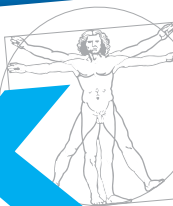


Umfrage zur  
Gesundheit und  
Mediennutzung  
von  
Jugendlichen



Jugend 3.0 –  
abgetaucht nach  
Digitalien?

**TK**  
Techniker  
Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.



## Vorwort

Viele Eltern beklagen, ihren Kindern nicht mehr in die Augen schauen zu können, weil diese in gebückter Haltung auf ihr Display gucken. Beim Essen vibriert das Smartphone und am Wochenende versinkt der Nachwuchs gern im Onlinerollenspiel. Andere Eltern sind überzeugt, dass man in der digitalen Gesellschaft nicht früh genug beginnen kann, den Nachwuchs mit Computer und Co. vertraut zu machen. Kinderzimmer werden mit Fernseher und Internetzugang aufgerüstet.

Medienkompetenz beschränkt sich nicht auf das Wissen, wie man Geräte bedient. Sie bedeutet, Inhalte intellektuell und emotional verarbeiten zu können, Informationen kritisch zu hinterfragen und zu wissen, wie viel Medienkonsum gesund und altersgerecht ist. Wie steht es also um das Netzleben der Jugendlichen? Um dies zu klären und eine teils hitzig geführte Debatte zu versachlichen, haben wir das Meinungsforschungsinstitut Forsa beauftragt, einen repräsentativen Querschnitt von Eltern 12- bis 17-jähriger Jugendlicher zum Medienkonsum ihres Nachwuchses zu befragen.

Sicher ist: Jugendliche haben ein digitales Leben. Sie treffen Freunde im Netz, recherchieren für die Schule und spielen. Wichtig ist, dass online nicht „off life“ bedeutet. Eltern sollten sich mit dem Netzleben ihrer Kinder auseinandersetzen und ihre Fürsorge nicht vor dem

Log-in enden lassen. So wie wir unsere Kinder auch im richtigen Leben verkehrssicher machen und sagen, wann sie zu Hause sein sollen, brauchen sie auch für den Weg auf den Datenautobahnen Verkehrsregeln.

Neben diesem Studienband bieten wir Familien und Pädagogen als Entscheidungshilfe den Informationsfilm „Jugend 3.0 – mit Sicherheit im Netz“ an. Er enthält Informationen und Erfahrungsberichte, wie Familien den Alltag mit digitalen Mitbewohnern leben. Die DVD ist kostenlos bei der TK erhältlich und eignet sich für Unterricht und Erzieherausbildung ebenso wie für das gemeinsame Anschauen in der Familie.

Damit möchten wir darauf aufmerksam machen, dass das Thema Netzfitness für die Kindergesundheit ebenso wichtig ist wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Deshalb sollten wir uns darum kümmern. Das ist nicht immer einfach. Es kann bedeuten, dass man nicht immer befreundet sein kann und dass man nicht für jede Entscheidung ein „Gefällt mir“ bekommt. Aber es ist eine gute Investition in die Gesundheit unserer Kinder.



Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der TK

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	2
<b>Freizeit wird ausgedessen</b> So verbringen Jugendliche ihre Freizeit.....	4
<b>Digitalien im Kinderzimmer</b> So sind Jugendliche digital ausgerüstet .....	7
<b>Statusmeldung: „always on“</b> So surft Deutschlands Jugend .....	9
<b>Unkontrolliert durchs Netz?</b> So kümmern sich Eltern um das Netzverhalten ihrer Kinder .....	12
<b>Digitale Mitbewohner</b> So beeinflussen Smartphone & Co. den Familienalltag .....	17
<b>Kann das noch gesund sein?</b> So wirkt sich das Netzverhalten auf die Gesundheit aus.....	19
<b>Studienaufbau</b> .....	22

**Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien?** – TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Jugendlichen, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Pressestelle, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Telefon: 040 - 69 09-17 83. Internet: [www.presse.tk.de](http://www.presse.tk.de). E-Mail: [pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de). Verantwortlich: Dorothee Meusch. Redaktion: Michaela Hombrecher, Gabriele Baron, Gestaltung: The Ad Store GmbH, Produktion: Oliver Kühl, Druck: TK-Hausdruckerei. ISBN 978-3-9813762-8-9.

© Techniker Krankenkasse 2014

# Freizeit wird ausgesessen

Wie verbringen die 12- bis 17-Jährigen heute ihre Freizeit? Viel freie Zeit bleibt ihnen nach Ansicht ihrer Eltern nicht. Jeder fünfte Elternteil beklagt, dass die Schultage der Kinder zu lang sind.

Fernsehen und netzwerken im Internet ist Mädchen und Jungen gleichermaßen wichtig, Computerspiele sind dagegen eher ein Jungsthema. 87 Prozent spielen am PC oder an der Konsole, bei den Mädchen ist es nur gut die Hälfte. Sie verwenden dagegen mehr Zeit auf Hausaufgaben und mit 73 Prozent lesen Mädchen deutlich mehr als Jungen, von denen 43 Prozent freiwillig kein Buch in die Hand nehmen.

Erfreulicherweise hat das Treffen mit Freunden bei Jugendlichen noch immer einen großen Stellenwert, jeweils über 90 Prozent der Mädchen und Jungen verbringen täglich Zeit mit Gleichaltrigen – allerdings bedeutet das auch, dass jeder zehnte Jugendliche sich gar nicht mehr mit Freunden trifft.

## **Nur ein Viertel der Jugend hat einen bewegten Alltag**

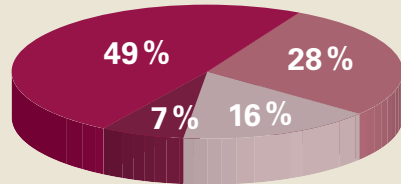
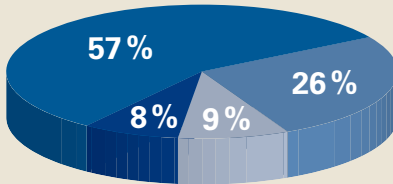
Alarmierend gering ist der Aktivitätslevel der Jugendlichen. Gesundheitsexperten empfehlen mindestens eine Stunde Bewegung am Tag. Das schaffen gerade einmal drei von zehn Jungen und jedes fünfte Mädchen.

Viele Jugendliche sitzen ihre Freizeit buchstäblich vor TV und Computer aus. Mit fatalen Folgen: Durch den fehlenden körperlichen Ausgleich erhöht sich das Risiko für körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Übergewicht. Mentale Belastungen nehmen zu, das heißt, die Jugendlichen sind stressanfälliger, aggressiver und leiden unter Konzentrationsschwäche. Welche gesundheitlichen Folgen der bewegungsarme Alltag für die Kinder der 1.000 Eltern hat, die im Rahmen der Studie befragt wurden, wird in Kapitel 6 erläutert.

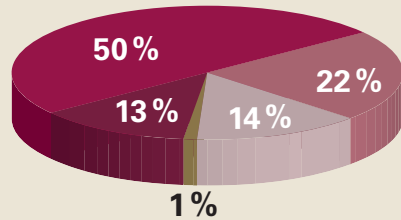
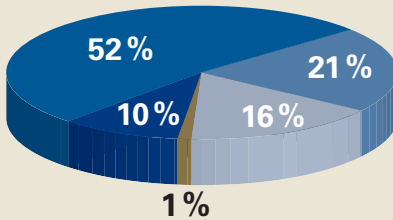
## So verbringen Jugendliche ihre Freizeit

### Aktivitäten nach täglicher Dauer

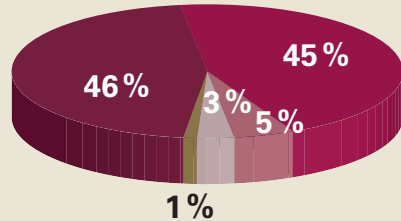
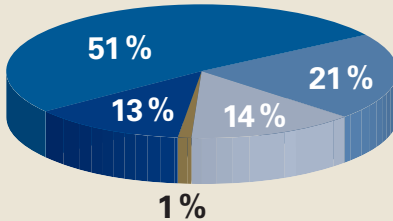
#### Fernsehen



#### im Internet surfen, chatten, skypen oder mailen



#### Spielen an Computer oder Spielkonsole



#### Jungen

- macht es gar nicht
- bis zu einer Stunde
- über eine bis zwei Stunden
- mehr als zwei Stunden
- weiß nicht/keine Angabe

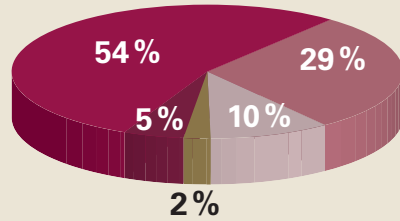
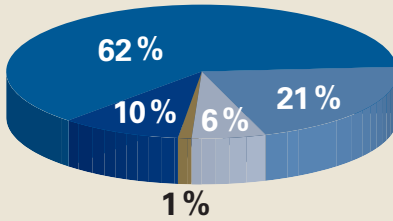
#### Mädchen

- macht es gar nicht
- bis zu einer Stunde
- über eine bis zwei Stunden
- mehr als zwei Stunden
- weiß nicht/keine Angabe

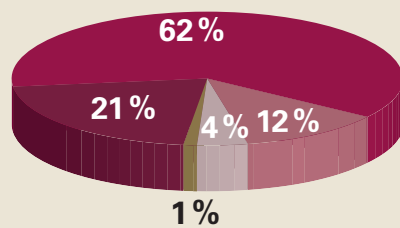
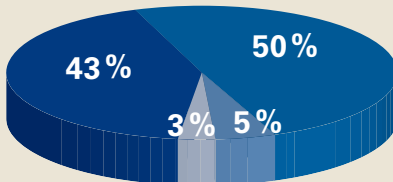
## So verbringen Jugendliche ihre Freizeit

### Aktivitäten nach täglicher Dauer

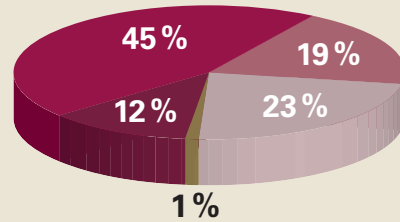
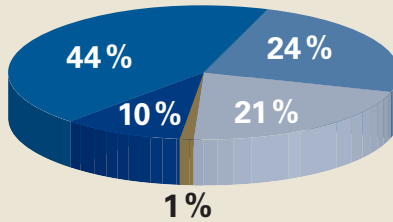
#### Hausaufgaben machen und lernen



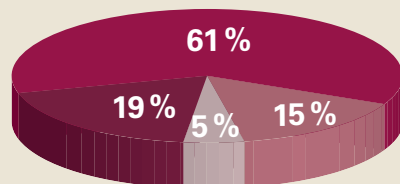
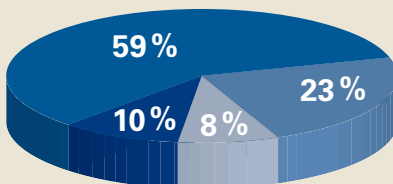
#### freiwillig aus Interesse Bücher oder Zeitschriften lesen



#### sich mit Freunden treffen



#### sich sportlich betätigen, körperlich aktiv sein



# Digitalien im Kinderzimmer

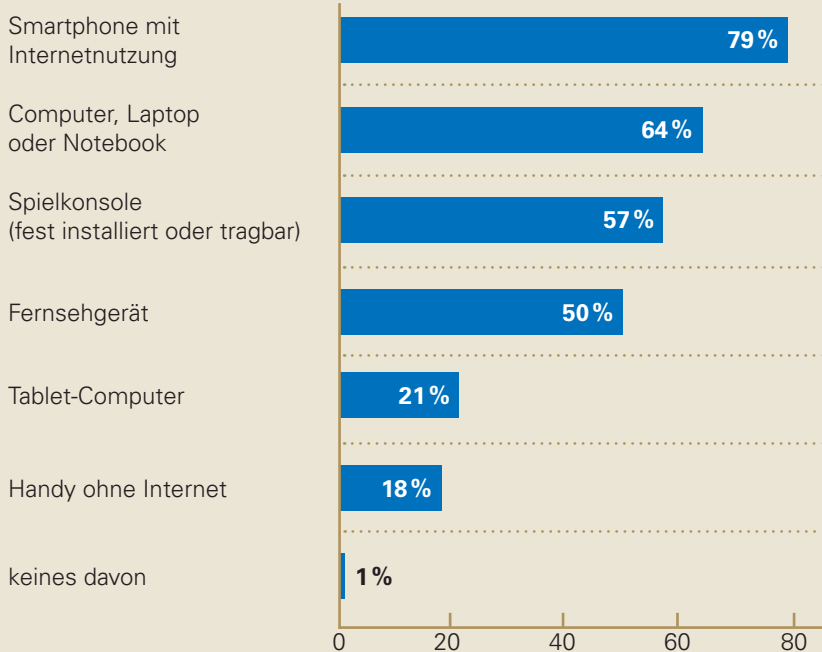
Obwohl digitale Geräte mit Anschaffungskosten, monatlichen Gebühren und Folgekosten für Software und Zubehör verbunden sind, ist die Generation Taschengeld gut ausgerüstet.

Im Schnitt steht in jedem zweiten Kinderzimmer ein Fernseher – allerdings

mit großen regionalen Unterschieden. Während in Baden-Württemberg nur jedes dritte Kind und in Bayern 38 Prozent der 12- bis 17-Jährigen ein eigenes TV-Gerät besitzen, stehen in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern in fast zwei von drei Kinderzimmern Fernseher.

## Acht von zehn Teenagern haben ein Smartphone

### Diese elektronischen Geräte besitzen 12- bis 17-Jährige persönlich



## Das Kind braucht den Computer doch für die Schule

Knapp zwei Drittel der Jugendlichen besitzen einen eigenen Computer oder ein eigenes Notebook. Der Anteil der Jungen und Mädchen mit eigenem PC steigt mit dem Alter deutlich. Während bei den 12- und 13-Jährigen gerade die Hälfte einen eigenen Rechner hat, sind es bei den 14- und 15-Jährigen knapp 70, bei den 16- und 17-Jährigen fast 82 Prozent. Hintergrund ist vermutlich die mit dem Alter zunehmende Relevanz des PC für die Schule.

Jugendliche argumentieren, dass sie für ihren Schulerfolg einen eigenen Rechner benötigen, und Eltern lassen sich oft überzeugen – und schaffen sogar Geräte an, deren Bildschirmgröße und Grafikkarte darauf schließen lassen, dass die Rechner nicht nur für Präsentationen und Textverarbeitung eingesetzt werden.

Auch hier gibt es große regionale Unterschiede: Während in den beiden südlichsten Bundesländern nur 55 Prozent der Jugendlichen einen eigenen Rechner haben, sind es in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen 71 Prozent. Vergleicht man diese Informationen mit den Erfolgen bayerischer Schüler in der PISA-E-Studie, lässt sich allerdings nicht bestätigen, dass der Schulerfolg im Zusammenhang mit dem Besitz digitaler Geräte steht.

## Jungs an der Konsole

Die Ergebnisse zur Freizeitgestaltung in Kapitel 1 zeigen, dass Computer- und Konsolenspiele vor allem Jungen faszinieren. Und es bestätigt sich auch bei ihrer technischen Ausstattung: Sieben von zehn Jungen besitzen eine eigene Spielkonsole, bei den Mädchen sind es nur gut 40 Prozent. Die meisten Konsolen stehen in Nordrhein-Westfalen, wo zwei Drittel der Jugendlichen damit ausgestattet sind, in Baden-Württemberg können nur 42 Prozent der Kinder ein solches Gerät – tragbar oder fest installiert – ihr Eigen nennen.

Vier von fünf Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone, ein Handy, mit dem sie auch mobil ins Internet können. 18 Prozent haben ein Handy ohne Internet. Spätestens mit 16 Jahren liegt die Handyquote bei 100 Prozent, davon haben 90 Prozent ein Smartphone.

Bei den Jugendlichen mit eigenen digitalen Medien beklagen deutlich mehr Eltern einen zu hohen Onlinekonsum des Nachwuchses als in den Familien, in denen die Kinder keine eigenen Geräte besitzen.



# Statusmeldung: „always on“

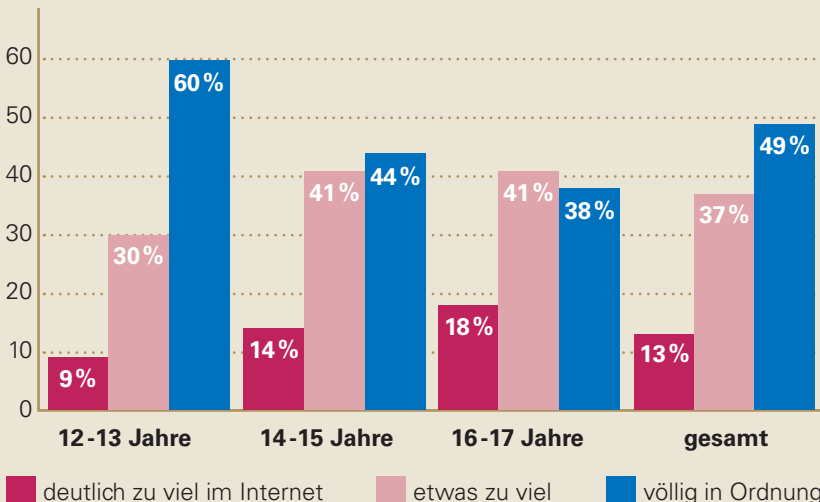
Frühere Studien wie die JIM-Studie (Jugend, Information, Medien) des medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest haben bereits Jugendliche befragt, wie viel sie täglich online sind. 2013 waren die 12- bis 19-Jährigen in Deutschland nach eigener Aussage durchschnittlich 179 Minuten im Netz, und damit eine Stunde länger online als fünf Jahre zuvor.

Im Rahmen der Forsa-Umfrage im Auftrag der TK wurden Eltern von 12- bis 17-Jährigen befragt, wie sie den Onlinekonsum ihres Nachwuchses beurteilen. Da die gute Ausstattung der Jugend 3.0 mit Smartphones und Tablet-Computern den Kindern quasi immer und überall den ungehinderten Zugang zum Netz ermöglicht, wurden die Eltern nach ihrem subjektiven Empfinden des Surfverhaltens ihrer Kinder befragt.

## Je älter, desto mehr in Digitalien

### So beurteilen Mütter und Väter die Zeit, die ihre Kinder im Web verbringen (nach Alter der Kinder)

Prozent



## Die Hälfte surft zu viel

Und hier sind Deutschlands Eltern geteilter Meinung: Die eine Hälfte findet das Nutzungsverhalten ihrer Kinder in Ordnung, die andere Hälfte attestiert ihrem Nachwuchs, zu viel zu surfen. Je älter die Jugendlichen, desto kritischer betrachten die Erziehungsberechtigten das Netzverhalten. Bei den 16- und 17-Jährigen ist schon fast jeder fünfte Jugendliche laut seiner Eltern deutlich zu viel online. Der Anteil der Extremsurfer ist damit doppelt so hoch wie bei den 12- und 13-Jährigen.

## Auch bei der Jugend 3.0 dreht sich der Tag um Schule und Freunde

Fragt man Eltern, wofür die Jugendlichen das Internet nutzen, ist die Schule die häufigste Antwort, dicht gefolgt vom Chatten mit Freunden. Auf den Plätzen drei und vier rangiert die klassische Mediennutzung, das heißt Videos gucken und Musik hören – Hobbys, die auch in allen vorherigen Teenagergenerationen großen Stellenwert hatten und bei denen die Jugend 3.0 lediglich den Kanal gewechselt haben.

Nur gut die Hälfte der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren nutzt nach Auskunft der Eltern soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram. Dies könnte aber auch darin begründet sein, dass einige dieser Netzwerke altersbeschränkt und wie im Fall von Facebook erst ab 13 Jahren erlaubt sind. Mit zunehmendem Alter steigt die Bedeutung dieser Plattformen. Die 14- und 15-Jährigen sind zu knapp zwei Dritteln dort aktiv, bei den älteren Jugendlichen ab 16 Jahren liegt der Anteil schon bei 77 Prozent.

Der Stellenwert sozialer Netzwerke variiert auch von der Form der Schule, die die Jugendlichen besuchen. Während 60 Prozent der Haupt- und Realschüler Facebook, WhatsApp etc. nutzen, sind es bei den Gesamtschülern 57 Prozent und bei den Gymnasiasten nicht einmal die Hälfte.

## Angst vor Cybermobbing, Abzocke und fehlendem Jugendschutz

Nach Ansicht der Eltern ist das Internet Fluch und Segen zugleich. Die meisten Eltern geben an, dass es wichtig ist, dass ihre Kinder das Netz für die Schule oder die Organisation von Freizeitaktivitäten nutzen. Hausaufgaben werden über Instant-Messenger ausgetauscht, Unterrichtsausfälle, Trainingszeiten und Bandproben über soziale Netzwerke kommuniziert. Sechs von zehn Eltern sind der Meinung, dass die sozialen Netzwerke wichtiges Kontaktmedium sind. Gleichzeitig hat aber auch jeder zweite Elternteil Angst vor Cybermobbing und Abzocke im Internet.

Da der Jugendschutz im Netz quasi ausgehebelt ist und Kinder über Videoportale Zugang zu Inhalten haben, die auf anderen Trägermedien wie DVD und Spielesoftware strengen Jugendschutzgesetzen unterliegen, befürchten 40 Prozent der Eltern, dass ihr Kind sich im Internet nicht altersgerechte Inhalte wie Gewalt- und Sexdarstellungen ansieht.

## Die perfekte Welle? Hier surft die Jugend 3.0

### Top 7 der Online-Aktivitäten

recherchieren für die Schule

85 %

chatten mit Freunden,  
wie z. B. über WhatsApp

83 %

Videos angucken,  
wie z. B. auf Youtube

80 %

Musik hören

76 %

soziale Netzwerke nutzen,  
wie z. B. Facebook

55 %

Online-Spiele spielen

51 %

sich über Produkte informieren  
und online shoppen

35 %

0 20 40 60 80 100

Mehrfachnennungen möglich

# Unkontrolliert durchs Netz?

Eltern bringen ihren Kindern bei, wie sie sicher durch den Straßenverkehr kommen, sie hinterfragen, mit wem sich der Nachwuchs in der Freizeit trifft und wie lange er wegbleiben darf. Die Erziehungsberechtigten geben sich Mühe, ihren Kindern einen fitten Start ins Leben zu ermöglichen. Der Gesetzgeber unterstützt sie dabei. Er hat festgelegt, ab welchem Alter und wie lange Jugendliche in die Disco dürfen, ab wann sie Alkohol und Zigaretten kaufen dürfen, Kinofilme und Spielesoftware bekommen eine gesetzliche Altersfreigabe.

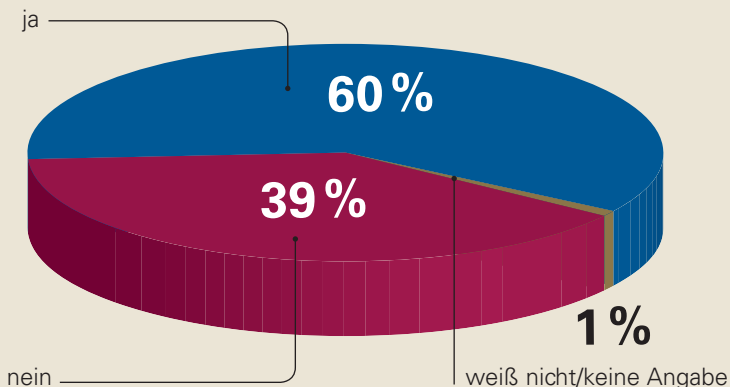
## Netz ohne Jugendschutz

Im Internet gibt es dagegen kaum Jugendschutz. Durch Bezahlmöglichkeiten via Telefonrechnung oder Prepaid-Karte können Minderjährige sogar online einkaufen und durch die mobilen Geräte ist der Konsum für die Eltern auch kaum nachvollziehbar.

Mehr als jeder dritte Jugendliche kauft online ein und informiert sich über Produkte. Je älter die Jugendlichen, desto mehr wird das Netz auch

### Vier von zehn Jugendlichen surfen ohne Limit

„Haben Sie mit ihrem Kind abgesprochen, wie lange es im Internet unterwegs sein darf?“



als Shoppingkanal genutzt. Während bei den 12- und 13-Jährigen knapp jeder Vierte Onlinemärkte nutzt, sind es bei den 14- und 15-Jährigen schon 35 Prozent und bei den 16- und 17-Jährigen ist es die Hälfte.

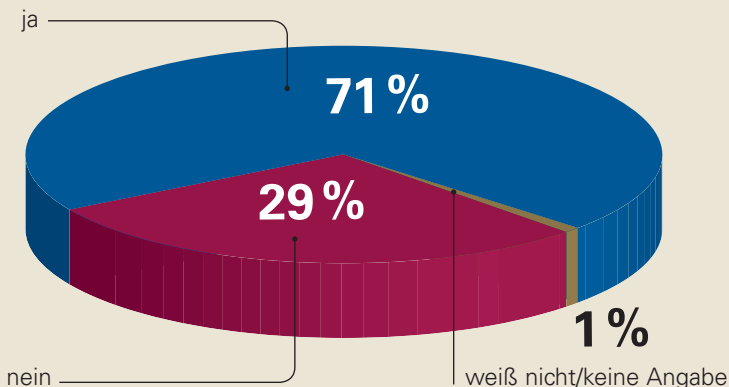
Den Onlinekonsum von Kindern- und Jugendlichen zu kontrollieren, wo und wieviel gesurft wird, scheint fast aussichtslos und es sieht so aus, als hätten viele Eltern deshalb bereits aufgegeben. Nur sechs von zehn Eltern haben mit ihrem Kind ein Limit abgesprochen, wie lange es im Internet unterwegs sein darf. Während bei den 12- und 13-Jährigen noch drei Viertel der Eltern darauf achten, dass das Kind nicht zu viel vor dem Bildschirm sitzt, sind es bei den Jugendlichen ab 16 Jahren nur noch 37 Prozent.

### Trotz Schulproblemen und Anzeichen von Abhängigkeit ohne Limit

Auffällig ist, dass auch mehr als ein Drittel der Eltern, die meinen, der Onlinekonsum wirke sich bereits negativ auf die schulischen Leistungen aus, und ein Drittel derer, die bereits Anzeichen von Onlineabhängigkeit erkennen, dennoch nicht limitieren, wie viel die Jugendlichen im Netz unterwegs sind.

#### Drei von zehn Jugendlichen sind unkontrolliert im Netz unterwegs

„Ich habe mit meinem Kind abgesprochen, welche Seiten und Inhalte es im Internet ansehen darf.“



## Unbekannt ins Netz verzogen

In 30 Prozent der Familien gibt es zudem keine Absprachen, auf welchen Seiten das Kind im Netz unterwegs sein darf. Hier zeigen sich große regionale Unterschiede. Während in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen nur gut die Hälfte der Eltern regelt, welche Seiten und Inhalte sich das Kind im Netz ansehen darf, haben in Nordrhein-Westfalen mehr als drei Viertel der Erziehungsberechtigten ein Auge darauf. Auch in Baden-Württemberg kontrollieren die Eltern mit 65 Prozent unterdurchschnittlich. Dies könnte aber auch damit zusammenhängen, dass im Ländle auch der Anteil der Kinder, die überhaupt eigene digitale Geräte besitzen, bundesweit am geringsten ist. Hier setzt die elterliche Kontrolle also offenbar schon einen Schritt früher an.

## Viele Auskenner bei den Eltern

Je älter die Eltern, desto weniger setzen sie sich damit auseinander, was ihr Nachwuchs im Netz macht. Während bei den Eltern bis 45 Jahre noch drei Viertel Regeln treffen, auf welchen Seiten gesurft wird, sind es bei Eltern ab 51 Jahren nur noch 65 Prozent. Am Informationsstand der Eltern kann das nicht liegen. 69 Prozent aller Eltern fühlen sich ausreichend über die Auswirkungen ungesunden Onlinekonsums und unliebsamer

Erfahrungen im Netz informiert. Die über 51-Jährigen wissen nach eigener Aussage von allen Eltern am besten Bescheid. Hier liegt der Anteil der Informierten bei 73 Prozent.

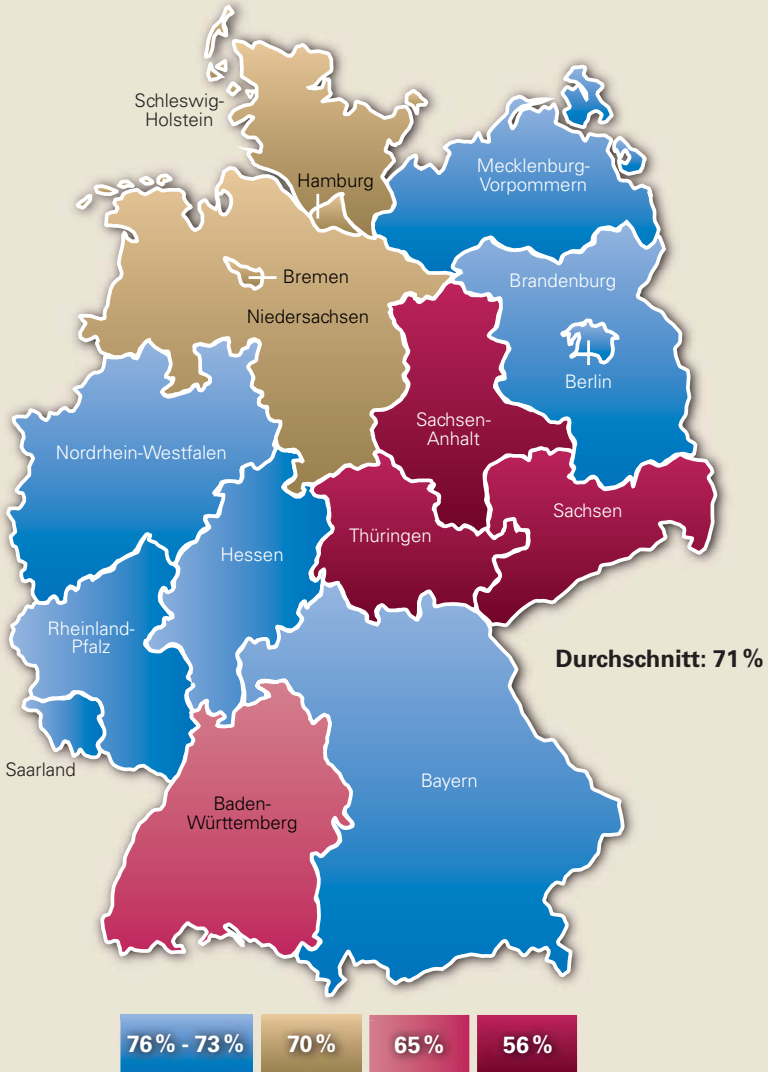
Auch bei der Frage, wie gut sie sich selbst im Internet auskennen, gab es zwischen den Altersgruppen der Eltern keine signifikanten Unterschiede. Unabhängig vom Alter sind gut vier von zehn Eltern der Meinung, sich gut oder sehr gut mit dem Internet und seinen Möglichkeiten auszukennen.

## Jeder Dritte zieht die technische Reißleine

Nur ein Drittel der Eltern greift zu drastischeren Methoden und hat den Onlinekonsum des Nachwuchses auch technisch begrenzt, so dass die Jugendlichen bestimmte Seiten nicht aufrufen können. Wenig überraschend nutzen vor allem die Eltern diese Möglichkeit, die sich selbst als Auskenner betrachten. Und das zeigt offenbar Erfolg: Kinder, deren Eltern den Onlinezugang auch technisch limitieren, bewegen sich in der Freizeit mehr. Bei den aktiven Kindern haben 46 Prozent der Eltern den Onlinezugang technisch begrenzt. Bei den Kindern, die unter der von Gesundheitsexperten empfohlenen Stunde täglicher Bewegung bleiben, sind es nur 21 Prozent.

## Wo Eltern am häufigsten Absprachen mit ihren Kindern treffen

Anteil der Eltern, die mit ihrem Kind vereinbaren, welche Seiten und Inhalte im Netz es sich anschauen darf, in Prozent



## Müsste man sich mehr kümmern?

Wenn es um die elterliche Kontrolle geht, sparen Erziehungsberechtigte nicht mit Selbstkritik. Vielen ist bewusst, dass digitale Medien eine große Faszination auf Kinder ausüben und diese sich nur schwer aus eigenem Antrieb dem Sog dieser Medien entziehen können. Dies zeigt sich daran, dass ein Drittel der Eltern angeben, dass Absprachen, wie lange die Kinder ins Netz dürfen, mit Diskussionen und Widerstand einhergehen. Bei den Jungen wehren sich sogar 40 Prozent gegen Einschränkungen der Eltern, bei den Mädchen gibt es in jedem vierten Fall Reibereien zwischen den Generationen.

23 Prozent der Eltern geben zu, nicht zu wissen, was das Kind im Internet

macht, und jeder vierte Elternteil, bei den Jungen sogar 30 Prozent, räumt ein, sich eigentlich mehr darum kümmern zu müssen. Bei den 14- und 15-Jährigen denkt jeder Dritte so. Eltern mit einem niedrigen Haushaltseinkommen plagt das schlechte Gewissen überdurchschnittlich: Drei von zehn geben mangelnde Aufmerksamkeit zu.

Jeder zehnte Elternteil fasst sich beim Thema Onlinekonsum kritisch an die eigene Nase und gibt zu, mit dem eigenen Verhalten auch kein gutes Vorbild zu sein. Wenn also auch die Erwachsenen häufig von ihren Geräten abgelenkt sind und das Smartphone beim Essen im Minutentakt vibriert, könnte es schwierig sein, dem Nachwuchs zu vermitteln, dass „always on“ nicht gesund ist.

### Eltern sparen nicht mit Selbstkritik

#### Anteile der Mütter und Väter, die folgenden Aussagen zustimmen

„Ich müsste mich eigentlich viel mehr darum kümmern, was mein Kind im Internet macht.“

25 %

„Ich weiß eigentlich nicht wirklich, was mein Kind im Netz so alles macht.“

23 %

„Ich bin mit meinem eigenen Online-Verhalten auch kein gutes Vorbild.“

10 %

0 10 20 30

Mehrfachnennungen möglich



Wie Kapitel 2 gezeigt hat, sind digitale Geräte bereits in viele Kinderzimmer eingezogen. Acht von zehn Jugendlichen zwischen 12 und 17 besitzen ein Smartphone. Über 80 Prozent nutzen den Internetzugang, um mit Freunden und Klassenkameraden Kontakt zu halten. Die digitalen Medien erleichtern in vielen Bereichen den Kontakt mit Gleichaltrigen, da lange Schultage und weite Schulwege es immer schwerer machen, sich tatsächlich mit Freunden zu treffen.

## Das Netz erleichtert Kommunikation

Foren und Netzwerkgruppen ermöglichen es, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, mit denen man nur spezielle Interessen wie Fußballvereine, Vampirfilme oder Boygroups teilt. Das Netz erleichtert und verbessert in vielen Fällen die Kommunikation.

Die Welt der Jugendlichen wird durch das World Wide Web im positiven Sinne kleiner. Der Austausch mit anderen ist nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich

unabhängig. Musste für den Schüleraustausch bisher weit gereist werden, können Jugendliche sich heute international austauschen, ohne Rücksicht auf das elterliche Reisebudget nehmen zu müssen.

## Fluch und Segen

Gleichzeitig sind Chatgruppen in Klassenstärke allerdings auch keine Seltenheit, so dass ein Teenager es schnell auf mehrere hundert Nachrichten und Kommentare am Tag bringt. Das ständige Vibrieren und das Bedürfnis der Kinder, auf die eingehenden Nachrichten reagieren und nichts verpassen zu wollen, sowie Onlinerollenspiele, bei denen Kinder in Clans oder Gilden eingebunden sind und deshalb nicht für ein Mittagessen unterbrechen können, weil sie nur noch schnell die Welt retten – all das beeinflusst den Alltag vieler Familien nachhaltig.

## Essgewohnheiten in Familien mit Kindern

### Smartphone & Co. lenken bei gemeinsamen Mahlzeiten häufig ab

„Wir essen als Familie mindestens einmal am Tag alle gemeinsam.“

66 %

„Wir essen gern vor dem Fernseher.“

25 %

„Bei gemeinsamen Mahlzeiten ist mein Kind oft durch Smartphone & Co. abgelenkt.“

20 %

„Mein Kind nimmt sein Essen oft mit auf sein Zimmer.“

13 %

0 20 40 60 80

Mehrfachnennungen möglich

### Der digitale Knochen sitzt mit am Tisch

Immerhin: In zwei von drei Familien wird mindestens einmal am Tag gemeinsam gegessen. Allerdings ist in jeder fünften Familie das Kind während

des Essens oft durch Smartphone und Co abgelenkt. In jeder vierten Familie kommt nicht nur das Smartphone mit zum Essen, sondern auch das Essen mit zum Fernseher. 13 Prozent der Kinder nehmen ihr Essen als „Takeaway“ und gehen damit in ihr Zimmer.

# Kann das noch gesund sein?

Sind Jugendliche „always on“, sitzen sie nach dem langen Schultag ihre Freizeit in Digitalien aus, statt sich regelmäßig zu bewegen, bleibt das nicht ohne Folgen für ihre Gesundheit.

Die Folgen von Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen sind seit langem bekannt. Kinder, die sich nicht bewegen – sei es sportlich oder die ganz normale Aktivität im Alltag wie Radfahren und toben, haben eine schlechtere Fitness und weniger Körperkoordination. Sie leiden auch häufiger unter Kopf- und

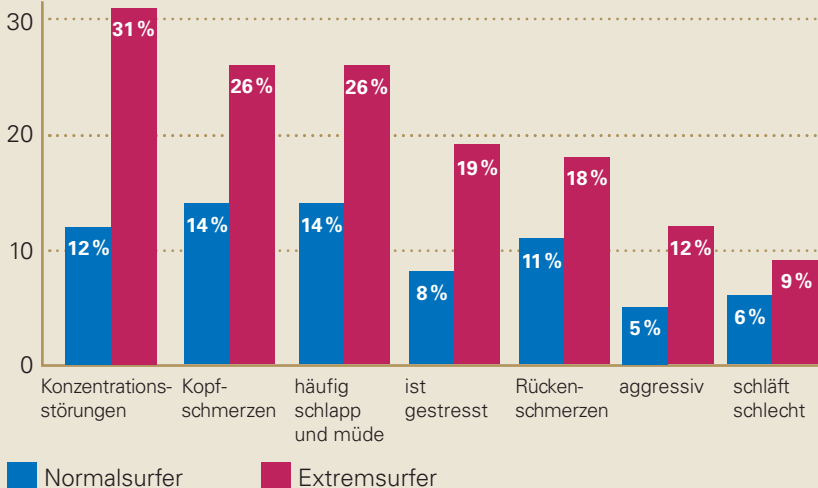
Rückenschmerzen, Haltungsschäden nehmen zu, das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselstörungen und Diabetes steigt.

Fehlender körperlicher Ausgleich hat aber auch psychische Auswirkungen. Fehlt die Bewegung, wird das Gehirn schlechter durchblutet. Die mentale Leistungsfähigkeit der Jugendlichen, das heißt ihre Gedächtnisleistung, Kreativität und Konzentration, verschlechtert sich.

## Zu viel digital geht auf Kopf und Rücken

### Gesundheitliche Belastungen der Jugendlichen nach Aussage ihrer Eltern

Prozent



Die Umfragedaten bestätigen dies. Sie zeigen, dass die Jugendlichen, die nach Angaben ihrer Eltern deutlich zu viel online sind, gesundheitlich mehr belastet sind als Gleichaltrige mit normalem Surfverhalten.

### **Extremsurfen geht auf Kopf und Rücken**

Durchschnittlich jeder siebte Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland leidet unter Kopfschmerzen, die Extremsurfer sind mit 26 Prozent mehr als doppelt so häufig betroffen.

Und über 30 Prozent derjenigen, die von ihren Eltern einen übermäßigen Konsum bescheinigt bekommen, leiden an Konzentrationsstörungen, bei den Normalsurfern sind es nur zwölf Prozent. Bei vielen handelt es sich buchstäblich um „Heavy-User“: 15 Prozent von ihnen sind übergewichtig, der Anteil liegt damit 50 Prozent höher als bei anderen Jugendlichen. Und der intensive Netzkonsum geht aufs Kreuz. Während durchschnittlich gut ein Zehntel der

Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 17 Jahren „Rücken“ hat, ist bei den Intensivtätern im Netz fast jeder Fünfte betroffen. Zudem geben deren Eltern doppelt so oft an, dass ihre Kinder häufig schlapp und müde sind. Fast jeder zehnte Teenager mit intensivem Netzkonsum schläft schlecht, bei den Normalsurfern sind es nur sechs Prozent.

### **Zu viel digital erhöht auch den Stress-Level**

Kinder und Jugendliche haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie brauchen den körperlichen Ausgleich auch, um Stress und Aggressivität abzubauen. Gerade das scheint bei Jugendlichen mit hohem Onlinekonsum in vielen Fällen nicht zu funktionieren. Jeder Fünfte von ihnen steht nach Ansicht der Eltern unter Druck, bei Kindern, deren Nutzungsverhalten okay ist, sind es nur acht Prozent. Jeder achte Extremsurfer ist laut seiner Eltern häufig aggressiv, bei den Normalsurfern ist es nur einer von 20.

### Wenn online zu „off life“ wird

Wenn es Jugendlichen schwerfällt, den digitalen Begleiter auch mal aus der Hand zu legen, wenn online immer häufiger „off life“ bedeutet und Eltern das Gefühl haben, dass andere Hobbys, die bisher mit Leidenschaft betrieben wurden, uninteressant werden, könnte aus überdurchschnittlichem Konsum auch Sucht werden. Fast jeder achte Elternteil gab an, dass das Kind bereits erste Anzeichen von Onlineabhängigkeit erkennen lässt. Besonders betroffen sind die 14- und 15-Jährigen. Hier zeigt jeder sechste Jugendliche suchtmäßiges Verhalten.

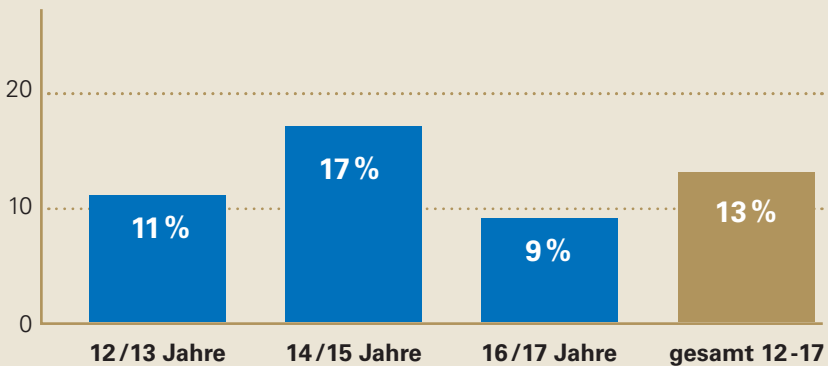
Es spricht also viel dafür, dass sich Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter nicht nur Themen wie gesunder Ernährung und Sexualerziehung, sondern künftig auch dem Vermitteln eines gesunden Medienumgangs widmet. Medienkompetenz bedeutet nicht nur, zu erklären wie ein Gerät funktioniert sondern auch was man damit sinnvoll anstellen kann, wo der sinnstiftende Nutzen endet und wo der ungesunde Konsum beginnt.

Anderenfalls könnten die Patienten, die wegen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rückenschmerzen und Stresserkrankungen behandelt werden müssen, künftig nicht nur mehr, sondern auch immer jünger werden.

#### Offline fällt vor allem 14- und 15-Jährigen schwer

##### Anteil der Eltern, die bei ihren Kindern Anzeichen von Onlineabhängigkeit feststellen

Prozent



Im Juli 2014 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.000 deutschsprachige Eltern mit Kindern zwischen 12 und 17 Jahren zum Mediennutzungsverhalten ihrer Kinder. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der Eltern in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Bildung und Region.

**Geschlecht** | Es wurden 42 Prozent Väter und 58 Prozent Mütter befragt. 52 Prozent der Kinder der Befragten sind Jungen und 48 Prozent Mädchen.

**Alter** | 39 Prozent der Befragten fallen in die Gruppe der bis 45-Jährigen, 33 Prozent sind 46 bis 50 Jahre alt, 28 Prozent 51 Jahre und älter.

**Bildungsabschluss** | 29 Prozent der Befragten haben einen Volks- oder Hauptschulabschluss, 38 Prozent verfügen über die mittlere Reife und 30 Prozent haben Abitur oder können ein abgeschlossenes Studium vorweisen. Die verbleibenden drei Prozent haben dazu keine Angabe gemacht.

**Region** | Aus der nordwestdeutschen Ländergruppe (Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) stammen 16 Prozent der Befragten, 21 Prozent leben in Nordrhein-Westfalen, 17 Prozent in Bayern, jeweils 14 Prozent in Baden-Württemberg und in den weiteren Ländern im Südwesten der Republik (Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland). Aus der nordöstlichen Ländergruppe (Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern) kommen gut acht Prozent und die weiteren neun Prozent leben in den südöstlichen Ländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

**Weitere soziodemografische Daten** | Zusätzlich erhobene soziodemografische Daten waren die Haushaltsgröße sowie die Frage nach dem Alter und Geschlecht der Kinder, ihrer besuchten Schulform, das monatliche Haushaltsnettoeinkommen, und die Ortsgröße. Außerdem wurde die Frage gestellt, ob eine Erwerbstätigkeit vorliegt oder nicht und ob der befragte Elternteil alleinerziehend ist oder nicht.

**Umfragemethode** | Die Umfrage erfolgte durch computergestützte Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens (Computer Assisted Telephone Interviewing oder CATI-Methode) im Zeitraum zwischen dem 21. Juli und dem 1. August 2014.

Der Informationsfilm „Jugend 3.0 – mit Sicherheit im Netz“ zeigt, wie Familien für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien sorgen und was Experten zu dem Thema sagen. Der Film ist eine Entscheidungshilfe, die für Familien ebenso geeignet ist wie für Unterricht und Erzieherausbildung. Er kann auf **tk.de** unter dem **Webcode 656684** angesehen oder als DVD bei der TK bestellt werden (Webcode für die Bestellung: 654988).



## Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien?

Digitale Medien wie Computer und Smartphone haben einen festen Platz im Leben fast aller Jugendlichen in Deutschland. Statt mit der Familie verbringen viele ihre Wochenenden lieber in "Digitalien", bei gemeinsamen Mahlzeiten vibriert das Smartphone im Minutentakt auf dem Esstisch. Viele Eltern sorgen sich, dass ihre Kinder immer mehr online und damit off life sind und dass das Nutzungsverhalten zur Sucht werden könnte.

Um eine sachliche Diskussion führen zu können, wie Kinder und Jugendliche den gesunden Umgang mit digitalen Medien lernen, bedarf es zunächst einer Bestandsaufnahme. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Juli 2014 im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) einen repräsentativen Querschnitt der Eltern 12- bis 17-Jähriger in Deutschland befragt. Dabei ging es vor allem um die Mediennutzung ihrer Kinder, aber auch um Fragen zu deren Gesundheit, Ernährungsverhalten und Stresslevel. Einen kompakten Überblick über die Ergebnisse bietet dieser Studienband.

**TK**  
Techniker  
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.

