Sucht- und Drogen Koordination Wien
Institut für Suchtprävention

Für die Stadt Wien

Digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen

Handout zum Positionspapier

KERNBOTSCHAFT

Digitale Medien sind heute ein selbstverständlicher Bestandteil des Aufwachsens und der gesellschaftlichen Teilhabe. Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass eine moderate Nutzung digitaler Medien bei der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen nicht mit problematischem Nutzungsverhalten oder Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit einhergeht. Dabei sind insbesondere das Alter, die Art und die Rahmenbedingungen der Nutzung zu berücksichtigen. Entscheidend sind nicht Bildschirmzeiten allein, sondern Inhalte, Zweck, Kontext und die Auswirkungen der Nutzung. Gefragt sind Begleitung, digitale Kompetenzen und eine möglichst schadensarme Gestaltung digitaler Angebote. Pauschale Verbote sind aus präventionsfachlicher Sicht differenziert zu betrachten. Gezielte Schutzmaßnahmen und Nutzungseinschränkungen können hingegen einen sinnvollen und notwendigen Beitrag zur Prävention leisten.

WAS DER AKTUELLE FORSCHUNGSSTAND ZEIGT

Die Auswirkungen sind individuell und kontextabhängig.

Die durchschnittlichen Auswirkungen digitaler Medien sind meist gering, aber individuell unterschiedlich: Während die Mehrheit keine Veränderungen berichtet, profitieren manche Jugendliche und andere erleben erhebliche Belastungen.

Chancen und Risiken müssen gemeinsam gedacht werden.

Digitale Medien bieten vielfältige Chancen für Kommunikation, Zugehörigkeit und persönliche Entwicklung. Gleichzeitig können sie mit Risiken wie schädlichen Inhalten, sozialem Vergleich, digitalem Stress oder Cybermobbing verbunden sein.

Schlaf, Bewegung und Beziehungen bleiben zentral.

Entscheidend für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ist, dass Faktoren wie Schlaf, Bewegung, Ernährung, analoge Aktivitäten und persönliche soziale Beziehungen nicht verdrängt werden.

Mediennutzung und psychische Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig.

Psychische Gesundheit und Mediennutzung beeinflussen sich wechselseitig. Ein ausschließlicher Fokus auf digitale Medien kann andere Ursachen psychischer Belastungen verdecken.

Bildschirmzeit allein ist kein entscheidender Faktor.

Bildschirmzeit allein sagt wenig darüber aus, ob Mediennutzung gesundheitsförderlich oder problematisch ist. Zur Einschätzung sollten insbesondere folgende Fragen berücksichtigt werden:

- Welche Inhalte werden genutzt?
- Über welche Plattformen und Geräte?
- Zu welchem Zweck?
- Aktiv oder passiv?
- Welche Auswirkungen hat die Nutzung?
- Welche Alternativen stehen zur Verfügung?
- Welche individuellen Belastungen oder Ressourcen liegen vor?

Nicht zuerst fragen: Wie lange? – sondern: **Wofür? Warum? Mit welchen Auswirkungen?**

Suchtartige Mediennutzung

Der Begriff „**Mediensucht**“ ist derzeit keine eigenständige Diagnose in DSM-5 oder ICD-11. Lediglich die Computerspielstörung (Gaming Disorder) ist offiziell beschrieben. Wir sprechen daher von suchtartiger Mediennutzung.

Das **Positionspapier** „Digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen – Position und Empfehlungen“ der Sucht- und Drogenkoordination Wien finden Sie hier:
sdw.wien/projekt/positionspapier-digitale-medien-kinder-jugendliche

WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE PRAXIS?

1. Digitale Medien als Lebenswelt anerkennen

Digitale Räume sind heute wichtige Lern-, Sozial- und Entwicklungsräume. Prävention setzt deshalb nicht bei der generellen Vermeidung von Mediennutzung an, sondern bei der Förderung eines reflektierten und gesundheitsförderlichen Umgangs.

2. Begleitung und Orientierung statt reiner Kontrolle

Kinder und Jugendliche brauchen altersgerechte Freiräume und gleichzeitig verlässliche Beziehungen. Elterliches Interesse, offene Kommunikation sowie eine altersangemessene Begleitung und ein aktives Monitoring der Mediennutzung sind wichtige Schutzfaktoren. Dazu gehört auch, dass Eltern wissen, welche digitalen Angebote ihre Kinder nutzen, mit welchen Inhalten sie sich beschäftigen und welchen Risiken sie dabei begegnen können.

PRAXISIMPULSE
- Interesse an der digitalen Lebenswelt zeigen
- Mediennutzung regelmäßig zum Gesprächsthema machen
- Ansprechbar bleiben
- Vertrauen vor Kontrolle stellen

3. Gemeinsame Regeln entwickeln

Regeln werden eher akzeptiert und nachhaltig eingehalten, wenn Jugendliche an ihrer Entwicklung beteiligt werden und den Sinn, die Ziele und die Gründe dahinter nachvollziehen können. Verbote oder Nutzungseinschränkungen allein reichen nicht aus und können dazu führen, dass Probleme verborgen bleiben.

PRAXISIMPULSE
- Klare und nachvollziehbare Regeln entwickeln
- Jugendliche beteiligen
- Regeln begründen
- Regelmäßig überprüfen und anpassen

4. Risiken früh erkennen

Problematisch wird Mediennutzung nicht durch hohe Nutzungszeit allein, sondern wenn Alltag, Gesundheit oder Wohlbefinden beeinträchtigt werden. Problematische Mediennutzung steht häufig mit Faktoren wie Einsamkeit, geringem Selbstwert oder Schwierigkeiten in der Emotionsregulation in Zusammenhang.

MÖGLICHE WARNSIGNALE
- Kontrollverlust
- Schlafprobleme
- Rückzug und Isolation
- Konflikte
- Leistungsabfall
- Kopf- oder Rückenschmerzen

5. Lebens- und Medienkompetenzen stärken

Wirksame Prävention fördert nicht nur Medienkompetenz, sondern auch Lebenskompetenzen wie kritisches Denken, emotionale Bewältigungsstrategien und Problemlösefähigkeiten.

PRAXISIMPULSE
- Umgang mit digitalem Stress thematisieren
- Reflexionen über Mediengewohnheiten fördern
- Cybermobbing und Desinformation besprechen
- Selbstwirksamkeit stärken
- Vulnerable Jugendliche gezielt unterstützen

6. Analoge Erfahrungsräume schaffen

Verbote allein reichen nicht. Digitale Balance entsteht durch attraktive Alternativen. Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Bewegung und soziale Begegnung sind wichtige Schutzfaktoren.

GESPRÄCHSGRUNDLAGE MIT JUGENDLICHEN: DIGITAL DIET APPROACH

Wir empfehlen den Digital-Diet-Ansatz nach Amy Orben.
Dabei werden digitale Medien ähnlich wie Ernährung betrachtet. Der Ansatz lenkt den Blick über die reine Bildschirmzeit hinaus auf die genutzten Inhalte, Nutzungsmotive, Rahmenbedingungen und möglichen Auswirkungen auf Alltag und Wohlbefinden. Dabei werden sowohl die Chancen und Bedürfnisse als auch mögliche Risiken und die Notwendigkeit von Nutzungseinschränkungen berücksichtigt.

Weitere Materialien und Informationen finden Sie über den QR-Code oder unter
sdw.wien/themen/digitale-medien/digital-diet-approach