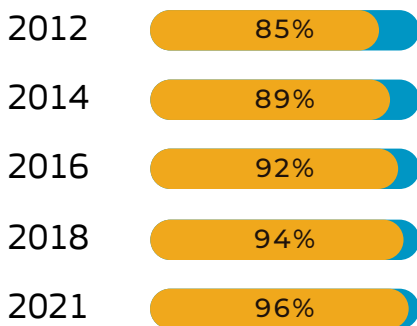


# Wohlbefinden im digitalen Zeitalter

Bereits vor der Pandemie haben Kinder in der gesamten EU immer mehr Zeit im Internet verbracht. Es ist heute üblich, ein Smartphone zu besitzen, und die meisten Teenager haben Zugang zu einem Laptop. Eine Studie zu den Onlinegewohnheiten von Kindern in der EU (Smahel et al., 2020) zeigt auf, dass online zu sein heute als fester Bestandteil zum Alltag der meisten Kinder gehört. Zwar kann die Technologie- und Internetnutzung im Alltag und der Bildung von Kindern zahlreiche Vorteile bringen, ein umfassender und unverantwortlicher Technologie- und Internetkonsum kann sich jedoch negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken. Mit der Zunahme der Internetnutzung auf ein bislang nie dagewesenes Niveau während der Pandemie wurde es dringend notwendig, die Vorteile der Internetnutzung von Kindern zu maximieren und gleichzeitig deren Risiken zu minimieren. Im Januar 2023 gab es weltweit 5,18 Milliarden Internetnutzende und 4,8 Milliarden Social-Media-Nutzende (Statista, 2023).

## % der 16- bis 19-Jährigen, die täglich das Internet nutzen

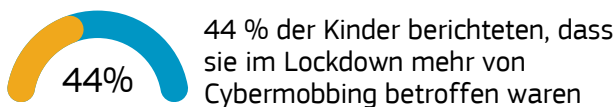
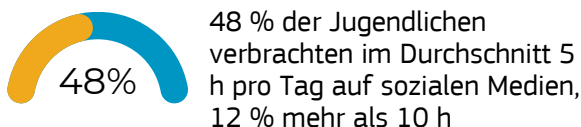


## Studien zeigen die unterschiedlichen Auswirkungen der Internetnutzung auf das Wohlbefinden von Kindern

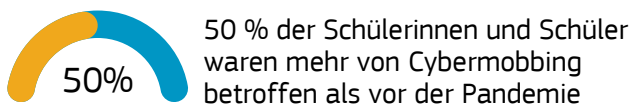
Einigen Studien zufolge ist das Wohlbefinden bei „aktiven“ Nutzerinnen und Nutzern sozialer Medien (Statusupdates posten, Nachrichten senden) höher als bei „passiven“ Nutzerinnen und Nutzern (Profile ansehen, scrollen), obwohl die Ergebnisse nicht gänzlich schlüssig sind.



## Während der Pandemie



Umfrage in 11 Ländern



Umfrage in 5 Ländern

## Einige Studien fanden Zusammenhänge zwischen



**1 von 3 jungen Menschen** gibt an, aufgrund von Social-Media-Konsum Arbeit, Familie oder Schule regelmäßig zu vernachlässigen

*O'Neill, 2023*

## Potenzielle Vorteile der Internetnutzung für Kinder



Auseinandersetzung mit neuen Ideen und Informationen



Möglichkeiten, Gemeinschaft und gesellschaftliches Engagement zu fördern



Unterschiedliche Lernmöglichkeiten



Erleichterte Kommunikation und besserer Zugang zu Unterstützungsnetzwerken

## Spannungsfeld zwischen Notwendigkeit und Risiken von Internet und Technologie



Eine Studie zu den Onlinegewohnheiten von Kindern in der EU in den Jahren 2017-2019 ergab, dass auf bis zu ein Drittel der Kinder in den untersuchten Ländern zumindest eines der Kriterien der übermäßigen Internetnutzung zutrifft (inkl. Auffälligkeit, wenn Kindern Internetnutzung wichtiger ist als andere Aktivitäten und diese zum Beispiel Mahlzeiten versäumen oder Entzugerscheinungen haben beim erfolglosen Versuch, weniger Zeit im Internet zu verbringen).



Die Studie „EU Kids Online“ zeigt auf, dass Chancen und Risiken im Internet oft eng miteinander verflochten sind. Bemühungen, die Chancen für Kinder bei der Internetnutzung zu erhöhen, führen möglicherweise auch zu einer Erhöhung der Risiken; ebenso können Bemühungen einer Risikominimierung gleichzeitig die Chancen und potenzielle Nutzen einschränken.



Kürzlich stellte eine Studie (Przybylski & Weinstein, 2020) fest, dass der Zusammenhang zwischen digitaler Bildschirmzeit und psychischem Wohlbefinden von Jugendlichen als quadratische Funktion beschrieben werden kann, d. h., das Wohlbefinden nimmt zunächst mit steigender Internetnutzung zu. Ab einem gewissen Punkt beginnt das Wohlbefinden mit steigender Internetnutzung abzunehmen. Das legt nahe, dass es ein optimales moderates Niveau von digitalen Aktivitäten gibt, das für Jugendliche nicht schädlich ist.

## Maßnahmen zur Sicherstellung der Vorteile und Reduktion potenzieller Risiken der Internetnutzung

*Bereitstellung regelmäßiger Schulungen zur sicheren Nutzung von Internet und sozialen Medien für Kinder und Jugendliche.*

*Information junger Menschen über die Risiken der Internetnutzung und die im Bedarfsfall zu ergreifenden Maßnahmen. Wir verweisen auf das EU-Netzwerk der Safer Internet Zentren, deren Ziel es ist, Kinder und junge Menschen im Internet zu schützen.*

Mehr erfahren 

*Bereitstellung regelmäßiger Schulungen und geeigneter Unterstützung für Kinder und Jugendliche, die mit verschiedenen Problemen im Zusammenhang mit der Internetnutzung, wie etwa Cybermobbing, konfrontiert sind.*

*Aktives Engagement von Eltern bei der Internetnutzung ihrer Kinder, um sicheres Onlineverhalten zu fördern.*

### REFERENZEN

- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.
- European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2021) Education and training monitor 2021: education and well-being.
- Koehler, C., Psacharopoulos, G. and van der Graaf, L. (2022). The impact of COVID-19 on the education of disadvantaged children and socio-economic consequences thereof. ESET-EENEE report, Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2766/929570.
- Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S., & Rosanna, D. G. (2021). How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown-Spring 2020: Key findings from surveying families in 11 European countries.
- OECD (2018). *Children & Young People's Mental Health in the Digital Age. Shaping the Future.*
- O'Neill, B 2023, Research for CULT Committee – The influence of social media on the development of children and young people, European Parliament, Policy Department for Structural and Cohesion Policies, Brussels.
- Przybylski, Andrew K., and Netta Weinstein. "A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents." *Psychological science* 28.2 (2017): 204-215.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries.
- Statista (2023). Figure "Number of internet and social media users worldwide as of April 2023" (consulted on June 2023 at: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>)
- World Health Organisation (2020). Spotlight on adolescent health and well-being.

Factsheet erstellt von einer NESET Expertengruppe

Loes van der Graaf – PPMI; Cosmin Nada – Universität Porto; Carmel Cefai – Universität Malta; und Helen Cowie – Universität Surrey.

building the  
**#EUROPEAN**  
EDUCATION AREA



Amt für Veröffentlichungen  
der Europäischen Union

© Europäische Union, 2024  
Alle Bilder: © Europäische Union, 2024 (CC BY-NC-ND 4.0) — Bildquellen: Canva.com  
Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2024

NC-07-23-199-DE-N  
ISBN: 978-92-68-10930-4  
DOI: 10.2766/01412