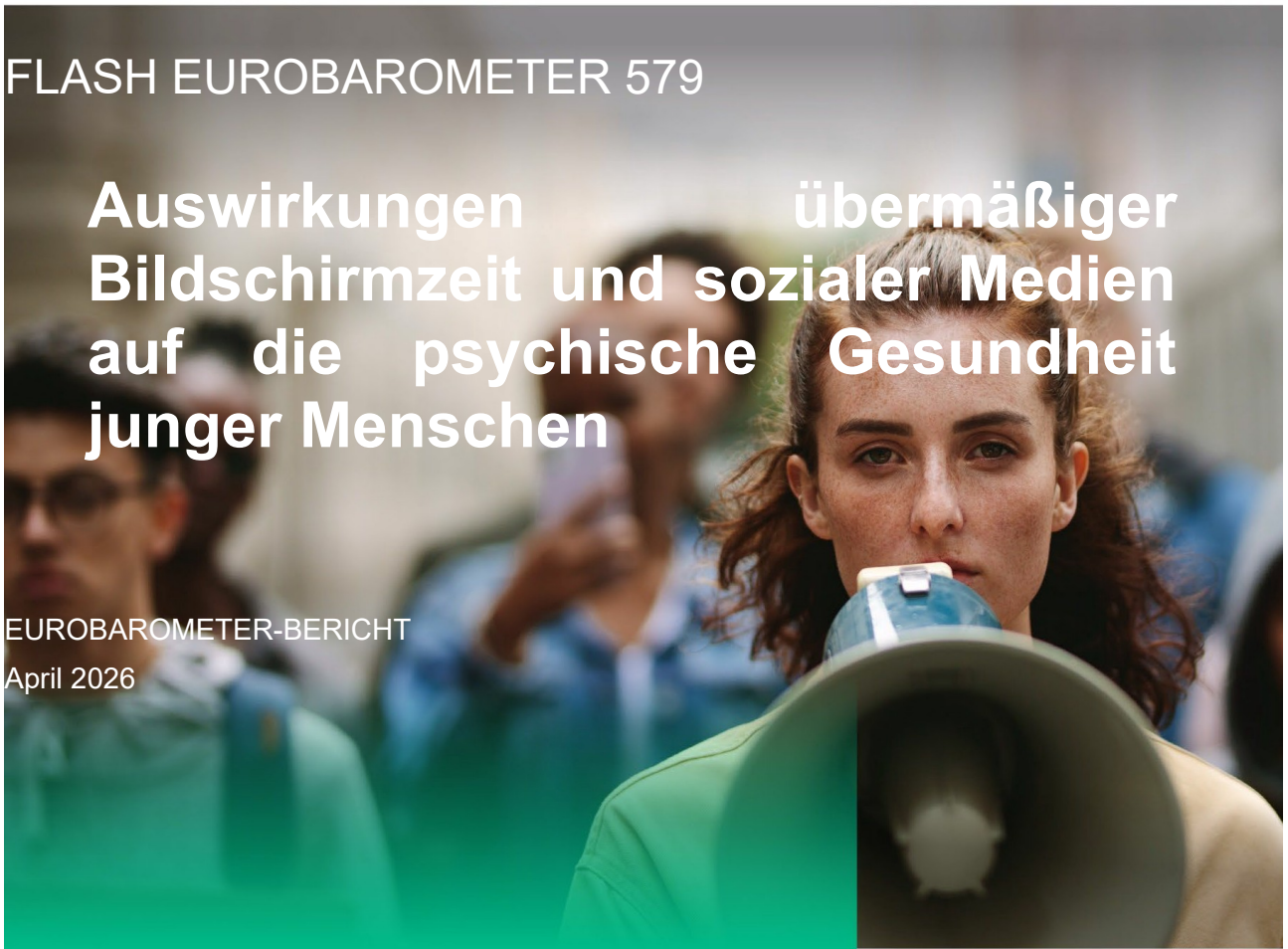


FLASH EUROBAROMETER 579

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

EUROBAROMETER-BERICHT

April 2026



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Umfrage von Demoscopy auf Ersuchen der Europäischen Kommission, Generaldirektion Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (GD SANTE)

Von der Europäischen Kommission, Generaldirektion Kommunikation, koordinierte Umfrage (Referat der GD COMM „Öffentliche Meinung und Bürgerbeteiligung“)

Dieses Dokument entspricht nicht dem Standpunkt der Europäischen Kommission. Die darin enthaltenen Interpretationen und Meinungen sind ausschließlich die der Autoren.

Projekttitel Flash-Eurobarometer 579 – Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Bericht

EN

Katalognummer EW-01-26-076-DE-N

ISBN 978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Europäische Union, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument von Pierre Dieumegard für [Europokune](#) - Europe Together - and [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Zweck dieses "vorläufigen" Dokuments ist es, mehr Menschen in der Europäischen Union in die Lage zu versetzen, Kenntnis von Dokumenten zu erlangen, die von der Europäischen Union erstellt (und durch ihre Steuern finanziert) werden.

Wenn es keine Übersetzungen gibt, werden die Bürger von der Debatte ausgeschlossen.

Dieses Dokument „Eurobarometer“ [existierte nur in englischer Sprache](#) in einer PDF-Datei. Aus der ersten Datei haben wir eine odt-Datei erstellt, die von der Libre Office-Software für die maschinelle Übersetzung in andere Sprachen erstellt wurde. Die Ergebnisse sind nun [in allen Amtssprachen verfügbar](#).

Es ist wünschenswert, dass die EU-Verwaltung die Übersetzung wichtiger Dokumente übernimmt. „Wichtige Dokumente“ sind nicht nur Gesetze und Verordnungen, sondern auch die wichtigen Informationen, die erforderlich sind, um gemeinsam fundierte Entscheidungen zu treffen.

Um unsere gemeinsame Zukunft gemeinsam zu diskutieren und zuverlässige Übersetzungen zu ermöglichen, wäre die internationale Sprache Esperanto aufgrund ihrer Einfachheit, Regelmäßigkeit und Genauigkeit sehr nützlich.

Kontaktieren Sie uns :

[Schreiben Sie eine Bewertung für: Kontaktu nin - Ek ! Eŭropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
1. Wichtigste Feststellungen.....	6
2. Zeit, die auf Bildschirmen und digitalen Aktivitäten verbracht wird.....	9
2.1 Tägliche Bildschirmzeit.....	9
2.2 Verteilung auf digitale Aktivitäten.....	11
2.3 Selbstberichte von Jugendlichen im Vergleich zu elterlichen Schätzungen.....	13
3. Wahrnehmungen von Bildschirmen und sozialen Medien.....	14
3.1 Jugendliche Wahrnehmungen.....	14
3.2 Elternwahrnehmung.....	17
3.3 Länderunterschiede und Generationsunterschiede.....	18
4. Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Jugendlichen.....	22
4.1 - Gemeldete Symptome bei Jugendlichen.....	22
4.2 - Bildschirmzeit und gemeldete Indikatoren für das Wohlbefinden.....	24
4.3 - Muster der Social-Media-Nutzung und Symptome.....	25
5. Online-Risiken und schädliche Erfahrungen.....	28
5.1 - Exposition Jugendlicher gegenüber Online-Risiken.....	28
5.2 - Variation nach Alter der ersten Social-Media-Nutzung.....	30
5.3 - Sorge der Eltern und Sensibilisierung für Vorfälle.....	30
6. Schutzstrategien und regulatorische Erwartungen.....	34
6.1 - Antworten der Eltern nach Online-Vorfällen.....	34
6.2 - Schutzstrategien und Wahrnehmung von Akteuren.....	36
6.3 - Generationenübergreifendes Handlungsmandat.....	41
7. Technische Spezifikationen.....	42
Anmerkungen.....	44
8. Fragebogen.....	45

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Einleitung

Laut einem Strategiepapier der Gemeinsamen Forschungsstelle der Europäischen Kommission aus dem Jahr 2025 berichten 15-Jährige, die mehr als drei Stunden pro Tag in sozialen Medien verbringen, mit einer um etwa 10 Prozentpunkte höheren Wahrscheinlichkeit von Depressionen oder Angstzuständen¹ als diejenigen, die weniger als eine Stunde pro Tag verbringen. Die psychische Gesundheit und die Nutzung sozialer Medien werden daher auf EU-Ebene zunehmend als Priorität behandelt, insbesondere im Hinblick auf die Online-Sicherheit von Kindern und das breitere digitale Umfeld. Vor diesem Hintergrund soll die vorliegende Flash-Eurobarometer-Umfrage in die politische Debatte der EU an der Schnittstelle zwischen öffentlicher Gesundheit, Online-Sicherheit und digitaler Regulierung einfließen.

Die Umfrage soll strukturierte und vergleichbare Belege für die Prävalenz, Intensität und Kontexte der Bildschirmnutzung und der Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren in der gesamten Europäischen Union liefern. Es geht über die gesamte Online-Zeit hinaus, um Nutzungsmuster nach Zweck und Kontext zu untersuchen und gleichzeitig die selbst berichteten Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden zu untersuchen, einschließlich sowohl positiver Dimensionen wie Verbundenheit und Selbstausdruck als auch negativer Erfahrungen wie Stress, Angst, sozialer Vergleich, Angst vor dem Verpassen und Konzentrationsschwierigkeiten. Die Studie untersucht auch die Exposition gegenüber wichtigen Online-Risiken, darunter Cybermobbing, Hetze, schädliche Standards oder Körperbilddruck sowie Fehlinformationen oder KI-generierte Inhalte.

Ein zentrales Merkmal der Studie ist ihre doppelte Perspektive: Neben der Jugendbefragung wurde eine separate Umfrage unter Eltern von zu Hause lebenden unterhaltsberechtigten Kindern durchgeführt. Diese zweigliedrige Gestaltung ermöglicht es, die berichteten Erfahrungen junger Menschen mit den Wahrnehmungen, Erwartungen und Bedenken der Eltern zu vergleichen, wodurch eine reichhaltigere und politikrelevantere Evidenzbasis sowohl zu Schwachstellen als auch zu Schutzfaktoren geschaffen wird.

Im Namen der Europäischen Kommission, Generaldirektion Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (GD SANTE), befragte Demoscopy Jugendliche (13 bis 18 Jahre) und Eltern mit unterhaltsberechtigten Kindern in allen 27 Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU).

Zwischen dem 30. März und dem 16. April 2026 wurden 39.047 Interviews im Datenerfassungsmodus CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) durchgeführt: Es wurden 26.297 Jugendliche und 12.750 Eltern befragt, wobei in jedem Mitgliedstaat rund 1.000 Jugendliche und 500 Eltern befragt wurden, mit Ausnahme von Luxemburg, Zypern und Malta, wo die entsprechenden Stichprobengrößen etwa 500 und 250 Interviews betragen.

1 Europäische Kommission, Gemeinsame Forschungsstelle, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Nutzung sozialer Medien und psychische Gesundheit von Jugendlichen in der EU, Ispra, Europäische Kommission, 2025, JRC141047.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Anmerkungen

Umfragedaten werden gewichtet

Die Umfrageergebnisse unterliegen Stichprobentoleranzen, was bedeutet, dass nicht alle offensichtlichen Unterschiede zwischen Ländern oder Gruppen statistisch signifikant sein können.

Die Ergebnisse beschreiben statistische Assoziationen, die in selbstberichteten Querschnittsdaten beobachtet wurden, und sollten nicht als Nachweis direkter kausaler Effekte interpretiert werden.

Wenn die Befragten mehr als eine Antwort auswählen konnten, kann die Summe der Antwortprozentsätze 100 % übersteigen.

In diesem Bericht werden die Länder mit ihrer offiziellen Abkürzung wie unten angegeben bezeichnet.

BE	Belgien	FR	Frankreich	NL	Niederlande
BG	Bulgarien	Pers onala bteilu ng	Kroatien	AT	Österreich
CZ	Tschechien	IT	Italien	PL	Polen
DK	Dänemark	CY	Vertreter Zyperns*	PT	Portugal
DE	Deutschland	LV	Lettland	RO	Rumänien
EE	Estland	LT	Litauen	SI	Slowenien
IE	Irland	LU	Luxemburg	SK	Slowakei
EL	Griechenland	HU	Ungarn	fi	Finnland
ES	Spanien	MT	Malta	SE	Schweden

* Zypern als Ganzes ist einer der 27 EU-Mitgliedstaaten. Aus praktischen Gründen wurden Befragungen nur in dem von der Regierung der Republik Zypern kontrollierten Teil des Landes durchgeführt.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

1. Wichtigste Feststellungen

Die Bildschirmzeit ist ein wichtiger Teil des täglichen Lebens von Jugendlichen und beträgt durchschnittlich 4,5 Stunden an einem Schultag und 6,1 Stunden an einem Wochenende, wobei jeder vierte bereits mehr als sechs Stunden in der Woche hat.

- An einem typischen Schultag überschreiten 25 % der europäischen Jugendlichen bereits sechs Stunden Bildschirmzeit, was an Wochenenden auf 46 % ansteigt, wenn 14 % sogar die Zehn-Stunden-Schwelle überschreiten. Die Variation der Länder ist groß und reicht von 4,3 Stunden in Zypern bis zu 7,3 Stunden in Schweden an einem Wochenende. Dies zeigt, dass die Nutzung von Bildschirmen für Jugendliche in den einzelnen Mitgliedstaaten sehr unterschiedlich ist.
- Innerhalb der pro Tag verbrachten Zeit ist Social Media mit 2,6 Stunden die führende Online-Aktivität, vor Spielen, Schularbeiten und Streaming (jeweils 2,2 Stunden) und Messaging (2,0 Stunden). 30% der Jugendlichen, die Social Media nutzen, überschreiten allein bei dieser Aktivität drei Stunden pro Tag, und die Motivationen werden von Unterhaltung (57%) und Kontakt mit Freunden oder Familie (53%), weit vor Nachrichten (35%) oder statusorientierten Anwendungen wie Likes (26%).

Eltern unterschätzen systematisch die Bildschirmzeit ihres Kindes, mit einer Lücke von 1,1 Stunden an einem Schultag

- An einem Schultag schätzen Eltern 3,4 Stunden Bildschirmzeit im Vergleich zu 4,5 Stunden, die von Jugendlichen selbst angegeben wurden; am Wochenende 5,3 Stunden gegenüber 6,1 Stunden. Die Fehl Wahrnehmung ist am oberen Ende am schärfsten: Nur 10% der Eltern identifizieren ihr Kind als starken Benutzer (mehr als sechs Stunden) gegenüber

25% der Jugendlichen, die es deklarieren, eine 15-Prozentpunkte-Lücke, die sich am Wochenende auf 10 Punkte verengt (36% gegenüber 46%).

- Das Alter der ersten Social-Media-Nutzung erweist sich als der stärkste individuelle Verstärker der Belichtung: Diejenigen, die vor dem 10. Lebensjahr begonnen haben, berichten von einer Bildschirmzeit von 7,5 Stunden am Wochenende gegenüber 5,7 Stunden bei denjenigen, die nach dem 14. Lebensjahr begonnen haben, einer 1,8-Stunden-Lücke, deren Auswirkungen sich mehrere Jahre über den Zeitpunkt der ersten Nutzung hinaus erstrecken und über nachfolgende sozio-demografische Vergleiche hinweg sichtbar bleiben.

Eine strukturelle Generationslücke trennt Jugendliche und Eltern in Bezug auf die wahrgenommenen Auswirkungen von Bildschirmen, die in allen 27 Mitgliedstaaten einheitlich sind.

- Jugendliche nehmen die Auswirkungen von Bildschirmen und sozialen Medien viel positiver als Eltern wahr. Sie sind mehr als doppelt so häufig wie Eltern, um Bildschirme positiv zu sehen (40 % vs. 17 %) und auch mehr als doppelt so häufig, um die Auswirkungen der sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden positiv zu sehen (48 % vs. 21 %). 48% der Jugendlichen sehen soziale Medien als positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden, gegenüber nur 18%, die eine negative Bewertung sehen, die höchste Bewertung, die in der gesamten Umfrage verzeichnet wurde.
- Die Sorge der Eltern konzentriert sich eher auf externe Risiken als auf interne Auswirkungen, d. h. die Auswirkungen von Bildschirmen auf die eigene Gesundheit und das Funktionieren des Kindes: 72% sind besorgt über die Exposition gegenüber schädlichen Inhalten und 61% über den Kontakt mit Fremden, gegenüber 54% beim Schlafen und 51% bei der Schulleistung. In

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Griechenland (66 %), Portugal (62 %), Tschechien (60 %) und Polen (62 %) ist die elterliche Kritik am höchsten und in Malta, Luxemburg, Dänemark und Irland am niedrigsten.

Ein Drittel der europäischen Jugendlichen berichtet über Kopfschmerzen (33%) oder Konzentrationsprobleme (32%) im letzten Monat, während ähnlich hohe Anteile über müde Augen (34%) oder Müdigkeit (33%) berichten; Insgesamt berichten nur 11% von keinem der zwölf gemessenen Symptome.

- Verhaltens- und Lebensstilindikatoren bilden eine zweite Ebene: 27% der Jugendlichen berichten, dass sie weniger gesund essen, 24% Schmerzen im Rücken, Nacken oder Handgelenke, 21% Zeitmangel für Hobbys, 19% Mangel an körperlicher Bewegung, 19% Mangel an Zeit, um Freunde persönlich zu treffen, 15% Mangel an Familienzeit und 13% die Verwendung von Substanzen wie Tabak, Nikotin, Alkohol oder Drogen.
- Eltern unterschätzen systematisch jedes Symptom, wobei die größten absoluten Lücken bei müden Augen (34% vs. 18%), Kopfschmerzen (33% vs. 17%), Rücken-, Nacken- oder Handgelenkschmerzen (24% vs. 10%) und Schlafproblemen (30% vs. 16%) beobachtet werden; 21% der Eltern berichten, dass sie kein Symptom gegen 11% der Jugendlichen selbst bemerkt haben.

Eine klare und stetige Dosis-Wirkungs-Beziehung verbindet die Bildschirmzeit mit Symptomen, wobei soziale Medien den steilsten Gradienten beim Schlaf und emotionale Indikatoren fahren, während Schularbeiten keine zeigen.

- Über das Wochenende Bildschirm-Zeit Klammern, die vier physiologischen und kognitiven Symptome mehr als verdoppeln zwischen leichten und schweren Nutzern: müde Augen steigen von 17% auf 46%, Müdigkeit von 19% auf 46%, Konzentrationsschwierigkeiten von 18% auf 45% und Schlafprobleme von

18% auf 44%, ohne Plateau oder Inversion an irgendeinem Punkt entlang der Kurve bis zu zwölf Stunden.

- Aktivität nach Aktivität, Social Media führt zu den steilsten Steigungen: Schwierigkeiten beim Einschlafen steigen von 28 % auf 48 % bei täglicher Exposition, sozialer Vergleich von 36 % auf 52 %, Konzentrationsschwierigkeiten von 30 % auf 47 %, Stress und Angst von 25 % auf 39 %. Die Zeit, die für Schularbeiten aufgewendet wird, zeigt dagegen überhaupt keine Steigung (31% bis 30% bei Schlafproblemen), was den spezifischen Beitrag der Unterhaltungsnutzung bestätigt.

Neun von zehn europäischen Jugendlichen sind in den letzten drei Monaten mindestens einem schädlichen oder belastenden Online-Inhalt begegnet, der von KI-generierten Inhalten (39 %) und Fehlinformationen (35 %) angeführt wird.

- Eine zweite Risikopositionskategorie betrifft den kommerziellen und normativen Druck: Glücksspielförderung (28 %), Hetze (25 %), Werbung für ungesunde Produkte (25 %), Druck, wie man aussieht oder was man kauft (24 %) und Druck, Körperstandards zu befolgen (21 %). Schwere zwischenmenschliche Schäden erreichen 19 Prozent bei unerwünschten gewalttätigen Inhalten, 18 Prozent bei sexualisierten Inhalten, 17 Prozent bei cybermobbing oder Belästigung und 10 Prozent beim Druck, intime Bilder zu teilen.
- Starke Wochenendnutzer und frühe Social-Media-Starter werden systematisch bei allen schweren zwischenmenschlichen Schäden (unerwünschte gewalttätige oder sexualisierte Inhalte, Cybermobbing, Druck, intime Bilder zu teilen) stärker exponiert, wobei sich die Prävalenz zwischen leichten und schweren Nutzern in Bezug auf Hassreden, sexualisierte Inhalte, Gewalt und Cybermobbing etwa verdoppelt. 55% der Eltern werden auf einen Vorfall aufmerksam, meist durch die

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Offenlegung ihres Kindes (32%), und unterschätzen jede Kategorie von Online-Risiken um 4 bis 9 Prozentpunkte.

Wenn es darum geht, ihr Kind online zu schützen, werden die Antworten der Eltern vom Dialog dominiert (47 % proaktiv, 63 % nach einem Vorfall), weit vor mehr Zwangsmaßnahmen, während professionelle Hilfe nach wie vor ein marginaler Rückgriff ist (9 %).

- Über den Dialog hinaus begrenzen Eltern die Online-Zeit ihres Kindes (41 %), fördern Pausen von sozialen Medien (40 %), nutzen Tools zur elterlichen Kontrolle oder zur Bildschirmzeit (33 %), löschen Apps (20 %) oder melden schädliche Inhalte (18 %). 74 % der Eltern führen wöchentliche Gespräche mit ihrem Kind in den sozialen Medien, darunter 20 % täglich, wobei der tägliche Dialog bei Müttern häufiger ist (24 % gegenüber 15 % bei Vätern) und von Land zu Land sehr unterschiedlich ist, von 33 % in Rumänien und 29 % in Bulgarien bis zu 12 % in Finnland und 7 % in Dänemark. Die Meldung von Vorfällen an Plattformen (22 %) und die Kontaktaufnahme mit einer Behörde (9 %) sind nach wie vor Antworten von Minderheiten.
- Jugendliche sind deutlich seltener als Eltern auf Dialog angewiesen (26 % vs. 47 %),

neigen aber eher dazu, Benachrichtigungen zu begrenzen (26 % vs. 17 %), schädliche Inhalte zu melden (25 % vs. 18 %) und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (14 % vs. 9 %). Der Zugang zu letzterem reicht von 8 % in Bulgarien und Tschechien, 25 % in Zypern, 28 % in Malta und 30 % in Luxemburg.

- Beide Bevölkerungsgruppen stufen Schutzakteure gleich ein (Familie 71-75% sehen sie als ausreichend an, Schulen 56-61%, Behörden 42-53%, Social-Media-Plattformen 37-52%), aber Eltern sind systematisch kritischer, wobei die 15-Prozentpunkte-Lücke auf Plattformen ihren Höhepunkt erreicht. Bei den Maßnahmen, die am meisten helfen würden, konvergieren die beiden Bevölkerungsgruppen zu einer einzigen gemeinsamen Priorität: 47 % der Eltern und 48 % der Jugendlichen fordern eine bessere Umsetzung der bestehenden Plattformregeln vor den Altersgrenzen (Eltern 54 % gegenüber Jugendlichen 45 %) und einen besseren Zugang zu Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit (Jugendliche 42 % gegenüber Eltern 26 %, die größte Divergenz).

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

2. Zeit, die auf Bildschirmen und digitalen Aktivitäten verbracht wird

2.1 Tägliche Bildschirmzeit

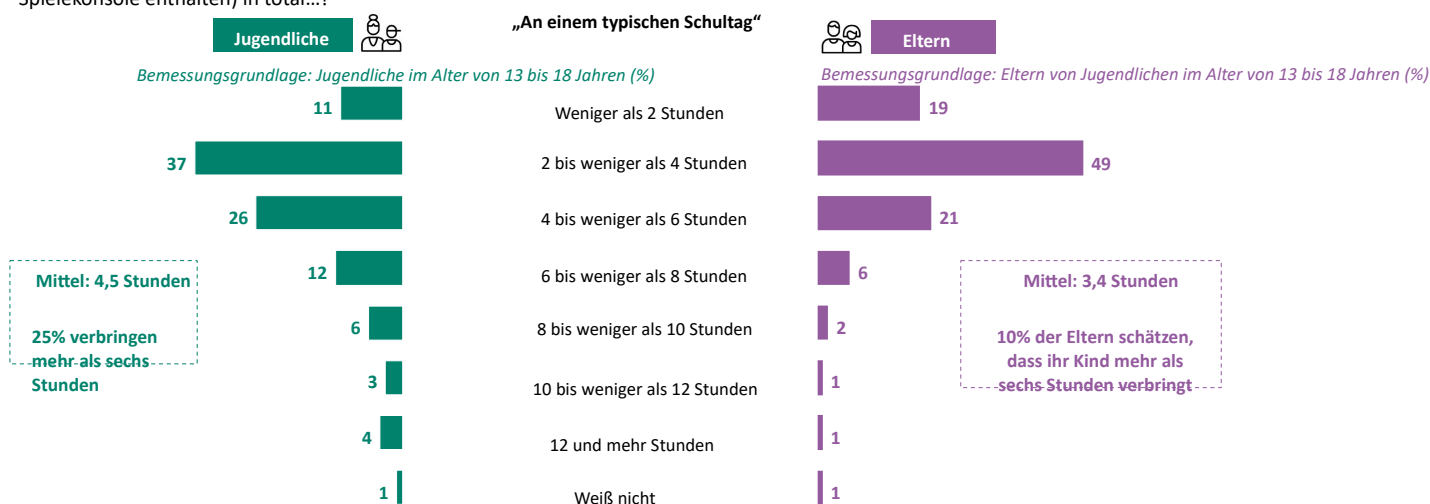
Jugendliche geben an einem typischen Schultag durchschnittlich 4,5 Stunden Bildschirmzeit an und steigen an einem Wochenende auf 6,1 Stunden an.

An einem typischen Schultag geben europäische Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren an, durchschnittlich 4,5 Stunden auf Bildschirmen zu verbringen, alle Geräte kombiniert (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole). Die Verteilung ist über die gesamte Skala verteilt: 11% berichten von weniger als zwei Stunden, 37% zwischen zwei und vier, 26% zwischen vier und sechs, 12% zwischen sechs und acht, 6% zwischen acht und zehn, 3% zwischen zehn und zwölf und 4% zwölf Stunden oder mehr. Insgesamt übersteigen 25% der Jugendlichen (einer von vier) bereits sechs Stunden Bildschirmzeit an einem regulären Schultag. In Kombination mit rund sieben Stunden Schule und den empfohlenen neun Stunden Schlaf bleiben

Am Wochenende steigt das Volumen kräftig an. An einem Samstag oder Sonntag erreicht die durchschnittliche Bildschirmzeit von Jugendlichen 6,1 Stunden, ein Anstieg von 1,6 Stunden im Vergleich zu einem Schultag. Die Verteilung verschiebt sich über alle Kategorien hinweg nach oben: 5% berichten von weniger als zwei Stunden (gegenüber 11% an einem Schultag), 18% zwischen zwei und vier, 30% zwischen vier und sechs, 19% zwischen sechs und acht, 13% zwischen acht und zehn, 7% zwischen zehn und zwölf und 7% zwölf Stunden oder mehr.

Zusammengenommen übersteigen 46% der Jugendlichen an einem Wochenende sechs Stunden Bildschirmzeit (fast jeder zweite) und 14% übersteigen zehn Stunden, eine Exposition, die mehr als die Hälfte der wachen Stunden verbraucht. Die Bildschirmzeit am Wochenende, die weniger durch Schulpläne eingeschränkt ist, zeigt daher die obere Grenze der digitalen Exposition von Jugendlichen, sobald institutionelle Strukturen entfernt sind,

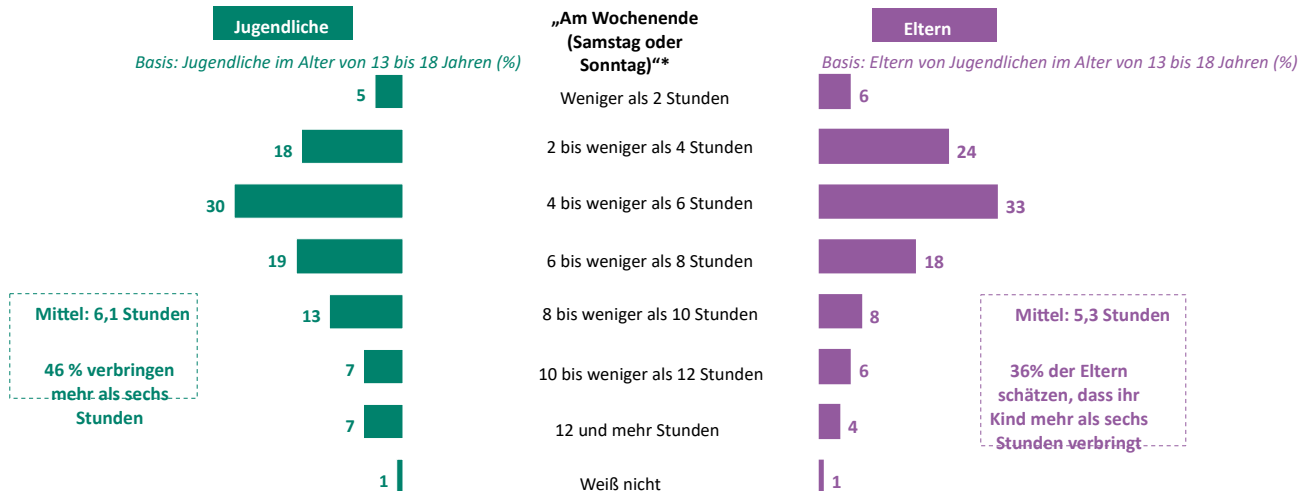
Q2a/Q2 Wie viel Zeit schätzen Sie [Sie verbringen] / [Ihr Kind verbringt] auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole enthalten) in total...?



kaum zwei Stunden für alles andere übrig: obwohl die elterlichen Regeln und die Aufsicht Hausaufgaben, Mahlzeiten, Sport und nach wie vor ein wichtiger moderierender persönliche Geselligkeit. Faktor sind.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q2b/Q2 Wie viel Zeit schätzen Sie [Sie verbringen] / [Ihr Kind verbringt] auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole enthalten) in total...?

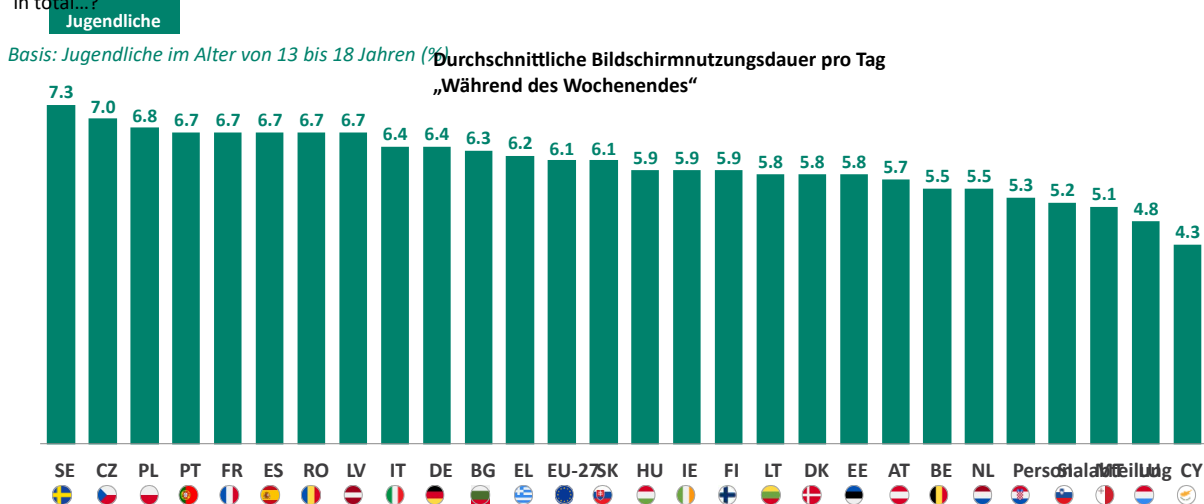


(*) Die Artikel beziehen sich auf die Bildschirmzeit pro Tag.

Die Variation der Bildschirmzeit am Wochenende ist beträchtlich. Der gemeldete Mittelwert reicht von 4,3 Stunden in Zypern bis 7,3 Stunden in Schweden, was einem Durchschnitt der EU-27 von 6,1 Stunden entspricht, was einem Abstand von drei Stunden zwischen dem niedrigsten und dem höchsten Land entspricht. Eine geografisch vielfältige Gruppe von Ländern (Schweden,

Slowenien, Kroatien und die Niederlande liegen unter dem EU-27-Durchschnitt.

Q2b Wie viel Zeit verbringst du deiner Einschätzung nach auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole inklusive) in total...?



Tschechien, Polen, Portugal, Frankreich, Spanien, Rumänien und Lettland) rangiert mit Mitteln über 6,5 Stunden an der Spitze der Rangliste. Zypern, Malta, Luxemburg,

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Zwei soziodemographische Gradienten strukturieren diese Mittelwerte. Alter zuerst: Die Bildschirmzeit am Wochenende steigt von 5,5 Stunden bei 13- bis 14-Jährigen auf 7,1 Stunden bei 17- bis 18-Jährigen, ein Unterschied von 1,6 Stunden, der den Altersunterschied zwischen Schultag und Wochenendexposition für die Jüngsten widerspiegelt. Geschlecht an zweiter Stelle: Mädchen berichten durchschnittlich 6,3 Stunden an einem Wochenende, gegenüber 5,9 Stunden für Jungen, ein Unterschied von 0,4 Stunden, der bescheiden, aber konsistent ist. Bildungsstand, Verstädterung und Haushaltszusammensetzung zeigen keine vergleichbare Wirkung. Der stärkste individuelle Prädiktor für die Bildschirmzeit am Wochenende ist jedoch weder Alter noch Geschlecht, sondern das Alter, in dem der Jugendliche erstmals Social Media nutzte, eine Variable, die in Abschnitt 2.3 detailliert analysiert wurde.

2.2 Verteilung auf digitale Aktivitäten

Bei digitalen Aktivitäten weisen Jugendliche ähnliche tägliche Zeitbudgets zu, wobei Social Media mit 2,6 Stunden pro Schultag die Hierarchie anführt, vor Spielen, Schularbeiten, Streaming und Messaging.

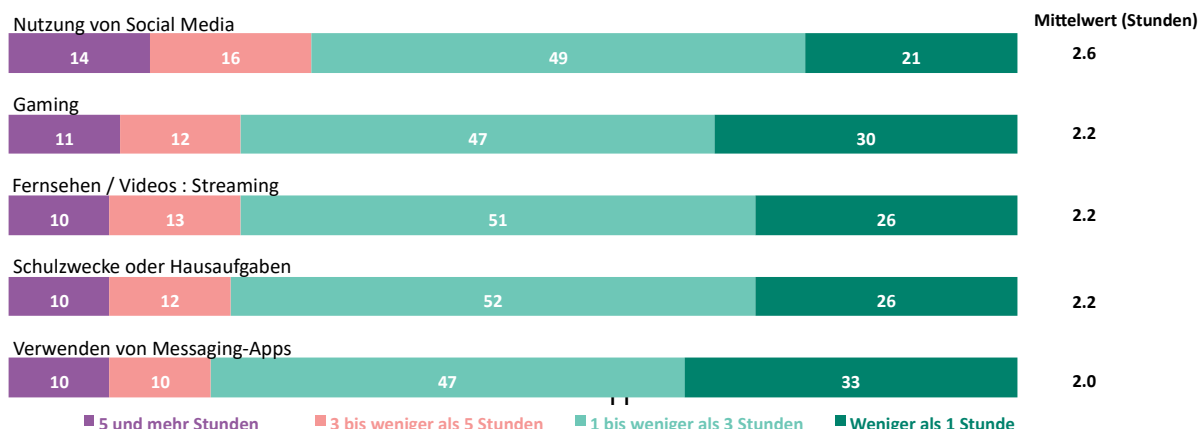
Wenn Jugendliche gebeten werden, ihre tägliche Bildschirmzeit nach Aktivität aufzuschlüsseln, ist die resultierende Hierarchie relativ flach. Die durchschnittliche Zeit, die an einem typischen Schultag verbracht wird, erreicht 2,6 Stunden in sozialen Medien,

gegenüber 2,2 Stunden für Gaming, schulaufgaben oder hausaufgaben und dem ansehen von TV oder Videos durch Streaming und 2,0 Stunden für die Verwendung von Messaging-Apps. Social Media ist daher die größte digitale Aktivität im jugendlichen Alltag, aber nur mit einer Marge von einer halben Stunde, und das kumulative Gewicht aller vier anderen Aktivitäten übersteigt sie bei weitem.

Innerhalb jeder Aktivität ist die Verteilung stark verzerrt. In den sozialen Medien berichten 21% der Jugendlichen von weniger als einer Stunde Nutzung pro Schultag, 49% zwischen einer und drei Stunden, 16% zwischen drei und fünf Stunden und 14% fünf Stunden oder mehr. Der kombinierte Anteil derjenigen, die drei Stunden oder mehr verbringen, ist mit 30% der Jugendlichen, die an einem typischen Schultag soziale Medien nutzen, die höchste aller fünf getesteten Aktivitäten und signalisiert, dass die starke Nutzung sozialer Medien kein Randphänomen, sondern ein weit verbreitetes Muster in der europäischen Jugendbevölkerung ist.

Q3 An einem typischen Tag (Montag bis Freitag), wie viel Zeit verbringen Sie im Durchschnitt auf Bildschirmen, für jeden der folgenden?

Basis: 25775 Jugendliche, die an einem typischen Schultag Bildschirme verwenden (%)



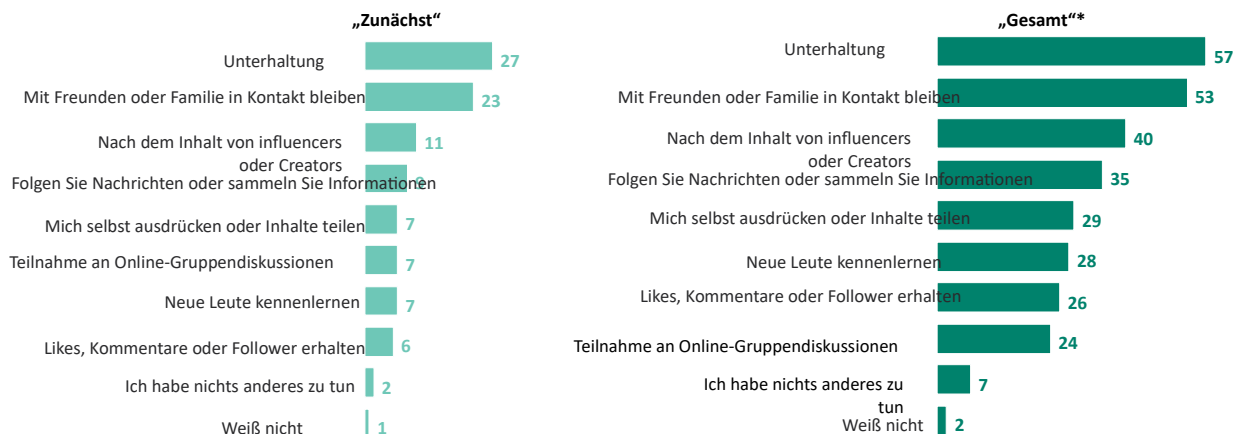
Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Die Motivationen hinter der Nutzung von Social Media werden von zwei Zwecken dominiert. Unterhaltung ist der Hauptgrund, zitiert von 57% der Jugendlichen (und rangiert an erster Stelle von 27%), gefolgt von dem Verbleib in Kontakt mit Freunden oder Familie bei 53% (erster Grund für 23%). Eine zweite Ebene besteht darin, die Inhalte von Influencern oder Content-Erstellern (40%) zu verfolgen, Nachrichten zu verfolgen oder Informationen zu sammeln (35%), sich auszudrücken oder Inhalte zu teilen (29%) und neue Leute zu treffen (28%). Eine dritte Ebene umfasst mehr transaktionale oder statusorientierte Motivationen: Erhalten von Likes, Kommentaren oder Followern (26%) und Teilnahme an Online-Gruppendiskussionen (24%). Nur 7% der Jugendlichen sagen, dass sie soziale Medien nutzen, weil sie nichts anderes zu tun haben, was darauf hindeutet, dass die dominanten Nutzungen absichtlich und nicht restlich sind.

Q6 Was sind die Hauptgründe, warum Sie Social Media nutzen? Erstens? Und aus welchen anderen Gründen nutzen Sie Social Media?

Jugendliche

Bemessungsgrundlage: 23702 Jugendliche, die an einem typischen Schultag Zeit mit Social Media verbringen (%)



(*) Insgesamt übersteigt 100%, da respondents zwei Antworten geben durften.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

2.3 Selbstberichte von Jugendlichen im Vergleich zu elterlichen Schätzungen

Eltern unterschätzen systematisch die Bildschirmzeit ihres Kindes, mit einer Lücke von 1,1 Stunden an einem Schultag und 0,8 Stunden an einem Wochenende und einer 15-prozentigen Fehlwahrnehmung bei starker Nutzung.

Die Spiegelfrage an die Eltern zeigt ein Muster systematischer Unterschätzung, das sich über alle Maße der Bildschirmzeit erstreckt. An einem typischen Schultag schätzen Eltern, dass ihr Kind durchschnittlich 3,4 Stunden auf Bildschirmen verbringt, gegenüber 4,5 Stunden, die von Jugendlichen selbst angegeben wurden, eine Lücke von 1,1 Stunden. An einem wochenendtag schätzen eltern 5,3 stunden gegenüber den 6,1 stunden, die jugendliche berichten, eine engere, aber immer noch erhebliche lücke von 0,8 stunden. Die Tatsache, dass die Wochenendlücke kleiner ist, spiegelt höchstwahrscheinlich die einfache Sichtbarkeit der Wochenendbildschirmnutzung im Haushalt wider, während die Exposition am Schultag teilweise außerhalb der elterlichen Beobachtung stattfindet.

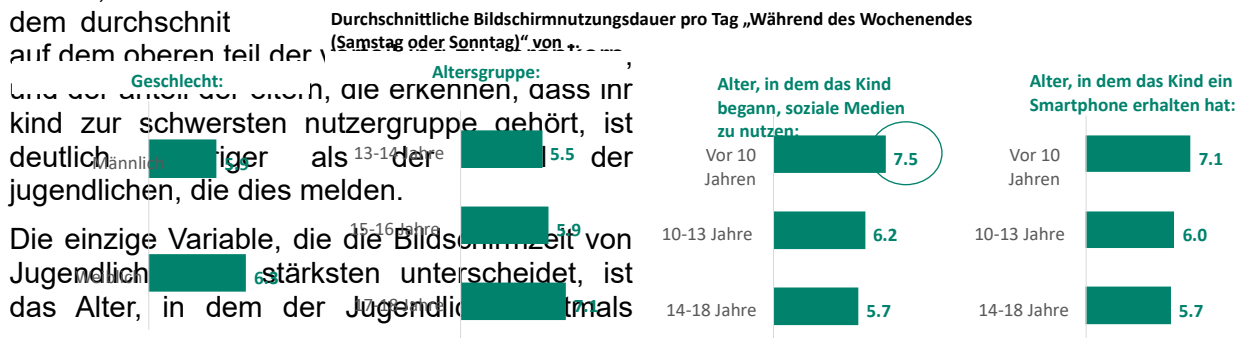
Die Fehlwahrnehmung ist am oberen Ende der Verteilung am schärfsten. An einem Schultag geben 25% der Jugendlichen mehr als sechs Stunden Bildschirmzeit an, gegenüber nur 10% der Eltern, die schätzen, dass ihr Kind so viel ausgibt, eine 15-Punkte-Lücke. An einem Wochenende übersteigen 40% der Jugendlichen mehr als sechs Stunden, gegenüber 36% der Eltern, eine 10-Punkte-Lücke. Mit anderen Worten, eltern neigen dazu, ihre schätzung auf dem durchschnitt

auf dem oberen teil der Verteilung zu verorten, die erkennen, dass ihr kind zur schwersten nutzergruppe gehört, ist deutlich niedriger als der durchschnitt der jugendlichen, die dies melden.

Die einzige Variable, die die Bildschirmzeit von Jugendlichen am stärksten unterscheidet, ist das Alter, in dem der Jugendliche erstmals

Social Media nutzte. Diejenigen, die vor dem 10. Lebensjahr begonnen haben, berichten an einem Wochenende durchschnittlich 7,5 Stunden Bildschirmzeit, gegenüber 6,2 Stunden bei denen, die zwischen 10 und 13 Jahren begonnen haben, und 5,7 Stunden bei denen, die zwischen 14 und 18 Jahren angefangen haben, eine Lücke von 1,8 Stunden zwischen Früh- und Spätstartern. Der entsprechende Gradient auf dem Alter, in dem der Jugendliche zum ersten Mal ein Smartphone erhielt, ist mit 7,1 Stunden, 6,0 Stunden und 5,7 Stunden ähnlich, aber etwas schwächer. Der frühzeitige Einstieg in die sozialen Medien fungiert daher als struktureller Verstärker der digitalen Belichtung, mit Effekten, die sich über den Zeitpunkt der ersten Nutzung hinaus über mehrere Jahre erstrecken.

Abb. 16: Wie viel Zeit verbringt ihr Kind durchschnittlich auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole) (inklusive in total...?)
Basis: Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren (%).



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

3. Wahrnehmungen von Bildschirmen und sozialen Medien

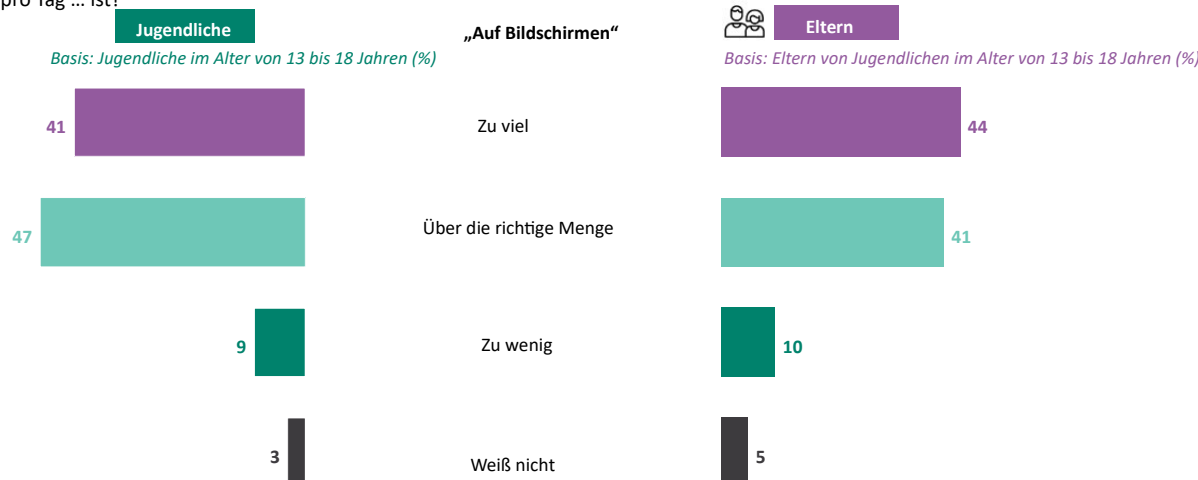
3.1 Jugendliche Wahrnehmungen

Jugendliche werden gleichmäßig auf ihren eigenen Bildschirm aufgeteilt: 41% halten es für übertrieben gegenüber 47%, die es für richtig halten, aber ihre qualitative Bewertung der Auswirkungen sozialer Medien auf ihr Wohlbefinden bleibt überwiegend positiv (48% gegenüber 18%).

Wenn sie gebeten werden, das Volumen ihrer eigenen Bildschirmzeit zu bewerten, werden europäische Jugendliche in zwei nahezu gleiche Hälften aufgeteilt. Auf Bildschirmen insgesamt geben 41% an, dass die Zeit, die sie pro Tag verbringen, zu viel ist, 47% halten es für richtig, 9% würden sogar mehr Zeit wünschen und 3% sind nicht in der Lage zu sagen. Die gleiche Frage in den sozialen Medien ergibt spezifisch 39% zu viel, 47% zu Recht und 10% zu wenig. Der Abstand zwischen der beschreibenden Deklaration der schweren Bildschirmnutzung durch Jugendliche und ihrer normativen Bewertung dieser Nutzung ist daher erheblich: Ein beträchtlicher Anteil der Jugendlichen, die an einem Schultag mehr als sechs Stunden Bildschirmzeit haben, hält ihr Volumen immer noch für ungefähr richtig, was

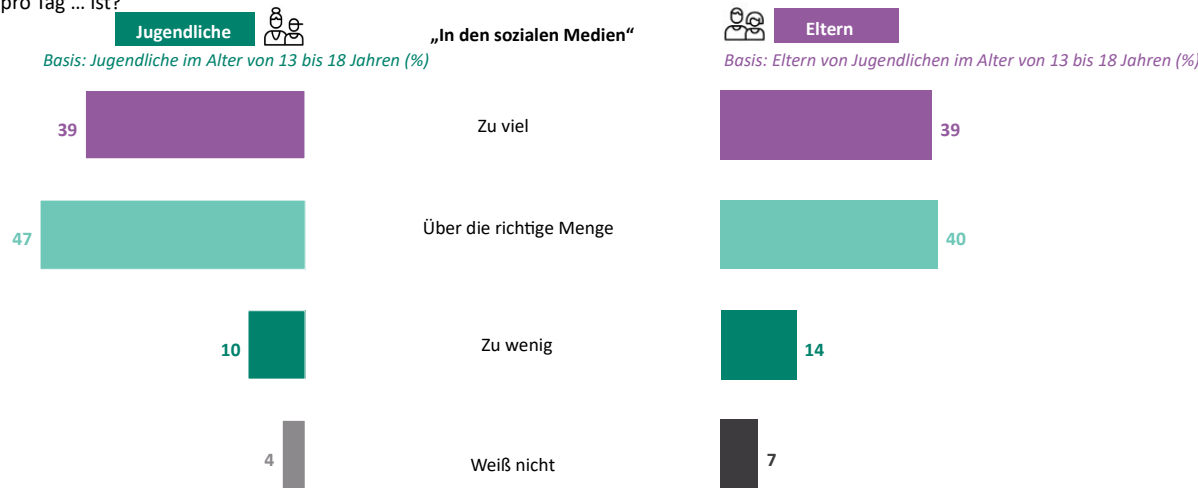
darauf hindeutet, dass die starke Nutzung in der jugendlichen Bevölkerung teilweise normalisiert ist.

Q4/Q3 Und insgesamt würden Sie sagen, dass die Zeit, die [Sie verbringen] / [Ihr Kind verbringt] [auf Bildschirmen / in sozialen Medien] pro Tag ... ist?



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q4/Q3 Und insgesamt würden Sie sagen, dass die Zeit, die [Sie verbringen] / [Ihr Kind verbringt] [auf Bildschirmen / in sozialen Medien] pro Tag ... ist?



Die qualitative Bewertung der Bildschirmnutzung ist differenzierter. In Bezug auf die Auswirkungen von Bildschirmen auf das Leben junger Menschen in ihrem Alter sehen 14 % der Jugendlichen einen sehr positiven und 26 % einen eher positiven Effekt, insgesamt 40 % positiv, gegenüber 24 % eher negativ und 5 % sehr negativ, insgesamt 29 % negativ. Ein Rest von 30% sieht weder positive noch negative Auswirkungen. Jugendliche sind daher weltweit positiver als negativ über Bildschirme, aber eine spürbare Minderheit erkennt nachteilige Auswirkungen.

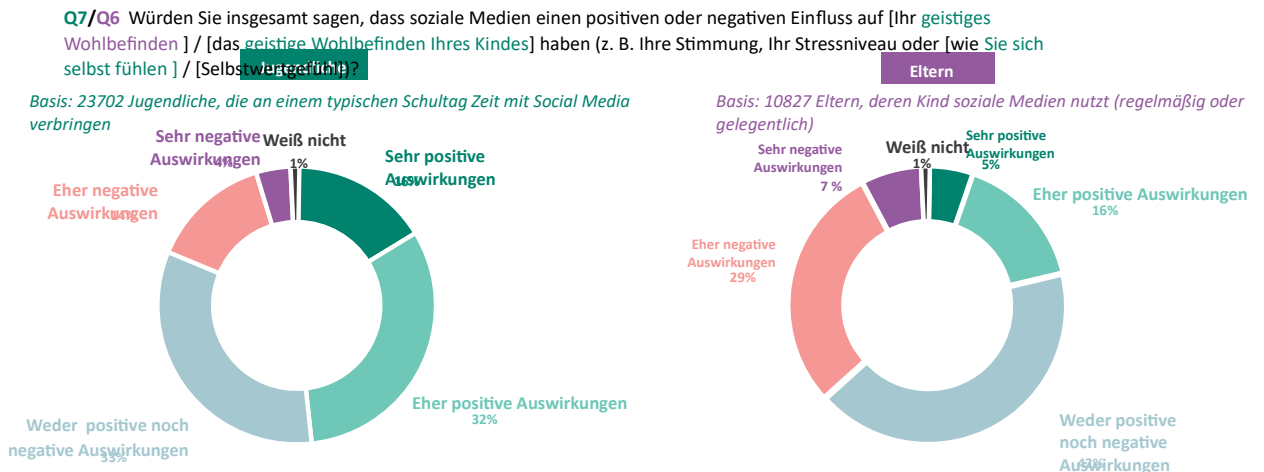
Auf die Auswirkungen der sozialen Medien auf ihr eigenes geistiges Wohlbefinden wird das Gleichgewicht noch positiver: 16% sehr positiv, 32% eher positiv (insgesamt 48%), gegenüber 14% eher negativ und 4% sehr negativ (insgesamt 18%), mit 33% weder. Mit anderen Worten, Jugendliche unterscheiden deutlich zwischen Bildschirmen im Allgemeinen, die durch die Linse der allgemeinen Zeitsättigung wahrgenommen werden, und sozialen Medien im Besonderen, die durch die Linse der persönlichen Erfahrung und der unmittelbaren Befriedigung wahrgenommen werden. **Die 48% positive Zahl über die Auswirkungen der sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden ist die höchste Bewertung,**

Flash-Eurobarometer

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

die in der gesamten Umfrage aufgezeichnet
wurde.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen



3.2 Elternwahrnehmung

Die Ansichten der Eltern sind wesentlich kritischer: 51% der Eltern sehen Bildschirme als negative Auswirkungen auf junge Menschen, gegenüber nur 17% positiv, mit Bedenken, die sich mehr auf externe Risiken als auf interne Auswirkungen konzentrieren

Die elterliche Beurteilung der Bildschirm- und Social-Media-Nutzung ist deutlich negativer als die von Jugendlichen. 44% der Eltern, deren Kind Bildschirme verwendet, halten es für zu viel, 41% für richtig, 10% für zu wenig und 5% wissen es nicht, ein Muster, das im Großen und Ganzen mit jugendlichen Selbstberichten vergleichbar ist, mit einem etwas höheren Anteil bei übermäßiger Nutzung. Insbesondere in den sozialen Medien halten 39 % der Eltern das Volumen ihres Kindes für übermäßig, 40 % etwa richtig, 14 % zu wenig, und der Anteil der Eltern, die eine stärkere Nutzung sozialer Medien begrüßen würden (14 %), ist deutlich höher als bei Jugendlichen selbst (10 %), ein Befund, der die Ansichten der Eltern über soziale Medien als legitimen Kanal der sozialen Zugehörigkeit und Kommunikation widerspiegeln könnte.

Die qualitative Bewertung weicht stärker von den Ansichten der Jugendlichen ab. Was die

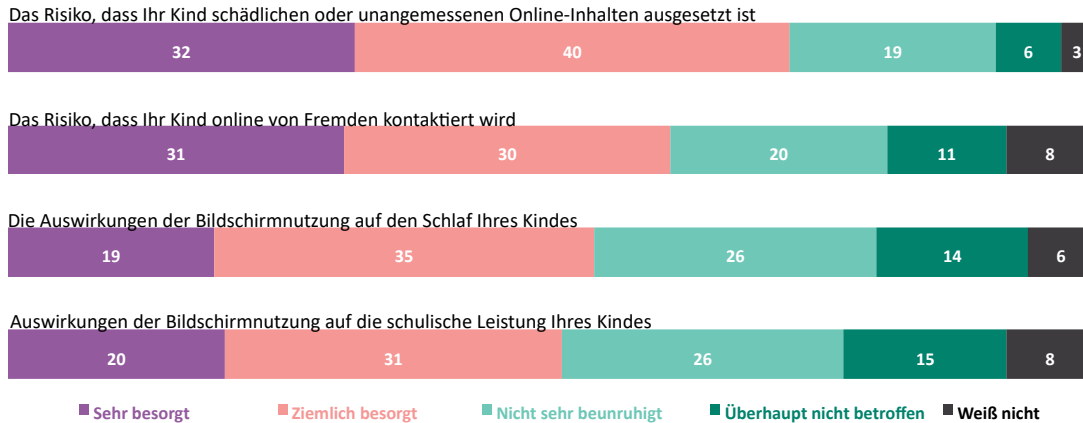
Auswirkungen von Bildschirmen auf das Leben junger Menschen im Alter ihres Kindes betrifft, so sehen nur 4 % der Eltern einen sehr positiven und 13 % einen eher positiven Einfluss (17 % insgesamt positiv), gegenüber 41 % eher negativ und 10 % sehr negativ (51 % negativ), wobei 31 % keines davon negativ sind. Eltern sind daher dreimal kritischer als positiv über Bildschirme, und der Anteil der stark negativen Bewertungen (10 %) ist doppelt so hoch wie bei Jugendlichen (5 %). Bei den Auswirkungen der sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden ihres Kindes ist das Muster weniger schwerwiegend, neigt aber immer noch negativ: 21% positiv gegenüber 36% negativ, mit 42% neutral.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

F5 Sind Sie besorgt oder nicht besorgt über jeden der folgenden Aspekte der Bildschirmnutzung Ihres Kindes?

Eltern

Basis: Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren (%)



Die elterliche Sorge ist jedoch nicht gleichmäßig auf die Dimensionen der Bildschirmnutzung verteilt. Wenn sie speziell nach vier besorgniserregenden Quellen gefragt werden, stellen Eltern externe Risiken über interne Effekte. Das Risiko, schädlichen oder unangemessenen Online-Inhalten ausgesetzt zu sein, konzentriert 72 % der Bedenken (32 % sehr, 40 % fair) und das Risiko, von Fremden online kontaktiert zu werden, 61 % (31 % sehr, 30 % fair). Die internen Effekte der Bildschirmnutzung liegen deutlich dahinter: Die Auswirkungen auf den Schlaf betreffen 54 % der Eltern (19 % sehr, 35 % fair) und die Auswirkungen auf die Schulleistung 51 % (20 % sehr, 31 % fair).

Eltern sind mehr besorgt über sichtbare externe Risiken wie schädliche Inhalte und den Kontakt mit Fremden als über weniger direkt beobachtbare Probleme wie Schlaf oder Schulleistungen. Die Variablen, die am stärksten mit den Symptomen der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen in der Umfrage in Verbindung gebracht werden, nämlich das tägliche Volumen der Bildschirmzeit, die starke Nutzung sozialer Medien und das Alter der ersten Nutzung, erzeugen kumulative Effekte, die von außen schwer zu erkennen sind. Umgekehrt sind die externen Bedrohungen, denen Eltern Priorität einräumen (schädliche Inhalte, Fremde), sichtbarer, mediatisierter und werden leichter durch kollektive Ängste mobilisiert. Das Risiko besteht darin, dass sich

die elterliche Aufmerksamkeit auf Letzteres konzentriert, während Ersteres unterschätzt wird, eine Fehlansicht, die Abschnitt 4 dieses Berichts im Detail entwickelt.

3.3 Länderunterschiede und Generationsunterschiede

Die Kritik der Eltern an Bildschirmen ist in der EU-27 weit verbreitet, erreicht jedoch ihren Höchststand in Griechenland und Portugal (66 % bzw. 62 %) und ihren niedrigsten Stand in Malta und Irland, während die Generationslücke zwischen Jugendlichen und Eltern in allen Mitgliedstaaten strukturell und anhaltend ist.

Die Länderverteilung der elterlichen Ansichten auf Bildschirmen ist breit gefächert und geografisch strukturiert. In jedem EU-27-Mitgliedstaat ist mindestens jeder dritte Elternteil der Ansicht, dass Bildschirme sich negativ auf das Leben junger Menschen auswirken, aber die Anteile sind sehr unterschiedlich. Griechenland (jeweils 66 %), Portugal und Polen (jeweils 62 %) sowie Frankreich, Spanien und Tschechien (jeweils 59 %) stehen an der Spitze der kritischen Hierarchie. Am anderen Ende zeigen Malta, Luxemburg, Dänemark und Irland die positivsten Ansichten der Eltern, wobei die

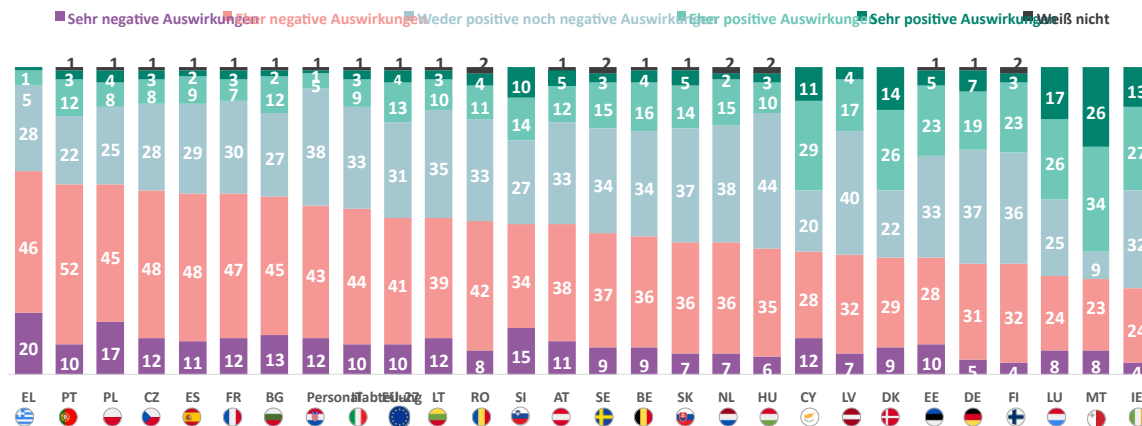
**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

positiven Anteile zusammengekommen über 30
% liegen.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

04 Haben Bildschirme Ihrer Meinung nach insgesamt positive oder negative Auswirkungen auf das Leben junger Menschen im Alter Ihres Kindes?

Basis: Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren (%)



Die Generationslücke zwischen Jugendlichen und Eltern ist in den Mitgliedstaaten einheitlich, was auf ein breites und wiederkehrendes Muster und nicht auf einen länderspezifischen Effekt hindeutet. In Bezug auf die Auswirkungen von Bildschirmen sind Jugendliche auf EU-27-Ebene 23 Prozentpunkte positiver als Eltern (40 % gegenüber 17 %) und 22 Prozentpunkte weniger negativ (29 % gegenüber 51 %). Was die Auswirkungen der sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden betrifft, so verringert sich die Kluft, ist aber nach wie vor erheblich: 27 Punkte positiver bei Jugendlichen (48% vs. 21%) und 18 Punkte weniger negativ (18% vs. 36%). Die Richtung der Kluft ist in allen EU-27-Ländern einheitlich, obwohl ihre Größe variiert. In Ländern wie Irland, Malta und Luxemburg, in denen die Eltern Bildschirmen weniger kritisch gegenüberstehen, erscheint die Divergenz zwischen den Generationen moderater. Umgekehrt ist die Kluft in Ländern, in denen die negativen Bewertungen der Eltern am höchsten sind, insbesondere in Griechenland, Portugal und Polen, gefolgt von Frankreich, Spanien und Tschechien, tendenziell größer. Das Muster spiegelt einen langjährigen Befund in der Mediensozialisierungsforschung wider: Jedes neue dominante Medium wird von der Generation, die mit ihm aufwächst, tendenziell positiver bewertet als von der Generation, die

seine Ankunft beobachtet.² Spezifisch für die Bildschirme und den Social-Media-Moment ist jedoch die Verbindung einer starken jugendpositiven Sichtweise mit bereits erheblicher jugendlicher Erkennung von negativen Auswirkungen (29% auf Bildschirmen, 18% auf Social Media). Mit anderen Worten, die Generationslücke ist keine binäre Opposition zwischen einem positiven jugendlichen Block und einem kritischen elterlichen Block. Beide Bevölkerungsgruppen enthalten eine beträchtliche Minderheit von intern kritischen Stimmen, und das generationenübergreifende Handlungsmandat, das sich aus der Umfrage ergibt, stützt sich auf dieses geteilte, wenn auch asymmetrisch verteilte Bewusstsein.

2 Siehe Drotner, K. (1999), "Gefährliche Medien? Panikdiskurse und Dilemmas der Moderne", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, die das wiederkehrende Muster dokumentiert, nach dem jedes neue dominante Medium (Roman, Kino, Fernsehen, Internet) von der Generation, die mit ihm aufwächst, begrüßt und von der Generation, die seine Entstehung beobachtet, mit Argwohn betrachtet wird.

Flash-Eurobarometer

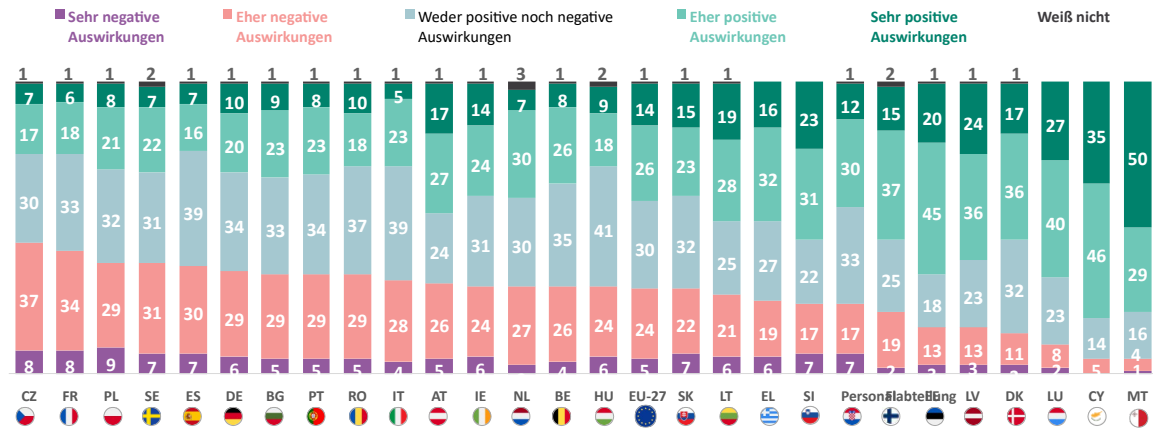
Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q5 Denken Sie insgesamt, dass Bildschirme einen positiven oder negativen Einfluss auf das Leben junger Menschen in Ihrem Alter haben ?



Jugendliche

Basis: Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren
(%)



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

4. Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Jugendlichen

4.1 - Gemeldete Symptome bei Jugendlichen

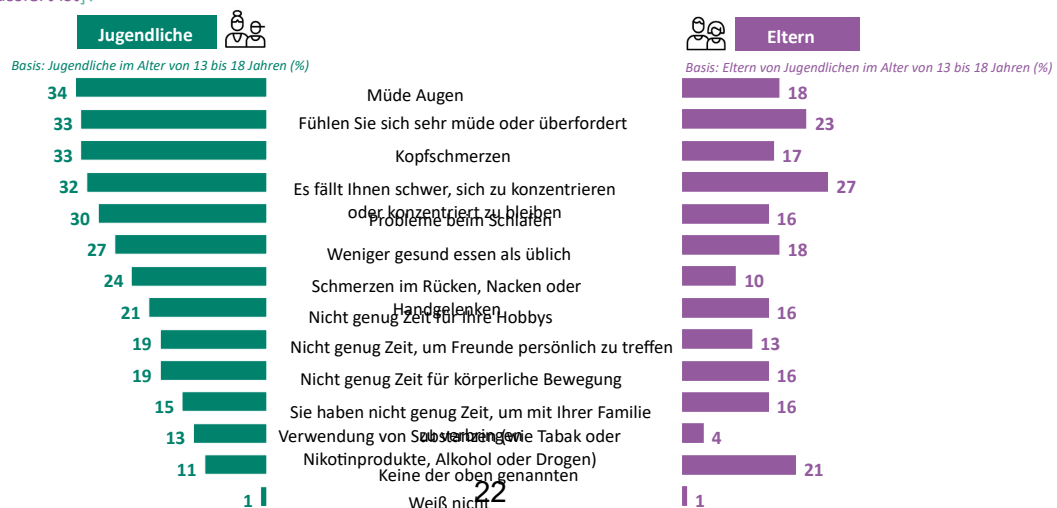
Ein Drittel der europäischen Jugendlichen berichtet von müden Augen (34 %), Müdigkeit (33 %), Kopfschmerzen (33 %) oder Konzentrationsproblemen (32 %) im vergangenen Monat, wobei die Eltern jedes dieser Symptome systematisch unterschätzen.

Die Umfrage erfasst die psychische und körperliche Gesundheit von Jugendlichen durch zwölf selbstberichtete Situationen, die in den letzten 30 Tagen erlebt wurden und im Spiegelformat an Jugendliche und Eltern über ihr Kind befragt wurden. Die Hierarchie der jugendlichen Selbstberichte wird von vier physiologischen und kognitiven Indikatoren angeführt, die alle zwischen 30% und 35% geclustert sind. Müde Augen sind der am häufigsten zitierte Indikator, berichtet von 34% der Jugendlichen. Wenn Sie sich sehr müde oder überfordert fühlen und Kopfschmerzen beide 33% erreichen und es schwierig finden, sich zu konzentrieren oder konzentriert zu bleiben, erreichen Sie 32%. Etwas hinterher betreffen Schlafprobleme 30% der Jugendlichen. Insgesamt berichten etwa neun

von zehn Jugendlichen über mindestens eine der zwölf im letzten Monat getesteten Situationen, und nur 11% geben keine an. In diesem Stadium sollten diese Ergebnisse als breite selbstberichtete Indikatoren für Wohlbefinden und Lebensstil verstanden werden, unabhängig von einer spezifischen Zuordnung zur Bildschirm- oder Social-Media-Nutzung. Ihre Beziehung zu Mustern der digitalen Belichtung wird in den folgenden Abschnitten untersucht.

Eine zweite Ebene umfasst Verhaltens- und Lebensstilindikatoren. Weniger gesundes Essen als üblich wird von 27% der Jugendlichen berichtet, Schmerzen im Rücken, Nacken oder Handgelenke von 24%, Zeitmangel für Hobbys von 21%, Mangel an Zeit, um Freunde persönlich zu treffen und Mangel an körperlicher Bewegung von 19% jeder, und Mangel an Familienzeit von 15%. Die Verwendung von Substanzen wie Tabak, Nikotin, Alkohol oder Drogen wird von 13% berichtet. Die Spiegelfrage an die Eltern zeigt eine systematische Unterschätzung, die über alle getesteten Symptome hinweg gilt. Während 11% der Jugendlichen kein Symptom deklarieren, berichten 21% der Eltern, dass sie

F1 Welche der folgenden Situationen, wenn überhaupt, [ist Ihnen in den letzten 30 Tagen] passiert / [ist Ihnen aufgefallen, dass Ihrem Kind etwas passiert ist]?

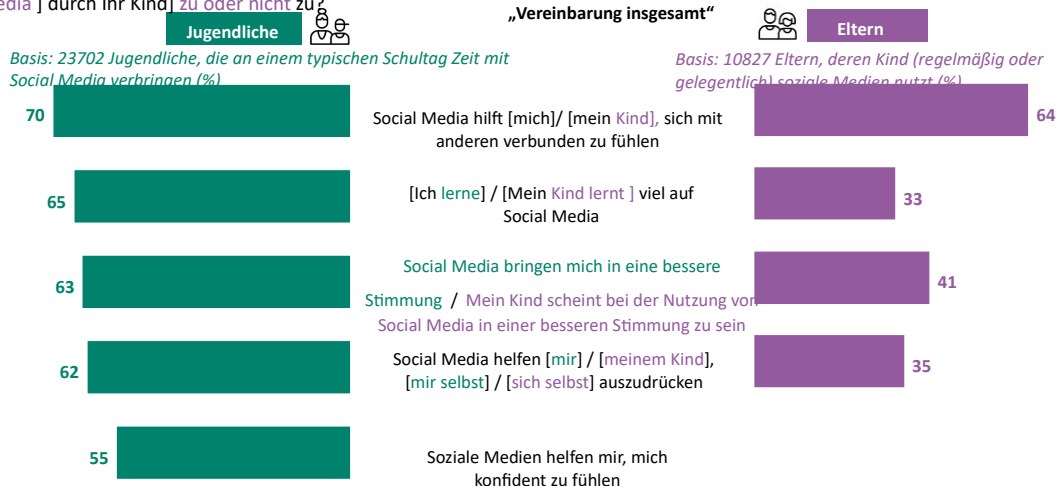


Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

bei ihrem Kind keine bemerkt haben, eine Lücke von zehn Prozentpunkten. Bei den meisten Artikeln bleiben die elterlichen Schätzungen durchweg unter den Selbstberichten von Jugendlichen, wobei die größten absoluten Lücken bei müden Augen (34% gegenüber 18%, eine 16-Punkte-Lücke), Kopfschmerzen (33% gegenüber 17%, auch 16 Punkte), Schmerzen im Rücken, Nacken oder Handgelenken (24% gegenüber 10%, 14 Punkte) und Schlafstörungen (30% gegenüber 16%, 14 Punkte) beobachtet wurden. Eltern sind jugendlichen Selbstberichten über mangelnde Familienzeit (15% vs. 16%) und Konzentrationsschwierigkeiten (32% vs. 27%), zwei Indikatoren, die direkt im Haushalt beobachtbar sind, am nächsten.

Auf der negativen Seite erkennen 45% an, dass sie dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen, wenn sie soziale Medien nutzen, 41% sorgen sich, dass sie es verpassen, wenn sie nicht die ganze Zeit online sind, 40% haben deswegen Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, 38% finden es schwer einzuschlafen, 33% fühlen sich gestresst oder ängstlich, 31% fühlen sich traurig und 31% fühlen sich in Online-Diskussionen ausgeschlossen. Fast jeder dritte Jugendliche erkennt daher explizit, dass er sich aufgrund sozialer Medien gestresst, traurig oder sozial ausgegrenzt fühlt.

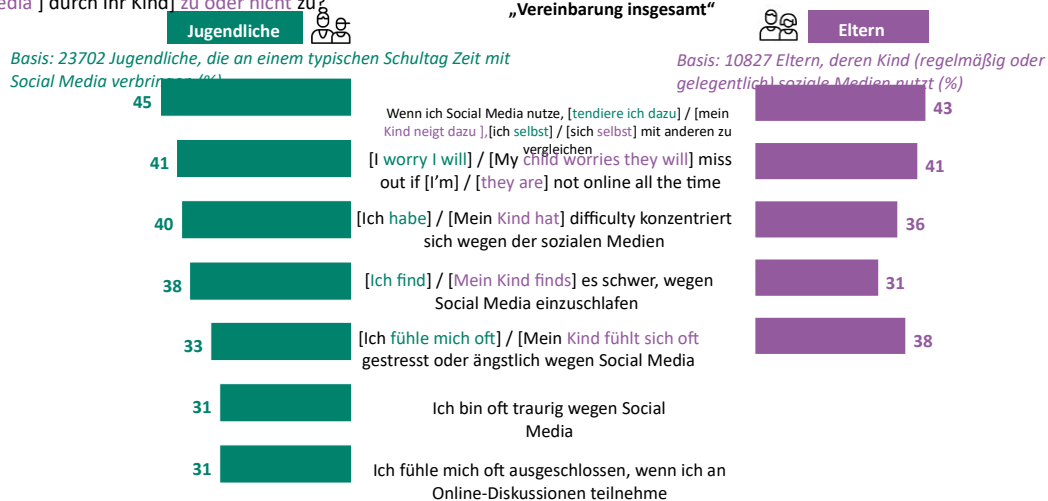
Q8/Q7 Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf [Ihre Nutzung von Social Media] / [die Nutzung von Social Media] durch Ihr Kind zu oder nicht zu?



Die qualitative Bewertung der Social-Media-Effekte durch Jugendliche selbst mischt anerkannte Vorteile und anerkannte Negative. Auf der positiven Seite sind sich 70% der Jugendlichen, die Social Media nutzen, einig, dass es ihnen hilft, sich mit anderen verbunden zu fühlen, 65%, dass sie dadurch viel lernen, 63%, dass es sie in eine bessere Stimmung bringt, 62%, dass es ihnen hilft, sich auszudrücken, und 55%, dass es ihnen hilft, sich selbstbewusster zu fühlen.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q9/Q8 Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf [Ihre Nutzung von Social Media] / [die Nutzung von Social Media] durch Ihr Kind] zu oder nicht zu?



4.2 - Bildschirmzeit und gemeldete Indikatoren für das Wohlbefinden

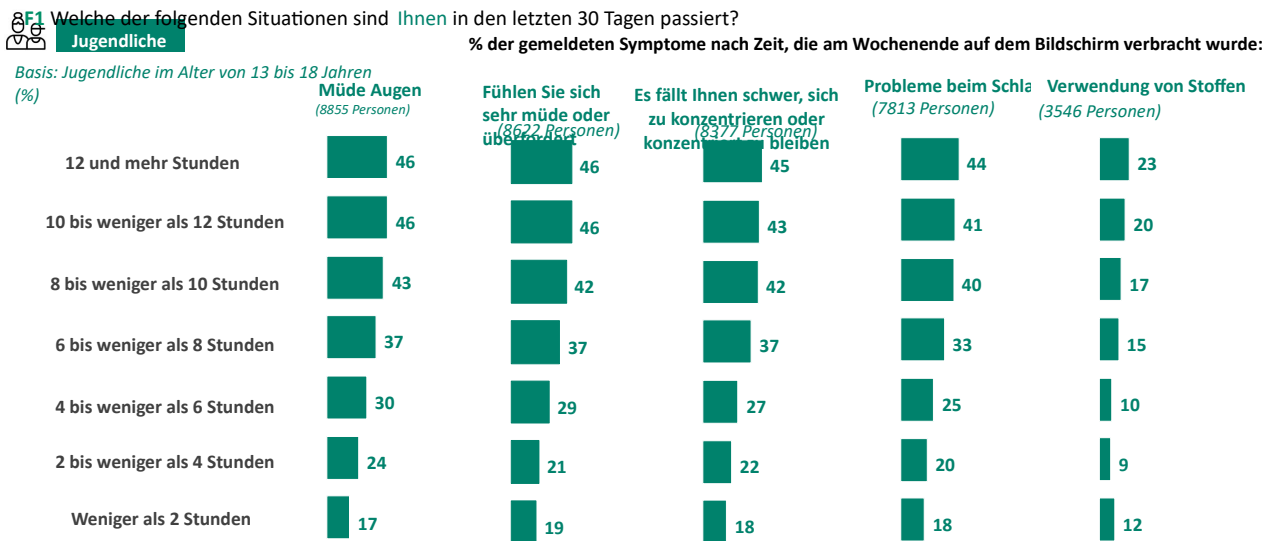
Ein klarer Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und gemeldeten Wohlbefindensindikatoren

Die deskriptiven Ergebnisse zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit am Wochenende und mehreren gemeldeten Indikatoren für Wohlbefinden und Lebensstil bei Jugendlichen. Da diese Umfrage auf selbst gemeldeten Querschnittsdaten basiert, sollten diese Ergebnisse eher als statistische Assoziationen interpretiert werden als als Beweise für einen direkten kausalen Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und den gemeldeten Ergebnissen.

Bei den fünf Indikatoren, die durch die Bildschirmzeit-Halterung getestet wurden, steigt die Prävalenz im Allgemeinen mit der Bildschirmzeit am Wochenende. Das Muster ist jedoch nicht für jeden Indikator perfekt linear: müde Augen und Gefühl sehr müde oder überfordert Plateau in den letzten beiden Bildschirm-Zeit Klammern, während Substanz verwenden zeigt eine leichte Inversion zwischen der ersten und zweiten Klammer. Müde Augen steigen von 17 % bei Jugendlichen mit weniger als zwei Stunden

Bildschirmzeit am Wochenende auf 24 % in der Zwei-bis-Vier-Stunden-Gruppe, 30 % in vier bis sechs Stunden, 37 % in sechs bis acht Stunden, 43 % in acht bis zehn Stunden, 46 % in zehn bis zwölf Stunden und 46 % in zwölf Stunden oder mehr, ein Anstieg um 29 Prozentpunkte und eine fast Verdreifachung der Prävalenz zwischen den leichtesten und schwersten Kategorien.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen



Der gleiche Gradient gilt bei vergleichbarer Amplitude für Müdigkeit (19% bis 46%), Konzentrationsschwierigkeiten (18% bis 45%) und Schlafprobleme (18% bis 44%). Die Verwendung von Substanzen wie Tabak, Nikotin, Alkohol oder Drogen folgt dem gleichen Muster mit einer kleineren absoluten Lücke, aber einem steilen relativen Anstieg, von 12% unter den leichtesten Benutzern auf 23% unter den schwersten, fast verdoppeln.

Die vier physiologischen und kognitiven Indikatoren, mit anderen Worten, mehr als das Doppelte zwischen den unteren und oberen Extremen der Wochenend-Expositionsskala, während der Substanzkonsum ebenfalls erheblich ansteigt. Der Verlauf flacht leicht über zehn Stunden pro Tag ab, was auf einen Sättigungseffekt an der Spitze der Verteilung hindeutet, insbesondere bei müden Augen und sehr müden oder überforderten Gefühlen.

Die inhaltliche Implikation ist dennoch bemerkenswert. Die Dimension, auf die sich die elterliche Sorge in Abschnitt 3.2 am wenigsten konzentrieren sollte, nämlich die internen Auswirkungen auf Schlaf, Müdigkeit und Konzentration, ist auch die Dimension, in der die stärksten statistischen Assoziationen mit der Bildschirmzeit in der Umfrage beobachtet werden, verglichen mit dem Gefühl, ausgelassen zu werden oder die Angst zu

verpassen. Umgekehrt erfassen elterliche Bedenken über schädliche Inhalte und Online-Raubtiere nicht die akkumulative Dynamik, auf die die Symptomdaten hinweisen.

4.3 - Muster der Social-Media-Nutzung und Symptome

Unter den digitalen Aktivitäten ist die Nutzung sozialer Medien am stärksten mit Schlaf und emotionalen Symptomen verbunden.

Wenn die Dosis-Wirkungs-Analyse nach Art der digitalen Aktivität aufgeschlüsselt wird, weichen die mit jeder Aktivität verbundenen Muster stark voneinander ab. Bei Schlafproblemen ist der Gradient für Social Media am steilsten: 22% der Jugendlichen, die Social Media weniger als eine Stunde pro Tag nutzen, berichten von Schlafproblemen, gegenüber 28% in der Eins- bis Drei-Stunden-Gruppe, 38% in drei bis fünf Stunden und 39% über fünf Stunden, eine 17-Punkte-Erhöhung. Messaging-Apps folgen einem milderen, aber immer noch spürbaren Verlauf (26%, 30%, 35%, 33%), ebenso wie das Ansehen von TV oder Videos durch Streaming (28%, 29%, 35%, 33%). Gaming zeigt eine bescheidene Steigung (30%, 28%, 33%, 33%)

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

und die Zeit, die für Schul- oder Hausaufgaben aufgewendet wird, zeigt dagegen überhaupt keine Steigung (31%, 29%, 31%, 30%): Die Dauer der täglichen schulbezogenen Bildschirmzeit zeigt nicht die gleiche statistische Assoziation mit jugendlichen Schlafproblemen, in starkem Gegensatz zur unterhaltungsgesteuerten Nutzung. Wie in diesem Bericht beschreiben diese Ergebnisse statistische Assoziationen, die in selbst gemeldeten Querschnittsdaten beobachtet wurden, und sollten nicht als Nachweis direkter kausaler Auswirkungen zwischen spezifischen digitalen Aktivitäten und Wohlbefindensergebnissen interpretiert werden.

Punkten. Bei Konzentrationsschwierigkeiten aufgrund von Social Media liegt der Gradient zwischen 30% und 47%. Wenn man sich mit anderen vergleicht, von 36% auf 52%. Wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, von 25% bis 39%. Die Dosis-Wirkungs-Beziehung ist also nicht auf eine einzige Dimension des Wohlbefindens beschränkt. Es berührt Schlaf, Kognition, sozialen Vergleich und emotionale Regulierung gleichzeitig, und die vier Indikatoren steigen zusammen, wenn die Exposition wächst.

Diese Muster bestätigen den spezifischen Beitrag der sozialen Medien innerhalb der breiteren Kategorie der Bildschirmaktivitäten. Jugendliche selbst erkennen diese

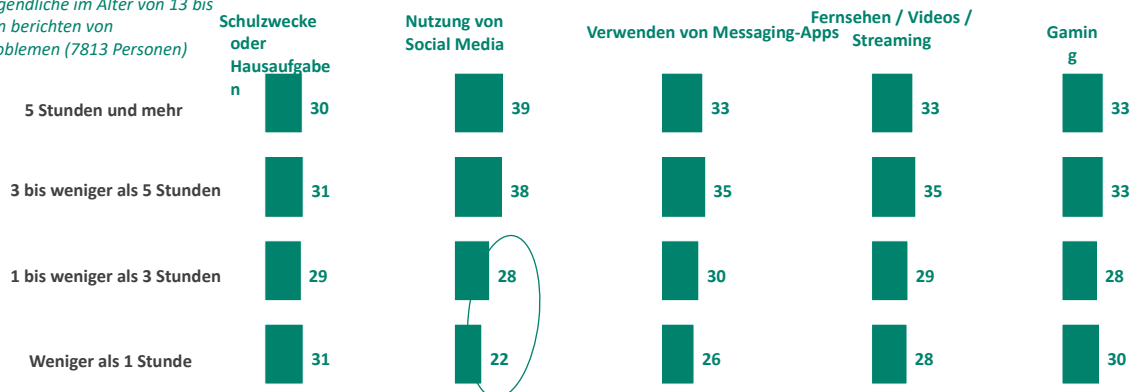
F1 Welche der folgenden Situationen sind Ihnen in den letzten 30 Tagen passiert?



Jugendliche

Prozentuale Meldung von Schlafproblemen nach täglicher Zeit, die für jede Aktivität aufgewendet wird

Basis: Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren berichten von Schlafproblemen (7813 Personen)



Die gleiche Hierarchie gilt für die Symptome, die am unmittelbarsten mit sozialen Medien verbunden sind. Bei Schwierigkeiten beim Einschlafen steigt der Anteil der Jugendlichen, die zustimmen, von 28% bei denen, die weniger als eine Stunde pro Tag in sozialen Medien verbringen, auf 48% bei denen, die fünf Stunden überschreiten, eine Lücke von zwanzig

Unterscheidung implizit an: Wie aus Abschnitt 2.1 hervorgeht, ist ihre qualitative Bewertung der sozialen Medien positiver als die der Bildschirme insgesamt, aber ihre selbst berichteten Symptome der Nutzung sozialer Medien sind erheblich. 31% fühlen sich deswegen traurig, 33% gestresst oder ängstlich, 38% finden es schwer einzuschlafen, 40% haben Schwierigkeiten sich zu

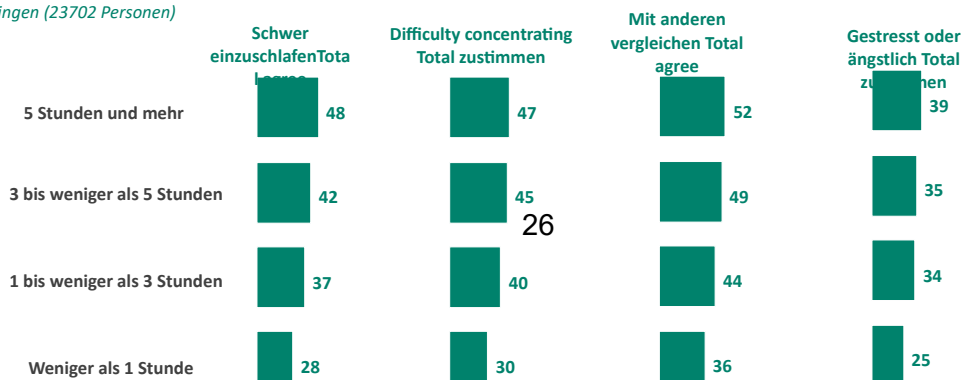
F9 Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf [Ihre Nutzung von] in den sozialen Medien] zu oder nicht



Jugendliche

Basis: Jugendliche, die an einem typischen Schultag Zeit mit Social Media verbringen (23702 Personen)

% der gemeldeten Difficulties nach täglicher Bildschirmzeit



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

konzentrieren. Die Diskrepanz zwischen der dominanten positiven Rahmung und der Prävalenz negativer Selbstberichte ist eine der zentralen Spannungen, die in der Umfrage identifiziert wurden: Jugendliche schätzen soziale Medien als Vektor der Verbindung und

des Selbstausdrucks, während sie ihre emotionalen und kognitiven Kosten im eigenen täglichen Leben erkennen.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

5. Online-Risiken und schädliche Erfahrungen

5.1 - Exposition Jugendlicher gegenüber Online-Risiken

Neun von zehn Jugendlichen berichten, dass mindestens ein teil potenziell schädlicher, irreführender oder belastender online-inhalte aufgetreten ist.

Die Frage wurde bewusst im Spiegelformat und in einem kurzen dreimonatigen Zeitfenster gestellt, um aktuelle und konkrete Belichtungen anstatt Lebenserfahrungen zu erfassen. Nur 10% der Jugendlichen, die Social Media an einem typischen Schultag nutzen, berichten, dass sie keine der elf getesteten Kategorien gesehen oder erlebt haben. Das bedeutet, dass neun von zehn europäischen Jugendlichen allein in den letzten drei Monaten auf mindestens einen potenziell problematischen Inhalt gestoßen sind. Die Rangfolge der Risikopositionen wird von zwei relativ neuen Kategorien angeführt. KI-generierte Inhalte, die schwer zu erkennen waren, stehen an erster Stelle, die von 39% der Jugendlichen erwähnt werden. Falsche oder irreführende Angaben folgen mit 35 %. Obwohl nicht alle KI-generierten Inhalte an sich schädlich sind, veranschaulicht die Prävalenz dieser beiden Kategorien die Sättigung der jugendlichen Online-Umgebung mit Inhalten, deren Authentizität schwer zu beurteilen ist. Eine zweite Kategorie von Expositionen, zwischen einem von fünf und einem von vier Jugendlichen, umfasst die Förderung von Glücksspielen (28%), Hetze (25%), die Förderung von ungesunden Produkten wie Alkohol oder ungesunden Lebensmitteln (25%), Druck auf das Aussehen oder was zu kaufen ist (24%), und Druck, bestimmte Körperstandards zu befolgen (21%). Jeder von ihnen allein berührt einen erheblichen Teil der jugendlichen Bevölkerung, und aggregiert stellen sie eine nahezu systematische exposition gegenüber kommerziellem, normativem oder feindlichem druck während der regelmäßigen social-media-nutzung dar.

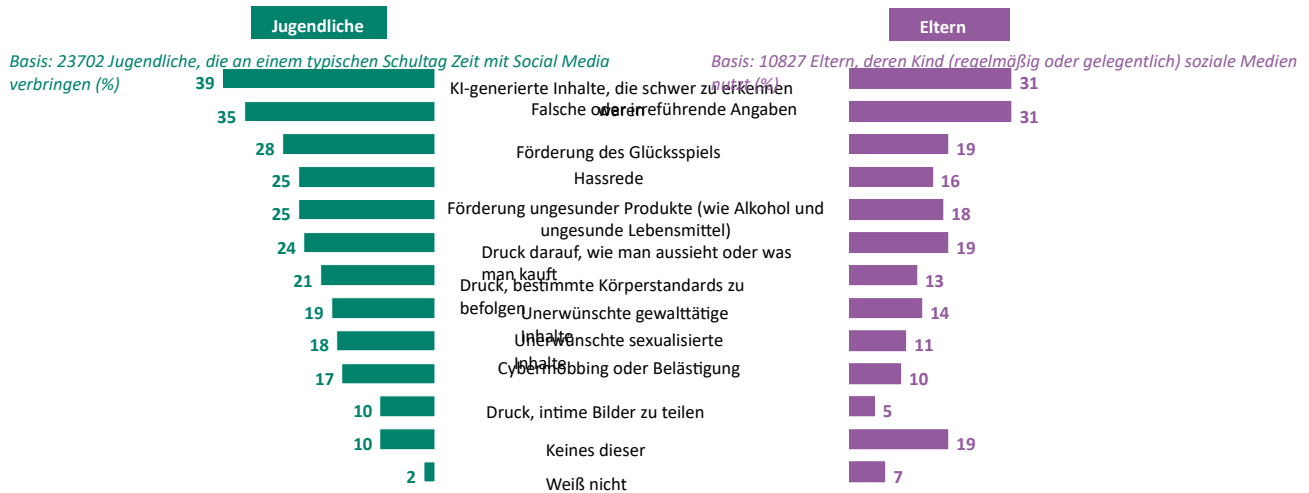
Eine dritte Stufe deckt die klinisch schwersten zwischenmenschlichen Schäden ab. Unerwünschte gewalttätige inhalte erreichen 19% der jugendlichen, unerwünschte sexualisierte inhalte 18%, cybermobbing oder belästigung 17% und druck, intime bilder zu teilen 10%. Selbst am unteren Ende der Skala repräsentieren zehn Prozent der europäischen Jugendlichen, die soziale Medien nutzen, mehrere Millionen Personen, was bedeutet, dass keine dieser Expositionen marginal ist, insbesondere angesichts des dreimonatigen Zeitrahmens.

Die Spiegelfrage an die Eltern offenbart eine systematische Unterschätzung, die über alle elf Kategorien hinweg gilt. 19 Prozent der Eltern, deren Kind soziale Medien nutzt, berichten, dass ihr Kind keinem dieser Inhalte ausgesetzt war, gegenüber 10 Prozent der Jugendlichen selbst. Weitere 7% der Eltern sagen, dass sie es nicht wissen, gegenüber 2% der Jugendlichen. Posten für Posten liegen die Schätzungen der Eltern durchweg unter den Selbstberichten der Jugendlichen, wobei die absoluten Lücken zwischen vier und neun Prozentpunkten liegen. Die größten Lücken betreffen die Förderung des Glücksspiels und die Exposition gegenüber Hassreden (je 9 Punkte), KI-generierte Inhalte und den Druck, Körperstandards zu befolgen (je 8 Punkte). Eltern sind jugendlichen selbstberichten über die verbreitung falscher informationen (4 punkte) und über gegenstände wie druck auf das aussehen oder was zu kaufen ist, exposition gegenüber gewalttätigen inhalten oder druck, intime bilder zu teilen (je 5 punkte). Was auffällt, ist weniger die Variation zwischen den Punkten als die Regelmäßigkeit der Unterschätzung: Unabhängig von der Art der getesteten Inhalte nehmen Eltern ein weniger verbreitetes Online-Risikoumfeld wahr als das, das ihre Kinder tatsächlich melden.

Flash-Eurobarometer

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q10/Q9c In den letzten 3 Monaten [haben Sie]/ [hat Ihr Kind] bei der Nutzung von Social Media Folgendes gesehen oder erlebt?



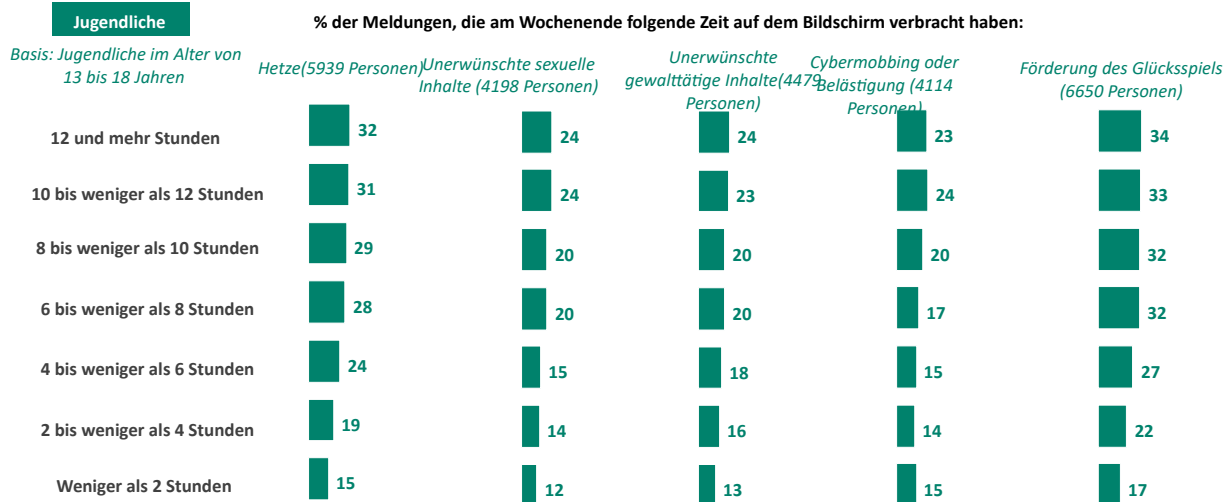
Die Beziehung zwischen der Bildschirmzeit am Wochenende und der Exposition gegenüber schädlichen Inhalten ist monoton und kontinuierlich in den vier klinisch schwersten Kategorien. Die Exposition gegenüber Hassreden steigt von 15% bei Jugendlichen, die weniger als zwei Stunden an einem Wochenende auf Bildschirmen verbringen, auf 32% bei denen, die zwölf Stunden oder mehr verbringen, was die Prävalenz mehr als verdoppelt. Unerwünschter sexueller Inhalt steigt von 12% auf 24% im gleichen Bereich, eine exakte Verdoppelung. Unerwünschte gewalttätige Inhalte folgen dem gleichen Muster, von 13% bis 24%. Cybermobbing oder Belästigung steigt von 15% auf 23%, wobei sich der Gradient am unteren Ende abflacht und über sechs Stunden pro Tag steiler wird.

Wochenend-Bildschirmzeit trägt daher eine doppelte Strafe: Es korreliert mit internen Symptomen (Schlaf, Müdigkeit, Konzentration) und mit der externen Exposition gegenüber Inhaltsrisiken (Hassreden, sexualisierte Inhalte, Gewalt, Cybermobbing).

Der Mechanismus ist intuitiv: Mehr Zeit, die auf Bildschirmen verbracht wird, erhöht mechanisch die Wahrscheinlichkeit, auf eine bestimmte Art von Inhalten zu stoßen, einschließlich schädlicher Inhalte. Die Variable, die sich in früheren Abschnitten dieses Berichts als die am stärksten mit Symptomen der psychischen Gesundheit von Jugendlichen assoziierte Variable erwiesen hat, ist auch die Variable, die am stärksten mit einer konkreten Risikoexposition verbunden ist. Schwere

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q10 Haben Sie in den letzten 3 Monaten bei der Nutzung von Social Media Folgendes gesehen oder erlebt?



5.2 - Variation nach Alter der ersten Social-Media-Nutzung

Eine ähnliche Korrelation wird mit dem Alter beobachtet, in dem Jugendliche begannen, soziale Medien zu nutzen.

Diejenigen, die vor dem 10. Lebensjahr begonnen haben, sind in allen vier schweren Kategorien stärker exponiert als diejenigen, die nach dem 14. Lebensjahr begonnen haben: 34 % gegenüber 19 % bei Hetze, 28 % gegenüber 17 % beim Druck, Körperstandards zu befolgen, 25 % gegenüber 16 % bei unerwünschten sexualisierten Inhalten und 23 % gegenüber 16 % bei Cybermobbing oder Belästigung. Diese beiden Variablen, die Bildschirmzeit am Wochenende und das Alter der ersten Social-Media-Nutzung, sind selbst korreliert: Frühstarter verbringen durchschnittlich 7,5 Stunden an einem Wochenende auf Bildschirmen, gegenüber 5,7 Stunden für diejenigen, die nach dem 14. Lebensjahr begonnen haben.

Über die Bildschirmzeit und das Alter der ersten Nutzung hinaus verdienen zwei soziodemografische Muster Aufmerksamkeit. Der Druck, bestimmte Körperstandards einzuhalten, ist deutlich geschlechtsspezifisch und erreicht bei Mädchen 25 Prozent

gegenüber 17 Prozent bei Jungen, was einem Unterschied von acht Punkten entspricht. Bei den anderen zehn getesteten Kategorien spielt das Geschlecht eine marginale Rolle. Das Alter selbst zählt auch: 17- bis 18-Jährige sind in allen schweren Kategorien stärker exponiert als 13- bis 14-Jährige, wobei die größten Lücken bei unerwünschten sexualisierten Inhalten festgestellt wurden (23 % gegenüber 14 %) und der Druck, den Körperstandards zu folgen (26 % gegenüber 18 %). Bildungsstand, Urbanisierung und Haushaltszusammensetzung zeigen dagegen nur minimale Effekte.

5.3 - Sorge der Eltern und Sensibilisierung für Vorfälle

Eine Mehrheit der Eltern, deren Kind soziale Medien nutzt (55%), berichtet, dass sie sich bewusst geworden sind, dass ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat.

Das Muster der Entdeckung ist informativ: In 32% der Fälle erzählte das Kind dem Elternteil direkt, in 12% kam die Entdeckung durch jemand anderen, und in 11% identifizierte der Elternteil den Vorfall selbst. Das elterliche Bewusstsein hängt daher, wenn es vorhanden ist, in erster Linie von der eigenen Bereitschaft des Kindes zur Offenlegung ab, was die

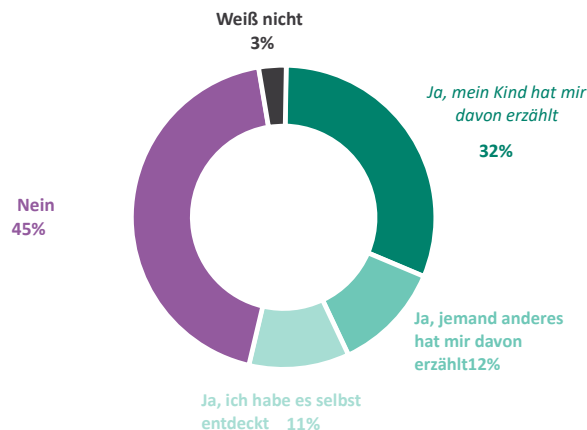
**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

systematische Unterschätzung widerspiegelt,
die zuvor bei den elf Inhaltskategorien
beobachtet wurde: Eltern sehen weitgehend,
was ihre Kinder ihnen zeigen wollen.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q9a Ist Ihr Kind jemals zu Ihnen gekommen oder haben Sie jemals entdeckt, dass Ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat?

Bemessungsgrundlage: 10827 Eltern, deren Kind soziale Medien nutzt (regelmäßig oder gelegentlich)



Aus den Daten ergeben sich drei soziodemografische Muster: Erstens steigt das Bewusstsein der Eltern für negative Erfahrungen mit der Zahl der Kinder unter 15 Jahren von 45 % bei Eltern ohne weiteres Kind unter 15 Jahren auf 65 % bei Kindern mit drei oder mehr Jahren. Dieser Gradient spiegelt höchstwahrscheinlich die mechanische Vervielfachung der Möglichkeiten für Vorfälle wider. Zweitens sind Eltern, die eine positive Sicht auf soziale Medien haben, deutlich stärker auf Vorfälle aufmerksam (76 %) als Eltern mit einer neutralen oder negativen Sicht (46 % bzw. 54 %). Dieses Muster könnte hypothetisch dadurch erklärt werden, dass Jugendliche eher geneigt sind, sich Eltern anzuvertrauen, die die Nutzung sozialer Medien nicht stigmatisieren. Schließlich berichten Eltern, deren Kind vor dem 10. Lebensjahr mit der Nutzung sozialer Medien begann, mehr Vorfälle (69%) als diejenigen, deren Kind zwischen 10 und 13 (53%), ein Befund, der mit den Daten von Jugendlichen übereinstimmt, die zuvor gezeigt haben, dass ein früher Eintritt in soziale Medien mit einer höheren Exposition gegenüber negativen Inhalten verbunden ist.

Die Daten auf Länderebene zur Sensibilisierung der Eltern für Vorfälle weisen erhebliche Unterschiede auf. Malta, Dänemark, Luxemburg, Estland, Irland, Zypern, Schweden stehen an der Spitze der Rangliste, während Griechenland, Italien, Frankreich, Portugal und

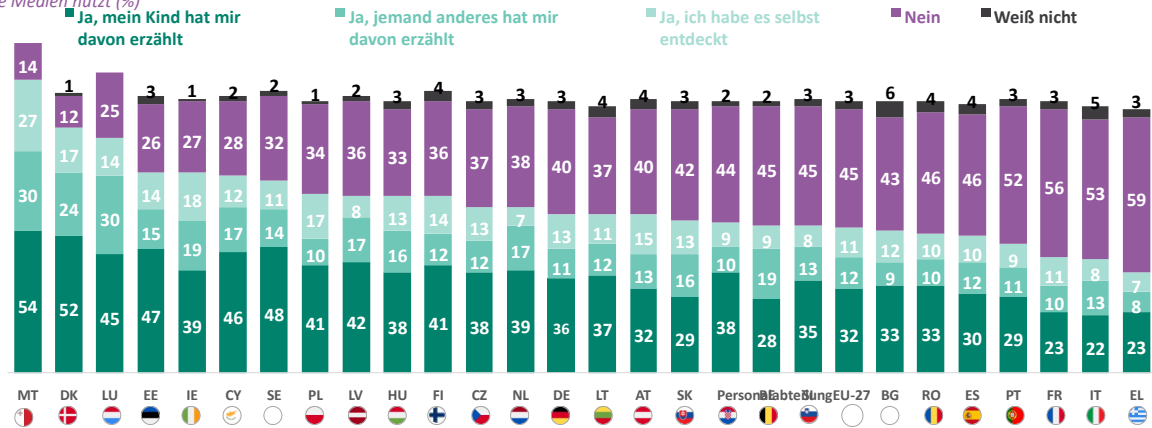
Spanien an der Spitze stehen. In allen Mitgliedstaaten ist die direkte Offenlegung des Kindes die führende Entdeckungsart, obwohl ihr Anteil von Land zu Land sehr unterschiedlich ist.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Q9a Ist Ihr Kind jemals zu Ihnen gekommen oder haben Sie jemals entdeckt, dass Ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat?

Eltern

Bemessungsgrundlage: 10827 Eltern, deren Kind (regelmäßig oder gelegentlich) soziale Medien nutzt (%)



(*) Insgesamt mehr als 100 %, da die Befragten mehrere Antworten geben durften.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

6. Schutzstrategien und regulatorische Erwartungen

6.1 - Antworten der Eltern nach Online-Vorfällen

Wenn Eltern auf eine negative Online-Erfahrung mit ihrem Kind aufmerksam werden, ist der Dialog bei weitem die häufigste Reaktion.

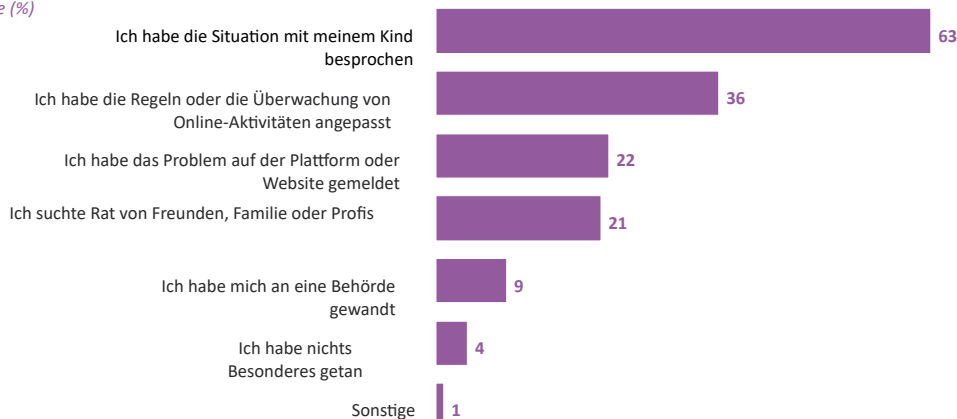
63% der Eltern, die einen Vorfall entdeckt haben, haben die Situation mit ihrem Kind besprochen, bevor sie andere Maßnahmen ergriffen haben. Dieses Muster spiegelt die vorherrschende Art des Bewusstseins wider, die im vorherigen Abschnitt identifiziert wurde, in dem Eltern in erster Linie über Vorfälle durch die eigene Offenlegung des Kindes erfahren: Sie antworten zuerst, indem sie diesen Kanal der Konversation wieder öffnen. Die Anpassung der Regeln oder die Überwachung von Online-Aktivitäten folgt als zweite Maßnahme, die von 36 % angeführt wird und weit hinter dem Dialog zurückbleibt. Die Meldung des Vorfalls an die Plattform oder Website wird von 22% der Eltern erwähnt, wobei 21% Rat von Freunden, Familie oder Fachleuten einholen und nur 9% eine öffentliche Behörde kontaktieren. Die institutionelle und plattformbasierte Eskalation bleibt daher eine Reaktion von Minderheiten bei Eltern, die auf einen Vorfall aufmerksam werden.

Es treten einige soziodemografische Unterschiede auf. Der Dialog mit dem Kind ist etwas häufiger bei Müttern, bei älteren Eltern (deren Kinder typischerweise auch älter sind) und bei Eltern, deren Kind vor dem 10. Lebensjahr ein Smartphone erhielt. Umgekehrt neigen jüngere Eltern etwas eher dazu, die Aufsichtsregeln anzupassen oder den Vorfall der Plattform zu melden. Diese Unterschiede sind nach wie vor begrenzt, was darauf hindeutet, dass die Gesamthierarchie der Antworten (Dialog zuerst, Regelanpassung an zweiter Stelle, institutionelle Eskalation zuletzt) für die meisten soziodemografischen Gruppen gilt.

Die gleiche Stabilität findet sich auf Länderebene. Obwohl der genaue Anteil der einzelnen Antworten von Mitgliedstaat zu Mitgliedstaat unterschiedlich ist, ist die Erörterung der Situation mit dem Kind in allen Ländern mit Ausnahme Maltas, wo die Anpassung der Vorschriften oder die Überwachung an erster Stelle stehen, die am häufigsten genannte Reaktion. In den meisten Ländern steht die Anpassung von Vorschriften oder die Beaufsichtigung an zweiter Stelle, während die Meldung des Problems an die Plattform und die Kontaktaufnahme mit einer

F9b Was haben Sie getan, als Ihnen bewusst wurde, dass Ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat?

Bemessungsgrundlage: 5665 Eltern, die wissen, dass ihr Kind eine negative Online-Erfahrung hatte (%)



(*) Insgesamt mehr als 100 %, da die Befragten mehrere Antworten geben durften.

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

Behörde nach wie vor Minderheitenreaktionen
sind.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

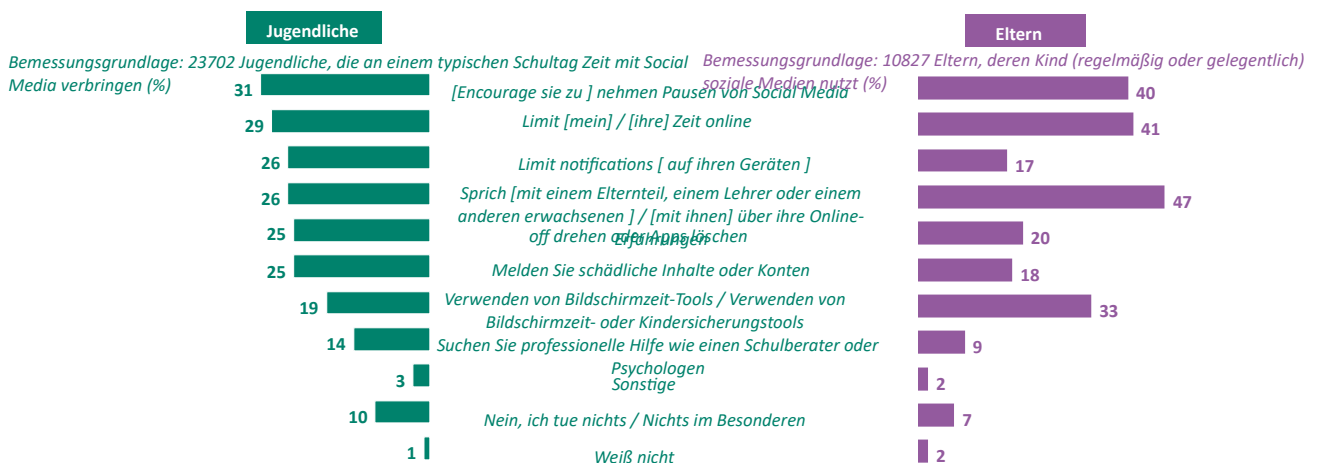
6.2 - Schutzstrategien und Wahrnehmung von Akteuren

Muster von Schutzmaßnahmen zeigen, dass Eltern eine diversifizierte Reihe von Strategien anwenden, die eher von Dialog und Ermutigung als von strengem Zwang dominiert werden.

Das Gespräch mit dem Kind über seine Online-Erfahrung ist bei weitem die am häufigsten genannte Maßnahme (47 %), gefolgt von der Begrenzung der Online-Zeit (41 %) und der Förderung von Pausen von sozialen Medien (40 %). Stärkere Zwangsmaßnahmen oder externe Maßnahmen kommen deutlich seltener vor: Tools zur elterlichen Kontrolle werden von 33% der Eltern genannt, das Löschen von Apps um 20%, das Melden schädlicher Inhalte um 18% und das Einholen professioneller Hilfe um nur 9%, der niedrigste Anteil unter allen Maßnahmen. Auf der jugendlichen Seite, und wie von den Jugendlichen selbst berichtet, ist die Hierarchie deutlich weniger ausgeprägt: Die meisten Maßnahmen werden von einem Fünftel bis zu einem Drittel der Befragten genannt, und nur 10 % geben an, dass sie nichts Besonderes tun. Beim Dialog ergibt sich jedoch eine relative Asymmetrie: Nur 26% der jugendlichen sagen, dass sie mit einem elternteil, einem lehrer oder einem anderen erwachsenen darüber sprechen, was sie online erleben, gegenüber 47% der eltern, die sagen, dass sie dieses

gespräch führen. Jugendliche scheinen auch eher geneigt zu sein als ihre Eltern, Benachrichtigungen zu begrenzen (26% vs. 17%), schädliche Inhalte zu melden (25% vs. 18%) und professionelle Hilfe zu suchen (14% vs. 9%), was auf eine Form des Selbstschutzes hinweist, die das elterliche Handeln ergänzt.

Q11/Q10 Tun Sie eine der folgenden Maßnahmen, um das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes zu schützen, wenn es soziale Medien nutzt?



(*) Insgesamt mehr als 100 %, da die Befragten mehrere Antworten geben durften.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Zwei Muster heben sich von der soziodemographischen Analyse auf der elterlichen Seite ab. Eltern, die einen positiven Blick auf Bildschirme haben, sind bei den meisten Maßnahmen deutlich weniger interventionistisch, mit Lücken von etwa fünfzehn Prozentpunkten im Vergleich zum europäischen Durchschnitt bei Dialog, Zeitbegrenzung und Pausenermutigung. Umgekehrt bevorzugen Eltern, deren Kind soziale Medien vor dem 10. Lebensjahr nutzt, den Dialog (52%) und die Förderung von Pausen (51%) mehr als den Durchschnitt und verlassen sich etwas weniger auf elterliche Kontrollinstrumente, was auf eine erfahrungsbezogene Anpassung an weichere Praktiken im Laufe der Zeit hindeutet.

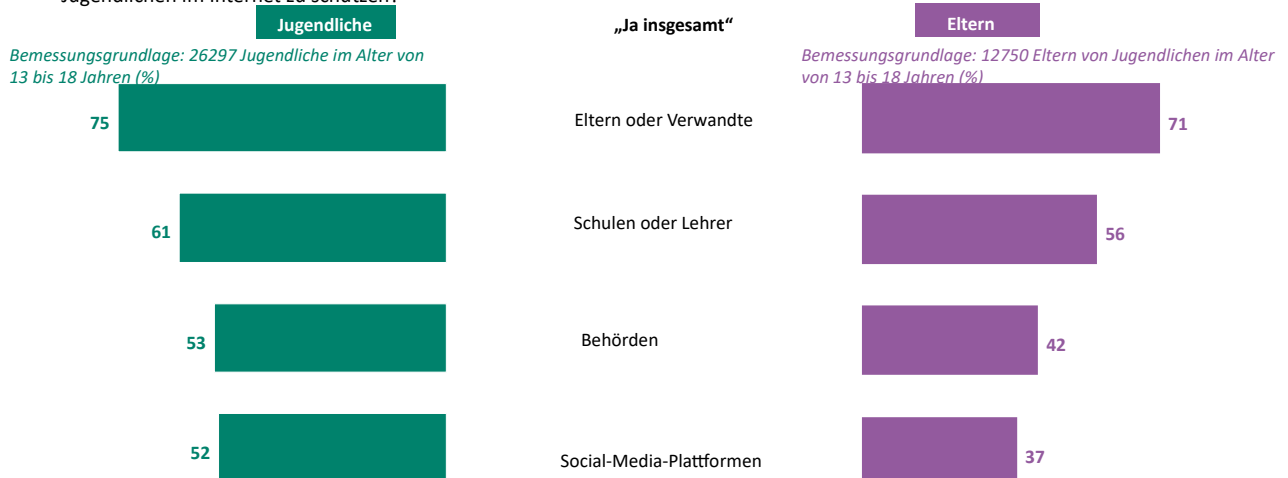
Zwei Muster zeichnen sich unter den Jugendlichen selbst aus. Diejenigen, die vor dem 10. Lebensjahr mit Social Media begonnen haben, verlassen sich weniger auf strukturierte Tools (Bildschirmzeit-Apps 14 % gegenüber 19 % im Durchschnitt) und auf professionelle Hilfe (10 % gegenüber 14 %) und tun etwas eher nichts Besonderes (13 % gegenüber 10 %), was auf eine Form der Gewöhnung hindeutet, die selbstschützende Reflexe im Laufe der Zeit mildert. Jüngere jugendliche (13-14 Jahre) berichten von höheren Dialograten mit einem Elternteil, einem Lehrer oder einem anderen Erwachsenen (32% gegenüber 26% im Durchschnitt), was darauf hindeutet, dass die

Kommunikation mit Erwachsenen bleiben, die sich mit dem Alter allmählich verengt.

Die Wahrnehmungen der Akteure, die das psychische Wohlbefinden junger Menschen online schützen, folgen in beiden Bevölkerungsgruppen der gleichen Hierarchie: Familie an erster Stelle, Schulen an zweiter Stelle, Behörden an dritter Stelle, Social-Media-Plattformen an letzter Stelle. Eltern und Verwandte werden von 71% der Eltern und 75% der Jugendlichen als ausreichend angesehen, der leichte Überschuss von der jugendlichen Seite spiegelt den Dialog wider, der zwischen den beiden etabliert wurde. Schulen und Lehrer folgen auf einem vergleichbaren Niveau, wobei 56% der Eltern und 61% der Jugendlichen ihnen eine klare Mehrheit des Vertrauens geben. Das Vertrauen sinkt deutlich bei den Behörden (42% der Eltern, 53% der Jugendlichen) und weiter bei den Social-Media-Plattformen (37% der Eltern, 52% der Jugendlichen), dem am schlechtesten bewerteten Akteur von allen.

Ein einheitliches Muster zieht sich durch die vier Akteure: Eltern sind systematisch kritischer als Jugendliche, und die Kluft vergrößert sich, wenn man von unmittelbaren Akteuren (Eltern, Schulen) zu institutionellen Akteuren (Behörden, Plattformen) übergeht. Die größte Diskrepanz, die bei Plattformen mit 15

F12 Glauben Sie, dass jede der folgenden Maßnahmen ausreicht, um das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen im Internet zu schützen?



frühen Teenagerjahre eine Zeit der offenen Prozentpunkten zu beobachten ist, weist auf

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

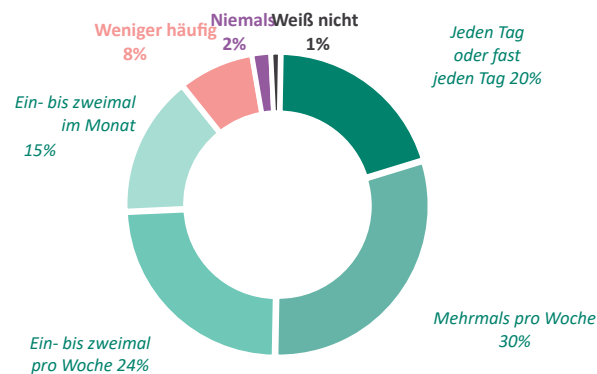
eine Divergenz zwischen den Generationen in
Bezug auf diesen Akteur hin.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Diese Daten bestätigen den zuvor identifizierten zentralen Ort des Dialogs. Drei Viertel der Eltern (74%) berichten, dass sie mindestens einmal pro Woche mit ihrem Kind darüber sprechen, was sie in sozialen Medien tun oder erleben, darunter ein Fünftel (20%), der dies jeden Tag oder fast jeden Tag tut, 30% mehrmals pro Woche und 24% ein- oder zweimal pro Woche. Das verbleibende Viertel (25 %) berichtet von einem weniger regelmäßigen Rhythmus: 15 % sprechen ein- oder zweimal im Monat, 8 % seltener und 2 % nie. In der gesamten EU erscheint der elterliche Dialog über die Nutzung sozialer Medien daher für die große Mehrheit der Haushalte, deren Jugendliche in den sozialen Medien sind, als routinemäßige, eingebettete Praxis.

Eltern

Bemessungsgrundlage: 10827 Eltern, deren Kind soziale Medien nutzt (regelmäßig oder gelegentlich)



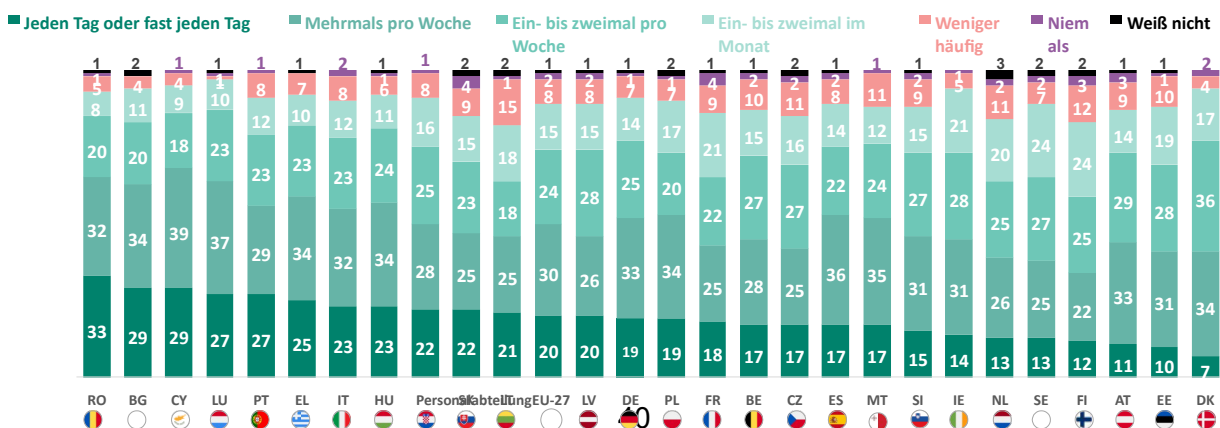
Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Einige soziodemografische Unterschiede treten in der Häufigkeit des Eltern-Kind-Dialogs auf. Tägliche Gespräche werden häufiger von Müttern als von Vätern (24% gegenüber 15%), von Eltern im Alter von 30 bis 39 Jahren als von älteren Eltern (23% gegenüber 18%), und von Eltern mit mindestens drei Kindern zu Hause als diejenigen, die keine haben (24% gegenüber 16%). Die Zeit, die das Kind tatsächlich auf Bildschirmen verbringt, hat jedoch wenig Einfluss auf die Häufigkeit der Konversation: Eltern, deren Jugendlicher Bildschirme stark nutzt, und Eltern, deren Jugendlicher sie nutzt, berichten leicht über ähnliche Rhythmen. Die Daten auf Länderebene zeigen große Unterschiede in der Häufigkeit des Eltern-Kind-Dialogs über die Nutzung sozialer Medien. In Rumänien und Bulgarien sind tägliche Gespräche am häufigsten (33 % bzw. 29 %), gefolgt von Zypern, Luxemburg, Portugal und Griechenland, die alle zwischen 25 % und 29 % liegen. Deutlich seltener sind sie in den nordischen Ländern, mit Dänemark mit 7 %, Finnland mit 12 % und Schweden mit 13 % und auf ähnlichem Niveau in Estland, Österreich und Irland. Bei der aggregierten Rate der wöchentlichen Konversation erreicht die Lücke fast dreißig Punkte, von 87 % in Luxemburg und 86 % in Zypern auf 59 % in Finnland. Die Variation folgt nicht genau den länderunterschieden in der bildschirmzeit von jugendlichen, was darauf hindeutet, dass sie breitere Muster der familienkommunikation widerspiegelt.

F11 Wie oft sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es in sozialen Medien macht oder erlebt?

Eltern

Bemessungsgrundlage: 10827 Eltern, deren Kind (regelmäßig oder gelegentlich) soziale Medien nutzt (%)



Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

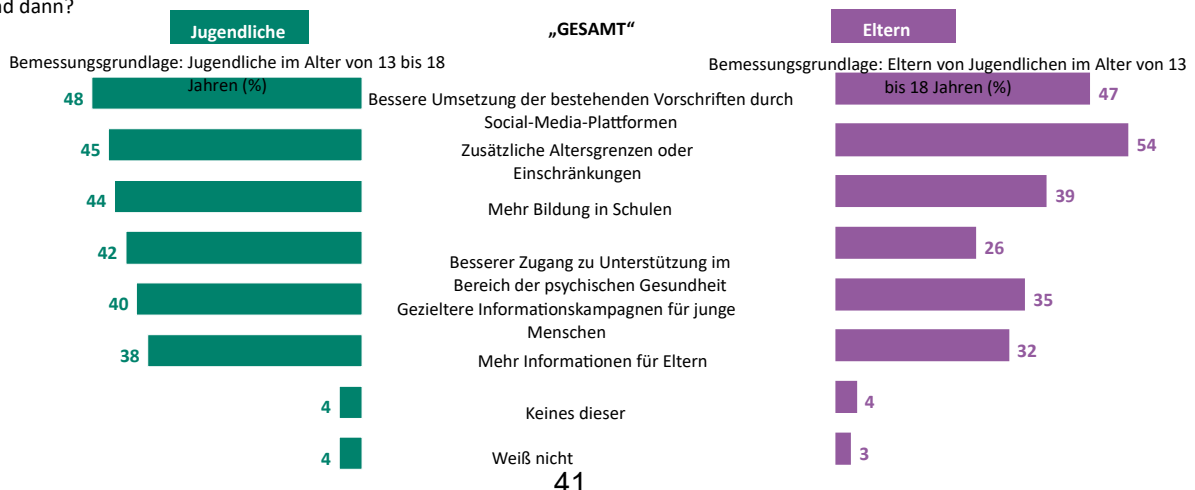
6.3 - Generationenübergreifendes Handlungsmandat

selbst eine umfassende Antwort anstelle einer einzigen Antwort fordern.

In Bezug auf die Maßnahmen, die am meisten zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen im Internet beitragen würden, konvergieren beide Bevölkerungsgruppen zu einer einzigen gemeinsamen Priorität: 47 % der Eltern und 48 % der Jugendlichen fordern eine bessere Umsetzung der bestehenden Plattformregeln

Über diese Konvergenz hinaus fallen zwei Divergenzen auf. Eltern drängen stärker auf Altersgrenzen und Einschränkungen (54 % gegenüber 45 % der Jugendlichen), die die am häufigsten zitierte Maßnahme auf der elterlichen Seite darstellen. Jugendliche wiederum fordern deutlich häufiger einen besseren Zugang zu Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit (42% gegenüber 26% der Eltern), die größte Divergenz zwischen den beiden Bevölkerungsgruppen in dieser Frage. Die verbleibenden Maßnahmen, darunter mehr Bildung in Schulen, gezieltere Informationskampagnen und mehr Informationen für Eltern, werden von 32 % bis 44 % auf beiden Seiten ohne größere Unterschiede unterstützt. Die Prioritätenliste der Eltern weist auf einen einzigen dominanten Hebel (Altersgrenzen) hin, während die Liste der Jugendlichen mit vier Maßnahmen zwischen 42 % und 48 % deutlich flacher ist, was darauf hindeutet, dass die Jugendlichen

F13 Um das psychische Wohlbefinden junger Menschen im Internet zu verbessern, welche der folgenden Aktionen ist Ihrer Meinung nach am effektivsten? Erstens?
Und dann?



(*) Insgesamt mehr als 100 %, da die Befragten mehrere Antworten geben durften.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

7. Technische Spezifikationen

Zwischen dem 30. März und dem 16. April 2026 führte Demoscopy auf Ersuchen der Europäischen Kommission, Generaldirektion Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (GD SANTE), dieses Flash-Eurobarometer 579 durch. Es handelt sich um eine Umfrage, die von der Generaldirektion Kommunikation (Referat „Öffentliche Meinung und Bürgerbeteiligung“ der GD COMM) koordiniert wird.

Diese Flash-Eurobarometer-Umfrage umfasst Jugendliche (13 bis 18 Jahre) und Eltern mit unterhaltsberechtigten Kindern in allen 27 EU-Mitgliedstaaten. Insgesamt wurden 39.047 Interviews (26.297 Jugendliche und 12.750 Eltern) über Computer Assisted Web Interviewing (CAWI) durchgeführt.

Anzahl der Interviews pro Land

		Jugend	Eltern			Jugend	Eltern
EU	EU	26297	12750	LV	Lettland	1000	500
BE	Belgien	1016	500	LT	Litauen	1000	500
BG	Bulgarien	1000	500	LU	Luxemburg	500	250
CZ	Tschechische Republik	1000	500	HU	Ungarn	1000	500
DK	Dänemark	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Deutschland	1121	500	NL	Niederlande	1029	500
EE	Estland	1000	500	AT	Österreich	1040	500
IE	Irland	1041	500	PL	Polen	1000	500
EL	Griechenland	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Spanien	1052	500	RO	Rumänien	1042	500
FR	Frankreich	1043	500	SI	Slowenien	1033	500
Personalabteilung	Kroatien	1000	500	SK	Slowakei	1000	500
IT	Italien	1051	500	fi	Finnland	1000	500
CY	Zypern	597	250	SE	Schweden	1137	500

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Fehlermarge

Die Untersuchungsergebnisse unterliegen Stichprobentoleranzen. Die „Fehlermarge“ quantifiziert die Unsicherheit über (oder das Vertrauen in) ein Umfrageergebnis. In der Regel gilt: Je mehr Interviews durchgeführt werden (Stichprobengröße), desto geringer ist die Fehlerquote. Eine Stichprobe von 500 ergibt eine Fehlerspanne von höchstens 4,4 Prozentpunkten und eine Stichprobe von 1 000 eine Fehlerspanne von höchstens 3,1 Prozentpunkten.

Statistische Margen aufgrund von Stichprobentoleranzen

(bei einem Vertrauensniveau von 95 %)

verschiedene Stichprobengrößen sind in Reihen	Verschiedene beobachtete Ergebnisse sind in Spalten						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n=100	±4,3	±5,9	±8,5	±9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n=200	±3,0	±4,2	±6,0	±6,9	±6,0	±4,2	±3,0
n=500	±1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	±1,9
n=1000	±1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	±1,4
n=1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

Anmerkungen

Ein interessanter Bericht mit wissenschaftlichen Referenzen in einigen Fußnoten.

Es ist ein bisschen schade, dass die Bildunterschriften für die Illustrationen so klein sind (manchmal 5.4 oder 6.2), aber es ist gut, dass sie mit richtigen Textzeichenfolgen beschriftet sind.

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

8. Fragebogen

Interviewmodus: Online (CAWI)

Zielgruppe: Jugendliche (13 bis 18 Jahre) und Eltern mit unterhaltsberechtigten Kindern

Abdeckung: 27 EU-Mitgliedstaaten

Daten der Feldarbeit: 30. März bis 16. April 2026

Stichprobengröße: 39 047 Interviews: 26.297 Jugendliche (ca. 1.000 pro Land) und 12.750 Eltern (ca. 500 pro Land)

Soziodemografische Fragen: Alter, Geschlecht, Wohnregion, Bildungsniveau, Urbanisierung, Haushaltszusammensetzung.

FRAGEBOGEN A – JUGEND (13-18 Jahre)

Erfahrungen mit psychischen oder körperlichen Störungen

Q1. Welche der folgenden Situationen, wenn überhaupt, sind Ihnen in den letzten 30 Tagen passiert?

(WÄHLEN SIE ALLES AUS, WAS ANWENDET)

(Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – Keine der oben genannten & DK = EXKLUSIV)

1. Nicht genug Zeit, um Freunde persönlich zu treffen
2. Sie haben nicht genug Zeit, um mit Ihrer Familie zu verbringen
3. Nicht genug Zeit für Ihre Hobbys (zum Beispiel Sport, Musik, Lesen oder andere Aktivitäten, die Sie genießen)
4. Nicht genug Zeit für körperliche Bewegung
5. Es schwer finden, sich zu konzentrieren oder konzentriert zu bleiben
6. Fühlen Sie sich sehr müde oder überfordert
7. Schmerzen im Rücken, Nacken oder Handgelenken
8. Müde Augen
9. Kopfschmerzen
10. Schlafprobleme (zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen oder nicht gut schlafen)
11. Weniger gesund essen als üblich (zum Beispiel Mahlzeiten auslassen oder mehr ungesundes Essen essen)
12. Verwendung von Substanzen (wie Tabak oder Nikotinprodukte, Alkohol oder Drogen)
13. Keine der oben genannten
14. Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Use von Bildschirmen

Q2a. Wie viel Zeit verbringst du im Durchschnitt auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole inklusive) in total...?

(NUR EINE ANTWORT)

WENN SIE KEINE SCHIRME VERWENDEN, TYP 0 FÜR STUNDEN UND 0 FÜR PROTOKOLL

WENN SIE SCHIRME FÜR WENIGER ALS EINE STUNDE VERWENDEN, TYP 0 FÜR STUNDEN UND DIE ZAHL DER PROTOKOLLE

WENN SIE DEN TYP IN 99 FÜR STUNDEN UND PROTOKOLL NICHT KENNEN

Stundenzahl Anzahl Minuten

ZEIT FÜR BILDSCHIRME PRO TAG

1. An einem typischen Schultag

2. Am Wochenende (Samstag oder Sonntag)

Time verbrachte auf Bildschirmen für verschiedene Zwecke

ASK IF Q2 <> 0 ODER 99

Q3. An einem typischen tag (von montag bis freitag), wie viel zeit verbringen sie im durchschnitt auf bildschirmen, für jeden der folgenden.

(EINE ANTWORT PRO LINIE – ANZAHL DER STUNDEN ANZEIGEN)

WENN SIE BILDSCHIRME FÜR DIESE NUTZUNG NICHT VERWENDEN, TYP 0 FÜR STUNDEN UND 0 FÜR MINUTEN

WENN SIE SCHIRME FÜR WENIGER ALS EINE STUNDE VERWENDEN, TYP 0 FÜR STUNDEN UND DIE ZAHL DER PROTOKOLLE

WENN SIE DEN TYP IN 99 FÜR STUNDEN UND PROTOKOLL NICHT KENNEN

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE – RANDOMIZE 2 BIS 5)

Stundenzahl Anzahl Minuten

Schulzwecke oder Hausaufgaben

Nutzung von Social Media

Verwenden von Messaging-Apps

Fernsehen / Videos / Streaming

Gaming

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Selbsteinschätzung

Q4. Und insgesamt würden Sie sagen, dass die Zeit, die Sie [auf Bildschirmen / in sozialen Medien] pro Tag verbringen, ... ist?

(NUR EINE ANTWORT PRO LINE)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV – RANDOMIZE 1 und 2)

- Zu viel
- Über die richtige Menge
- Zu wenig
- Weiß nicht

1. Auf Bildschirmen
2. In den sozialen Medien

Ich impact von Bildschirmen

ALLE ANFRAGE

Frage 5 Denken Sie, dass Bildschirme insgesamt positive oder negative Auswirkungen auf das Leben junger Menschen in Ihrem Alter haben?

(NUR EINE ANTWORT)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Sehr positive Auswirkungen
2. Eher positive Auswirkungen
3. Weder positive noch negative Auswirkungen
4. Eher negative Auswirkungen
5. Sehr negative Auswirkungen
6. Weiß nicht

Gründe für die Nutzung von Social Media

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Frage 6: Was sind die Hauptgründe, warum Sie Social Media nutzen? Und aus welchen anderen Gründen nutzen Sie Social Media?

(MULTIPLE ANTWORTEN MÖGLICH) - (Scripting-Anweisungen: ES IST AUSSCHLIESSLICH – 2 IST MEHRER – ZUVERLÄSSIG 1TO 8 – DK = AUSSCHLIESSLICH)

- Mit Freunden oder Familie in Kontakt bleiben
- Unterhaltung
- Folgen Sie dem Inhalt von Influencern oder Schöpfern
- Folgen von Nachrichten oder Sammeln von Informationen
- Mich selbst ausdrücken oder Inhalte teilen
- Teilnahme an Online-Gruppendiskussionen

Erhalten von Likes, Kommentaren oder Followern

- Neue Leute kennenlernen
- Ich habe nichts anderes zu tun
- Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

1. Erstens
2. Und aus welchen anderen Gründen?

Gesamtbewertung der Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Frage 7. Würden Sie insgesamt sagen, dass soziale Medien einen positiven oder negativen Einfluss auf Ihr geistiges Wohlbefinden haben (zum Beispiel Ihre Stimmung, Ihr Stressniveau oder Ihre Gefühle für sich selbst)?

(NUR EINE ANTWORT)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Sehr positiv
2. Ziemlich positiv
3. Weder positiv noch negativ
4. Eher negativ
5. Sehr negativ
6. Weiß nicht

Einstellungen zu positiven Erfahrungen in sozialen Medien

(SCHRIFTLICHE ANWEISUNGEN: Randomize Q8 und Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Frage 8. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf Ihre Nutzung sozialer Medien zu oder nicht zu?

(EINE ANTWORT PRO LINIE)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE - ZUVERLÄSSIG)

Ich stimme voll und ganz zu	Tend zuzustimm en	Tend zu widersprech en	Völlig anderer Meinung	DK
--	-------------------------	------------------------------	---------------------------	----

Social Media hilft mir, mich mit anderen verbunden zu fühlen

Social Media bringt mich in eine bessere Stimmung

Social Media hilft mir, mich auszudrücken

Social Media hilft mir, mich selbstbewusster zu fühlen

Ich lerne viel in den sozialen Medien

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Einstellungen zu negativen Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Frage 9: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf Ihre Nutzung sozialer Medien zu oder nicht zu?

(EINE ANTWORT PRO LINIE)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE - ZUVERLÄSSIG)

	Ich stimme voll und ganz zu	Tend zuzustimm en	Tend zu widersprec hen	Völlig anderer Meinung	DK
Ich fühle mich oft gestresst oder ängstlich wegen Social Media					
Wenn ich Social Media nutze, tendiere ich dazu, mich mit anderen zu vergleichen.					
Ich mache mir Sorgen, dass ich es verpassen werde, wenn ich nicht online bin.					
Ich habe Schwierigkeiten, mich wegen Social Media zu konzentrieren					
Ich fühle mich oft ausgeschlossen, wenn ich an Online-Diskussionen teilnehme					
Ich finde es schwer, wegen Social Media einzuschlafen					
Ich bin oft traurig wegen Social Media					

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Risiken in den sozialen Medien

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Frage 10. Haben Sie in den letzten 3 Monaten Folgendes bei der Nutzung von Social Media gesehen oder erlebt?

(WÄHLEN SIE ALLES AUS, WAS ANWENDET)

(Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – DK = AUSSCHLIESSLICH)

1. Cybermobbing oder Belästigung
2. Druck, bestimmte Körperstandards zu befolgen
3. Druck darauf, wie man aussieht oder was man kauft
4. Druck, intime Bilder zu teilen
5. Unerwünschte sexualisierte Inhalte
6. Unerwünschte gewalttätige Inhalte
7. Hassrede
8. Falsche oder irreführende Angaben
9. KI-generierte Inhalte, die schwer zu erkennen waren
10. Förderung des Glücksspiels
11. Förderung ungesunder Produkte (wie Alkohol und ungesunde Lebensmittel)
12. Keines dieser
13. Weiß nicht

Bewältigungsstrategien

ASK IF Q3.2 <> 0 ODER 99

Q11. Tun Sie eine der folgenden Maßnahmen, um Ihr geistiges Wohlbefinden zu schützen, wenn Sie soziale Medien nutzen?

(WÄHLEN SIE ALLES AUS, WAS ANWENDET)

(Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – „Nichts im Besonderen“ & „DK“ = AUSSCHLIESSLICH)

1. Beschränken Sie meine Zeit online
2. Machen Sie Pausen von Social Media
3. Melden Sie schädliche Inhalte oder Konten
4. Sprechen Sie mit einem Elternteil, Lehrer oder einem anderen Erwachsenen
5. Suchen Sie professionelle Hilfe wie einen Schulberater oder Psychologen
6. Ausschalten oder Löschen von Apps
7. Benachrichtigungen einschränken
8. Verwenden von Screen-Time-Tools
9. Sonstige
10. Nein, ich tue nichts
11. Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Rolle der Erwachsenen

ALLE ANFRAGE

Frage 12 Sind Sie der Meinung, dass jede der folgenden Maßnahmen ausreicht, um das psychische Wohlbefinden junger Menschen im Internet zu schützen?

(EINE ANTWORT PRO LINIE)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE - ZUVERLÄSSIG)

- Ja, definitiv
- Ja, bis zu einem gewissen Grad
- Nein, nicht wirklich
- Nein, überhaupt nicht
- Weiß nicht / Bevorzugt nicht zu sagen

1. Eltern oder Verwandte
2. Schulen oder Lehrer
3. Social-Media-Plattformen
4. Behörden

Die wirksamste Maßnahme zum Schutz junger Menschen

Frage 13 Um das psychische Wohlbefinden junger Menschen im Internet zu verbessern, welche der folgenden Maßnahmen ist Ihrer Meinung nach am effektivsten? Und dann?

(Scripting-Anweisungen: „Und dann: MAX 2“ – ZUVERLÄSSIG – erstens = AUSSCHLIESSLICH / Keine davon / DK =

EXKLUSIV)

- Mehr Bildung an Schulen
- Bessere Umsetzung der bestehenden Vorschriften durch Social-Media-Plattformen
- Zusätzliche Altersgrenzen oder Einschränkungen
- Mehr Informationen für Eltern
- Besserer Zugang zu Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit
- gezieltere Informationskampagnen für junge Menschen
- Keines dieser
- Weiß nicht

1. Erstens
2. Und dann?

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Weitere mögliche Kontextfragen

Alter, wann begann Social Media zu nutzen

DX1. In welchem Alter haben Sie angefangen, Social Media zu nutzen?

(NUR EINE ANTWORT)

(Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Vor 10 Jahren
2. 10 Jahre alt
3. 11 Jahre alt
4. 12 Jahre alt
5. 13 Jahre alt
6. 14 Jahre alt
7. 15 Jahre alt
8. 16 Jahre alt
9. 17 Jahre alt
10. 18 Jahre alt
11. Ich nutze keine Social Media
12. Weiß nicht

FRAGEBOGEN B – Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren

Verwendung von Bildschirmen

ALLE ANFRAGE

Erfahrungen mit psychischen oder körperlichen Störungen

Q1. Welche der folgenden Situationen, wenn überhaupt, haben Sie bemerkt, dass Ihrem Kind in den letzten 30 Tagen etwas passiert ist?

(WÄHLEN SIE ALLES AN, DAS ANWENDBAR IST) (Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – „Keiner der oben genannten“ & „Weiß nicht“ = AUSSCHLIESSLICH)

1. Nicht genug Zeit, um Freunde persönlich zu treffen
2. Nicht genug Zeit, um mit der Familie zu verbringen
3. Nicht genug Zeit für Hobbys (zum Beispiel Sport, Musik, Lesen oder andere Aktivitäten, die sie genießen)
4. Nicht genug Zeit für körperliche Bewegung
5. Es schwer finden, sich zu konzentrieren oder konzentriert zu bleiben
6. Fühlen Sie sich sehr müde oder überfordert
7. Schmerzen im Rücken, Nacken oder Handgelenken
8. Müde Augen
9. Kopfschmerzen
10. Schlafprobleme (zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen oder nicht gut schlafen)
11. Weniger gesund essen als üblich (zum Beispiel Mahlzeiten auslassen oder mehr ungesundes Essen essen)
12. Verwendung von Substanzen (wie Tabak oder Nikotinprodukte, Alkohol oder Drogen)
13. Keine der oben genannten
14. Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Frage 2: Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind auf Bildschirmen (Smartphone, Computer, Tablet, TV, Spielekonsole inklusive) in total...?

(NUR EINE ANTWORT PRO LINE)

WENN IHR KIND KEINE SCHIRME VERWENDET, TYP 0 FÜR STUNDEN UND 0 FÜR MINUTEN

WENN IHR KIND SCHIRME FÜR WENIGER ALS EINE STUNDE VERWENDET, TYP 0 FÜR STUNDEN UND DIE ANZAHL VON PROTOKOLLEN

WENN SIE DEN TYP IN 99 FÜR STUNDEN UND PROTOKOLL NICHT KENNEN

Stundenzahl

Anzahl Minuten

ZEIT FÜR BILDSCHIRME PRO TAG

1. An einem typischen Schultag
2. Am Wochenende (Samstag oder Sonntag)

Selbsteinschätzung

Q3. Und insgesamt würden Sie sagen, dass die Zeit, die Ihr Kind [auf Bildschirmen / in sozialen Medien] pro Tag verbringt, ... ist?

(NUR EINE ANTWORT PRO LINE) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV – RANDOMIZE 1 und 2)

- Zu viel
 - Über die richtige Menge
 - Zu wenig
 - Weiß nicht
1. Auf Bildschirmen
 2. In den sozialen Medien

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Gesamtauswirkungen von Bildschirmen

ALLE ANFRAGE

Q4. Haben Bildschirme Ihrer Meinung nach insgesamt positive oder negative Auswirkungen auf das Leben junger Menschen im Alter Ihres Kindes?

(NUR EINE ANTWORT) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Sehr positive Auswirkungen
2. Eher positive Auswirkungen
3. Weder positive noch negative Auswirkungen
4. Eher negative Auswirkungen
5. Sehr negative Auswirkungen
6. Weiß nicht

Grad der Besorgnis

ALLE ANFRAGE

Frage 5 Sind Sie besorgt oder nicht besorgt über jeden der folgenden Aspekte der Bildschirmnutzung Ihres Kindes?

(EINE ANTWORT PRO LINE) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE – ZUVERLÄSSIG)

	Sehr besorgt	Ziemlich besorgt	Nicht sehr beunruhigt	Überhaupt nicht betroffen	DK
Das Risiko, dass Ihr Kind schädlichen oder unangemessenen Online-Inhalten ausgesetzt ist					
Die Auswirkungen der Bildschirmnutzung auf den Schlaf Ihres Kindes					
Auswirkungen der Bildschirmnutzung auf die schulische Leistung Ihres Kindes					
Das Risiko, dass Ihr Kind online von Fremden kontaktiert wird					

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Nutzung von Social Media

ALLE ANFRAGE

Lassen Sie uns nun speziell über soziale Medien sprechen.

DX1. Nutzt Ihr Kind nach bestem Wissen Social Media?

(NUR EINE ANTWORT) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Ja, regelmäßig
2. Ja, gelegentlich
3. Nein
4. Weiß nicht

Kontextuell – Filterfrage für den Bereich Social Media

ASK Q6 WENN DX1 = 1 ODER 2

Gesamtbewertung der Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit

Frage 6: Würden Sie insgesamt sagen, dass sich soziale Medien positiv oder negativ auf das Wohlbefinden Ihres Kindes auswirken (z. B. auf seine Stimmung, seinen Stress oder sein Selbstwertgefühl)?

(NUR EINE ANTWORT) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Sehr positiv
2. Ziemlich positiv
3. Weder positiv noch negativ
4. Eher negativ
5. Sehr negativ
6. Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

(SCHRIFTLICHE ANWEISUNGEN: RANDOMIZE Q7 und Q8)

ASK Q7 WENN DX1 = 1 ODER 2

Positive Erfahrungen in den sozialen Medien

Frage 7. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien durch Ihr Kind zu oder nicht zu?

(EINE ANTWORT PRO LINE) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE – ZUVERLÄSSIG)

	Ich stimme voll und ganz zu	Tend zuzustimmen	Tend zu widersprechen	Völlig anderer Meinung	DK
Soziale Medien helfen meinem Kind, sich mit anderen verbunden zu fühlen					
Mein Kind scheint in einer besseren Stimmung zu sein, wenn es Social Media nutzt					
Soziale Medien helfen meinem Kind, sich auszudrücken					
Mein Kind lernt viel in den sozialen Medien					

Wahrnehmung negativer Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit

ASK Q8 WENN DX1 = 1 ODER 2

Frage 8. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien durch Ihr Kind zu oder nicht zu?

(EINE ANTWORT PRO LINE) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE – ZUVERLÄSSIG)

	Ich stimme voll und ganz zu	Tend zuzustimmen	Tend zu widersprechen	Völlig anderer Meinung	DK
Mein Kind fühlt sich oft gestresst oder ängstlich wegen Social Media					
Bei der Verwendung von Social Media neigt mein Kind dazu, sich mit anderen zu vergleichen					
Mein Kind macht sich Sorgen, dass sie es verpassen werden, wenn sie nicht die ganze Zeit online sind					
Mein Kind hat Schwierigkeiten, sich aufgrund von Social Media zu konzentrieren					

**Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische
Gesundheit junger Menschen**

Mein Kind fällt es schwer, wegen
Social Media einzuschlafen

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Erfahrungen mit negativen Online-Erfahrungen von Kindern

ASK Q9a WENN DX1 = 1 ODER 2

Frage 9a. Ist Ihr Kind jemals zu Ihnen gekommen oder haben Sie jemals entdeckt, dass Ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat?

(MULTIPLE ANTWORTEN MÖGLICH) (Scripting-Anweisungen: MULTIPLE - NEIN / DK = EXKLUSIV)

1. Ja, mein Kind hat mir davon erzählt
2. Ja, jemand anderes hat mir davon erzählt
3. Ja, ich habe es selbst entdeckt
4. Nein
5. Weiß nicht

ASK Q9b WENN Q9a = 1, 2 ODER 3

Frage 9b. Was haben Sie getan, als Ihnen bewusst wurde, dass Ihr Kind online eine negative Erfahrung gemacht hat?

(WÄHLEN SIE ALLES AN, DAS ANWENDBAR IST) (Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – „Weiß nicht“ = AUSSCHLIESSLICH)

1. Ich habe die Situation mit meinem Kind besprochen
2. Ich habe die Regeln oder die Überwachung von Online-Aktivitäten angepasst
3. Ich habe das Problem auf der Plattform oder Website gemeldet
4. Ich habe mich an eine Behörde gewandt
5. Ich suchte Rat von Freunden, Familie oder Profis
6. Ich habe nichts Besonderes getan
7. Sonstige
8. Weiß nicht

Risiken in den sozialen Medien

ASK Q9c IF DX1 = 1 ODER 2

Q9c. Hat Ihr Kind in den letzten 3 Monaten bei der Nutzung von Social Media Folgendes gesehen oder erlebt?

(WÄHLEN SIE ALLES AN, DAS ANWENDBAR IST) (Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – „Keine davon“ & „Weiß nicht“ = AUSSCHLIESSLICH)

1. Cybermobbing oder Belästigung
2. Druck, bestimmte Körperstandards zu befolgen
3. Druck darauf, wie man aussieht oder was man kauft
4. Druck, intime Bilder zu teilen
5. Unerwünschte sexualisierte Inhalte
6. Unerwünschte gewalttätige Inhalte
7. Hassrede
8. Falsche oder irreführende Angaben
9. KI-generierte Inhalte, die schwer zu erkennen waren
10. Förderung des Glücksspiels
11. Förderung ungesunder Produkte (wie Alkohol und ungesunde Lebensmittel)

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

- 12. Keines dieser
- 13. Weiß nicht

Elternmediation und Bewältigungsstrategien

ASK Q10 WENN DX1 = 1 ODER 2

Frage 10. Führen Sie eine der folgenden Maßnahmen durch, um das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes zu schützen, wenn es soziale Medien nutzt?

(WÄHLEN SIE ALLES AN, DAS ANWENDBAR IST) (Scripting-Anweisungen: MULTIPLE – RANDOMISIERT – „Nichts im Besonderen“ & „Weiß nicht“ = AUSSCHLIESSLICH)

- a. Beschränken Sie Ihre Zeit online
- b. Ermutigen Sie sie, Pausen von den sozialen Medien einzulegen
- c. Schadhafte Inhalte oder Konten melden
- d. Sprechen Sie mit ihnen über ihre Erfahrungen online
- e. Schadhafte Inhalte oder Konten melden
- f. Suchen Sie professionelle Hilfe wie einen Schulberater oder Psychologen
- g. Apps ausschalten oder löschen
- h. Benachrichtigungen auf ihren Geräten beschränken
- i. Verwenden Sie Bildschirmzeit- oder Kindersicherungstools
- j. Sonstige
- k. Nichts im Besonderen
- l. Weiß nicht

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Kommunikation über Online-Erlebnisse

ASK Q11 WENN DX1 = 1 ODER 2

Q11. Wie oft sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es in den sozialen Medien macht oder erlebt?

(NUR EINE ANTWORT) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Jeden Tag oder fast jeden Tag
2. Mehrmals pro Woche
3. Ein- bis zweimal pro Woche
4. Ein- bis zweimal im Monat
5. Weniger häufig
6. Niemals
7. Weiß nicht

Rolle der Akteure

ALLE ANFRAGE

Frage 12 Sind Sie der Meinung, dass jede der folgenden Maßnahmen ausreicht, um das psychische Wohlbefinden junger Menschen im Internet zu schützen?

(EINE ANTWORT PRO LINE) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIVE ANTWORT PRO LINIE – ZUVERLÄSSIG)

	Ja, definitiv	Ja, bis zu einem gewissen Grad	Nein, nicht wirklich	Nein, überhaupt nicht	DK
--	---------------	--------------------------------	----------------------	-----------------------	----

Eltern oder Verwandte

Schulen oder Lehrer

Social-Media-Plattformen

Behörden

Die wirksamsten Maßnahmen zum Schutz junger Menschen

Frage 13 Um das psychische Wohlbefinden junger Menschen im Internet zu verbessern, welche der folgenden Maßnahmen ist Ihrer Meinung nach am effektivsten? Und dann?

Auswirkungen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen

Skript-Anweisungen: „Und dann: MAX 2“ – ZUGELASSEN – zunächst = EXKLUSIV / DK = EXKLUSIV)

- Mehr Bildung an Schulen
- Bessere Umsetzung der bestehenden Vorschriften durch Social-Media-Plattformen
- Zusätzliche Altersgrenzen oder Einschränkungen
- Mehr Informationen für Eltern
- Besserer Zugang zu Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit
- gezieltere Informationskampagnen für junge Menschen
- Keines dieser
- Weiß nicht

1. Erstens
2. Und dann?

Zusätzliche kontextbezogene Fragen

ALLE ANFRAGE

DX2. Nach bestem Wissen, in welchem Alter hat Ihr Kind angefangen, Social Media zu nutzen?

(NUR EINE ANTWORT) (Scripting-Anweisungen: EXKLUSIV)

1. Vor 10 Jahren
2. 10 Jahre alt
3. 11 Jahre alt
4. 12 Jahre alt
5. 13 Jahre alt
6. 14 Jahre alt
7. 15 Jahre alt
8. 16 Jahre alt
9. 17 Jahre alt
10. 18 Jahre alt
11. Mein Kind nutzt keine sozialen Medien
12. Weiß nicht