

Auswirkungen von digitalem Medienkonsum auf die psychische Gesundheit bei Jugendlichen

Forschungsstand und Handlungsorientierung für stationäre Einrichtungen



Bachelor-Thesis zum Erwerb des

Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule, Soziale Arbeit

Vorgelegt von Kim Nann und Sebastian Trautvetter

Abstract

Die Forschungsfrage der Bachelorthesis lautet:

«Wie könnte sich der Konsum von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken und wie können in stationären Einrichtungen allfällige Risiken präventiv minimiert werden?».

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist ein wertvolles Gut. Aktuelle Studien deuten jedoch darauf hin, dass psychische Probleme zunehmen. Gleichzeitig werden digitale Medien immer stärker und intensiver genutzt. Ziel der vorliegenden Literaturarbeit ist es, den Einfluss von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit Jugendlicher zu erforschen und daraus Präventionsmöglichkeiten für stationäre Einrichtungen abzuleiten. Dabei stellt sich die Frage, inwiefern der Konsum von digitalen Medien einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Schwerpunkte werden in dieser Arbeit auf die Auswirkungen von vermeintlich besonders gefährdenden Inhalten wie Gewaltinhalte und Pornografie gelegt. Weiter werden die möglichen Folgen von Cybermobbing, Algorithmen und dem Medienkonsum allgemein dargelegt. Zur Veranschaulichung der Zusammenhänge wird ein eigenes Modell vorgestellt. Anschliessend wird hergeleitet, wie stationäre Einrichtungen in der Schweiz mit Medienkonsum verbundenen Risiken umgehen und welche Vorgehensweisen die Autoren aufgrund der Ergebnisse des ersten Teils für sinnvoll erachten. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden die Ergebnisse von mehreren Studien und Übersichtsarbeiten ausgewertet. Dabei stellt sich heraus, dass ein durchschnittlicher Medienkonsum und ein normaler Pornografiekonsum keine negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen haben. Jedoch korreliert der Konsum von Gewaltinhalten, selbstverletzende Darstellungen und Erfahrungen bezüglich Cybermobbing mit einer schlechteren psychischen Gesundheit und psychischen Problemen. Fachpersonen der Sozialen Arbeit sollten sich dessen bewusst sein und durch eine Stärkung der Medienkompetenz bei Jugendlichen präventiv gegen gefährdende Inhalte und Cybermobbing vorgehen. Dies fordert eine aktive Medienbegleitung, welche adäquate Kompetenzen der Fachpersonen voraussetzt.

Auswirkungen von digitalem Medienkonsum auf
die psychische Gesundheit bei Jugendlichen
Forschungsstand und Handlungsorientierung für
stationäre Einrichtungen

Bachelor-Thesis zum Erwerb des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule, Soziale Arbeit

Vorgelegt von Kim Nann und Sebastian Trautvetter

Bern, Mai 2024

Gutachter: Prof. Dr. Olaf Maaß

Danksagung

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die uns beim Schreiben dieser Abschlussarbeit unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht dabei an unsere Familien, die immer für uns da waren und uns motivierten, wenn wir mal keine Motivation finden konnten. Ein grosses Dankeschön geht auch an Luise Trautvetter und Sira Nann, welche unsere Arbeit zur Korrektur gelesen haben. Zudem bedanken wir uns auch bei unserer Begleitperson Prof. Dr. Olaf Maaß für die kompetente fachliche Unterstützung.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Begriffliche Klärungen	3
2.1 Einleitung	3
2.2 Jugend	3
2.3 Psychische Gesundheit	5
2.4 Klassische Medien und digitale Medien im Vergleich	6
2.5 Stationäre Einrichtungen	9
2.6 Fazit	11
3 Konsumverhalten von digitalen Medien bei Jugendlichen	12
3.1 Risikoreicher Konsum	13
3.2 Fazit	15
4 Auswirkungen von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen	16
4.1 Einleitung	16
4.2 Gewalt	17
4.3 Pornografie	20
4.4 Unerwünschte Onlineerfahrung: Cybermobbing	23
4.5 Problematische Algorithmen	26
4.6 Medienkonsum allgemein	29
4.7 Vier aufschlussreiche Hypothesen	32
4.8 Positive Auswirkungen	35
5 Risiko- und Schutzfaktoren	41
6 Wirkungsmodell	45
6.1 Interessen	46
6.2 Psychische Gesundheit	47
6.3 Ressourcen	48
6.4 Digitale Medien	50
6.5 Praktisches Fallbeispiel	51
6.6 Fazit	52
7 Medienprävention in Stationären Einrichtungen der Jugendhilfe in der Schweiz	53

7.1 Einleitung.....	53
7.2 Handhabung der Medienpädagogik	54
7.3 Medienkompetenz.....	56
7.4 Medienprävention	58
7.5 Wichtige Kompetenzen des Fachpersonals im Umgang mit Medien	65
7.6 Mögliche Argumente gegen präventives Handeln	69
7.7 Fazit.....	71
8 Bezug zum Forschungsstand und Diskussion der Ergebnisse.....	73
8.1 Zusammenfassung konkreter Handlungsempfehlungen für die Medienprävention in stationären Einrichtungen	78
8.2 Hinweise für zukünftige Forschung	79
9 Fazit	80
Literaturverzeichnis	82

1 Einleitung

In den letzten drei Jahrzehnten hat sich die Verbreitung und Nutzung von Medien stark gewandelt. Zu den klassischen Medien wie Büchern oder Zeitungen, Fernsehen und Radio gesellten sich digitale Medien wie Computerspiele, soziale Netzwerke oder das Internet. Vor allem letzteres eröffnete den Nutzer*innen neue Möglichkeiten für Interaktion und Kommunikation sowie gesellschaftliche Teilhabe. Medien nehmen heute in vielen Bereichen des Lebens eine grosse Relevanz ein, weshalb von einer Medialisierung des Alltags gesprochen werden kann (Bundesjugendkuratorium, 2016, S. 7). Auch für Jugendliche sind Medien mittlerweile fester Bestandteil ihrer Lebenswelt geworden. Sie nutzen sie vor allem zur Unterhaltung, zur Kommunikation und um sich zu informieren (Süss et al., 2022, S. 37f, 47). Die Mediennutzungszeit von Jugendlichen war, mit Ausnahme der Corona-Pandemie, noch nie so hoch wie heute. Jugendliche in der Schweiz verbrachten bei der letzten Erhebung der ZHAW durchschnittlich drei Stunden und 46 Minuten pro Tag im Internet. Das ist über eine Stunde mehr als vor 2020. Am Wochenende sind es gar über fünf Stunden (Süss et al., 2022, S. 37). Gleichzeitig nimmt auch die Zahl psychischer Probleme zu. Laut einer aktuellen Studie von UNICEF sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein rund ein Drittel der 14- bis 19-Jährigen von psychischen Problemen betroffen. Zudem deuten aktuelle Studien darauf hin, dass die psychische Gesundheit jugendlicher Personen rückläufig ist (Barrense-Dias et al., 2021, S. 6f). In Anbetracht dieser Umstände interessiert es die Autoren, ob der Konsum von digitalen Medien einen Einfluss auf die psychische Gesundheit Jugendlicher hat und sich diese Entwicklung mit der steigenden Nutzung digitaler Medien möglicherweise erklären lässt.

Beide Autoren arbeiten oder arbeiteten in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe. Dort ist die Mediennutzung der Jugendlichen ein bedeutungsvolles Thema, welches zu vielen Diskussionen führt. Immer wieder stellt sich die Frage, ob und in welchem Mass die Mediennutzung von Jugendlichen eingeschränkt werden soll. Als Gründe für Einschränkungen werden dabei von Fachpersonen oft Bedenken bezüglich allfälliger negativer Auswirkungen auf die Psyche der Jugendlichen und ihre Entwicklung genannt. Oft ist man sich jedoch im Team nicht sicher, wie sich digitale Medien oder gewisse Aspekte digitaler Medien auswirken können. Für uns ist es daher von grossem Interesse zu wissen, ob und wie sich digitale Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken können und wie in diesem Setting allfällige Risiken präventiv minimiert werden könnten. Konkret bearbeiten wir daher in der vorliegenden Bachelorthesis folgende Forschungsfrage:

«Wie könnte sich der Konsum von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken und wie können in stationären Einrichtungen allfällige Risiken präventiv minimiert werden?»

Da digitale Medien sehr vielseitig sind, werden in dieser Arbeit Schwerpunkte auf gewisse Aspekte digitaler Medien gelegt. Dazu wählten wir Gewaltinhalte und Pornografie als vermeintlich besonders gefährdende Inhalte aus. Weitere Schwerpunkte legen wir auf das Thema Cybermobbing als empirisch gut erforschter Gefährdungsfaktor und auf Algorithmen, welche spezifische Inhalte so bündeln können, dass der Konsum dieser Inhalte eine Gefahr für Jugendliche darstellen kann. Dabei wird mithilfe von aktuellen Studien dargelegt, wie sich der Konsum dieser potenziell gefährdenden Inhalte auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken kann.

Relevanz für die Soziale Arbeit

Gemäss dem Berufskodex von Avenir Social verfolgt die Soziale Arbeit mehrere Ziele: Sie strebt danach, Lösungen für soziale Probleme zu entwickeln. Dabei ist es ihr Bestreben, soziale Notlagen von Einzelpersonen und Gruppen zu verhindern, zu mildern oder zu beenden. Ebenso begleitet, betreut und schützt die Soziale Arbeit Menschen, um ihre persönliche und soziale Entwicklung zu fördern, zu festigen oder zu stabilisieren (AvenirSocial, 2010).

In der folgenden Arbeit werden die Auswirkungen des Konsums digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen beleuchtet. Die psychische Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Sie ist Voraussetzung für das Wohlbefinden von jedem Individuum, aber auch für den Wohlstand der Gesellschaft allgemein (siehe Kapitel 2.3). Aufgrund dieser hohen individuellen und gesellschaftlichen Relevanz ist der Schutz und die Förderung von psychischer Gesundheit auch Aufgabe der Sozialen Arbeit.

Die vorliegende Bachelorarbeit konzentriert sich darauf, die potenziellen Auswirkungen des digitalen Medienkonsums auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu untersuchen. Dabei geht es nicht nur darum, die Risiken zu identifizieren, sondern auch Lösungsansätze hervorzuheben, um diese zu mindern. Indem die Bachelorarbeit die negativen Aspekte des digitalen Medienkonsums für die Entwicklung von Jugendlichen in den Fokus rückt, trägt sie dazu bei, soziale Notlagen zu erkennen und zu adressieren. Durch die Identifizierung potenziell schädlicher Aspekte digitaler Medien können gezielte Massnahmen entwickelt werden, um Jugendliche vor diesen Risiken zu schützen und eine positive Entwicklung ihrer psychischen Gesundheit zu fördern. Weiter zeigt die Arbeit konkrete Handlungsempfehlungen für stationäre Einrichtungen auf, durch die medienbezogene Risiken präventiv minimiert und Jugendliche dabei unterstützt werden können, einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu finden und zu pflegen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die vorliegende Bachelorarbeit sich mit mehreren Themen der Sozialen Arbeit befasst und die aufgezeigten Ergebnisse eine grosse Relevanz für die Soziale Arbeit haben.

2 Begriffliche Klärungen

2.1 Einleitung

In diesem Kapitel werden Begriffe definiert, die für die Beantwortung der Fragestellung relevant sind. Zunächst wird umschrieben, was unter dem Begriff «Jugend» verstanden wird, wie die Altersphasen der Jugend aufgeteilt werden können und welchen Entwicklungsaufgaben sich Menschen in dieser Phase typischerweise stellen. Anschliessend wird erläutert, was psychische Gesundheit ist, wie es um die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz steht und welche Initiativen aktuell ergriffen werden, um diese zu fördern. Dabei werden verschiedene Eigenheiten von digitalen Medien, welche die Selbstregulation beim Konsum von digitalen Medien erschweren, dargestellt. Zum Schluss des Kapitels werden Eigenschaften von stationären Einrichtungen in der Schweiz beschrieben.

2.2 Jugend

Einleitung

Jugendliche sind die Zielgruppe dieser Bachelorarbeit. Um ein genaueres Bild zu erhalten, in welcher Entwicklung Jugendliche sich befinden, welche Ressourcen sie besitzen und wie die Lebenswelt eines Jugendlichen aussehen kann, wird in diesem Kapitel mit der Thematik Jugend erläutert.

Definition und Unterteilung

Die Jugend ist der Lebensabschnitt einer Person, ab welcher sie nicht mehr als Kind angesehen wird. Dennoch hat sie aber nicht die gleichen Rechte und Pflichten, Rollen und der dazugehörige Status eines Erwachsenen. Die Altersspanne der Jugend variiert je nach Definition stark (Criblez, 2013). Jugend definiert sich nicht über die körperliche Entwicklung eines Menschen, sondern wird durch kulturelle, wirtschaftliche, soziale und ökologische Faktoren beeinflusst (Hurrelmann & Quenzel, 2022, S.9). Gemäss Criblez findet die Jugend in der Regel im Alter zwischen 14 und 24 Jahren statt (2013).

Beim Begriff «Jugend» werden oft die Wörter «Pubertät» und «Adoleszenz» genannt. Gemäss Jungbauer wird der Begriff «Adoleszenz» als Alternative zum Jugendalter verwendet. Adoleszenz lässt sich aus dem lateinischen Wort «adolescere» ableiten und bedeutet heranwachsen. In sozialwissenschaftlichen Kreisen bezieht sich Adoleszenz auf die psychosoziale Entwicklung bei Jugendlichen. Der Begriff «Pubertät» bezieht sich dagegen auf die körperlichen Veränderungen und wird als Beginn der jugendlichen Entwicklung angesehen (Jungbauer, 2017,

S.184). Quenzel und Hurrelmann unterteilen die Lebensphase der Jugend in drei Abschnitte (2022, S.44):

- Frühe Jugendphase: Diese Phase beginnt um das Alter von zwölf Jahren und endet ungefähr mit 18 Jahren. Bei den letzten Generationen hat sich das Eintrittsalter nach vorn verlagert.
- Mittlere Jugendphase: Dieser Abschnitt wird ebenfalls nachpubertäre Phase genannt. Die 18- bis 21-Jährigen befinden sich hier in der sogenannten Identitätsexploration.
- Späte Jugendphase: In diesem letzten Abschnitt befinden sich 22- bis maximal 30-Jährige in der Übergangszeit zur Rolle des Erwachsenen. Hier ist beobachtbar, dass sich die Lebensphase der momentanen Jugend verschiebt. Diesmal immer weiter nach hinten (ebd.).

Entwicklungsaufgaben

In der Adoleszenz durchlaufen Jugendliche Entwicklungsaufgaben, um schlussendlich diese Lebensphase zu absolvieren. Havighurst erläutert, dass Entwicklungsaufgaben durch soziale, biologische sowie individuelle Faktoren bestimmt sind. Es gibt universelle Entwicklungsaufgaben, welche jedoch vor allem durch die körperliche Reifung bedingt sind (Jungbauer, 2017, S.185-187). Dadurch, dass es in den letzten Jahrzehnten einen starken Wandel bei den individuellen Wertevorstellungen, Rollenerwartungen und den soziokulturellen Normen gab, müssen jugendliche Personen der heutigen Zeit teilweise andere Entwicklungsaufgaben absolvieren als die vorherigen Generationen. Jungbauer leitet die Entwicklungsaufgaben der Jugend aus biologischen, sozialen und individuellen Quellen her (ebd.).

Primär biologisch bedingte Entwicklungsaufgaben: Während der Pubertät stehen Jugendliche aufgrund ihrer körperlichen Veränderungen vor verschiedenen wichtigen Entwicklungsaufgaben. Sie müssen etwa lernen, ihren sich verändernden Körper zu akzeptieren und angemessen mit neuen körperlichen und sexuellen Bedürfnissen umzugehen. Ebenso ist es für sie wichtig, eine stabile Geschlechtsidentität zu entwickeln und ihre Sexualität so zu leben, dass sie ihren eigenen Bedürfnissen und denen ihrer Partner*innen entspricht (ebd.).

Primär sozial bedingte Entwicklungsaufgaben: Jugendliche sehen sich einer Vielzahl sozialer Erwartungen und Normen ausgesetzt. Diese Erwartungen stammen aus ihrem persönlichen Umfeld, darunter Eltern, Lehrkräfte und andere erwachsene Bezugspersonen. Oft spiegeln sie allgemeine gesellschaftlich-kulturelle Normen wider, die wünschenswertes Verhalten und Entwicklungen betreffen. Zum Beispiel wird von Jugendlichen erwartet, dass sie erfolgreich die Schule oder eine Ausbildung absolvieren und zunehmend Selbstständigkeit erlangen, indem sie sich emotional von ihren Eltern ablösen. Zudem sollen sie sozial verantwortungsbewusst handeln und vernünftige Entscheidungen für ihre Zukunft treffen. Gleichzeitig gibt es

subkulturelle Normen, die von Peergruppen oder verschiedenen Jugendkulturen vermittelt werden, wie Musik- und Modevorlieben, Aktivitäten, Beziehungen, Habitus und Sprache. Es wird deutlich, dass die sozial definierten Entwicklungsaufgaben sehr vielfältig sind und sich manchmal gegenseitig widersprechen können (ebd.).

Primär individuell bedingte Entwicklungsaufgaben: In einer Zeit der Individualisierung und Vielfalt stehen Jugendliche vor der Herausforderung, ihren eigenen Weg zu finden. Sie müssen entscheiden, welche Werte und Ziele für sie persönlich von Bedeutung sind und welche Prioritäten sie setzen möchten. Die daraus resultierenden individuellen Entwicklungsziele betreffen oft Bildung, Berufswahl, Beziehungen und soziale Bindungen sowie die persönliche Entwicklung im Allgemeinen. Es ist möglich, dass persönliche Entwicklungsziele, die für den Einzelnen von hoher Bedeutung sind, auch den allgemeinen gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen. Dabei kann es sich beispielsweise, um den Wunsch, zu studieren, handeln (ebd.).

Nachdem nun die Altersphase der Jugend mit ihren Entwicklungsaufgaben charakterisiert wurde, wird im nächsten Kapitel dargelegt, was psychische Gesundheit ist.

2.3 Psychische Gesundheit

Begriff

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als: «Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen» (WHO, 2001 zitiert nach Bundesamt für Statistik, 2022). In dieser Definition wird neben der individuellen auch die gesellschaftliche Perspektive beachtet. So ist psychische Gesundheit Voraussetzung, dass jeder Mensch sein intellektuelles und emotionales Potenzial entfalten und seine Rolle in der Gesellschaft findet und so seinen kleinen, aber bedeutenden Beitrag leisten kann (Schlipfenbacher & Jacobi, 2014). Psychische Gesundheit ist somit eine Voraussetzung für sozialen Zusammenhalt und materiellen Wohlstand (Bundesamt für Statistik, 2022).

Stand der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen in der Schweiz

Im letzten Abschnitt wurde dargelegt, wie psychische Gesundheit gemeinhin definiert wird, und warum sie eine bedeutungsvolle Ressource für das Individuum, aber auch für die Gesellschaft darstellt. Nun soll kurz darauf eingegangen werden, wie es um die psychische Gesundheit bei Jugendlichen in der Schweiz steht und welche Massnahmen zu ihrer Förderung ergriffen werden.

Eine Studie der Universität Lausanne, die von UNICEF mit der Unterstützung der Zurich Foundation und Zurich Schweiz in Auftrag gegeben wurde, untersuchte zwischen Frühling und Sommer 2021 die psychische Gesundheit und mögliche Risiko- und Schutzfaktoren von Jugendlichen in der Schweiz. Dafür wurden insgesamt 1097 Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren befragt. Davon gaben 37 % an, dass sie von psychischen Problemen wie Depression und/oder Angststörungen betroffen seien. Weitere 45 % gaben zudem ein geringes emotionales Wohlbefinden an und etwa ein Drittel ein niedriges Selbstwertgefühl. Sieben von zehn Jugendlichen erwähnten, schon mindestens eine schlechte Kindheitserfahrung gemacht zu haben. Bei Jugendlichen, die von Depressionen und Angststörungen berichteten, war die Gruppe jener, die schlechte Kindheitserfahrungen machten, mit 89 % deutlich höher. 45 % hatten schon Suizidgedanken und knapp neun Prozent der befragten Jugendlichen teilten mit, dass sie zuvor einmal versucht haben, sich das Leben zu nehmen. Nur knapp die Hälfte derjenigen, die von Depressionen und Angststörungen berichteten, suchte in den letzten 12 Monaten professionelle Hilfe. Rund ein Drittel der Betroffenen gab an, mit niemandem über eigene psychische Probleme zu sprechen (Barrense-Dias et al., 2021, S. 7).

Aktuelle Bemühungen

Die dargestellten Zahlen sind alarmierend. Kampagnen wie die aktuelle «Wie geht's dir?» von der Stiftung Pro Mente Sana sind daher nach Meinung der Autoren notwendig. Diese Kampagnen haben meist das Ziel, den Austausch über psychische Befindlichkeit zu fördern, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und eine Sensibilisierung für psychische Probleme in der Gesellschaft zu schaffen (Kantone & Pro Mente Sana, o. J.). Auch im EU-Raum bekommt die psychische Gesundheit zunehmend Aufmerksamkeit. Zum Beispiel wurde zu ihrer Förderung von der EU und der WHO das «Europäische Bündnis für psychische Gesundheit» ins Leben gerufen, welches führende Politiker*innen, Fachkräfte, Mitglieder*innen der Zivilgesellschaft, Vertreter*innen internationaler Organisationen und Sachverständige verbindet. Das Ziel ist es, Lücken in der psychischen Gesundheitsversorgung zu schliessen und die psychische Gesundheit ganz oben auf die politische Tagesordnung zu bringen (WHO, 2021).

2.4 Klassische Medien und digitale Medien im Vergleich

Einleitung

Nachdem im letzten Kapitel der Begriff «psychische Gesundheit» kurz vorgestellt wurde, werden im nächsten Kapitel die Begriffe «Medien» und «digitale Medien» in Abgrenzung zu den klassischen Medien vorgestellt. Zudem werden einige Charakteristika von digitalen Medien

dargestellt und erläutert, wie diese Schwierigkeiten mit der Selbstregulation der Nutzungszeit digitaler Medien hervorrufen können.

Definition und Abgrenzung

Medien werden in vielseitigen Anwendungs- und Forschungsbereichen genutzt. Der Begriff «Medien» wird daher sehr unterschiedlich definiert und interpretiert. Mittlerweile hat sich die «Medienwissenschaft» als eigenständige Disziplin etabliert, welche auf vielfältige Weise mediale Konstellationen untersucht und z.B. Schwerpunkte im Journalismus, in den Film- und Theaterwissenschaften, in der Informatik und in den Sozialwissenschaften setzte (Gabriel & Röhrs, 2017, S. 18).

Gesellschaftlich wichtig sind dabei die sogenannten «Massenmedien», also jene Nachrichten und Inhalte, die durch Printmedien (Zeitungen und Zeitschriften) oder Radio und Fernsehen viele Menschen erreichen. Ebenfalls kann das Internet als Massenmedium betrachtet werden, da darüber schnell Inhalte bereitgestellt und verbreitet werden (Gabriel & Röhrs, 2017, S. 18).

Der Unterschied von «klassischen Medien» zu «digitalen Medien» zeigt sich in der Speicherung der Inhalte. Werden Inhalte auf Papier (Zeitungen) oder elektronischen Systemen (Radio und Fernsehen) gespeichert und übertragen, so handelt es sich um klassische Medien beziehungsweise analoge Medien. Werden diese auf Datenträgern digital in Bits und Bytes gespeichert und über das Internet digital übertragen, so handelt es sich um «moderne Medien» auch genannt «digitale Medien». Viele ehemals analoge Systeme wurden mittlerweile digitalisiert, sodass diese nun digitale Medien darstellen. Beispiele sind digitale Telefonie, digitales Radio, digitales Fernsehen oder auch digitale Zeitungen und Zeitschriften. Ein wichtiges und oft genutztes digitales Medium ist das Internet (Gabriel & Röhrs, 2017, S. 19).

Wie bereits beschrieben, ist der Begriff der digitalen Medien sehr breit und umfasst viele Formen. In dieser Bachelorarbeit wird jedoch auf jene digitalen Medien Fokus gelegt, die von den Jugendlichen auch effektiv stark genutzt werden. Welche das sind, wird im Kapitel drei «Konsumverhalten von digitalen Medien bei Jugendlichen» dargelegt.

Für eine einfachere Lesbarkeit wird in der folgenden Arbeit oft der Begriff Medien verwendet, wobei damit nicht die klassischen analogen Medien, sondern ausschliesslich digitale Medien gemeint sind. Einige Studien erforschen zudem explizit soziale Medien. Da diese die mit am meisten genutzten digitalen Medien von Jugendlichen sind, nutzen wir diese Studien ebenfalls, um die Auswirkungen der digitalen Medien im Allgemeinen aufzuzeigen. In diesen Fällen nutzen wir dann jedoch den Begriff soziale Medien und nicht den Überbegriff digitale Medien oder Medien.

Eigenschaften, die die Attraktivität erklären

Digitale Medien sind im Vergleich zu klassischen Medien deutlich attraktiver, denn sie umfassen alles, was klassische Medien beinhalten und fügen dem noch mehr Komponenten hinzu (Müller & Scherer, 2022, S.347). Zudem ist die Auswahl von Inhalten im Internet beinahe unendlich gross. Beim klassischen Fernsehen war es früher erforderlich, das zu sehen, was gerade ausgestrahlt wurde, während im Internet auf Streaming-Seiten eine Auswahl aus Hunderten von Filmen und Videos möglich ist. Auf YouTube gibt es mittlerweile gar über 800 Millionen Videos (Ruether, 2023). Auf vielen Internetplattformen stellt sich zudem nicht der gewohnte Effekt ein, dass etwas «zu Ende» konsumiert wird. Ein Buch endet irgendwann mit der letzten Seite und die Serie, welche im Fernsehen gesehen wird, ebenfalls. Danach muss auf die weiteren Ausstrahlungen der Folgen gewartet werden. Im Internet ist jedoch immer alles abrufbereit. Wann, wo und wie viel wir konsumieren, können die Nutzer*innen selbst bestimmen. Diese Fülle von jederzeit frei verfügbaren Inhalten erfordert von den Konsument*innen ein deutlich höheres Mass an Selbstkontrolle, als dies bei klassischen Medien der Fall ist (Müller & Scherer, 2022, S. 347f).

Designentscheidungen, welche zu langem Konsum führen

Viele Onlineportale und einige Computerspiele sind so gestaltet, dass sie Nutzer*innen mit verschiedenen Mechanismen möglichst oft und lange an sich fesseln. Im Folgenden werden beispielhaft vier Designentscheidungen genannt, die von Computerspielherstellern und Betreibern sozialer Netzwerke eingesetzt werden, um die Nutzer*innen möglichst oft und lange zum Konsum zu verleiten. Zum Beispiel gibt unter anderem bei einigen Computerspielen gewisse Belohnungen, wenn das Spiel täglich geöffnet wird. Ist das Spiel dann schon fertig aufgestartet vor den Nutzer*innen ist für diese selbstredend dann auch die Verlockung grösser, eine Weile zu spielen. Auch gibt es in einigen Spielen sogenannte «Daily Challenges», bei denen Nutzer*innen innerhalb von 24 Stunden gewisse Aufgaben erledigt werden müssen, um eine Belohnung zu erhalten. Können diese diese nicht abschliessen, erhalten sie keine Belohnungen und die Fortschritte gehen verloren. Dies kann dazu führen, dass Nutzer*innen, um die Belohnung zu erhalten und damit bisherige Bemühungen nicht umsonst waren, länger spielen als sie wirklich wollen.

Auch soziale Netzwerke sind so ausgelegt, dass wir sie möglichst oft und lange nutzen. Laut Tristan Harris (Vox, 2018) wird bei sozialen Netzwerken die Farbgebung der Symbole und Icons genau kalkuliert. Unsere Augen werden von leuchtenden Farben, besonders von knalligem Rot angezogen. Deswegen gestalteten viele Onlineportale wie Instagram, Google, YouTube oder Airbnb ihre App-Icons um und nutzen nun hellere, knalligere und wärmere Farben (Vox, 2018).

Bei den meisten sozialen Netzwerken müssen die Nutzer*innen nie aktiv eine neue Seite laden, sondern es wird beim Scrollen unendlich lange neuer Content angezeigt. Die Autoplay-Funktion auf Streamingseiten wie YouTube oder Netflix, durch die automatisch beim Ende eines Videos das Nächste abgespielt wird, hat eine ähnliche Funktion. Dies ist eine Designentscheidung, die uns dazu verleiten soll, möglichst lange zu konsumieren. Die Wissenschaft zeigt, dass wir uns mehr auf visuelle statt auf interne Hinweise stützen, um zu entscheiden, dass wir aufhören sollten, etwas zu konsumieren. In einer Studie aus dem Jahr 2005 assen Teilnehmer 73 % mehr Suppe aus einem sich selbst füllenden Schälchen verglichen zu denen, die aus von Kellnern aufgefüllten Schalen assen. Jene, die aus den sich selbst füllenden Schälchen assen, fühlten sich jedoch nicht zufriedener. Diese Studie zeigt, dass ein optischer Hinweis für einen Endpunkt besser geeignet ist, um einem zu signalisieren, dass man genug hat, als das eigene Gefühl der Zufriedenstellung. Das Fehlen eines Endpunktes in Social-Media-Feeds erschwert es, den Konsum davon zu beenden (Vox, 2018).

Es zeigt sich also, dass viele digitale Medien manipulative Techniken aufweisen, um die Konsumzeit zu erhöhen. Dies macht es für Nutzer*innen schwerer, den eigenen Konsum selbstbestimmt zu gestalten und Medien in gesundem Mass zu verwenden.

2.5 Stationäre Einrichtungen

Einleitung

Dieses Kapitel ist für die Forschungsfrage wichtig, da die stationären Einrichtungen den Handlungsrahmen für die zweite Teilfrage definieren. Dabei wird der Frage nachgegangen, wie Fachpersonen der Sozialen Arbeit in stationären Einrichtungen präventiv handeln können. Um diesen Rahmen genau zu definieren, wird in diesem Kapitel erläutert, was stationäre Einrichtungen sind und welche typischen Charakteristiken sie in der Schweiz aufweisen.

Charakteristiken von stationären Einrichtungen in der Schweiz

Über das ganze System der Kinder- und Jugendhilfe Schweiz ist wenig gesichertes Wissen verfügbar. Der Grund dabei findet sich unter anderem bei den föderalistischen Strukturen, welche es erschweren, einen genauen Überblick zu erhalten und zu behalten. Die Kantone und Gemeinden sind verantwortlich für die Zuständigkeiten. Das hat zur Folge, dass es nicht ein System der Kinder- und Jugendhilfe in der Schweiz gibt, sondern 26. Jeder Kanton verfügt über eigene Gesetze mit unterschiedlichen Inhalten und Gewichtungen (Piller & Schnurr, 2013, S. 7-8).

Zu den stationären Erziehungshilfen wird neben der Vollzeitpflege die Hilfeform «Heimerziehung», sowie sonstige betreute Wohnformen gezählt (Parchow, 2023, S. 32). Diese gehören

in der Schweiz zu den Grundleistungen der Kinder- und Jugendhilfe. Der Unterschied zur Vollzeitpflege ist dabei, dass die betroffenen Personen nicht bei einer Pflegefamilie untergebracht werden, sondern in einer professionellen Einrichtung. Mögliche Beispiele sind Wohnheime oder Wohngruppen, in welchen Kinder und Jugendliche über die ganze Zeit von den professionellen Fachkräften betreut und erzogen werden (Rätz et al., 2014, S. 168). Die Dauer der Unterbringung in einer stationären Einrichtung ist abhängig von der individuellen Lage des Kindes oder der jugendlichen Person sowie von den Bedingungen der Herkunftsfamilie (Moch, 2018, S. 633).

Gemäss Eberitzsch ist das Ziel von ausserfamiliären Unterbringungen das Wohl von jungen sowie in vielen Fällen vulnerablen Menschen, ausserhalb ihrer Herkunftsfamilie sicherzustellen und ihre Integration in die Gesellschaft zu fördern. Dies betrifft vor allem Kinder und Jugendliche, die aufgrund von Gefährdungen, familiären Problemen oder Verhaltensauffälligkeiten fremd platziert werden. Junge Menschen, die ausserhalb ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, werden vom Anspruch der UN-Kinderrechtskonvention nach Schutz, Förderung und Partizipation besonders geschützt. Die institutionalisierte Form dieser Angebote wird in der Schweiz formal Heimpflege genannt (Eberitzsch, 2023, S. 37).

Diese Hilfe dient gesamthaft dazu, junge Menschen und ihre Familien in vielfältigen Problemlagen zu unterstützen und damit das Wohl der Heranwachsenden zu schützen. In der Schweiz besteht dazu eine grosse Vielfalt an stationären Einrichtungen (ebd.).

Gemäss Hirschfeld befindet sich der Bereich der Hilfen zur Erziehung in der deutschsprachigen Schweiz in einer Phase der Ausdifferenzierung (Hirschfeld, 2023). Das Angebot ist über die Jahre gewachsen und hat an Vielfältigkeit gewonnen. Der Fokus auf die Pflegekinderhilfe wurde grösser, weshalb viele deutschsprachige Kantone, unter anderem Basel-Land, Basel-Stadt, Bern sowie Zürich, ihre Finanzierung, Steuerung und Zugänge zu diesen Leistungen neu regeln (ebd.).

Die Praxis der stationären Jugendhilfe zeichnet sich durch eine breite Formvielfalt und eine starke Differenzierung der unterschiedlichen Träger und Einrichtungen aus. Unter anderem können Einrichtungsgrössen, pädagogische Konzepte oder Zielsetzungen sich stark voneinander unterscheiden (Zeller, 2016, S. 797). Dementsprechend existiert eine grosse und vielfältige Palette von verschiedenen pädagogischen Prinzipien, Grundhaltungen sowie Methoden, nach welchen sich die Praxis der stationären Jugendhilfe orientiert (Parchow, 2023, S. 34). Auch für die Handhabung des Medienkonsums von Kindern und Jugendlichen gibt es in stationären Einrichtungen mehrere Lösungsansätze. Beispielsweise kann man den Jugendlichen freien Zugang zu den digitalen Medien gewährleisten, wodurch ihre Autonomie nicht eingeschränkt wird. Es gibt aber auch Einrichtungen, welche den Konsum auf das Minimale einschränken oder jegliche Form von digitalen Medien aus der Lebenswelt von Jugendlichen

entfernen. Die eben genannten Beispiele spiegeln die zwei verschiedenen Extreme ab, zwischen denen sich eine stationäre Einrichtung bei der Handhabung von digitalen Medien positionieren muss.

2.6 Fazit

Das Kapitel "Begriffliche Klärungen" bietet eine umfassende Einführung in die zentralen Konzepte, die für die Bachelorarbeit relevant sind. Es beginnt mit einer Untersuchung des Jugendbegriffs, einschliesslich einer Unterteilung in Altersphasen und der Erläuterung von Entwicklungsaufgaben während der Adoleszenz. Anschliessend wird der Begriff der psychischen Gesundheit definiert und ein Einblick in den aktuellen Stand der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz sowie in laufende Initiativen zur Förderung gegeben. Weiter wird ein Vergleich zwischen klassischen und digitalen Medien präsentiert, wobei die Besonderheiten digitaler Medien hervorgehoben werden, insbesondere ihre Attraktivität und die Herausforderungen in Bezug auf Selbstregulation beim Konsum. Zuletzt werden die Charakteristiken stationärer Einrichtungen in der Schweiz beleuchtet. Insgesamt legt das Kapitel eine solide Grundlage für die weiterführende Diskussion und Analyse der Forschungsfragen, insbesondere im Hinblick auf die Auswirkungen des digitalen Medienkonsums auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen und präventive Massnahmen in stationären Einrichtungen.

3 Konsumverhalten von digitalen Medien bei Jugendlichen

Einleitung

Digitale Medien sind heute allgegenwärtig. Besonders für Jugendliche sind sie aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Nutzung des Internets in all seinen Formen ist zur Normalität geworden. Damit hat auch die Nutzungszeit der digitalen Medien über die letzten Jahre hinweg stetig zugenommen (Müller & Scherer, 2022, S. 346). Um den Zusammenhang zwischen dem Konsum digitaler Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen adäquat zu erfassen, ist es von Bedeutung, das Konsumverhalten dieser Zielgruppe zu verstehen. Im folgenden Kapitel wird dargestellt, wie stark der Medienkonsum von Jugendlichen in der Schweiz ist und welche Medien von Jugendlichen vorwiegend konsumiert werden. Dafür lässt sich insbesondere die James-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften empirische Basis heranziehen, welche regelmässig das Mediennutzungsverhalten der Jugendlichen in der Schweiz untersucht.

Konsumverhalten von Jugendlichen

Heute verbringen Jugendliche in der Schweiz einen grossen Teil ihrer Freizeit vor digitalen Medien. Laut der aktuellen James-Studie nutzen Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren an einem Wochentag im Durchschnitt über dreieinhalb Stunden das Internet. Am Wochenende sind es sogar über fünf Stunden (Süss et al., 2022, S. 37). Die meiste Zeit davon verbringen sie dabei am Smartphone. Ein solches Gerät besitzen nach eigenen Angaben 99 % der Befragten (S. 43), 77 % besitzen einen eigenen Computer oder Laptop und 42 % ein Tablet. Eine feste Spielkonsole besitzen 40 % und eine tragbare Spielkonsole 31 %. Knapp die Hälfte der Jugendlichen hat einen eigenen Internetzugang und ist nicht auf den Internetzugang im Haushalt angewiesen (S.25).

Ein Blick auf die Mediennutzung zeigt, dass 99 % aller Jugendlichen ihr Handy täglich oder mehrmals pro Woche nutzen. 96 % nutzen regelmässig das Internet und 91 % regelmässig soziale Netzwerke. Neun von zehn Jugendlichen hören zudem regelmässig Musik und acht von zehn schauen regelmässig Videos im Internet. Das Fernsehen nutzt die Hälfte der Jugendlichen regelmässig. Regelmässig digitale Fotos und Gespräche über Videotelefonie machen ebenfalls etwa die Hälfte der Jugendlichen. Ebenso das Spielen von Videogames, Radio hören, ein Tablet nutzen oder Videoaufnahmen produzieren, tun 30 % bis 40 % der Jugendlichen regelmässig. Lediglich ein Fünftel gibt an, regelmässig ein Buch zu lesen. Weitere Medien, wie z.B. Zeitungen oder Zeitschriften, Hörspiele, Podcasts oder E-Books spielen nur für wenige in der alltäglichen Mediennutzung eine Rolle (Süss et al., 2022, S. 29).

Unterschiede beim Geschlecht gibt es vor allem beim Spielen von Videogames. So spielen zwei Drittel der Jungen regelmässig Videogames, während dies nur ein Fünftel der Mädchen regelmässig macht. Auch Videos im Internet werden mehr von Jungen konsumiert als von Mädchen (90 % zu 72 %). Mädchen machen dafür mehr digitale Fotos und Videos und lesen öfter Bücher und E-Books. Jungen nutzen dafür öfter Zeitungen und Zeitschriften (S. 30).

In Deutschland ist die Nutzungszeit des Internets bei Jugendlichen mit durchschnittlich dreieinhalb Stunden vergleichbar (Feierabend et al., 2023, S. 24). Auch die genutzten Medieninhalte unterscheiden sich mit jenen in der Schweiz nur geringfügig (S. 12).

Nachdem nun für die vorliegende Arbeit wichtige Begriffe vorgestellt wurden und aufgezeigt wurde, welche Medien von Jugendlichen hauptsächlich konsumiert werden, wird im folgenden Teil die Hauptfrage unserer Arbeit, die Auswirkungen von Medienkonsum auf die psychische Gesundheit Jugendlicher, behandelt.

3.1 Risikoreicher Konsum

Begrifflichkeit

In dieser Arbeit ist immer wieder die Rede von risikoreichem Medienkonsum. Aus diesem Grund soll hier kurz dargelegt werden, was die Autoren unter risikoreichem Konsum verstehen.

Leider gibt es keine allgemeine Definition von risikoreichem Medienkonsum, weshalb im Folgenden versucht wird, den Begriff «risikoreicher Medienkonsum» für diese Thesis zu definieren. Ein risikoreicher Medienkonsum ist dann gegeben, wenn durch den Konsum das Risiko negativer Folgen in relevanten Lebensbereichen der konsumierenden Person erhöht wird. Die Folgen können theoretisch in allen Lebensbereichen sichtbar werden. In dieser Arbeit wird sich jedoch auf mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit fokussiert. Risikoreicher Medienkonsum ist dabei keinesfalls mit starkem Medienkonsum gleichzusetzen. Ein starker Medienkonsum liesse sich ganz einfach anhand der Nutzungszeit definieren. Die Wissenschaft zeigt jedoch, dass nicht der hohe Konsum, sondern vielmehr riskante Medieninhalte, Nutzungsmotive und Nutzungsmuster zur Erforschung möglicher Auswirkungen relevant sind (Paschke & Thomasius, 2024, S. 2).

Die Recherchen ergaben, dass in der Literatur risikoreiche Nutzungsmuster oft mit Nutzungsmustern mit Suchtcharakteristika gleichgesetzt werden.

Zur Beschreibung von Nutzungsmustern mit Suchtcharakteristika wurde in den letzten drei Jahrzehnten eine Vielzahl von Begriffen genannt. Unter anderem wurden die Begriffe Internetsucht, pathologischer Internetgebrauch, exzessive oder zwanghafte Internetnutzung oder

Handysucht verwendet. Diese heterogene Begriffswahl erschwerte die Vergleichbarkeit von Befunden stark (Paschke & Thomasius, 2024, S. 4).

In den letzten Jahren hat sich zunehmend eine Fokussierung auf das zugrunde liegende Verhalten anstelle des Endgeräts, sowie eine Differenzierung zwischen verschiedenen problematischen Inhalten durchgesetzt. Dies zeigt sich beispielsweise beim Betrachten des Nutzungsverhaltens bei digitalen Spielen und sozialen Netzwerken (Paschke & Thomasius, 2024, S. 4).

Die Autoren möchten jedoch in dieser Arbeit bewusst nicht die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bei süchtigen Jugendlichen betrachten, sondern die jener Jugendlichen, welche keine diagnostizierbare Sucht haben, aber doch einen risikoreichen Medienkonsum aufweisen können. Ein solcher liegt unserer Ansicht nach beispielsweise dann vor, wenn der oder die Jugendliche gefährdende Medieninhalte konsumiert oder risikoreiche Nutzungsmuster aufweist. Selbst wenn die betroffene Person Medien konsumiert, um Probleme zu verdrängen, ist dies unserer Ansicht nach ein risikoreicher Konsum. Diese Zielgruppe wurde gewählt, da die Autoren oft mit Jugendlichen arbeiten, die einen sehr hohen Medienkonsum aufweisen. Es ist daher für uns von grossem Interesse zu wissen, wie sich ein solcher auf die Jugendlichen und ihre psychische Gesundheit auswirken kann.

Charakteristika

Es gibt keine allgemeingültige Definition darüber, was einen risikoreichen Medienkonsum ausmacht. Die Computerspielsucht wurde als erste Verhaltenssucht, die rein mit digitalen Medien assoziiert ist, in die ICD-11 aufgenommen. An ihrem Beispiel wird sichtbar, wie ein riskanter Konsum in Abgrenzung von einem abhängigen Konsum definiert werden könnte (Paschke & Thomasius, 2024, S. 4).

Bei der Computerspielsucht unterscheidet die WHO zwischen der Computerspielstörung oder abhängigem Computerspielen (Gaming Disorder) und riskantem Computerspielen (Hazardous Gaming) (Rößner, 2022).

Eine Computerspielstörung ist dann gegeben, wenn über ein Jahr alle folgenden Kriterien erfüllt sind:

1. Kontrollverlust über das Spielverhalten.
2. Wachsende Bedeutung des Spielens über andere Interessen und Aktivitäten hinaus.
3. Fortgesetztes und verstärktes Spielen trotz negativer Konsequenzen.
4. Erhebliche Beeinträchtigungen in wichtigen Funktionsbereichen (z.B. im Familienleben oder in der Schule).

Die Folgen sind laut ICD-11 ausgeprägter Stress und/oder Defizite in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder weiteren Bereichen (Rößner, 2022).

Das riskante Spielen definiert ein Nutzungsverhalten mit erhöhtem Risiko, körperlich oder psychisch zu erkranken, weil häufiger oder länger gespielt wird und Hobbys und Aufgaben nicht mehr erledigt werden. Zudem finden sich Risiken im Spiel selbst (wie Cyber-Grooming in In-Game-Chats) oder im Kontext des Spieles (z.B. Cybermobbing in Foren von Spielen, Nachahmung im echten Leben) in der ICD-11 wieder. Betroffene spielen zudem oft weiter, obwohl sie sich bewusst seien, dass ein erhöhtes Risiko bestehe, dass sie oder andere dadurch Schaden nehmen. Neben der Computerspielsucht wurde auch die Pornosucht neu in die ICD-11-Klassifikation aufgenommen. (Rößner, 2022).

3.2 Fazit

Das Kapitel zum Konsumverhalten von digitalen Medien bei Jugendlichen legt den Grundstein für das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und psychischer Gesundheit. Es zeigt auf, dass digitale Medien, insbesondere Smartphones, einen integralen Bestandteil des Lebens von Jugendlichen in der Schweiz und darüber hinaus darstellen. Die empirischen Erkenntnisse aus der James-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften verdeutlichen, dass Jugendliche einen erheblichen Teil ihrer Freizeit mit digitalen Medien verbringen, wobei das Smartphone als bevorzugtes Gerät heraussticht.

Ein detailliertes Verständnis des Mediennutzungsverhaltens ist unerlässlich, um potenzielle Risiken zu identifizieren und präventive Massnahmen zu entwickeln. Insbesondere die Betrachtung des risikoreichen Konsums digitaler Medien stellt eine wichtige Grundlage dar. Insgesamt liefert das Kapitel zum Konsumverhalten von digitalen Medien eine grundlegende Basis, um die komplexen Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und psychischer Gesundheit von Jugendlichen zu verstehen und ermöglicht es, präzise Interventionen zu entwickeln, die darauf abzielen, potenzielle Risiken zu minimieren und das Wohlbefinden der Jugendlichen zu fördern.

4 Auswirkungen von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

4.1 Einleitung

Der New Yorker Psychiater Ivan Goldberg führte im Jahr 1995 die Diagnose «Pathologischer Internetgebrauch» ein, als er als Scherz klassische Suchtkriterien auf das Internet übertrug. Statt dem erhofften Schmunzeln seiner Kolleg*innen bekam er jedoch als Reaktion ernst gemeinte E-Mails von Betroffenen, welche sich durch seine «Diagnosekriterien» angesprochen fühlten (Eichenberg & Ott 1999, zitiert nach Lehenbauer, 2009, S. 261). Die «New York Times» griff darauf 1995 als erste Zeitung dieses Thema auf. Seither bekommt es immer mehr mediale Beachtung. Noch im selben Jahr entstand in der Forschungswelt ein grosser Diskurs zwischen Befürworter*innen und Gegner*innen der Diagnose «Internetsucht». Dieser führte letztlich dazu, dass die Forschungswelt früh auf vermeintliche negative Aspekte eines starken Internetkonsums aufmerksam wurde (Lehenbauer, 2009, S. 261f).

Die Forschung, die einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von digitalen Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen sucht, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Besonders den Auswirkungen von sozialen Medien wird dabei viel Aufmerksamkeit geschenkt. Oft wird untersucht, ob eine starke Nutzung sozialer Netzwerke mit psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen, Problemen mit dem Körperbild und Essstörungen oder externalisierenden Problemen im Zusammenhang stehen. Allgemein fallen die Erkenntnisse dazu gemischt aus. Einige Studien zeigen kleine, aber doch signifikante negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit durch die intensive Nutzung sozialer Medien (Nesi, 2020, S. 117). Laut Paschke und Thomasius mehren sich Hinweise auf einen bidirektionalen Zusammenhang zwischen starker Mediennutzung und schlechter mentaler Gesundheit (2024, S. 2). Es gibt jedoch auch Studien, die keinen direkten Zusammenhang finden (Ferguson, 2021; Jelenchick et al., 2013; Victoria Rideout & Fox, 2018, S. 13). Eine zunehmende Zahl von Studien versucht nun auf den Studien, die einen Zusammenhang fanden, aufzubauen. Dabei versuchen sie mit nuancierten Forschungsmethoden herauszufinden, wie und warum negative Auswirkungen auftreten und welche Personen besonders gefährdet sind (Nesi, 2020, S. 117).

Unsere Forschungsfrage lautet: «Wie könnte sich der Konsum von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken und wie können in stationären Einrichtungen allfällige Risiken präventiv minimiert werden?». Laut Paschke und Thomasius sollte im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit nicht die Mediennutzung allgemein untersucht

werden, sondern es sollen Medieninhalte, Nutzungsmotive und Nutzungsmuster differenziert betrachtet werden (2024, S. 2). Diesem Anspruch versuchen wir in der folgenden Auseinandersetzung mit dem Thema gerecht zu werden. Deshalb legen wir einen Fokus auf Gewaltinhalte und Pornografie als vermeintlich besonders gefährdende Medieninhalte. Weiter untersuchen wir die möglichen Auswirkungen von Cybermobbing und Algorithmen als immanenter Risikofaktor sozialer Medien. Anschliessend werden die Auswirkungen von allgemeinem Medienkonsum erforscht und dazu Resultate von relevanten Metastudien dargestellt. Da diese sich teilweise widersprechen, stellen wir vier interessante Hypothesen vor, die die teils widersprüchlichen Ergebnisse erklären.

4.2 Gewalt

Einleitung

In diesem Kapitel wird der Einfluss von Gewalt in den digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von jugendlichen Personen untersucht. Gewalttätige Darstellungen sind in jeder Form von digitalem Medium vorzufinden und für jede Person einfach zugänglich. Um genau darauf einzugehen, was für einen möglichen Einfluss Gewaltdarstellungen auf Jugendliche haben kann, muss zuerst der Begriff geklärt und dargelegt werden, welche möglichen Formen von Gewalt in den digitalen Medien präsent sind.

Beschreibung

Eine eindeutige, unumstrittene Definition des Begriffes Gewalt existiert nicht, denn die genaue Definition von Gewalt ist abhängig vom jeweiligen Kulturkreis. Gemäss Imbusch kann je nach politischem, ideologischem oder sozialem Standpunkt unter Gewalt sehr unterschiedliches verstanden und mit verschiedenen Sachverhalten verknüpft werden (2005, S. 20f). Gewalt begegnet einem in einer Vielzahl von begrifflichen Differenzierungen, in vielen Arten und Formen, im privaten Alltag und in der Politik, eingelagert in Strukturen und in der Sprache (ebd.).

Russell definiert Gewalt als eine beabsichtigte physische und/oder psychische Schädigung einer Person, von Lebewesen und Sachen durch eine andere Person (1998, S. 317).

Prävalenzen

Die Verfügbarkeit von Gewalt in digitalen Medien ist ein weitverbreitetes Phänomen. So offenbart die James-Studie 2022, dass 65 % der Schweizer Jugendlichen mit Videos mit gewalthaltigen Inhalten auf ihren mobilen Geräten oder Computern in Kontakt kamen (Süss et al., 2022). Gewalthaltige Videos widerspiegeln dabei nur eine von vielen Formen von Gewalt in den digitalen Medien. Um ein Bewusstsein zu erlangen, welche sonstige Formen noch existieren,

werden diese kurz zusammengefasst. Die Studie «Gewalt im Web 2.0» aus dem Jahr 2008 versuchte die breite Palette von Darstellungsformen der Gewalt in folgende Kategorien zu unterteilen (Grimm, 2008):

- Witzige Gewalt: Diese Form wird vor allem in Videos oder Zeichentrickfilmen gebraucht. Dabei kann es sich um gefährliche Mutproben handeln, bei welchen den teilnehmenden Personen jedoch nichts zustösst.
- Prügelvideos: Unter anderem auch bekannt unter den Begriffen wie Smack Cam, Slap Cam oder Happy Slapping. Dabei handelt es sich um einen Trend, der besonders bei Jugendlichen oft auftritt. Es werden Szenarios gefilmt, bei denen Personen geschlagen oder körperlich verletzt werden. Die Aufnahmen werden danach über das Internet veröffentlicht. Nebst dem körperlichen Leiden kommt hinzu, dass das Video für jeden ersichtlich ist. Dies führt zu weiterer Demütigung der betroffenen Person.
- Extremistische Gewalt: Diese Form umfasst rechts- und linksextremistische oder islamistische Propaganda, die in Form von Posts, Videos oder Musik verbreitet wird.
- Hatespeech: Posts oder Kommentare, die diskriminierende und hasserfüllte Inhalte gegen einzelne Personen oder ganze Gruppen enthalten. Hassreden sind hauptsächlich auf sozialen Netzwerken, Messenger-Diensten oder Foren verbreitet.
- Gewalttätige und abartige Pornografie: Diese Art von Pornografie zeigt sexuelle Handlungen mit Kindern oder Tieren sowie pornografische Darstellungen von Vergewaltigungen, körperlichen Verletzungen und sexuellen Grausamkeiten. Die Verbreitung solcher Pornografie ist gesetzlich verboten.
- Gewalthaltige Videospiele: Gewaltdarstellungen in Videospiele sind verbreitet. Durch die modernen Technologien werden die Grafiken immer realistischer und lebensnaher. Das Alterseinstufungssystem PEGI gibt den Nutzer*innen einen Hinweis auf die Brutalität der Inhalte.
- Gewalthaltige Filme: Gerade in Thrillern, Action-, Kriegs- oder Horrorfilmen werden oft Gewaltdarstellungen genutzt. Hier geben Altersempfehlungen eine Orientierung.
- Reale Gewalt: Reale Gewaltdarstellungen, wie zum Beispiel Szenen eines Krieges oder Auswirkungen einer Katastrophe, sind oft in den Nachrichten zu sehen. Auf neueren Onlineplattformen wie TikTok oder Instagram kursieren ebenfalls zahlreiche Videos mit expliziten Gewaltdarstellungen.
- Selbstgefährdende Gewalt: In sozialen Netzwerken erhalten Videos mit Inhalten der Selbstgefährdung grosse Aufmerksamkeit. Unter anderem beinhalten solche Videos die Förderung von Bulimie, Ritzen oder Suizidgedanken (ebd.).

Die breite Vielfalt von Gewalt in digitalen Medien, wie von der Studie «Gewalt im Web 2.0» von 2008 beleuchtet, ist bemerkenswert. Von humorvollen Darstellungen bis hin zu

extremistischen Inhalten und realen Gewaltakten, die in verschiedenen Formen auftreten, ist die Palette breit gefächert. Im nächsten Unterkapitel werden potenzielle Risiken für die psychische Gesundheit dargestellt.

Auswirkungen auf Jugendliche

Die Auswirkungen von Gewaltinhalten auf Jugendliche werden besonders nach Ereignissen wie Amokläufen immer wieder kontrovers diskutiert. Oft liegt dabei der Fokus auf der Frage, ob der Konsum von Medieninhalten mit Gewalt aggressives und gewalttätiges Verhalten fördert. In diesem Kapitel soll es jedoch nicht um diese Frage gehen, sondern vielmehr um die Frage, wie mediale Gewalt die psychische Gesundheit von Jugendlichen beeinflussen kann.

Laut Reifengeste und Baumann haben Gewaltinhalte einen Einfluss auf unsere Vorstellung von sozialer Realität. Sehen Personen oft Verbrechen in den Medien, führe dies dazu, dass die Realität aggressiver wahrgenommen wird, als diese eigentlich ist (Reifengerste & Baumann, 2018, S. 76). Dies deckt sich mit der folgenden Studie.

Eine Studie von Madan et. al. fand einen Zusammenhang zwischen Gewaltdarstellungen in Actionfilmen und einem erhöhten Gefühl von Angst. Jugendliche, die einen Ausschnitt aus einem Actionfilm mit gewalthaltigem Inhalt sahen, zeigten nach dem Konsum ein höheres Niveau von Angst als welche, die einen Ausschnitt ohne Gewaltinhalt sahen. Auch war ihre Überzeugung, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist, nach der Rezeption des Gewaltvideos grösser. Vorhergehender Kontakt zu Gewalt in Medien oder im realen Leben verkleinerte die Effekte, was auf eine mögliche Desensibilisierung hinweist (Madan et al., 2014).

Laut Reifengeste und Baumann können Berichterstattungen über Katastrophen einen negativen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. Insbesondere emotionale Bilder, die die Folgen für die Opfer der Katastrophe zeigen, sollen möglicherweise Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung hervorrufen können. Dies selbst dann, wenn die oder der Betrachter*in gar nicht selbst vor Ort war. Reifengeste und Baumann schliessen daraus, dass entsprechende Nachrichtensendungen und auch fiktionale Gewaltinhalte besonders bei Kindern eine psychische Belastung darstellen (Reifengerste & Baumann, 2018, S. 75). Dies deckt sich mit den folgenden Studien.

Eine Metastudie von Pfefferbaum et. al. untersuchte Auswirkungen von Newsmeldungen mit gewalthaltigem Inhalt. Dabei wurde untersucht, welche Auswirkungen der Konsum von gewalthaltigen Newsmeldungen auf unsere Psyche hat. Insgesamt wurden 36 Studien analysiert, welche die Auswirkungen von Medienberichten nach Katastrophen auf Betrachter*innen analysieren. Meistens wurden die Auswirkungen von Newsmeldungen aus dem Fernsehen nach Terroranschlägen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass solche Newsmeldungen zu Depression, Angststörungen, Stress, Drogenkonsum und sogar posttraumatischen

Belastungsstörungen führen können. Die Berichterstattung im Radio oder in Zeitungen hatte jedoch entgegen jener im Fernsehen keine Auswirkungen (Pfefferbaum et al., 2014). Menschen, die öfter desaströse und gewaltvolle Newsmeldungen konsumieren, scheinen zudem eher Konsequenzen auf ihre psychische Gesundheit wahrzunehmen. Eine Studie von Ahern et al., die kurz nach den Terrorangriffen vom 11. September durchgeführt wurde, zeigt, dass diejenigen, die in den Tagen nach den Terrorangriffen mehr Newsmeldungen schauten, signifikant mehr Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung aufwiesen als solche, die weniger die Newsmeldungen verfolgten (Ahern et al., 2004).

Fazit

Die dargestellten Ergebnisse lassen einen Zusammenhang zwischen Gewaltinhalten und schlechterer psychischer Gesundheit vermuten. Besonders gewalthaltige Inhalte aus dem realen Leben wie Medienberichte über Katastrophen scheinen einen negativen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit zu haben. Um Aussagen über die Auswirkungen von anderen Formen von Gewaltinhalten zu machen, sind jedoch noch weitere Studien nötig.

Nachdem die möglichen Auswirkungen von Gewaltinhalten dargestellt wurden, werden im folgenden Kapitel die möglichen Auswirkungen von Pornografie auf die psychische Gesundheit dargestellt.

4.3 Pornografie

Einleitung

Durch die weite Verbreitung des Internets und fehlende Kontrollmechanismen können Jugendliche heute sehr einfach auf Pornografie zugreifen. Pornografische Inhalte können jederzeit und überall, kostenlos und anonym abgerufen werden. Tatsächlich zeigen verschiedene Studien, dass Jugendliche heute schon früh mit pornografischem Material in Kontakt kommen. Daher gehen wir in diesem Kapitel explizit auf Pornografie als Medieninhalt mit potenziell gefährdendem Charakter ein und beleuchten dabei, wie verbreitet der Konsum von Pornografie bei Jugendlichen ist, was die Gründe für den Konsum sind und welche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bekannt sind.

Prävalenzen

Laut der aktuellen James-Studie haben in der Schweiz etwa mehr als die Hälfte der Jugendlichen schon einen Pornofilm gesehen. Die Gruppe der Jugendlichen, die schon einmal einen Pornofilm gesehen hat, nimmt dabei mit steigendem Alter stetig zu. Bei den 12-/13-Jährigen sind es knapp 20 %, bei den 14-/15-Jährigen 44 %, bei den 16-/17-Jährigen rund 60 % und

bei den 18-/19-Jährigen 78 %. Über alle Altersklassen hinweg kamen männliche Jugendliche mit 73 % deutlich öfter in Kontakt mit Pornografie als weibliche Jugendliche (32 %) (Süss et al., 2022, S. 63ff).

Gründe für den Konsum bei Jugendlichen

Das Entwickeln einer eigenen sexuellen Identität und das Entdecken eigener Vorlieben und Bedürfnisse sind wichtige Entwicklungsaufgaben der Jugend. Das Internet ermöglicht den Jugendlichen, ihrer wachsenden Neugier nachzugehen.

Eine Umfrage von Lust und Frust der Zürcher Fachstelle für Beratung befragte 643 Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Unter anderem wurden die Jugendlichen gefragt, warum sie schon mal Pornos geschaut haben. Dabei konnten die Jugendlichen mehrere Gründe angeben. Jungs nannten als häufigsten Antrieb die Selbstbefriedigung (60 %), gefolgt von «weil es Spass macht» (38 %). Mädchen teilten häufig mit, dass sie ungewollt in Kontakt mit Pornografie kamen. Bei ihnen sind «,weil mir jemand Pornos gezeigt hat» (40 %, Jungs 22 %) und «weil ich zufällig darauf gestossen bin» (42 %, Jungs 19 %) die häufigsten Gründe. Zum Masturbieren konsumierten nur 11 % der Teilnehmerinnen schon einmal Pornos. Neugierde resp. «weil ich wissen wollte, was ein Porno ist», ist mit rund 36 % und «Langeweile» mit rund 25 % bei beiden Geschlechtern ein wichtiger Anstoss. Weiter gaben 19 % der männlichen Jugendlichen an, dass sie schon mal Pornos konsumiert haben, weil sie etwas lernen wollten (Mädchen 12 %). Ein kleiner Teil weist daraufhin, Pornos konsumiert zu haben, weil andere dies tun oder aus anderen Gründen (Geiser, 2012, S. 32).

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Mögliche Auswirkungen von Pornografie auf die psychische Gesundheit werden in der Literatur kontrovers diskutiert. Es gibt eine grosse Community von teils religiös motivierten Menschen, welche Pornografie als Droge darstellt. Diese ist überzeugt, dass Pornografie schlimme Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und auch die Gesellschaft allgemein haben soll (vgl. z.B. fightthenewdrug.org, culturereframed.org oder thefreedomfight.org). Diese Darstellungen werden oft auf fehlinterpretierte oder fragwürdige Studien gestützt.

Ausserhalb der Propaganda gegen Pornografie zeigt sich ein anderes Bild. Eine Studie aus Schweden untersuchte in den Jahren 2004, 2009 und 2014 in drei Querschnittserhebungen den Zusammenhang zwischen dem Pornografiekonsum und der psychischen Gesundheit. Insgesamt wurden 13'277 Oberstufenschüler*innen mit einem Durchschnittsalter von 18 Jahren befragt. In den wiederholten Querschnittserhebungen wurde kein konsistenter Zusammenhang zwischen dem Konsum oder der Häufigkeit des Konsums von Pornografie und schlechter psychischer Gesundheit gefunden. Andere Merkmale, wie ein stark kontrollierender Erziehungsstil, die Arbeitslosigkeit der Mutter oder sexueller Missbrauch in der Kindheit waren in

den Erhebungen konsistenter und stärker mit schlechter psychischer Gesundheit verbunden. Der Konsum abnormaler Pornografie (Pornografie mit Gewalt, Kindern oder Tieren) konnte in manchen Erhebungen jedoch mit schlechter psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht werden (Svedin et al., 2022).

Eine Längsschnittstudie aus Kroatien kommt zu ähnlichen Ergebnissen. In dieser Studie wurde der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Pornografie und subjektivem Wohlbefinden, Symptomen von Depressionen und Ängsten sowie dem Selbstwertgefühl bei 1'313 Jugendlichen analysiert. Dabei konnten keine Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Pornografie und einem schlechteren subjektiven Wohlbefinden, einem schlechteren Selbstwertgefühl oder Symptomen von Depression und Angst gefunden werden. In einer Stichprobe konnte jedoch ein Anstieg des Selbstwertgefühls und der Symptome von Depression und Angst bei Mädchen mit dem Konsum von Pornografie verbunden werden. In der anderen Stichprobe wurden diese Zusammenhänge nicht festgestellt. Die Autoren der Studie weisen deshalb darauf hin, dass solche Assoziationen, bis sie durch weitere Forschung verifiziert wurden, als vorläufig betrachtet werden sollten (Kohut & Štulhofer, 2018).

Der zwanghafte oder süchtige Gebrauch von Pornografie beeinflusst die psychische Gesundheit von Jugendlichen jedoch negativ. So wurde laut einer Studie bei Universitätsstudent*innen ein signifikanter Zusammenhang zwischen zwanghaftem Pornografiekonsum und psychischen Gesundheitsparametern wie Depressionen, Angstzuständen oder Stress festgestellt (Camilleri et al., 2021).

Fazit

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich ein gelegentlicher Konsum von Pornografie nicht negativ auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit auswirkt. Wird Pornografie jedoch vielfach und zwanghaft konsumiert, kann dies durchaus negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Auch stehen seit der Studie «The Brain on Porn» Zusammenhänge mit einer veränderten Hirnstruktur und einem Einfluss auf das Belohnungssystem bei Konsument*innen im Raum (Kühn & Gallinat, 2014). Die in gewissen Kreisen gerne propagierten fatalen Folgen, die Pornografie auf Menschen haben soll, können jedoch durch wissenschaftliche Studien nicht bestätigt werden.

4.4 Unerwünschte Onlineerfahrung: Cybermobbing

Einleitung

Eine Gefahr, die mit der Nutzung von digitalen Medien mit Kommunikationskomponenten wie sozialen Netzwerken, Chats, Foren oder ähnlichem einhergeht, ist, dass die Möglichkeit besteht, in diesen beleidigt, verbal angegriffen oder blossgestellt zu werden. In diesen Fällen spricht man von Cyberbullying oder Cybermobbing. Im folgenden Kapitel untersuchen wir zunächst, was Cybermobbing ist, wie oft es vorkommt und welche Ursachen bekannt sind. Anschließend legen wir dar, welche Auswirkungen die Erfahrung mit Cybermobbing auf die psychische Gesundheit von Betroffenen haben kann.

Beschreibung

Angelehnt an traditionelles Mobbing ausserhalb digitaler Plattformen, kann Cybermobbing als eine Form der Gewaltanwendung mithilfe digitaler Geräte verstanden werden. Dies mit der Absicht, andere wiederholt zu schädigen und ihnen Leid zuzufügen. Von Cybermobbing wird dann gesprochen, wenn auf digitalen Kommunikationswegen Gerüchte verbreitet oder Beleidigungen, Belästigungen, Verleumdungen und Drohungen getätigt werden. Auch das absichtliche Unterschlagen von geteilten Informationen und ausschliessen von Interaktionen (online oder offline) wird als Cybermobbing definiert (Paschke & Thomasius, 2024, S. 2ff). Ebenfalls, wenn Täter*innen die Identität von Opfern auf sozialen Netzwerken nutzen, und unter deren Namen Unwahrheiten verbreiten, ist dies Cybermobbing. Von den Betreibern von sozialen Netzwerken erfolgt bei der Registrierung meist keine Verifizierung der angegebenen Daten. Die übergreifigen Formulierungen können als Kommentare auf Inhalte, als direkte Nachricht oder in Gruppenchats verbreitet werden. Zudem sind diffamierende Fotos und Videos möglich (Bundesministerium für Familie, 2018). Im Vergleich mit traditionellem Mobbing können Nachrichten dabei weitgehend ohne direkten Kontakt verbreitet und zeit-, situations- und ortsunabhängig versendet und empfangen werden. Ein Machtungleichgewicht ist nicht zwingend nötig, da ebenfalls anonym agiert werden kann. Traditionelles Mobbing und Cybermobbing finden oft gleichzeitig statt oder gehen ineinander über (Paschke & Thomasius, 2024, S. 2f).

Prävalenzen

Das Fehlen einer einheitlichen Definition von Cybermobbing erschwert die Vergleichbarkeit von Studien und führt dazu, dass Prävalenzraten zwischen verschiedenen Studien oft verschieden sind (Paschke & Thomasius, 2024, S. 2f). Laut einer Studie aus dem Jahr 2017/2018 sind in Deutschland 3,9 % der Schülerinnen und Schüler von Cybermobbing betroffen (1,3 % als Mobbende und 2,0 % als Gemobbte sowie 0,6 %, die beide Rollen ausüben). Traditionelles Mobbing ist mit einer Prävalenz von 13,3 % (3,9 % Mobbende; 8,3% Opfer von Mobbing; 1,1 % beide Rollen) in Deutschland deutlich verbreiteter. Insgesamt ist, trotz rückläufiger

Tendenzen in Deutschland, jede siebte Schülerin respektive jeder siebte Schüler in Mobbing involviert (Fischer et al., 2020). Im europäischen Vergleich weist Deutschland ein recht niedriges Niveau auf. Polen ist mit 31,5 % und Tschechien mit 18,5 % an der Spitze der Rangliste, Italien und Portugal mit 2,8 % am Ende. Den stärksten Anstieg gab es in Polen (von 7 % im Jahr 2010 auf 31,5 % im Jahr 2018), Spanien (von 5 % im Jahr 2010 auf 12 % im Jahr 2018) und in Tschechien (von 9,4 % im Jahr 2010 auf 18,6 % im Jahr 2018) (Paschke & Thomasius, 2024, S. 4). In der Schweiz sind die Werte mit 5 % vergleichbar mit Deutschland (vgl. Hermida, 2019, S. 4), wobei wie beschrieben beachtet werden muss, dass unterschiedliche Definitionen und Studiendesigns zu deutlich verschiedenen Prävalenzraten kommen können. Die James-Studie kommt mit einer breiten Definition von Cybermobbing auf deutlich höhere Zahlen. Konkret berichten in der James-Studie knapp 40 % der Schweizer Jugendlichen, dass in privaten Chats schon mal etwas Falsches oder Beleidigendes über sie verbreitet wurde. Öffentlich geschah dies schon etwa bei 7 % der Jugendlichen. Etwa mehr als ein Drittel sagt aus, dass bereits Fotos oder Videos ohne ihre Zustimmung online veröffentlicht wurden. In 39 % der Fälle störte das die Jugendlichen. Knapp 30 % berichten zudem, dass sie jemanden im Internet «fertig machen wollten» (Süss et al., 2022, S. 60f).

Ätiologie

Bei der Ursache von Cybermobbing werden bei Kindern und Jugendlichen persönliche, familiäre, soziale sowie situative Faktoren diskutiert. Zu den relevanten persönlichen Faktoren gehören das Geschlecht, das Alter, das Nutzungsverhalten von digitalen Medien, die ethnische Zugehörigkeit, der Gesundheitszustand, Opfererfahrungen und Impulsivität. Zu den situativen Faktoren gehören die Eltern-Kind-Beziehung, persönliche Beziehungen und die geografische Lage der jeweiligen Personen.

Viele Studien zeigen, dass Mädchen im Vergleich zu Jungs gefährdeter sind, Opfer von Cybermobbing zu werden. Weiter sind Jugendliche mit psychischen Problemen wie Depression, Borderlinestörung, Essstörungen, Schlafstörungen oder Suizidgedanken besonders gefährdet. Zu den weiteren Risikofaktoren gehört eine hohe Nutzung digitaler Medien, ein dysfunktionaler Familienhintergrund, elterlicher Missbrauch und Ablehnung, unzureichende elterliche Mediation sowie Kommunikationsschwierigkeiten. Zudem sind Jugendliche, welche in städtischen Gebieten aufwachsen, gefährdeter als jene aus ländlichen Gebieten. Vermehrt zu Tätern werden ältere Jugendliche über 15 Jahre, insbesondere bei erhöhter Impulsivität, einem autoritäreren und über kontrollierenden Erziehungsstil der Erziehungsberechtigten, einer schlechten Beziehung zu den Lehrpersonen und eigenen Mobbing Erfahrungen. Empathie und emotionale Intelligenz, ein gutes Verhältnis zu den Eltern und ein gutes Schulklima gehören zu den schützenden Faktoren. Die Rollen der Erziehungsberechtigten und Lehrer im Umgang mit Cybermobbing sind daher bedeutungsvoll (Zhu et al., 2021, S. 6f).

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Die Auswirkungen von Cybermobbing sind vielfältig (Zhu et al., 2021, S. 2). Cybermobbing steht mit internalisierenden und externalisierenden Problemen in Kontakt (Paschke & Thomasius, 2024, S. 4). Betroffene von Cybermobbing sind gefährdeter, Depressionen und Angststörungen zu entwickeln (Moreno & Jolliff, 2024, S. 223). Eine Studie von Kelly et al. zeigt, dass wiederholte Beschimpfungen und Beleidigungen online der Schlüsselfaktor waren, um das verbreitetere Auftreten von Angstzuständen und Depressionen bei erhöhtem Konsum von sozialen Medien zu erklären (Kelly et al., 2018). Aus einer kognitionstheoretischen Perspektive kann die Erfahrung mit Cybermobbing zentrale Überzeugungen von Menschen mit Depression oder Angststörungen wie z.B. "Ich bin nicht liebenswert" oder "Ich bin machtlos", stärken (Moreno & Jolliff, 2024, S. 223).

Opfer von Cybermobbing zu werden, erhöht zudem die Wahrscheinlichkeit für selbstverletzendende Gedanken und Verhaltensweisen signifikant. Laut einer Metaanalyse aus dem Jahr 2018 machen Jugendliche, welche Opfer von Cybermobbing wurden, im Vergleich mit Jugendlichen, die nie Opfer von Cybermobbing wurden, über doppelt so oft Suizidversuche oder haben Suizidgedanken (John et al., 2018a). Zwei Studien ergaben zudem, dass Jugendliche, die als Opfer und als Täter Erfahrung mit Cybermobbing machten, ein doppelt so hohes Risiko für Suizidgedanken aufweisen (Bonanno & Hymel, 2013; John et al., 2018a). Eine Metastudie aus dem Jahr 2014 kommt zu ähnlichen Ergebnissen. In den ausgewerteten Studien hatten Kinder und Jugendliche mit Cybermobbingenerfahrung im Vergleich mit jenen ohne diese Erfahrung im Schnitt rund doppelt so oft Suizidgedanken. Auch war die Chance, dass sie schon versuchten, Suizid zu begehen, im Vergleich zu jenen ohne diese Erfahrung, rund zweieinhalbmals höher (van Geel et al., 2014).

Besonders Jugendliche mit psychischen Problemen sind gefährdet, nach Cybermobbingenerfahrungen suizidale Gedanken und Verhaltensweisen zu entwickeln. Eine Studie aus Kanada befragte Jugendliche, welche wegen psychischer Probleme eine Notaufnahme aufsuchten. Dabei zeigte sich, dass diejenigen, die in der Umfrage von Erfahrungen mit Cybermobbing berichteten, mehr als 11-mal so häufig angaben, schon Suizidgedanken gehabt zu haben, wie diejenigen, die nicht von Erfahrungen mit Cybermobbing berichteten (Alavi et al., 2017, S. 1).

Besonderheiten von Cybermobbing im Vergleich zu traditionellem Mobbing

Im Vergleich zu traditionellem Mobbing soll die Hemmschwelle bei Cybermobbing viel tiefer sein, da die Täter*innen nicht die direkte Reaktion des Opfers fürchten müssen und auch anonym vorgehen können. Wird jemand im Internet angegriffen, beleidigt oder diffamiert, ist dies zudem oft für viele Menschen sichtbar. Was zudem einmal im Internet ist, lässt sich oft nur schwer wieder entfernen. Selbst wenn es gelingt, den Inhalt zu löschen, kann es doch sein, dass andere diesen gespeichert haben und wieder hochladen. Wurden zudem die

Kontaktdaten des Opfers veröffentlicht, können diese auch noch lange nach der Tat unerwünschte Nachrichten erhalten. Zudem ist das Mobbing nicht an einen gewissen Ort gebunden, sondern es kann Betroffene bis nach Hause verfolgen, was ihr Leid erheblich verstärken kann (Bundesministerium für Familie, 2018).

Fazit

Wie sich zeigt, ist Cybermobbing ein ernst zu nehmendes Thema, das für Betroffene schwerwiegende Folgen haben kann. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Zusammenhänge zwischen Erfahrungen mit Cybermobbing und Auswirkungen auf die psychische Gesundheit gut belegt sind. Cybermobbing erhöht die Wahrscheinlichkeit für Depression, Angststörungen und selbstverletzendes Verhalten. Zudem gibt es einige Faktoren, die die Erfahrung mit Cybermobbing im Vergleich zu traditionellem Mobbing für Betroffene deutlich belastender machen. Ein Vorgehen gegen Cybermobbing durch Sensibilisierung und Prävention ist daher dringend. Vorfälle von Cybermobbing sollten zudem ernst genommen und in Begleitung mit Bezugspersonen aufgearbeitet werden.

4.5 Problematische Algorithmen

Einleitung

Nachdem die Auswirkungen von Cybermobbing beschrieben wurden, wird im nächsten Kapitel auf Algorithmen eingegangen. Die Autoren vertreten die Meinung, dass Algorithmen nach Cybermobbing der grösste Risikofaktor in Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Netzwerke sind, weshalb sie hier behandelt werden. Nach einer kurzen Beschreibung, was Algorithmen ausmachen, wird die Problematik, die mit diesen einhergeht, dargestellt, und mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit ausgeführt.

Beschreibung

Die meisten sozialen Netzwerke analysieren das Nutzungsverhalten ihrer Nutzerinnen und Nutzer, um den konsumierenden Personen relevante Inhalte anzuzeigen. Dazu setzen sie sogenannte Algorithmen ein. Diese Algorithmen analysieren unter anderem, was wir in einer bestimmten Zeit anschauen, was wir liken, wem wir folgen und welche Posts wir öffnen (Socialized Alpha Internetmarketing, o. J.). Teilweise können sie auch unser Surfverhalten ausserhalb des jeweiligen Netzwerkes analysieren. Dies wird durch sogenannte Cookies und Social-Media-Buttons, welche auf Websites eingebettet sind, ermöglicht. Cookies sind kleine Textdateien, die Websites in unserem Browser speichern, um uns zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu identifizieren (Unabhängiges Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein (ULD), 2016).

Konkret entscheidet der Algorithmus des jeweiligen sozialen Netzwerkes darüber, was, in welcher Reihenfolge und wann wir auf der Plattform bestimmte Inhalte angezeigt bekommen. Von Google ist bekannt, dass das Unternehmen mittlerweile über 200 Faktoren beachtet, um das Ranking der Google-Suchergebnisse zu erstellen (Melnik, o. J.). Bei sozialen Netzwerken dürfte die Zahl der Faktoren, die zur Auswahl des angezeigten Inhalts beachtet werden, ähnlich hoch sein. Welche Faktoren das genau sind und wie sie sich auf die angezeigten Inhalte auswirken, ist für Nutzer*innen und die Öffentlichkeit intransparent. Soziale Netzwerke wehren sich sogar rechtlich gegen die Analyse ihrer Algorithmen. Forschungsprojekte, welche die Algorithmen von Facebook analysieren wollten, mussten deswegen teilweise eingestellt werden (Socialized Alpha Internetmarketing, o. J.).

Instagram, YouTube, Snapchat, TikTok und Pinterest sind laut der James-Studie die beliebtesten sozialen Netzwerke unter Jugendlichen in der Schweiz (Süss et al., 2022, S.50). Alle diese Netzwerke nutzen Algorithmen, um ein personalisiertes Nutzungserlebnis zu bieten.

Was ist das Problem?

Auf den ersten Blick wirkt die Personalisierung der Inhalte positiv. Schliesslich bekommen Nutzer*innen dadurch das zu sehen, was sie vermeintlich interessiert, wodurch das Nutzungserlebnis kurzweiliger wird. Bei genauerem Hinschauen bergen diese personalisierten Newsfeeds doch einige Risiken. Das grösste Problem ist wohl, dass Nutzer*innen aufgrund der Algorithmen irgendwann nur noch Informationen erhalten, die ihren Vorlieben und Überzeugungen entsprechen. Durch die Personalisierung in den sozialen Netzwerken lässt sich beobachten, wie sogenannte Echokammern gebildet werden, in denen die eigene Meinung ständig bestätigt wird (Demokratiezentrum Wien, o. J.). Wir bewegen uns in sozialen Netzwerken also typischerweise in einer Blase von eigenen Interessen und Meinungen. Diese wird in der Literatur «Filterblase» genannt und entsteht zum einen dadurch, weil unsere Auswahl von Personen und Seiten, denen wir folgen, von Homophilie geprägt ist. Nutzer*innen folgen also vornehmlich Personen und Seiten, die ihnen ähnlich sind und ihre Ansichten und Interessen teilen. Zum anderen entstehen sie durch die Algorithmen, die ihnen immer mehr vom Gleichen anzeigen.

Wird der eigenen Meinung nicht mehr widersprochen, erhöht dies die Gefahr der Radikalisierung. Dadurch besteht die Gefahr anzunehmen, dass es sich bei der eigenen Haltung und Meinung um eine Mehrheitsmeinung handelt (ebd.).

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Die bereits erwähnte Radikalisierung kann nicht nur in der Weltanschauung oder politischen Meinung, sondern auch in anderen Bereichen auftreten. In den folgenden Abschnitten wird am Beispiel von Magersucht und Suizid der Einfluss von Algorithmen dargelegt.

Magersucht

Soziale Netzwerke können den Wunsch nach einem schlanken Körper so verstärken, dass daraus eine psychische Erkrankung wie eine Magersucht entsteht. Dies hat laut Dr. Rebecca Knoche mehrere Gründe. Zum einen sind die beliebten sozialen Medien wie Instagram und TikTok stark auf visuelle Inhalte (Bilder und Videos) ausgerichtet. Influencer*innen und Content Creator*innen präsentieren sich auf diesen sozialen Medien möglichst hübsch und erfolgreich, was bei Jugendlichen oft den Wunsch wecken könnte, ebenfalls so zu sein. Dass diese Bilder nur einen kleinen und stark beschönigten, teilweise auch mit Filtern bearbeiteten Ausschnitt ihres Lebens zeigen, ist nicht sichtbar. Eine Zweite und für die Entstehung der Krankheit eine bedeutungsvolle Rolle spielen die Algorithmen. Durch sie bekommen interessierte Jugendliche immer mehr zum Thema Abnehmen und Schlankheit passende Inhalte angezeigt. Zudem finden sich mit der Zeit vermehrt extreme Diäten sowie dünnere Ideale von Körpern im Feed. Dies kann so weit gehen, dass am Ende die ganze Plattform nur noch aus solchen Inhalten besteht. Dies führt bei betroffenen Nutzer*innen zu einer extremen Fokussierung dieser Themen. Zuletzt sind für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Krankheit Communitys und Gruppen innerhalb der sozialen Medien relevant. In diesen Gruppen werden Tipps und Erfahrungen zum Abnehmen ausgetauscht und Fortschritte werden als Erfolge gefeiert (Knoche, o. J.). Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass soziale Medien durch die dahinterliegenden Algorithmen einen starken Druck zum Abnehmen aufbauen können, der zu einem starken Leidensdruck und zu einer psychischen Störung des Essverhaltens wie zum Beispiel einer Magersucht führen kann.

Selbstverletzendes Verhalten und Suizid

Eine aktuelle Studie untersuchte die Mechanismen der Videoplattform TikTok. Das Algorithmische Transparenz Institute (ATI) und der National Conference on Citizenship and AI Forensics untersuchte gemeinsam mit Amnesty International die genauen Inhalte der App. Die Untersuchungen befassten sich mit der Frage, ob TikTok angemessene Massnahmen ergreift, um gefährliche Inhalte wie Selbstverletzungen oder suizidale Darstellungen zu kontrollieren. Für die Recherche wurden mehrere automatisierte Konten eingerichtet, die vermeintliche Nutzer*innen im Alter von 13 Jahren darstellen sollen. Die verschiedenen Konten ermöglichten es, die algorithmischen Empfehlungen der App für junge Nutzer*innen zu erfassen. Bereits nach wenigen Stunden enthielten etwa die Hälfte durch den Algorithmus empfohlenen Videos Inhalte zur psychischen Gesundheit, die potenziell schädlich waren. Wurden die Videos von Expert*innen manuell angeklickt und angesehen, trat der Effekt sogar noch schneller ein. In diesem Fall thematisierten bereits nach drei bis 20 Minuten die Hälfte der Videos psychische Probleme. Ebenfalls wurden nach einer Stunde zahlreiche Videos vorgeschlagen, welche Suizid verharmlosten sowie romantisierten. Die Autor*innen der Untersuchungen argumentieren damit,

dass die Plattform indirekt die psychische Gesundheit der Nutzer*innen negativ beeinflusst, indem sie Videos mit Selbstverletzungen oder suizidalen Inhalten nicht angemessen filtert oder moderiert. Diese Inhalte könnten junge Menschen beeinflussen, insbesondere solche, die anfälliger für mentale Gesundheitsprobleme sind (Amnesty International, 2023).

Fazit

Durch die Verbreitung solcher Inhalte auf einer populären Plattform, die von Millionen von Jugendlichen genutzt wird, können TikTok und weitere soziale Netzwerke dazu beitragen, ein Umfeld zu schaffen, in welchem selbstgefährdendes Verhalten wie Selbstverletzungen, Suizid oder Magersucht als akzeptabel betrachtet wird. Dies kann wiederum dazu führen, dass junge Nutzer*innen, die bereits mit mentalen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben oder ein Interesse an solchen Inhalten haben, sich bestärkt fühlen, und weitere selbstverletzende Handlungen in Betracht ziehen. Den Autoren ist es wichtig anzumerken, dass der Zusammenhang komplex ist und nicht ausschliesslich auf soziale Netzwerke wie TikTok zurückzuführen ist, sondern noch weitere Faktoren eine zentrale Rolle spielen. Zum Beispiel muss ein gewisses Interesse an selbstverletzenden Inhalten bestehen und diese müssen von den Nutzer*innen angeschaut werden, damit der Algorithmus weitere ähnliche Inhalte zur Darstellung auswählt. Dennoch tragen die Plattformen als Teil des digitalen Umfeldes Verantwortung dafür, sicherzustellen, Inhalte, welche möglicherweise selbstgefährdendes Verhalten fördern, aktiv zu moderieren oder zu entfernen. Schliesslich ist TikTok eine der führenden Social-Media-Plattformen und hat eine beträchtliche Reichweite, vor allem bei der Jugend.

4.6 Medienkonsum allgemein

Einleitung

In den letzten Kapiteln wurde dargelegt, welche Auswirkungen gewisse Medieninhalte auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen haben können. Weiterhin wurde erläutert, wie sich die Erfahrungen mit Cybermobbing auf Betroffene auswirken können und welche Gefahren von Algorithmen, welche das Nutzungserlebnis von sozialen Medien personalisieren, ausgehen. Nun soll klargestellt werden, welche Auswirkungen der Medienkonsum ganz allgemein auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Dazu werden die Ergebnisse von mehreren grossen Metastudien sowie einigen Studien im Längsschnittdesign dargestellt. Die Autoren sind sich bewusst, dass sich diese Frage aufgrund der Heterogenität von konsumierbaren Medieninhalten, Konsumformen und Konsummotiven nicht abschliessend beantworten lässt. Dennoch wird es als wichtig erachtet, eine Darstellung der Auswirkungen eines durchschnittlichen Medienkonsums von Jugendlichen jenseits der bekannten Risiken zu beleuchten,

um eine fundierte Auseinandersetzung mit dem Thema zu ermöglichen und die Fragestellung zu beantworten.

Forschungsstand

Im Auftrag von der schwedischen Regierung erstellte dessen Medienrat zusammen mit 23 weiteren Behörden eine Grundlage für die zukünftige nationale Strategie zur Prävention von Suizid und zur Förderung der psychischen Gesundheit (Nutley & Thorell, 2022). Daraus entstanden ist ein Bericht, der einen Überblick über internationale Studien zu Zusammenhängen zwischen psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und deren Konsum von sozialen Medien aufzeigt. Die Autorinnen Nutley und Thorell werteten dafür zahlreiche Studien und Metastudien aus. Diese aktuelle und ausführliche Forschungsübersicht dient als wichtigste Grundlage des aktuellen Kapitels.

Querschnittsstudien

Die in der schwedischen Übersichtsarbeit ausgewerteten Metastudien im Querschnittsdesign kamen zum Schluss, dass es keinen Zusammenhang zwischen der Zeit, die Jugendliche auf sozialen Netzwerken verbringen und psychischen Gesundheitsproblemen wie Depression, Einsamkeit, tiefer Selbstwert oder schlechtes Wohlbefinden gibt (Appel et al., 2020; Huang, 2017; Ivie et al., 2020; McCrae et al., 2017). Um die Ergebnisse der folgenden Studien lesen zu können wird hier kurz vorgestellt, wie der Korrelationskoeffizient (r) zu verstehen ist. Mit (r) lässt sich darstellen, wie stark zwei Variablen korrelieren. Positive r -Werte zeigen eine positive Korrelation an und negative eine entgegengesetzte, wobei $r = 1$ oder $r = -1$ eine perfekte Korrelation, also eine lineare Beziehung darstellt. Je näher r bei null liegt, desto schwächer ist der Zusammenhang zwischen den beiden Variablen. Die in den Studien beobachteten Auswirkungen seien minimal (r etwa um 0.1) und die Ergebnisse der Studien seien weitgehend heterogen. Stärkere negative Effekte ($r = 0.34$) wurden nur bei problematischer oder suchartiger Nutzung festgestellt (Marino et al., 2018). Verglichen mit der Bildschirmzeit ($r = 0.11$) und Intensität ($r = 0.09$) ist der Zusammenhang mit psychischen Problemen bei problematischer Nutzung mit $r = 0.29$ deutlich höher (Cunningham et al., 2021). Nutley und Thorell schliessen daraus, dass nicht die mit sozialen Medien verbrachte Zeit primär ausschlaggebend für ein erhöhtes Risiko von psychischen Problemen darstellt. Vielbedeutender ist jedoch, ob diese Nutzung Suchtcharakteristika aufweist. Eine Metastudie wertete Studien aus, welche die Auswirkungen von problematischem Konsum untersuchten. Dabei wurde festgestellt, dass in acht von neun Studien ein Zusammenhang zwischen problematischem Konsum sozialer Medien und psychischen Problemen aufgezeigt wurde. Die von den ausgewerteten Studien dargestellten Zusammenhänge zu psychischen Problemen waren folgende: Depression (sieben Studien), Angststörungen (sechs Studien), Stress (zwei Studien), ADHS (eine Studie) und Zwangsstörungen (eine Studie) (Hussain & Griffiths, 2018). Die problematische Nutzung

sozialer Medien scheint also mit psychischen Problemen zusammenzuhängen. Laut Nutley und Thorell lässt sich jedoch aus diesen Querschnittsstudien nicht ableiten, ob die Nutzung sozialer Medien Ausdruck oder Ursache einer schlechten psychischen Gesundheit ist (2022, S. 17).

Es gibt jedoch auch Studien, die andere Ergebnisse, wie die von Nutley und Thorell dargestellten Studien aufzeigen. Zwei Metastudien fanden einen kleinen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen dem Konsum von sozialen Netzwerken und psychischen Störungen. Eine Metastudie von Piteo und Ward, welche den Zusammenhang zwischen dem Konsum von sozialen Medien und Depressionen sowie Angststörungen erforschte, zeigte, dass eine erhöhte Nutzung sozialer Medien mit einer signifikanten Steigerung von Symptomen von Depressionen sowie Angststörungen zusammenhängt (Piteo & Ward, 2020). Eine zweite Metastudie von Keles et al. fand einen Zusammenhang zwischen der Nutzungszeit sozialer Netzwerke und psychischen Problemen, wobei die Autor*innen dieser Studie auf teilweise gegensätzliche Ergebnisse hinweisen (Keles et al., 2020, S. 87).

Weiterhin kam eine Metastudie von Seabrock et al. nach der Analyse von 70 Studien zu dem Schluss, dass es auf die individuelle Nutzung von sozialen Medien und die damit einhergehenden Erfahrungen ankommt. So waren positive Interaktionen, soziale Unterstützung und das Gefühl sozialer Verbundenheit mit niedrigeren Symptomen von Depression und Angststörung verbunden, während negative Interaktionen und soziale Vergleiche mit höheren Symptomen von Depression und Angststörung in Verbindung standen (Seabrock et al., 2016).

Längsschnittstudien und experimentelle Studien

Die von Nutley und Thorell ausgewerteten experimentellen Studien und Längsschnittstudien zeigten ähnlich, wie die Querschnittsstudien, nur einen geringen Zusammenhang zwischen psychischen Problemen und der mit sozialen Medien verbrachten Zeit. Wenige Längsschnittstudien kamen jedoch auch zu anderen Ergebnissen. Acht Studien zeigten, dass die Nutzungszeit oder Nutzungshäufigkeit bei der ersten Messung einen späteren Rückgang des psychischen Wohlbefindens vorhersagen konnte. In vier vergleichbaren Studien konnte ein solcher Zusammenhang jedoch nicht festgestellt werden. Laut Nutley und Thorell könnten die verschiedenen Ergebnisse darauf zurückzuführen sein, dass negative Auswirkungen wahrscheinlich erst ab einer bestimmten Nutzungsintensität auftreten, häufig aber ein linearer Zusammenhang angenommen wird (2022, S. 17).

Eine der Studien, die einen späteren Rückgang des psychischen Wohlbefindens vorhersagen konnte, war die von Riehm et al. In dieser im Jahr 2019 publizierten Längsschnittstudie aus den Vereinigten Staaten wurde mithilfe von Fragebögen untersucht, ob das Ausmass der täglichen Nutzung von sozialen Netzwerken bei Jugendlichen mittelfristig negative Folgen auf die

psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Dazu wurde bei einer repräsentativen Stichprobe von rund 6500 Teilnehmenden, welche zu Studienbeginn zwischen 12 und 15 Jahre alt waren, neben soziodemografischen Variablen und allgemeinen Gesundheitsdaten der Umfang der täglichen Nutzung sozialer Medien und den Grad psychopathologischer Symptombelastung erfragt. In der zwei Jahre späteren Folgebefragung zeigte sich, dass der Konsum von sozialen Medien das Risiko für psychische Probleme erhöhte. Besonders die Gruppe, welche angab, mehr als drei Stunden pro Tag soziale Medien zu nutzen, zeigte eine signifikant höhere Symptombelastung gegenüber internalisierenden Problemen wie Depression oder Ängstlichkeit (Riehm et al., 2019).

Abermals kann nicht abschliessend nachgewiesen werden, ob die erhöhte Nutzungsdauer wirklich einen negativen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat oder ob vielmehr Jugendliche, welche eine erhöhte psychopathologische Symptombelastung aufweisen, vermehrt zu erhöhtem Medienkonsum neigen. Die Studienautoren gaben jedoch an, dass sie Teilnehmende, welche zu Studienbeginn schon psychische Probleme aufwiesen, ausschlossen, um den Einfluss von umgekehrter Kausalität zu verringern (Riehm et al., 2019).

Fazit

Aufgrund aktueller Metastudien, welche nur verschwindend geringe Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bei durchschnittlichem Konsum von digitalen und sozialen Medien aufzeigen, kommen wir zum Schluss, dass sich der Medienkonsum der meisten Jugendlichen wohl nicht negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

Wie beschrieben, fallen die Ergebnisse über einen Zusammenhang zwischen dem Konsum digitaler Medien und der psychischen Gesundheit jedoch gemischt aus. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, stellen wir im Folgenden vier Hypothesen vor. Diese wurden von den Autorinnen Megan Moreno und Anna Jolliff formuliert und in dem «Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health» der Universität Cambridge veröffentlicht.

4.7 Vier aufschlussreiche Hypothesen

Einleitung

Wie sich im vorherigen Kapitel zeigte, sind die Ergebnisse bezüglich der Auswirkungen von allgemeinem Medienkonsum auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen nicht immer übereinstimmend. Die Autorinnen Megan Moreno und Anna Jolliff stellten deshalb für den Zusammenhang zwischen dem Konsum sozialer Medien und dem Auftreten von Depressionen und Angststörungen vier interessante Hypothesen auf. In Anbetracht dessen, dass soziale Medien einen grossen Teil der Nutzungszeit digitaler Medien bei Jugendlichen ausmachen und

Depressionen und Angststörungen die häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen darstellen (Keller, o. J.), können diese Hypothesen nach der Meinung der Autoren für die Erforschung von Auswirkungen von digitalen Medien auf psychische Erkrankungen verallgemeinert werden. So geben sie Hinweise darauf, wie der Konsum von digitalen Medien sich auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken könnte, was zur Beantwortung unserer Forschungsfrage beiträgt.

Erste Hypothese

Die erste Hypothese besagt, dass eine positive lineare Beziehung zwischen dem Konsum von sozialen Medien, Depression sowie Angststörungen besteht. Das bedeutet, dass mit zunehmendem Konsum auch das Risiko für Depression und Angststörungen steigt. Aus einer kognitionstheoretischen Perspektive betrachtet ist es möglich, dass bestehende negative Überzeugungen über sich selbst (z.B. ich bin nicht liebenswert) oder die Welt (z.B. alles wird schlimmer) durch gewisse Inhalte (z.B. durch ein durch Fotobearbeitung entstandenes Bild eines perfekten Körpers, ein Bild einer Party, zu der man nicht eingeladen wurde oder eine verstörende Newsmeldung) aktiviert oder verstärkt werden kann. Auch kann eine hohe Nutzungszeit Beschäftigungen einschränken, die zu gesundheitsfördernden und selbstwertsteigernden Gedanken geführt haben (z.B. ich bin ein guter Tischtennisspieler, meine Freunde mögen mich). Die Hypothese, dass sich ein direkter Einfluss der Nutzungszeit auf Depressionen durch die Verdrängung von gesundheitsfördernden Beschäftigungen aufgrund der Nutzung sozialer Medien erklären lässt, wird von mehreren Studien getragen (McDool et al., 2020; Twenge et al., 2018).

Wie dargelegt gibt es mehrere Studien und Metaanalysen, welche einen schwachen positiven Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Depression und Angststörungen zeigen (z.B. Riehm et al., 2019 oder Piteo & Ward, 2020). Da es sich jedoch meistens um Querschnittstudien handelt, lässt sich laut Moreno und Jolliff schwer feststellen, ob die Nutzung sozialer Medien Depressionen oder Ängste verursacht, oder ob das Vorhandensein von Ängsten oder Depressionen dazu führt, dass eher Zeit mit sozialen Medien verbracht wird (Moreno & Jolliff, 2024, S. 220f).

Zweite Hypothese

Eine zweite Hypothese besagt, dass es bei Menschen mit sehr niedrigem oder sehr hohem Konsum sozialer Medien einen Zusammenhang zwischen dem Konsum und Depression und Angststörungen gibt. Auch diese Hypothese stützt sich auf mehrere Studien (Bélanger et al., 2011; Liu et al., 2016; Moreno et al., 2012). Eine mögliche Ursache sehen Moreno und Jolliff darin, dass Jugendliche mit sehr hohem oder sehr niedrigem Konsum eventuell in sozioökonomisch prekären Verhältnissen leben. Prekäre finanzielle Verhältnisse stehen nachweislich

in Verbindung mit Depression und Angststörungen (Selfhout et al., 2009). Die geringe Nutzungszeit kann das Resultat einer fehlenden oder unzureichenden Internetverbindung sein und die sehr hohe Nutzungszeit kann auf das Fehlen alternativer Beschäftigungen zurückzuführen sein. Moreno und Jolliff führen aus einer multikulturellen Perspektive weiter aus, dass Jugendliche mit sehr hohem oder niedrigem Konsum in der dominanten Kultur wenig verwurzelt sind. Hoher Konsum kann auf fehlende Teilnahme zurückzuführen sein, während ein niedriger Konsum eine Entfremdung einer heutzutage wichtigen entwicklungsgemässen Aktivität darstellen kann: die Nutzung von sozialen Medien (Moreno & Jolliff, 2024, S. 221).

Dritte Hypothese

Die dritte Hypothese von Moreno und Jolliff ist, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Konsum sozialer Medien und Depression resp. Angststörungen für den Grossteil der Bevölkerung gibt. Es gebe zwar Gruppen, bei denen der Konsum das Risiko für Depression und Angststörungen erhöht, während bei anderen kein Zusammenhang feststellbar ist und wieder bei anderen der Konsum sogar zuträglich für die psychische Gesundheit ist. Jedoch ist für den Grossteil der Bevölkerung kein Zusammenhang feststellbar.

Die Hypothese, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Konsum sozialer Medien und dem Auftreten von Depression und Angststörungen gibt, wird von mehreren Studien gestützt (Anjum et al., 2022; Fardouly et al., 2018; Ferguson, 2021; Jelenchick et al., 2013). Angesichts dessen, dass es deutlich schwieriger ist, Studien mit statistisch insignifikanten Zusammenhängen zu publizieren sei es laut Moreno und Jolliff möglich, dass auch weitere Studien keinen Zusammenhang feststellten und infolgedessen nicht veröffentlicht wurden (Moreno & Jolliff, 2024, S. 221f).

Vierte Hypothese

Die vierte und letzte Hypothese besagt, dass für die Erforschung eines vermeintlichen Zusammenhangs zwischen dem Konsum sozialer Medien und Depression resp. Angststörungen nicht die Nutzungszeit, sondern andere Aspekte sozialer Medien relevant sind. Diese Hypothese wird von einer kognitiven Perspektive auf Depressionen und Angststörungen unterstützt. So führen verschiedene Verhaltensweisen in den sozialen Medien zu verschiedenen Gedanken. Gedanken, die entweder Selbstüberzeugungen unterstützen oder infrage stellen. Die Kognitionspsychologie besagt zudem, dass ein vermeidendes Verhalten ein zentraler Faktor zur Aufrechterhaltung von Depression und Angststörungen ist. Wenn ein Jugendlicher ständig soziale Medien konsumiert, um von Reizen zu flüchten, statt sich ihnen zu stellen, wird der Konsum wahrscheinlich zur Aufrechterhaltung der Angststörung beitragen. Jugendliche mit psychischen Problemen können soziale Medien jedoch auch so nutzen, dass es ihrer psychischen Gesundheit zuträglich ist. So werden unter anderem falsche Profile erstellt, in denen die

Jugendlichen auch weniger ansprechende Eigenschaften von sich selbst publizieren. Werden diese Eigenschaften von anderen als gut und wertvoll wahrgenommen, ist dies für die psychische Gesundheit der Jugendlichen förderlich. Für Jugendliche, die an Depressionen und Angstzuständen leiden, haben soziale Medien eventuell einen anderen Stellenwert. Möglicherweise nutzen diese Jugendliche soziale Medien, um wie zwanghaft Beweise für ihren eigenen Wert zu finden, während Jugendliche ohne psychische Probleme sozialen Medien keine derartige Macht geben und diese daher auch weniger nutzen. Laut Moreno und Jolliff gab es bisher nur wenige Studien, die diese Hypothese untersuchten. Es gebe auch allgemein nur wenige Studien, die dem Konsum von sozialen Medien zugrunde liegen, spezifische Absichten untersuchen. Um fundierte Aussagen über die Einflüsse bestimmter Merkmale und Nutzungsmotive vom Medienkonsum Jugendlicher zu treffen, bedarf es also noch weiterer Forschung (Moreno & Jolliff, 2024, S. 222).

Fazit

Moreno und Jolliff sehen die erste Hypothese, dass es eine positive lineare Beziehung zwischen dem Konsum von sozialen Medien und Depression sowie Angststörungen gibt, aufgrund der die in der dritten Hypothese vorgeführten Studien und weiterer Literatur entkräftet wird. Die zweite, dritte und vierte Hypothese muss laut Moreno und Jolliff noch durch nuancierte Studien überprüft werden. Weiterhin sehen die Autoren die erste Hypothese ebenfalls durch die dritte und die Vielzahl von Studien, welche höchstens einen insignifikant kleinen Zusammenhang fanden (siehe Kapitel: 4.6 Medienkonsum Allgemein), entkräftet. Die weiteren Hypothesen stellen jedoch interessante Wege eines möglichen Zusammenhangs dar. Diese müssen jedoch, wie Morena und Jolliff auch sagen, durch zukünftige Studien untersucht werden. Bis dahin zeigen sie lediglich auf, wie ein vermeintlicher Zusammenhang aussehen könnte und nicht, wie der Zusammenhang wirklich ist.

4.8 Positive Auswirkungen

Einleitung

Das Kapitel zu den positiven Auswirkungen von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit ist für die Beantwortung der Fragestellung von zentraler Bedeutung. Die Untersuchung der positiven Effekte digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist essenziell, um ein ausgewogenes Verständnis der Thematik zu erlangen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Umstand, dass die positiven Aspekte im Kontrast zu den negativen Effekten empirisch deutlich weniger fundiert erforscht sind (Amstad et al., 2022, S. 45). Die positiven Effekte des Medienkonsums sollten trotz der starken Fokussierung der Wissenschaft

auf die negativen Effekte nicht vergessen werden. Indem die positiven Effekte des Medienkonsums auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen beleuchtet werden, können präventive Massnahmen in stationären Einrichtungen besser und effektiver gestaltet werden. Ein fundiertes Verständnis der potenziellen positiven Auswirkungen ermöglicht es Fachkräften, gezielt Interventionen zu entwickeln, die nicht nur Risiken minimieren, sondern auch das Wohlbefinden und die Entwicklung der Jugendlichen mithilfe digitaler Medien fördern.

Beispiele für Nutzungsformen digitaler Medien, die sich positiv auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken können, gibt es viele. Im Folgenden werden vier genannt, die die Autoren als besonders relevant erachten. Diese finden sich auch häufig in der wissenschaftlichen Literatur wieder.

Kommunikation mit Freunden und Familienmitgliedern

Digitale Kommunikationstechnologien und soziale Medien ermöglichen es, mit Freund*innen und Familie über weite Distanzen in Kontakt zu treten und Beziehungen zu pflegen. Gesunde Beziehungen wirken sich gut auf die psychische Gesundheit aus, da Menschen äusserst sozial veranlagt sind. Während der Covid-19 Pandemie litt ein Grossteil der Bevölkerung unter den Kontaktbeschränkungen. Psychische Probleme nahmen während der Pandemie drastisch zu. Eine Metastudie, welche die Auswirkungen digitaler Medien auf die psychische Gesundheit Jugendlicher während der Pandemie untersuchte, kam zu dem Schluss, dass insbesondere Eins-zu-eins-Kommunikation und gegenseitige Online-Freundschaften das Gefühl von Einsamkeit und Stress während der Pandemie milderte (Marciano et al., 2022, S. 26). Laut Piteo und Ward können soziale Medien das Gefühl von Verbundenheit stärken, da durch diese Familie und Freunde einfacher erreicht werden können (Piteo & Ward, 2020, S. 202). In einer Studie von Burke et al. zeigt sich, dass die Nutzung von sozialen Medien das Gefühl von Einsamkeit reduzieren kann. Zudem konnte ein Zusammenhang zwischen stärkerer Nutzung sozialer Netzwerke und höherem Sozialkapital gefunden werden (Burke et al., 2010). Laut Valkenburg et al. können zudem positive Feedbacks auf sozialen Netzwerken die Lebenszufriedenheit und das Selbstvertrauen von Jugendlichen erhöhen (Valkenburg et al., 2006).

Reifegerste und Baumann schreiben dazu, dass allein die Wahrnehmung, jemanden potenziell zur Verfügung zu haben, das Wohlbefinden deutlich steigert. Das Wissen darüber, dass es allen Familienmitgliedern und Freunden gut geht, verhindere zudem Einsamkeitsgefühle und Verlustängste (2018, S. 79).

Auch wenn die Kommunikation mit digitalen Medien nicht dieselbe Qualität hat wie zwischenmenschliche Interaktionen im realen Leben, so kann sie doch für das Individuum von hoher Bedeutung sein und sich je nach Situation fördernd auf die psychische Gesundheit auswirken. Man denke hier zum Beispiel an Migranten, welche auf unbestimmte Zeit von ihren Familien

getrennt sind und heute dank digitaler Kommunikationsmedien mit ihren Familien in Kontakt bleiben können.

Regulierung eigener Emotionen

Soziale Medien können Jugendlichen helfen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren. Diese Regulierung ist essenziell für die eigene Gesundheit (Verma et al., 2023, S. 6). Eine klassische Theorie über die Regulierung der eigenen Emotionen ist die Mood-Management-Theorie (MMT) von Zillmann (Zillmann, 1988). Darin legt Zillmann dar, warum mediale Unterhaltungsangebote besonders fördernd für die Stimmungsregulation sind. Laut Schramm und Wirth basiert die Theorie auf der Grundprämisse, dass der Mensch im Prinzip hedonistisch veranlagt ist und stets danach strebt, seine Stimmung zu optimieren. Zum Optimieren unserer Stimmung wenden wir uns gerne externen Stimuli zu, mit denen wir schon in der Vergangenheit positive Erfahrungen gemacht haben. Manche Stimuli, wie zum Beispiel die Fahrt in den Urlaub, sind mit starken positiven Stimmungen verbunden, jedoch zeitlich und energetisch aufwendig. Der Konsum von Medien dagegen benötigt nur geringe zeitliche und energetische Ressourcen und bietet uns dafür Repräsentationen von Stimuli, die sonst nur mit hohem zeitlichem und energetischem Aufwand erreichbar wären. Durch sie können wir uns ohne viel Aufwand verschiedensten Stimuli aussetzen und so unsere Stimmung regulieren (Schramm & Wirth, 2007, S. 15). In einer Studie konnten Bryant und Zillmann zeigen, dass gelangweilte Personen aufregende Fernsehprogramme länger konsumierten als gestresste Personen. Gestresste Personen schauten dafür ruhige und entspannende Programme länger als gelangweilte Personen. Als Messung der Erregung wurde zudem die Herzfrequenz der Teilnehmer*innen gemessen. Dabei zeigte sich, dass gelangweilte Personen mit aufregenden Programmen und gestresste Personen mit entspannenden Programmen ihren Erregungslevel auf ein angenehmes, neutrales Level regulieren konnten. Wurden aber etwa gelangweilten Personen entspannende Programme gezeigt, gelang ihnen diese Stimmungsregulation nicht (Zillmann & Bryant, 1985). Laut Schramm und Wirth ist die Theorie empirisch gut bestätigt, auch wenn nicht alle Studien mit der von Zillmann und Bryant korrelieren (Schramm & Wirth, 2007, S. 15f).

Eine Studie von Verma et al. zeigt, dass ein starkes Verlangen nach Stimmungsregulation im Zusammenhang mit einer problematischen Nutzung von sozialen Medien steht. So wird stundenlang Zeit mit dem Scrollen durch soziale Netzwerke verbracht, um Stress abzubauen. Danach fühlten sich betroffene Personen wegen der konsumierten Inhalte und der verschwendeten Zeit betrübt. Daraus schliessen die Autor*innen, dass ein Mangel an Emotionsregulierungskompetenz die Ursache für eine problematische Internetnutzung sein kann (Verma et al., 2023, S. 6).

Die Autoren dieser Thesis vertreten die Meinung, dass Medien durchaus ein optionales Mittel sind, um die eigene Stimmung zu beeinflussen und auch mal aus der Realität zu «fliehen». Im

Sinne von Zillmann ist das Scrollen durch soziale Medien auf dem Smartphone heutzutage wohl der einfachste und energiesparendste Weg, um sich verschiedensten Stimuli auszusetzen. Schnell ist es erreichbar und die Konsument*innen müssen sich nicht den für sie stimulierenden Inhalt aussuchen. Denn diese Arbeit übernimmt der Algorithmus der jeweiligen Plattform. Dieser Weg ist jedoch nach der Meinung der Autoren nicht der Beste, um mit Medien die eigene Stimmung zu regulieren. Dies, weil sich Nutzer*innen durch die Vielfalt von Inhalten, die man normalerweise in den sozialen Netzwerken in kürzester Zeit konsumiert, einem Durcheinander an Stimuli aussetzen. Dieses Durcheinander von wahrgenommenen Stimuli kann dazu führen, dass sie sich nach dem Konsum verwirrt fühlen und gar nicht mehr genau wissen, was sie eigentlich konsumiert haben. Dies erschwert zudem eine Reflexion und Einordnung der konsumierten Inhalte. Weiterhin kann es vorkommen, dass sich konsumierende Personen aufgrund der schlecht investierten Zeit niedergeschlagen fühlen. Die Autoren vertreten daher die Meinung, dass wir die Anstrengung auf uns nehmen sollten, um uns je nach Gefühlslage einen spannenden oder entspannenden Film oder eine interessante Doku auf einem größeren Bildschirm anzusehen oder - je nach Bedürfnis - ein gutes Buch oder immersives Computerspiel zu konsumieren. Daher vermuten die Autoren, dass die Stimmungsregulation mit Medien am besten funktioniert, wenn sich Nutzer*innen Inhalte bewusst und überlegt auswählen. Um diese These zu stützen ist aber wohl noch Forschung nötig.

Gesundheitsrelevante Informationen und internetbasierte Selbsthilfeinterventionen

Das Internet bietet Jugendlichen die Möglichkeit sich jederzeit niederschwellig über Gesundheitsthemen zu informieren (Amstad et al., 2022, S. 45). Diese Möglichkeit wird auch rege genutzt. Eine Studie aus dem Jahr 2014 zeigt, dass schon damals rund die Hälfte der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen das Internet zur Konsultation von Gesundheitsinformationen nutzte. Etwa 80 % davon bewertete die Gesundheitsinformationen aus dem Internet als vertrauenswürdig. Ein Drittel davon änderte ihr eigenes Verhalten, indem z.B. die Häufigkeit der medizinischen Untersuchungen oder die Art, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, angepasst wurde (Beck et al., 2014).

In letzter Zeit werden zudem internet- oder appbasierte Selbsthilfeinterventionen besonders unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen immer populärer. Darunter werden vielfältige Therapieansätze wie z.B. Chatbots mit künstlicher Intelligenz, Websites mit automatisiertem Feedback oder auch solche mit menschlicher Moderation verstanden. Anders als bei der konventionellen Therapie können Nutzer*innen bei internetbasierten Selbsthilfeinterventionen in ihrem eigenen Tempo auf evidenzbasierte Behandlungen zugreifen, ohne dass sie dabei an zeitliche und örtliche Beschränkungen gebunden sind. Weitere Vorteile im Vergleich der klassischen Therapie sind, dass eine Selbsthilfeintervention mit weniger zeitlichen und finanziellen Belastungen einhergeht und die Gefahr von sozialen Stigmata, welches Betroffene von

gewissen Krankheiten erfahren, kleiner ist (Wang et al., 2023, S. 2). Eine Metastudie von Wang et al. untersuchte internetbasierte Selbsthilfeinterventionen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dabei kamen sie zum Resultat, dass diejenigen, die internetbasierte Selbsthilfeprogramme nutzen, im Vergleich zu denjenigen, die sie nicht nutzen, deutlich weniger Angststörungen, Depressionen und Stress hatten. Auch fiel die wahrgenommene allgemeine Lebensqualität unter den Nutzer*innen positiver aus ((Wang et al., 2023, S. 11).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Jugendliche durch digitale Medien viele Möglichkeiten haben, um sich bei gesundheitlichen Problemen Hilfe und Rat zu suchen. Die psychische Gesundheit von Jugendlichen kann sich durch Gesundheitsinterventionen und Gesundheitsinformationen verbessern. Das Internet stellt somit eine wichtige Ressource für die Gesundheitsbildung von Jugendlichen dar. Gesundheitsverbände sollten sich bewusst sein, dass sie im Netz besonders junge Menschen mit Gesundheits- und Präventionskampagnen ansprechen können. Jugendliche und junge Erwachsenen vertrauen den Gesundheitsinformationen aus dem Netz. Legitime, qualitativ hochwertige und leicht verständliche Gesundheitsinformationen und Selbsthilfeprogramme sollten gefördert und zu einfachen, kostenlosen Abrufen angeboten werden. Dies würde aus Sicht der Autoren die Bevölkerungsgesundheit stärken und das Gesundheitssystem entlasten.

Unterstützung in Online-Communitys

Das Thema der mentalen Gesundheit ist unter Hashtags wie #mentalhealthawareness oder #mentalhealthmatters ein grosses Thema in den sozialen Netzwerken (DURCHBLICKT!, 2023). Diese ermöglichen es uns, im Internet Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zu finden. Besonders bei seltenen Erkrankungen, von denen niemand im persönlichen Umfeld betroffen ist, kann dies für Betroffene oder deren Angehörige sehr wertvoll sein (Reifegerste & Baumann, 2018, S. 79). Sie können sich in entsprechenden Gruppen oder Foren mit anderen Betroffenen austauschen, Erfahrungen teilen und soziale Unterstützung erhalten (Amstad et al., 2022, S. 45). Diese Interaktionen, sowie Reaktionen aus der Community, können laut der Website DURCHBLICKT! ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen, Mut machen und Betroffenen dabei helfen, sich weniger allein zu fühlen. Soziale Netzwerke werden so zu einer Art Selbsthilfegruppe (DURCHBLICKT!, 2023).

Fazit

Das Kapitel zu den positiven Auswirkungen von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit verdeutlicht die vielfältigen Möglichkeiten, wie digitale Medien das Wohlbefinden von Jugendlichen unterstützen können. Trotz des breiten Spektrums an positiven Effekten sind diese im Vergleich zu den negativen Auswirkungen empirisch weniger fundiert erforscht (Amstad et al., 2022, S. 45). Die Kommunikation über digitale Medien ermöglicht Jugendlichen,

Beziehungen zu Freund*innen und Familienmitgliedern aufrechtzuerhalten, insbesondere über weite Distanzen hinweg. Besonders während der Covid-19-Pandemie erwies sich die Online-Kommunikation als wichtiger Puffer gegen Einsamkeit und Stress. Darüber hinaus können soziale Medien Jugendlichen helfen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren. Die Mood-Management-Theorie zeigt, wie der gezielte Konsum von Medieninhalten zur Stimmungsregulation beitragen kann, indem positive oder beruhigende Stimuli konsumiert werden können. Ein weiterer positiver Aspekt ist der Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen und internetbasierten Selbsthilfeinterventionen. Das Internet bietet eine Fülle von Informationen zu Gesundheitsthemen, die Jugendlichen dabei helfen können, ihre Gesundheit zu verbessern und gezielte Unterstützung bei mentalen Gesundheitsproblemen zu erhalten. Schliesslich bieten Online-Communitys ein für Jugendliche wichtiges Gefäss, in dem ein Austausch zu ganz spezifischen Themen möglich wird. Insbesondere in Bezug auf die oft mit Stigmatisierungen verbundenen mentalen Gesundheit. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten in Foren und Gruppen können Jugendliche Unterstützung, Verständnis und Mut finden, was dazu beiträgt, das Gefühl der Isolation zu verringern und ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen und so persönlichen Herausforderungen aktiv zu begegnen. Insgesamt zeigen diese Erkenntnisse, dass digitale Medien Jugendlichen eine Vielzahl von Möglichkeiten bieten, Unterstützung zu finden und ihre psychische Gesundheit zu fördern. Es ist wichtig, diese positiven Aspekte empirisch zu erforschen und darauf aufbauend spezifische Programme zu starten, damit so digitale Medien gezielt genutzt werden können, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu verbessern.

5 Risiko- und Schutzfaktoren

Einleitung

Der Konsum digitaler Medien hat in den letzten Jahren eine unbestreitbare Präsenz im Leben von Jugendlichen erlangt und wirft gleichzeitig Fragen nach seinen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit auf. Im Rahmen dieser Bachelorarbeit untersuchen die Autoren, wie sich der Konsum digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken kann und welche präventiven Massnahmen in stationären Einrichtungen ergriffen werden können, um potenzielle Risiken zu minimieren. Um diese Fragestellung angemessen zu behandeln, ist es unerlässlich, verschiedene Faktoren zu berücksichtigen, die zur Resilienz oder Vulnerabilität von Jugendlichen gegenüber den Einflüssen digitaler Medien beitragen können. Diese Faktoren reichen von biologischen und psychologischen bis hin zu sozialen Einflüssen, die in der Adoleszenz eine besondere Bedeutung erlangen.

In diesem Kapitel wird zunächst die Adoleszenz als Risikofaktor für potenziell negative Auswirkungen des Medienkonsums auf die psychische Gesundheit betrachtet. Anschliessend werden weitere Faktoren erläutert, die Jugendliche und ihre psychische Gesundheit resilient oder vulnerabel für negative Auswirkungen von digitalen Medien machen. Durch diese Analyse streben wir an, ein umfassenderes Verständnis für die Komplexität dieses Themas zu entwickeln, um dann mögliche Ansätze zur Prävention von Risiken in stationären Einrichtungen aufzeigen zu können.

Gefährdung der psychischen Gesundheit in der Adoleszenz

Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge impliziert die Adoleszenz eine erhöhte Vulnerabilität für psychische Erkrankungen. Deswegen soll die Phase der Adoleszenz nicht nur aufgrund ihrer hohen Affinität zu Medien aufmerksam beachtet werden, sondern vielmehr auch aufgrund von dieser erhöhten psychischen Vulnerabilität. Gemäss einem Bericht der WHO sind weltweit 14 % der jugendlichen Personen von psychischen Erkrankungen betroffen (WHO, 2023). Eine weitere alarmierende Statistik besagt, dass die meisten psychischen Erkrankungen im Alter von 14,5 Jahren beginnen (Solmi et al., 2022). Eine mögliche Erklärung für diese Vulnerabilität in der Adoleszenz könnte in den neuronalen Umbauprozessen liegen, welche zu einem Ungleichgewicht in der Reifung zwischen motivational-affektiven Hirnstrukturen und kognitiven Kontrollregionen führen (Casey & Jones, 2010).

Was diese Umstände noch besorgniserregender macht, ist die Tatsache, dass viele psychische Probleme erwachsener Personen ihren Ursprung in der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter haben (Hunt & Eisenberg, 2010; Patel et al., 2007). Die meisten psychischen

Probleme beginnen demnach im Alter von 12 bis 24 Jahren, wobei diese oft erst im Erwachsenenalter entdeckt werden (Patel et al., 2007).

Soziale Risiko- und Schutzfaktoren

Die Analyse von möglichen Risiko- und Schutzfaktoren bei Jugendlichen erfordert eine vertiefte Betrachtung von sozialen Einflüssen, welche sowohl Risiko als auch möglichen Schutz bieten können.

In einem im Jahr 2012 veröffentlichten Bericht, welcher im Auftrag des Programmes «Jugend und Medien» des Bundes erstellt wurde, wurden unter anderem mögliche Risikofaktoren bei der Nutzung digitaler Medien durch Jugendliche untersucht. Dazu wurden mehrere Expert*innen zu dieser Thematik befragt. Die Expert*innen stimmen unter anderem Mainardi und Zraggen (2009 zitiert nach Neumann-Braun) zu, welche betonen, dass risikoreiche Mediennutzung nicht ausschliesslich mit bestimmten ethnischen oder sozialen Hintergründen korreliert, sondern vielmehr eine Kombination von mehreren Risikofaktoren vorliegt (Neumann-Braun, 2022, S. 15–17).

Die Expert*innen sehen unter anderem einen niedrigen Bildungshintergrund der Eltern als einen möglichen, relevanten Risikofaktor an. Des Weiteren nennen sie Faktoren wie geringe Sozialkompetenz oder mangelnde Sprachkenntnis, welche einen risikobehafteten Konsum fördern können (ebd.) Ebenfalls sind sich die Expert*innen darüber einig, dass risikobehaftetes Mediennutzverhalten dann gefördert wird, wenn eine fehlende Begleitung bei der Mediennutzung von Bezugspersonen vorliegt. Um den Medienkonsum besonders schützend zu gestalten, benötigen Jugendliche eine Möglichkeit, um sich mit einer Bezugsperson über die verschiedenen Inhalte auszutauschen (ebd.).

Hurrelmann und Quenzel (2011) betonen dabei die Wichtigkeit der Rolle einer Peer-Gruppe. Eine Peer-Gruppe stellt für eine jugendliche Person einen Rückzugsraum und eine Quelle für Anerkennung ausserhalb der Schule dar. Auf der Suche nach Anerkennung kann sich jedoch die Gefahr für einen risikobehafteten Medienkonsum erhöhen, sowie sich delinquentes Verhalten verstärken. Gleichzeitig aber kann eine Peer-Gruppe sich ebenfalls als potenzielle Ressource für präventive Massnahmen herausstellen, wenn sie als Plattform für ein unterstützendes Verhalten fungiert (ebd.)

Autismus-Spektrum

Im Kapitel 4.6 «Medienkonsum allgemein» stützten die Autoren sich auf eine Forschungsübersicht der schwedischen Regierung, welche den aktuellen Forschungsstand bezüglich möglicher Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen darstellt. Diese ist auch für dieses Kapitel relevant, da darin anhand mehrerer Studien

unter anderem aufgezeigt wird, weshalb das Autismus-Spektrum ein möglicher Risikofaktor sein kann (Nutley & Thorell, 2022).

Die Ergebnisse von Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen weisen darauf hin, dass Kinder im Autismus-Spektrum (AS) im Vergleich zu Kindern ohne dieses Spektrum mehr Zeit mit Fernsehen und Computerspielen verbringen, jedoch seltener soziale Medien nutzen (Lane & Radesky, 2019; Slobodin et al., 2019; Stiller & Mößle, 2018). Diese Befunde lassen sich vermutlich dadurch erklären, dass Spiele und Fernsehen weniger exekutive Fähigkeiten oder soziale Interaktion erfordern, welche typischerweise Herausforderungen für Kinder und Jugendliche mit AS darstellen. Zusätzlich können wiederholende und vorhersehbare Abläufe in Spielen besonders ansprechend für Kinder mit AS sein. Es wurde zudem festgestellt, dass Kinder sowie Jugendliche mit AS digitale Medien häufiger passiv nutzen. So scrollen Betroffene vermehrt durch Social-Media-Seiten, ohne jedoch etwas aktiv zu posten oder Interaktionen mit anderen Personen einzugehen. Dieses Verhalten kann problematisch sein, da passive Nutzung im Vergleich zu aktiverer Nutzung sozialer Medien laut Untersuchungen mit mehr negativen Folgen verbunden ist (Thorisdottir et al., 2019). Weiterhin wurde aufgezeigt, dass Kinder und Jugendliche mit AS ein höheres Risiko haben, Opfer von Internet-Sexualbelästigung zu werden (Maïano et al., 2016). Darüber hinaus ergab eine Untersuchung, dass Kinder mit AS im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne dieses Spektrum häufiger für sie ungeeignete Medieninhalte konsumieren, digitale Medien öfter ohne Aufsicht von Erwachsenen nutzen und früher mit der Nutzung digitaler Medien beginnen (Slobodin et al., 2019).

Daraus kann geschlossen werden, dass eine Autismus-Spektrum-Störung ein Risikofaktor darstellt, der Betroffene vulnerabler für negative psychische Auswirkungen durch den Konsum von Medien macht.

Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung

Bart und Renner (Barth & Renner, 2015) kommen in einem Review von 58 Studien zu dem Ergebnis, dass ADHS als starker Prädiktor für die Entwicklung von Mediensucht verstanden werden muss. Die Erkenntnis wird durch Wilens et al. (2011) unterstützt. Sie betonen, dass die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung verschiedener Arten von Sucht birgt. Die psychischen Auswirkungen von ADHS im Kontext des Medienkonsums können vielfältig sein. Kinder und Jugendliche mit ADHS sind oft einem erhöhten Risiko ausgesetzt, schulisch zu versagen, was langfristige Auswirkungen auf ihr psychisches Wohlbefinden haben kann. Konzentrationsprobleme, erhöhte Ablenkbarkeit und kognitive Impulsivität tragen dazu bei, dass sie Schwierigkeiten haben, sich auf schulische Aufgaben zu konzentrieren (Tannock & Brown, 2000; Wilson et al., 2004). Dies kann zu einem niedrigen Selbstwertgefühl führen und weitere psychische Auffälligkeiten begünstigen, wie Angststörungen, Depressionen und delinquentes Verhalten (Seidman et al., 2004).

Darüber hinaus können Kinder und Jugendliche mit ADHS anfälliger für die negativen Auswirkungen von exzessivem Medienkonsum sein. Die Impulsivität, die mit ADHS einhergeht, kann dazu führen, dass sie Schwierigkeiten haben, die Zeit, die sie mit Medien verbringen, zu kontrollieren. Folglich kann es zu übermäßigem Medienkonsum führen (Tannock & Bronw, 2000; Wilson et al., 2004). Dies wiederum kann ihre Fähigkeit beeinträchtigen, gesunde soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten und sich angemessen zu entwickeln (Seidman et al., 2004).

Fazit

Die Analyse der Risiko- und Schutzfaktoren im Zusammenhang mit dem Einfluss des Konsums von digitalen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen verdeutlicht die Komplexität dieses Themas. Die Adoleszenz als Vulnerabilitätsphase birgt ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von psychischen Störungen. Viele psychische Probleme entstehen in dieser Entwicklungsphase und bestehen im Erwachsenenalter fort. Soziale Einflüsse spielen eine entscheidende Rolle, wobei sowohl Risiko- als auch Schutzfaktoren in der Peer-Gruppe und im familiären Umfeld identifiziert wurden.

Ebenfalls hervorzuheben ist die Rolle von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) und des Autismus-Spektrums als potenzielle Risikofaktoren. ADHS steht in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Mediensucht und kann die negativen Auswirkungen von exzessivem Medienkonsum verstärken. Im Gegensatz dazu scheint das Autismus-Spektrum Jugendliche anfälliger für risikohaften Mediengebrauch zu machen. Dies verdeutlicht, dass digitale Medien je nach individueller Disposition unterschiedliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.

Insgesamt zeigt die Betrachtung der Risiko- und Schutzfaktoren, dass eine ganzheitliche Herangehensweise erforderlich ist, um das komplexe Zusammenspiel zwischen individuellen, sozialen und biologischen Faktoren zu verstehen.

6 Wirkungsmodell

Einleitung

Um die komplexen Zusammenhänge zwischen dem Konsum digitaler Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen adäquat darzustellen, haben die Autoren ein Modell entwickelt. Das Modell soll die verschiedenen Aspekte, die in dieser Bachelorarbeit untersucht wurden, integrieren und gleichzeitig eine einfache und übersichtliche Darstellung ermöglichen.

Vor der Entwicklung dieses Modells haben sich die Autoren dieser Thesis in verschiedenen Kapiteln mit unterschiedlichen Themen auseinandergesetzt, welche alle im Kontext der Forschungsfrage stehen:

«Wie könnte sich der Konsum digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken und wie können in stationären Einrichtungen allfällige Risiken präventiv minimiert werden?»

Dabei wurde über die Wirkung bestimmter Konsuminhalte wie Gewalt, Pornografie und Cybermobbing berichtet, die positiven Auswirkungen digitaler Medien untersucht und mögliche Risiko- und Schutzfaktoren identifiziert. Darüber hinaus wurden eingehend Themen wie Jugend, stationäre Einrichtungen, psychische Gesundheit und digitale Medien erläutert, sowie problematische Algorithmen näher betrachtet. Nun sollen in diesem Kapitel die gefundenen Zusammenhänge und weitere Einflussfaktoren anhand eines Modells veranschaulicht werden.

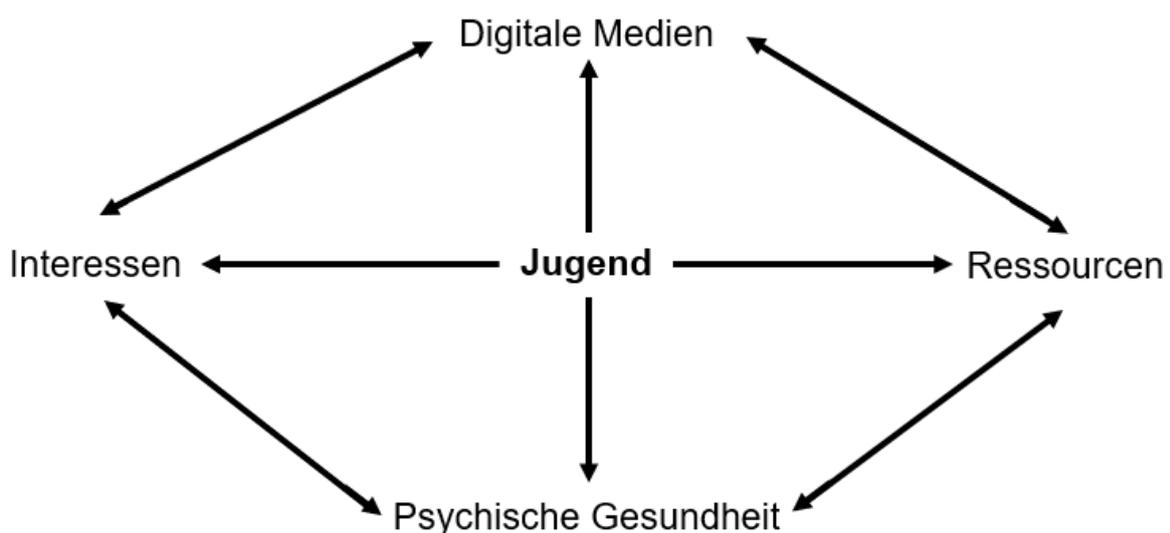


Abbildung 1: Eigene Darstellung

Im Zentrum des Modells steht die Jugend, da sie die Protagonist*innen in diesem Zusammenhang sind und im Fokus der Bachelorarbeit stehen. Die Jugend wird dabei in Form eines Vierecks dargestellt, das von vier wichtigen Faktoren der Literaturlarbeit umhüllt ist. Von diesem Zentrum führen einzelne Pfeile zu diesen Faktoren, um zu verdeutlichen, wie diese Entwicklungsphase die einzelnen Faktoren beeinflusst. Die Faktoren stehen wiederum in Verbindung zu zwei weiteren, mit denen sie sich wechselseitig beeinflussen. Um das Modell verständlicher zu erläutern, wird im Folgenden jeder einzelne Faktor genauer ausgeführt.

Mit diesem Modell wird das Ziel angestrebt, die komplexen Zusammenhänge zwischen dem Konsum digitaler Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen besser zu verstehen und fundierte Empfehlungen zur Prävention von Risiken in stationären Einrichtungen abzuleiten.

6.1 Interessen

Interessen umfassen alle Thematiken und Bereiche, für welche Individuen in ihrer Lebenswelt besonders viel Aufmerksamkeit aufwenden. Interessen sind äusserst vielfältig und können sich nach persönlichen Präferenzen, Lebenserfahrungen und Umfeld stark unterscheiden. Trotzdem gibt es nach der Meinung der Autoren gewisse allgemeine Interessengebiete, welche oft bei den Jugendlichen anzutreffen sind.

- Popkultur und Unterhaltung: Das Interesse von Jugendlichen für Musik, Filme, Fernsehen, Videospiele und Internetkultur ist gross. So kommt es oft vor, dass sich Individuen mit ihrem Auftreten, der Kleiderwahl oder dem Wortschatz an der Popkultur orientieren.
- Soziale und politische Themen: Die Interessen von Jugendlichen werden in vielen Fällen durch die realen Geschehnisse ihrer aktuellen Lebenslage geprägt. Als passendes Beispiel kann die «Fridays for Future Generation» genannt werden.
- Persönliche Entwicklung und Identität: In der Adoleszenz beginnen Jugendliche sich Fragen zu ihrer Identität, Sexualität und persönlichen Werten zu stellen. Dies kann zu Interessen führen, welche sich mit Selbstfindung beschäftigen.

Einfluss des Interesses auf digitale Medien

Das Interesse kann unter anderem den Aspekt der digitalen Medien beeinflussen. Je nach Interesse der jugendlichen Person neigt sie eher dazu, Inhalte zu konsumieren, welche besonders risikoreich sind. Zum Beispiel könnte ein Jugendlicher, welcher früh Begeisterung für die Thematik Waffen zeigt, eher dazu neigen, reale gewalthaltige Inhalte zu konsumieren, welche potenziell schädlich für seine psychische Gesundheit sein können, im Vergleich zu jemandem, der keinerlei Bezug zu dieser Thematik hat. Natürlich kann andererseits ein Interesse

ebenfalls positiv mithilfe von digitalen Medien gestillt werden. Die Grenzen der digitalen Medien scheinen hier unbegrenzt zu sein. Dennoch birgt diese grenzenlose Zugänglichkeit auch die Gefahr, dass Jugendliche durch den Konsum von Inhalten, die ihren Interessen entsprechen, auch Medieninhalte rezipieren, die einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben.

Einfluss des Interesses auf die psychische Gesundheit

Der zweite Aspekt, welcher das Interesse beeinflusst, ist die psychische Gesundheit selbst. Interesse an Dingen, welche die psychische Gesundheit positiv fördern können, wie unter anderem Sport, sind eine wertvolle Ressource. Jedoch kann eine starke Anteilnahme für gewisse Thematiken das Gegenteil bewirken. Zum Beispiel kann sich allein das Interesse an suizidalen sowie selbstgefährdenden Inhalten schädlich auf die psychische Gesundheit auswirken (siehe Kapitel 4.5 «Problematische Algorithmen»). Die Algorithmen können zusätzlich dazu führen, dass die Aufmerksamkeit für bestimmte Themen unterbewusst gestärkt wird.

6.2 Psychische Gesundheit

Im Kapitel «Psychische Gesundheit» (siehe Kapitel 2.3) wurde dieser Begriff bereits definiert. Ebenfalls wurde im Kapitel Besonderheit der Adoleszent festgestellt, dass es sich bei dieser Entwicklungsphase um einen besonders vulnerablen Abschnitt handelt, was den Einfluss des jungen Alters auf den Faktor psychische Gesundheit erklärt (siehe Kapitel 5).

Einfluss der psychischen Gesundheit auf die Interessen

Der Einfluss der psychischen Gesundheit auf die Interessen eines Individuums kann erheblich sein. Personen, die sich psychisch stabil fühlen, können oft leichter ihren verschiedenen Interessen nachgehen. Im Gegensatz dazu können Personen, die zum Beispiel mit depressiven Symptomen zu kämpfen haben, Schwierigkeiten haben, sich für Dinge zu begeistern und sich zu motivieren.

Einfluss der psychischen Gesundheit auf die Ressourcen

Gleiches gilt für den Einfluss auf die verfügbaren Ressourcen einer Person. Bei guter psychischer Gesundheit fällt es leichter, auf vorhandene Ressourcen zuzugreifen, sei es im sozialen, biologischen oder psychischen Bereich. Eine schlechtere psychische Gesundheit kann hingegen dazu führen, dass bestimmte Ressourcen im schlimmsten Fall nicht verfügbar oder gar nicht mehr vorhanden sind.

6.3 Ressourcen

Ressourcen sind die angeborenen oder erworbenen Eigenschaften und Fähigkeiten, die Individuen zur Verfügung stehen. Diese können ihnen dabei helfen, bestimmte Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu bewältigen. Zugleich können diese jedoch hinderlich sein. In unserem Modell orientieren wir uns an den Personenressourcen nach Herriger (2006):

1. Physische Ressourcen beinhalten unter anderem die körperliche Gesundheit und Veranlagung sowie die physische Attraktivität.
2. Psychische Ressourcen umfassen verschiedene Aspekte wie Begabungsressourcen (intellektuelle Fähigkeiten oder künstlerische Talente), Selbstwirksamkeitserwartungen, Selbstwertgefühl, Bewältigungsoptimismus oder Kohärenzgefühl.
3. Kulturelle und symbolische Ressourcen beinhalten angeeignetes Wissen, verinnerlichte Fertigkeiten, Sinnhaftigkeit des Lebens sowie die Orientierung am Gemeinwohl.
4. Rationale Ressourcen umfassen Eigenschaften wie Empathie, Offenheit oder Ambiguitätstoleranz.
5. Soziale Ressourcen stellen sich aus dem sozialen Netzwerk einer Person zusammen. Darunter können unter anderem Peer Groups, Familie oder Partnerschaften gezählt werden.

Um den möglichen Einfluss der Adoleszenz auf verschiedene Ressourcen zu verdeutlichen, betrachten wir zwei Beispiele:

Physische Ressourcen: In der Jugend verändern und entwickeln sich physische Ressourcen wie körperliche Gesundheit und Attraktivität. Der Körper durchläuft während der Adoleszenz viele Veränderungen, die die physischen Merkmale und die Gesundheit beeinflussen können. Diese Veränderungen können auf das Selbstbild sowie das Selbstbewusstsein einwirken und damit auch die psychischen Ressourcen beeinflussen.

Soziale Ressourcen: Wie schon im Kapitel «Soziale Risiko- und Schutzfaktoren» erwähnt, hat die Peer Group in der Jugend einen entscheidenden Einfluss, welcher im späteren Lebensverlauf nicht mehr die gleiche Bedeutung besitzt. Mögliche Erklärung dafür könnte die Suche nach der eigenen Identität sein, welche in der Phase der Pubertät stattfindet. Die Mitglieder*innen einer Peer-Group bieten dabei mögliche Orientierung für ein Individuum.

Einfluss der Ressourcen auf die digitalen Medien

Der Einfluss der persönlichen Ressourcen auf den Aspekt des Konsums der digitalen Medien ist immens. Wie schon im Kapitel «Risiko und Schutzfaktoren» ausgeführt wurde, kann der Einfluss des sozialen Netzwerkes auf den Konsumgebrauch von digitalen Medien eines Jugendlichen entscheidend sein. Unter anderem ist die Begleitung einer Bezugsperson, wie

einem Elternteil oder Lehrperson, essenziell. Wenn kein potenzieller Raum für eine Reflexion des konsumierten Inhaltes geboten wird, kann dies die Gefahr für negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit durch den Medienkonsum erhöhen. Ein weiterer nochmals erwähnenswerter sozialer Einfluss ist der, welcher die Peer-Gruppen auf die jugendliche Person ausübt. Dieser kann für eine jugendliche Person bei seiner oder ihrer Wahl der Medieninhalte entscheidend sein. Einen weiteren Einfluss auf den Gebrauch von digitalen Medien aufgrund der persönlichen Veranlagung kann eine potenzielle Komorbidität sein. Zum Beispiel ein Autismus-Spektrum. Gewisse Veranlagungen wie ADHS und AS zeigen Tendenzen zu möglichem Gebrauch von digitalen Medien. Wie bereits festgestellt, neigen Jugendliche mit AS beispielsweise eher dazu, digitale Medien früher und öfter unbegleitet zu nutzen. Auch hat die Literaturrecherche ergeben, dass Kinder und Jugendliche mit AS ein höheres Risiko haben, Opfer von sexueller Belästigung im Internet zu werden (siehe Kapitel 5).

Einfluss der Ressourcen auf die psychische Gesundheit

Ebenfalls können die persönlichen Ressourcen einen signifikanten Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Folgend werden einige Möglichkeiten erläutert, wie sich verschiedene Ressourcen auf die psychische Gesundheit auswirken können:

Psychische Ressourcen: Selbstwertgefühl sowie Selbstwirksamkeit sind wichtige psychische Ressourcen, die dazu beitragen können, mit Stress und Herausforderungen besser umzugehen. Personen mit starkem Selbstwertgefühl fühlen sich oft wohler und sind widerstandsfähiger gegenüber negativen Einflüssen.

Soziale Ressourcen: Ein starkes soziales Netzwerk, bestehend aus unterstützenden Freund*innen, Familie und Gemeinschaftsgruppen, kann dazu beitragen, Gefühle der Einsamkeit und Isolation zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Physische Ressourcen: Eine gute körperliche Gesundheit und regelmässige körperliche Aktivitäten können sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, indem sie Stress abbauen, die Stimmung verbessern und das Selbstwertgefühl steigern.

Insgesamt können die verschiedenen Ressourcen eines Individuums dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu stärken. Fehlende Ressourcen können wiederum die psychische Gesundheit schwächen.

6.4 Digitale Medien

In dieser Bachelorarbeit wurden die vielfältigen Potenziale digitaler Medien untersucht. Einerseits wurde sich mit den positiven Aspekten auseinandergesetzt, andererseits wurde analysiert, welche Inhalte als besonders risikoreich für die psychische Gesundheit betrachtet werden. Es steht ausser Frage, dass digitale Medien ein beinahe unbegrenztes Spektrum an Möglichkeiten bietet und kontinuierlich neue Inhalte entstehen. Oft sind es Jugendliche, welche diese neuen Chancen erkunden und nutzen. Ihre Einflussnahme auf digitale Medien ist erheblich, da sie einen beträchtlichen Anteil der Nutzer*innen ausmachen. Viele Apps und Plattformen werden speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnitten. Trends in digitalen Medien entstehen vermehrt durch das Interagieren Jugendlicher auf entsprechende Inhalte.

Einfluss digitaler Medien auf Interesse

Digitale Medien können einen grossen Einfluss auf die Interessen einer Person haben. Durch die digitalen Medien wird ein Zugang zu einer breiten Palette von Inhalten aus verschiedenen Bereichen wie Musik, Film, Kunst, Wissenschaft und mehr geboten. Diese Vielfalt kann Interesse an verschiedenen Themen wecken. Zudem werden einzelne Themengebiete unter anderem durch Influencer*innen vertreten, welche eine Art Vorbildfunktion ausüben können. Dadurch können die Nutzer*innen angeregt werden, dieser Person nachzueifern und dem gleichen Interesse nachzugehen. Das Interesse bestimmter Themen (wie z.B. dem Körperbild) kann, wie im Kapitel «Algorithmen» dargestellt, vom Konsum digitaler Medien verstärkt werden.

Einfluss digitaler Medien auf Ressourcen

Digitale Medien können verschiedene Ressourcen auf unterschiedliche Weisen beeinflussen:

Soziale Ressourcen: Digitale Medien machen es möglich, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten sowie zu erweitern, indem mit Freunden online kommuniziert und interagiert wird. Soziale Medienplattformen ermöglichen, neue Menschen kennenzulernen und das soziale Netzwerk zu erweitern. Allerdings kann übermässiger Gebrauch ebenfalls dazu führen, dass persönliche Beziehungen im realen Leben vernachlässigt werden.

Kulturelle und symbolische Ressourcen: Digitale Medien bieten Zugang zu einer Vielzahl von kulturellen und symbolischen Ressourcen wie Wissen oder Kunst. Durch Online-Bildungsinhalte und digitalen Plattformen bestehen die Möglichkeiten, sich kulturell weiterzubilden und neue Fertigkeiten zu erlernen.

Insgesamt können digitale Medien eine Vielzahl von Ressourcen beeinflussen, sowohl positiv als auch negativ.

6.5 Praktisches Fallbeispiel

Nachdem wir nun die verschiedenen wechselseitigen Aspekte unseres Modells erläutert haben, wollen wir nun dies anhand eines praktischen Fallbeispiels anwenden. Beim Fallbeispiel handelt es sich um ein 13-jähriges Mädchen, welches auf einer Internatsgruppe untergebracht ist. Um ihre Anonymität zu gewähren, wird sie Sarah genannt. Die Eltern von Sarah sind getrennt. Unter der Woche lebt Sarah auf der Wohngruppe und am Wochenende geht sie nach Hause zu ihrer Mutter. Zu ihrem Vater hat sie keinen Kontakt mehr und zu ihrer Mutter hat sie ein kompliziertes Verhältnis. Sarah benötigt und fordert im Alltag viel Aufmerksamkeit. Ihre Mutter wirkt überfordert und kann ihr diese Aufmerksamkeit nicht bieten. Stattdessen bekam Sarah ein Handy geschenkt. Am Wochenende verbringt Sarah sehr viel Zeit am Handy. Sie findet es wahnsinnig faszinierend. Unter der Woche hat sie das Handy nicht zur Verfügung, weil sie zuerst mit dem Fachpersonal der Wohngruppe die genauen Regeln und Handhabung eines Smartphones anschauen muss. Aus zeitlichen Gründen wurde dies nicht mehr vor den Sommerferien unternommen. Auf der Wohngruppe selbst hat Sarah eher einen schwierigen Stand. Bei den anderen Kindern und Jugendlichen ist sie nicht beliebt.

Sarah hat Schwierigkeiten, eine Freundschaft adäquat zu gestalten und fordert oft viel von ihrem Gegenüber ein. Zudem besitzt sie eine ADHS-Diagnose. Durch das ADHS wird ihre Impulskontrolle erschwert. Weiterhin auffällig ist bei Sarah ihr starkes Interesse für das Thema Sexualität. Sie zeigte schon früh Interesse für das andere Geschlecht und versuchte die Aufmerksamkeit der anderen Jugendlichen mit körperlichen Reizen zu gewinnen. Dies wird unter anderem in der Therapie thematisiert. Nach den Sommerferien hat sich herausgestellt, dass Sarah in dieser Zeit mehreren Mitschülern Bilder von sich in Unterwäsche geschickt hatte. Die anderen Mitschüler reagierten online abwertend gegen sie und machten sich in verschiedenen Gruppenchats lustig über Sarah. Daraufhin wusste sich Sarah nicht zu helfen. Sie wirkte zu Beginn des Schulsemesters unsicher und zog sich ebenfalls auffällig oft zurück. Schliesslich kam der Vorfall ans Tageslicht, sodass die Situation mit allen Beteiligten und internen Fachpersonen geklärt sowie aufgearbeitet werden konnte. Der Umgang mit dem Handy und dessen Möglichkeiten sowie Risiken wird aktuell vertieft mit Sarah thematisiert.

Als erster Faktor, welcher in diesem Praxisbeispiel relevant ist, kann das Interesse genannt werden. Sarah zeigt grosse Anteilnahme an sexuellen Themen. Dies lässt sich unter anderem durch den Einfluss der Pubertät erklären, in welcher sie sich befindet. Um dieses Interesse weiter zu entdecken, nutzt sie eine Form der digitalen Medien. Sie entscheidet sich dafür eine Plattform zu nutzen, auf welcher viele ihrer Mitschüler*innen aktiv sind. Der Einfluss der Jugend zeigt sich auch bei der Auswahl der Plattform, weil dieses Medium sehr gefragt bei diesem Altersspektrum ist. Beim Entscheid, diese Fotos ihren Mitschülern abzuschicken, findet eine wechselseitige Beeinflussung der beiden Faktoren «digitale Medien» und «Ressourcen»

statt. Zum einen nutzt sie ihre physischen Ressourcen, also ihren Körper, für diesen Vorgang und zum anderen zeigt dieses Fallbeispiel, dass ihr die Ressourcen fehlen, also das Bewusstsein und Wissen, um die potenziellen Konsequenzen einschätzen zu können.

Die Folgen davon sind, dass sich daraufhin ein Teil ihres sozialen Netzwerkes negativ ihr gegenüber verhält. In den Sommerferien fiel ein wichtiger Teil ihrer sozialen Ressourcen weg, nämlich die Wohngruppe und die Schule. Sarah hatte sich in dieser Zeit auch nicht getraut, Hilfe bei ihrer Mutter zu holen. Daraus resultiert, dass ihre Ressourcen, unter anderem die sozialen, nicht ausreichten, um die Folgen zu lindern. Bei diesem Praxisfallbeispiel handelt es sich klar um Cybermobbing. Im Kapitel zu dieser Thematik wurde erläutert, was mögliche Folgen von Cybermobbing sein können (siehe Kapitel 4.4). Unter anderem wurde auch dargestellt, dass ein hoher Risikofaktor die elterliche Ablehnung ist. Dies zeigt einen möglichen Einfluss der Ressourcen auf psychische Gesundheit. Jedenfalls wollte sie sich keine Hilfe holen. Dies führte dazu, dass sie sich zurückzog, sich hilflos und nicht wohl in ihrer Haut fühlte. Nach den Sommerferien gewann sie dann an sozialen Ressourcen zurück. Dies bedeutet, dass nun genug Ressourcen vorhanden waren, um den Vorfall aufzuarbeiten. Dadurch, dass nun der Fall mit den beteiligten Personen geklärt zu sein scheint, fühlt sie sich wieder gestärkt, was sich schliesslich positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirkt. Inzwischen hat sie vielleicht durch diese Erfahrung an Ressourcen gewonnen, da sie nun das Wissen besitzt, was mögliche Folgen sein können, und nutzt die digitalen Medien auf eine andere Weise. Ebenfalls eine Möglichkeit ist, dass sich durch die schlechten Erfahrungen indessen auch ihre Interessen geändert haben.

6.6 Fazit

Das entwickelte Modell verdeutlicht, dass der Konsum digitaler Medien nicht zwangsläufig einen direkten negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Vielmehr hängt dies von einer Vielzahl von Faktoren ab. Aus der Literaturrecherche geht hervor, dass, sowohl die Art der Medieninhalte und Konsumformen als auch die individuellen Ressourcen der konsumierenden Person entscheidend dafür sind, wie sich der Medienkonsum auf die psychische Gesundheit auswirkt. Das Modell hebt die zentrale Rolle der Jugend hervor und zeigt auf, wie verschiedene Aspekte miteinander verknüpft sein können.

Abschliessend lässt sich sagen, dass das Modell einen Beitrag dazu leistet, die komplexen Zusammenhänge zwischen dem Konsum von digitalen Medien und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen zu erfassen. Ebenfalls zeigt es, dass eine differenzierte Betrachtung notwendig ist, um mögliche Risiken zu minimieren und die Entwicklung junger Menschen positiv zu fördern. Es unterstreicht die Bedeutung eines umfassenden Ansatzes bei der Prävention und Intervention in Bezug auf den Medienkonsum junger Menschen.

7 Medienprävention in Stationären Einrichtungen der Jugendhilfe in der Schweiz

7.1 Einleitung

Die Bachelorarbeit widmet sich der Fragestellung, wie der Konsum digitaler Medien die psychische Gesundheit von Jugendlichen beeinflusst und wie potenzielle Risiken in stationären Einrichtungen präventiv minimiert werden können. Die bisherige Literaturliteraturarbeit ergab, dass ein normaler Medienkonsum in der Regel keine negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat, jedoch bestimmte Inhalte wie Gewalt oder Selbstgefährdung problematisch sein können. Algorithmen in sozialen Netzwerken können diese Inhalte verstärkt anzeigen und damit das Risiko für psychische Probleme erhöhen. Cybermobbing wiederum steht in Verbindung mit erhöhtem Risiko für Depressionen, Angststörungen und Suizidgedanken. Interessanterweise konnte ein normaler Konsum von Pornografie nicht mit schlechterer psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Um die komplexen Zusammenhänge zwischen digitalem Medienkonsum und psychischer Gesundheit zu erfassen, haben wir ein Modell entwickelt, das eine differenzierte Betrachtung ermöglicht. Es betont die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Herangehensweise, um Risiken zu minimieren und die positive Entwicklung junger Menschen zu fördern. Im folgenden Abschnitt wird zunächst dargestellt, wie Medienpädagogik grundlegend in den stationären Jugendeinrichtungen der Schweiz gehandhabt wird. Anschliessend wird Medienkompetenz und ihre Relevanz als Ziel einer gelungenen Medienpädagogik definiert. Im folgenden Kapitel gehen die Autoren auf die Medienprävention ein und zeigen dabei, wie sich das Präventionsverständnis über die Zeit gewandelt hat und welche Typen von Medienpädagogik definiert werden können. Auch wird ausgeführt, was aktive und rezeptive Medienarbeit ist und welche Faktoren für erfolgreiche handlungsorientierte Medienpädagogik relevant sind. Nachfolgend werden die erforderlichen Kompetenzen seitens der Fachpersonen beleuchtet. Abschliessend werden mögliche Argumente gegen präventives Handeln dargelegt. Durch diese strukturierte Herangehensweise möchten wir einen umfassenden Einblick in die Medienprävention der stationären Einrichtungen bieten und relevante Aspekte für die Praxis darstellen.

7.2 Handhabung der Medienpädagogik

Einleitung

Die zweite Teilfrage unserer Forschungsfrage lautet: Wie können in stationären Einrichtungen allfällige Risiken präventiv minimiert werden? Zur Beantwortung dieser Teilfrage soll zunächst dargestellt werden, wie in stationären Einrichtungen in der Schweiz Medienerziehung und Medienprävention umgesetzt wird. Dazu stützen wir uns als empirische Grundlage hauptsächlich auf die MEKiS-Studie, welche den Umgang mit Medien in stationären Einrichtungen in der Schweiz erforschte.

MEKiS-Studie

Die im Jahr 2017 publizierte MEKiS-Studie untersuchte die Medienkompetenz und das medien-erzieherische Handeln von Fachpersonen sowie die Medieninfrastrukturen in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe in der Schweiz. Dazu wurde im Jahr 2016 eine quantitative Onlinebefragung durchgeführt. An dieser Umfrage nahmen insgesamt 361 Fachpersonen aus 125 stationären Einrichtungen der Jugendhilfe teil. Die Ergebnisse wurden daraufhin in sechs Workshops vertieft. Vor der Studie existierte kaum empirisches Wissen darüber, welche Herausforderungen die digitalen Medien für die Fachpersonen darstellen. Auch gab es kaum Konzepte und Instrumente zur Medienkompetenzförderung in stationären Einrichtungen. Ziel der Studie war es, diese Lücke zu schliessen (Steiner et al., 2017, S. 6).

Medienerzieherisches und medienpädagogisches Handeln in stationären Einrichtungen

In diesem Kapitel wird gezeigt, wie die Medienerziehung in den stationären Einrichtungen der Jugendhilfe in der Schweiz umgesetzt wird. Dabei stützen wir uns ganz auf die MEKiS-Studie.

Laut der MEKiS-Studie begleitet der Grossteil der Fachpersonen (etwa 90%) die Kinder und Jugendliche aktiv in der Medienerziehung. Dazu gehört zum Beispiel mit den Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, was sie im Internet angeschaut haben und sie auch gelegentlich beim Medienkonsum zu begleiten.

In vielen stationären Einrichtungen gibt es Einschränkungen und Verbote. Diese basieren hauptsächlich auf pädagogischen Überlegungen unter Berücksichtigung des Alters der Kinder und Jugendlichen, sowie ihren spezifischen Bedürfnissen. Die meisten befragten Fachpersonen geben an, dass diese Regeln bei ihnen regelmässig diskutiert und angepasst werden. Ein Viertel der Befragten gibt zudem an, dass die Regeln bei ihnen nicht einheitlich durchgesetzt werden (Steiner et al., 2017, S. 10).

Bei den dem Handeln zugrundeliegenden Haltungen zeigten sich in den Workshops vor allem zwei Richtungen. Auf der einen Seite gibt es Einrichtungen, welche sich vor allem auf Regeln

und deren Kontrolle fokussieren. Auf der anderen Seite gibt es Einrichtungen, welche die Eigenverantwortung der Kinder- und Jugendlichen fördern wollen und die lebensweltlichen und produktiven Aspekte der Mediennutzung betonen (S. 11f).

Rund die Hälfte der Einrichtungen haben ein eigenes medienpädagogisches Konzept, wobei sich in den durchgeführten Workshops zeigte, dass es grosse Unterschiede bei der Differenzierung und Aktualisierung gibt. Beinahe alle medienpädagogischen Konzepte umfassen Leitlinien zum Umgang mit digitalen Medien. 39% der Konzepte definieren zudem Zuständigkeiten und Aufgaben von einzelnen Bereichen und Fachpersonen. Bei einem Fünftel der Einrichtungen wurden Kinder und Jugendliche beim Schaffen des Konzepts miteinbezogen. Positiv anzumerken ist, dass etwa die Hälfte der Einrichtungen medienpädagogische Aktivitäten anbieten. Dazu werden Projekte, Schulungen und spezifische Gefässe zur Medienkompetenzförderung als festen Bestandteil der Bezugspersonenarbeit durchgeführt. In Einrichtungen mit medienpädagogischem Konzept finden genannte Aktivitäten deutlich öfters statt (Steiner et al., 2017, S. 10f).

Unter Fachpersonen in stationären Einrichtungen sind digitale Medien ein vieldiskutiertes Thema. Über zwei Drittel geben an, dass der Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen regelmässig Diskussionsthema in ihrem Team ist. Knapp die Hälfte der Fachpersonen ist jedoch der Ansicht, dass es noch mehr Austausch über digitale Medien in ihrer Einrichtung braucht (Steiner et al., 2017, S. 11). Dies zeigt, dass das Thema in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe viele Fragen aufwirft und viel Diskussionsbedarf besteht.

Relevanz und Einfluss eines Medienkonzeptes in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe

Die MEKIS-Studie zeigte, dass etwa die Hälfte der stationären Einrichtungen für Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Medienkonzept erstellt haben. Einrichtungen, die ein Medienkonzept haben, führen zudem weitaus öfter Projekte, Schulungen oder andere spezifische Gefässe zur Förderung der Medienkompetenz durch. Auch wird in diesen Einrichtungen öfter mit Bezugspersonen und Sorgeberechtigten der Jugendlichen zu medienbezogenen Themen zusammengearbeitet (Steiner et al., 2017, S. 10f).

Auf der Website der MEKIS-Studie findet sich ein von Magdalene Schmid und Monika Luginbühl erstellter Leitfaden zum Erarbeiten eines medienpädagogischen Konzepts in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe. Es zeigt sich, dass die Ausarbeitung eines Medienkonzeptes ein wichtiger Prozess ist, um das Thema Medien adäquat zu adressieren. So sei die Erarbeitung eines medienpädagogischen Konzeptes «zwar ein aufwändiger, aber langfristig lohnender Prozess» (Schmid & Luginbühl, o. J.). Dies aus mehreren Gründen. Zum einen, weil ein Medienkonzept nach innen und aussen für alle Beteiligten Klarheit schafft, welche Haltung die Einrichtung beim Thema Medien innehat und welche medienpädagogischen Angebote die

Einrichtung anbietet. Zum andern ist es eine verbindliche Grundlage für die Mitarbeiter*innen und gibt ihnen Handlungsorientierung. Auch zeigt es, wer die Ansprechperson für Medienfragen ist und wie Medien in der Einrichtung strukturell verankert sind. Zudem zeigt es auch, wie die Einrichtung die Medienkompetenz der Kinder und Jugendlichen fördert und dass die Einrichtung das Thema Medien ernst nimmt (Schmid & Luginbühl, o. J.). Daraus lässt sich schliessen, dass die Erstellung eines Medienkonzeptes für Einrichtungen der stationären Jugendhilfe ein wichtiger Schritt ist, um das Thema Medien proaktiv anzugehen.

7.3 Medienkompetenz

Um präventiv mögliche negative Auswirkungen der Mediennutzung in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe einzudämmen, ist aus Sicht der Autoren die Förderung der Medienkompetenz der Jugendlichen der einzig richtige Weg. Eine blosser Einschränkung der Nutzungsmöglichkeiten würde bestehende digitale Ungleichheiten fördern und die Autonomie der Jugendlichen stark einschränken. Zudem ist dieser Ansatz auch für die längerfristige Eindämmung von medienbezogenen Risiken nicht nachhaltig (Siehe Kap. 7.6 Mögliche Argumente gegen präventives Handeln).

Um das Konzept Medienkompetenz darzustellen, gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Modellen und Definitionen. Diese unterscheiden sich in der Art, wie die einzelnen Dimensionen der Medienkompetenz zu fassen sind. Sie erkennen jedoch alle grundsätzlich an, dass Medienkompetenz ein zentrales Ziel von Medienpädagogik ist (Hugger, 2008, S. 94).

Viele der heutigen Medienkompetenzmodelle gehen auf das Modell von Dieter Baacke zurück. Dieser entwickelte sein Modell in den 1970er-Jahren, in denen aus einer sozialen und sprachwissenschaftlichen Diskussion heraus der Begriff Medienkompetenz entstand. In dieser Zeit entstand die Sprachtheorie Chomsky, in der sich Kompetenz vor allem auf syntaktische Aspekte der Sprache bezieht. Habermas verbindet 1971 den Kompetenzbegriff mit gesellschaftstheoretischen Überlegungen, welche in der pädagogischen Debatte dazu führte, dass die Erkenntnis entstand, dass dem Menschen durch Bildungsmassnahmen dazu verholfen werden soll, dass dieser seine Kommunikationskompetenz ausarbeiten kann (Hugger, 2008, S. 93). Kommunikationskompetenz meint dabei unter anderem «die Fähigkeit zu selbstbestimmter, reflexiv-kritischer Kommunikation und bildet die Grundlage für die Aneignung von Realität, die aktive Partizipation und das Verändern von derselben» (Theunert & Schorb, 2010, S. 251). Die Kommunikation über Medien wird dabei in diese Perspektive miteingeschlossen (ebd.). Baacke versteht unter Medienkompetenz «grundlegend nichts anderes als die Fähigkeit, in der Welt aktiv aneignender Weise *auch* alle Arten von Medien für das Kommunikations- und Handlungsrepertoire von Menschen einzusetzen» (Baacke, 1996, S. 119). Baacke unterteilt dabei Medienkompetenz in vier verschiedene Dimensionen, die grundsätzlich jede Person entwickeln soll (Hugger, 2008, S. 94):

- Medienkritik: Diese meint die Fähigkeit, mediale Prozesse *analytisch* erfassen zu können, dass daraus resultierte Wissen *reflexiv* auf sich selbst und sein Handeln anwenden zu können und schliesslich dieses analytische Denken und reflexive Handeln als sozial verantwortet (*ethisch*) abstimmen und definieren zu können.
- Medienkunde: Damit wird das Wissen über heutige Mediensysteme gemeint. Es meint klassisches Wissen wie z.B. welche Programmtypen es für Computer gibt oder wie Journalist*innen arbeiten, aber auch eine instrumentell-qualifikatorische Dimension, mit der die Kompetenz gemeint ist, die Geräte auch bedienen zu können.
- Mediennutzung: Damit ist sowohl die rezeptive Anwendung (Programm-Nutzungskompetenz) als auch die interaktive Nutzung (die Fähigkeit, z.B. auf Tele-Shopping Angebote antworten zu können) von Medien gemeint.
- Medien-Gestaltung: die Fähigkeit, Medien innovativ und kreativ zu nutzen (Baacke, 1996, S. 120).

Vor dem Hintergrund der heutigen Mediennutzung erscheinen diese Dimensionen ein wenig veraltet. Deshalb werden nachfolgend die vier Kompetenzbereiche dargestellt, aus denen Medienkompetenz nach Auffassung der nationalen Plattform zur Förderung der Medienkompetenzen «Jugend und Medien» besteht. In diesem erkennt man weiterhin den Einfluss von Baackes Modell:

- Technische Kompetenz umfasst das sichere Bedienen von Geräten und die Nutzung verschiedener Programme.
- Nutzungskompetenz beinhaltet Strategien zur Auswahl und Verwaltung von Informationen sowie die Gestaltung digitaler Medien.
- Rezeptions- und Reflexionskompetenz umfassen einen kritischen Umgang mit Informationsquellen, das Bewusstsein über den persönlichen digitalen Fussabdruck und das Einschätzen von Risiken.
- Soziale und ethische Kompetenz weisen einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien auf, einschliesslich des Respekts für die Privatsphäre anderer und die Fähigkeit, Konflikte angemessen zu lösen (JugendundMedien, 2022).

Wir folgen bei der Definition der Medienkompetenz der Definition der Kultusminister Konferenz aus dem Jahr 2012. Diese definierte Medienkompetenz als «Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein sachgerechtes, selbstbestimmtes, kreatives und sozial verantwortliches Handeln in der medial geprägten Lebenswelt ermöglichen». Weiter umfasse sie Fähigkeiten, die es ermöglichen, digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen, Wechselwirkungen zwischen der digitalen und der realen Welt zu verstehen und abseits von den Möglichkeiten auch die Risiken und Gefahren von digitalen Medien zu erfassen (Kultusminister Konferenz, 2012, S. 3).

Relevanz

Laut der Kultusministerkonferenz kann Medienkompetenz nicht durch die Nutzung von Medien noch durch familiäre Erziehung oder die Sozialisation allein erworben werden (Kultusminister Konferenz, 2012, S. 4). Deshalb ist eine umfangreiche Medienbildung essenziell. Diese ist in stationären Einrichtungen besonders wichtig, da Jugendliche, die in stationären Einrichtungen platziert wurden, in ihren Herkunftsfamilien oft keine adäquate Medienbildung erhielten (siehe Kapitel 7.6 «Reproduktion von digitaler Ungleichheit»). Medienkompetenz leistet präventiv einen Beitrag gegen Gefahren im Kontext der Mediennutzung und fördert persönliche und berufliche Entwicklungsperspektiven (Kultusminister Konferenz, 2012, S. 4).

7.4 Medienprävention

Einleitung

Im Zusammenhang des Wandels von Alltag, Organisationen und Kultur durch die Digitalisierung wird soziale Teilhabe zunehmend auch zur digitalen Teilhabe. Hiervon sind Kinder und Jugendliche in stationären Einrichtungen in besonderer Weise betroffen. Einerseits gilt es zu beachten, dass Kinder und Jugendliche in stationären Einrichtungen an einem Ort leben, wo sozialpädagogisches Handeln allgegenwärtig ist, spezifische Machtverhältnisse und Abhängigkeiten zwischen Fachkräften und Jugendlichen bestehen und institutionalisierte Regeln verbreitet sind. Andererseits haben die Jugendlichen sich nur in den seltensten Fällen freiwillig für ein Leben in einer stationären Einrichtung entschieden. Daraus resultiert, dass die Platzierung auch einen Bruch zur Herkunftsfamilie und der bisherigen Lebenswelt bedeuten kann. Für Kinder und Jugendliche in stationären Einrichtungen können digitale Medien als Kontakt-, Beziehungs- und Erziehungsmedien aus diesen Gründen einen höheren Stellenwert haben als für Gleichaltrige, welche bei ihren Eltern aufwachsen (Tillmann & Weßel, 2021, S. 229f). Aus diesen Gründen sollte die Medienerziehung in stationären Einrichtungen sehr bedacht ausfallen und Einschränkungen in der Nutzungsfreiheit von Jugendlichen reflektiert abgewogen werden. Eine Studie von Behnisch & Gerner zeigt, dass Kinder und Jugendliche in stationären Einrichtungen digitale Medien nutzen, um ihre Orientierungs- und Handlungsspielräume zu erweitern (Behnisch & Gerner 2014 in Tillmann & Weßel, 2021, S. 230). Besonders das Smartphone stellt für die Jugendlichen ein Autonomiegewinn dar, da es ihnen ermöglicht, mit der Familie und Peers zu kommunizieren und sich so spontan mit Freund*innen ausserhalb der Einrichtung zu treffen (Tillmann & Weßel, 2021, S. 230).

Im folgenden Kapitel wird dargelegt, wie sich das Präventionsverständnis über die Zeit gewandelt hat und welche Typen von Medienpädagogik definiert werden können. Anschliessend wird ausgeführt, was aktive und rezeptive Medienarbeit ist und welche Faktoren für erfolgreiche

handlungsorientierte Medienpädagogik relevant sind. Dies mit dem Ziel, um darzustellen, wie potenzielle Risiken in stationären Einrichtungen minimiert werden können und so den zweiten Teil unserer Forschungsfrage beantworten.

Zugrundeliegendes Menschenbild

Das Präventionsverständnis hat sich über die Jahre geändert. Das frühere Ziel der medienpädagogischen Prävention fokussierte sich auf die Störungsvermeidung (Caplan, 1964 zitiert nach Klimsa, 2014). Vertreten wurde dies durch ein Menschenbild, in welchem ein zu kontrollierender, normierender und mit Fehler behafteter Mensch im Mittelpunkt stand. Heutzutage ist die Ausgangslage der Medienpädagogik ein Menschenbild eines aktiv gestaltenden, mündigen und emanzipierten Individuums (Klimsa, 2007, S. 19). Eine medienpädagogische Prävention kann nicht durch vordefinierte Normen oder gesellschaftliche Wertvorstellungen eingeschränkt werden, sondern sollte vielmehr auf der Pluralität der individuellen Werthaltungen basieren (Hurrelmann & Albert, 2006). Es geht nicht darum, durch Verbote und Anweisungen zu handeln, sondern darum, negative Konsequenzen durch die Förderung von Kompetenzen zu vermeiden. Eine solche Medienprävention zielt darauf ab, eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Handeln zu unterstützen, indem sie die Kompetenzen fördert und von einem aktiven, emanzipierten und mündigen Gestalten des eigenen Lebens ausgeht (Klimsa, 2014, S. 2-8). Individuelle Lebensbedingungen und Entscheidungen sollten vor dem Hintergrund struktureller Bedingungen betrachtet und in der Präventionsarbeit berücksichtigt werden. Das Ziel der Prävention ist es, Menschen dabei zu unterstützen, nicht nur ihre Lebens- und Verhaltensweisen, sondern auch ihre Lebensbedingungen so zu gestalten, dass sie förderlich sind und keine unerwünschten negativen Konsequenzen haben (vgl. Klimsa, 2007: 25f).

Technologische Medienpädagogik

Unter den drei Hauptrichtungen der Medienpädagogik werden die technologische, normative und handlungsorientierte Medienpädagogik verstanden. Die technologische Medienpädagogik konzentriert sich primär auf die Entwicklung und Optimierung von Lehr-Lernmedien. Dabei werden oft die Berücksichtigung von Risiken sowie die Förderung von Medienkompetenz vernachlässigt (vgl. Klimsa, 2007: 25f).

Normative Medienpädagogik

Die normative Medienpädagogik hingegen verfolgt das Ziel, negative Folgen des Medienkonsums zu vermeiden und den Zugang zu potenziell schädlichen Inhalten zu regulieren. Sie legt Wert darauf, dass Inhalte, die den aktuellen Normen und Werten der Gesellschaft widersprechen, möglichst nicht oder nur eingeschränkt zugänglich sein sollen (Hüther & Poedehl, 2005; Schorb, 1995 zitiert nach Klimsa, 2014). Diese Ausrichtung wird gelegentlich als präventive Medienpädagogik bezeichnet, obwohl sie nicht ausschliesslich präventiv ist und mitunter die

Eigenverantwortung der Rezipienten einschränken kann. Das Bewahren eines angebrachten Medienumgangs mittels Regeln und Konsequenzen widerspricht den vorherigen erläuterten Grundsätzen der präventiven Medienpädagogik. Sicherlich ist es sinnvoll und notwendig, gewisse Inhalte (wie z.B. extreme Gewaltinhalte) auf den stationären Einrichtungen mit strikten Regeln zum Schutz von anderen Personen zu verbieten. Jedoch kann damit nicht ausgeschlossen werden, dass die Adressat*innen in Zukunft auf solche risikoreichen Inhalte zugreifen werden. Schliesslich stellen die Zugriffseinschränkungen auf solche Inhalte in der digitalen Welt meistens keine grosse Herausforderung für die konsumierende Person dar. Oft genügt ein einfacher Klick, welcher bestätigen soll, dass die konsumierende Person über 18 Jahre alt ist. Solche Regelungen stossen schnell an ihre Grenzen. Deswegen ist die normative Medienpädagogik zwar als erste Hilfestellung nützlich, jedoch ist sie nicht ausreichend, um mit pädagogischen Bemühungen um Prävention gleichgesetzt zu werden (Klimsa, 2014, S. 2-8).

Handlungsorientierte Medienpädagogik

Selbstbestimmtes Handeln und bewusstes Entscheiden sind zentrale Elemente präventiver Medienpädagogik. In diesem Kontext ist es entscheidend, dass die teilnehmenden Personen als aktive Gestalter*innen ihres eigenen Lernprozesses agieren können. Eine effektive präventive Medienpädagogik kann nur erreicht werden, wenn Angebote zur Verfügung gestellt werden, welche es den Lernenden ermöglichen, sich als bewusste Akteur*innen zu begreifen die ihren Raum selbst gestalten, selbst persönliche Ziele setzen, eigene Handlungen reflektieren und entsprechende Massnahmen umsetzen. Eine Medienpädagogik, die lediglich auf selbstbeschränkendes Medienhandeln abzielt, kann keine Offenheit für unterschiedliche Normen und Werte ermöglichen (Klimsa, 2014, S. 2-8). Stattdessen orientieren sich erfolgreiche präventive Medienpädagogik-Ansätze an der handlungsorientierten Medienpädagogik. Diese Richtung setzt die Individuen und ihre Medienaneignung in den Mittelpunkt und betont die Entwicklung von Kompetenzen, insbesondere der Medienkompetenz, um eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Methodisch bevorzugt die handlungsorientierte Medienpädagogik die aktive Medienarbeit, um die Handlungskompetenz der konsumierenden Personen zu steigern. Im Fokus stehen dabei die kommunikativen und medialen Kompetenzen. Dabei fungieren Medien als Werkzeuge, um eigene Gegebenheiten zu verstehen, zu erfahren und zu gestalten. Die Ergebnisse dieser Auseinandersetzung sind Produkte eines kooperativen Gruppenprozesses innerhalb der aktiven Medienarbeit. Im Rahmen präventiver medienpädagogischer Arbeit bedeutet Empowerment Mithilfe aktiver Medienarbeit, dass Individuen dazu ermutigt und gestärkt werden, relevante Risiken zu erkennen, zu reflektieren und entsprechend zu handeln, um förderliche Bedingungen zu schaffen. Damit bietet diese Art der medienpädagogischen Prävention eine nachhaltigere und umfassendere Lösung als Verbote, Regeln und Strafen (ebd.).

Nachfolgend werden die verschiedenen Komponenten der handlungsorientierten Medienpädagogik untersucht und ihre Rolle bei der Prävention von Risiken bei digitalem Medienkonsum in stationären Jugendeinrichtungen beleuchtet.

Aktive Medienarbeit

Die aktive Medienarbeit ist ein wesentlicher methodischer Ansatz in der Medienpädagogik, der die Be- und Erarbeitung sowie die Reflexion von Gegenstandsbereichen innerhalb sozialer Realitäten mithilfe von Medien ermöglicht (Toman, 2013, S. 130–131). Sie stellt einen wichtigen Weg zur Förderung von Medienkompetenz dar, indem sie Handeln und Reflexion verbindet. Zudem bezieht sie die Auseinandersetzung mit Medienerlebnissen und -erfahrungen, sowie mit Medienproduktion ein. Die Methode der aktiven Medienarbeit ermöglicht den Teilnehmer*innen, Medien zu nutzen, um eigene Ziele zu erreichen, und fördert damit die aktive, selbst motivierte und gesteuerte Auseinandersetzung mit den Medien (Lange & Klimsa, 2019, S. 220–227). Ziel ist neben der Medienkompetenz auch der Erwerb kommunikativer Kompetenz sowie die Förderung von Mündigkeit und Emanzipation. Ein Beispiel hierfür wäre eine Jugendgruppe, die im Rahmen der Produktion eines Films für das Schulfest Mobbing thematisiert und die Unterdrückung der Schwächeren hervorhebt. Die aktive Medienarbeit bietet zahlreiche Vorteile, darunter die Möglichkeit, Motivation und Freude über lange Zeiträume aufrechtzuerhalten und neue Kompetenzen in Kommunikation und sozialer Interaktion zu erwerben. Zudem kann sie zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl und Stolz auf die eigene Leistung führen. Allerdings ist mit einem hohen technischen Aufwand und möglicherweise langer Projektdauer zu rechnen. Zudem können Fachpersonen über weniger Expertise im Umgang mit neuen Medien als die Jugendlichen verfügen, was jedoch als Einladung verstanden werden sollte, die vorhandene Kenntnisse der Teilnehmerinnen zu nutzen (Lange & Klimsa, 2019, S. 220-227).

Die Autoren erkennen an, dass der Eindruck entstehen könnte, dass die Förderung der Medienkompetenz bei Jugendlichen durch die Produktion von Medieninhalten einen beträchtlichen Aufwand und Ressourcen erfordert, um dies aktiv im Alltag von stationären Jugendeinrichtungen umzusetzen. Dennoch ist es wichtig anzumerken, dass nicht jedes Projekt das Ausmass eines Films haben muss. Bereits kleinere Projekte können sinnvoll genutzt werden, wie zum Beispiel das gemeinsame Erstellen von Memes oder das Produzieren eines Podcast zu einem Thema, das den Interessen der Jugendlichen entspricht. Zudem möchten die Autoren betonen, dass für die Planung und Umsetzung solcher Projekte die Medienkompetenzen der Fachkräfte von Bedeutung sind. Daher ist es entscheidend, dass sich Fachkräfte aktiv mit Medien auseinandersetzen und kontinuierlich ihre Fähigkeiten in diesem Bereich weiterentwickeln.

Rezeptive Medienarbeit

Die rezeptive Medienarbeit kann als ein methodischer Ansatz der handlungsorientierten Medienpädagogik betrachtet werden. Dabei werden Medieninhalte gemeinsam mit den Klientinnen konsumiert und anschliessend erfolgt eine Auseinandersetzung mit den Inhalten und ihrer medialen Umsetzung. Das Ziel dieser Methode besteht darin, dass Jugendliche Medieninhalte kritisch analysieren und reflektieren können (Lange & Klimsa, 2019, S. 227-228). Im Arbeitsfeld stationärer Jugendeinrichtungen sehen die Autoren zahlreiche Möglichkeiten, diese Methode anzuwenden. Insbesondere bei Inhalten von Plattformen wie TikTok oder YouTube bieten sich Gelegenheiten, gemeinsam mit den Adressat*innen über Konsumiertes zu diskutieren und so einen Reflexionsprozess anzuregen. Auch bei Videospiele ist diese Methode eine Option. Die Autoren erkennen mehrere Vorteile dieser Herangehensweise. Zum einen kann das gemeinsame Konsumieren und das Interesse an den Inhalten die Beziehung zwischen Fachperson und Jugendlichen stärken. Zum anderen bietet die Methode eine hohe Flexibilität, da kein fester Rahmen geschaffen werden muss und sie auch spontan genutzt werden kann.

Faktoren für erfolgreiche handlungsorientierte Medienpädagogik

Dieser Abschnitt beleuchtet notwendige Faktoren seitens der Fachpersonen für eine erfolgreiche Umsetzung handlungsorientierter Medienpädagogik. Die Expert*innen vom Medienschutzprogramm «JugendundMedien» benannten verschiedene Aspekte der aktiven Medienbegleitung seitens der Fachpersonen, welche relevant sind für eine adäquate Förderung der Medienkompetenz der Jugendlichen. Nachfolgend werden diese ausgeführt und mit persönlichen Inputs ergänzt (JugendundMedien, 2022).

Bereitschaft, Fragen zu beantworten und grundlegendes Interesse an der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen zu zeigen

Monika Luginbühl, eine Forscherin der MEKiS-Studie, betonte in einem Interview, dass Medienpädagogik immer auch Beziehungsarbeit ist. Ihre Begründung war, dass die Fachpersonen durch eine starke Beziehung zu der jugendlichen Person eher erfahren, wenn etwas Schwieriges stattfindet (Treppe, 2018). Diesem Punkt möchten sich die Autoren gerne anschliessen und die Chance nutzen, die grosse Ressource der Beziehungsarbeit im stationären Setting zu betonen. Oft kommen die Jugendlichen in stationären Einrichtungen aus schwierigen Verhältnissen. Umso wichtiger ist es, dass es Menschen gibt, die klares Interesse an ihnen und ihren Passionen zeigen. Oft liegen die Interessengebiete der Jugendlichen im Bereich der digitalen Medien. Ein kurzer Austausch über ein Videospiel, das sie gerade spielen oder das gemeinsame Anschauen von einem Video, welches sie selbst erstellt haben, kann ihnen das Gefühl geben, dass sie gesehen und wahrgenommen werden. Wenn die Jugendlichen dann merken, dass die Fachperson ehrliches Interesse zeigt und im besten Fall sich noch mit der Thematik auskennt, ist die Bereitschaft viel höher, gegebenenfalls Fragen bei Unsicherheiten zu stellen.

Genau diese Gespräche sollen dann genutzt werden, um eine Reflexion der Adressat*innen über das eigene Konsumverhalten anzuregen oder um die betroffene Person über mögliche Risiken zu informieren, worüber sie sich oft gar nicht richtig bewusst sind. Zudem stärkt ein ehrliches und offenes Interesse auch die Beziehung zwischen den Jugendlichen und der Fachperson.

Die Bereitstellung von Informationen und Aufklärungen

Bei diesem Punkt ist es wichtig, dass Fachpersonen ihre pädagogischen Pflichten wahrnehmen und den Rahmen der digitalen Welt berücksichtigen. Gerade bei rechtlichen Aspekten, bei welchen selbst erwachsene Personen oft überfragt sind, ist es notwendig, Jugendlichen eine Unterstützung zu bieten. Hierbei gilt es, sich selbst zu hinterfragen, ob das eigene rechtliche Wissen ausreicht und wenn nicht, sich zu informieren.

Ein Thema, welches die Autoren in der Praxis oft beobachten, sind kriegsverherrlichende Aussagen seitens der Adressat*innen, welche über gewalttätige Videos berichten, die sich in Kriegsszenarien abspielen. Häufig wird dann eine Kriegspartei, die Waffen, oder der Krieg an sich glorifiziert. Hier sehen die Autoren die Notwendigkeit, seitens der Fachpersonen, einen Realitätsbezug herzustellen und die Jugendlichen über die verheerenden Folgen von Krieg mitsamt der damit verbundenen Gewalt aufzuklären. Es ist wichtig, ihnen dabei kritische Fragen zu stellen, um ein Bewusstsein zu schaffen, wie gross die Tragweite solcher Gewalt sein kann.

Ebenfalls eine Thematik, bei welcher es vorteilhaft wäre, wenn eine Aufklärung stattfinden würde, wäre Pornografie. Dies kann gut im Rahmen einer Sexualaufklärung durch Sexualpädagog*innen realisiert werden. Die Autoren sehen es hier vor allem von Bedeutung, die Jugendlichen über das mögliche Entstehen von falschen Erwartungen und Rollenbildern aufzuklären.

Bei den hier aufgezählten Thematiken handelt es sich nur um eine Bandbreite der möglichen und wichtigen Aufklärungen, welche seitens der Fachpersonen von Vorteil wären.

Das Einnehmen einer klaren Stellung zu Medienthemen

Die Potenziale der digitalen Medien scheinen grenzenlos zu sein. Mit unzähligen Apps und einer sich rasch wandelnden digitalen Landschaft ändern sich Trends nahezu wöchentlich. Diese Schnellebigkeit und Vielfalt des Internets könnten dazu führen, dass Jugendliche sich überfordert fühlen, wenn es darum geht, digitale Medien zu nutzen und zu bewerten. Oftmals werden Trends nicht hinterfragt. Daher ist es von grosser Bedeutung, dass Fachleute sich mit aktuellen Medienthemen auseinandersetzen, um sich eine fundierte Meinung bilden zu können. Insbesondere in schulischen Kontexten sind die Möglichkeiten zum Austausch über diese Themen oft auf Lehrkräfte und Mitschüler beschränkt. Dadurch fehlt es den Jugendlichen möglicherweise an Ansprechpartnern, die ihnen eine Orientierung in digitalen Angelegenheiten

bieten können. Ob sie die Meinungen der Fachleute übernehmen, bleibt ihnen überlassen. Es ist jedoch wichtig, dass sie verschiedene Perspektiven kennenlernen, um eine fundierte Meinung bilden zu können. Eine Diskussion mit einer jugendlichen Person über ein digitales Thema, bei der beide Seiten unterschiedliche Ansichten vertreten, kann bei den Jugendlichen wie auch bei der Fachperson einen Prozess der Reflexion anstossen. Es ist auch wichtig zu betonen, dass die Meinung der Fachperson nicht immer ablehnend sein muss. Wenn die Fachperson eine Empfehlung ausspricht, etwa für eine App, kann dies für die Jugendlichen durchaus zu einem Vorteil werden.

Individuelle Anleitung der Jugendlichen

Wie im herkömmlichen pädagogischen Arbeitsalltag ist es auch im Umgang mit digitalen Medien wichtig, die Individualität der Jugendlichen zu berücksichtigen. Die Nutzungsgewohnheiten und Interessen der Jugendlichen variieren stark, ebenso wie ihre Medienkompetenzen. Diese Vielfalt muss insbesondere bei der aktiven Medienarbeit berücksichtigt werden. Im positiven Sinne können Fachkräfte von den unterschiedlichen Interessen der Jugendlichen profitieren. Diese bringen nämlich eine Vielzahl digitaler Interessen mit sich, welche die Fachleute durch ihre Arbeit mit ihnen kennenlernen dürfen.

Fazit

Das Kapitel beleuchtet die Frage, wie stationäre Jugendliche präventiv mit den potenziellen Risiken des Konsums digitaler Medien umgehen können. Dabei wird ein Menschenbild zugrunde gelegt, das von einem aktiven, mündigen und selbstbestimmten Individuum ausgeht. Unter den drei Hauptrichtungen der Medienpädagogik - technologische, normative und handlungsorientierte Medienpädagogik - wird der handlungsorientierte Ansatz als besonders relevant für die Prävention von Risiken bei digitalem Medienkonsum betrachtet. Dieser Ansatz betont die Entwicklung von Kompetenzen und die aktive Teilhabe an der Gesellschaft. Die aktive Medienarbeit spielt hierbei eine zentrale Rolle, indem sie den Jugendlichen ermöglicht, Medien zu nutzen, um eigene Ziele zu erreichen und ihre Medienkompetenz zu fördern. Die rezeptive Medienarbeit hingegen fördert die kritische Analyse und Reflexion von Medieninhalten gemeinsam mit den Jugendlichen. Für eine erfolgreiche handlungsorientierte Medienpädagogik sind verschiedene Faktoren seitens der Fachpersonen entscheidend. Dazu gehört die Bereitschaft, Fragen zu beantworten und Interesse an der Mediennutzung der Jugendlichen zu zeigen, die Bereitstellung von Informationen über medienbezogene Themen sowie das Einnehmen einer klaren Stellung zu Medienthematiken. Zudem ist eine individuelle Anleitung der Jugendlichen wichtig, um ihre Vielfalt an Interessen und Medienkompetenzen zu berücksichtigen. Insgesamt bietet die handlungsorientierte Medienpädagogik eine umfassende und nachhaltige Lösung für die Prävention von Risiken durch den Konsum digitaler Medien in

stationären Einrichtungen der Jugendhilfe, die über Verbote und Regeln hinausgeht und Jugendliche dazu ermutigt, bewusst sowie eigenverantwortlich mit Medien umzugehen.

7.5 Wichtige Kompetenzen des Fachpersonals im Umgang mit Medien

Einleitung

Die Frage, wie stationäre Einrichtungen auf die potenziellen Risiken des Medienkonsums reagieren können, um Jugendliche zu schützen, erfordert eine gründliche Betrachtung der erforderlichen Fähigkeiten der Fachkräfte. Medienpädagogik strebt danach, bei Jugendlichen bestimmte Kompetenzen im Umgang mit Medien zu entwickeln. In diesem Kontext ist es wichtig zu klären, welche Kompetenzen von den Fachkräften gefordert werden und ob diese in der Praxis der stationären Einrichtungen vorhanden sind. Dieses Kapitel beabsichtigt, diese Fragen zu erörtern.

Fachliche Voraussetzungen

Siller et al. (2020, S. 328-330) erläutert sechs grundlegende Voraussetzungen für medienpädagogische Kompetenz, welche von dem Fachpersonal der Sozialen Arbeit gefordert werden, um die Ziele der Medienpädagogik zu erreichen. Folgend werden diese sechs Voraussetzungen benannt und spezifischer mit dem Praxisfeld der stationären Jugendeinrichtungen in Verbindung gebracht.

Orientierungswissen über den medienbezogenen gesellschaftlichen Wandel (mediatisierte Gesellschaft)

Für Fachkräfte in der Sozialen Arbeit ist es unerlässlich, ein fundiertes Verständnis für gesellschaftliche, mediale, technologische und (sozial-) politische Entwicklungen zu entwickeln. Dies ermöglicht es, soziale Probleme zu identifizieren, die durch Medienhandeln entstehen oder verstärkt werden, und entsprechende Massnahmen zur Bewältigung oder Prävention zu ergreifen. Dabei sind Grundkenntnisse über die Komplexität aktueller Mediensysteme sowie die Zusammenhänge technologischer Systeme und Infrastrukturen notwendig, um die sozialen, ethischen, rechtlichen, und individuellen Aspekte des Medienhandelns aus der Perspektive der Sozialen Arbeit zu verstehen (Siller et al., 2020, S. 328–330).

Auch im digitalen Raum gelten rechtliche Bestimmungen, die im stationären Setting regelmäßig aufkommen. Fragen, die sich Fachpersonen stellen könnten, werden folgend aufgeführt (MEKiS, 2017):

- Obhuts- und Aufsichtspflichten sowie -rechte: Inwiefern liegt die Verantwortung bei der Einrichtung und beim gesetzlichen Vertreter bezüglich der Handlungen von Jugendlichen im digitalen Umfeld?
- Kontrolle, Persönlichkeitsrechte und Datenschutz: Welche Persönlichkeitsrechte und Datenschutzfragen muss eine Einrichtung beachten, wenn sie die Internetnutzung von Jugendlichen überwachen und steuern möchte?
- Pornografie, Sexting und Gewaltdarstellungen: Welche rechtlichen Konsequenzen entstehen, wenn Jugendliche digitale Inhalte mit sexuellem Charakter oder Gewaltdarstellungen erstellen, konsumieren oder weiterleiten?
- Soziale Konflikte: Welche rechtlichen Folgen ergeben sich im Zusammenhang mit Mobbing, Ausgrenzung und Konflikten zwischen Jugendlichen?

Diese Beispiele verdeutlichen, dass rechtliche Fragen im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien in stationären Jugendeinrichtungen schnell aufkommen können. Die MEKiS-Studie zeigte, dass Fachkräfte vermehrt Unsicherheiten bezüglich dieser rechtlichen Situationen äusserten. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, wurden Informationsblätter zu rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit digitalen Medien und stationären Einrichtungen veröffentlicht. Dennoch wird deutlich, dass ein breites Fachwissen seitens der Sozialarbeiter*innen erforderlich ist. Es wäre daher von hoher Bedeutung, dass Institutionen regelmässig überprüfen, ob das rechtliche Wissen des Fachpersonals ausreichend ist oder eine Auffrischung benötigt wird.

*Handlungsfeldspezifisches Wissen über Lebenswelten und -lagen der Adressat*innen*

Ein zentrales Anliegen der Sozialen Arbeit ist es, die Lebenswelten und -lagen der Adressat*innen in spezifischen Handlungsfeldern zu verstehen und zu berücksichtigen. Hierbei ist es besonders wichtig, die Bedeutung und den Einfluss der digitalen Welt miteinzubeziehen. Es ist daher relevant, die individuellen medienbezogenen Bedürfnisse und Herausforderungen zu erkennen, um angemessene Unterstützungsmassnahmen zu identifizieren (Siller et al., 2020, S.328-330).

An dieser Stelle möchten die Autoren die Bedeutung digitaler Medien für Jugendliche in stationären Einrichtungen besonders hervorheben. Da sich die Jugendlichen in der Regel unter der Woche nicht zu Hause befinden, bieten digitale Medien ihnen die Möglichkeit, Kontakt zu ihren Bezugspersonen aufzunehmen. Im Vergleich zu anderen Jugendlichen, die idealerweise täglich Kontakt zu ihren Familien und Freund*innen haben, gewinnen digitale Medien in stationären Einrichtungen an Bedeutung, da sie eine wichtige Alternative zur sozialen Teilhabe an der Aussenwelt darstellen.

Medienkompetenz der Fachkräfte

In einer mediatisierten Gesellschaft ist es für Fachkräfte der Sozialen Arbeit entscheidend, kontinuierlich ihre Medienkompetenz weiterzuentwickeln. Dies umfasst nicht nur die pädagogische Förderung von Medienkompetenz bei den Adressat*innen, sondern auch das Verständnis für die Rolle und Relevanz von Medien in verschiedenen sozialen Kontexten. Das bedeutet unter anderem, sich mit den medialen Lebenswelten der Adressat*innen vertraut zu machen. Wenn Fachpersonen ein Verständnis für diese entwickeln, ermöglicht es Risiken und Chancen der digitalen Medien besser einzuschätzen. Dadurch gelingt es Sozialarbeiter*innen eine solide Wissens- und Entscheidungsgrundlage für den professionellen Umgang mit Medien zu erlangen (Siller et al., 2020, S.328-330).

Um eine möglichst hohe qualitative Medienpädagogik zu garantieren, bedeutet dies, dass im optimalen Fall jede Fachperson im stationären Jugendsetting über ein gewisses Mass an Medienkompetenz verfügt. Die MEKiS-Studie zeigt auf, dass etwa ein Drittel der befragten Fachpersonen Unsicherheiten und Überforderungsgefühle im Umgang mit digitalen Medien in der Einrichtung erleben. Ein weiteres Ergebnis der MEKiS-Studie deutet darauf hin, dass sich Mitarbeiter*innen, je höher sie ihre Medienkompetenz einschätzen, umso sicherer sich als Fachperson im Umgang mit digitalen Medien fühlen, und desto positiver bewerten sie digitale Medien in der Einrichtung (2017). Fachpersonen mit hoher Medienkompetenz betreiben in höherer Masse eine aktive Begleitung in der Medienerziehung. Das bedeutet, dass diese Fachpersonen beispielsweise mehr mit den Jugendlichen über ihre Internetaktivitäten aktiv diskutieren und reflektieren. Dieser Austausch ist für das Erlernen von Medienkompetenz für Jugendliche von entscheidender Bedeutung. Im Gegensatz dazu üben Fachpersonen mit geringer Medienkompetenz vermehrt restriktive Medienerziehung aus (ebd.). Daher ist es wichtig, die Medienkompetenz der Fachpersonen zu fördern, um die Medienarbeit mit den Jugendlichen qualitativ zu verbessern. Die Praxiserfahrung gemäss Steiner (2019) zeigt, dass die Heterogenität unter den Fachkräften im Bereich der Medienkompetenzen tendenziell grösser ist als bei anderen Themen. Es kommt daher vor, dass innerhalb desselben Teams einige Mitarbeiter sehr versiert im Umgang mit digitalen Medien sind, während andere kaum die einfachsten Grundlagen beherrschen. Da die Studiengänge in Sozialer Arbeit die Thematik erst seit Kurzem stärker gewichten und Weiterbildungsangebote noch begrenzt sind, eignen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Regel individuell Kompetenzen im Bereich digitaler Medien an, meist aufgrund persönlicher Interessen an der Thematik (ebd.).

Handlungswissen zur Beurteilung und Auswahl von adäquaten Medien, Technologien und Methoden für das Handlungsfeld und Identifizierung relevanter Themen

Fachkräfte der Sozialen Arbeit müssen in der Lage sein, aufgrund ihres Fachwissens neue medienbezogene Themen und Herausforderungen in ihrem Handlungsfeld zu identifizieren.

Dies erfordert ein analytisches Verständnis für die Auswirkungen von Medien und Technologien auf die Soziale Arbeit sowie die Fähigkeit, angemessene Strategien und Massnahmen zur Unterstützung der Adressat*innen zu entwickeln und umzusetzen (Siller et al., 2020, S.328-330).

Damit man potenzielle Herausforderungen angehen kann, müssen diese zunächst identifiziert werden. In diesem Zusammenhang können Fachkräfte in stationären Einrichtungen ihre Interaktionen mit den Jugendlichen nutzen, um Informationen zu erhalten. Durch einen offenen Dialog mit den Jugendlichen können aktuelle und relevante Themen zuerst erfahren werden, da sich die Fachperson direkt an der Quelle befindet. Es ist wichtig, eine offene Haltung gegenüber dem Mediengebrauch der Jugendlichen einzunehmen und sich gelegentlich von ihnen belehren zu lassen, während gleichzeitig Interesse bekundet wird. Auf diese Weise können potenzielle Themen identifiziert und zugleich Gespräche angeregt werden, die die Jugendlichen zur Reflexion animieren können.

*Handlungswissen über die Gestaltung von medialen Bildungsräumen und die Förderung von Medienkompetenz bei Adressat*innen*

Die Förderung von Medienkompetenz bei den Adressat*innen erfordert eine gezielte Gestaltung von Bildungsräumen und -angeboten. Fachkräfte der Sozialen Arbeit müssen in der Lage sein, individuelle Bedürfnisse und Interessen zu berücksichtigen und entsprechende Bildungsmassnahmen zu entwickeln, die die Medienkompetenz stärken und die Partizipation der Adressatinnen fördern (Siller et al., 2020, S. 328-330).

In der stationären Jugendarbeit geht es nicht nur darum, die Medienkompetenz der Jugendlichen zu fördern, sondern auch den Eltern bei Bedarf Unterstützung anzubieten oder Wissen zu vermitteln. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Erziehungsberechtigten über Medienkompetenz verfügen, um gegebenenfalls ihre Kinder zu Hause unterstützen und begleiten zu können (JugendundMedien). Die aktive Gestaltung von Medieninhalten ist ein wesentlicher Bestandteil der Medienpädagogik für Jugendliche in stationären Einrichtungen. Sie beinhaltet ein direktes und engagiertes Engagement von Erwachsenen mit den Jugendlichen, um Inhalte und die Nutzung digitaler Medien im Hinblick auf die Förderung der Medienkompetenz zu thematisieren.

Organisationales Handlungswissen zur Ermöglichung von Medienkompetenz und Medienbildung in der sozialarbeiterischen Praxis

Fachkräfte in der Sozialen Arbeit sind dazu aufgerufen, nicht nur die Auswirkungen des Einsatzes von Medien und Technologien in ihren eigenen Arbeitsbereichen kritisch zu reflektieren, sondern auch darüber hinaus. Dies umfasst die Analyse, wie der Einsatz von Medien und Technologien, welche Arbeitsabläufe, Methoden und die Interaktion mit den Adressat*innen

beeinflusst. (Siller et al., 2020, S.328-330). Ein Beispiel hierfür wäre der Einsatz von MS-Teams bei Fachgesprächen, um sicherstellen zu können, dass alle wichtigen Beteiligten teilnehmen können.

Fazit

Das Kapitel betont die Bedeutung der Medienkompetenz von Fachkräften in stationären Einrichtungen für Jugendliche. Es werden sechs grundlegende Voraussetzungen für medienpädagogische Kompetenz diskutiert und mit dem Praxisfeld der Jugendarbeit verknüpft. Rechtliche Aspekte, die Rolle der Medienkompetenz des Fachpersonals und die Förderung von Medienkompetenz bei Jugendlichen und Eltern werden behandelt. Die Notwendigkeit eines fundierten Verständnisses für Medien sowie die Bereitschaft zur kontinuierlichen Weiterentwicklung der Medienkompetenz im Bereich der Sozialen Arbeit wird deutlich.

7.6 Mögliche Argumente gegen präventives Handeln

Einleitung

Im Verlauf der Bachelorarbeit wurden bereits verschiedene Aspekte der Medienpädagogik und präventive Massnahmen in stationären Einrichtungen für Jugendliche beleuchtet. Dabei wurde insbesondere die handlungsorientierte Medienpädagogik als wirksame präventive Massnahme untersucht, ebenso wie die Erkenntnisse aus der MEKiS-Studie und die erforderlichen Kompetenzen seitens der Fachkräfte. Nun ist es an der Zeit, die Argumente gegen präventives Handeln in diesen Einrichtungen genauer zu betrachten, um ein ausgewogenes Verständnis der Thematik zu erhalten. Indem potenzielle Bedenken und Kritikpunkte berücksichtigen werden, kann ein umfassenderes Bild davon gewährleistet werden. Besonders fokussieren sich die Autoren dabei auf die Autonomie der Jugendlichen, die Nachhaltigkeit präventiver Massnahmen und die mögliche Reproduktion digitaler Ungleichheit.

Autonomie

Ein möglicher Einwand gegen präventives Handeln in stationären Jugendeinrichtungen ist die Befürchtung, dass solche Massnahmen die Autonomie der Jugendlichen einschränken könnte. Durch präventive Massnahmen, die von Erwachsenen konzipiert und umgesetzt werden, existiert die Gefahr, dass die Bedürfnisse und Interessen der Jugendlichen nicht angemessen berücksichtigt werden. Anstatt ihnen zu ermöglichen, ihre eigenen Wege im Umgang mit Medien zu finden, könnten sie das Gefühl haben, in ein festes pädagogisches Konzept gedrängt zu werden, dass ihre Selbstbestimmung beeinträchtigt. Eine standardisierte Vorgehensweise könnte individuelle Bedürfnisse und Entwicklungsstufen vernachlässigen und so zu Frustration und Entfremdung führen, was wiederum die Autonomie der Jugendlichen gefährden kann. Des

Weiteren könnte eine zu starke Ausrichtung auf präventive Massnahmen die Flexibilität und Kreativität der Jugendlichen einschränken, da strikte Vorgaben wenig Raum für spontane Interaktionen und individuelle Entfaltung lassen. Jugendliche könnten sich dadurch eingeengt fühlen und Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Ideen und Vorstellungen umzusetzen.

Fehlende Nachhaltigkeit

Präventive Massnahmen in stationären Jugendeinrichtungen sind unbestreitbar wichtig, um potenzielle Risiken zu minimieren und das Wohlbefinden der Jugendlichen zu fördern. Jedoch ist es entscheidend, die Grenzen dieser Massnahmen zu erkennen und kritisch zu hinterfragen, insbesondere im Hinblick auf ihre Nachhaltigkeit. Regelbasierte Prävention, die oft in Form von strengen Vorschriften und Richtlinien erfolgt, kann kurzfristige Ergebnisse liefern, indem sie bestimmte Verhaltensweisen unterdrückt und unmittelbare Probleme löst. Jedoch kann diese Vorgehensweise langfristig kontraproduktiv sein. Durch die strikte Einhaltung von Regeln werden Jugendliche möglicherweise nicht dazu ermutigt, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen oder kritisch über ihr Verhalten nachzudenken. Insbesondere im Bereich der Medienpädagogik können regelbasierte Ansätze ihre Grenzen zeigen. Das blosse Festlegen von Einschränkungen für den Medienkonsum der Jugendlichen mag kurzfristig sinnvoll erscheinen, doch es vernachlässigt die Entwicklung von Medienkompetenz und kritischem Denken. Jugendliche könnten sich zwar an die Regeln halten, solange sie in der Einrichtung sind, aber sobald sie diese verlassen, könnten sie sich unvorbereitet und unsicher im Umgang mit Medien fühlen. In diesem Zusammenhang bietet handlungsorientierte Medienprävention eine alternative Perspektive. Durch aktive Teilnahme an praktischen Übungen und Projekten werden Jugendliche dazu ermutigt, eigenständig zu lernen und ihre Medienfähigkeiten zu entwickeln. Diese handlungsorientierte Herangehensweise fördert nicht nur die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen, sondern ermöglicht es ihnen auch, langfristig die erforderlichen Kompetenzen zu erlangen, um verantwortungsvoll mit Medien umzugehen.

Reproduktion von digitaler Ungleichheit

Die Medienprävention könnte die digitale Ungleichheit, die zwischen Jugendlichen in und ausserhalb von stationären Einrichtungen vorzufinden ist, verstärken. Bei der Untersuchung von digitaler Ungleichheit muss man beachten, dass die Jugendlichen bereits eine medienbiografische Prägung haben, (Tillmann & Weßel, 2021, S. 231) wenn sie mit durchschnittlich 10.5 Jahren in stationäre Einrichtungen kommen (Fendrich et al., 2018, S. 8). Diese Prägung ist oft nicht unproblematisch.

Aus der Familiensozialisationsforschung ist bekannt, dass in solchen Familien die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen oft unbegleitet geschieht (Tillmann & Weßel, 2021, S. 231). Kinder und Jugendliche, die in stationären Einrichtungen untergebracht sind, stammen

oft aus sozial benachteiligten Familien. Laut Hajok haben die meisten Jugendlichen vor ihrer Platzierung keine angemessene Medienerziehung erhalten (2015, S. 85). Aus diesen Gründen ist es besonders wichtig, dass die Jugendlichen in stationären Einrichtungen eine gute Medienbildung erhalten. Die Autoren vertreten die Meinung, dass eine restriktive Medienprävention in stationären Einrichtungen dazu führt, dass genannte Defizite noch verstärkt werden. Die MEKiS-Studie lässt vermuten, dass Bildungsmöglichkeiten und Teilhabeoptionen von digitalen Medien in stationären Einrichtungen eher selten aufgezeigt werden (siehe Kapitel 7.2 «Handhabung der Medienpädagogik»). Menschen, die die zielführende Nutzung von digitalen Medien nicht erlernen können oder wollen, werden von vielen Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten nicht profitieren. Dies kann unter anderem zu Wissensdefiziten, Kostennachteilen oder auch schlechteren Chancen auf dem Arbeitsmarkt führen (Reidl et al., 2020, S. 4). Die digitale Ungleichheit kann somit dazu führen, dass die soziale Ungleichheit, die oft zwischen Jugendlichen in stationären Einrichtungen und Jugendlichen allgemein besteht, gefördert wird.

Fazit

Die Argumente gegen präventives Handeln erfordern eine genaue Betrachtung, um ein ausgewogenes Verständnis der Thematik zu entwickeln. Insbesondere ist es wichtig, die potenziellen Bedenken hinsichtlich der Einschränkung der Autonomie der Jugendlichen und der Nachhaltigkeit präventiver Massnahmen anzuerkennen. Schliesslich werden durch regelbasierte Ansätze Jugendliche in ihrer Selbstbestimmung eingeschränkt. Trotz dieser möglichen Bedenken soll nicht ausser Acht gelassen werden, dass Medienpädagogik und Prävention wichtige Instrumente sind, um Jugendliche dabei zu unterstützen, verantwortungsvoll mit Medien umzugehen und ihre psychische Gesundheit zu schützen.

7.7 Fazit

In der vorliegenden Bachelorarbeit wurde die Fragestellung untersucht, wie sich der Konsum digitaler Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken könnte und welche präventiven Massnahmen in stationären Einrichtungen ergriffen werden können, um allfällige Risiken zu minimieren. Die Literaturrecherche ergab, dass ein durchschnittlicher Medienkonsum keinen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, jedoch bestimmte Inhalte und Verhaltensmuster ein gewisses Risiko für die psychische Gesundheit bergen. In Anbetracht dieser Erkenntnisse wurde der Ansatz der handlungsorientierten Medienpädagogik als wichtigster und nachhaltigster Weg beleuchtet. Dieser Ansatz basiert auf einem Menschenbild, das Jugendliche als aktiv gestaltende, mündige und emanzipierte Individuen betrachtet. Das Ziel dieser Medienprävention ist es, eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Handeln

zu fördern, indem die Entwicklung von Kompetenzen unterstützt und von einem aktiven, emanzipierten und mündigen Gestalten des eigenen Lebens ausgegangen wird. Im Rahmen dieser Untersuchung wurden verschiedene Komponenten der handlungsorientierten Medienpädagogik, wie aktive und rezeptive Medienarbeit, beleuchtet. Dabei wurde festgestellt, dass für eine erfolgreiche Medienprävention das Engagement der Fachkräfte entscheidend ist. Medienpädagogik erfordert aktive Beziehungsarbeit, wobei Fachkräfte ein ehrliches Interesse und Offenheit für die Medieninteressen der Jugendlichen zeigen müssen.

In der Analyse wurde deutlich, dass die Medienkompetenz der Fachkräfte in stationären Einrichtungen eine entscheidende Rolle für eine erfolgreiche Medienprävention spielt. Fachkräfte mit fundierten Medienkompetenzen sind besser in der Lage, die Mediennutzung der Jugendlichen zu verstehen, zu begleiten und sie bei der Entwicklung einer gesunden Medienrezeption zu unterstützen. Sie können den Jugendlichen nicht nur dabei helfen, die Medienlandschaft kritisch zu reflektieren, sondern auch bei der Entwicklung von Medienkompetenzen wie Medienanalyse, Medienkritik und Medienproduktion unterstützen. Daher ist es von grosser Bedeutung, dass die Studiengänge für Fachkräfte in der sozialen Arbeit und Jugendarbeit sicherstellen, dass Medienkompetenzen einen festen Bestandteil der Ausbildung einschliesst. Dies beinhaltet nicht nur technische Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Medien, sondern auch ein tiefgreifendes Verständnis für die Auswirkungen, die Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen haben können. Durch eine solide Ausbildung werden Fachkräfte besser darauf vorbereitet, die Jugendlichen bei der Entwicklung einer reflektierten und verantwortungsvollen Medienpraxis zu unterstützen. Ebenso ist es wichtig, dass stationäre Einrichtungen kontinuierlich in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter*innen investieren, um sicherzustellen, dass diese mit den sich ständig ändernden Technologien und Trends Schritt halten können. Indem Institutionen die Medienkompetenzen ihres Personals kontinuierlich fördern, können sie sicherstellen, dass ihre medienpädagogische Arbeit auf dem neuesten Stand ist und den Bedürfnissen der Jugendlichen gerecht wird.

Aus der MEKiS-Studie geht hervor, dass etwa die Hälfte der stationären Einrichtungen für Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Medienkonzept erstellt hat. Diese Einrichtungen führen auch mehr aktive Medienarbeit durch, was darauf hinweist, dass ein institutionalisiertes Medienkonzept eine wichtige Rolle spielt. Es wurden auch Argumente gegen präventives Handeln betrachtet, die die Bedeutung der Medien für Jugendliche betonten und die Nachhaltigkeit der Medienprävention hinterfragten. Während handlungsorientierte Medienpädagogik keine Garantie gegen alle Risiken digitaler Medien bietet, befähigt sie jedoch die Jugendlichen, Werkzeuge zu nutzen, um ihre eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

8 Bezug zum Forschungsstand und Diskussion der Ergebnisse

Konsum allgemein

Die vorgestellten Studien deuten darauf hin, dass der Konsum von Medien im Allgemeinen keine negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat. Die meisten Studien fanden bei Jugendlichen keinen Zusammenhang zwischen der Nutzungszeit von digitalen Medien und psychischen Problemen (siehe Kapitel 4.6 «Medienkonsum Allgemein»). Jedoch gibt es Studien, die eine hohe Nutzungszeit mit einem erhöhten Auftreten von psychischen Problemen verbinden konnten (z.B. Riehm et al., 2019). Diese könnten jedoch wie von Moreno und Jolliff beschrieben nicht von der Nutzung selbst abstammen, sondern vielmehr davon, dass durch die starke Nutzung Zeit für gesundheitsförderliche Aktivitäten fehlt (Moreno & Jolliff, 2024, S. 220). Zudem steht immer die Möglichkeit der umgekehrten Kausalität im Raum. Die Autoren halten es für möglich, dass Jugendliche mit Depressionen, Angststörungen oder weiteren psychischen Problemen eine passive Aktivität wie das Scrollen durch soziale Netzwerke anderen Tätigkeiten vorziehen und deshalb in Querschnittsstudien Jugendliche mit psychischen Problemen eine höhere Nutzungszeit aufweisen. Die in manchen Studien gefundene schwache Korrelation zwischen hoher Mediennutzungszeit und hoher Symptombelastung könnte auch daher kommen. Ob eine höhere Nutzungszeit wirklich die psychische Gesundheit beeinträchtigt oder ob vielmehr Jugendliche mit schlechter psychischer Gesundheit zu einer stärkeren Nutzung neigen, lässt sich in den von uns ausgewerteten Studien nicht zweifelsfrei feststellen. Fest steht jedoch, dass die Erforschung von einem Zusammenhang zwischen der Nutzung von digitalen Medien und psychischen Problemen aufgrund des beschriebenen Henne-Ei-Problems und aufgrund der Tatsache, dass sehr viele Faktoren einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben, sehr komplex ist. Die Überprüfung auf weitere Faktoren, die die Ergebnisse besser erklären können, ist daher sehr wichtig (vgl. z.B. Studie von Sevdin et al. im Kapitel Pornografie).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die reine Nutzungszeit von digitalen Medien in den allermeisten Studien nicht oder nur insignifikant schwach mit einer schlechteren psychischen Gesundheit korreliert (siehe Kapitel 4.6 «Medienkonsum Allgemein»). Daraus leiten wir ab, dass eine «normale» Nutzung digitaler Medien sich nicht auf die psychische Gesundheit auswirkt und die beobachtbare Abnahme der psychischen Gesundheit (siehe Kap. 2.3) andere Ursachen haben muss. Wie dargelegt gibt es jedoch durchaus Medieninhalte und Konsumverhalten, die sich negativ auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken können. In der vorliegenden Thesis haben wir vier davon untersucht. Im folgenden Teil sollen die Auswirkungen von diesen zusammengefasst und diskutiert werden.

Inhalte mit Gewalt

Zum einen wäre da der Konsum von brutalen und gewalthaltigen Medieninhalten, welcher sich nachweislich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Besonders der Konsum von gewalthaltigem Bildmaterial über reale Ereignisse, wie es oft in Newssendungen über Gewaltverbrechen oder Terroranschläge gezeigt wird, kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Uns erstaunte es, dass eine so grosse Anzahl von Studien einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Rezeption von Newsberichten im Fernsehen und psychischen Probleme wie Depression, Angststörungen, Stress und sogar posttraumatischen Belastungsstörungen zeigen konnte (siehe z.B. die Metastudie von Pfefferbaum et al., 2014). Schliesslich rezipieren die Betrachter*innen nur Berichte über Katastrophen, bei welchen sie nicht mit anwesend sind. Wir könnten uns vorstellen, dass diese Inhalte von den Betrachter*innen möglicherweise als potenzielle Gefahr für sie selbst wahrgenommen werden und deshalb solch starke Auswirkungen haben können.

Ebenfalls haben gewaltvolle Szenen in Actionfilmen einen Einfluss auf unser Weltbild und auch auf unsere Ängstlichkeit. Dies konnten Madan et al. in einer Studie aufzeigen (2014). Um den Rahmen dieser Bachelorarbeit einzuhalten, konnten die Autoren dieser Thesis nicht erforschen, wie sich andere Medieninhalte mit Gewalt auf die psychische Gesundheit auswirken.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass sich der Konsum von Medieninhalten mit Gewalt durchaus negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Erschwerend kommt dabei hinzu, dass Gewaltinhalte im Jugendalter besonders reizvoll sind. Jugendliche neigen in der Pubertät verstärkt zu risikoreichem Verhalten. In der Psychologie wird dafür zum Beispiel das Persönlichkeitsmerkmal «Sensation Seeking» (Zuckermann) charakterisiert, welches beschreibt, dass für neue und intensive Erfahrungen, Eindrücke und Empfindungen auch verschiedene Risiken in Kauf genommen werden. Deshalb rezipieren sie gerne Gewaltinhalte, da diese zu Spannung und Nervenkitzeln führen können, auch weil sie besonders und teilweise verboten sind. Auch können darüber Dinge ausgelebt werden, die im echten Leben nicht möglich sind. Zudem können Gewaltinhalte als bewusste Provokation genutzt werden. Diese Provokationen sind oft Teil des Ablösungsprozesses von den Eltern, welcher im Jugendalter stattfindet. Beim Versenden von Brutalen Videos spielen zudem Mutproben, Status und Gruppendruck eine wichtige Rolle (Jugend und Medien, o. J.).

Aufgrund der möglichen negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sollte der Konsum von Gewaltinhalten deshalb besonders bei Kindern und Jugendlichen, welche die Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit noch nicht selbst abschätzen können, präventiv eingeschränkt werden sollte. Dazu sollten präventive Massnahmen zu ergriffen werden und die Jugendlichen sollten über die potenziellen Risiken aufgeklärt werden. In stationären Einrichtungen sollten Fachkräfte aktiv mit den Jugendlichen über das Thema Gewalt in den

Medien sprechen und ihnen helfen, ein Bewusstsein für die Auswirkungen dieser Inhalte zu entwickeln. Es ist wichtig, dass Gewalt nicht tabuisiert wird, sondern offen und reflektiert behandelt wird. Durch eine gezielte Auseinandersetzung mit dem Thema können Jugendliche dabei unterstützt werden, einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu entwickeln und so psychische Gefahren dieser zu vermeiden. Die aktive Begleitung von solchen Inhalten ist wichtig, da Gewalt allgegenwärtig sein kann und oft das Interesse einiger Jugendlicher weckt. Fachpersonen könnten gemeinsam mit einzelnen Jugendlichen, bei welchen die Thematik präsent ist, gewaltvolle Inhalte wie Nachrichten oder TikTok-Videos konsumieren, um anschliessend darüber zu diskutieren. Das Erstellen eines Blogs, Podcasts oder sogar eines Kurzfilms könnte ebenfalls wirksam sein, um eine aktive Auseinandersetzung mit der Thematik zu fördern.

Pornografie

In unserer Arbeit untersuchten wir auch die Auswirkungen vom Konsum von Pornografie auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Die von uns ausgewerteten Studien zeigten dabei keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Pornografie und psychischen Problemen (Kohut & Štulhofer, 2018; Svedin et al., 2022). Der zwanghafte oder süchtige Konsum (Camilleri et al., 2021) oder der Konsum von abweichender Pornografie (Svedin et al., 2022) konnte jedoch mit psychischen Problemen respektive schlechterer psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht werden.

In Anbetracht dessen, dass Pornografie in grossen Teilen der Gesellschaft noch immer verteuelt wird, erstaunten uns diese Ergebnisse. Wir erwarteten, dass der normale Konsum von Pornografie mindestens schwache negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen mit sich bringen würde. Es bleibt jedoch anzumerken, dass die Studienlage in diesem Bereich sehr dünn ist.

Auch wenn der «normale» Konsum von Pornografie höchstwahrscheinlich keine negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat, sollte das Thema Pornografie doch offen mit Jugendlichen besprochen werden. Es ist wichtig, dass Pornografie nicht tabuisiert wird, sondern offen und reflektiert behandelt wird. Schliesslich können die in Pornos dargestellten sexuellen Handlungen bei den Jugendlichen falsche Vorstellungen und Erwartungen hervorrufen. Da in den meisten Pornofilmen keine Kondome genutzt werden sollte zudem unbedingt das Thema Verhütung thematisiert werden. Für diese Aufklärung eignen sich selbstverständlich auch speziell ausgebildete Sexualpädagog*innen. Dennoch finden es die Autoren wichtig, dass Fachpersonen für Gespräche über diese Themen offen und vorbereitet sind. Schliesslich ist das Thema für viele Jugendliche mit Hemmungen verbunden, weshalb Gesprächsangebote der Jugendlichen am besten direkt wahrgenommen und genutzt werden sollten.

Cybermobbing

Ein Thema, welches wir in unserer Arbeit behandelten, ist das Thema Cybermobbing. Es zeigte sich, dass Cybermobbing-Erfahrungen für Betroffene schwerwiegende Folgen haben können. Die von uns dargestellten Studien zeigten, dass Erfahrungen mit Cybermobbing die Wahrscheinlichkeit für Depression, Angststörungen und selbstverletzendes Verhalten signifikant erhöht. Auch haben Jugendliche mit Cybermobbing-Erfahrung im Vergleich mit Jugendlichen ohne diese Erfahrung rund doppelt so oft Suizidgedanken, sie versuchen rund zweieinhalbmal so oft sich das Leben zu nehmen. Diese Zahlen zeigen, dass Cybermobbing für Betroffene eine starke Belastung darstellen kann, die sogar dazu führen kann, dass sich Betroffene das Leben nehmen. Uns überraschte, dass Cybermobbing so stark mit psychischen Problemen und Suizid verknüpft ist.

Wir könnten uns auch eine umgekehrte Kausalität vorstellen, also dass Jugendliche aufgrund depressiven und suizidären Posts im Internet abgelehnt und gemobbt werden und diese Mobbing-Erfahrungen dann wiederum suizidäre Gedanken und Verhaltensweisen bekräftigen. Zur Bekräftigung oder Widerlegung dieser Hypothese haben wir jedoch bisher keine Studien gefunden. John et al. schreibt dazu, dass eine umgekehrte Kausalität zwar möglich ist, diese jedoch aufgrund von den Einschränkungen von Querschnitts- oder Fall-Kontroll-Studien in der Literatur aktuell nicht diskutiert wird (John et al., 2018b, Kapitel Limitations).

Aus den Ergebnissen ergibt sich die Notwendigkeit für ein präventives Vorgehen gegen Cybermobbing. Dazu könnten in stationären Einrichtungen zum Beispiel kleine Workshops durchgeführt werden, in denen den Jugendlichen die möglichen Formen von Cybermobbing und deren Folgen aufgezeigt wird. Dabei sollte ihnen klargemacht werden, dass es nicht akzeptabel ist, andere im Internet zu attackieren oder schlechtzureden. Vorfälle sollten zudem sehr ernst genommen werden und reflektiert aufgearbeitet werden.

Algorithmen

Eine Gefahr, welche wir in unserer Arbeit behandelten, ist jene, die von Algorithmen ausgeht. Unsere Darstellung zeigt, dass Algorithmen, die soziale Netzwerke einsetzen, um das Nutzungserlebnis zu personalisieren, auch selbstgefährdende Interessen, wie das Interesse an einem möglichst dünnen Körper, Suizid oder anderen selbstgefährdenden Handlungen stärken können. Die Gefahr besteht, dass Jugendlichen mit besagten Interessen durch die Algorithmen in sozialen Netzwerken ständig Inhalte mit selbstgefährdendem Charakter angezeigt bekommen. Dies wirkt sich negativ auf ihre psychische Gesundheit aus. Es ist daher wichtig, dass die Politik Betreiber von sozialen Netzwerken in die Pflicht nimmt, damit diese solche Inhalte moderieren oder löschen. Diese tun dies nicht freiwillig, da eine Moderation der Inhalte mit Kosten verbunden ist. Zu beachten gilt es auch, dass sich die ständige Auseinandersetzung mit gemeldeten und potenziell gefährdenden Inhalten negativ auf die psychische

Gesundheit der Moderator*innen auswirkt (ver.di, 2023). Eine Möglichkeit ist es, dass man die Nutzer*innen selbst für das Moderieren der Inhalte einspannt. Diesen Weg wählte zum Beispiel das mittlerweile beinahe tote soziale Netzwerk Jodel. Nutzer*innen, die positive und hilfreiche Inhalte posten und Inhalte melden, die die Guidelines verletzen, werden nach einiger Zeit eingeladen sogenannte Moderator*innen zu werden. Wird ein Inhalt von Nutzer*innen der Plattform gemeldet, wird er mehreren Moderator*innen gezeigt und anschliessend, je nach deren Bewertung, gelöscht (Jodel, o. J.). Es bleibt zu hoffen, dass diese belastende Arbeit zukünftig auch vermehrt von der künstlichen Intelligenz gemacht werden kann.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass von gewissen Inhalten in sozialen Medien eine signifikante Gefahr für die psychische Gesundheit ausgeht. Algorithmen tragen dazu bei, solch gefährdende Inhalte bei Interesse daran zu bündeln. Es ist daher wichtig, Jugendliche bei dem Konsum von sozialen Netzwerken zu begleiten und sie über die Gefahren von gefährdenden Inhalten aufzuklären. Fachpersonen in stationären Einrichtungen sollten daher ein wachsames Auge darauf haben, was den Jugendlichen in den Sozialen Netzwerken erscheint. Auch sollten sie ihnen zeigen, wie sie ihren Social-Media-Feed beeinflussen können (z.B. indem man Inhalte mit «Kein Interesse» markiert) oder wie sie gewisse Seiten und Kanäle sperren können. Um unerwünschte Inhalte auszublenden ist es wichtig, diese Filteroptionen zu kennen und zu wissen, wie man sie anwendet.

Weitere relevante Risikofaktoren

Neben den vorgestellten Risikofaktoren für die psychische Gesundheit gibt es noch weitere, welche jedoch in dieser Arbeit nicht dargestellt wurden. Dazu gehören zum Beispiel soziale Aufwärtsvergleiche, zu denen soziale Netzwerke durch die oft beschönigte Selbstdarstellung von Nutzer*innen und Influencer*innen animieren. Sich und sein Leben mit teilweise stark verschönerten Selbstdarstellungen von anderen Nutzern zu vergleichen kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und Depressionen fördern (vgl. z.B. Yoon et al., 2019). Auch die stetige Angst, etwas zu verpassen (Fear of missing out kurz: FoMO), welche meistens durch Darstellungen auf sozialen Netzwerken ausgelöst wird, wird im Zusammenhang mit negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit diskutiert. FoMO kann entstehen, wenn auf sozialen Netzwerken mehr Gelegenheiten zu Interaktionen angeboten werden, als diese praktisch genutzt werden können. Dadurch kann bei Nutzer*innen die diffuse Angst aufkommen, positive Erlebnisse von Anderen zu verpassen. Diese Angst wird gemeinhin als FoMO bezeichnet und zeigt sich an starkem Verlangen, ständig mit dem, was andere tun, in Verbindung zu bleiben (Przybylski et al., 2013). FoMO steht unter anderem mit Depressionen und Angststörungen (z.B. Elhai et al., 2020), sowie Stress und schlechtem Schlaf (Milyavskaya et al., 2018) in Verbindung.

8.1 Zusammenfassung konkreter Handlungsempfehlungen für die Medienprävention in stationären Einrichtungen

Folgende mögliche Handlungsempfehlungen haben die Autoren durch die Forschung der Literaturarbeit für stationäre Einrichtungen entwickelt, um präventiv gegen allfällige Risiken handeln zu können:

Wichtigkeit des Medienkonzeptes: Ein Medienkonzept ist für die präventive Medienarbeit sehr hilfreich. Dieses sollte dabei nicht nur entwickelt, sondern auch regelmässig überprüft und an die sich verändernde Medienlandschaft angepasst werden.

Wichtigkeit der Medienkompetenz von Fachpersonen erkennen und diese fördern: Es ist entscheidend, dass Fachkräfte regelmässig geschult und unterstützt werden, um die Entwicklungen im Bereich digitaler Medien zu kennen. So können sie adäquat darauf reagieren und aktiv handeln.

Medienkompetenz der Adressat*innen durch handlungsorientierte Medienpädagogik fördern: Durch aktive Beteiligung und praxisorientiertes Lernen können Jugendliche befähigt werden, Medien kritisch zu reflektieren und verantwortungsvoll damit umzugehen.

Die Klient*innen aktiv bei der Mediennutzung zu begleiten: Indem Fachkräfte eine unterstützende und aufklärende Rolle einnehmen, können sie Jugendliche dabei unterstützen, ihre Medienpraxis bewusst zu gestalten und potenzielle Risiken zu erkennen.

Anerkennen der Wichtigkeit der digitalen Medien für die Jugendlichen: Um medienpädagogisch gut mit Jugendlichen zusammenarbeiten zu können ist es wichtig, dass man die Wichtigkeit der Medien für die Jugendlichen anerkennt und Einschränkungen bei der Mediennutzung gut abwägt.

Zu einem die Risiken von digitalen Medien kennen, jedoch auch die Chancen wahrnehmen: Eine ausgewogene Perspektive auf digitale Medien ermöglicht es Fachkräften, Jugendlichen sowohl die potenziellen Gefahren als auch die positiven Aspekte aufzuzeigen und sie dabei zu unterstützen, eine gesunde Balance zu finden.

8.2 Hinweise für zukünftige Forschung

Die Breite und Aktualität von empirischem Wissen unterscheiden sich bei den in dieser Arbeit dargestellten Themen stark. Insbesondere das Thema Cybermobbing ist empirisch gut erforscht, weshalb dargestellte Zusammenhänge zu psychischen Problemen als belegt betrachtet werden können. Die Auswirkungen vom Konsum von Pornografie auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen sind dagegen empirisch erst rudimentär erforscht. Hier braucht es noch viel Forschung, damit wirklich fundierte Aussagen zu den Auswirkungen getroffen werden können. Die Auswirkungen von Gewaltinhalten sind dagegen besser erforscht, auch wenn der Forschungsstand etwas veraltet scheint. Hier wäre eine Ausdifferenzierung zwischen verschiedenen Formen von Mediengewalt und eine Aktualisierung der empirischen Befunde wünschenswert. Dies auch im Hinblick auf die sich schnell verändernde Medienlandschaft und die grossen technischen Fortschritte, die sich bei der zunehmend realeren Darstellung von Gewalt in Computerspielen zeigt. Die negativen Auswirkungen des Konsums von digitalen Medien allgemein sind ebenfalls sehr gut erforscht. Es gibt eine grosse Menge von aktuellen und gross angelegten Studien. Zukünftige Studien in diesem Bereich sollten, um einen neuen Beitrag leisten zu können, ausdifferenziert ausfallen und Hypothesen sowie ambivalente Effekte, welche sich in einigen aktuellen Studien finden lassen, überprüfen. Dabei sollten auch die Hypothesen von Morena und Jolliff überprüft werden. Die meisten Studien sind zudem im Querschnittsdesign. Es ist wünschenswert, dass mehr Studien im Längsschnittsdesign gemacht werden, da diese im Vergleich zu Querschnittsstudien auch die Ursache-Wirkungs-Beziehung darstellen können (Pedada, 2023). Zudem wären Studien interessant, die ergründen, warum gewisse Inhalte oder Nutzungsmuster bestimmte Auswirkungen zeigen. Spannend wäre zudem, wie sich verschiedene Nutzungsmotive auf die Auswirkungen niederschlagen. Auch ist es wichtig, dass digitale Medien nicht nur mit einem Fokus auf negative Auswirkungen untersucht werden. Positive Auswirkungen der digitalen Mediennutzung lassen sich, wie im Kapitel 4.7 beschrieben, viele finden. Diese sind jedoch empirisch viel schlechter untersucht als die negativen Auswirkungen (Amstad et al., 2022, S. 45). Es ist wichtig, dass diese ebenfalls in den Fokus der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit digitalen Medien kommen, damit das Potenzial von digitalen Medien für die Förderung von psychischer Gesundheit gezielter genutzt werden kann.

9 Fazit

Die Analyse der wissenschaftlichen Literatur ergab, dass ein normaler Konsum von digitalen Medien, wie er von den allermeisten Jugendlichen gehandhabt wird, keine negativen Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit hat. Gewisse Inhalte wie Gewaltinhalte oder selbstgefährdende Inhalte stehen aber mit psychischen Problemen in Verbindung. Auch zeigte sich, dass die Empfehlungsalgorithmen von sozialen Netzwerken gefährdende Inhalte bei spezifischen Interessen der Nutzer*innen vermehrt anzeigen und die psychische Gesundheit dieser Nutzer*innen dadurch gefährdet wird. Auch die Erfahrung mit Cybermobbing kann starke negative Auswirkungen haben. Betroffene haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, Depressionen, Angststörungen oder Suizidgedanken aufzuweisen. Ein normaler Konsum von Pornografie konnte dagegen nicht mit schlechterer psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht werden.

Aufgrund dieser Gefahren, die der Konsum von digitalen Medien mit sich bringt, wird deutlich, dass Medienprävention und die Vermittlung von Medienkompetenz sehr wichtig sind. Bei Jugendlichen in stationären Einrichtungen ist dies besonders wichtig, da diese in ihren Herkunftsfamilien meistens kaum in ihrer Mediensozialisation begleitet wurden und sie deshalb zum Zeitpunkt des Eintritts in die Einrichtung oft Defizite in der Medienkompetenz aufweisen.

Zur Förderung der Medienkompetenz wurde die handlungsorientierte Medienpädagogik als wichtigsten und nachhaltigsten Weg beschrieben. Die Medienkompetenz der Fachkräfte in den stationären Einrichtungen spielt dabei eine entscheidende Rolle für eine erfolgreiche Medienprävention. Es ist daher wichtig, dass diese in der Ausbildung und im späteren Berufsleben gefördert wird. Mit Blick auf die stationären Einrichtungen der Jugendhilfe in der Schweiz zeigte sich, dass die Mediennutzung der Jugendlichen in den Einrichtungen ein wichtiges Thema ist. Die meisten Fachpersonen, die Jugendliche gelegentlich bei der Mediennutzung begleiten und rund die Hälfte der Einrichtungen erstellte ein Medienkonzept, in dem die Haltung der Einrichtung gegenüber Medien offenbart wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass gewisse Medieninhalte und die Erfahrung mit Cybermobbing sich negativ auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken können. Werden diese gefährdenden Medieninhalte jedoch nicht oder nur sehr selten konsumiert, sollte sich der Medienkonsum jedoch nicht negativ auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken. Damit die Mediennutzung von Jugendlichen in stationären Einrichtungen möglichst frei von Risiken ist, sollten die Jugendlichen bei der Mediennutzung von den Fachpersonen aktiv begleitet werden. Durch aktive Beteiligung und praxisorientiertes Lernen sollten Jugendliche befähigt werden, Medien kritisch zu reflektieren und verantwortungsvoll damit umzugehen. So können Risiken, die im Zusammenhang mit der Mediennutzung bestehen, präventiv

minimiert werden. Medien sollten jedoch nicht nur aufgrund ihrer Risiken beachtet werden. Schliesslich spielen sie auch für die Bildung und Entwicklung sowie die soziale Teilhabe der Jugendlichen eine sehr wichtige Rolle. Die Förderung einer reflektierten und ausgewogenen Mediennutzung ist deshalb für die Jugendlichen und ihre psychische Gesundheit heute sehr wichtig.

Literaturverzeichnis

- Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., & Vlahov, D. (2004). Television Images and Probable Posttraumatic Stress Disorder After September 11. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 192(3), 217–226. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000116465.99830.ca>
- Alavi, N., Reshetukha, T., Prost, E., Antoniak, K., Patel, C., Sajid, S., & Groll, D. (2017). Relationship between Bullying and Suicidal Behaviour in Youth presenting to the Emergency Department. In *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* (Bd. 26, Nummer 2). www.prevnet.ca
- Amnesty International. (2023). *Jugendliche sind schädlichen Inhalten zu Depressionen und Suizid ausgesetzt*. <https://www.amnesty.ch/de/themen/wirtschaft-und-menschenrechte/unternehmensverantwortung/dok/2023/tiktok-setzt-jugendliche-schaedlichen-inhalten-aus>
- Amstad, F., Surís, J.-C., & Barrense-Dias, Y. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen: wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. <https://doi.org/10.5167/uzh-236388>
- Anjum, A., Hossain, S., Sikder, T., Uddin, M. E., & Rahim, D. A. (2022). Investigating the prevalence of and factors associated with depressive symptoms among urban and semi-urban school adolescents in Bangladesh: A pilot study. *International Health*, 14(4), 354–362. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz092>
- Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>
- AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz*. http://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/SCR_Berufskodex_De_A5_db_221020.pdf
- Baacke, D. (1996). Medienkompetenz – Begrifflichkeit und sozialer Wandel. In A. von Rein (Hrsg.), *Medienkompetenz als Schlüsselbegriff* (S. 112–124). Klinkhardt Verlag.
- Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Surís, J.-C. (2021). *A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein*. <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/323>
- Barth, G. M., & Renner, T. J. (2015). ADHS und Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen. *SUCHT*, 61(5), 293–301. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000385>

- Beck, F., Richard, J. B., Nguyen-Thanh, V., Montagni, I., Parizot, I., & Renahy, E. (2014). Use of the internet as a health information resource among French young adults: Results from a nationally representative survey. *Journal of Medical Internet Research*, *16*(5). <https://doi.org/10.2196/jmir.2934>
- Bélanger, R. E., Akre, C., Berchtold, A., & Michaud, P.-A. (2011). A U-Shaped Association Between Intensity of Internet Use and Adolescent Health. *Pediatrics*, *127*(2), e330–e335. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1235>
- Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyber Bullying and Internalizing Difficulties: Above and Beyond the Impact of Traditional Forms of Bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, *42*(5), 685–697. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9937-1>
- Bundesamt für Statistik. (2022). *Psychische Gesundheit*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/querschnittsthemen/wohlfahrtsmessung/alle-indikatoren/gesellschaft/psychische-gesundheit.html>.
- Bundesjugendkuratorium. (2016). *Digitale Medien - Ambivalente Entwicklungen und neue Herausforderungen in der Kinder- und Jugendhilfe*. https://bundesjugendkuratorium.de/data/pdf/press/Stellungnahme_DigitaleMedien.pdf
- Bundesministerium für Familie, S. F. und J. (2018). *Medienkompetenz - Was ist Cybermobbing?* <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/medienkompetenz/was-ist-cybermobbing--86484>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, *3*, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Camilleri, C., Perry, J. T., & Sammut, S. (2021). Compulsive Internet Pornography Use and Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students in the United States. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613244>
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books.
- Casey, B. J., & Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the Adolescent Brain and Behavior: Implications for Substance Use Disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *49*(12). <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.08.017>
- Criblez, L. (2013). *Jugend*. Historisches Lexikon der Schweiz HLS. <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/007613/2013-10-17/>

- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- Demokratiezentrum Wien. (o. J.). *Wie das Netz tickt: Algorithmen und Social Bots*. <https://www.demokratiezentrum.org/bildung/ressourcen/themenmodule/virtuelle-agma-und-digitale-zivilcourage/algorithmen-und-social-bots/>
- DURCHBLICKT! (2023). *Mental Health auf sozialen Medien*. <https://www.durchblickt.de/mental-health-auf-sozialen-medien>
- Eberitzsch, S. (2023). *Partizipation in stationären Erziehungshilfen*. Beltz Juventa.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L., & Rapee, R. M. (2018). Parental Control of the Time Preadolescents Spend on Social Media: Links with Preadolescents' Social Media Appearance Comparisons and Mental Health. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1456–1468. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0870-1>
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H., & Glöckler, S. (2023). *JIM-Studie 2023*. <https://www.mpfs.de/studien/?tab=tab-18-1>
- Fendrich, S., Pothmann, J., & Tabel, A. (2018). *Monitor Hilfen zur Erziehung 2018*. Eigenverlag Forschungsverbund DJI/TU Dortmund an der Fakultät 12 der Technischen Universität Dortmund.
- Ferguson, C. J. (2021). Links between screen use and depressive symptoms in adolescents over 16 years: Is there evidence for increased harm? *Developmental Science*, 24(1). <https://doi.org/10.1111/desc.13008>
- Fischer, S. M., John, N., Melzer, W., Kaman, A., Winter, K., & Bilz, L. (2020). Journal of Health Monitoring Mobbing und Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland 56. *FOCUS Journal of Health Monitoring* ; 5(3), 5. <https://doi.org/10.25646/6894>
- Gabriel, R., & Röhrs, H.-P. (2017). *Social Media: Potenziale, Trends, Chancen und Risiken*. Springer Berlin Heidelberg.
- Geiser, L. (2012). *Abschlussbericht der Befragung Medien- und Pornografiekonsum von Jugendlichen in Stadt und Kanton Zürich*. www.lustundfrust.ch

- Grimm, P. (2008). *Gewalt im Web 2.0*. Vistas Verlag.
- Hajok, D. (2015). Zum Umgang mit digitalen Medien in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. *Kinder- und Jugendschutz in Wissenschaft und Praxis*, 60, 85–90.
- Hermida, M. (2019). *EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2916822>
- Herriger, N. (2006). *Ressourcen und Ressourcendiagnostik in der Sozialen Arbeit*. <https://www.empowerment.de/files/Materialie-5-Ressourcen-und-Ressourcendiagnostik-in-der-Sozialen-Arbeit.pdf>
- Hirschfeld, H. (2023). *Stationären Hilfen zur Erziehung*. <https://www.jfs.bs.ch/dam/jcr:24248bb1-fac1-44ea-ad6c-67a7bc2e5e12/Bericht%20Hilfen%20zur%20Erziehung%202023.pdf>
- Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Hugger, K.-U. (2008). Medienkompetenz. In *Handbuch Medienpädagogik* (S. 93–99). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91158-8_10
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. In *Journal of Adolescent Health* (Bd. 46, Nummer 1, S. 3–10). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Hurrelmann, K., & Albert, M. (2006). *Jugend 2006: eine pragmatische Generation unter Druck*. Fischer.
- Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2022). *Lebensphase Jugend*. Beltz Juventa.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. In *Frontiers in Psychiatry* (Bd. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
- Hüther, J., & Poedehl, B. (2005). *Geschichte der Medienpädagogik München: kopaed*. kopaed.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>

- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
- Jodel. (o. J.). *Wie funktioniert die Moderation auf Jodel?* Abgerufen 26. April 2024, von <https://support.jodel.com/de/articles/82888-wie-funktioniert-die-moderation-auf-jodel>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018a). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018b). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- Jugend und Medien. (o. J.). *Gut zu Wissen - Was macht Gewaltinhalte Faszinierend?* <https://www.jugendundmedien.ch/themen/medien-und-gewalt>
- Jugend und Medien. (2022). *MEDIENKOMPETENZ IN SOZIAL-, HEIL- UND SONDERPÄDAGOGISCHEN INSTITUTIONEN - Leitfaden zur Standortbestimmung.* https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Medienkompetenz_heil_sonder_und__sozialp_Institutionen_DE_01.pdf
- Jungbauer, J. (2017). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters.* Beltz Juventa.
- Kantone & Pro Mente Sana. (o. J.). *Medienmitteilung Kampagne «Wie geht's dir?»* Abgerufen 23. April 2024, von <https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/wie-gehts-dir-die-schweiz-spricht-ueber-psychische-probleme>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020, Januar 2). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Keller, M. (o. J.). *Seelische Krisen und psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.* Abgerufen 17. April 2024, von <https://www.dvgp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html>

- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Klimsa, A. (2007). *Prävention und Medienpädagogik. Entwicklung eines Modells der medienpädagogischen Präventionsarbeit*. Cuvillier Verlag.
- Klimsa, A. (2014). Präventive Medienpädagogik. *Medienimpulse*, 51(1).
- Knoche, R. (o. J.). *Der MEDICLIN-Podcast – Kinder in der Pandemie - Folge 5: Instagram & Co. – Wie Social Media Kinder und Jugendliche in die Magersucht treibt*. Abgerufen 11. April 2024, von <https://www.mediclin.de/medizin-gesundheit/podcast-kinder-in-der-pandemie/>
- Kohut, T., & Štulhofer, A. (2018). Is pornography use a risk for adolescent wellbeing? An examination of temporal relationships in two independent panel samples. *PLoS ONE*, 13(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202048>
- Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption the brain on porn. *JAMA Psychiatry*, 71(7), 827–834. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.93>
- Lane, R., & Radesky, J. (2019). Digital Media and Autism Spectrum Disorders: Review of Evidence, Theoretical Concerns, and Opportunities for Intervention. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(5), 364–368. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000664>
- Lange, A., & Klimsa, A. (2019). *Medien in der Sozialen Arbeit*. W.Kohlhammer GmbH.
- Lehenbauer, M. (2009). Problematischer Internetgebrauch und Sozialphobie: Internet-spezifische maladaptive Kognitionen. In *Gesundheit und Neue Medien*. Springer.
- Liu, M., Wu, L., & Yao, S. (2016). Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, 50(20), 1252–1258. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095084>
- Madan, A., Mrug, S., & Wright, R. A. (2014). The Effects of Media Violence on Anxiety in Late Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 116–126. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0017-3>
- Maïano, C., Normand, C. L., Salvat, M., Moullec, G., & Aimé, A. (2016). Prevalence of School Bullying Among Youth with Autism Spectrum Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Autism Research*, 9(6). <https://doi.org/10.1002/aur.1568>

- Mainardi, M., & Zraggen, L. (2009). *Minori e Internet*.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in Public Health* (Bd. 9). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- McCrae, N., Gettings, S., & Pursell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. In *Adolescent Research Review* (Bd. 2, Nummer 4, S. 315–330). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 69, 102274. <https://doi.org/10.1016/J.JHEALECO.2019.102274>
- Melnik, V. (o. J.). *SEO: Die 37 wichtigsten Rankingfaktoren, die du im Blick haben solltest*. Abgerufen 10. April 2024, von <https://www.chimpify.de/marketing/rankingfaktoren/#:~:text=Google%20hat%20%C3%BCber%20200%20verschiedene,10.000%20verschiedene%20Rankingfaktoren%20geben%20kann.>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Moch, M. (2018). Hilfen zur Erziehung. In H.-U. Otto & H. Thiersch (Hrsg.), *Handbuch Kinder- und Jugendhilfe* (S. 632–645). Ernst Reinhardt Verlag.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., & Eickhoff, J. (2012). Depression and Internet Use among Older Adolescents: An Experience Sampling Approach. *Psychology*, 03(09), 743–748. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.329112>
- Moreno, M. A., & Jolliff, A. F. (2024). Depression and Anxiety in the Context of Digital Media. In J. Nesi, M. J. Prinstein, & E. H. Telzer (Hrsg.), *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* (S. 217–241). <https://www.cambridge.org/core/terms>.

- Müller, K. W., & Scherer, L. (2022). Exzessive Nutzungsmuster und Internetnutzungsstörungen: Effekte auf die psychosoziale und kognitive Entwicklung von Jugendlichen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 71(4), 345–361. <https://doi.org/10.13109/prkk.2022.71.4.345>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health. *North Carolina Medical Journal*, 81(2). <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Neumann-Braun, K. (2022). *Risikofaktoren bei der Nutzung digitaler Medien durch Jugendliche und mögliche Handlungsstrategien im Rahmen von Prävention und Intervention*. <http://mewi.unibas.ch>
- Nutley, S., & Thorell, L. (2022). *Digital media and mental health problems in children and adolescents: A research overview*. https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf
- Parchow, A. (2023a). *Bedeutung und Folgen von Heimunterbringung im Lebenslauf junger Menschen*. Beltz Juventa.
- Parchow, A. (2023b). *Bedeutung und Folgen von Heimunterbringung im Lebenslauf junger Menschen*. Beltz Juventa.
- Paschke, K., & Thomasius, R. (2024). Digitale Mediennutzung und psychische Gesundheit bei Adoleszenten – eine narrative Übersicht. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03848-y>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Pedada, S. (2023). *Mapping the Present: Erkundung der Vor- und Nachteile von Querschnittsstudien*. <https://mindthegraph.com/blog/de/querschnittsuntersuchung-pro-und-contra/>
- Pfefferbaum, B., Newman, E., Nelson, S. D., Nitiéma, P., Pfefferbaum, R. L., & Rahman, A. (2014). Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research. In *Current Psychiatry Reports* (Bd. 16, Nummer 9). Current Medicine Group LLC 1. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0464-x>
- Piller, E. M., & Schnurr, S. (2013). *Kinder- und Jugendhilfe in der Schweiz*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

- Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216. <https://doi.org/10.1111/camh.12373>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quenzel, G., & Hurrelmann, K. (2011). Geschlecht und Schulerfolg: Ein soziales Stratifikationsmuster kehrt sich um. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie (KZfSS)*, 62(1).
- Rätz, R., Schröer, W., & Wolff, M. (2014). *Lehrbuch Kinder- und Jugendhilfe*. Beltz Juventa.
- Reidl, S., Streicher, J., Hock, M., Hausner, B., Waibel, G., & Gürtl, F. (2020). *DIGITALE UNGLEICHHEIT - Wie sie entsteht, was sie bewirkt ... und was dagegen hilft*. https://www.ffg.at/sites/default/files/allgemeine_downloads/strukturprogramme/Laura%20Bassi%204.0/Studie_Digitale_Ungleichheit_barrierefrei_final.pdf
- Reifegerste, D., & Baumann, E. (2018). *Medien und Gesundheit*. Springer.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rößner, S. (2022). *ICD-11: Computerspielsucht und Pornosucht seit 1.1.2022 offizielle Krankheitsdiagnose*. <https://webcare.plus/icd-11-computerspielsucht-pornosucht/>.
- Ruether, J. (2023). *Wie viele Videos gibt es auf YouTube 2023 insgesamt?* <https://tailor-sites.de/wie-viele-videos-gibt-es-auf-youtube-2023-insgesamt-unglaubliche-youtube-fakten/>
- Russell, G. G. (1998). *The handbook of social psychology*. Oxford University Press.
- Schlipfenbacher, C., & Jacobi, F. (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. *Public Health Forum*, 22(1). <https://doi.org/10.1016/j.phf.2013.12.012>
- Schmid, M., & Luginbühl, M. (o. J.). *Leitfaden zum Erarbeiten eines medienpädagogischen Konzepts in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe*. Abgerufen 13. Mai 2024, von <https://www.mekis.ch/leitfaden.html>

- Schorb, B. (1995). *Medienalltag und Handeln*. Leske Budrich .
- Schramm, H., & Wirth, W. (2007). Stimmungs- und Emotionsregulation durch Medien. *Merz Medien und Erziehung*, 51(4), 14–22.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4). <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Seidman, L. J., Doyle, A., Fried, R., Valera, E., Crum, K., & Matthews, L. (2004). Neuropsychological function in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 27(2). <https://doi.org/10.1016/j.psc.2003.12.005>
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819–833. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011>
- Siller, F., Zorn, I., & Tillmann, A. (2020). *Handbuch Soziale Arbeit und Digitalisierung*. Beltz Juventa.
- Slobodin, O., Heffler, K. F., & Davidovitch, M. (2019). Screen Media and Autism Spectrum Disorder: A Systematic Literature Review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(4), 303–311. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000654>
- Socialized Alpha Internetmarketing. (o. J.). *Algorithmen: Wie sie deine Sozialen Medien beeinflussen*. Abgerufen 10. April 2024, von <https://www.socialized.at/algorithmen-wie-sie-deine-sozialen-medien-beeinflussen/>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27, 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Steiner, O., Heeg Rahel, Schmid Magdalene, & Luginbühl Monika. (2017). *MEKiS-Medienkompetenz in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36385.35689>
- Steiner, O., Luginbühl, M., Heeg, R., & Schmid, M. (2019). Medienpädagogik in der Kinder- und Jugendhilfe. *Suchtmagazin*, 2, 37–40.

- Stiller, A., & Mößle, T. (2018). Media Use Among Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: a Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 5(3), 227–246. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0135-7>
- Süss, D., Waller, G., Fachgruppe, M., Autorinnen Und Autoren, M., Céline, K., Gregor, W., Lilian, S., Isabel, W., Jael, B., Patricia, S., Pascal, S., Web, D., & Kooperationspartnerin, J. A. M. E. S. (2022). *Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2022*. www.zhaw.ch/psychologie/jameswww.swisscom.ch/james/#jamesstudie2022
- Svedin, C. G., Donevan, M., Bladh, M., Priebe, G., Fredlund, C., & Jonsson, L. S. (2022). Associations between adolescents watching pornography and poor mental health in three Swedish surveys. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 32(9), 1765–1780. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01992-x>
- Tannock, R., & Brown, T. E. (2000). Attention-deficit disorders with learning disorders in children and adolescents. *American Psychiatric Publishing*.
- Theunert, H., & Schorb, B. (2010). Sozialisation, Medienaneignung und Medienkompetenz in der mediatisierten Gesellschaft. In *Die Mediatisierung der Alltagswelt* (S. 243–254). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92014-6_16
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Tillmann, A., & Weßel, A. (2021). Digitalisierung in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Zur Relevanz von digitalen Medien und Medienbildung in einem vernachlässigten Bildungskontext. In *Digitalisierung und Soziale Arbeit. Transformationen und Herausforderungen*. <https://doi.org/10.25656/01:23172>
- Toman, H. (2013). *Aktive Medienarbeit im handlungsorientierten Projektunterricht*. Schneider-Verlag.
- Tremp, U. (2018). *Wie medienkompetent sind die Mitarbeitenden in Kinder- und Jugendinstitutionen?* Curaviva. https://www.mekis.ch/dam/Literatur/Luginbhl_Egle_2018_Mediennp-dagogik-ist-immer-auch-Beziehungsarbeit_Interview-Fachzeitschrift-Curaviva/Luginb%20C3%BChl_Egle_2018_Interview%20Fachzeitschrift%20Curaviva.pdf

- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Martin, G., & Rogers, M. L. (2018). Amount of Time Online Is Problematic if It Displaces Face-to-Face Social Interaction and Sleep. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 456–457. <https://doi.org/10.1177/2167702618778562>
- Unabhängiges Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein (ULD). (2016). *Fragen und Antworten zu Facebook und Co.* <https://www.datenschutzzentrum.de/uploads/blauereihe/blauereihe-soziale-netzwerke.pdf>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143>
- ver.di. (2023). *Für uns sind die Sozialen Medien ein unsicherer Ort.* <https://www.verdi.de/themen/arbeit/++co++886f9174-c183-11ed-b1fa-001a4a16012a>
- Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (2023). *Digital Emotion Regulation on Social Media.* https://www.researchgate.net/publication/372625311_Digital_Emotion_Regulation_on_Social_Media
- Victoria Rideout, B., & Fox, S. (2018). *Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S.* <https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093>
- Vox. (2018). *It's not you. Phones are designed to be addicting.* <https://www.youtube.com/watch?v=NUMa0QkPzns>
- Wang, Q., Zhang, W., & An, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of Internet-based self-help interventions for mental health among adolescents and college students. *Internet Interventions*, 34. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100690>
- WHO. (2021). *Das Europäische Bündnis für psychische Gesundheit.* <https://www.who.int/europe/de/initiatives/the-pan-european-mental-health-coalition>
- WHO. (2023). *Mental health of adolescents.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wilens, T. E., Martelon, M., Joshi, G., Bateman, C., Fried, R., Petty, C., & Biederman, J. (2011). Does ADHD Predict Substance-Use Disorders? A 10-Year Follow-up Study

of Young Adults With ADHD. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(6). <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.01.021>

Wilson, J. J., Nunes, E. V., Greenwald, S., & Weissman, M. (2004). Verbal Deficits and Disruptive Behavior Disorders among Children of Opiate-Dependent Parents. *The American Journal on Addictions*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/10550490490435911>

Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>

Zeller, M. (2016). Stationäre Erziehungshilfen. In W. Schröer, M. Wolff, & N. Struck (Hrsg.), *Handbuch Kinder- und Jugendhilfe* (S. 792–807). Beltz Juventa.

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. In *Frontiers in Public Health* (Bd. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

Zillmann, D. (1988). Mood Management Through Communication Choices. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 327–340. <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>

Zillmann, D., & Bryant, J. (1985). *Selective Exposure To Communication* (D. Zillmann & J. Bryant, Hrsg.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203056721>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Eigene Darstellung45

Bachelor-Thesis (Gruppenarbeit)

Diese Erklärung ist von allen Studierenden der jeweiligen Gruppe separat auszufüllen.

Studierende/r:
(Name, Vorname)

Nann, Kim

Bachelor-Thesis:
(Titel)

Auswirkungen von digitalem Medienkonsum auf die psychische
Gesundheit bei Jugendlichen
Forschungsstand und Handlungsorientierung für Stationäre
Einrichtungen

Fachbegleitung:
(Dozent/in)

Prof. Dr. Olaf Maaß

Angaben zur Autorenschaft der einzelnen Kapitel

Die Leistungen der Einzelnen sind als solche auszuweisen, Kollektivbewertungen sind ausgeschlossen (Art. 22 Abs. 3 SPR BSc S).

Bitte beachten Sie: Maximal die Hälfte der Kapitel der Bachelor-Thesis können als Gruppenleistung ausgewiesen werden. Bitte geben Sie die genauen Kapitel-Nummern an, welche Sie in Einzel- bzw. in Gruppenleistung erarbeitet haben.

Ich habe von der obgenannten Bachelor-Thesis die folgenden Teile (Kapitel-Angabe) verfasst:

Kapitel: 2.2, 2.5, 2.6, 3.2, Fazit von 4.8, 5, 6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 7.4, 7.5, 7.7, 8.1

Bei den folgenden gemeinsam verfassten Teilen der Bachelor-Thesis (Kapitel-Angabe) bin ich Mitverfasser / Mitverfasserin:

Kapitel: 1, 4.2, 4.5, 7.1, 7.6, 9

Ort, Datum:
Näfels, 14.05.2024

Unterschrift:

K.Nann

Selbständigkeitserklärung

„Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe.“

Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls schriftliche Arbeiten gemäss Artikel 26 Abs. 3 RRS mit der Note 1.0 bewertet werden.“

„Die Verwendung von textgenerierender KI habe ich entsprechend den Vorgaben des Departements Soziale Arbeit deklariert.“

Ort, Datum:

Näfels, 14.05.2024

Unterschrift:

K.Nann

Bachelor-Thesis (Gruppenarbeit)

Diese Erklärung ist von allen Studierenden der jeweiligen Gruppe separat auszufüllen.

Studierende/r:
(Name, Vorname)

Trautvetter, Sebastian

Bachelor-Thesis:
(Titel)

Auswirkungen von digitalem Medienkonsum auf die psychische
Gesundheit bei Jugendlichen
Forschungsstand und Handlungsorientierung für Stationäre
Einrichtungen

Fachbegleitung:
(Dozent/in)

Prof. Dr. Olaf Maaß

Angaben zur Autorenschaft der einzelnen Kapitel

Die Leistungen der Einzelnen sind als solche auszuweisen, Kollektivbewertungen sind ausgeschlossen (Art. 22 Abs. 3 SPR BSc S).

Bitte beachten Sie: Maximal die Hälfte der Kapitel der Bachelor-Thesis können als Gruppenleistung ausgewiesen werden. Bitte geben Sie die genauen Kapitel-Nummern an, welche Sie in Einzel- bzw. in Gruppenleistung erarbeitet haben.

Ich habe von der obgenannten Bachelor-Thesis die folgenden Teile (Kapitel-Angabe) verfasst:

Abstract, Kapitel: 2.1, 2.3, 2.4, 3, 3.1, 4.1, 4.3, 4.4, 4.6, 4.7, 4.8, 7.2, 7.3, 8, 8.2

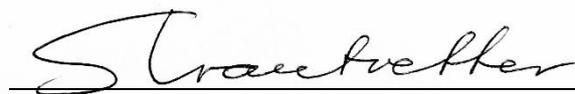
Bei den folgenden gemeinsam verfassten Teilen der Bachelor-Thesis (Kapitel-Angabe) bin ich Mitverfasser / Mitverfasserin:

Kapitel: 1, 4.2, 4.5, 7.1, 7.6, 9

Ort, Datum:

Kaltenbach, den 15.05.2024

Unterschrift:



Selbständigkeitserklärung

„Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe.

Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls schriftliche Arbeiten gemäss Artikel 26 Abs. 3 RRS mit der Note 1.0 bewertet werden.“

„Die Verwendung von textgenerierender KI habe ich entsprechend den Vorgaben des Departements Soziale Arbeit deklariert.“

Ort, Datum:

Kaltenbach, den 15.05.2024

Unterschrift:



Das ausgefüllte und unterzeichnete Formular wird als letzte Seite der Bachelor-Thesis angefügt.