



Gesunde Mediennutzung.

Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse für die Arbeitsgruppe „Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen“ der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen.

Gesundheitsförderung Infektionsschutz Gesundheitsdaten Pharmazie Gesundheitswirtschaft Versorgung

Impressum

Herausgeber

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon 0234 91535-0
Telefax 0234 91535-1694
www.lzg.nrw.de
poststelle@lzg.nrw.de

Redaktion

Dr. Anna Reeske-Behrens, LZG.NRW
Stephanie Funk, LZG.NRW

Namensbeiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Sie entsprechen nicht unbedingt der Auffassung des Herausgebers.

Layout und Verlag
LZG.NRW

Bildnachweis

© Adobe Stock.com

Das LZG.NRW ist eine Einrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen und gehört zum Geschäftsbereich des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur unter Quellenangabe gestattet.

Bochum 2022

Der vorliegende Ergebnisbericht wurde unter Mitarbeit der Arbeitsgruppe (AG) „Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen“ im Kontext der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention des Landes Nordrhein-Westfalen vom Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) erstellt. Der Bericht beschreibt das methodische Vorgehen bei der Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse zum Schwerpunktthema **Gesunde Mediennutzung**¹ und stellt die Ergebnisse der Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse, der NRW-weiten Onlinebefragung und der leitfadengestützten Expertengespräche dar. Den Teilnehmenden der Onlinebefragung und der Expertengespräche sowie den Mitgliedern der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" sei an dieser Stelle für ihr Mitwirken herzlich gedankt.

¹ Die Ergebnisse des zweiten Schwerpunktthemas Resilienz in der Arbeitsgruppe "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" sind in einem eigenen Ergebnisbericht des Landeszentrums Gesundheit Nordrhein-Westfalen zusammengestellt. Das methodische Vorgehen ist vergleichbar.

Inhalt

Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	4
1. Einleitung	5
2. Methodisches Vorgehen	7
3. Ergebnisse	12
3.1. Ergebnisse der Bestandsaufnahme	17
3.2. Ergebnisse der Online-Befragung und der ergänzenden Expertengespräche	21
3.2.1. Beschreibung des Teilnehmendenkollektivs	21
3.2.2. Sensibilisierung von Eltern	23
3.2.3. Bündelung und Verbreitung von Wissen	25
3.2.4. Qualifizierung von Fachkräften in Bildungseinrichtungen	26
3.2.5. Fachkräfte für Medienkompetenzbildung implementieren	28
3.2.6. Medienbildung verankern	28
3.2.7. Zielgruppengerechte Ansprache und Gestaltung	31
4. Resümee	33
Literaturverzeichnis	35

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Vorgehen bei der Bestands- und Bedarfsanalyse zur gesunden Mediennutzung	7
Abbildung 2: Tägliche Mediennutzungsdauer von Kindern (U7-U9) in Minuten, absolute Angaben, BLIKK-Studie	12
Abbildung 3: Gesundheitliche Auswirkungen durch die Nutzung digitaler Medien	14
Abbildung 4: Einflussfaktoren von Mediennutzung auf die seelische Gesundheit	15
Abbildung 5: Gegenüberstellung des Stellenwerts Gesunder Mediennutzung in der alltäglichen Arbeit und Einschätzung der Zielgruppenerreichung durch bestehende Angebote zur Förderung einer gesunden Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen	20
Abbildung 6: Teilnehmende mit Beantwortung der Fragen zum Schwerpunkt „Gesunde Mediennutzung“	21
Abbildung 7: Arbeitsbereiche der Teilnehmenden	22
Abbildung 8: Kontaktstellen der Teilnehmenden zu Kindern und Jugendlichen	22

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Ablauf der Expertenrunde mit Fachakteuren am 18.11.2020	9
Tabelle 2: Ablauf der Expertenrunde mit Medienscouts am 02.12.2020	10
Tabelle 3: Häufig genannte Projekte und Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Online-Befragung	18
Tabelle 4: Besetzung der Expertenrunden zu gesunder Mediennutzung	23

1. Einleitung

Medien und insbesondere digitale Medien sind fest im gesellschaftlichen Leben verankert: Internet, PCs und Laptops, Tablets, Smartphones et cetera. ermöglichen den Zugang zu Information, Bildung, Unterhaltung und Teilhabe – unabhängig von Ort und Zeit. Auch das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen ist durch digitale Medien geprägt (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2019) – „wie nie zuvor“ betont das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) bereits 2013 in seiner Bestandsaufnahme zur Medienkompetenzförderung (BMFSFJ 2013, S.10). Medienkompetenz ist dabei nicht nur auf ein technisches Verständnis zur Mediennutzung beschränkt, sondern umfasst auch soziale und gesellschaftliche Aspekte und Normen, die über die verschiedenen institutionellen (u. a. Kindertageseinrichtungen, Schule) und sozialen Umwelten (zum Beispiel Familien, Freunde, Peers) prägend sind für einen selbstbestimmten und gesunden Umgang mit Medien (ebd.).

Zahlreiche Programme, Initiativen, Projekte, Maßnahmen und Aktivitäten diverser Akteurinnen und Akteure auf Ebene des Bundes, der Länder, der Kommunen und in den verschiedenen Lebenswelten haben die Mediennutzung in den Fokus gerückt – auch um ein gesundes Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen. Auf der einen Seite bedarf die agile und eher schnelle technische Entwicklung neuer digitaler Medien und Formate dieses vielseitige Engagement (BMFSFJ 2013). Auf der anderen Seite ist Mediennutzung nicht nur mit Entwicklungsmöglichkeiten, Teilhabe und positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen behaftet. Verschiedene Studien belegen, dass eine übermäßige beziehungsweise exzessive Mediennutzung gesundheitsschädigend wirken kann (Büsching & Riedel 2017). Neben Bewegungsmangel, u. a. durch vermehrte Bildschirmzeiten, gibt es auch negative Effekte auf die seelische Gesundheit der Aufwachsenden: Entwicklung von Abhängigkeitsproblematiken, Suchtverhalten und anderen Verhaltensauffälligkeiten, Schlafstörungen, Cybermobbing und Konfrontation mit verstörenden Inhalten (Gewalt, Pornographie usw.) sind mögliche Gefahren. Zudem kann eine übermäßige Mediennutzung selbst auch Suchtpotenzial entfalten, so dass Betroffene trotz negativer Folgen und Auswirkungen auf die psychische Gesundheit an der Mediennutzung festhalten (Deutsches Kinderhilfswerk 2021).

Die Herausforderungen der Corona-Pandemie haben zu einem Anstieg psychosomatischer Beschwerden und psychischer Auffälligkeiten sowie einem zunehmenden Medienkonsum bei

Kindern und Jugendlichen geführt. So zeigen die Ergebnisse der COPSY-Studie, dass psychosomatische Beschwerden wie Gereiztheit, Einschlafprobleme, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und Bauchschmerzen, aber auch das Risiko für psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen während der Pandemie im Vergleich zum Zeitraum vor der Pandemie zum Teil deutlich angestiegen sind (Ravens-Sieberer et al. 2021). Besonders belastet waren Kinder und Jugendliche aus Familien mit einem niedrigen Bildungsabschluss der Eltern, einem Migrationshintergrund und/ oder Familien, die auf beengtem Raum leben (ebd.). Gleichzeitig ist das Nutzungsverhalten bei 10 bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen für Computerspiele und soziale Medien auf durchschnittlich fünfeinhalb Stunden pro Tag unter der Woche und auf mehr als sieben Stunden an den Wochenenden gestiegen (Thomasius 2020). Darunter erfüllten 2020 bereits 8,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen die ICD-Kriterien² eines riskanten Nutzungsverhaltens in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien und 10 Prozent die Kriterien für riskantes Computerspielverhalten (ebd.).

Gesunde Mediennutzung als Schwerpunktthema der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen"

Der Hintergrund macht deutlich, dass Mediennutzung und die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein hochaktuelles Thema ist, dessen Bedeutung durch die Corona-Pandemie noch verstärkt wurde. Die Nutzung der verschiedenen digitalen Medien kann vielfältige Einflüsse auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben. Gleichzeitig ist Gesunde Mediennutzung ein komplexes Themen- und Handlungsfeld, in dem bereits zahlreiche Akteurinnen und Akteure aktiv sind. Die Expertise der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" kann gut genutzt werden, um Maßnahmen einer gesunden Mediennutzung zu initiieren beziehungsweise bestehende Aktivitäten fortzuschreiben und somit einen Beitrag zum gesunden Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen zu leisten.

Von Anfang 2020 bis Mitte 2021 hat die Fachgruppe Prävention und Gesundheitsförderung im LZG.NRW eine Bestands- und Bedarfsanalyse zum Thema „Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ mit den Schwerpunktthemen **Resilienz** und **Gesunde Mediennutzung** durchgeführt. Der vorliegende Bericht fasst die Ergebnisse der Bestands- und Bedarfsanalyse zum Schwerpunkt Gesunde Mediennutzung zusammen. Mit der Bestands- und Bedarfsanalyse wurden folgende Ziele verfolgt:

- Überblicksartige Zusammenstellung von bestehenden Projekten, Maßnahmen und Initiativen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung mit einem Bezug zu Nordrhein-Westfalen.
- Aufnahme und Diskussion der Bedarfslagen und Probleme für den Bereich gesunde Mediennutzung aus Sicht von Institutionen, Fachkräften und engagierten Personen mit Schnittstellen zur Kinder- und Jugendgesundheit in Nordrhein-Westfalen.
- Erstellung eines Ergebnisberichts als Entscheidungsgrundlage für die Ableitung von Handlungsoptionen und Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung im Rahmen der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen".

² International Classification of Diseases, Version 11

2. Methodisches Vorgehen

Das LZG.NRW hat im Auftrag und unter Mitarbeit der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" ein mehrstufiges Verfahren zur Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse für das Thema „Gesunde Mediennutzung“ durchgeführt. Das mehrstufige Verfahren gliederte sich in vier wesentliche Schritte, die jeweils eng mit den Mitgliedern der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" abgestimmt wurden (Abbildung 1).

Abbildung 1: Vorgehen bei der Bestands- und Bedarfsanalyse zur Gesunden Mediennutzung (LZG.NRW 2021)

Schritt 1: Themenpapier



Im ersten Schritt wurde ein Themenpapier erstellt, das in das Thema Gesunde Mediennutzung einführt und eine erste Übersicht zu bestehenden landesbezogenen Strukturen und Projekten zum Thema bietet. In Teilen fließen die Inhalte des Papiers in diesen Ergebnisbericht ein. Eine Bestandsliste von Projekten, Programmen und Maßnahmen mit Bezug zum Thema Gesunde Mediennutzung wurde nach Auswertung der Ergebnisse der Online-Befragung und Expertengesprächen finalisiert (Schritt 4).

Schritt 2: Landesweite Online-Befragung

In einem nächsten Schritt wurde eine nicht-repräsentative Onlinebefragung von Akteurinnen und Akteuren in Nordrhein-Westfalen durchgeführt, die sich in ihrem Arbeitsalltag mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien beschäftigen. Ziel war es, wichtige Akteurinnen und Akteure aktiv in die Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse einzubeziehen und so ein breites Meinungsbild zu bestehenden Projekten und Maßnahmen sowie Problemen und Lösungsansätzen in Bezug auf die Themen Gesunde Mediennutzung und Resilienz³ zu erhalten.

Hierfür wurde ein umfangreicher Adressverteiler mit kommunalen und wissenschaftlichen Ansprechpersonen sowie Zielgruppenvertretungen erstellt, unter anderem wurden alle Gesundheits- und Jugendämter in Nordrhein-Westfalen, Selbsthilfekontaktstellen, Akteurinnen und Akteure im Bildungsbereich, den Frühen Hilfen und Wohlfahrtsverbänden. Von insgesamt über 1.000 angeschriebenen Personen haben 342 vollständig an der Umfrage teilgenommen.

Der Fragebogen wurde mit dem Programm LamaPoll erstellt und war für circa vier Wochen über einen Internet-Link frei zugänglich. Die Befragten konnten zwischen den Themenschwerpunkten Resilienz und Gesunde Mediennutzung wählen oder Angaben zu beiden Themen machen. Der Fokus der Befragung lag auf der Erhebung von bestehenden Angeboten, Bedarfen und Defiziten sowie Änderungswünschen oder Weiterentwicklungsideen bezüglich der Schwerpunktthemen Resilienz und Gesunde Mediennutzung. Vor der Veröffentlichung der Online-Befragung wurde der Fragebogen mit der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" und ein Pretest mit fünfzehn Personen durchgeführt.

Schritt 3: Expertenbefragungen

Die Ergebnisse der Online-Befragung wurden in ergänzenden Expertengesprächen vertieft und erweitert. Übergeordnetes Ziel der Expertengespräche war eine Diskussion der wesentlichen Ergebnisse der Online-Befragung aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven. Zum Thema Gesunde Mediennutzung wurden zwei Expertenrunden durchgeführt: eine Runde mit fünf fachlichen Akteurinnen und Akteuren mit Bezug zur Kinder- und Jugendgesundheit (am 18.11.2020) und eine Runde mit sechs ausgebildeten Medienscouts (am 02.12.2020). Ein Interview mit einem ärztlichen Vertreter aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie wurde am 11.2.2021 als Einzelinterview nachgeholt. Die Auswahl der teilnehmenden Expertinnen und Experten erfolgte gemeinsam mit der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen". Aufgrund der Coronavirus-Pandemie konnten die Expertengespräche nicht in Präsenz stattfinden. Stattdessen wurden sie als **Videokonferenz** mit dem Programm WebEx-Meeting durchgeführt. Grundlage für die Expertenrunden waren die Ergebnisse der Online-Befragung. Zur Vorbereitung haben die Expertinnen und Experten vorab eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse erhalten.

Durchführung der Expertengespräche: Der Ablauf der zwei Expertengespräche war ähnlich angelegt. In beiden Gesprächen folgte nach einer Begrüßung und Einführung durch die Moderatorin eine kurze Vorstellungsrunde der Teilnehmenden und eine Klärung offener Fragen.

³ Resilienz und Gesunde Mediennutzung wurden zusammen in der Online-Befragung abgefragt. Dieser Ergebnisbericht bezieht sich aber nur auf das Thema Gesunde Mediennutzung.

Nach der Einführung folgten zwei Gesprächsblöcke. Im Gespräch mit den Fachakteurinnen und -akteuren wurden zunächst die Ergebnisse der Online-Befragung anhand von drei Zitaten aus der Online-Befragung diskutiert und eingeordnet (Tabelle 1). Der zweite Gesprächsblock wurde mit einer Umfrage eingeleitet. Die Expertinnen und Experten wurden gebeten, die drei Aspekte beziehungsweise Rahmenbedingungen aus der Online-Befragung zu priorisieren, die ihrer Meinung nach durch Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung verändert werden sollten (Tabelle 1). Diese Priorisierung wurde im anschließenden Gesprächsblock erläuternd und vertiefend diskutiert. Zum Abschluss wurden eigene beziehungsweise ergänzende Weiterentwicklungsideen offen diskutiert.

Tabelle 1: Ablauf der Expertenrunde mit Fachakteuren am 18.11.2020

<p>Block I: Diskussion der zentralen Ergebnisse aus der Online-Befragung</p>
<p>Leitfrage: Wie schätzen Sie die folgenden drei Zitate aus Ihrer fachlichen Perspektive und Erfahrung ein?</p> <p>Zitat 1: „Die meisten Projekte werden willkürlich (je nach Förderplan der Stadt/des Kreises) durchgeführt, es gibt keine Einheitlichkeit, keine Evaluation, welche Kinder und Jugendliche Zugang zu Projekten haben, die vorhandenen Projekte sind alles andere als flächendeckend. (...)“</p> <p>Zitat 2: „Für jüngere Kinder sind settingbasierte (Elternhaus, Gemeinde, Kindertageseinrichtung, Schule) statt individuums-zentrierte Ansätze erfolgversprechender: zum Beispiel Förderung bildschirmfreier Freizeitaktivitäten im Quartier, Unterstützung von Eltern in belastenden Lebenssituationen, Unterstützung von Eltern für gesunde ‚Medienregeln‘. (...)“</p> <p>Zitat 3: „In der Elternarbeit bemerke ich vielfach, dass Eltern keine Konzepte haben, im Umgang mit dem Verhalten der Kinder und auch selbst wenig gute Vorbilder darstellen (neben den Kindern/Jugendlichen sind ja auch Erwachsene Menschen durch einen ausgeprägten Konsum im Alltag und Beruf massiv beeinträchtigt). (...) Die Gesellschaft hat da ein Problem.“</p>
<p>Block II: Diskussion und Priorisierung der in der Online-Befragung genannten Bedarfe und Weiterentwicklungsideen im Bereich gesunde Mediennutzung</p>
<p>Leitfrage: Welche individuellen und lebensweltbezogenen Aspekte finden Sie in Hinblick auf eine gesunde Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen besonders bedeutsam und warum?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilisierung und Qualifizierung der Fach- und Lehrkräfte ● Frühkindliche Medienbildung ● Sensibilisierung von Eltern/Elternarbeit ● Alternative Beschäftigungsmöglichkeiten, Erlebnisse außerhalb der Medienwelt ● Vernetzung zwischen unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren fördern ● Niedrigschwellige Ansprache (Nutzung der Medien zur Ansprache, Ansprache über Peers) ● Medien(kompetenz) als Schulfach ● Verstetigung und Ausbau der Medienbildung an Schulen ● Ein Aspekt, der in den Antwortoptionen nicht aufgeführt wird

Abschluss: Eigene Weiterentwicklungsideen**Leitfragen:**

- „Welche Maßnahmen sind Ihrer Einschätzung nach besonders geeignet, um die von Ihnen zuvor gewählten inhaltlichen Aspekte umzusetzen?“
- „Welche Akteurinnen und Akteure sollten dabei in jedem Fall einbezogen werden?“

Für das Gespräch mit den Medienscouts wurden die Fragen und Antwortoptionen angepasst und ein einführender Block ergänzt (Tabelle 2).

Tabelle 2: Ablauf der Expertenrunde mit Medienscouts am 02.12.2020

Block I: Einführung**Leitfragen:**

- „Was verbindet ihr mit dem Thema Mediennutzung?“
- „Habt ihr das Gefühl, dass sich Medien auf euer Wohlbefinden auswirken? Wenn ja, wie?“

Block II: Diskussion und Priorisierung der in der Online-Befragung genannten Bedarfe und Weiterentwicklungsideen im Bereich gesunde Mediennutzung**Leitfrage: Welche Punkte sind für euch besonders wichtig und warum?**

- Bessere Ausbildung von Lehrern, Erziehern, Sozialarbeitern im Bereich Medien
- Medienbildung bei jungen Kindern (0-6 Jahre)
- Aufklärung der Eltern/ Arbeit mit Eltern
- Alternative Beschäftigungsmöglichkeiten, Erlebnisse außerhalb der Medienwelt
- Mehr Austausch zwischen allen, die am Thema Mediennutzung arbeiten
- Einfacher Kontakt zu Kindern und Jugendlichen (über Medien direkt (Internet), Ansprache über Peers)
- Medien als Schulfach
- Mehr Medienbildung an Schulen (z. B. fächerübergreifend)

Abschluss: Eigene Weiterentwicklungsideen**Leitfragen:**

- Was kann in Bezug auf das Thema Mediennutzung noch verbessert werden?
- Was sollte sich beim Thema Medien verändern, damit sich euer Wohlbefinden verbessert?

Insgesamt haben die Gespräche zwischen eineinhalb und zwei Stunden gedauert. Sie wurden mit schriftlichem Einverständnis der Beteiligten über WebEx aufgezeichnet und im Anschluss anonymisiert und transkribiert.

Der Gesprächsleitfaden für das Einzelinterview mit dem ärztlichen Vertreter aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie wurde aufgrund der spezifischen Expertise im Bereich Mediennutzung und seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen um zwei Blöcke zur „Definition von Gesunder Mediennutzung“ und den „Auswirkungen von Mediennutzung auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ ergänzt.

Schritt 4: Vervollständigung der Bestandsaufnahme von Projekten

Im Zuge der Erstellung der Themenpapiere wurden für die Bestandsaufnahme Projekte, Programme und Maßnahmen recherchiert und tabellarisch festgehalten, die einen expliziten Bezug beziehungsweise eine inhaltliche Ausrichtung auf eine Gesunde Mediennutzung von Kindern und / oder Jugendlichen haben. Es wurden nur Projekte aufgenommen, die in Nordrhein-Westfalen nutzbar sind, also entweder bundesweit, landesweit oder lokal in Nordrhein-Westfalen umgesetzt werden. Durch die Online-Befragung wurde diese Bestandsliste umfassend ergänzt.

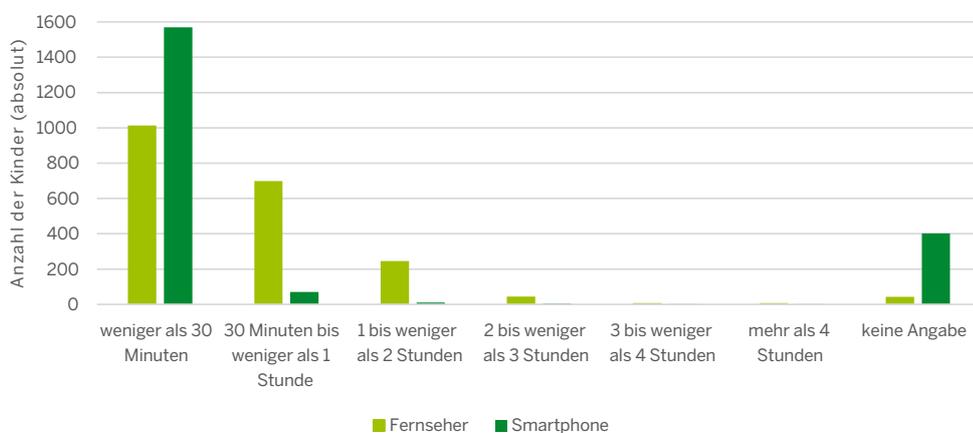
Für alle identifizierten Projekte wurden kurze Inhaltsbeschreibungen mit Informationen zu Zielgruppe, Finanzierung und Interventionsebene angefertigt. Für eine weitere Einordnung wurden die Projekte dahingehend bewertet, ob sie einen spezifischen Bezug zur seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben, einen Bezug zur allgemeinen Gesundheit oder ein Gesundheitsbezug nicht direkt zu erkennen oder nicht vorhanden ist.

3. Ergebnisse

Mediennutzung ist eine umfassende und notwendige Kulturtechnik und zunächst ein (wert-)neutraler Begriff. Wenn wir von **Mediennutzung** sprechen, meinen wir die Nutzung von Bildschirmmedien, wobei die neuen, digitalen Medien im Fokus stehen, also elektronische Geräte wie Computer, Smartphones und Tablets, die den Nutzerinnen und Nutzern Zugang zum Internet bereitstellen und damit Interaktivität ermöglichen.

Die Nutzungszeiten von digitalen Medien haben in den letzten Jahren und insbesondere während der Corona-Pandemie zugenommen. So haben Jugendliche (12 bis 19 Jahre) im Jahr 2019 von Montag bis Freitag täglich etwa **200 Minuten** online verbracht; im Jahr 2020 waren es schon über **250 Minuten** (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2021a). Bei den 6- bis 13-Jährigen lässt sich im Jahr 2020 kein Anstieg in der Internetnutzungszeit im Vergleich zu 2018 feststellen (2020: 46 Minuten, 2018: 45 Minuten; Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2021b). Allerdings gibt es etwa in der BLIKK-Studie (Büsching & Riedel 2017) Hinweise darauf, dass bereits bei Kindern im Kindergartenalter die Empfehlungen zu Mediennutzungszeiten (BZgA 2017) tendenziell eher überschritten werden (Abbildung 2).

Abbildung 2: Tägliche Mediennutzungsdauer von Kindern (U7-U9) in Minuten, absolute Angaben, BLIKK-Studie (eigene Darstellung nach Büsching & Riedel 2017, S. 38)



Ergebnisse der KIM-Studie 2020 zeigen, dass im Alltag der Kinder (6 bis 13 Jahre) das Fernsehen an erster Stelle der regelmäßig ausgeübten Aktivitäten steht. Bei den mediengebundenen Freizeitaktivitäten liegen außerdem die Nutzung des Mobiltelefons, digitale Spiele und die Internetnutzung weit vorne (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2021b). Bei den 12 bis 13-Jährigen nutzen bereits 97 Prozent der Befragten das Internet. Dabei werden insbesondere WhatsApp, Suchmaschinen, Filme/ Videos und YouTube am häufigsten genutzt. Bis zu 42 Prozent der interneterfahrenen Kinder verwenden Soziale Medien wie TikTok, Snapchat, Instagram und Facebook (ebd.).

Aufgrund der allgegenwärtigen Präsenz digitaler Medien in den verschiedenen Lebenswelten und -bereichen, ist **Medienkompetenz** mittlerweile zu einer zentralen **Schlüsselkompetenz** in der Gesellschaft geworden. Schorb und Wagner (2013) gehen so weit, dass „Medienkompetenz zu einer wesentlichen Voraussetzung für die Verwirklichung von Bildungs- und Teilhabenchancen, für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und im umfassenden Sinne für eine souveräne Lebensführung“ wird (BMFSFJ 2013, S. 10). Sie definieren drei Dimensionen von Medienkompetenz:

1. Wissen um Strukturen, Funktionen und instrumentelle Fertigkeiten bilden die Basis (**Wissensdimension**),
2. Fähigkeiten zur Analyse und Beurteilung der Strukturen, Angebote und des eigenen Handelns anhand verschiedener Kriterien (**Bewertungsdimension**) und
3. eine selbstbestimmte Handhabung der Medien baut auf den anderen Dimensionen auf und ermöglicht erst eine aktive Teilhabe am sozialen, kulturellen und politischen Leben (**Handlungsdimension**).

Folglich geht es bei Medienkompetenz nicht nur um die (Fähigkeiten zur) Nutzung von Medien, sondern auch um Maßstäbe, Orientierungen, Meinungsbildung und Partizipationsfähigkeiten, die Kinder und Jugendliche im Verlauf ihrer Entwicklung herausbilden (unter anderem Landesanstalt für Medien NRW 2020). Diese Entwicklungsaufgabe wird entscheidend beeinflusst durch Instanzen wie Familie, Kindertageseinrichtung, Schulen, Peers und Jugendarbeit, die wiederum in ihrer Aufgabe, die Medienkompetenzentwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, unterstützt werden müssen (BMSFSJ 2013).

Gesunde Mediennutzung ist dagegen kein feststehender oder definierter Begriff. Er wurde in der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" zunächst als Arbeitstitel festgelegt, um den hier betrachteten Zusammenhang zwischen Mediennutzung und (seelischer) Gesundheit deutlich zu machen. Eine finale Definition soll nach Abschluss der Bestands- und Bedarfsanalyse in der AG gemeinsam erfolgen. Die Heterogenität der angesprochenen Aspekte von (gesunder) Mediennutzung in der Online-Befragung und den Expertenrunden lässt vermuten, dass die Befragten unterschiedliche Definitionen von Gesunder Mediennutzung zugrunde gelegt haben. So wurden Medienbildung, Medienkompetenz und Rahmenbedingungen der Mediennutzung – teilweise auch Digitalisierungsaspekte – häufig auch ohne konkreten Gesundheitsbezug diskutiert. Ein Experte hat Gesunde Mediennutzung aus seiner Erfahrung und Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und seelische Gesundheit für uns folgendermaßen definiert:

*Eine gesunde Mediennutzung besteht darin, eine **Balance** zu finden, mit der neuen Realität - Medien gehören zum Leben dazu - umzugehen. Die richtige Balance ist dann gefunden, wenn zentrale Aufgaben im Leben - ein Kind kommt [in der Kindertageseinrichtung,] in der Schule, in der Familie, mit Gleichaltrigen und den anstehenden Entwicklungsaufgaben gut zurecht – nicht vernachlässigt werden. (Bericht aus dem Expertengespräch am 11.2.2021, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2021).*

Die **gesundheitlichen Auswirkungen** der Nutzung digitaler Medien auf die körperliche und seelische Gesundheit ist in Studien mehrfach beschrieben (Abbildung 3). Intensive Mediennutzung ist zunächst mit physischen Symptomen wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Rückenschmerzen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich assoziiert (Bernath et al. 2020). Folgen von exzessiver Mediennutzung sind aber auch ein Verlust von Entwicklungsmöglichkeiten (Büsching & Riedel 2017), psychische Probleme bis hin zu psychiatrischen und sozialen Störungen (BMFSFJ 2013). Insbesondere Kinder mit Cybermobbing- oder Cybergrooming⁴-Erfahrungen berichten häufiger von psychischen und depressiven Symptomen (Daine et al. 2013).

Abbildung 3: Gesundheitliche Auswirkungen durch die Nutzung digitaler Medien (Bernath et al. 2020; Büsching & Riedel 2017; Daine et al. 2013)

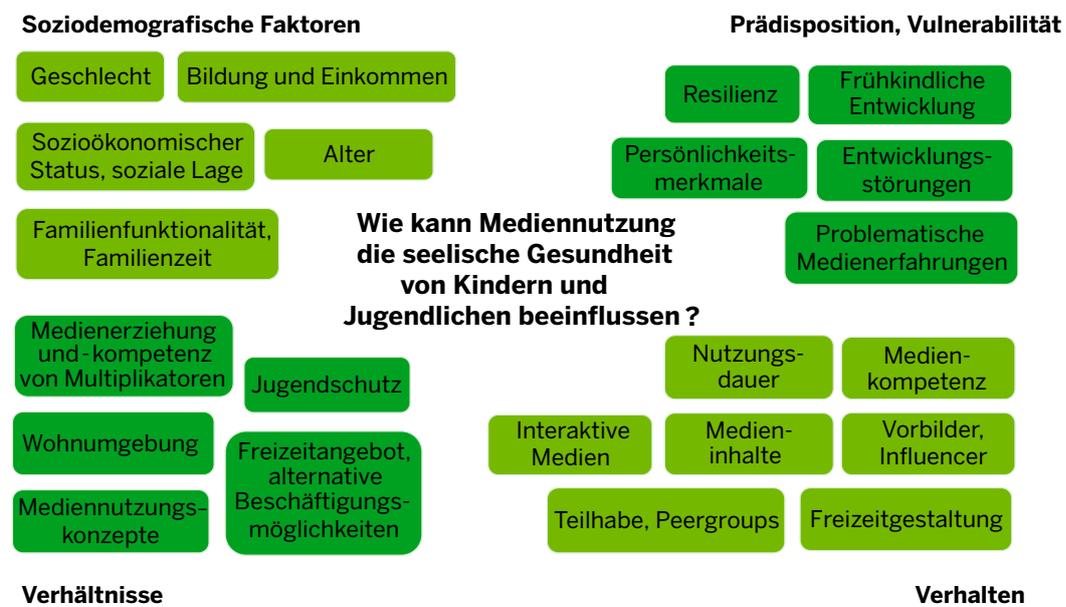


⁴ Mit dem Begriff Cybergrooming wird die „Anbahnung von sexueller Gewalt gegen Minderjährige im Internet“ (klicksafe o. A.) beschrieben (weiterführende Informationen unter: <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cybergrooming/was-ist-cybergrooming/>) beschrieben.

Inwiefern Mediennutzung einen (negativen) Einfluss auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat, hängt von verschiedenen Faktoren ab (Abbildung 4), u. a. der Nutzungsdauer. Mit Blick auf verschiedene Studien fällt auf, dass die Faktoren, die zu einer ungesunden Mediennutzung führen, verschieden sind beziehungsweise mit einer unterschiedlichen Effektstärke bewertet werden; teilweise wird auch darauf verwiesen, dass Mediennutzung nicht nur destruktiv, sondern auch konstruktiv in Bezug auf die seelische Gesundheit sein kann (u. a. Peter & Brosius 2021).

Eine intensive oder gestörte Mediennutzung geht häufig mit einer Vernachlässigung anderer Aufgaben im Leben einher (z. B. Schulversäumnisse, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten), was relevante Entwicklungsverluste nach sich ziehen kann und / oder auch klinisch-therapeutischer Hilfe bedarf. Allerdings wird eine intensive Mediennutzung häufig als Problem wahrgenommen, ohne dass eine „Störung“ im krankhaften Sinne vorliegt (BMFSFJ 2013). Daher ist es wichtig, neben der Nutzungsdauer weitere Faktoren in die Überlegungen und Maßnahmenentwicklung einzubeziehen.

Abbildung 4: Einfluss von Mediennutzung auf die seelische Gesundheit (nach Bernath et al. 2020; Büsching et al. 2017; Mall & Paulus 2017; Orben et al. 2019; RKI 2015; Lehmkuhl & Frölich 2013; Richards et al. 2015; Brailovskaia 2018; Domingues-Montanari 2017; Cleland Woods & Scott 2016; Fischer et al. 2020; Ravens-Sieberer et al. 2021)



Die gesundheitliche Wirkung von Mediennutzung lässt sich durch weitere Faktoren erklären, zum Beispiel:

- **Besondere Persönlichkeitseigenschaften** und Vorerkrankungen: Ängstlichkeit, Entwicklungsdefizite, Umgang mit Stress sowie Hang zur Melancholie und Depression verstärken die negative Wirkung von intensiver Mediennutzung. Es gilt als belegt, dass auffälliges Nutzungsverhalten mit Depression und ADHS assoziiert ist (BMSFSJ 2013).
- **Merkmale des sozialen Umfelds:** Eltern und das soziale Umfeld sind wichtige Widerstandsressourcen mit Blick auf die seelische Gesundheit. Insbesondere Eltern nehmen durch ihre Aufmerksamkeit für ein problematisches Nutzungsverhalten und ihre Medienerziehung positiven (wie negativen) Einfluss auf die Mediennutzung ihrer Kinder. Kinder und Jugendliche, die eine hohe Familienfunktionalität und Teilhabe erfahren (z. B. über Familienzeit, Gesellschaftsspiele, Aktivitäten mit Peers, Hobbies) erfahren weniger psychische Probleme (Bernath et al. 2020). Auch die soziale Lage beziehungsweise vorhandene Ressourcen der Familie und insbesondere der Bildungsabschluss der Eltern haben einen Einfluss auf die gesundheitliche Wirkung von Mediennutzung (Reiss et al. 2019); Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus verbringen zudem signifikant mehr Zeit mit elektronischen Medien als Jugendliche mit hohem Sozialstatus (Robert Koch-Institut 2015).
- **Geschlecht:** Mädchen berichten häufiger über negative Gefühle wie Angst, Besorgtheit, Bedrücktheit und Trauer (Bernath et al. 2020); Jungen zeigen dagegen öfter Entwicklungsstörungen (Konzentration, Sprache, Hyperaktivität) und mobben häufiger als Mädchen (Reiss et al. 2019; Robert Koch-Institut 2020).
- **Frühkindliche Entwicklung:** Frühe Bildschirmmedienexposition von Kindern unter 3 Jahren wird mit Verzögerungen der Sprach- und Bewegungsentwicklung, Schlafstörungen und Übergewicht sowie Verlust von Mitgefühl, Auffälligkeiten im Sozialverhalten, verstärkte Aggression, schlechtere Leseleistungen und allgemeine Schulleistungen assoziiert (Möbke 2012, Spitzer 2005)
- **Problematische Medienerfahrungen:** Cybergrooming und Cyberbullying sind mit psychischen Beschwerden assoziiert (Bernath et al. 2020). Dabei spielen auch die Inhalte der Mediennutzung eine zentrale Rolle, z. B. nicht altersgerechte, problematische, gefährliche und pornografische Inhalte.
- **Merkmale des genutzten Mediums:** interaktive Medien haben ein höheres Suchtpotenzial, vor allem eine intensive Auseinandersetzung mit Online-Spielen und sozialen Medien sind Risikofaktoren (BMFSFJ 2013). Studien konnten einen Zusammenhang zwischen der Nutzung von sozialen Medien und Schlafqualität, Selbstwertgefühl, Angst und Depressionen nachweisen (Cleland Woods & Scott 2016). Soziale Medien wirken sich dabei stark auf das eigene Selbstwertgefühl und Wohlbefinden aus (Richards et al. 2015). Dabei können soziale Medien auch eine Gesundheitsressource sein, zum Beispiel durch die Vernetzung und den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen in schwierigen Lebensphasen oder die Identitätsbildung in sozialen Netzwerken (Peter & Brosius 2021).
- **Verhältnisbezogene Faktoren:** Studien haben gezeigt, dass sich das Wohnumfeld auf die Prävalenz von psychischen Symptomen auswirken kann (Bernath et al. 2020; Ravens-Sieberer et al. 2021). Hierbei geht es um Bewegungsmöglichkeiten in den Lebenswelten (insbesondere im unmittelbaren Wohnumfeld) von Kindern und Jugendlichen und Angebote alternativer Beschäftigungsmöglichkeiten.

3.1 Ergebnisse der Bestandsaufnahme

Die Ergebnisse der Bestandsaufnahme von Projekten, Programmen, Maßnahmen und Aktivitäten in Nordrhein-Westfalen, die sich mit dem Thema Gesunde Mediennutzung von Kindern und/oder Jugendlichen beschäftigen, konnte durch die Online-Befragung und die Expertengespräche umfangreich erweitert werden. Es wurden nur Projekte aufgenommen, die in Nordrhein-Westfalen nutzbar sind, also entweder bundesweit oder landesweit oder lokal in Nordrhein-Westfalen umgesetzt werden.

Die Auswertung der zusammengetragenen Maßnahmen verdeutlicht, dass es bereits zahlreiche Projekte, Plattformen, Informationsmaterialien und Aktionstage zum Thema Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen gibt. Ein Großteil der Projekte beschäftigt sich mit der **Medienkompetenzförderung** bei Kindern, Jugendlichen, Eltern und pädagogischen Fachkräften – hierzu wurden in der Online-Befragung die meisten Projekte benannt (n=22). In den benannten Projekten geht es unter anderem um die Förderung eines kompetenten Umgangs mit Medien, die begleitete Heranführung an die Mediennutzung in Kindertageseinrichtung, Entwicklung eines Medienkonzepts für ein ganzes Quartier, Förderung der Partizipation und Teilhabe von Jugendlichen durch digitale Medien und Empowerment der Eltern. Ein weiterer Schwerpunkt der genannten Projekte liegt im Bereich **Prävention von Mediensucht und Cybermobbing** (n=14). In diesen Projekten wird unter anderem für die Chancen und Gefahren der Internetnutzung beziehungsweise der virtuellen Welt sensibilisiert, exzessive oder problematische Mediennutzung adressiert, alternative Beschäftigungsmöglichkeiten gefördert, Eltern für die Gefahren exzessiver Mediennutzung sensibilisiert und Selbstreflexion im Umgang mit digitalen Medien gefördert. Weitere Projekte sind den Bereichen Mediengestaltung (n=7), Beratungs- und Austauschangebote (n=6), Informationsplattformen (n=11) und Peer-Projekte (n=4) zuzuordnen.

Die Mehrzahl der Projekte wird landes- oder bundesweit angeboten. Vereinzelt gibt es auch kommunenspezifische Ansätze und Vernetzungsaktivitäten (zum Beispiel ZEBRA-Plattform der Landesanstalt für Medien NRW, Dortmunder Netzwerk Medienkompetenz, AG Medien Münster, AK Medien- und Onlinesucht Münster, Medienwerkstatt Minden-Lübbecke, Coding in der Kindertageseinrichtungen Düsseldorf, Oberbergische Medieninitiative, Medienkompetente Kitas Aachen).

Informationen über die **Effektivität** der Programme und Projekte sind nur selten zu finden. Ein Positivbeispiel ist das Projekt Medienhelden der Freien Universität Berlin, das nach erfolgreicher Evaluation auf die „Grüne Liste Prävention“ aufgenommen worden ist.

Gesundheitsbezug in den bestehenden Maßnahmen: Trotz der Vielzahl genannter und bekannter Projekte und Programme fällt auf, dass ein expliziter Bezug zur (seelischen) Gesundheit in den Projekten nur selten vorhanden ist (n=25). Explizite Gesundheitsbezüge gibt es in den Projekten zur Prävention von Mediensucht und Cybermobbing und in einzelnen Projekten von einzelnen Krankenkassen (zum Beispiel MedienUniversum). Allerdings wurden in der Online-Befragung auch explizit Gesundheitsförderungsprojekte genannt, die primär auf die Förderung von Gesundheitskompetenzen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung abzielen (zum Beispiel Klasse2000, Gut drauf), aus Expertensicht aber wichtige

Ansatzpunkte darstellen, um das Thema Medien unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung aufzugreifen (Kapitel 3.2.6). Im TK-Projekt MedienUniversum werden Medien- und Gesundheitsbildung bereits zusammen gedacht und Medienkompetenz als Dimension von Gesundheitskompetenz verstanden und gefördert. Auch die aktuelle Kampagne der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Familie.Freunde.Follower. sensibilisiert für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien.

Häufig genannte Angebote und Akteure: Die Befragten der Online-Befragung haben insgesamt einen guten Überblick über die bestehenden Projekte in Nordrhein-Westfalen, die Mehrheit der aufgeführten Projekte wurde auch in der Online-Befragung benannt. Namentlich am häufigsten genannt wurden die EU-Initiative **klicksafe** und das Peer-Projekt **Medienscouts**. Thematisch gesehen lassen sich die meisten der genannten Angebote den Kategorien Elternarbeit/ Sensibilisierung der Eltern, Arbeit in Schulen/ Schulprojekte und Wissensvermittlung für Kinder und Jugendliche zuordnen (Tabelle 3). Darunter wurden insbesondere die Bildungsangebote der Landesanstalt für Medien NRW, der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendschutz NRW, der Fachstelle für Jugendmedienkultur sowie Aufklärungsangebote durch die Polizei und diverse Angebote der Krankenkassen hervorgehoben. Das passt auch zu der Einschätzung der Befragten, dass Bildungseinrichtungen (überwiegend Schule benannt) und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen (vor allem Eltern beziehungsweise Familie) die zentrale Rolle bei der Förderung einer gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen spielen.

Tabelle 3: Häufig genannte Projekte und Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Online-Befragung

Kategorie	Genannte Maßnahmen	Häufig genannte Projekte und Akteure
Elternarbeit/ Sensibilisierung der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung und Aufklärung von Eltern über Informationsabende, Elternabende, Elterncafés und Informationsmaterialien 	<ul style="list-style-type: none"> - Initiative Schau hin (BFSFJ) - Initiative Eltern + Medien (Landesanstalt für Medien NRW) - Die #äsch-Tecks. Kleinkind – Medien – Familienalltag (Landesanstalt für Medien NRW in Kooperation mit Familienbildung NRW) - Elterntalk NRW (Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Nordrhein-Westfalen) - diverse Plakatkampagnen zum Thema Mediennutzung
Arbeit in Schulen/ Schulprojekte	<ul style="list-style-type: none"> - Stärkungs- beziehungsweise edukative Programme zur Mediennutzung in verschiedenen Formaten wie Workshops, Projektwochen und -tage, Anti-Mobbing-Gruppen - Beratung durch Schulsozialarbeiter, - Qualifikation von pädagogischen Fachkräften 	<ul style="list-style-type: none"> - Medienscouts NRW (Landesanstalt für Medien NRW) - Medienkompetenzrahmen NRW (unter anderem Medienpass) - Echt dabei (BKK Dachverband) - Klasse 2000 (unter anderem BZgA, AOK)

Wissensvermittlung Kinder/Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus: Medienkompetenzförderung (gemeinsame Erarbeitung von Medien, aktiven und produzierenden Umgang mit Medien fördern, aktuelle Interessen wie YouTube und Instagram unterstützen und begleiten) - sexualpädagogische Themen wie Sexting - Mögliche Zugänge über Medienwerkstätten, Medientage, PC-Kurse, Projekte, Junioruniversität 	<ul style="list-style-type: none"> - Klicksafe.de (Landesanstalt für Medien Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen) - Internet ABC (Internet-ABC e.V. mit allen Landesmedienanstalten)
--	--	---

Als Maßnahmen in Kindertageseinrichtungen haben die Teilnehmenden der Online-Befragung überwiegend allgemeine Ansätze wie Medienstationen für Kinder in Kindertageseinrichtungen und begleitete Heranführung an Medien sowie Qualifikation von pädagogischen Fachkräften formuliert. Konkrete Angebote wurden vergleichsweise selten genannt. Exemplarisch wurden hier „*Medienkompetente Kitas*“ (Aachen), „*Meko-Kita*“ (Medienkompetenzkitas NRW; abgeschlossen) und „*Digitale Medien in der frühkindlichen Bildung - Medienbildung in der Kita*“ (MKFFI, Emscher-Lippe Region; abgeschlossen) genannt. Alle genannten Projekte zielen auf eine Qualifizierung des pädagogischen Fachpersonals, damit diese digitale Medien eigenständig in ihre Arbeit integrieren können und somit kindliche Medienerfahrungen professionell anleiten und begleiten können. Darüber hinaus soll der bewusste Umgang mit Medien gefördert werden. Das Modellprojekt „*Digitale Medien in der frühkindlichen Bildung - Medienbildung in der Kita*“ hat zudem Gelingensfaktoren für Medienbildung in Kindertageseinrichtungen untersucht und wurde wissenschaftlich begleitet⁵.

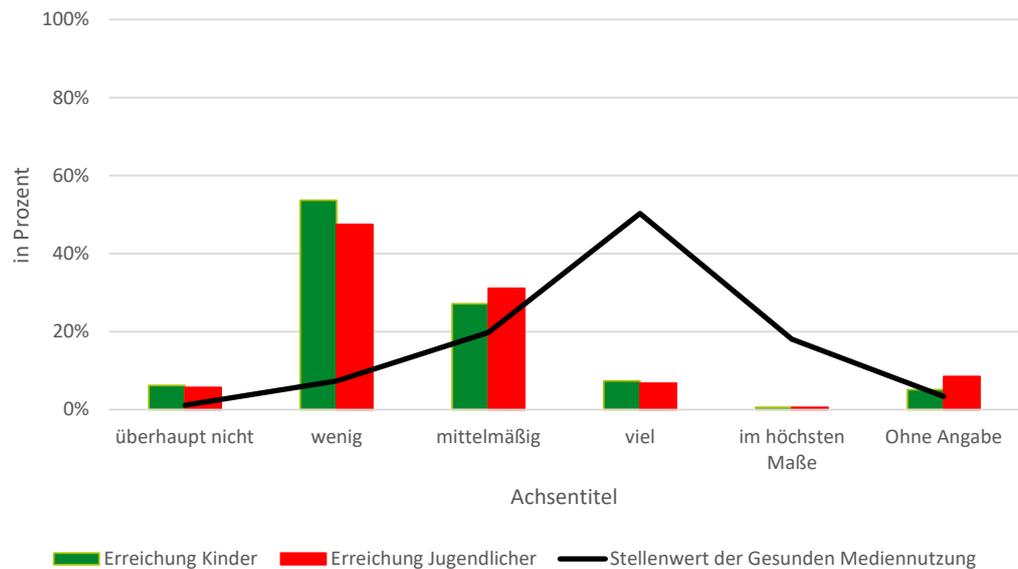
Den **Beratungsstellen und der Jugendarbeit** wird eine wichtige Rolle in der Förderung einer gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen zugesprochen. Bestehende Angebote von Familienberatungsstellen, psychologischen Beratungsstellen, Suchtberatungsstellen und Jugendamt, unter anderem zu den Themen Umgang mit Sucht (Gewalt-/ Suchtprävention, Therapievermittlung, Selbsthilfe für Betroffene), Beratung zu Cybermobbing und Opferschutzberatungen waren den Befragten bekannt. Im Bereich der Jugendarbeit spielen Angebote des Kinder- und Jugendschutzes, der offenen Kinder- und Jugendarbeit, der Jugendämter und Jugendzentren (zum Beispiel Jugendtheater, Diskussionsforen), aber auch alternative Beschäftigungsmöglichkeiten über Stadtbüchereien sowie Mal- oder Leseprojekte eine Rolle bei der Förderung einer gesunden Mediennutzung.

Zielgruppenerreichung durch bestehende Maßnahmen: Obwohl es zahlreiche Aktivitäten zur Förderung einer gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen gibt, wird die tatsächliche Förderung einer gesunden Mediennutzung durch entsprechende

⁵ Die Ergebnisse sind online abrufbar unter: <https://www.kita.nrw.de/eltern/fruehkindliche-bildung-bessere-chancen-fuer-alle-kinder/medienbildung>

Angebote (zum Beispiel in Bildungs- oder Freizeiteinrichtungen) als sehr schlecht eingeschätzt. Mehr als 50 Prozent der Teilnehmenden der Online-Befragung gibt an, dass das Thema gesunde Mediennutzung von Kindern oder Jugendlichen in ihrem Tätigkeitsfeld einen hohen bis sehr hohen Stellenwert hat. Gleichzeitig geben knapp 60 Prozent der Befragten an, dass Kinder überhaupt nicht oder nur in geringem Maße durch bestehende Angebote in einer gesunden Mediennutzung gefördert werden. Bei Jugendlichen sind es gut 53 Prozent der Befragten.

Abbildung 5: Gegenüberstellung des Stellenwerts Gesunder Mediennutzung in der alltäglichen Arbeit und Einschätzung der Zielgruppenerreichung durch bestehende Angebote zur Förderung einer gesunden Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen, in Prozent (n=177), Quelle: eigene Berechnung und Darstellung aus Daten der NRW-weiten Online-Befragung zur gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen, LZG.NRW 2020



Zwischenfazit:

Die Bestandsaufnahme zum Thema Gesunde Mediennutzung ist sicher keine erschöpfende Darstellung der laufenden Projekte und Programme. Allein aufgrund der aktuellen Relevanz, der Vielseitigkeit und Komplexität des Themas kommen laufend neue Aktivitäten hinzu. Insgesamt macht die Bestandsaufnahme aber deutlich, wie komplex das Thema (Gesunde) Mediennutzung ist. Eine einheitliche Auswertung der Projektlandschaft ist schon aufgrund der Heterogenität der Themen, Settings und Zielgruppen in den Projekten kaum möglich. Dass die überwiegende Mehrheit der identifizierten und benannten Projekte keinen Gesundheitsbezug aufweist lässt vermuten, dass die Verbindung von Gesundheits- und Medienbildung bislang nur selten aufgegriffen wird und dass die Teilnehmenden der Online-Befragung den Begriff Gesunde Mediennutzung sehr unterschiedlich definiert haben.

3.2 Ergebnisse der Online-Befragung und der ergänzenden Expertengespräche

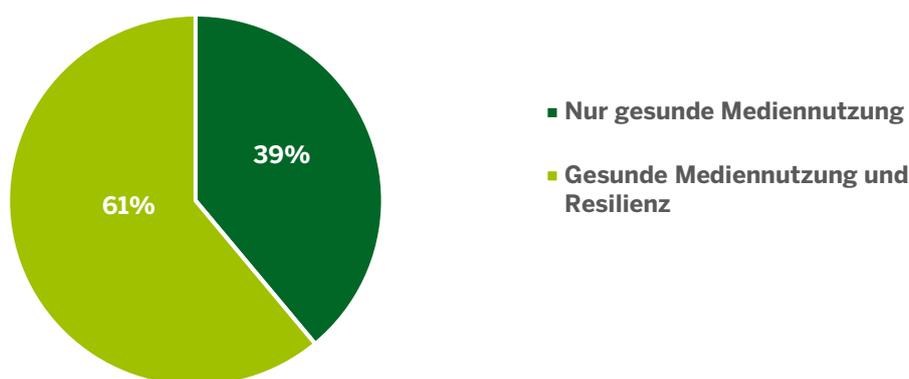
Im Folgenden werden die Ergebnisse der landesweiten Online-Befragung zum Schwerpunkt Gesunde Mediennutzung und die im Anschluss daran durchgeführten Expertengespräche zusammenfassend vorgestellt. Nach der Beschreibung des Teilnehmendenkollektivs werden die Ergebnisse nach den zentralen Kategorien der Auswertung geclustert.

3.2.1 Beschreibung des Teilnehmendenkollektivs

(1) Online-Befragung in Nordrhein-Westfalen

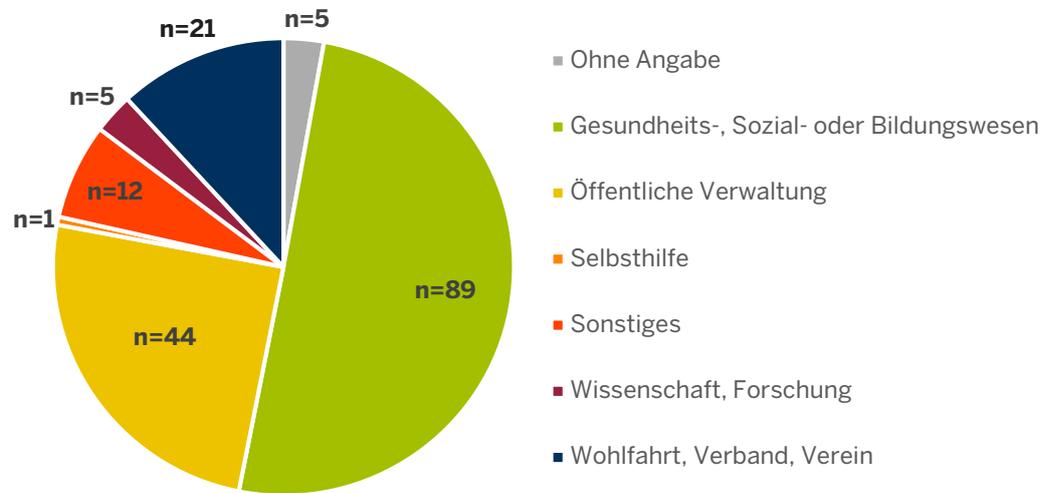
Insgesamt nahmen n=342 Personen an der landesweiten Online-Befragung teil. Etwa 52 Prozent der Teilnehmenden (n=177) haben sich an den Fragen zum Themenfeld der gesunden Mediennutzung beteiligt; ein Großteil (ca. 61 Prozent) beantwortete sowohl Fragen zur Gesunden Mediennutzung als auch zur Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen (Abbildung 6).

Abbildung 6: Teilnehmende mit Beantwortung der Fragen zum Schwerpunkt „Gesunde Mediennutzung“, in Prozent (n=177), Quelle: eigene Berechnung und Darstellung aus Daten der NRW-weiten Online-Befragung zur gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen, LZG.NRW 2020



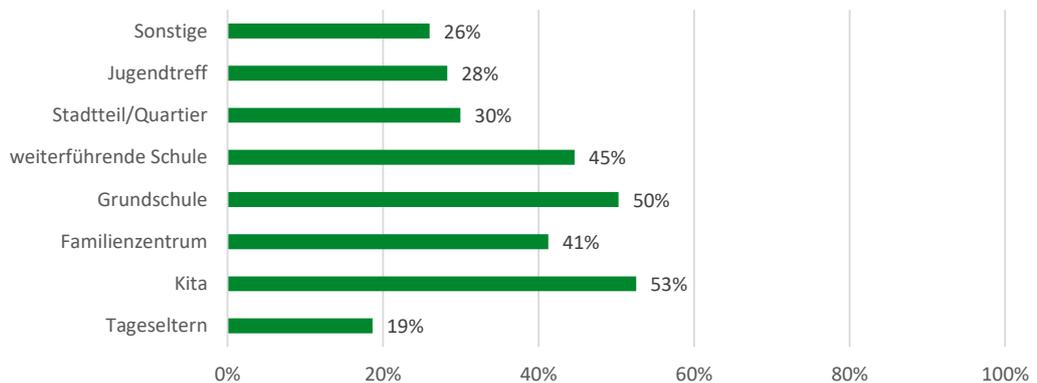
Der überwiegende Teil der Befragten (ca. 71 Prozent) verfügt über eine **langjährige Berufserfahrung** (mehr als 10 Jahre) im **eher städtisch geprägten Handlungskontext** (Anhang 4). Dabei sind die Teilnehmenden der Online-Befragung zum Thema Gesunde Mediennutzung in unterschiedlichen **Arbeitsbereichen** aktiv (Abbildung 7): Etwa die Hälfte der Befragten arbeitet im **Gesundheits-, Sozial- und / oder Bildungswesen** (unter anderem Kindertagesstätten, Familienzentren, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Schulen, sozialpsychiatrische Dienste) gefolgt von der **öffentlichen Verwaltung** (25 Prozent), wobei sich insbesondere Mitarbeitende aus Jugendämtern an der Online-Befragung beteiligten. Aus dem Bereich **Wohlfahrt, Verbände und Vereine** sind geringe Teilnahmen zu verzeichnen (12 Prozent). Darüber hinaus nahmen Akteurinnen und Akteure aus der Wissenschaft und Forschung (3 Prozent) sowie der Selbsthilfe (1 Prozent) an der Befragung teil. Die Kategorie Sonstiges weist einen Anteil von 7 Prozent auf und umfasst unter anderem Befragte, die der Polizei angehören.

Abbildung 7: Arbeitsbereiche der Teilnehmenden, in Prozent (n=177), Quelle: eigene Berechnung und Darstellung aus Daten der NRW-weiten Online-Befragung zur gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen, LZG.NRW 2020



Es verwundert nicht, dass den institutionellen Settings (Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Grundschule, weiterführende Schule) in Bezug auf Kinder und Jugendliche eine große Bedeutung zukommt (Abbildung 8): Rund die Hälfte der Befragten steht über diese Lebenswelten mit der Zielgruppe in Kontakt. Aber auch andere Lebenswelten, wie dem Stadtteil / Quartier, Jugendtreffs et cetera., sind mögliche Kontaktstellen für die Befragten, bei denen die Gesunde Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen einen hohen Stellenwert im Arbeitsalltag hat.

Abbildung 8: Kontaktstellen der Teilnehmenden zu Kindern und Jugendlichen, in Prozent, Mehrfachantworten (n=177), Quelle: eigene Berechnung und Darstellung aus Daten der NRW-weiten Online-Befragung zur gesunden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen, LZG.NRW 2020



Kurz zusammengefasst bedeutet das: Die Teilnehmenden der Online-Befragung zum Schwerpunkt Gesunde Mediennutzung ...

- ... sprechen überwiegend für das **Setting Kindertageseinrichtungen und Schule** sowie für den eher **städtisch geprägten** Raum beziehungsweise urbanen Kontext;
- ... stehen mehrheitlich über die institutionellen Bildungssettings **Kindertageseinrichtungen und Grundschule**, aber auch über Familienzentren und weiterführende Schulen mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien in Kontakt.
- Dagegen sind Einschätzungen von Akteurinnen und Akteuren aus der **stadtteil- beziehungsweise quartiersbezogenen Arbeit**, der außerschulischen Jugendarbeit und der Wissenschaft **unterrepräsentiert**.

(2) Expertenrunden

Zum Thema Gesunde Mediennutzung wurden zwei Expertenrunden mit fünf beziehungsweise sechs Teilnehmenden durchgeführt. Die Auswahl der teilnehmenden Expertinnen und Experten erfolgte nach Absprache mit der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen".

Tabelle 4: Besetzung der Expertenrunden zu gesunder Mediennutzung

Expertenrunde mit Fachakteuren (n=5) am: 18.11.2020*	Expertenrunde mit Medienscouts (n=6) am: 02.12.2020
<ul style="list-style-type: none"> • Öffentlicher Gesundheitsdienst (kommunale Ebene) • Medienberatung • Kinder- und Jugendärztliche Vertretung • Freie Kinder- und Jugendhilfe • Mediensucht(-therapie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren von einer Gesamtschule und einem Gymnasium in Nordrhein-Westfalen, die im Rahmen des Schulprogramms „Medienscouts“ teilnehmen

* Ein Interview mit einem ärztlichen Vertreter aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie wurde am 11.2.2021 als Einzelinterview nachgeholt.

3.2.2 Sensibilisierung von Eltern

Eltern sind für Kinder und Jugendliche wichtige Bezugspersonen und haben auch hinsichtlich der Mediennutzung eine Vorbildfunktion. Auch wenn sich das Verhältnis von Eltern zu ihren Kindern aufgrund ihrer zunehmenden Selbstständigkeit über die verschiedenen Entwicklungsphasen verändert, konstatiert ein Großteil der Befragten, dass die Sensibilisierung von Eltern ein notwendiger Bestandteil und eine wichtige Strategie im Rahmen der Medienbildung und Förderung einer gesunden Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen ist. Alltagstaugliche Mediennutzungskonzepte, ein angemessener Einsatz von Medien in der Erziehung (zum Beispiel Fernsehzeiten als Belohnungsmaßnahme) sowie die Reflexion der eigenen Mediennutzung stellen Eltern erfahrungsgemäß vor Herausforderungen. Grund hierfür liegt in der eigenen (übermäßigen) Mediennutzung im beruflichen und privaten Alltag.

Um die Eltern in ihrer Vorbildfunktion zu unterstützen, die elterliche Medienkompetenz und Wissensvermittlung zu fördern, sind Angebote und Maßnahmen zur **Sensibilisierung und Aufklärung der Eltern** notwendig. Dies kann sowohl über **Informationsmaterialien und Beratungsangebote** erfolgen als auch über die **Elternarbeit der institutionellen Settings** (Kindertageseinrichtungen und Schule), zum Beispiel über Elternabende.

Dabei schätzen die Befragten die **Erreichbarkeit der Eltern eher als Herausforderung** ein. Als Hauptgrund für die wahrgenommene defizitäre Zielgruppenerreichung wird benannt, dass die **Niederschwelligkeit und Alltagstauglichkeit bestehender Medienkonzepte** im Familienalltag meist eine Barriere darstelle. Dieses Problem der Passgenauigkeit betreffe allerdings nicht nur die Mediennutzung, sondern auch andere erzieherische und / oder gesundheitsbezogene Themen, wie zum Beispiel den Konsum von Süßigkeiten. Die **Komplexität des Themas Gesunde Mediennutzung und die Intransparenz über genutzte Medienformate und -inhalte** erschwere zudem den Überblick und die Verständnisbildung auf Seiten der Eltern.

„Viele Eltern wissen zum Beispiel gar nicht, dass es nicht alleine nur um Formate geht, die die Kinder gucken. [...] es gibt unfassbar viele, sehr tricky hergestellte Medienprodukte oder Spiele, die psychologische Inhalte haben, die die Kinder nicht mehr davon abbringen aufzuhören. Entweder dass dann gesagt wird „deine Mannschaft verliert, wenn du jetzt aufhörst“, also rein mal als Beispiel sinngemäß, das heißt da wird mit psychologischen Tricks eine exzessive Mediennutzung selbst bei Spielen gestaltet, die jetzt vom Format her gar nicht unbedingt problematisch sind. Darauf hatten wir jetzt die Bundesdrogenbeauftragte auch mal hingewiesen, weil viele denken, es geht immer nur um Ballerspiele. [...] es gibt [...] von der Industrie sehr perfide genutzte Methoden, um Spielabbrüche zu verhindern.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Den Expertinnen und Experten folgend sollte mit den Eltern an einfachen Konzepten und Leitlinien gearbeitet werden, in denen die **Wissensvermittlung über die gesundheitlichen Auswirkungen von exzessiver Mediennutzung** im Fokus stehe (zum Beispiel: Welche Gefahren bergen Computerspiele für die Gesundheit? Was ist Cybermobbing und wie kann ich meinem Kind helfen?). Ein Vorschlag bezieht sich auf die Umsetzung einer **Gefahrenampel auf Computerspielen** (ähnlich dem Nutri-Score). Dieser Ansatz sei mit der Drogenbeauftragten des Bundes bereits offen diskutiert worden.

„[...] man darf ja auch nicht vergessen, es ist eine ganz große Computerspielindustrie dahinter und wir selber auch sozusagen [...] werben immer dafür, auch Eltern einen Überblick zu geben. [...]. Suchterzeugende Faktoren werden durch diese Computerspiele sozusagen generiert und da gibt es klare, wissenschaftliche [...] Ideen [...] was diese Faktoren sind und [...] man muss halt auch [...] sagen, [dass es] [...] große [...] wirtschaftliche Interessen [gibt]. Auch Deutschland fördert die Computerspielindustrie mit Geldern. [Deswegen] finde ich wichtig, dass Eltern da auch eine Aufklärung [bekommen] oder [...] so, wie es auch bei Zuckerprodukten [...] ein heißes Thema ist, die Ampel einzuführen, sollte es auch bei [...] Computerspielen [...] existieren. (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Weiterhin spiegeln die Expertinnen und Experten wieder, dass in der Diskussion um gesunde Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen nicht ausschließlich sorgen- oder angstgetriebene Argumente genutzt werden sollten. **Durch Aufklärung und Alltagsorientierung (Lebensweltorientierung und Soziallagenbezug) sowie Anerkennung der vielfältigen Lebensrealitäten** auf Seiten der Expertinnen und Experten könne es gelingen, Eltern in der Entwicklung des Problembewusstseins lösungsorientiert zu unterstützen. Es brauche daher **unterschiedliche Kommunikations- und Informationskanäle** und vielseitige, kultursensible Möglichkeiten **für Eltern**, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Elternabende in Kindertageseinrichtungen und Schulen oder auch Informationsveranstaltung des kommunalen Gesundheitsamts sowie spezifische Internetportale (zum Beispiel Internet ABC und klicksafe.de sind erprobte Ansätze, die aus Sicht der befragten Expertinnen und Experten weiterentwickelt werden sollten.

Ein Experte betont, für die Ansprache und erste Sensibilisierung der Eltern sollten bestehende und gut etablierte Strukturen genutzt werden (zum Beispiel Wöchnerinnenstationen, Anmeldung zur Grundschule und zur weiterführenden Schule), sowie Expertinnen und Experten herangezogen werden, zum Beispiel Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sowie Stadtteilpolizistinnen und -polizisten. Diese bräuchten entsprechende Informationsmaterialien zum Thema Mediennutzung (zum Beispiel kurze Orientierungsblätter, BZgA-Broschüren) und müssten die relevanten Akteurinnen und Akteure sowie Angebote kennen, um sie den Eltern zugänglich machen zu können (Vernetzung ausbauen und Wissen bündeln).

3.2.3 Bündelung und Verbreitung von Wissen

Die Bestandsaufnahme macht deutlich, dass die Zielgruppenerreichung und tatsächliche Förderung von gesunder Mediennutzung durch die bestehenden Angebote als sehr schlecht eingeschätzt wird. Nach Meinung der befragten Expertinnen und Experten braucht es mehr **kommunale Gesamtstrategie und integrierte Handlungsansätze** zur Kinder- und Jugendgesundheit und zur Förderung gesunder Mediennutzung anstelle weiterer Einzelprojekte auf Individualebene. Vereinzelt Ansätze, mit denen bestimmte Altersgruppen in den Fokus gerückt werden, seien langfristig kaum ausreichend. Vielmehr bräuchte es übergreifende Strategien und Konzepte. Dabei gilt es, die **Kommunen in ihrer Verantwortungsrolle** zu stärken. Kommunale Gesamtstrategien sind notwendig, um im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit allen Kindern und Jugendlichen sowie ihren Familien, Zugang zu gesundheitsförderlichen Lebenswelten zu ermöglichen. Das wird vor allem über die **Bündelung und Verbreitung von Wissen** (über Akteurinnen und Akteure, Angebote und Hilfssysteme) erreicht:

„Als Alternativen, die die Kommunen haben und natürlich ein Punkt, der dann von den Kommunen ins Land geht: dass wir es einmal ernsthaft betreiben Hilfsangebote transparent zu machen und zu vernetzen. Dass eben die Sachen [...] nicht gegeneinander laufen, sondern koordiniert werden. [...] Das sind Aufgaben [Vernetzung und Kooperation], die die Kommunen betreffen, die aber eine lenkende Hand der Politik benötigen. Dass das auf dem Schirm der Politik ist, das sehen wir seit zehn Jahren mit immer mehr Kommunikation, Aufforderungen, auch Gesetzen, sodass eine Vernetzung notwendig ist. [...] Da geht es tatsächlich nicht unbedingt darum etwas komplett neu zu schaffen, sondern es geht darum die Informationen, die wir haben, zu bündeln und an den richtigen Stellen weiterzugeben. Und weitergeben heißt eben zum Beispiel, wenn eine bestimmte Frage bei einer Schule ankommt, muss die Schule das nicht selber können, sondern es muss jemanden in der Schule geben, der weiß, wo der vernünftige Ansprechpartner dafür ist. Das ist das, was ich mit Vernetzung meine, und das ist nicht so leicht.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 11.02.2021, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2021).

Eine stärkere **Vernetzungsarbeit** zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit beziehungsweise zur gesunden Mediennutzung, an der verschiedene politische Ebenen, Akteurinnen und Akteure beziehungsweise Fachkräfte sowie Zielgruppenvertretungen beteiligt werden, wurde mehrfach als notwendige Voraussetzung für die Entwicklung übergreifender Strategien angesprochen.

Ziel der Vernetzungsarbeit und dem damit verbundenen Strukturaufbau ist es, Akteurinnen sowie Akteure, Angebote und Aktivitäten aufeinander abzustimmen, Ressourcen, aber auch Erfahrung sorgfältig zu bündeln und Transparenz für Fachkräfte und Zielgruppen im Handlungsfeld herzustellen. Eine **vertrauensvolle Kooperation und Zusammenarbeit**, in der Verständnis für die Perspektiven entwickelt, Abläufe geklärt und Prozesse aufeinander abgestimmt werden, kann aber nur entstehen, wenn man diese Kooperation institutionalisiert, und nicht mit einer zeitlich befristeten, projektbezogenen Perspektive.

In den Expertengesprächen wurde vereinzelt auf gelungene Beispiele einer systemübergreifenden Kooperation im Bereich (gesunde) Mediennutzung hingewiesen, zum Beispiel das Dortmunder Netzwerk Medienkompetenz sowie verschiedene Arbeitsgremien zur Absprache zwischen Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendamt, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Polizei, Familiengericht und Anwältinnen und Anwälten in Bochum (zum Beispiel Arbeitskreis Familienrecht, Fachgespräche, Fallkonferenzen). Auch die **kommunale Gesundheitskonferenz** wurde als wichtiges Gremium benannt, um Themen der Mediennutzung aufzugreifen und verschiedene Hilfesysteme zu koordinieren:

„Dadurch, dass wir ein überschaubares Gebiet haben, ist die kommunale Gesundheitskonferenz tatsächlich ein Austauschmedium, wo solche Sachen zwischen unterschiedlichen Trägern und zwischen unterschiedlichen Linien des Hilfesystems koordiniert werden können. Das sitzt denn auch die Ärztekammer dabei, da sitzt dann eben die Stadt dabei als Organisator.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 11.02.2021).

Ein weiteres Ziel der kommunalen Aktivitäten im Handlungsfeld seelische Gesundheit sollte nach Einschätzung der fachlichen Expertinnen und Experten die **Entwicklung und Stärkung settingbasierter Ansätze** sein. Individualpräventive Beratungs- und Hilfsangebote bestehen vielseitig. Dagegen fehle es an lebensweltbezogenen Ansätzen, zum Beispiel in Verbindung mit der Förderung alternativer Beschäftigungsmöglichkeiten. Damit würden auch andere Gesundheitsoutcomes verbessert und ein umfassenderer Beitrag zur seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geleistet.

3.2.4 Qualifizierung von Fachkräften in Bildungseinrichtungen

Damit Fachkräfte in Bildungseinrichtungen Kinder und Jugendliche in angemessener Weise in der Medienbildung und Medienkompetenzentwicklung fördern können, bedarf es entsprechend einer **Sensibilisierung und Qualifizierung der Fachkräfte**.

Die Expertinnen und Experten sind sich einig, dass Medienbildung, das Heranführen an Medien und die Förderung einer gesunden Mediennutzung **frühestmöglich beginnen** sollte, zum Beispiel in Kindergärten beziehungsweise im Rahmen frühkindlicher Bildung. Folglich müssen Fachkräfte **wissen, was aktuelle Themen und Medienformate** sind und wie sich die dort erlebten Inhalte auf Kinder auswirken:

Dann hatte ich noch frühkindliche Medienbildung angekreuzt. Ich glaube tatsächlich, dass [wir], was den Kompetenzerwerb angeht, nicht früh genug auch anfangen können, [...]. Denn was da jetzt in den nächsten Jahren an digitaler Revolution [...] auf die nachwachsende Generation zukommen wird, wird [...] gewaltig sein, daher halte ich diesen frühen Beginn für sinnvoll. (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Das gleiche gilt in Bezug auf ältere Kinder und Jugendliche. Hier benötigen pädagogische Fachkräfte Informationen zu aktuellen und angesagten Inhalten und Formaten wie TikTok, Snapchat und beliebten Serien, um Medienbildung und eine kritische Reflexion der Inhalte auch vornehmen zu können. Da noch viele pädagogische Fachkräfte wenig medienaffin seien, braucht es aus Sicht der Teilnehmenden der Online-Befragung und der Expertenrunden eine Integration von Mediennutzung, Medienbildung und Medienkompetenzförderung bereits in der **Fachkräfteausbildung beziehungsweise im Lehramtsstudium** genauso wie in **Fort- und Weiterbildungsangeboten** für pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte.

Vor allem die jugendlichen Medienscouts betonen in ihrer Expertenrunde mehrfach, dass eine Digitalisierung der Schulen nur sinnvoll sei, wenn **Lehrkräfte in Fortbildungen** dahingehend geschult würden, 1) die Medien sinnvoll einzusetzen und zu nutzen und 2) kompetent sind im Umgang mit Problemen wie zum Beispiel Cybermobbing.

Zudem wurde angemerkt, dass die Sensibilisierung für Mediennutzung und gegebenenfalls entsprechende Qualifizierung für Medienkompetenzförderung nicht für Erzieherinnen und Erzieher und Lehrkräfte, sondern für alle Fachkräfte im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen mit direktem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen und / oder ihren Familien verfügbar sein sollten (zum Beispiel Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter).

Die Expertinnen und Experten weisen allerdings darauf hin, dass die fachlichen Aufgaben des Bestandspersonals in den Bildungseinrichtungen nicht unendlich erweiterbar seien. **Der geltende Personalschlüssel** in den Einrichtungen müsse berücksichtigt sowie **Ausbildungsinhalte und Vergütung** entsprechend angepasst werden:

„Wir haben [...] in Nordrhein-Westfalen das Konzept der Familienzentren. Und gerade was die frühkindliche Bildung angeht, [inklusive] Medienbildung [...], wären [...] die Familienzentren [...] sehr geeignet. Ein Problem ist sicherlich der Personalschlüssel oder die Akquise von entsprechend kompetentem Personal. [...]. Man muss sich schon darüber im Klaren sein, wenn man von dieser Personengruppe [Erzieherinnen und Erzieher] immer zusätzliche neue und auch anspruchsvolle Leistungen in ihrer Arbeit mit Kindern erwartet, dass sie dann auch eine entsprechende Ausbildung brauchen und auch eine entsprechende Vergütung hinterher.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Ein weiterer Lösungsansatz zur Vermeidung einer Überforderung des Bestandspersonals in Bildungseinrichtungen besteht laut Expertinnen und Experten darin, medienpädagogisch geschulte **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren als zusätzliches Personal in Kindertageseinrichtungen und Familienzentren** einzusetzen (Kapitel 3.2.5).

3.2.5 Fachkräfte für Medienkompetenzbildung implementieren

Sowohl in der Online-Befragung als auch in den vertiefenden Expertengesprächen wurde mehrfach der Einsatz **speziell ausgebildeter Fachkräfte** (Medienpädagoginnen und –pädagogen) angesprochen, die im Bereich Medienkompetenz und Medienpädagogik geschult und anstelle der pädagogischen Fachkräfte auf verschiedenen Interventionsebenen (Lehrende, Schülerinnen und Schüler, Eltern) in den Bildungseinrichtungen eingesetzt werden sollten. Das gilt nicht nur für Kindertageseinrichtungen und Familienzentren, sondern auch für den Schulbereich.

Vor allem die befragten Medienscouts betonen, dass es in den Schulen und aus ihrer Erfahrung als Medienscouts heraus **mehr kompetente Ansprechpartnerinnen und –partner** für das Thema Medien bräuchte. Aus ihrer Sicht stellt vor allem **Peer-Beratung** durch Gleichaltrige bei der Bearbeitung gesundheitsbezogener Aspekte von Mediennutzung einen wichtigen Baustein dar (Kapitel 3.2.6).

Ein weiterer Experte regt in diesem Zusammenhang an, über das Thema „Medienbildung“ hinaus zu denken und Gesundheit ganzheitlich zu betrachten („Gesundheitsfachkräfte“ statt „Medienpädagoginnen und -pädagogen“).

„Wir fordern ja auch in dem Kontext Gesundheitsfachkräfte für die Schulen, wie es die ja auch in anderen europäischen Ländern schon lange [...] und sehr erfolgreich gibt. Darin müssten wir dann einbinden, natürlich die Lehrerinnen und Lehrer, [aber wir brauchen] auch Fachleute, die dort tätig werden können, [...] und das kann auch getragen werden von entsprechenden Gruppierungen wie [...] [unter anderem von der] Ärztekammer oder Pädagogenverbänden [...]. Und natürlich aus der Politik heraus.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

3.2.6 Medienbildung verankern

In der Online-Befragung wurde sehr deutlich hervorgehoben, dass der größte Bedarf in der festen und kontinuierlichen Verankerung des Themas Medienbildung in allen relevanten Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen besteht. Willkürliche und nicht flächendeckende Projekte führen dazu, dass sich Kinder und Jugendliche nur sporadisch und nicht kontinuierlich mit dem Thema (gesunde) Mediennutzung auseinandersetzen. Die Teilnehmenden der Online-Befragung fordern daher am häufigsten, dass Maßnahmen zur Medienbildung (an Schulen) ausgebaut und verstetigt werden müssen. Häufig wurden hier **komplexe Weiterentwicklung des Settings Schule** (vielschichtige aufeinander abgestimmte Maßnahmen, wie Kompetenzaufbau über mehrere Jahrgangsstufen, Anpassung der Schulentwicklungspläne) oder der **Einrichtung von Medien(-kompetenz) als Schulfach** benannt.

„Die meisten Projekte werden willkürlich (je nach Förderplan der Stadt/ des Kreises) durchgeführt, es gibt keine Einheitlichkeit, keine Evaluation welche Kinder und Jugendliche Zugang zu Projekten haben. Die vorhandenen Projekte sind alles andere als flächendeckend. Im Laufe der Schulzeit nehmen die meisten Schüler:innen nur einmal an einer Veranstaltung zum Thema Mediennutzung teil. Nachhaltiger wären Projekte, die regelmäßig und abgestimmt auf die Altersgruppen in jeder Stufe angeboten werden würden.“ (Zitat aus der NRW-weiten Online-Befragung, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

3.2.6.1 Frühkindliche Medienbildung

Die Expertinnen und Experten sind sich einig, dass Medienbildung und die Förderung einer Gesunden Mediennutzung **frühestmöglich beginnen** sollte. Im Expertengespräch wird sich diesbezüglich auf Kindertageseinrichtungen und Familienzentren bezogen. Kindern soll eine Plattform gegeben werden, um sich über Gesehenes und Erlebtes auszutauschen. Daher sollte gesunde Mediennutzung auch im frühkindlichen Bereich beginnen und gefördert werden. Dazu müssen Fachkräfte **wissen, was aktuelle Themen und Medienformate** sind und wie sich die dort erlebten Inhalte auf Kinder auswirken. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist die entsprechende Fort- und Weiterbildung der Erzieherinnen und Erzieher (Kapitel 3.2.4).

3.2.6.2 Medienbildung an Schulen

In der Online-Befragung wurde vielfach die Einrichtung eines Schulfachs zur Medien(kompetenz-)förderung gefordert. Die befragten Medienscouts priorisieren Maßnahmen zur Medienbildung an Schulen ebenfalls als zentralen Punkt und betonen dabei zwei Aspekte: (1) Medienbildung sollte als **eigenständiges Schulfach** angeboten und in den Kernlehrplan eingebunden werden, damit Schülerinnen und Schüler einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien lernen. Wichtig ist den Medienscouts, dass das Schulfach möglichst früh angeboten wird, am besten ab der fünften Klasse, damit das Thema kontinuierlich behandelt wird. (2) Medienbildung wird als **fächerübergreifendes Querschnittsthema** gewertet, das Verbindungen mit anderen Lehrthemen hat und damit (fächer-)übergreifend in den Unterrichtsalltag eingebunden werden sollte.

Dazu gehört unter anderem eine konsequente und adäquate Einbindung von Medien im Unterrichtsalltag (zum Beispiel regelmäßige Arbeit mit Notebook, Whiteboard und Präsentationen). Dazu gehört aber auch, dass Kinder und Jugendliche lernen, mit der Technik umzugehen und – ein Experte geht noch weiter – vor allem anderen den **Wissenserwerb** in einer sich ständig und schnell verändernden Welt lernen:

„Ein Thema, was aus meiner Sicht in den Schulen sehr viel stärker betont werden sollte nicht in Form eines Unterrichtsfachs - lange Diskussionen brauchen wir nicht anfangen. [...] Aber es ist sehr wichtig auch den Wissenserwerbsvorgang zu fokussieren. [...] Wir müssen den Kindern beibringen sich neue Techniken anzueignen und eben darin auch gut zu werden. Weil wir inzwischen technisch Zyklen von zwei Jahren haben. Dass nach zwei Jahren bestimmte App-Anwendungen und angebliche Gewissheiten schon wieder überholt sind und neu lernen. Da die Freude zu entdecken, die Techniken des Wissenserwerbs sollten in den Vordergrund rücken. (Zitat aus dem Expertengespräch am 11.02.2021, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2021).

Grundvoraussetzung dafür ist nach Meinung der Befragten neben der Qualifizierung der pädagogischen Fachkräfte (Kapitel 3.2.4) vor allem eine entsprechende **technische Ausstattung der Schulen**. Daher sollte an dieser Stelle auch die **Digitalisierung der Schulen** mitgedacht werden. Einige Schülerinnen und Schüler fordern daher ein flächendeckendes Konzept zur Digitalisierung in Schulen, das mit entsprechenden Fördermitteln beziehungsweise einfacheren Zugängen zu bestehenden Fördermitteln hinterlegt ist. Erst dann könne ein konsequenter Einbezug von Medien(bildung) in den Unterrichtsalltag erfolgen.

Um das Lehrpersonal nicht zu überlasten, braucht es ebenfalls Personal für die **technische Administration und Betreuung in Schulen** (unter anderem Wartung, Hilfe bei Technikproblemen, Aufbau einer internen Netzwerkstruktur et cetera).

3.2.6.3 Peer-Ansätze

In der Online-Befragung wurde ein großer Bedarf an Peer-Ansätzen formuliert. Vielen Befragten ist das Programm Medienscouts bekannt, zumindest wurde es neben klicksafe namentlich am häufigsten genannt. Die vertiefenden Expertengespräche bestätigen diesen Bedarf an Peer-Beratung. Die befragten Medienscouts betonten mehrfach, dass ein Ausbau beziehungsweise eine Etablierung von Peer-Beratungen wichtig sei, weil sie ihre Peers bei medienbezogenen Fragen und Problemen besser abholen und unterstützen könnten als Eltern oder Lehrkräfte (=niedrigschwelliger Zugang).

Gleichzeitig beobachten die Medienscouts große Unterschiede im Umgang mit Medien und seelischer Gesundheit an den Schulen in Nordrhein-Westfalen, was ihrer Meinung nach auch mit der technischen Ausstattung der jeweiligen Schule zusammenhängt. Eine adäquate Ausstattung hätte einen Einfluss auf die Wertigkeit und Entwicklung des Medienthemas, aber auch auf die Arbeit und Möglichkeiten der Peer-Berater (Medienscouts):

„[...] jeder Lehrer, der den Unterricht medial gestalten will, kann das machen, zum Beispiel gibt es AirPlay und einen AppleTV in jedem Raum. In ganz vielen Klassen selbst ein iPad und Macbooks, genauso wie die Onlineplattform. Also da gibt es schon wirklich viele, viele Möglichkeiten, die wir hier auch als Medienscouts haben, um selbst aktiv zu werden. [...] da kann man unsere Schule wirklich loben, dass erleichtert die Arbeit als Medienscout ungemein.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 02.12.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

3.2.6.4 Entwicklung von Mediennutzungskonzepten

Laut den Befragten braucht es Mediennutzungsregeln für den Alltag, vor allem im Schulalltag. Mehrere Befragte der Online-Befragung machen sich für ein restriktives Vorgehen stark, z. B. über Maßnahmen wie handyfreie Schule, medienfreie Zeiten/Räume oder Einsatz von Jugendschutzsoftware. Anderen Experten geht es darum, Kinder nicht an Medien heranzuführen, sondern einen **gezielten und geplanten Umgang mit Medien sowie das Abschalten von Medien** in Kindergärten und Schulen zu fördern.

In der Praxis finden Aktivitäten zur Regelung der Mediennutzung an Schulen meist partiell und häufig ohne Einbindung der Eltern statt; teilweise sind diese Aktivitäten auf ausgewählte Jahrgangsstufen begrenzt. Inwiefern die (gesunde) Mediennutzung im Unterricht thematisiert und Medien eingesetzt würden, hänge von der persönlichen Medienaffinität und -kompetenz der Lehrenden ab. Umfassende Mediennutzungskonzepte seien an Schulen bislang selten entwickelt und etabliert.

Gerade weil das „Problem“ bei der Nutzung digitaler Medien viel differenzierter und unklarer ist als bei anderen gesundheitsbezogenen Themen, wünschen sich die Expertinnen und Experten für die Bildungseinrichtungen und Eltern klarere Grundkonzepte und Orientierungshilfen (=Leitlinien). In Mediennutzungskonzepten wird eine Chance gesehen, Medien und Einsatzformate verbindlich festzulegen oder Nutzungsregeln wie zum Beispiel Mediennutzungszeiten

und -dauer für Kinder und Jugendliche, Fachkräfte sowie Eltern auf dem Schulgelände beziehungsweise in der Einrichtung festzulegen.

Eine Orientierung zu Mediennutzungskonzepten könnte aus Sicht der fachlichen Expertinnen und Experten über bestehende, gut evaluierte Programme erfolgen, wie zum Beispiel Klasse2000, Medienscouts und Gesund macht Schule.

In diesem Zusammenhang wurde auch nochmal betont, dass gesunde Mediennutzung im Wesentlichen ein Teil von Gesundheitserziehung an Schulen ist und die Diskussion hier breiter geführt werden müsste:

„Also unser Berufsverband setzt sich ja schon seit sehr vielen Jahren für ein Gesundheitserziehungskonzept für Schulen ein. Ich habe das jetzt mal so ausgedrückt, weil erstens mal betrifft es ja nicht nur den Bereich Medien sondern auch andere gesundheitsrelevante Bereiche, ob das ein Schulfach im klassischen Sinne sein muss, da sind wir auch nicht festgelegt, aber es gibt ja schon, da sind wir wieder bei Konzepten, es gibt ja zum Beispiel schon ein sehr altes und profiliertes Konzept der Ärztekammer Nordrhein „Gesund macht Schule“, wo im schulischen Setting ja solche Aspekte auch diskutiert werden. Das ist jetzt nur als Beispiel genannt, also ich glaube wir brauchen das breiter.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Die „Medienscouts“ sind sich ebenfalls einig, dass Schulen Konzepte zum Umgang mit Medien benötigen, unter anderem um das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler im Umgang mit digitalen Medien zu fördern. In den Schulen der befragten Schülerinnen und Schüler sind solche Mediennutzungskonzepte etabliert worden und erhalten Zustimmung:

„Also wir als Medienscouts haben auch eine Mediennutzungsordnung. Wir haben jetzt keine Überprüfung, aber eine Mediennutzungsordnung an der wir mitgearbeitet haben, so dass auch die Schüler vertreten sind. [...] seit 3, 4, 5 Jahren steht diese Medienordnung jetzt explizit im Schulplaner drin, also in unserem Leitbild unserer Schule und seitdem, würde ich schätzen, sind dreiviertel der Schule durchgängig handyfreie Zone.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 02.12.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

3.2.7 Zielgruppengerechte Ansprache und Gestaltung

Wenn Kinder und Jugendliche mit dem Thema Gesunde Mediennutzung erreicht werden sollen, braucht es eine alltagsorientierte und niederschwellige Ansprache unter Verwendung von Jugendsprache, Peer-Ansätzen und altersgerechten Beteiligungsformaten. Den Expertinnen und Experten ist die **Beteiligung der Kinder und Jugendlichen** sehr wichtig, um deren Perspektiven und Wissen in die Planung und Ausgestaltung von Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung einzubeziehen. Dazu gehört auch, Medien nicht nur negativ und risikoorientiert zu diskutieren, sondern Medien in der **Kommunikation als Teil der Jugendkultur** anzuerkennen und deren Chancen zu adressieren.

Eine zielgruppengerechte Ansprache bedeute auch, **jugendgerechte Sprache und Formate** zu verwenden und **Vorbilder** einzubinden, zum Beispiel in einer begleitenden Kampagne und unter Einbindung von Influencerinnen und Influencern, die gerade Kinder und Jugendliche als

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gut ansprechen. Letztgenannte sollten auf ihre Vorbildfunktion und Reichweite geprüft werden, sodass sie für eine gesunde Mediennutzung sensibilisieren sowie eine reflektierte Auseinandersetzung mit Medien unterstützen können.

Eine zielgruppengerechte Gestaltung von Maßnahmen zur Gesunden Mediennutzung beinhaltet nach Meinung der Expertinnen und Experten vor allem auch die **Förderung alternativer Beschäftigungsmöglichkeiten**, zum Beispiel durch niederschwellige gestaltete Bewegungsmöglichkeiten und „real life“-Spielangebote im Sozialraum sowie durch Ansprechpersonen und „Kümmerer“ vor Ort (beispielsweise in Jugendfreizeitzentren). Im Rahmen der Medienkompetenzförderung sollten Kinder, Jugendliche und Eltern folglich auch dafür sensibilisiert werden, **wann ein Medieneinsatz sinnvoll ist und wann nicht:**

„Für mich bedeutet Medienkompetenz auch zu wissen, wann ich keine Medien nutze. Und das ist etwas, was auch im Rahmen meiner Arbeit bei vielen jungen Menschen immer schwieriger geworden ist. Gitarrenunterricht ist gleich Online-Gitarrenunterricht, andere Initiativen werden auch über onlinebezogene Spiele sozusagen kommuniziert mit anderen Menschen. Und das geht auch im Rahmen meiner therapeutischen, meiner klinischen-ärztlichen Arbeit immer wieder darum, das echte Leben wieder zu stärken. [...] damit kann man nicht früh genug beginnen, deswegen war mir dieser Punkt ganz besonders wichtig und ist [...] ein ganz zentraler Teil von Medienpädagogik.“ (Zitat aus dem Expertengespräch am 18.11.2020, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020).

Resümee

Im Rahmen der landesweiten Onlinebefragung, die das LZG.NRW im Auftrag der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" durchgeführt hat, sind zahlreiche Hinweise auf Defizite, Bedarfe und Weiterentwicklungsideen für den Bereich Gesunde Mediennutzung eingegangen. In den darauf aufbauenden Expertengesprächen, wurden die Ergebnisse der Onlinebefragung kontrovers diskutiert, vertieft und ergänzt.

Die Bestandsaufnahme verdeutlicht, wie komplex das Thema Gesunde Mediennutzung ist. Eine differenzierte Auswertung der Projektlandschaft in Nordrhein-Westfalen ist schon aufgrund der Heterogenität der Themen, Settings und adressierten Zielgruppen in den Projekten schwierig. Ein expliziter Gesundheitsbezug ist in den meisten Studien zur Mediennutzung nicht vorhanden. Das lässt vermuten, dass die Verbindung von Gesundheitsförderung und Medienbildung bislang nur selten aufgegriffen wird. Allerdings ist das Thema hochaktuell und neue Initiativen wie Familie.Freunde.Follower der Drogenbeauftragten der Bundesregierung bringen das Thema Gesunde Mediennutzung auf die Agenda.

Aus der gemeinsamen Betrachtung von Onlinebefragung und Expertengesprächen lassen sich übergeordnet **Kernaussagen** ableiten, die die zuvor ausführlich beschriebenen Ergebnisse auf einen Blick - stark gekürzt und verallgemeinert – zusammenfassen. **Diese Kernaussagen können in der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen als Diskussionsgrundlage weiter Berücksichtigung finden:**

- „Gesunde Mediennutzung“ ist kein abschließend definiertes Konstrukt, sondern ist als Themenschwerpunkt der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" durch eine **starke Entwicklungsdynamik und Komplexität** geprägt. So besteht eine Vielzahl an Projekten, Maßnahmen und Aktivitäten, die dem Bereich zugeordnet werden können; gleichwohl ist ein expliziter Gesundheitsbezug selten vorhanden beziehungsweise wird der Zusammenhang zwischen seelischer Gesundheit und Mediennutzung selten aufgegriffen. Mediennutzung ist dabei nicht nur entlang der negativen Auswirkungen zu diskutieren. Im Sinne einer Gesunden

Mediennutzung sind auch die konstruktiven Aspekte und Potenziale der Mediennutzung in Bezug auf die seelische Gesundheit zu berücksichtigen und auszubauen. Ein differenziertes Verständnis und eine orientierungsgebende Definition des Themenfelds „Gesunde Mediennutzung“ sind unabdingbar, um Diskussion und Fachaustausch zielführend zu organisieren.

- Die **Sensibilisierung und Qualifizierung von pädagogischen Fach- und Lehrkräften, der Ausbau von (frühkindlicher, schulischer) Medienbildung** unter Einsatz von zusätzlichem Fachpersonal in Institutionen der Regelsysteme und eine **stärkere Verzahnung der Bereiche Medien- und Gesundheitserziehung** sind häufig genannte Weiterentwicklungsbedarfe, um Kinder und Jugendliche (und ihre Familien) unabhängig ihrer sozialen Herkunft und Lebenslage möglichst kontinuierlich in der Entwicklung eines gesunden Mediennutzungsverhaltens zu unterstützen.
- Zudem bedarf es auch einer stärkeren Berücksichtigung von und Verzahnung mit Aktivitäten und Angeboten zur Förderung der Medienkompetenz im **außerschulischen Bereich**. Denn eine ungesunde Mediennutzung ist vordergründig im Freizeitbereich zu beobachten. Dagegen sind Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung hier eher unzureichend implementiert; **alternative Beschäftigungsangebote** im Kinder- und Jugendfreizeitbereich gilt es **im Kontext der jeweiligen sozialräumlichen Verhältnisse** zu stärken.
- **Settingorientierte Maßnahmen** werden mit einer besseren Erreichung von Zielgruppen in unterschiedlichen (vulnerablen) Lebenslagen und einer höheren Wirksamkeit assoziiert als eine Fokussierung auf individuumszentrierte Ansätze. Hierzu zählt auch die **Entwicklung kommunaler Gesamtstrategien** zur Kinder- und Jugendgesundheit (inklusive sozialraumbezogener Gesundheitsförderungsstrategien) unter Beteiligung von Politik, Akteurinnen sowie Akteuren und Zielgruppen mit Förderung der ressortübergreifenden Vernetzungsarbeit.
- Um Kinder und Jugendliche mit Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Mediennutzung besser zu erreichen, werden **Peer-Ansätze** zur Sensibilisierung, Aufklärung und Kompetenzentwicklung in diesem Bereich als zielführend erachtet (zum Beispiel Medienscouts). Darüber hinaus gilt es, **innovative Zugänge zu Eltern** unter Nutzung verschiedener Kommunikations- und Informationskanäle (unter anderem auch durch Peer-Ansätze) zu erschließen sowie die **Förderung der elterlichen Medienkompetenz** (beispielsweise durch Elternarbeit der Institutionen im Bildungs-, Kinder- und Jugendhilfebereich, Stärkung familienbezogener Ansätze zur Förderung einer gesunden Mediennutzung) zu unterstützen.

Bei den vorgenannten Punkten handelt es sich um Wahrnehmungen der befragten Expertinnen und Experten. Aufgrund der Zielrichtung dieses Berichtes wird an dieser Stelle nicht näher auf bereits erfolgte und geplante Maßnahmen der Akteurinnen und Akteure auf Landesebene eingegangen. Ziel dieses Berichtes ist es, die Ergebnisse der Onlinebefragungen und der Gespräche mit den Expertinnen und Experten sowie ihre Wahrnehmungen und Hinweise aufzuzeigen.

Die Handlungsempfehlungen und Maßnahmen für das Themenfeld Gesunde Mediennutzung werden in der AG "Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen" abgeleitet werden.

Literaturverzeichnis

Bernath J., Suter L., Waller G., et al.: JAMESfocus – Mediennutzung und Gesundheit. Zürich: Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2020, unter: https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/19809/1/JAMESfocus_Medien_Gesundheit.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Brailovskaia J., Margraf J. (2018): What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. *PLoS One*. 13 (2018), Nr. 1, unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29370275/> (Abruf: 07.12.2021).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.): Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche - Eine Bestandsaufnahme. 2013, unter: https://www.gmk-net.de/wp-content/uploads/2018/07/medienkompetenzbericht_2013.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Büsching U., Riedel R.: BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. 2017, unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? In: kindergesundheit-info.de: Medien: Alltagstipps: Mediienzeiten. 2017, unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoehstdauer/> (Abruf: 07.12.2021).

Cleland Woods H., Scott H.: #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 51 (2016), S. 41-49.

Daine K., Hawton K., Singaravelu V., et al. (2013): The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLoS One*, 8 (2013), Nr. 10, S. 1-5.

Deutsches Kinderhilfswerk e. V. (Hrsg.): Kinderreport Deutschland 2021. Mediensucht und exzessive Mediennutzung im Spannungsfeld von gesundem Aufwachsen und medialer Teilhabe von Kindern. 2021, unter: https://www.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1_Unsere_Arbeit/1_Schwerpunkte/2_Kinderrechte/2.29_Kinderreport_2021/Kinderreport_2021.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Domingues-Montanari S.: Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 53 (2017), Nr. 4, S. 333-338.

Fischer G., Brunner R., Parzer P., et al. (2012): Depressivität, selbstverletzendes und suizidales Verhalten bei Jugendlichen mit riskanter und pathologischer Internetnutzung. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. 61 (2012), Nr. 1, S. 16-31.

klicksafe (Hrsg.): Was ist Cybergrooming? o. A., unter: <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-grooming/was-ist-cybergrooming/> (Abruf: 07.12.2021).

Landesanstalt für Medien NRW (Hrsg.): Orientierung für die digitale Medienwelt. Medienkompetenzbericht 2019/2020. 2020, unter: https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/materials_and_ordering_system/download/L211_Medienkompetenzbericht_2019_20.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Lehmkuhl G., Frölich J.: Neue Medien und ihre Folgen für Kinder und Jugendliche. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. 41 (2013), Nr.2, S. 83-86.

Mall V., Paulus F.W.: Elektronische Medien und frühe Kindheit. Pädiatrie up2date. 13 (2018), Nr. 2, S. 119-134.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): KIM-Studie 2018. Kinder, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. 2019.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM-Studie 2020 – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19- Jähriger. 2021a, unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2020/JIM-Studie-2020_Web_final.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): KIM-Studie 2020 - Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. 2021b, unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2020/KIM-Studie2020_WEB_final.pdf (Abruf: 07.12.2021).

Mößle T.: dick, dumm, abhängig, gewalttätig? Problematische Mediennutzungsmuster und ihre Folgen im Kindesalter. Ergebnisse des Berliner Längsschnitt Medien. Baden-Baden: Nomos 2012.

Orben A., Dienlin T., Przybylski A.K.: Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 116 (2019), Nr. 21, S. 10226-10228.

Peter C., Brosius H.: Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. Bundesgesundheitsblatt. 64 (2021), Nr. 1, S.55-61.

Ravens-Sieberer U., Kaman A., Otto C., et al.: Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der CO-PSY-Studie. Bundesgesundheitsblatt, o. A. 2021.

Reiss F., Meyrose A., Otto C., et al.: Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems on children and adolescents: Result of the German BELLA cohort-study. PLoS One. 14 (2019), Nr. 3, S. 1-16.

Richards D., Caldwell P., Go H.: Impact of social media on the health of children and young people. Journal of Paediatrics and Child Health. 51 (2015), Nr. 12, S. 1152-1157.

Robert Koch-Institut (RKI) (Hrsg.): Mediennutzung. Faktenblatt zu KIGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung 2009-2012. Berlin: RKI 2015, unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/KiGGS_W1/kiggs1_fakten_mediennutzung.pdf?__blob=publicationFile (Abruf: 07.12.2021).

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2020): Mobbing und Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse der HBSC-Studie 2017/18 und Trends. *Journal of Health Monitoring*. 5 (2020), Nr. 3, S. 56-72.

Spitzer M.: *Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag 2005.

Thomasius T.: Pressemeldung der Pressekonferenz "Präventionsoffensive Mediensucht 2020 - Gaming und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten". 2020, unter: <https://www.dak.de/dak/download/statement-2296312.pdf> (Abruf: 07.12.2021).

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon: 0234 91535-0
Telefax: 0234 91535-1694
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de

