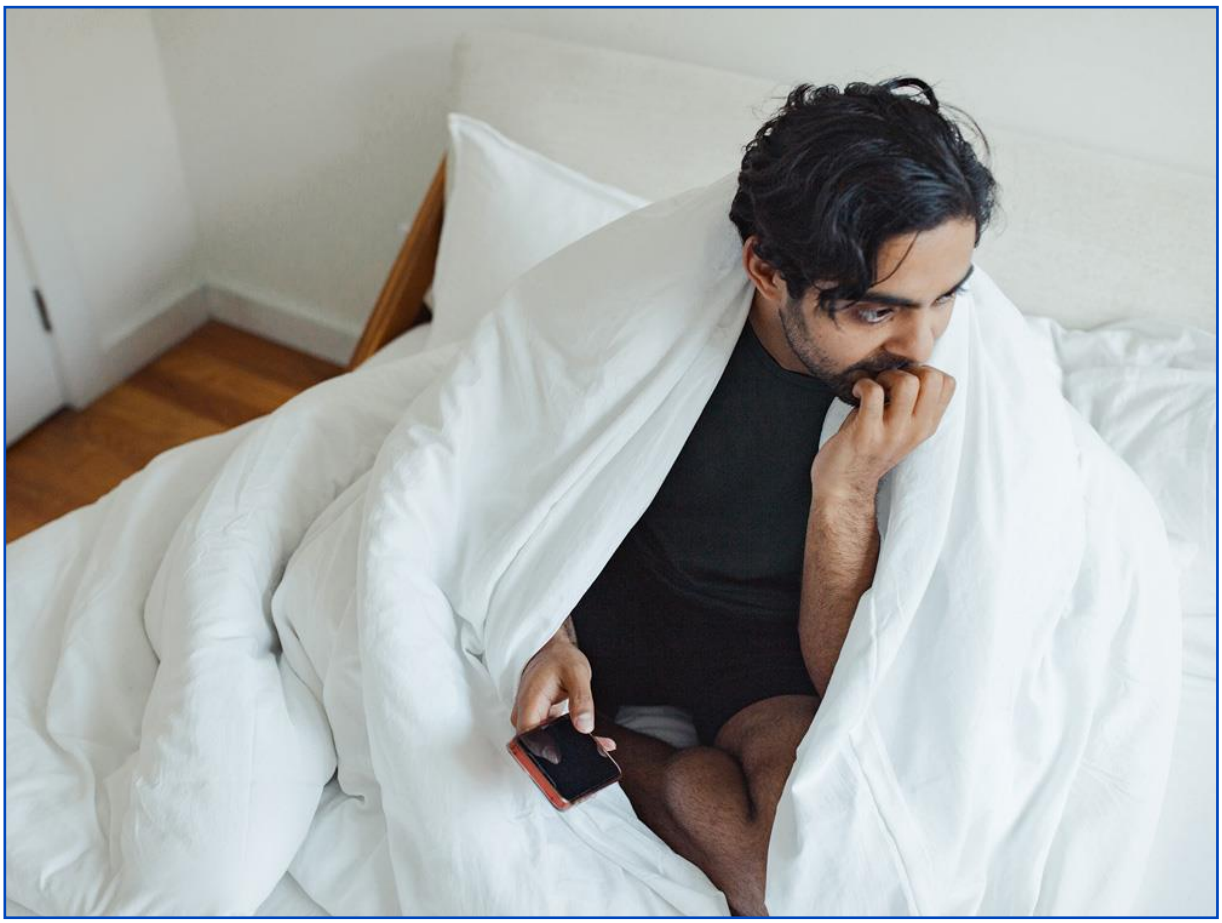
GESUNDHEITLICHE FOLGEN DER DIGITALISIERUNG



© CC0 (Karsten Winegeart/unsplash)

ZUSAMMENFASSUNG

Mobiltelefone sind heute fast immer Smartphones, und Kinder bekommen immer früher ein erstes eigenes Gerät. Schon ab der 3. Schulstufe hat die Mehrheit der Kinder ein eigenes Smartphone. Diese Geräte binden besonders bei jungen Menschen (aber auch Erwachsenen) die Aufmerksamkeit; ihr Vorhandensein und Auf-Sich-Aufmerksam-Machen unterbrechen fast jede andere Tätigkeit. Es gibt Befunde für manifeste physische und vor allem psychische Schwierigkeiten bis hin zu Krankheiten, die durch die zu häufige und/oder zu lange Nutzung von Smartphones hervorgerufen werden können. Es ist erforderlich, Kindern eine gesundheitskompetente Nutzung digitaler Medien zu ermöglichen, indem förderlicher Umgang mit diesen Medien Teil von Erziehung und Bildung wird.

Welche Folgen hat ein problematisches Nutzungsverhalten digitaler Medien auf die Gesundheit?

ÜBERBLICK ZUM THEMA

Braucht es ein „Handyverbot"?

In Deutschland und Österreich ist zuletzt die Diskussion um Verbote von Mobiltelefonen in Schulen neu aufgeflammt. Forderungen nach einem generellen (und nicht nur schulautonomen) Verbot stehen Zweifel an dessen Sinnhaftigkeit[1] und Durchsetzbarkeit gegenüber. In der Diskussion über „Handyverbote" werden häufig zwei Extrempositionen sichtbar: zurück zu einer „gesunden" Kindheit wie früher, ohne Internet und Smartphones, versus einer längst überfälligen Modernisierung. Letztendlich ist die Situation aber deutlich differenzierter zu betrachten. Nicht nur war früher nicht alles gut für Kinder, es hat die Digitalisierung auch viele Vorteile gebracht, und ein Zurückdrehen der Zeit ist weder sinnvoll noch möglich. In den vergangenen Jahren gab es viele Studien zum Thema der gesundheitlichen Folgen von Digitalisierungsvorgängen, bspw. in der Kommunikation. Dennoch gibt es noch eine Reihe offener Fragen, was nicht zuletzt auch am Fehlen von Langzeitstudien liegt.

Was bedeutet die Digitalisierung für Schulen und Schüler:innen?

Digitalisierung führt zu zahlreichen Veränderungen, nicht alle lassen sich als Krankheit klassifizieren. Diese Entwicklung führt zu Unsicherheit und Überforderung bei Erziehungsberechtigten und Lehrenden, während die Schüler:innen einem wachsenden sozialen Druck zu verstärkter Nutzung digitaler Medien ausgesetzt sind, bei gleichzeitigem Fehlen erforderlicher Kompetenzen im Umgang mit diesen Medien und deren Inhalten.[2]

Warum sind Smartphones für Jugendliche wichtig?

Smartphones bedeuten für Jugendliche etwas anderes als für Ältere:[3] Während Menschen, die nicht damit aufgewachsen sind, Smartphones als Kommunikationsmittel, Kamera, Wecker, zur Informationsbeschaffung oder zur Unterhaltung gebrauchen, hat sich die Nutzung bei jüngeren Menschen verschoben bzw. erweitert. Es ist einerseits ein Fenster zu einer Welt, in der Kinder ohne Eltern auf Entdeckungsreise gehen.[4] Andererseits findet vor allem im jugendlichen Alter viel mehr Kommunikation über das Smartphone statt. Diese dient jedoch nicht nur dem Austausch von Informationen, sondern kreiert auch eine virtuelle Gruppe, zu der man gehört, wenn man erreichbar ist, und von der man sich ausgeschlossen fühlt, wenn man offline ist. Es ist wie die gegenseitige Versicherung, anwesend zu sein (vgl. Konzept von „co-presence", bspw. Urry 2002). Es findet auch viel mehr Selbstdarstellung über dieses Gerät statt, als das bei Älteren der Fall ist. Dadurch ist ein Entzug des Geräts bei Jugendlichen besonders schwierig.[5]

Was ist Nomophobia?

Nomophobia[6] ist ein seit 2008 bestehendes Kofferwort für „no mobile phone phobia". Es beschreibt die Symptome von Angstzuständen und Entzug, die bei defekten Geräten, leerem Akku oder mangelnder Netzabdeckung auftreten, so-

---

1 *edu.de/lp/smartphones-in-schulen.*
2 Digital Economy and Society Index (DESI) der Europäischen Kommission, Länderprofil Österreich 2022: *digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/desi-austria*.
3 *www.elternguide.online/jugendliche-und-ihr-smartphone/*.
4 Wagner beschreibt das in „Die Generation Digital" (S. 22) als „Geheimen Garten".
5 Zu den Folgen der Medienexposition in der frühen Kindheit siehe GAIMH 2022.
6 Zu den Ursachen siehe Vagka 2023; verwandt: FOMO – fear of missing out.

dass die Nutzer:innen also nicht mehr online und erreichbar sein können.[7] Nomophobia ist als Resultat einer Abhängigkeit von Smartphones zu sehen und äußert sich symptomatisch ähnlich wie andere nicht stoff-gebundene Abhängigkeiten. Nomophobia wurde in das DSM-5[8] noch nicht aufgenommen, basierend auf Spezifikationen aus DSM-4 jedoch als „specific phobia" vorgeschlagen (Bragazzi 2014) und als Syndrom, beschrieben[9], dem häufig andere psychische Krankheitsbilder zugrunde liegen. Im ICD-11[10] kommt Nomophobia ebenfalls nicht vor, dafür seit der letzten Auflage neben Internetsucht auch Gaming Disorder (Computerspielsucht). Wie Turkle (2011) ausführt, kommt es auch dazu, dass Menschen sich hinter der „Wand" aus Technologie verstecken, um sozialen (und damit synchron stattfindenden) Kontakten mit anderen auszuweichen.

Die gesundheitlichen Folgen eines problematischen Nutzungsverhaltens

Die übermäßige Nutzung (Dauer und Häufigkeit) sowohl von Mobiltelefonen als auch Sozialen Medien hat gesundheitliche Auswirkungen (BMSGPK 2020, zu Internet siehe EPRS 2019). Es besteht eine klare positive Korrelation zwischen Bewegungsmangel und langer Bildschirm- bzw. Smartphone-Nutzung pro Tag (Quehenberger 2020), sowie zwischen intensiver Smartphone-Nutzung und einem generell ungesunden Lebensstil (Koivusilta 2005). Chronifiziert sich das Verhalten, führt der Bewegungsmangel zu weiteren Folgen wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie im jugendlichen Alter, in dem Bewegung besonders wichtig ist, auch zu psychischen Problemen. Zusätzlich scheint auch die Kurzsichtigkeit in der Bevölkerung zuzunehmen, was auf mehr Zeit vor dem Bildschirm und weniger Zeit in der Natur zurückgeführt wird.[11] Es gibt auch Hinweise auf eine verringerte Lebenszufriedenheit bei häufiger Nutzung von Mobiltelefonen (Volkmer 2019). Die Kausalität ist hier noch unklar. Es könnten bereits existierende psychische Probleme dazu führen, dass vermehrt emotionale Entlastung durch Kontakt zu Freunden und Familie via Smartphone gesucht wird, wodurch erst die negativen Folgen der hohen Bildschirmzeit ausgelöst werden.[12] Walsh et al (2018) berichten, dass bei Kindern auch die kognitive Entwicklung durch eine Bildschirmzeit von mehr als zwei Stunden pro Tag negativ beeinflusst wird. Jugendliche nutzen Smartphones am häufigsten für Soziale Medien. Hier ergeben sich auch Zusammenhänge mit Krankheitsbildern auf Grund der Interaktionen und der problematischen Nutzung dieser Plattformen. So wird die Entwicklung zu depressiven Episoden bis hin zu Depressionen mit erhöhter Suizid-Wahrscheinlichkeit unterstützt. Essstörungen und geringes Selbstwertgefühl werden auch verschlimmert (BMSGPK 2020). Zusätzlich psychisch belastend können Cybermobbing, Grooming, Hate Speech u. ä. problematische Verhaltensweisen online sein.

---

7 *theguardian.com/technology/2023/sep/11/lost-your-phone-and-feel-your-lifes-falling-apart-youve-got-nomophobia.*

8 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Hg.: APA – American Psychiatric Association).

9 *en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia.*

10 International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Hg.: WHO – World Health Organisation).

11 PostNote 653 (2020): Screen use and health in young people, *researchbriefings.files.parliament.uk/documents/POST-PN-0635/POST-PN-0635.pdf.*

12 Vergleiche hier auch Schmutzers (1994, Kap. 8) Beschreibung von Technik als Sozialersatz.

Hohe psychische Belastung bei Jugendlichen

Das alles ist auch vor dem Hintergrund der Pandemie zu sehen, während der Jugendliche auch auf Grund dieser Umstände schon stark belastet waren. Lockdowns, Abstandhalten, Homeschooling u. dgl. haben ebenfalls den Stellenwert von und den Umgang mit Smartphones verändert und so zu einer „erzwungenen" Verhaltensänderung beigetragen. Die Grenzziehung zwischen krankhaftem Verhalten, Abhängigkeit und neuer kultureller Praktik ist Gegenstand der Forschung. Jedenfalls sind die Jugendlichen mehreren Faktoren ausgesetzt, die zu hoher psychischer Belastung führen, bei einer gleichzeitig bestehenden dramatischen Unterversorgung im psychiatrischen und therapeutischen Bereich in Österreich.

Demographische Faktoren

Es sind jedoch alle Altersgruppen von einer möglichen Abhängigkeit betroffen. Im Jugendalter besteht die höchste Gefahr, die mit fortschreitendem Alter leicht abnimmt. Tendenziell sind Menschen mit höherer Bildung und höherem Einkommen weniger betroffen als andere Bevölkerungsgruppen. Die fehlende Kompetenz im Umgang mit digitalen Medien lässt sich jedoch durch die gesamte Bevölkerung feststellen (BMSGPK 2020).

Bei all den positiven Effekten der Vernetzung, unmittelbarer Telekommunikation oder dem raschen Zugang zu Wissen, sollten diese nicht nur mit den Nachteilen durch Fakenews, Cybermobbing u. ä. abgewogen werden, sondern es bedarf auch eines genaueren Blicks auf die gesundheitlichen Auswirkungen und die kindliche Entwicklung mit dem Ziel der gesundheitskompetenten Nutzung digitaler Medien

RELEVANZ DES THEMAS FÜR DAS PARLAMENT UND FÜR ÖSTERREICH

Fürsorgepflicht und Prävention

In Österreich ist das zuständige Bildungsministerium gegen ein generelles Smartphone-Verbot an Schulen, da die Digitalisierung eher als Chance gesehen werde, und hat die Entscheidung damit weiter bei den einzelnen Schulen belassen.[13] Die Gesundheit, v. a. von Kindern und Jugendlichen, ist als ein Thema der Fürsorgepflicht des Staates zu sehen, aber auch als Vorsorgemaßnahme, um zukünftig hohe Kosten im Gesundheitssystem zu vermeiden (lange Krankenstände und hohe Behandlungskosten bei psychischen Krankheitsbildern). Die zuletzt verabschiedete Strategie „Digitale Kompetenzen Österreich"[14] soll die erkannten Defizite bei der Medienkompetenz i. w. S. aufholen. Der Fokus liegt hierbei auf einer Sicherung des Wirtschaftsstandortes und damit verbunden der Umsetzung der EU-Empfehlung, dass zumindest 80 % der 16-74-Jährigen über Basiswissen im Bereich der Digitalisierung verfügen sollten. Darüber hinaus bedarf es aber ergänzender Maßnahmen, um eine wünschenswerte Kindheit und Jugend zu ermöglichen.

---

13 *derstandard.at/story/3000000180738/brauchen-die-schulen-ein-allgemeines-handyverbot*.

14 Strategie Digitale Kompetenzen Österreich (2023): *digitalaustria.gv.at/dam/jcr:e84a42c3-f2e7-4642-9ca0-76d7e8c61216/230615-Strategie-Digitale-Kompetenzen-Oesterreich.pdf.*

VORSCHLAG WEITERES VORGEHEN

Wissenslücken schließen und Kompetenzen verbessern

Zielführend wäre eine breit angelegte TA-Studie, die einerseits das über verschiedene Disziplinen fragmentierte Wissen zu dem Thema zusammenführt und Wissenslücken sichtbar macht, andererseits die speziellen Herausforderungen der Situation in Österreich herausarbeitet. Diese Studie könnte als Entscheidungsgrundlage für weitere Forschungsarbeiten bzw. regulative oder Fördermaßnahmen in verschiedenen Bereichen (z. B. (Erwachsenen-)Bildung, Präventivmaßnahmen im Gesundheitssystem etc.) dienen. Darüber hinaus kann dem Mangel an Langzeitstudien insofern begegnet werden, indem eine regelmäßige Erfassung der Merkmale problematischen Verhaltens sowie der generellen (psychischen) Gesundheit in Auftrag gegeben würde. Eine Evaluierung und nötigenfalls Nachbesserung des vom Digitalisierungsstaatssekretariats angestoßenen Maßnahmenpakets „Bildungsoffensive" erscheint sinnvoll; ebenso eine begleitende Diskussion über Visionen für die Zukunft im Bereich von Digitalisierung und Gesundheit.

ZITIERTE LITERATUR

BMSGPK (Felder-Puig, R., et al.) (2020): Nutzung von Smartphones und sozialen Medien durch österreichische Schülerinnen und Schüler, IfGP, Wien, *ifgp.at/cdscontent/load?contentid=10008.740264&version=1697732115.*

Bragazzi, N., Del Puente, G. (2014): A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology research and behavior management, 7, 155–160, *doi.org/10.2147/PRBM.S41386.*

EPRS – European Parliamentary Research Service, Scientific Foresight Unit (STOA, Autorinnen: Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. (2019): Part I: Internet addiction and problematic use, *europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf*.

GAIMH – German Speaking Association for Infant Mental Health (Hg.) (2022): Positionspapier: Digitale Medien und frühe Kindheit, Eigenverlag, Wien.

Koivusilta, L., Lintonen, T., Rimpelä, A. (2005): Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?, Journal of Adolescence, Vol. 28, Issue 1, S. 35-47, *doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.004.*

Quehenberger, V., et al. (2020): Gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung. Hilfreiche Tools für Eltern, Kinder und Jugendliche, IfGP, Wien, *ifgp.at/cdscontent/load?contentid=10008.739660&version=1602062426.*

Schmutzer, M.E.A. (1994): Ingenium und Individuum – Eine sozialwissenschaftliche Theorie von Wissenschaft und Technik, Springer, Wien/New York.

Turkle, S. (2011): Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other; Hachette UK/London.

Urry, J. (2002): Mobility and Proximity, Sociology, 36(2), 255-274. *doi.org/10.1177/0038038502036002002.*

Vagka, E., et al. (2023): Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2023, 13, 1467-1476. *doi.org/10.3390/ejihpe13080107.*

Volkmer, S. A., Lermer, E. (2019): Unhappy and addicted to your phone? – Higher mobile phone use is associated with lower well-being; Computers in human behavior, 93, 210-218, *doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015.*

Wagner, L. (2019): Die Generation Digital, Leykam, Wien/Graz.
Walsh, J., et al. (2018): Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study, The Lancet Child and Adolescent Health, 2(11), *doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30278-5.*