

Newsletter Nr. 36 – April 2020

Sonderausgabe 2 - Corona 2020:

„Digitale Medien – jetzt wichtiger denn je? Wie Jugendliche zu Zeiten von COVID-19 kommunizieren“

Editorial

Dr. Petra Arndt

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm

Liebe Leserinnen und Leser des ZNL-Newsletter,

in der vergangenen Woche wurden Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote aufgrund der Corona-Pandemie verlängert. Gerade für Jugendliche ist das nicht einfach. Für sie ist der Kontakt mit anderen, insbesondere mit Gleichaltrigen, besonders wichtig. Sogar die Schule vermissen die Jugendlichen – eher natürlich wegen der Pausen mit den Freunden und nicht wegen der Schulstunden, Tests und Hausaufgaben. Aber wer hätte gedacht, dass endlos freie Zeit noch langweiliger sein kann als Schulunterricht? Das Verlangen nach Kontakt mit Gleichaltrigen und nach Erlebnissen außerhalb des geschützten Rahmens der Familie ist nicht nur ein subjektiver Wunsch Jugendlicher nach Spaß oder gemeinsamem „chillen“. Angetrieben werden Erlebnishunger und der Wunsch nach selbstbestimmter Lebensgestaltung dabei durch die hormonellen Veränderungen während der Pubertät (mehr hierzu unter <http://www.znl-ulm.de/yolo/EF-Risiko/Pubertaet/pubertaet.html>). Kontakte zu anderen, gemeinsame Erlebnisse und die Bewältigung von Herausforderungen sind eine wichtige Grundlage, um zu einer eigenständigen, verantwortungsvollen Persönlichkeit heranzuwachsen und die eigene Identität auszubilden. Die aktuellen Ausgangsbeschränkungen schieben hier einen Riegel vor. Darum und auch aus schlichter Langeweile greifen Jugendliche (und auch Erwachsene) derzeit vermehrt zu Smartphone und Co., bewegen sich in sozialen Netzwerken, nutzen Online Spiele und surfen – oft ziellos – durchs Internet. Die Nutzung digitaler Medien wird in der aktuellen Krise als Entlastung empfunden – aber auch die Gefahren, die damit einhergehen, bekommen so eine größere Bedeutung und müssen beachtet werden. Daher geht es in unserem heutigen Newsletter um die Bedeutung der digitalen Medien für Jugendliche gerade in der aktuellen Situation, um Möglichkeiten den Umgang damit sinnvoll zu gestalten und als Eltern Risiken im Blick zu behalten.

Bitte leiten Sie den Newsletter und den [Link zu unserer Webseite zum Thema Corona](#) an alle Personen weiter, für die die Inhalte möglicherweise hilfreich und nützlich sind.

Mit freundlichen Grüßen
Petra Arndt

Digitale Medien – jetzt wichtiger denn je? Wie Jugendliche zu Zeiten von COVID-19 kommunizieren

Sabrina Braunert & Dr. Petra Arndt, ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm

Digitale Medien spielen im Leben von Heranwachsenden eine große Rolle: 93% der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Smartphone.¹ Dabei gilt, je älter die Teenager sind, umso häufiger haben sie ein Smartphone. Zusätzlich stehen in fast allen Familien ein Computer oder Laptop und ein WLAN-Anschluss zur Verfügung. Deutlich über drei Stunden pro Tag sind die Jugendlichen online.¹ Sie erstellen Posts auf Instagram, Facebook, und Co., kommunizieren mit ihren Freunden per WhatsApp oder Snapchat, streamen Musik, schauen sich YouTube-Videos an oder „chillen“ bei einem Film auf Netflix. Somit entfällt etwa ein Drittel der Internetnutzung für Kommunikation und Unterhaltung.¹

Gleichzeitig geben die 12- bis 19-Jährigen das **Treffen mit Gleichaltrigen gefolgt von Sport als häufigste Freizeitaktivität** an.¹ Beides ist jedoch aufgrund der momentanen Ausgangsbeschränkungen, bedingt durch das Corona-Virus, erheblich eingeschränkt. Dabei ist Sport nachweislich nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit. Sport bietet zudem auch einen emotionalen Ausgleich und eröffnet die Möglichkeit aus dem Alltag herauszutreten, abzuschalten und den Blickwinkel auf sich selbst zu richten.² Zusätzlich dienen Sport und Bewegung dazu sich auszutoben und können dabei helfen Aggressionen abzubauen. Anregungen zum Ausgleich durch Sport finden Sie in unserem [Newsletter Nr. 36: „Familien mit Kindern und Teens zu Hause“](#) und auf unserer Webseite <http://aktuell.znl-ulm.de> – denn Sport an der frischen Luft ist ja noch erlaubt. Selbst auf die Konzentrationsfähigkeit und das Lernen wirkt sich Bewegung positiv aus.^{3,4} Besonders für Jugendliche hat die sportliche Aktivität mit Freunden (z.B. in einem Sportverein) einen hohen Stellenwert. Neben dem Sport stehen hierbei vor allem der gemeinsame Austausch und das erlebte Zugehörigkeitsgefühl im Vordergrund. Durch das „Social Distancing“ fällt aber die gemeinsame Zeit mit Freunden in der Freizeit weg. Das ist für Jugendliche eine enorme Einschränkung. Neben Kontakten in Schule und Sportverein treffen sich über 70% der Jugendlichen täglich oder mehrmals pro Woche mit Gleichaltrigen.¹ Das ist momentan leider nicht mehr möglich.

Stattdessen sind die **digitalen Medien aktuell das zentrale und oft einzige Kommunikationsmittel**. Sie ermöglichen es, sich auszutauschen und gemeinsame Interessen zu teilen, auch wenn man sich nicht sehen darf.⁵ In der Kommunikation mit Gleichaltrigen stellt das Bedürfnis „dazugehören zu wollen“ einen wichtigen Aspekt dar, der durch den Griff zu Smartphone & Co. befriedigt werden kann. Durch den Austausch in sozialen Netzwerken entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Das kann dem momentanen **Stress der „Isolation“** entgegenwirken. Man nimmt sich selbst als Teil der „Community“ wahr und teilt seine alltäglichen Erfahrungen digital mit anderen.⁵ So kann beispielsweise der Austausch von kleinen Witzzeichnungen und kreativen Sprüchen zur aktuellen Situation etwas helfen, mit Stress und Ängsten fertig zu werden – auch wenn dadurch das direkte Gespräch nicht ersetzt werden kann. Umgekehrt bilden die in sozialen Netzwerken dargestellten Inhalte auch die Interessen der (digitalen) Freunde ab, sodass durch die Mediennutzung eine ständige Teilhabe am Leben der anderen möglich ist.⁵ Digitale Medien erlauben somit trotz der Ausgangsbeschränkungen die Aufrechterhaltung der für Jugendliche so wichtigen Sozialbeziehungen und schaffen durch WhatsApp, Snapchat und Co. einen gewissen Ersatz für den direkten Kontakt.

Gleichzeitig bringt der Kontakt über digitale Medien verschiedene **Probleme** mit sich, die nicht neu sind, aber in der aktuellen Situation zu einer zusätzlichen Belastung werden können:

- Bei der Kommunikation mit digitalen Medien kommt es leicht zu **Missverständnissen**. Ein großer Teil der sozialen Signale, die in Gesprächen unbewusst ständig „nebenher laufen“, entfällt. Das

Lächeln, das einer ironischen Bemerkung die Spitze nimmt, fehlt ebenso, wie die Satzmelodie, die bei einer Frage anzeigt, dass es sich wirklich um eine offene Frage handelt und nicht um einen Vorwurf oder eine Aufforderung. Schnell entbrennt so ein Streit, selbst unter besten Freunden und mehr noch in Gruppen. Doch das kann sicherlich nicht bedeuten, dass man diese Form des Kontakts in der derzeitigen Lage verbieten sollte. Wichtig ist es, dass Eltern die Risiken kennen und frühzeitig mit den Jugendlichen darüber sprechen, dass so etwas passieren kann. Das erleichtert es auch, die Teenager zu begleiten, wenn es doch mal schief geht. Entbrennt ein Streit, hilft je nach Stimmungslage trösten oder beruhigen und dann der Versuch, gemeinsam die „Gegenseite“ zu verstehen. Ein schönes, langes Telefonat kann helfen wieder zueinander zu finden. Übrigens hat auch WhatsApp eine Telefonfunktion. Man muss nicht unbedingt den Familien-Festnetzanschluss stundenlang blockieren.

- Auch hinsichtlich der **Entwicklung der eigenen Identität** bergen digitale Medien zusätzliche Risiken. Ohnehin besteht bei Kritik durch Freunde und Gleichaltrige (oder der Angst davor) die Gefahr, dass die Identitätsfindung durch diesen Druck beeinträchtigt wird. Die Tatsache, dass über digitale Medien wesentlich mehr Gleichaltrige erreicht werden, Inhalte möglicherweise weitergegeben werden und sehr lange im Netz sichtbar bleiben, kann den Druck enorm erhöhen. Die weite Verbreitung von Bildern verstärkt zudem die Fixierung auf perfektes Aussehen, Frisur, Kleidung und andere Äußerlichkeiten. Viele wichtige Persönlichkeitsmerkmale lassen sich dagegen im Netz nur schwer darstellen. Vielmehr präsentiert ein Teil der Jugendlichen, besonders aber die sog. Influencer sich, ihren Körper, ihren Besitz und ihren Alltag perfekter, als er eigentlich ist. Andere Jugendliche nehmen sich selbst dadurch möglicherweise als minderwertig wahr. Oder sie beginnen, diesen Vorbildern mit allen Mitteln nachzueifern und mit Hilfe von Bearbeitungstools und verfälschter Selbstdarstellung eine Netz-Identität aufzubauen, die jemanden zeigt, der sie nicht sind und auch niemals sein werden. Den Jugendlichen sind diese Probleme durchaus bewusst. So wünschen sich viele Heranwachsende eine Kennzeichnungspflicht für Filter-Apps und damit für nachbearbeitete Fotos, so dass man erkennen kann, dass im Netz dargestellte, oft unerreichbare Schönheitsideale schlicht unrealistisch sind.⁶ Ein gutes Bewusstsein und eine kritische Haltung gegenüber diesen Inhalten zu entwickeln kann von Eltern durch Gespräche und echtes Interesse unterstützt werden.
- Schwieriger wird es, wenn die Jugendlichen mit **Mobbing** konfrontiert werden. Knapp 20% haben per Handy oder Internet schon einmal falsche oder beleidigende Inhalte über sich selbst erhalten (teilweise auch aus Versehen).¹ Von systematischem Mobbing betroffen gewesen zu sein berichten ca. 8% der Jugendlichen, dies bei anderen bereits miterlebt zu haben 34%. Beschimpfungen, Belästigung, peinliche Bilder, falsche Beschuldigungen und Lügen, Demütigungen, Drohungen – Mobbing per Smartphone und Internet verfolgt die Jugendlichen bis in ihr Zuhause und stellt eine sehr große Belastung dar. Es gehört viel Selbstvertrauen dazu, sich hier effektiv zu wehren und es ist wichtig über die eigenen Rechte und gesetzliche Regelungen Bescheid zu wissen. Aber auch Jugendliche, die das Mobbing beobachten und nicht selbst das Opfer sind, sind oft durch die Situation belastet und möchten helfen, wissen aber nicht wie oder trauen sich nicht. Erste Maßnahmen können das Sperren der Absender solcher Mobbingnachrichten und die Kontaktaufnahme zu den Moderatoren in Chats und Foren sein. Zudem wird den Opfern häufig geraten das direkte, persönliche Gespräch mit den Angreifern zu suchen und wenn nötig Unterstützung, z.B. auch Vertrauenslehrer, hinzuzuziehen. Allerdings ist das derzeit so nicht machbar. Umso wichtiger ist es, dass Eltern als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen und sich selbst gut informieren - am besten bevor etwas passiert (Infotipps finden Sie am Ende des Newsletters). Ähnliches gilt für **sexuelle Belästigung**. Oft sind hier Erwachsene, die sich als Jugendliche ausgeben, die Täter. Die Kontaktaufnahme dient hier

häufig der Anbahnung von sexuellem Missbrauch. Zur Vorbeugung ist eine möglichst frühzeitige Aufklärung der Kinder und Jugendlichen notwendig, spätestens jedoch, wenn sie eigenständig in Internet und sozialen Medien „unterwegs sind“. Und auch hier gilt es für Eltern gerade jetzt aufmerksam und unterstützend zu sein. Eine gute Vertrauensbasis zwischen Jugendlichen und Eltern ist dabei von entscheidender Bedeutung.

- Aber auch ohne Konflikte und Mobbing kann der ständige Handygebrauch **Stress** auslösen. Jugendliche können das Gefühl entwickeln „etwas zu verpassen“, wenn sie nicht ständig die neusten Entwicklungen und Diskussionen per Smartphone etc. verfolgen können.⁷ Angesichts dessen, dass gerade in der aktuellen Situation die gesamten Freunde jederzeit online sein können, kann sich diese Sorge noch verstärken und dazu führen, dass die Teenager permanent online sein wollen.

Neben diesen Risiken sind vielfältige **ungeeignete und gefährdende Internet-Inhalte** ein Thema, das Eltern im Blick behalten müssen. Hierzu gehören:

- Pornografie
- Ekel-Videos
- Extremistische Inhalte
- Propaganda und Fake-News
- Hassbotschaften in Foren
- Werbung für (illegale) Genuss- und Rauschmittel
- Verherrlichung von Themen wie Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten, Selbstmord. In Internetforen werden unter „Gleichgesinnten“ bestimmte Ängste und Gedanken geteilt, aber auch konkrete Anleitungen zu Verhaltensweisen und Tipps für den Alltag und den „optimalen Erfolg“ gegeben. Dies ist hoch problematisch, da die Verhaltensweisen in Foren nicht therapeutisch aufgearbeitet werden, sondern die Inhalte die Betroffenen noch weiter in den bestehenden Teufelskreis ziehen.

Sind Jugendliche in dieser Hinsicht gefährdet und bewegen sie sich viel auf solchen Seiten, kann ein Verbot bzw. die Verhinderung des freien Zugangs zum Internet notwendig werden, um Gesundheit und Leben der Jugendlichen zu schützen.

Somit ist der Zugang zu Medien Fluch und Segen zugleich: Einerseits wird das Bedürfnis nach gegenseitigem Austausch befriedigt, im Gegenzug impliziert dies ständig das Handy in der Hand zu haben, um auf dem neusten Stand zu sein. Nicht nur die Aktivitäten der Freunde, sondern auch andere Inhalte können dazu führen, dass Jugendliche **mehr Zeit mit digitalen Medien verbringen, als sie es eigentlich selbst möchten oder für sinnvoll halten**. Über zwei Drittel der Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren geben an, dass sie damit manchmal „ganz schön viel Zeit verschwenden“.⁸ Von den 12- bis 14-Jährigen geben ca. 18% an das Internet oft oder sehr oft länger zu nutzen, als sie beabsichtigt haben und ca. 10% geben an, dass sie alltägliche Pflichten vernachlässigen, um online zu sein.⁹ Selbst abends, wenn Jugendliche (16 bis 21 Jahre) zu Bett gehen, ist das Smartphone häufig dabei: Etwa 20% nutzen das Handy noch nach dem Lichtausschalten.¹⁰ Es fällt Jugendlichen oft schwer, ein ausreichendes Maß an **Selbstregulation und Selbstkontrolle** zu zeigen ([vgl. Newsletter Nr. 36, Sonderausgabe 1 - Corona 2020: „Familien mit Kindern und Teens zuhause“](#)). Diese Problematik ist bei den Jugendlichen unterschiedlich stark ausgeprägt, aber letztlich entwicklungsbedingt und nicht auf mangelnde Motivation

oder Einsicht zurückzuführen (siehe auch [“Unausgereifte exekutive Funktionen und erhöhte Risikofreude in der Pubertät führen zu riskanten Verhaltensweisen”](#)).

Das ist auch im Kontext des Homeschoolings von großer Bedeutung: Hausaufgaben und Arbeitsaufträge können aktuell nicht mehr persönlich übergeben werden, sondern erreichen die Jugendlichen per WhatsApp, Mail oder müssen auf dem Schulserver abgerufen werden. Häufig müssen auch die Aufgaben selbst am Computer erledigt werden. Dadurch besteht gleichzeitig aber auch ein permanenter Zugriff auf ablenkende Spiele und soziale Medien. Das bedeutet, dass die Jugendlichen in einer Zeit, in der sie eigentlich konzentriert arbeiten und lernen sollen, zusätzlich gefordert sind, der Versuchung zu widerstehen online zu spielen, mit Freunden zu chatten oder mal kurz in Facebook zu schauen, was es Neues gibt. Durch diese ständige Versuchung, selbst wenn es den Jugendlichen mit viel Willensanstrengung gelingt sich nicht ablenken zu lassen, können sie sich oft weniger gut auf ihre eigentlichen Aufgaben fokussieren.^{11,12} Es ist bekannt, dass schon das alleinige Klingeln bzw. das Aufleuchten des Smartphones von der gerade ausgeführten Tätigkeit ablenken und bereits die bloße Anwesenheit des Smartphones in der Nähe des Arbeitsplatzes die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann.^{13,14} Digitale Medien stellen im Zusammenhang mit Lernprozessen somit eine **Quelle der Ablenkung** dar, welche dazu führen kann, dass wesentliche Lerninhalte schlechter aufgenommen werden.

Es ist wichtig, dass sich Eltern, aber auch die Jugendlichen der Tatsache bewusst sind, dass Selbstregulation und Selbstkontrolle aufgrund der Entwicklung in der Pubertät schwierig sind und man Tricks und Strategien für den Umgang damit braucht. Ein guter Weg ist es, wenn die Jugendlichen ihre eigenen Ziele bezüglich Inhalt und Umfang einer vernünftigen Mediennutzung formulieren und sich Strategien zur Vermeidung von Ablenkung ausdenken. Diese sollten am besten schriftlich notiert werden. Eltern und Teenager oder auch die ganze Familie könnten zusammen überlegen, wie diese Ziele unterstützt werden können. Neben Zeitbegrenzungen sind eine feste Planung für den gesamten Tag, attraktive oder wenigstens angenehme alternative Tätigkeiten (je nach Vorlieben des Jugendlichen) und gemeinsame Unternehmungen mit der Familie, die an dritter Stelle der liebsten nicht-digitalen Freizeitaktivitäten von Jugendlichen stehen, geeignete Alternativen.¹

Wenn Jugendliche nicht mit den zuvor beschriebenen Strategien ansprechbar sind und digitale Medien exzessiv nutzen, sich vollständig weigern am nicht-digitalen Alltag teilzunehmen, nicht nur ihre Alltagspflichten, sondern auch Schlaf, Nahrungsaufnahme, Körperpflege etc. vernachlässigen und auf jede Form des Medienentzugs sowie auf Einschränkungen aggressiv reagieren, dann ist es für die Eltern unausweichlich, sich professionelle Hilfe zu holen.¹⁵ Besonders häufig steht dieses Verhalten mit der **übermäßigen, suchartigen Nutzung** von digitalen Spielen, auch (aber nicht nur) von Online-Spielen, in Zusammenhang. Die Spiele sind von den Unternehmen, die damit Geld verdienen wollen, so konzipiert, dass sie die Jugendlichen zur Fortsetzung des Spielens anregen, ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen, sie inhaltlich fesseln usw. Auch wenn übermäßiges Spielen durch die Ausgangsbeschränkungen und fehlende Alternativen noch stärker auftreten kann, handelt es sich um ein grundsätzliches Problem, das eine langfristige Lösung braucht. Hier sind erfahrene Therapeuten nötig und auch Selbsthilfegruppen können eine wichtige Unterstützung bieten.

Aber auch wenn kein exzessives, gefährdendes Nutzungsverhalten vorliegt, reagieren Eltern und andere Familienmitglieder oftmals mit Bemerkungen wie „Leg doch das Handy mal aus der Hand!“ oder „Jetzt sitzt du schon wieder vor diesem Ding!“ da gemeinsame Aktivitäten und der individuelle Austausch in der Familie unter der Mediennutzung leidet. Das Bedürfnis der Jugendlichen ist verständlich, wenn man die eingangs beschriebenen Aspekte noch einmal Revue passieren lässt.

Doch wie geht man, besonders in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen, damit um? Braucht es zusätzlich einschränkende Regeln für die momentane Situation? Diese würden bei den Jugendlichen

voraussichtlich auf Gegenwehr stoßen. Digitale Medien ermöglichen den Jugendlichen sich gegenseitig auszutauschen, einander Rückhalt zu geben, Langeweile zu begrenzen, nicht zu vereinsamen und trotz Kontaktverbot „dazuzugehören“. Zudem sichern sie die „Versorgung“ der Jugendlichen mit schulischem Lernstoff. Ein rigoroses Verbot wäre ein zusätzlicher Stressfaktor in einer sowieso nicht einfachen Situation und hätte möglicherweise eine noch stärkere soziale Isolation zur Folge.

Wichtig ist stattdessen, die aktuelle Lage als Chance zu nutzen: Eltern können ein Auge auf den Medienkonsum ihrer Kinder haben, sich auch mit den Inhalten auseinandersetzen, bei Fragen und Problemen als Ansprechpartner zur Verfügung stehen, aber auch Verständnis zeigen. Gleichzeitig ist es wichtig, Bedenken und Gefahren gemeinsam zu thematisieren und ihnen vorzubeugen, Regeln für das „Was“ und „Wieviel“ zu finden und Strategien zum Durchhalten zu entwickeln.

Tipps zum Umgang mit Angst und Sorgen wegen COVID-19 bei Kindern und Jugendlichen:

Newsletter Nr. 3 „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“ vom Präventionsprogramm ECHT DABEI und GAIMH! (Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit). https://www.kinderaerzte-im-netz.de/fileadmin/bilder/A_-_CORONA/Freizeitgestaltung/Newsletter/Newsletwetter_3/Newsletter_Nr_3_Wenn_Kinder_Angst_vor_Corona_haben_-_Ideen_fuer_Handeln_und_Erklaeren-PDF_Steininger.pdf

Tipps zur Mediennutzung Jugendlicher:

Klicksafe (<https://www.klicksafe.de/>)

SCHAU HIN! (<https://www.schau-hin.info/>)

ins-netz-gehen (<https://www.ins-netz-gehen.de/>)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (z.B. <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/>)

Hilfsangebote:

computersuchthilfe.info (<https://www.computersuchthilfe.info/home.html>)

Erste Hilfe Internetsucht (<https://erstehilfe-internetsucht.de/>)

Fachverband Medienabhängigkeit (<http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden.html>)

im Raum Ulm: AFK (<https://die-letzte-quest.de/>)

Quellen:

1 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2020). JIM-Studie 2019. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, Stuttgart, https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf (Stand: 17.04.2020)

- 2 Furley, P., & Laborde, S. (2019). Emotionen im Sport. In: J. Schüler, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), Sportpsychologie, 2-31. Springer Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019.
- 3 Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*, 3(4), 235-242.
- 4 Walk, L. (2011). Bewegung formt das Hirn: lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung. *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung*, 1, 27-29. <https://doi.org/10.3278/DIE1101W027> (Stand: 17.04.2020)
- 5 Friedrichs, H., & Sander, U. (2010). Peers und Medien – die Bedeutung von Medien für den Kommunikations- und Sozialisationsprozess im Kontext von Peerbeziehungen. In: M. Haring, O. Böhm-Kasper, C. Rohlf, & C. Palentien (Hrsg.), *Freundschaften, Cliquen und Jugendkulturen, Peers als Bildungs- und Sozialisationsinstanzen*, 283-307. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- 6 Jugendmedienschutz: Was Kinder und Jugendliche dazu sagen und welche Wünsche sie haben. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/article.cfm/key.3513/aus.2/> (Stand: 17.04.2020)
- 7 Spitzer, M. (2015). Smartphones, Angst und Stress. *Nervenheilkunde*, 34, 591-600
- 8 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016). JIM-Studie 2016. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, Stuttgart, https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2016/JIM_Studie_2016.pdf (Stand: 17.04.2020)
- 9 Büsching, U., Riedel, R. u.a. (2018). BLIKK – Medien – Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien – Kurzbericht, https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Kurzbericht_BLIKK_Medien.pdf (Stand: 17.04.2020)
- 10 Kater, M. J., Werner, A., Lohaus, A., & Schlar, A.A. (2020). Schlaf und Handykonsum im Jugendalter– Das Handy als Bett Nachbar, https://www.kleanthes.de/wp-content/uploads/2020/03/kater_aks2020.pdf (Stand: 17.04.2020)
- 11 Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106 (37), 15583-15587
- 12 Ward, A., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. (2017). Brain Drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research (JACR)*, 2(2), 140-154
- 13 End, C., Worthman, S., Mathews, M., & Wetterau, K. (2010). Costly cell phones: The impact of cell phone rings on academic performance. *Teaching of Psychology*, 37, 55-57
- 14 Spitzer, M. (2017). Die Smartphone-Denkstörung. *Nervenheilkunde*, 36, 587-590
- 15 Egmond-Fröhlich, A. van, Mößle, T., Ahrens-Eipper, S., Schmid-Ott, G., Hüllinghorst, R., & Warschburger, P. (2007). Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen: Risiken für Psyche und Körper. *Deutsches Ärzteblatt* 2007, 104(38): A 2560-4, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/56968/Uebermaessiger-Medienkonsum-von-Kindern-und-Jugendlichen-Risiken-fuer-Psyche-und-Koerper> (Stand: 17.04.2020)