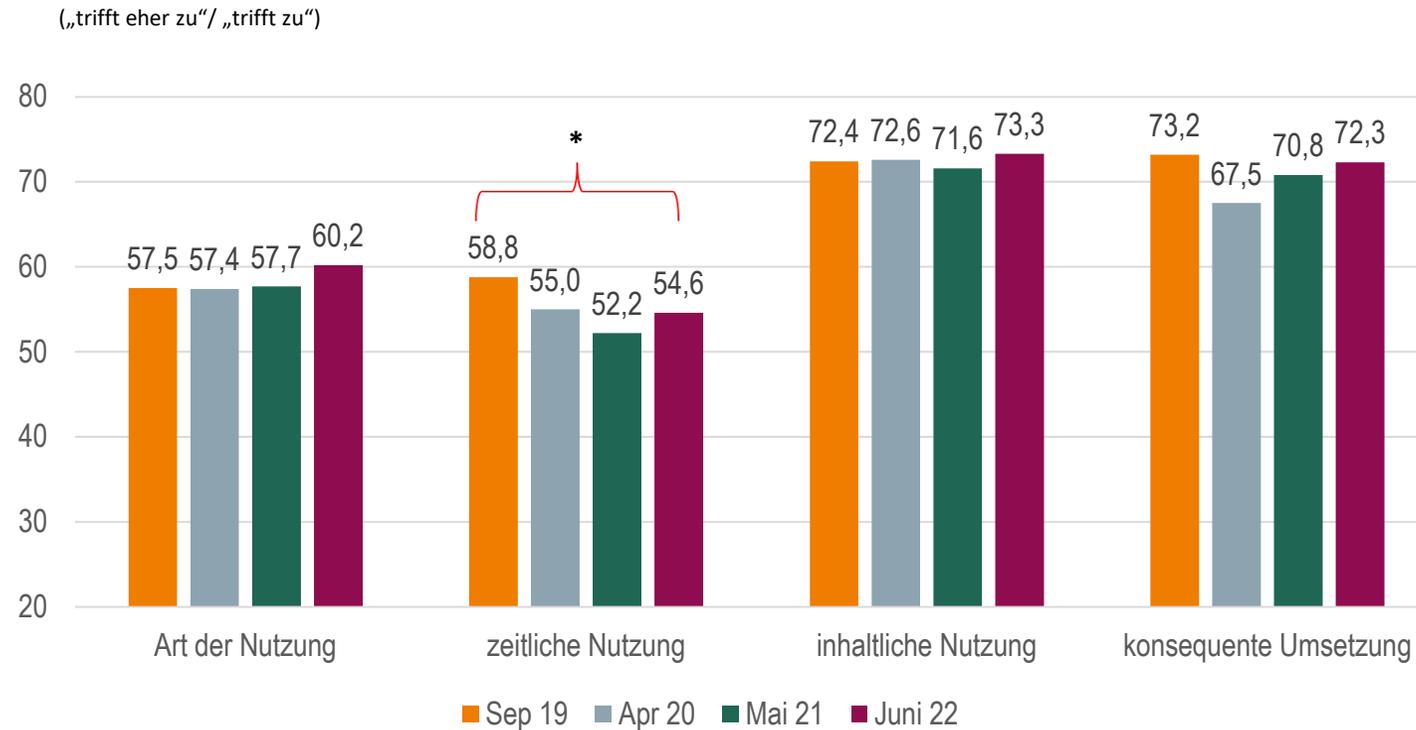
Soziale
Faktoren

Psychische Gesundheit der Eltern
Elterliches Mediennutzungsverhalten
Geringe Familienfunktionalität





Medienregeln und deren Umsetzung [in %] aus Elternsicht vor und in der Pandemie





Ungünstiger Einfluss digitaler Medien auf Kindesentwicklung und Gesundheit

American Academy of Pediatrics, 2017; Coates et al., 2019; Guo et al., 2017; House of Commons, 2019; Hutton et al., 2019; Madigan et al., 2019, Schuster et al., 2017; Walsh et al., 2018; Zheng et al., 2014

Entwicklungsbeeinträchtigungen:

- Beeinträchtigung kognitiver Funktionen und der Hirnentwicklung
- Beeinträchtigung der motorischen Entwicklung
- Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfunktionen und der sprachlichen Entwicklung
- Bindungsstörungen

Körperliche Beeinträchtigungen:

- Erschöpfung, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen, erhöhtes Stressniveau
- Sehstörungen, Muskelverspannungen, Adipositas, Abmagerung, Bewegungsmangel

Psychische Beeinträchtigungen:

- Reizbarkeit, innerliche Unruhe,
- Depressivität, Ängste, Lustlosigkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle

Soziale Beeinträchtigungen:

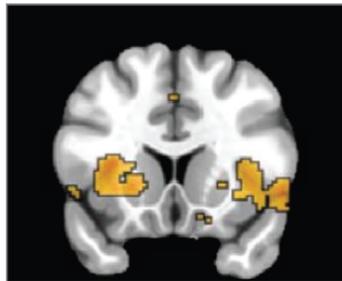
- Vereinsamung, konfliktreiche Beziehungen, Probleme in Schule/Ausbildung/Beruf

Zusammenhang zwischen der Nutzungsintensität sozialer Medien in der Adoleszenz und der Entwicklung von Hirnfunktionen

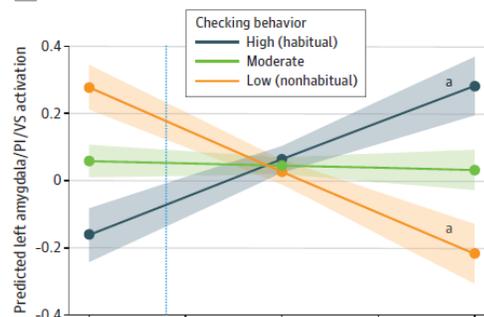
Maza et al., 2023

- 3-Jahres-Längsschnitt-Kohortenstudie mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRI)
- Proband:innen: Schüler der 6. und 7. Klasse

A Left amygdala/PI/V5 activation



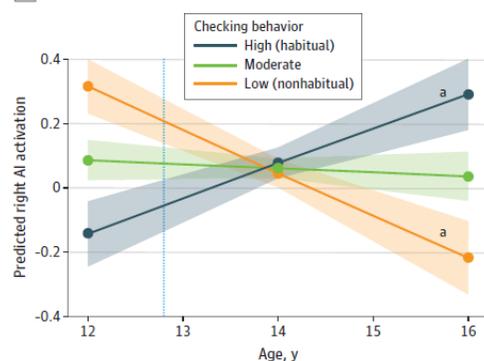
B Conditional linear growth model



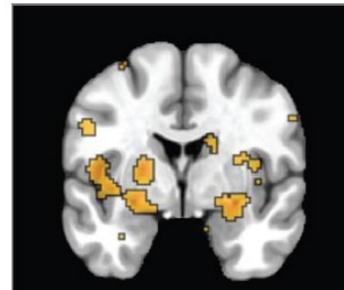
A Right AI activation



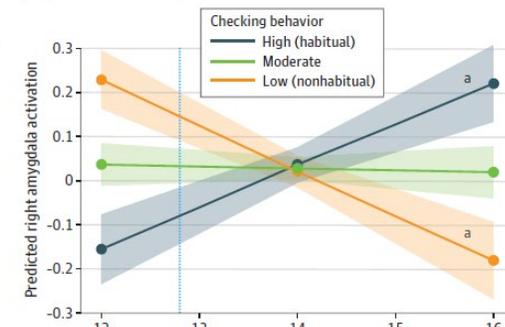
B Conditional linear growth model



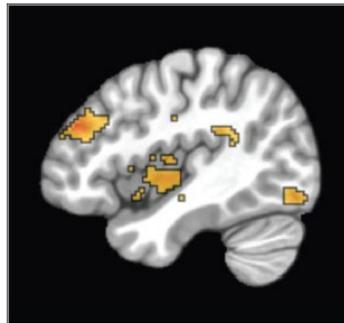
A Right amygdala activation



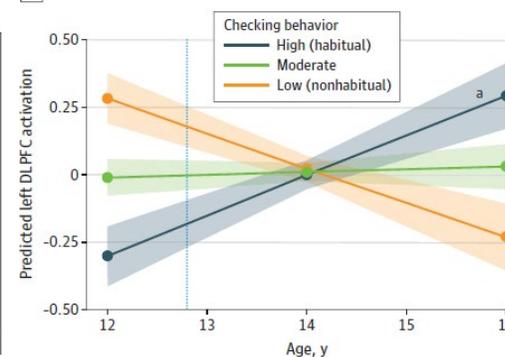
B Conditional linear growth model



A DLPFC activation



B Conditional linear growth model





Präventionsmaßnahmen



Jugendschutz und Suchtprävention

Empfehlungen der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände, 2020

- **Bis zum Schulbeginn sollen Kinder nur analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen.** Dies schließt die erste kindergerechte Vermittlung von Medienkenntnissen im Vorschulalter nicht aus.
- **Vor Besuch der 5. Klasse sollten die Kinder kein eigenes Smartphone** besitzen. Danach sollte die Nutzung unter elterlicher Steuerung, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung (zeitlich und inhaltlich) erfolgen.
- Für die Nutzung von PC, Spielekonsolen, Spiele am Smartphone und sozialer Netzwerke sowie für den Konsum von Serien, Filmen, Clips sollten **folgende Zeiten** gelten:
 - max. 45 Minuten am Tag für Kinder im Alter 7-10 Jahren
 - max. 1 Stunde für Kinder im Alter 11-13 Jahren
 - max. 1,5 Stunden am Tag ab 14 Jahren



Jugendschutz und Suchtprävention

Empfehlungen der gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände, 2020

- **Internetzugang:** nicht unter 8 Jahren, ab 8 Jahren nur für kindergerechte Seiten unter Aufsicht, ab 12 Jahren auch alleine
- **Chatten:** nicht unter 8 Jahren, ab 8 Jahren nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote, ab 11 Jahren Regeln vereinbaren und kontrollieren
- **PC im eigenen Zimmer:** frühestens ab 12 Jahren, Regeln vereinbaren und kontrollieren (z.B. nicht nachts spielen)



Jugendschutz und Suchtprävention

Empfehlungen der gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und Verbände, 2020

Alter	Nutzungsdauer (Computer, Spielekonsolen)	Chatten	Alleine spielen	PC im eigenen Zimmer	Internet surfen
4-6 Jahre	max. 30 Minuten am Tag	nein	nein	nein	nein
7-10 Jahre	max. 45 Minuten am Tag	ab 8 Jahre, nicht ohne Kontrolle, nur für Kinder geeignete Angebote	ab 8 Jahre, ber nur unter Kontrolle	nein	ab 8 Jahre, aber nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht
11-13 Jahre	max. 1 Stunde am Tag	ja, aber Regeln vereinbaren	ab 12 Jahre , aber klare Regeln vereinbaren	ab 12 Jahre, Regeln vereinbaren (z.B. nicht nachts spielen)	ab 12 Jahre auch alleine
ab 14 Jahre	max. 1,5 Stunden am Tag	ja, aber Regeln vereinbaren	ja	ja	ja



Informationen

www.mediensuchthilfe.info

**Games
Social Media
Streaming**

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

Informationen für junge
Menschen ab 10 Jahren.

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für
Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Alle Informationen auch unter:
www.mediensuchthilfe.info

Gefördert durch:
**DAK
Gesundheit**

**GAMES
SOCIAL MEDIA
STREAMING**

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

Informationen für Angehörige von junge Menschen
ab 10 Jahren, die viel gamen, streamen oder viel
auf Social Media aktiv sind.

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für
Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Alle Informationen auch unter:
www.mediensuchthilfe.info

Gefördert durch:
**DAK
Gesundheit**



Informationen

www.mediensuchthilfe.info

The screenshot shows the homepage of the website. At the top left is the UK E logo. Navigation links include 'Sucht - was ist das?', 'Hilfe bei Sucht', 'Tipps für Angehörige', and 'Studienergebnisse'. A main banner features a smartphone with a cartoon character and the text 'Computer Suchthilfe'. Below this, a section titled 'Unsere Studien' has a 'mehr' link. A central heading reads 'Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes und Jugendalter'. Below this are three boxes: 'Fragebogen zur Gaming Sucht' (with a clipboard icon), 'Unsere Broschüren' (with a heart icon), and 'Hilfe in meiner Nähe' (with a map icon). The footer of the screenshot includes the text 'Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)'.

Kontakt

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinstraße 52
20246 Hamburg

+49 (0)40 7410 - 59307

+49 (0)40 7410 - 56571

hallo@computersuchthilfe.info

[Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#)

Gefördert durch



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang



Informationen

www.mediensuchthilfe.info

Anleitung durch die Eltern

Eltern sollten ihre Kinder zum einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit Internet, Sozialen Medien und Computerspielen anleiten:

- *Eltern sollten informiert sein* – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- *Eltern sollten Interesse zeigen* – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- *Eltern sollten Grenzen setzen* – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben
- *Eltern sollten Alternativen anbieten* – hilfreich ist, Vorschläge für eine analoge Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzuzeigen



In 4 Schritten die Kontrolle zurückgewinnen

So bekommst du wieder mehr Kontrolle über deinen #Medienkonsum





Step 1: Vertrauensperson

Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle

- **Vertrauensperson** kann jemand aus deiner Familie sein oder Freund:innen, Lehrer:innen, Ausbilder:innen
- Eine **Person, die bereits ist, deine Ideen anzuhören und dich zu unterstützen**

So kann dich deine Vertrauensperson unterstützen:

- **Gemeinsame Ziele vereinbaren**
- **Schreibt die vereinbarten Ziele auf einen Zettel**
- **Deine Motivation stärken lassen**
- **Medienfreie Zeiten vereinbaren**
- **Deine Administrationsrechte übertragen**



Step 2: Track dich selbst!

Mit Hilfe der #Trackingtabelle einen Überblick über deinen #Medienkonsum bekommen

MEDIENSUCHTHILFE INFO
HAMBURG

Woche vom> bis>

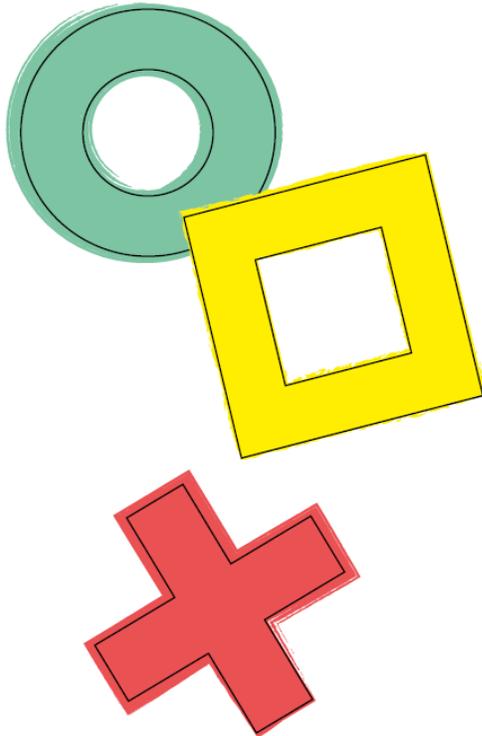
  

Trackingtabelle

Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? (Snapchat, Fortnite, Instagram, ...)	Alternative Aktivität (Sport, Freunde ...)	Mit wem?	Stimmung				
							sehr schlecht	schlecht	neutral	gut	sehr gut
Diese Woche habe ich insgesamt				Stunden mit Games/Social Media/Streaming verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: ()							

Step 2: Track dich selbst!

Bewerte deinen #Medienkonsum mit der Ampel-Methode



Ampel-Methode: Jede deiner Aktivitäten **aus der #Trackingtabelle** kannst du nach ihrem **Risiko für deine Gesundheit** einschätzen

Grün steht für einen unbedenklichen #Medienkonsum

- z.B. etwas für die Schule oder Ausbildung erledigen, E-Mails checken oder Informationen mit einem klaren Ziel suchen

Gelb sollten Aktivitäten sein, bei denen Vorsicht geboten ist

- Aktivitäten, die in der Vergangenheit Probleme gemacht haben, die du aber noch selbständig beenden konntest
- z.B. Online Aktivitäten alleine zu Hause, länger als eine Stunde zocken, aus Langeweile auf Social Media sein

Rot sind alle Aktivitäten, die für dich gefährlich sind

- Du kannst deinen Medienkonsum kaum kontrollieren
- z.B. Rollenspiele oder andere Spiele online spielen, während der Hausaufgaben auf Social Media gehen, bestimmte Serien „suchten“, sinnloses Surfen etc.



Step 2: Track dich selbst!

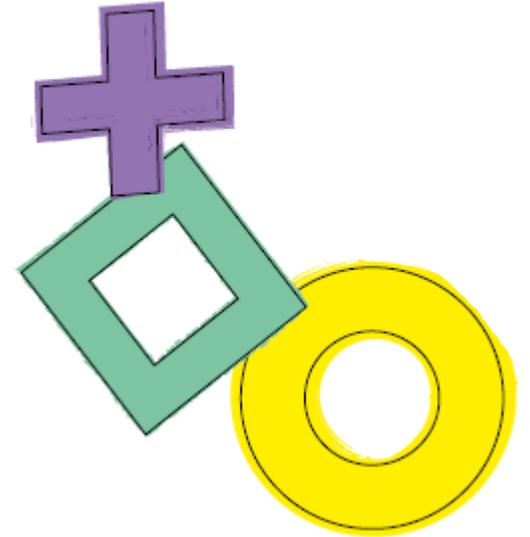
Ein neuer Zeitplan für Zuhause

- Erstelle einen Zeitplan, auf dem du festhältst, **wann und wie lange** du täglich zocken, streamen oder auf Social Media sein willst
- Zusätzlich hilft es, wenn du dir auf einen weiteren Zettel einmal **notierst, was für #negativeFolgen aus den roten Aktivitäten entstanden** sind, z.B.

„Ich war morgens immer total übermüdet, weil ich jeden Abend so lange gespielt habe.“

„Ich habe eine Abmahnung von meinem Ausbildungsbetrieb bekommen, weil ich verschlafen habe und oft zu spät gekommen bin.“

„Es gab ständig Streit mit meinen Eltern und meiner Schwester, weil ich nie mit ihnen zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe.“



Hänge dir diese Liste deiner #negativenFolgen gut sichtbar in dein Zimmer oder über deinen PC/TV, um dich selbst bei der Umsetzung deines neuen Zeitplans zu erinnern.

Step 3: Der richtige Platz und Umgang

Ein neuer Platz für deinen PC, TV oder deine Konsole

- PC, TV und Konsole in einem **Raum stellen, der auch von anderen Familienangehörigen** genutzt wird (z.B. im Wohnzimmer)
- Wenn du schon alleine lebst, kann es sinnvoll sein, den PC oder die Konsole an einem **Ort aufzustellen, an dem du dich nicht gerne lange aufhältst** (z.B. im Flur, oder in der Küche)
- Platziere deine Geräte **so, dass du sie vom Bett aus nicht bedienen** kannst



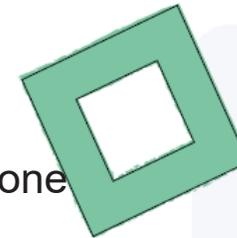


Step 3: Der richtige Platz und Umgang

Dein Smartphone bewusster nutzen

Du verbringst vermutlich weniger Zeit am Smartphone, wenn ...

- du **#PushNachrichten** deaktivierst
- du eine **Armbanduhr nutzt**, anstatt die Zeit von deinem Smartphone abzulesen
- du nur zu **festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antwortest**
- du dein **Farbdisplay über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellst**
- du **sogenannte Zeit-Tracking-Apps benutzt**, die dir zeigen, wie viel Zeit du an deinem Smartphone verbracht hast.
- deine Familie eine **Familienbox** nutzt (z.B. einen alten Schuhkarton), in die ihr eure Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegt (z.B. beim Essen oder ab 19 Uhr abends).
- du **unterwegs das Smartphone nicht immer griffbereit** in der Jacken- oder Hosentasche hast
- du das **Smartphone einfach mal Zuhause lässt**, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freund:innen zu nehmen



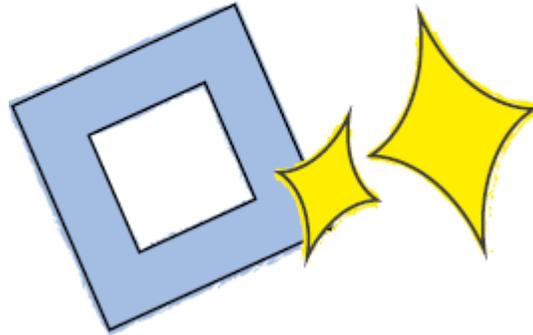
Hier findest du alternative
Aktivitäten:





Step 4: Have (real) Fun

Dein Smartphone bewusster nutzen



- Bewege dich bewusst weg vom Computer, der Konsole und dem Smartphone und **plane Unternehmungen, bei denen du auf das Internet, Streaming-Dienste, Social-Media oder Games verzichtest**
- Vielleicht am Anfang **erstmal nur 1x pro Woche**, an einem Nachmittag oder Abend
- Wichtig ist, dass du auch **Spaß ohne Internet, Smartphone, PC oder Konsole** haben kannst (z.B. Sport machen, Musikinstrument lernen oder mit Freund:innen weggehen).

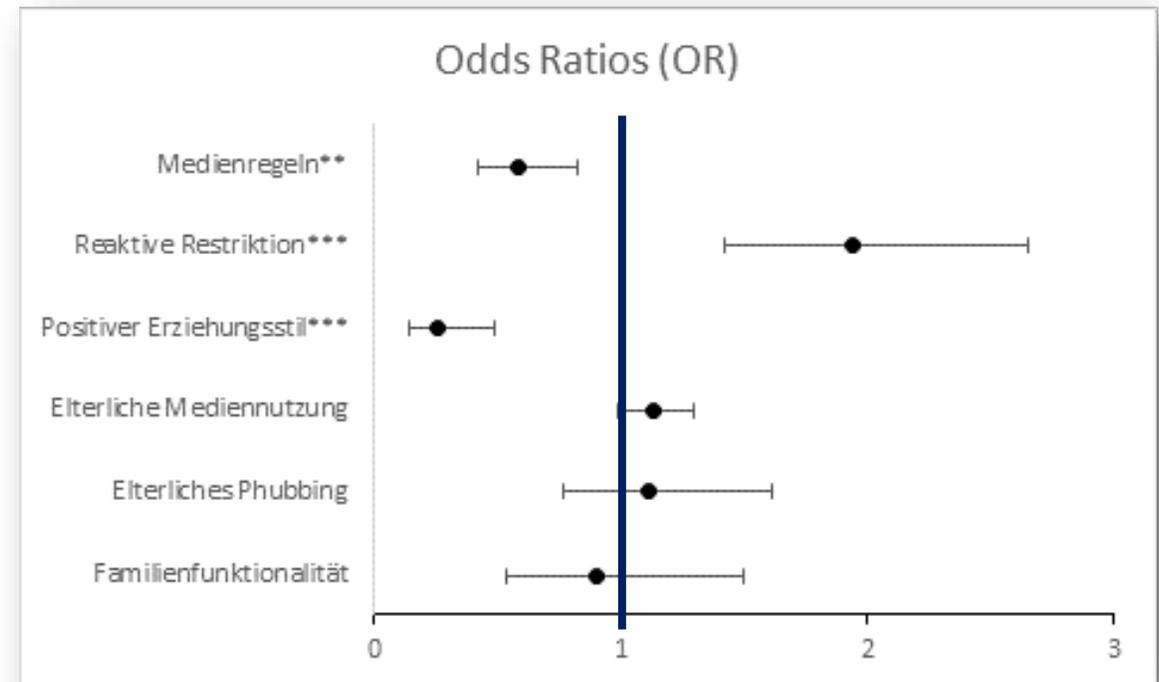


Wirksamkeit der Maßnahmen

Stellenwert der Regeln, Rollenmodelle und Familienfunktionalität

Geurts et al., 2022

- **Niederländische Längsschnittstudie „Digital Family Project“**
- **Fragestellung:** Zusammenhang zwischen familiären Faktoren (Medienregeln, elterliche Restriktion, gemeinsame Nutzung, Erziehungsstil) und problematischer Nutzung sozialer Medien (SMDS)
- **Methode:** Befragung von 403 Jugendlichen, 14-19 Jahre (M = 13,51 Jahre) und 396 Eltern (M = 46,59 Jahre)
- Ergebnisse (multiple logistische Regression) zeigen den prädiktiven Wert (OR) von Regeln, Rollenmodellen und familiären Faktoren für die **Verhinderung problematischer Nutzung sozialer Medien** im Jugendalter



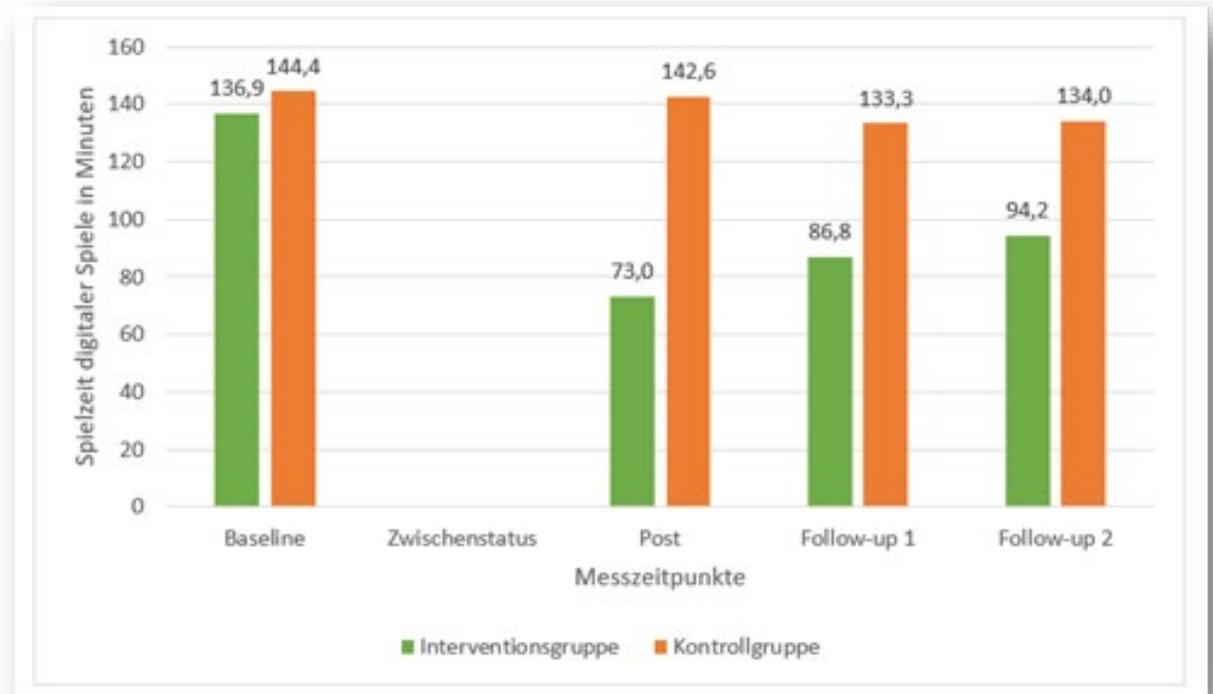
Anmerkungen: OR > 1 = Risikofaktor. OR < 1 = protektiver Faktor. ***p ≤ .001. **p ≤ .01, N = 403 Jugendliche.



Stellenwert zweiwöchiger Spielabstinenz auf das Nutzungsverhalten

Brailovskaia et al., 2022

- **Methode:** randomisierte, kontrollierte Studie in Deutschland mit **Experimentalgruppe** (N = 131; M = 26,21 Jahre) ▶ **spielt 14 Tage lang nicht**, Kontrollgruppe (N = 140; M = 25,10 Jahre) ▶ keine Anweisungen zur Verhaltensänderung,
- Online-Befragung über 5 Messzeitpunkte: Follow up 1 = Tag 30, **Follow up 2 = Tag 90**
- Ergebnisse berichteten Spielzeiten digitaler Spiele über die **5 Messzeitpunkte** (Vergleich Interventions- und Kontrollgruppe, in Minuten)



Stellenwert der begrenzten Mediennutzung auf die körperliche Aktivität

Pedersen et al., 2022

Über einen Zeitraum von 2 Wochen wurden 89 dänische Familien in eine von 2 Gruppen Cluster-randomisiert:

- **Interventionsgruppe** mit Begrenzung der Bildschirmzeit auf **höchstens 3 Stunden/Woche**: 45 Familien mit 86 Kindern und 82 Erwachsenen (Durchschnittsalter der Kinder: 8,6 Jahre)
- **Kontrollgruppe ohne Begrenzung der Bildschirmzeit**: 44 Familien mit 95 Kindern und 82 Erwachsenen (Durchschnittsalter der Kinder 9,5 Jahre)

Die **Bewegungszeit** wurde mit Beschleunigungssensoren oberhalb der Hüfte und am Oberschenkel gemessen.

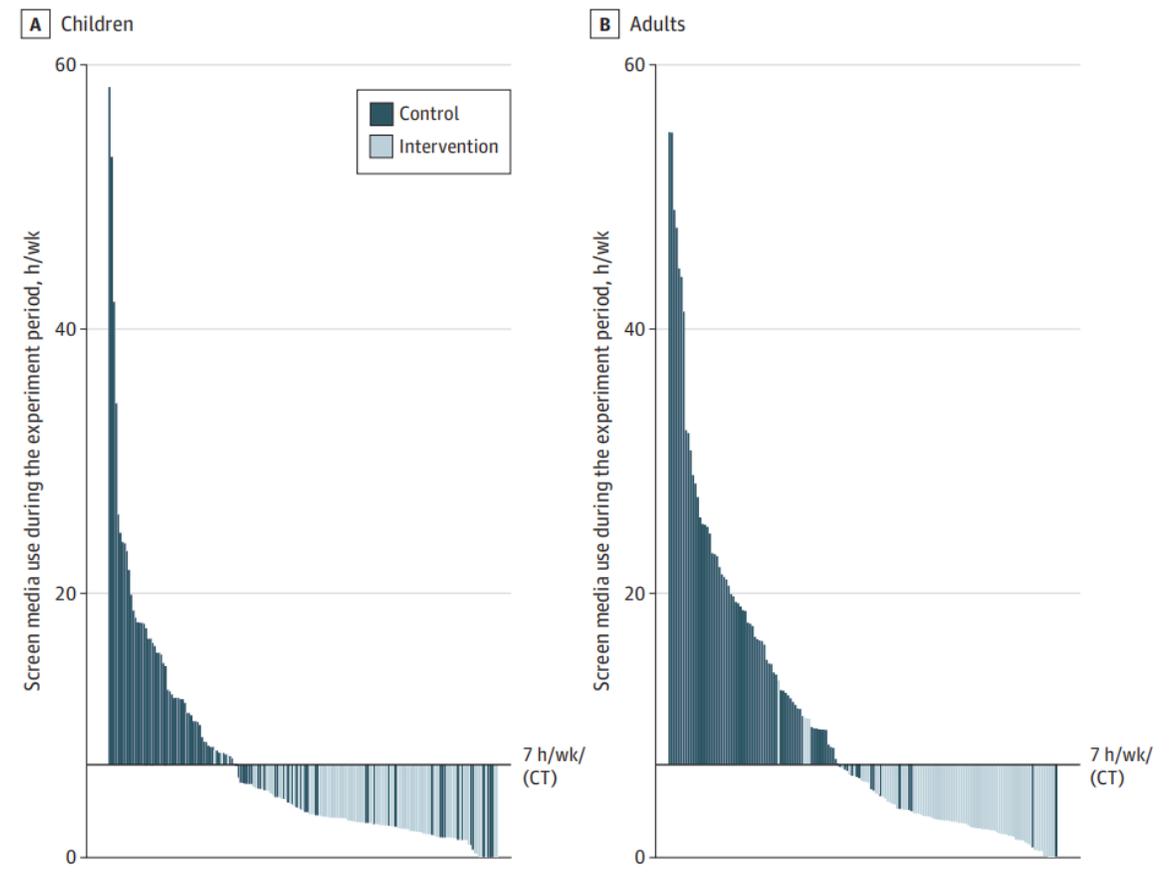


Abbildung: Individual-Level Compliance mit der Intervention



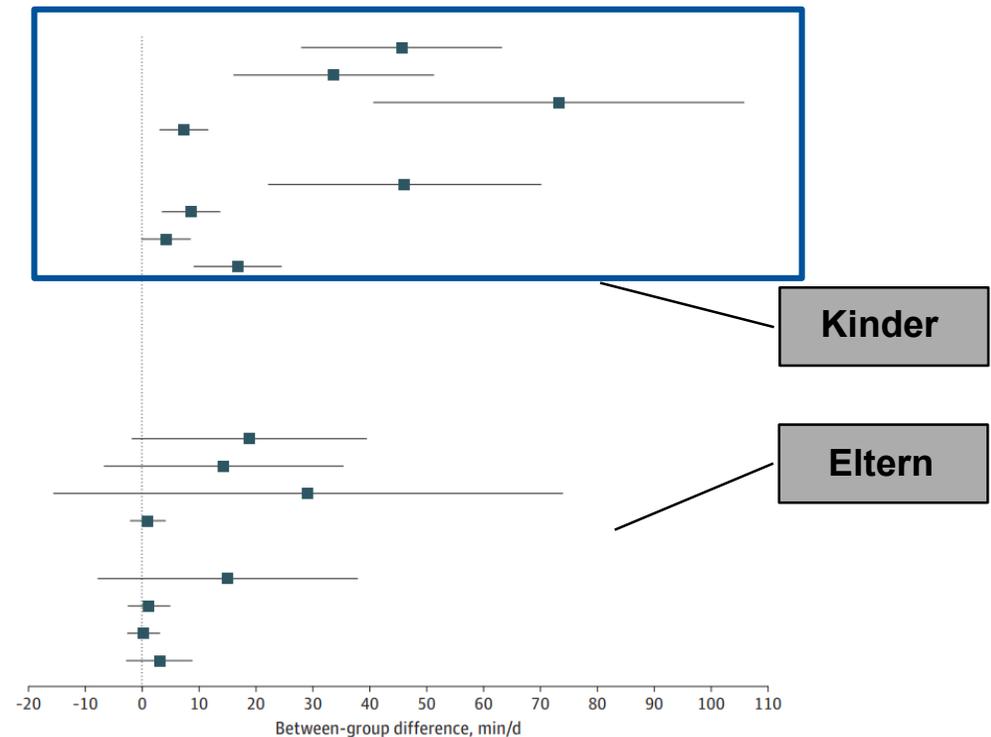
Stellenwert der begrenzten Mediennutzung auf die körperliche Aktivität

Pedersen et al., 2022

Ergebnisse für Kinder	β coefficient (95% CI)
Ergebnis der körperlichen Aktivität	
Gesamtfreizeit , die nicht sitzend verbracht wird	45.8 (27.9 bis 63.6)
Freizeit wochentags , die nicht sitzend verbracht wird	33.8 (16.2 bis 51.5)
Freizeit am Wochenende , die nicht sitzend verbracht wird	73.4 (40.8 bis 106.1)
Post hoc Ergebnisse	
Gesamtdauer der nicht-sitzenden Tätigkeit	46.3 (22.3 bis 70.4)
Gesamte mit MVPA verbrachte Zeit	8.8 (3.6 bis 13.9)
Wochenendfreizeit mit MVPA	4.4 (0.0 bis 8.7)
Freizeit an Wochenendtagen mit MVPA	16.9 (9.2 bis 24.7)

Anmerkung: MVPA - moderate to vigorous physical activity

Unterschiede Intervention vs. Kontrolle (min/d)



Die tägliche Bewegungsdauer in der Freizeit lag in der Interventionsgruppe im Schnitt um 30% höher als in der Kontrollgruppe

A woman in a blue dress is holding a small bowl, surrounded by various dishes on a table. The image is pixelated and has a blue background.

**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!**