



sample.

Sozialforschung
Marktforschung
Evaluation



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Suchtverhalten im Internet: Ergebnisse einer Studie in der Steiermark.

Thomas Lederer-Hutsteiner

Online-Tagung VIVID am 21. November 2024

Hintergrund der Studie

- Deutliche Zunahme der Nutzung digitaler Geräte und des Internets: 2010: 138 Min. täglich. 2020: 258 Min. (nur Freizeit)
- Stetig steigende Geräteausstattung: Eigene Smartphones in der VS über 50%, im KIGA-Alter 10% (Tablets 21%)

Hintergrund der Studie

- Die aktuellen Entwicklungen sind gesundheitsrelevant und stehen im Zusammenhang mit ...
 - ... Kurzsichtigkeit, Übergewicht (Dresp-Langley, 2020)
 - ... psychischen Problemen (Zhuang et al., 2023 für gaming, 2023. Sanders et al., 2024 für digitale Medien generell. Twenge et al. 2022 für social media)
 - ... Schlafproblemen (Pagano et al., 2023)
 - ... Entwicklungsverzögerung bei Kleinkindern (Tomopoulos et al., 2010)
 - ... Interview mit Primaria Sonja Gobara, Leiterin des Autismuszentrums Sonnenschein in St. Pölten:
<https://vorarlberg.orf.at/radio/stories/3197516/>
 - ... schulischem Leistungsabfall (von den Eijnden et al., 2018)
 - ... Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten (Wang et al., 2024)
 - ... Problemen im Sozialverhalten (mehr aggressives Verhalten bei Spielen mit Gewaltinhalten) (Greitemeyer & Mügge., 2014. Heffler et al., 2020)
 - ... suchthaften Entwicklungen (Lozano, 2022)

Quellen



AKTIONSPLAN STEIERMARK

ZUM UMGANG MIT
SUCHTVERHALTEN IM INTERNET

Graz, Juni 2024



Datengrundlage

- Repräsentative Stichprobe von knapp 3.000 steirischen Schüler:innen ab der 7. Schulstufe
- Erhebung zwischen März und Juni 2022 in den Klassen, supervidiert durch Lehrer:innen (alle im Präsenzmodus)
- Teilnahmequote 87%
- Umfangreiche Maßnahmen zur Sicherung der Datenqualität



Einordnung der Studienergebnisse

- Prävalenzschätzung erfolgte auf Grundlage des anerkannten Screeninginstruments *Compulsive Internet Use Scale, CIUS* (7-Item Kurzform, Cut-off 13) (Bischof et al., 2016) Sensitivität (0,81), Spezifität (0,97) (Besser et al., 2017)
- Prävalente Fälle also klar mit Beteiligung von Suchtsymptomen
- Klinische Relevanz jedoch unklar, da
 - keine diagnostischen Interviews
 - unklare zeitliche Stabilität (Ergebnisse sind lediglich Momentaufnahme)

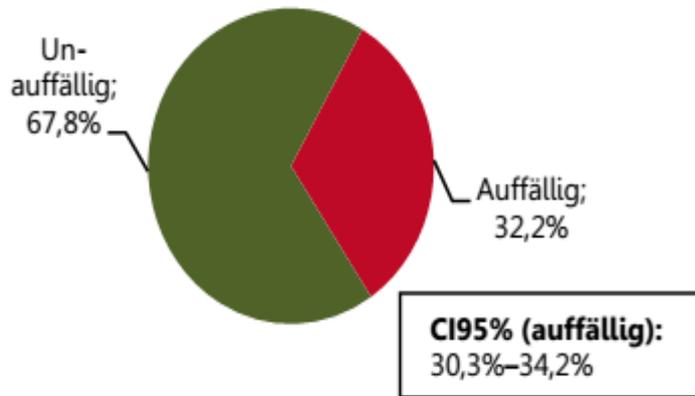
Ergebnisse: Suchtverhalten im Internet

Nutzungsmuster:

- Jugendliche besitzen im Schnitt 3,6 digitale Mediengeräte
- Nutzen sie im Schnitt 5 Stunden pro Tag (reine Freizeitnutzung); Mädchen im Schnitt um eine halbe Stunde länger
- (So gut wie) Alle besitzen ein Smartphone
- Smartphone ist klar das nutzungsdominante Gerät in allen Subgruppen, gefolgt von Computer, Spielkonsole und Tablet
- Social media ist klar die nutzungsdominante Anwendung in allen Subgruppen, gefolgt von Filme/Serien streamen, spielen, chatten, Musik hören
- Beginnen immer früher mit regelmäßiger Internetnutzung
- Nutzungsregeln der Eltern nur selten (18%)

Ergebnisse: Suchtverhalten im Internet

Suchtassoz. Nutz. des Internets nach CIUS



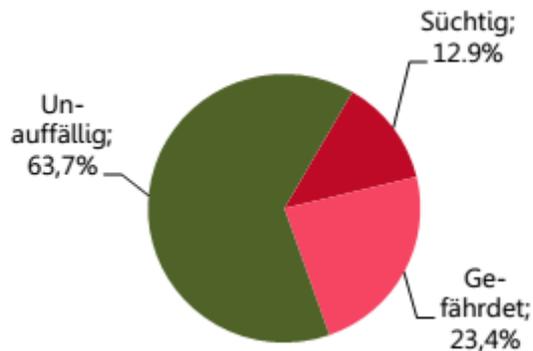
Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.960 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe CIUS-Itembatterie bei Frage 28 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung CIUS: Compulsive Internet Use Scale, 7 Item-Kurzform, deutsche Fassung. Cut-off: Summenscore 13.³⁵
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

Prävalenz für suchthafte Nutzung von ...

- Social media: 13,8%
- Gaming: 4,9%
- Filme/Serien: 4,7%
- Chat: 3,3%
- Porno: 1,0%

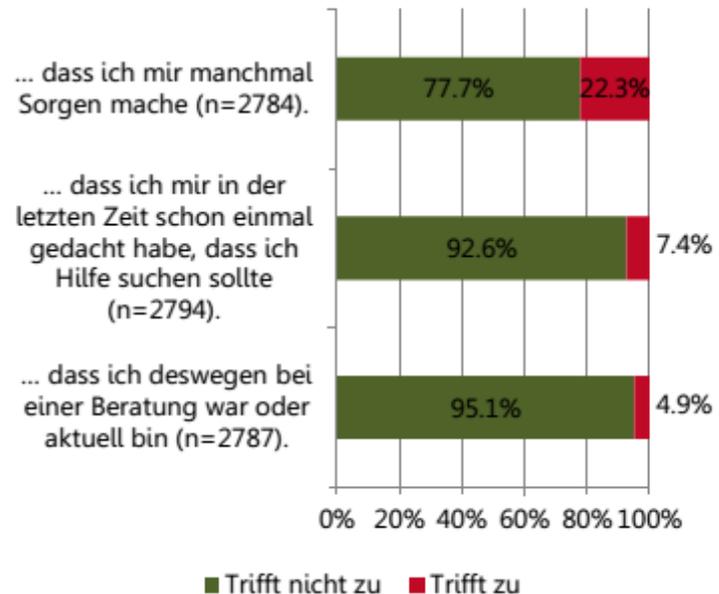
Ergebnisse: Suchtverhalten im Internet

Selbstklassifikation



Problemwahrnehmung

Ich verbringe so viel Zeit im Internet oder mit digitalen Geräten, ...



Ergebnisse: Suchtverhalten im Internet

**Auffällig im
Screening:**

32%

Rund 23.000
Schüler:innen

**Auffällig im
Screening**

UND

**Sorgen aufgrund
des Nutzungs-
ausmaßes:**

13%

Rund 9.500
Schüler:innen

**Auffällig im
Screening**

UND

**Überlegungen,
Hilfe zu suchen:**

5%

Rund 3.600
Schüler:innen

Ergebnisse: Suchtverhalten im Internet

**Eine höhere Suchtsymptomatik
steht im Zusammenhang mit ...**

Nutzungscharakteristika

Dominantes
digitales Gerät

Dominante
Internetanwendung

Nutzungsdauer

Nutzung
beim Einschlafen

Nutzung
nach Mitternacht

Initiales Nutzungsalter

Komorbiditäten

Schlafprobleme

Angstprobleme

Psychosoziale
Gesamtkonstitution

Soziodemografie

Alter

Geschlecht

psychosozialen Aspekten

Langeweile

Selbstwirksamkeit

Besorgnis aufgrund
des Nutzungsausmaßes

familiären Aspekte

Regulierende Regeln
durch die Eltern

Nutzungsausmaß
der Eltern

Zum Thema Schlaf

- Schlafmangel beeinträchtigt die neurokognitive Entwicklung (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung) (Yang et al., 2022)
- Zusammenhänge mit Depressionen, Angsterkrankungen, ADS, Diabetes, Demenz usw.
- Abend-Chronotypen häufiger Depressionen, Angsterkrankungen, Diabetes, Tumore und Herzerkrankungen
- Bei Jugendlichen wird die generelle Verschiebung zum Abend-Chronotypen durch die hohe Nachtaktivität mit digitalen Geräten besonders ungünstig verstärkt.
- Kurzwelliges LED-Licht der digitalen Geräte reduziert Melatoninfreisetzung und verzögert die Einschlafzeit

Zum Thema Schlaf

pII: jc-00365-16

<http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6288>

ICSM
Journal of Clinical
Sleep Medicine

SPECIAL ARTICLES

Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion

Shalini Paruthi, MD, Moderator¹; Lee J. Brooks, MD²; Carolyn D'Ambrosio, MD³; Wendy A. Hall, PhD, RN⁴; Suresh Kotagal, MD⁵; Robin M. Lloyd, MD⁶; Beth A. Malow, MD, MS⁷; Kiran Maski, MD⁸; Cynthia Nichols, PhD⁹; Stuart F. Quan, MD¹⁰; Carol L. Rosen, MD¹¹; Matthew M. Troester, DO¹²; Merrill S. Wise, MD¹³

¹Saint Louis University, St. Louis, MO; ²Children's Hospital of Philadelphia, Philadelphia, PA; ³Liaison for the American Academy of Pediatrics; ⁴Brigham & Women's Hospital, Boston, MA; ⁵University of British Columbia School of Nursing, Vancouver, BC; ⁶Mayo Clinic, Rochester, MN; ⁷Vanderbilt University Medical Center, Nashville, TN; ⁸Boston Children's Hospital, Boston, MA; ⁹Munson Sleep Disorders Center, Traverse City, MI; ¹⁰Harvard Medical School, Boston, MA; ¹¹Rainbow Babies & Children's Hospital, Cleveland, OH; ¹²Barrow Neurologic Institute at Phoenix Children's Hospital, Phoenix, AZ; ¹³Methodist Healthcare Sleep Disorders Center, Memphis, TN

Empfehlungen

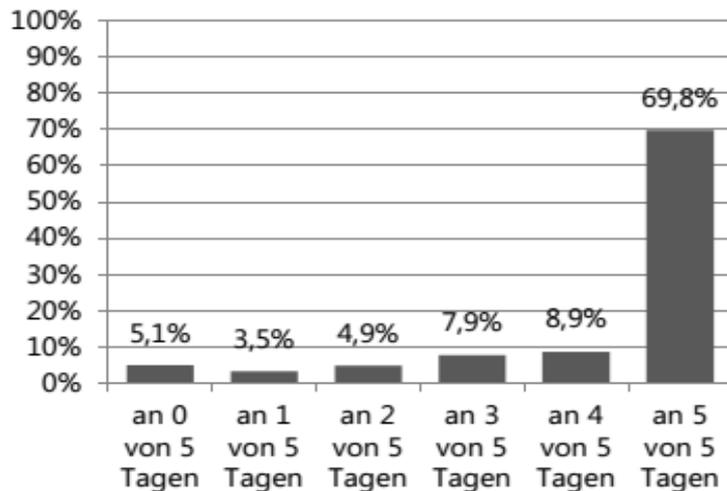
- Im Alter von 3-5: 10 bis 13 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 6-12: 9 bis 12 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 13-18: 8 bis 10 Stunden innerhalb von 24 Stunden

Zum Thema Schlaf

- Wie häufig werden diese Geräte in der Nacht genutzt?

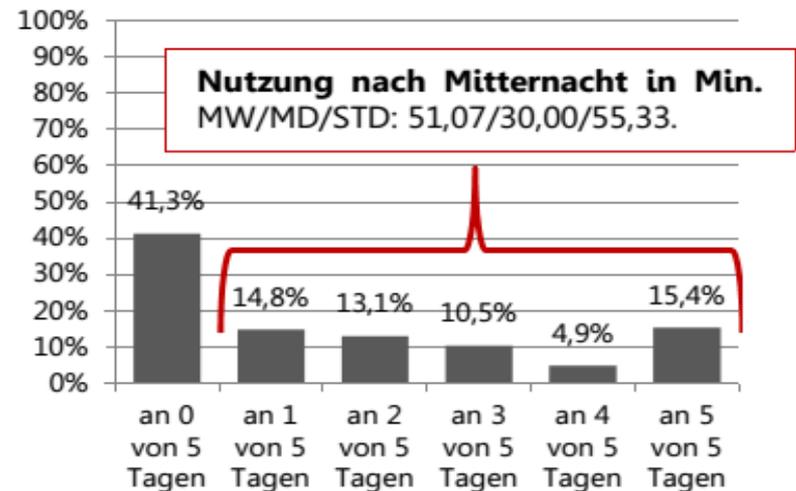
Verwendung digitaler Geräte, wenn am nächsten Tag Schule ist ...

... direkt vor dem Einschlafen (n=2.868)



MW/MD/STD: 4,21/5,00/1,43.

... nach Mitternacht (n=2.754)

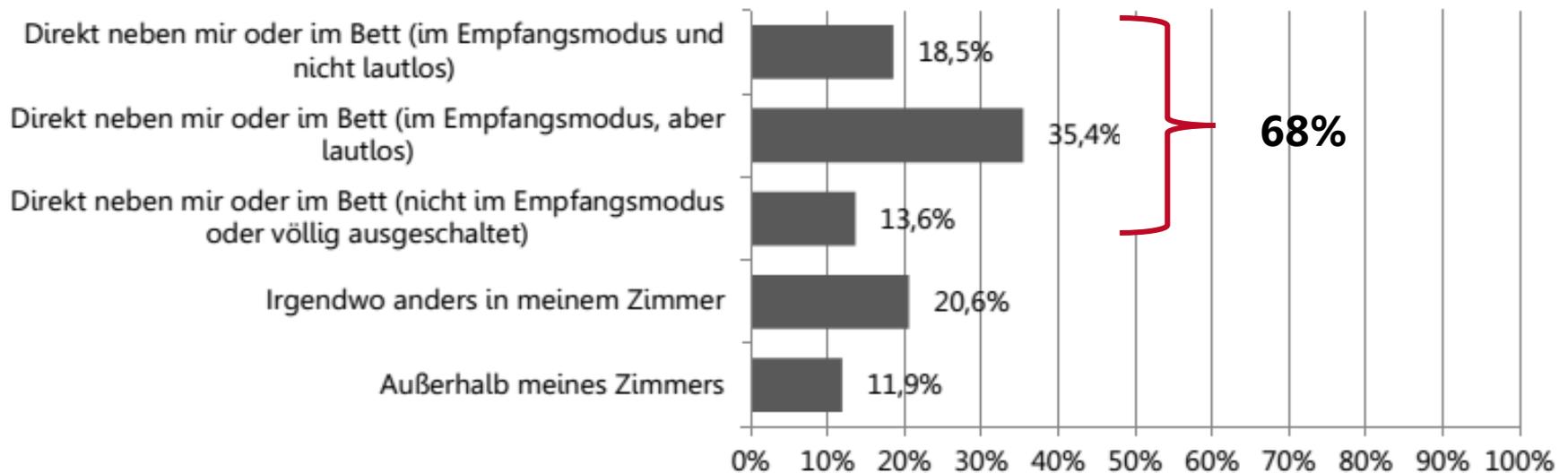


MW/MD/STD: 1,69/1,00/1,84.

Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n(gewichtet)=2.754–2.893. Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Fragen 4, 5, 6 im Anhang (► Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).
Legende: MW (Mittelwert), MD (Median), STD (Standardabweichung).

Zum Thema Schlaf

- Wo befindet sich das **Smartphone beim Schlafen**?

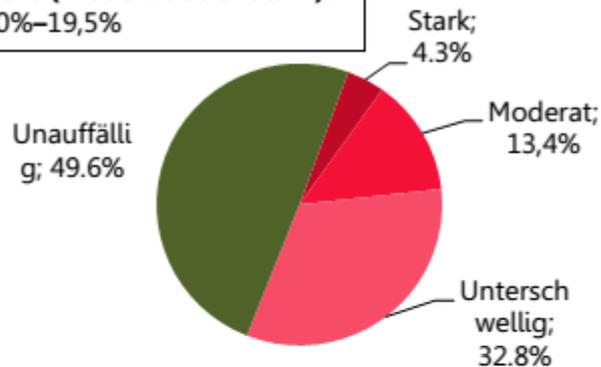


Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.919 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Frage 7 im Anhang (•Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).

Schlaf-/Angstproblematik

Schlafbeschwerden nach ISI-Screening

CI95% (moderat oder stark):
16,0%–19,5%



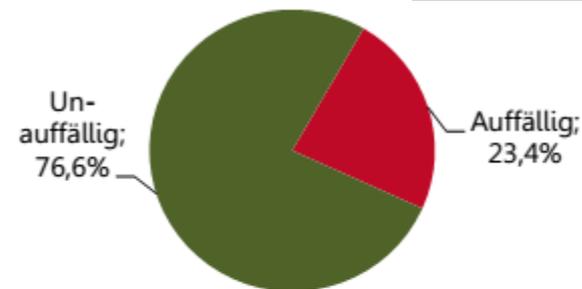
Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.715 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe ISI-Itembatterie bei Fragen 35–37 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).

Erläuterung ISI: Insomnia Severity Index, deutsche Fassung. Cut-offs auf Basis von reduzierter Itemanzahl: Summenscore 7 (unterschwellig), 13 (moderat), 19 (stark).³⁶

CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

Angstproblematik nach GAD-7-Screening

CI95% (auffällig):
21,4%–25,4%



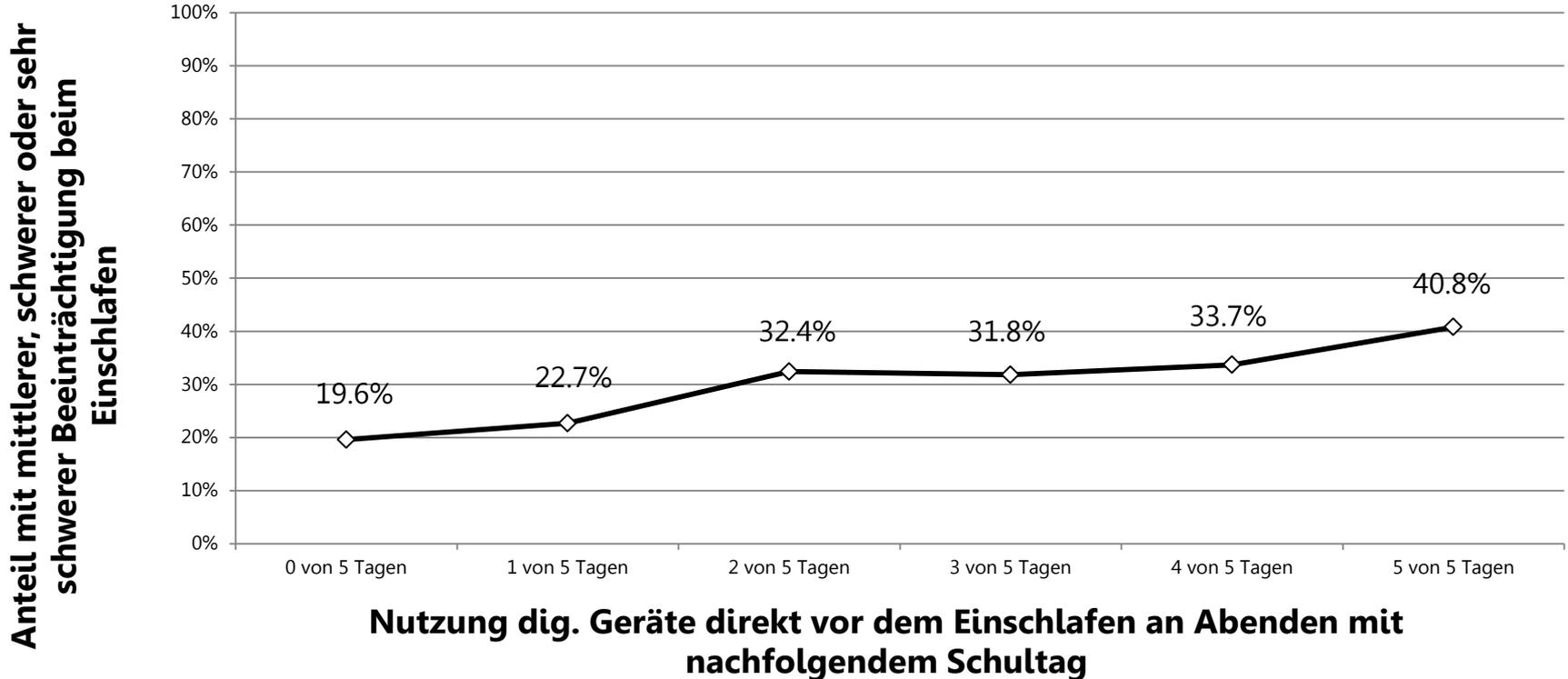
Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.642 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe GAD-7-Itembatterie bei Frage 39 im Anhang (☛Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).

Erläuterung GAD-7: Generalized Anxiety Disorder, deutsche Fassung. Cut-off: Summenscore 11.³⁷

CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

Zum Thema Schlaf

Zusammenhang zwischen Nutzung direkt vor dem Einschlafen und Einschlafproblemen



Zum Thema Schlaf



OPEN ACCESS

EDITED BY
Wahyu Rahardjo,
Gunadarma University, Indonesia

REVIEWED BY
Kshaj Karki,
Purbanchal University, Nepal
Tomoko Nishimura,
Hamamatsu University School of
Medicine, Japan

*CORRESPONDENCE
Thomas Lederer-Hutsteiner
✉ thomas.lederer-hutsteiner@x-sample.at
RECEIVED 25 April 2024
ACCEPTED 28 June 2024

The mediating effect of after-midnight use of digital media devices on the association of internet-related addictive behavior and insomnia in adolescents

Thomas Lederer-Hutsteiner^{1*}, Kai W. Müller², Matthias Penker², Erwin Stolz¹, Elfriede R. Greimel⁴ and Wolfgang Freidl¹

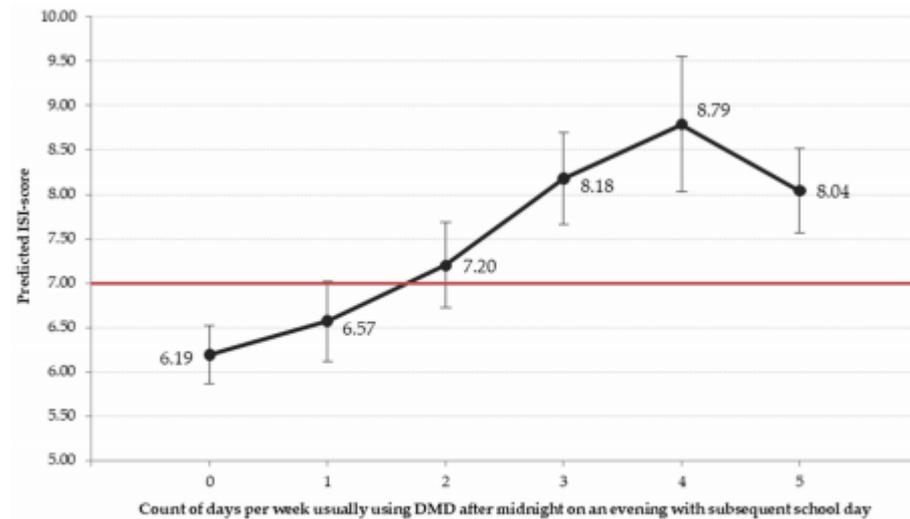
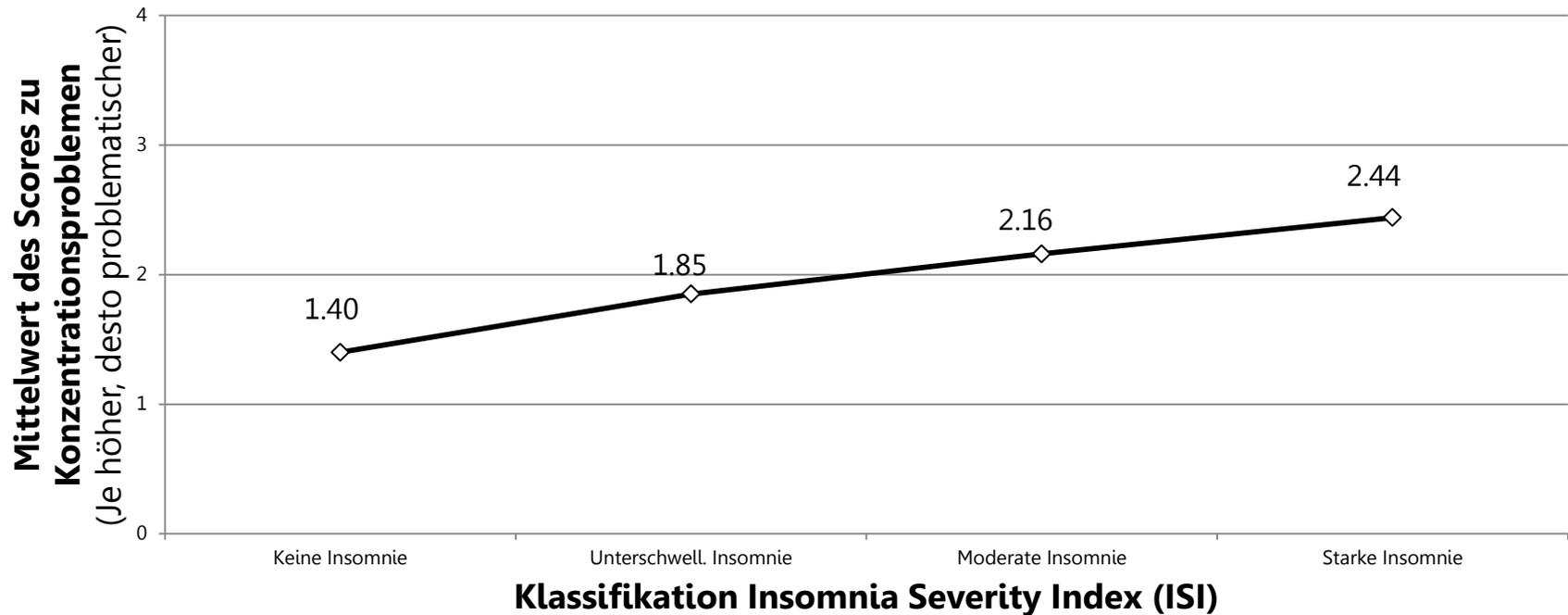


FIGURE 3

Predicted values of Insomnia Severity Index scale for count of days using DMD after midnight. ISI-score: Insomnia Severity Index score. The red line illustrates the cut-off for subthreshold insomnia (36). Prediction adjusted by all variables of the regression model in Table 3. The estimates are based on one of the 40 imputed data files. The results of the other files do not differ substantially and conclusions drawn are robust.

Zum Thema Schlaf

Zusammenhang zwischen Insomnie und Konzentrationsproblemen



Fazit

- Ergebnisse zeigen einen klaren Bedarf für umfassende Maßnahmen auf allen Präventionsebenen
- Nicht ausschließlich Sucht, sondern psychische Gesundheit insgesamt thematisieren (Exzessive Nutzung ist auch eine Strategie, um mit dahinterliegenden emotionalen Problemen umzugehen)
- Das Ausmaß an Schlafmangel und Schlafproblemen, auch als Folge hoher Nachtnutzung, ist hoch; das Thema Schlaf sollte zukünftig stärker berücksichtigt werden
- Maßnahmen sollen verhaltens- und insbesondere verhältnisorientiert sein, da Gesundheitsverhalten und Lebensstile immer im Kontext von Lebensverhältnissen stattfinden bzw. praktiziert werden → transsektorale Aufgabestellung!
- Ebenso sind Präventionsaktivitäten nicht auf Kinder und Jugendliche zu beschränken, sondern müssen auch die Erwachsenen adressieren (einerseits als Betroffene, andererseits als Eltern)

Aktionsplan

- Verfügbar seit Juni 2024
- Empfehlungen in fünf Themenfeldern
- Erarbeitung eines Aktionsplans „Suchtverhalten im Internet“ im Rahmen eines Fachbeirats



AKTIONSPLAN STEIERMARK

ZUM UMGANG MIT
SUCHTVERHALTEN IM INTERNET

Graz, Juni 2024



 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

Aktionsplan

Themenfeld

I. Informieren, Sensibilisieren, Qualifizieren

In diesem Themenfeld geht es darum, den Wissensstand im Zusammenhang mit diesem vergleichsweise neuen Suchtphänomen in allen Sektoren und Zielgruppen zu erhöhen und für die Unterscheidung von normalen, exzessiven und sucht- bzw. krankhaften Nutzungsmustern zu sensibilisieren.

Empfehlungen

1. Herstellen einer einheitlichen Sprache
2. Stärkung der Handlungsfähigkeit
3. Erhöhung des Risikobewusstseins
4. Stärkere Einbindung von kritischen Aspekten der digitalen Medien im Rahmen der digitalen Grundbildung
5. Erarbeitung einer Leitlinie und von Lehrmaterialien für die Implementierung von Lehrelementen der digitalen Grundbildung in der Primarstufe
6. Stärkung der Kompetenzen für Prävention, Früherkennung und -intervention im Zusammenhang mit problematischem digitalen Mediennutzungsverhalten bei Professionist*innen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, des Schulwesens und der betrieblichen Gesundheitsförderung
7. Verankerung des Themas Internetnutzungsstörungen in den Ausbildungscurricula sowie entsprechende Angebote für Weiterbildung für Professionist*innen des Behandlungssystems
8. Forcierung von Aktivitäten der Elternbildung

Aktionsplan

Themenfeld

II. Regulieren

Dieses Themenfeld beschäftigt sich mit **gesetzlichen und regulierenden Möglichkeiten, die destruktiven Aspekte digitalen Medienkonsums einzudämmen.**



<https://www.ittakesavillagegreystones-delgany.com/>

Empfehlungen

9. Praxistaugliche Jugendfreigaben
10. Verpflichtende Kennzeichnung bzw. Verbote suchtgefährdender Mechanismen
11. Klare und einheitliche medienpädagogische Regeln innerhalb von Einrichtungen mit dem vorrangigen Ziel, digitale Kompetenzen zu fördern
12. Übersichtliche Zahlungsmodalitäten mit Obergrenzen
13. Verlässliche Altersüberprüfung
14. Initiative zur freiwilligen Selbstverpflichtung von Elterngemeinschaften im Umfeld der Schule zur Erhöhung des Alters des ersten Kontakts mit digitalen Medien
15. Plattform- und gerätübergreifende Methoden zur zeitlichen Einschränkung

Aktionsplan

Themenfeld

III.

Suchthaften Nutzungsmustern vorbeugen

Im Fokus stehen hier die Möglichkeiten der Prävention auf Ebene des individuellen Verhaltens als auch auf Ebene der Lebensverhältnisse.

Empfehlungen

16. Attraktivierung nicht-digitaler Freizeitgestaltung
17. Altersentsprechende Reduktion der Nutzungszeiten und Ausstattung mit digitalen Geräten
18. Erweiterung des Multiplikator*innenansatzes von lebenskompetenzorientierten universellen Präventionsprogrammen
19. Integration evidenzbasierter und themenspezifischer Programme zur universellen Prävention

Aktionsplan

Themenfeld

IV. Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige etablieren

In diesem Themenfeld werden Ansatzpunkte für Früherkennung, Frühintervention und Behandlung beschrieben.

Empfehlungen

20. Implementierung von niederschweligen Zugängen für Früherkennung und Beratung
21. Implementierung von Online-Streetwork
22. Aktive Förderung von Ansätzen zur Peer-Group-Education
23. Etablierung von zielgruppenadäquaten indizierten Präventionsprogrammen
24. Erarbeitung eines Versorgungskonzeptes für Personen mit voll ausgeprägtem Störungsbild

Aktionsplan

Themenfeld

V. Institutionalisieren

Hier stehen die strukturellen Rahmenbedingungen im Mittelpunkt, die erforderlich wären, um den vorliegenden Aktionsplan längerfristig zu steuern und zu koordinieren sowie die darin formulierten Empfehlungen umzusetzen.

Empfehlungen

25. Implementierung einer Koordinierungs- und Anlaufstelle zum gegenständlichen Thema
26. Konstituierung eines strategischen Steuerungsgremiums
27. Konstituierung eines operativen Steuerungsgremiums



x-sample.

Sozialforschung
Marktforschung
Evaluation

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

x-sample * Maiffredygassee 11 * 8010 Graz * T +43 316 995669
F +43 316 995669-15 * thomas.lederer-hutsteiner@x-sample.at
www.x-sample.at