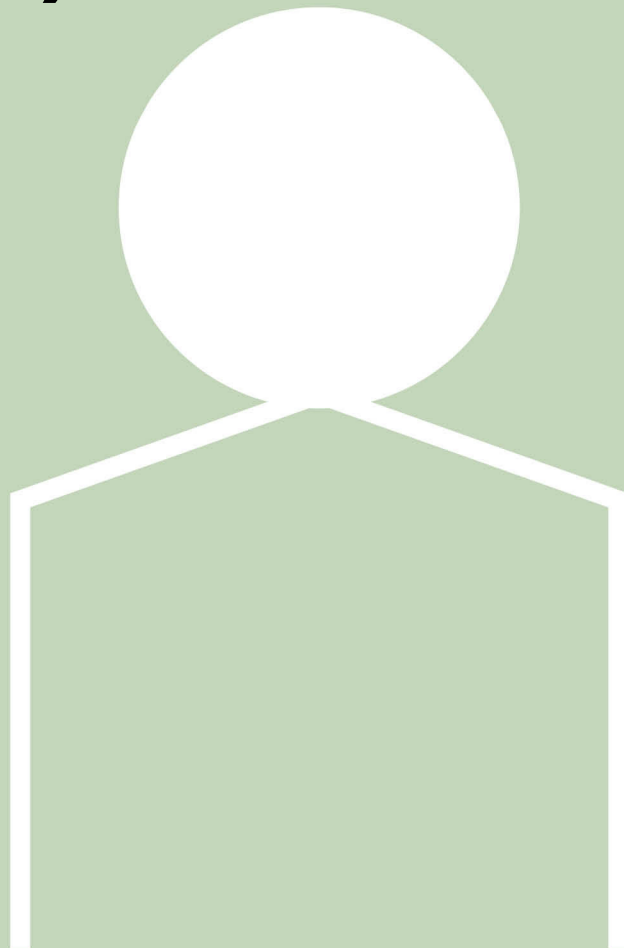


**WAS SIND  
MÖGLICHE  
GESUNDHEITLICHE  
# FOLGEN (PSYCHO-  
SOZIAL)?**



# Digitalisierung & Gesundheit



Im Kontext der „digitalen Gesellschaft“ wird es zukünftig relevant, zwei Themen gemeinsam zu betrachten, die in einer komplexen Wechselwirkung stehen: der Einsatz digitaler Bildschirmmedien innerhalb und außerhalb von Bildungseinrichtungen. Die Medienwirkungsforschung untersucht diese Themen seit nunmehr vier Jahrzehnten; ihr Fokus liegt bislang jedoch auf der Nutzung von Bildschirmmedien in der Freizeit.

## Stand der Forschung

Nachgewiesene gesundheitliche – psychosoziale – Risiken der Nutzung von digitalen Bildschirmmedien sind:

- Empathieverlust und weniger Hemmungen bei der Ausübung von Gewalt,
- Verzögerungen der Sprachentwicklung und des Schriftspracherwerbs,
- Konzentrationsstörungen bis hin zu ADHS.

Weitere bekannte Risiken sind: Veränderungen des psychologischen Belohnungssystems (Gewöhnung an rasche Belohnungsreize); suchtartige Nutzung (Cyber Disorders); Verlust der Trennschärfe zwischen on- und offline-Erlebnissen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die bislang bekannten gesundheitlichen Risiken durch die Nutzung von digitalen Bildschirmmedien bei jüngeren Kindern größer sind als bei älteren. Im konkreten Kontext von Bildungseinrichtungen sind teilweise Chancen durch die Nutzung von digitalen Bildschirmmedien für die Verbesserung von Lernleistungen zu konstatieren. Gleiches gilt jedoch auch für bildungsspezifische Risiken. Dazu zählen: Zunahme von Stress durch häufige – und kleinteilige – Rückmeldungen (dies betrifft nicht nur leistungsschwächere Lernende, sondern der „Zwang zur Selbstoptimierung“ beeinträchtigt gerade auch leistungsstärkere Lernende); Ablenkung (siehe Beispiel 3).

## Prävention

Jahrzehnte der Forschung haben gezeigt: Um problematischen Verhaltensweisen vorzubeugen, ist die frühe Förderung von Lebenskompetenzen und das „Nein-Sagen-Lernen“ (social resistance) wirksam. Dagegen sind kognitiv basierte Aufklärungs- und Abschreckungsansätze meist wirkungslos. Ein Beispiel sind Studien, die zeigen, dass bestimmte Anti-Mobbing-Programme Mobbing sogar verstärken. Hohe technische Kompetenzen schützen ebenfalls nicht vor Risiken durch die Nutzung digitaler Bildschirmmedien. Im Gegenteil: Bei der Gruppe der als besonders vulnerabel eingestuften Jugendlichen in der EUkidsonline-Studie hängen hohe technische Kompetenzen mit einem höheren Risiko für Internetsüchte zusammen. Ebenso waren auch asiatische Jugendliche mit hohen „technical use skills“ häufiger internetsüchtig und hatten zusätzlich öfter Kontakt mit problematischen Onlineinhalten (Gewalt, Pornographie, etc.) als ihre weniger technisch versierten Altersgenossen.

## Digitale Verstärker von sozialer Benachteiligung?

Kinder aus benachteiligten sozialen Schichten haben in Deutschland im Mittel eine „bessere“ Ausstattung mit Spielkonsolen (viermal mehr), Fernsehgeräten (dreimal mehr) und eine frühere Verfügbarkeit eigener Smartphones. Dadurch sind die Nutzungszeiten ca. doppelt so hoch und die Nutzung entwicklungsbeeinträchtigender Inhalte sechsmal so hoch. Dies trägt zu schlechteren Noten bei und lässt die sog. „Bildungsschere“ weiter aufklaffen.

## Beispiel 1

Der Einsatz des Tools „Antolin“ zur Leseförderung erzeugt unerwünschten Sozialstress: Jede/r schielt darauf, wieviel Punkte der oder die andere Person gerade hat. Viele Lehrkräfte berichten über das Entstehen einer Wettbewerbsstimmung, die den sozialen Zusammenhalt in der Klasse beeinträchtigt.

## Beispiel 2

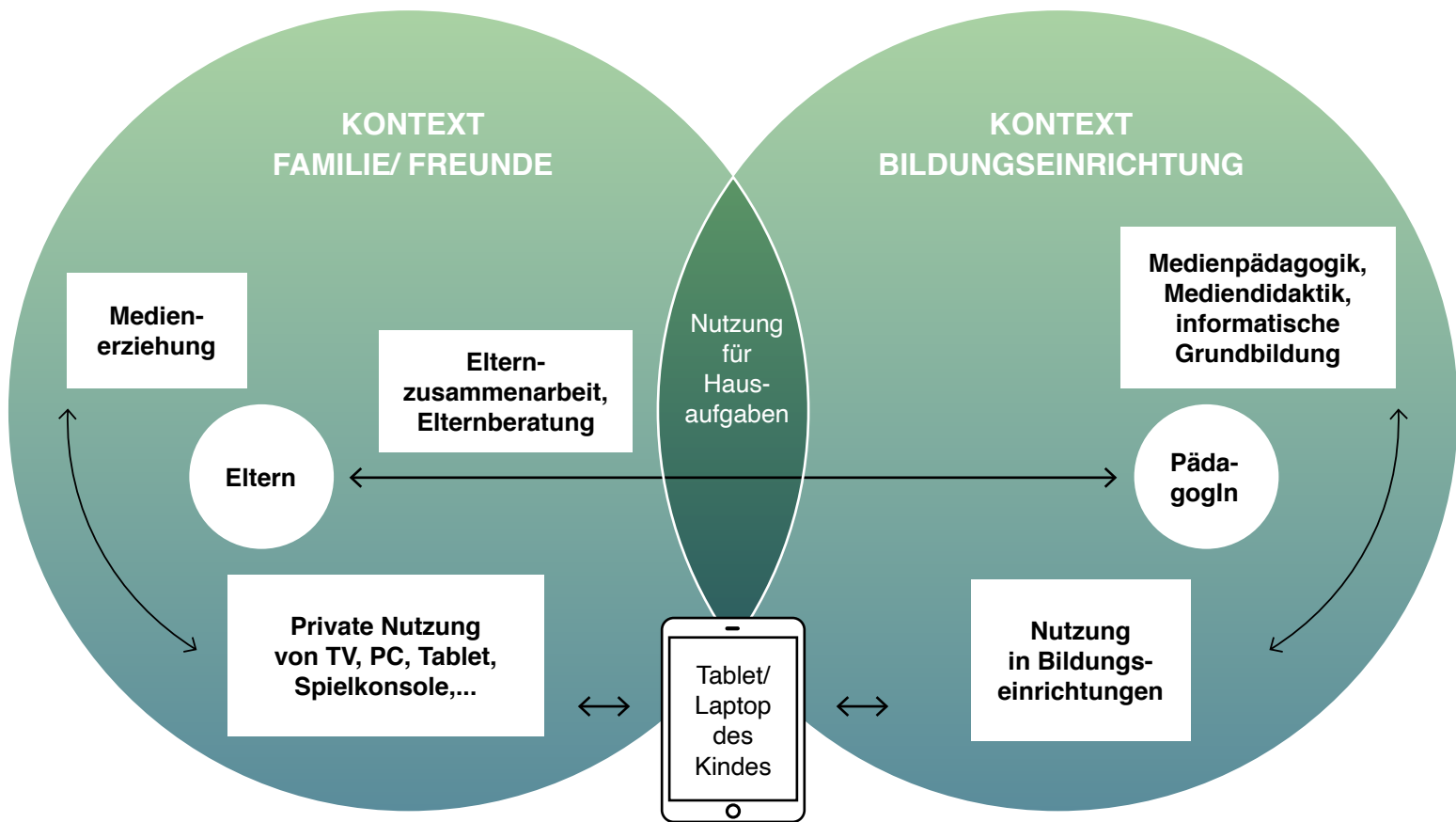
„Klasse 2000“ ist ein Präventionsprogramm an Grundschulen zur Förderung von Lebenskompetenzen („life skills training“). Seit einigen Jahren ist die frühe ressourcenorientierte Prävention von Digitalrisiken ausdrücklich Bestandteil des Programms. Die Zielgruppe Eltern erhält Tipps zur Beschränkung problematischer Nutzung. SchülerInnen werden durch Anregung zu bildschirmfreien Freizeitaktivitäten und durch die Schulung von allgemeinen Gesundheits- und Sozialkompetenzen gestärkt und geschützt. Eine laufende Studie untersucht die Wirksamkeit.

## Beispiel 3

Die Noten der SchülerInnen an britischen Schulen mit wirkungsvoll umgesetzten „Smartphoneregelungen“ zur Einschränkung digitaler Ablenkung sind signifikant besser als an vergleichbaren Schulen ohne solche Regelungen. Die Noten der schwächeren SchülerInnen leiden besonders stark, während die Noten der stärkeren SchülerInnen durch Verfügbarkeit digitaler Ablenkung kaum beeinträchtigt werden.



- Wie erkennen wir Anzeichen für bildschirmbezogene psychosoziale Probleme (Cybermobbing, Sexting, Gewalt, Pornosucht, etc.)?
- Wie reagieren wir professionell und vermitteln ggf. an externe Beratung?
- Wie stärken wir einzelne Lernende im realen Leben zur Vorbeugung gegen Risiken?
- Wie wirken wir ggf. ergänzend durch Aufklärung der Lernenden Risiken entgegen?
- Wie beschränken wir die „Vermessbarkeit“ des Lernens zum Schutz vor Selbstoptimierungs- und Vergleichsstress?
- Wie unterstützen wir Lernende bei ihrer Identitätsentwicklung im Spannungsfeld von online und offline?
- Ab welchem Alter wollen wir, dass Geräte nur zur Nutzung in der Bildungseinrichtung und außerhalb zur Verfügung stehen?
- Wie beteiligen und unterstützen wir Eltern, ggf. auch durch Kinderschutz-Software-Support?



**KINDL./JUGENDL. NUTZUNG DIGITALE BILDSCHIRMMEDIEN GESAMT ZEIT – INHALT – FUNKTION**

Störungen der Bewegungsentwicklung/ Haltungsschäden	Übergewicht mit Folgeerkrankungen (Diabetes, Herz/Kreislauf)
Schlafstörungen (Dauer, Qualität)	Kurzsichtigkeit
<b>KÖRPERLICHE RISIKEN</b>	

Störungen der sozialen Entwicklung (Sprache, Empathie)	Konzentrationsstörungen	Einsamkeit, Depression
Suchtartige Digitalmediennutzung (Computerspiele, Soziale Medien, Internet-Pornographie)	Stress durch „Vermessbarkeit“, Selbstoptimierung in Schule und Online-Selbstdarstellung	
<b>PSYCHOSOZIALE RISIKEN</b>		

**Schaubild zur körperlichen und psychosozialen Auswirkungen einer problematischen Bildschirmmediennutzung von Kindern und Jugendlichen.** Berücksichtigung der Interdependenz zwischen und Einflussfaktoren auf deren Nutzung im privaten und bildungsbezogenem Kontext.

# Literatur und Quellen

- Beland, L.-P. und Murphy, R. (2015). Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance. In: Labour Economics, 41 (2016), S. 61-76.
- Büsching, U. und Riedel, R. (2017). BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. Bundesministerium für Gesundheit. [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/Kurzbericht\\_BLIKK\\_Medien.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Kurzbericht_BLIKK_Medien.pdf)
- Tetzlaff, F. und Bleckmann, P. (2019). Digitalisierung und Pädagogik – weit mehr als nur “Tablets im Unterricht”. In: H. Barz (Hrsg.), Bildung und Schule. Elternstudie 2019: Einstellungen von Eltern zur Schulpolitik. Münster: Waxmann Verlag, S. 69-81.
- Duttweiler, S. et al. (2016). Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?. Bielefeld: transcript.
- Helsper, E. (2014). Vulnerability and excessive Internet use in Adolescents. Vortrag auf dem 5. Symposium des Fachverbands Medienabhängigkeit, 31.10.2014, Hannover.
- Jeong, S. & Lee, B. H. (2013). A Multilevel Examination of Peer Victimization and Bullying Preventions in Schools. In: Journal of Criminology. <https://www.hindawi.com/journals/jcrim/2013/735397/>
- Jornitz, S. und Leser, C. (2018). Mit Antolin punkten oder: Wie sich mit dem Leseförderprogramm der Bock zum Gärtner macht. In: Pädagogische Korrespondenz, 57, S. 55-73.
- Leung, L. und Lee, P. (2011). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. In: New Media and Society, 14 (1), S. 117–136.
- Pfeiffer, C., Mößle, T., Kleimann, M. und Rehbein, F. (2008). Die PISA-Verlierer und ihr Medienkonsum. Eine Analyse auf der Basis verschiedener empirischer Untersuchungen. In: U. Dittler und M. Hoyer (Hrsg.), Aufwachsen in virtuellen Medienwelten. Chancen und Gefahren digitaler Medien aus medienpsychologischer und medienpädagogischer Perspektive. München: Kopaed, S. 275-306.
- Schulte-Markwort (2016). Burnout-Kids: Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert. München: Knauer.  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz. Autorinnen und Autoren: Paula Bleckmann, Izabela Czarnojan, Heidrun Allert, Karin Amos, Annina Förchler, Sigrid Hartong, Sieglinde Jornitz, Manuel Reinhard, Ina Sander



UNBLACK THE BOX ist eine im Jahr 2019 gegründete Netzwerkinitiative von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus der Philosophie, Erziehungswissenschaft, Soziologie, Bildungsinformatik, Medien- und Gesundheitspädagogik sowie Lehrkräften in Schule, Hochschule bzw. Lehreraus- und -fortbildung. Die Initiative verfolgt das Ziel, Bildungseinrichtungen, Lehrkräfte sowie Dozentinnen und Dozenten zu befähigen, der wachsenden Verdichtung und Digitalisierung von Bildung auch ohne umfangreiche informatische Kenntnisse mit aufklärter, kritisch-bewusster Entscheidungs- und Gestaltungsfähigkeit zu begegnen.  
<https://unblackthebox.org/>