

MÄRZ 2022

Bewusste Nutzung:

So unterstützt
Handlungskompetenz das
Wellbeing junger Menschen
in einer digitalen Welt

SUPPORTED BY



internet
matters.org

Vorwort



Carolyn Bunting MBE
CEO, Internet Matters

Wir hören oft von den Risiken, denen junge Menschen online ausgesetzt sind, aber wir sollten auch nicht vergessen, dass in Online-Erfahrungen auch Chancen liegen. Unser Programm zu „Digital Wellbeing“ hat gezeigt, dass Online-Zeit sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Das zeigt wie wichtig es ist, junge Menschen dabei zu unterstützen, die Vorteile digitaler Technologien sicher zu nutzen.

Wir freuen uns, in diesem Beitrag unser Verständnis zur Rolle, die Handlungskompetenz für Wellbeing spielt, vertiefen zu können. Denn hier wird deutlich, dass es für junge Menschen – und für uns alle! – wichtiger ist, darüber nachzudenken, WAS wir online tun und nicht nur WIE LANGE wir vor dem Bildschirm sitzen. Wir wissen auch, dass junge Menschen ihre Handlungskompetenz nicht ohne Hilfe entwickeln können. Vielmehr brauchen sie hierzu Unterstützung von Eltern oder Erziehungsberechtigten sowie die passenden Rahmenbedingungen von Seiten der Regierung und Industrie.

Wir werden unser Programm zu Wellbeing fortführen und freuen uns darauf, unsere Erkenntnisse zu teilen.

**internet
matters.org**



Alexandra Evans
Director of Safety
Public Policy (Europe),
TikTok

Das richtige Maß an Bildschirmzeit ist eine der Fragen, mit denen sich die meisten Familien bei der Gestaltung ihres digitalen Lebens auseinandersetzen. Und es ist eine Frage, auf die es keine perfekte Antwort gibt, denn das „richtige“ Maß an Bildschirmzeit hängt von vielen Faktoren ab – ein verregneter Samstagnachmittag in den Ferien erfordert wahrscheinlich einen anderen Ansatz als der Abend vor einer Prüfung.

In Zusammenarbeit mit Internet Matters haben wir uns entschlossen, mit Eltern und Jugendlichen zu sprechen, um besser zu verstehen, wie sie über Bildschirmzeit denken, wie sie diese aktuell managen und welche Hilfe sie sich dabei wünschen. Die Ergebnisse dieser Studie unterstreichen, dass es bei der Bildschirmzeit nicht nur auf die Quantität ankommt, sondern dass auch die Handlungskompetenz ein wichtiger Faktor ist. Derartige Erkenntnisse sind für Online-Plattformen wie die unsere bei der Gestaltung ihrer Dienste sehr wertvoll. Außerdem hoffen wir, dass die von Internet Matters entwickelten „Fragen zum Nachdenken über digitale Gewohnheiten“ den Eltern und Jugendlichen sowie dem Rest der Community helfen werden, ganzheitlicher über ihre Beziehung zur digitalen Welt nachzudenken.

Wir bei TikTok sind stolz darauf, unserer Community neue Tools für digitales Wellbeing vorzustellen, damit die Zeit in unserer App besser verwaltet werden kann. Sie sind Teil unserer fortlaufenden Bemühungen, unserer Community eine positive Beziehung zu TikTok zu ermöglichen. Langfristig möchten wir dafür sorgen, dass die Menschen das Gefühl haben, die Kontrolle über die eigene TikTok-Nutzung zu haben, damit sie das Beste daraus machen können, sei es beim Entdecken von kulturprägender Unterhaltung oder beim Aufbau wichtiger Beziehungen mit der Community.

Wir freuen uns darauf, aus unserer Partnerschaft mit Internet Matters weitere Erkenntnisse zu ziehen und weiterhin branchenübergreifend zu arbeiten, um Familien dabei zu unterstützen, ihr Online-Erlebnis zu verbessern.



1. Wellbeing und Handlungskompetenz in einer digitalen Welt

Mit der wachsenden Bedeutung der digitalen Welt für unser Leben nimmt auch deren Bedeutung für unser Wellbeing zu. Wir nutzen digitale Technologien in immer jüngeren Jahren, immer häufiger und in einem immer größeren Anwendungsspektrum. Das gilt für junge Menschen ebenso wie für Erwachsene. Mehr als die Hälfte der Fünf- bis Fünfzehnjährigen besitzt heute ein Mobiltelefon¹ und junge Menschen im Alter von fünf bis sechzehn Jahren sehen sich täglich mehr als drei Stunden lang Online-Inhalte an² – ganz zu schweigen von den anderen Dingen, die sie online tun, wie mit Freunden zu kommunizieren und Spiele zu spielen. Um im Leben erfolgreich zu sein, müssen junge Menschen auch online erfolgreich sein.

Der Zugang zu digitaler Technologie bietet jungen Menschen und Familien eine Reihe von Vorteilen. Dies gilt insbesondere für gefährdete junge Menschen. Laut Untersuchungen im Rahmen des „Internet Matters“-Programms für gefährdete Jugendliche sind 86 % der autistischen Jugendlichen der Meinung, das Internet eröffne ihnen neue Möglichkeiten (im Vergleich zu 62 % der nicht gefährdeten Jugendlichen), und 42 % der Jugendlichen, die junge Betreuer sind, sind der Meinung, ihr Online-Leben gebe ihnen Freiheit (im Vergleich zu 30 % der nicht gefährdeten Jugendlichen)³. Darüber hinaus hat die Covid-19-Pandemie nur allzu deutlich gezeigt, dass ein mangelnder digitaler Zugang oder fehlende digitale Fähigkeiten auch selbst ein erhebliches Risiko darstellen, da junge Menschen von den Möglichkeiten, zu lernen, Kontakte zu knüpfen und Spaß zu haben, ausgeschlossen werden.

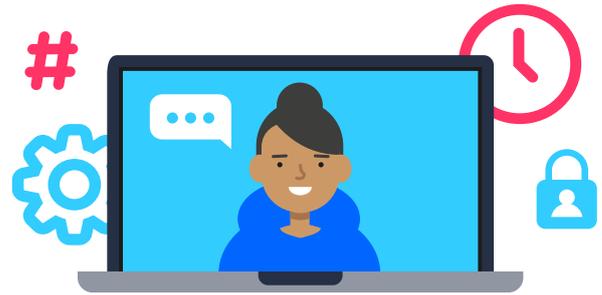
Junge Menschen vor Schaden zu schützen ist ein wichtiger Faktor bei dem Versuch, neue Technologien mit ihrer rasanten technischen Entwicklung in unsere Gesellschaft zu integrieren. Der Schulunterricht konzentriert sich in der Regel auf den *sicheren* Umgang mit dem Internet, besorgte Eltern suchen Unterstützung bei der Frage, wie sie ihre Kinder am besten *vor Schaden* schützen können, die Branche konzentriert sich zunehmend darauf, *Sicherheit* durch Design in ihre Produkte zu integrieren, und in ganz Europa zeichnen sich neue Vorschriften ab, die sich auf *Schäden* konzentrieren. Aber auch wenn der Schutz junger Menschen absolut wichtig ist, können wir noch viel mehr anstreben – nicht nur, dass junge Menschen im Internet zurechtkommen, sondern dass sie erfolgreich sind.

Wenn wir uns unserer Gefühle und Verhaltensweisen bewusst sind und wissen, wie wir darauf reagieren müssen, können wir uns selbst regulieren. Handlungskompetenz gibt uns die Kontrolle, die wir benötigen, um uns und unser Leben selbst regulieren zu können. Selbstregulierung ist ein wichtiges Ziel für Menschen jeden Alters, aber für junge Menschen, die diese Fähigkeit erstmals entwickeln, kann sie eine besondere Herausforderung darstellen. Wie so viele Fähigkeiten, die wir in der Kindheit erlernen, geschieht auch das Erlernen der Selbstregulierung durch eine Kombination aus Versuch und Irrtum und mit der Unterstützung durch Erwachsene. Personalisierte Informationen und Tools zur Förderung der Handlungskompetenz können besonders nützlich sein, damit junge Menschen sich selbst besser verstehen und unter Anleitung Schritte unternehmen können, durch die sie ihre Erfahrungen besser verarbeiten können.

1. Children and parents: media use and attitudes report 2020/21. OFCOM: https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf

2. Die CHILDWISE-Daten basieren auf einer Feldstudie, die von September bis November 2020 unter 1976 Kindern im Alter von 5 bis 16 Jahren durchgeführt wurde. CHILDWISE: <http://www.childwise.co.uk/>

3. Zuflucht und Risiko: Das Leben im Internet für gefährdete junge Menschen. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2021/01/Internet-Matters-Refuge-And-Risk-Report.pdf>



Um besser zu verstehen, wie digitale Technologie das Leben junger Menschen beeinflussen kann, hat Internet Matters Anfang dieses Jahres ein neues Programm gestartet, um das Wellbeing in diesem Zusammenhang genauer zu definieren. Ausgehend von den Erkenntnissen von Dr. Diane Levine und ihrem Team an der Universität Leicester und durch die Zusammenarbeit mit Expert*innen für digitale Technologie sowie mit jungen Menschen und Familien selbst wurden für das Wellbeing in einer digitalen Welt vier Dimensionen ermittelt: *Entwicklung, Emotion, Körper und Soziales*.⁴

Die *Entwicklungsdimension* beschreibt direkt, wie wichtig es für junge Menschen ist, ein Bewusstsein von Handlungskompetenz zu haben. Expert*innen und Familien berichten, dass junge Menschen sich in einer digitalen Welt nur dann gut entwickeln können, wenn sie in der Lage sind, ihre Nutzung des Digitalen zu kontrollieren. Wenn sie dabei unterstützt werden, sich selbst zu managen, ihre Gefühle, Überzeugungen und ihr Verhalten in den Griff zu bekommen und Maßnahmen zu ergreifen, wenn sie Verbesserungsbedarf sehen, hilft das jungen Menschen, ein Bewusstsein von Handlungskompetenz zu entwickeln. Dies kann (unter anderem) bedeuten, dass sie darüber nachdenken, wie viel Zeit sie im Internet verbringen. Allerdings bedeutet Handlungskompetenz mehr als die bloße Überwachung der Zeit am Bildschirm. Es geht auch darum, darüber nachzudenken, was man mit dieser Zeit macht und wie man sich dabei fühlt. Indem sie Tools und Einblicke nutzen, um darüber nachzudenken, wie sie ihre Zeit verbringen, können junge Menschen in die Lage versetzt werden, Maßnahmen zu ergreifen und ihr Wellbeing zu verbessern.

Neben einer Definition von Wellbeing in der digitalen Welt hat Internet Matters auch damit begonnen, dies zu messen. Unser erster jährlicher Index-Bericht⁵ (eine Zusammenarbeit mit Revealing Reality) enthält die Ergebnisse einer Umfrage unter eintausend Haushalten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es einigen jungen Menschen schwer fällt, sich selbst zu regulieren und im Internet Handlungskompetenz zu zeigen. So haben beispielsweise diejenigen, die angaben, die meiste Zeit mit Videospiele zu verbringen, bei der Dimension „negatives entwicklungsbezogenes Wellbeing“ deutlich höhere Werte erzielt. Das lag zum Teil daran, dass sie das Gefühl hatten, keine Kontrolle über sich zu haben, weil sie im Spiel Geld ausgaben oder weil die Zeit, die sie mit Videospiele verbrachten, andere Aktivitäten oder Verpflichtungen in ihrem Leben beeinträchtigte. Jungen waren deutlich stärker betroffen als Mädchen.

Internet Matters wollte die Bedeutung der Handlungskompetenz für das Wellbeing junger Menschen genauer untersuchen. Unsere neueste Studie, die wir im Folgenden vorstellen, zeigt, wie Jugendliche und ihre Eltern von der Branche mit Tools und Erkenntnissen unterstützt werden können, die ihnen helfen, über ihre Handlungen und deren Auswirkungen nachzudenken, sodass sie informiert und befähigt sind, Maßnahmen zu ergreifen, die ihr Wellbeing verbessern können.

4. Das Wellbeing von Kindern und Familien in einer digitalen Welt: Ein vierdimensionales Modell. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/about-us-3/children-and-families-wellbeing-in-a-digital-world-report/>

5. Das Wellbeing von Kindern in einer digitalen Welt: Index-Bericht 2022. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/resources/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/>

2. Forschungsschwerpunkt: Handlungskompetenz im Online-Leben von Teenagern

Family Panels ist ein zweijähriges Forschungsprogramm, das von Internet Matters und TikTok koordiniert wird, um einen detaillierten Einblick in die Ansichten von Teenagern und ihren Eltern aus ganz Großbritannien und Europa über verschiedene Aspekte ihres Online-Lebens zu erhalten.

Kürzlich untersuchte das Programm das Konzept der Handlungskompetenz für das Online-Leben von Teenagern und konzentrierte sich dabei auf die Bildschirmzeit als Beispiel für einen Bereich, in dem Handlungskompetenz möglich ist. Aus fünf Ländern – Großbritannien, Irland, Frankreich, Deutschland und Italien – nahmen Jugendliche und Eltern mit unterschiedlichem Hintergrund teil. In Online-Fokusgruppen tauschten sich Jugendliche im frühen Alter (überwiegend 13-Jährige) und im späten Alter (überwiegend 16-Jährige) darüber aus, wie sie sich selbst kontrollieren, wie sie ihre Bildschirmzeit managen und wie sich dies auf ihr tägliches Leben auswirkt.

Handlungskompetenz im Leben von Teenagern

Die Untersuchung bestätigte, dass Handlungskompetenz, d. h. das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Online-Verhalten und die eigenen Gewohnheiten zu haben, eine direkt positive Wirkung auf das Wohlbefinden von Teenagern haben kann, während ein Mangel an Handlungskompetenz negative Auswirkungen haben kann. Die Teenager, mit denen wir gesprochen haben, sind ständig auf der Suche nach Handlungskompetenz, insbesondere wenn sie ihre Zeit zwischen Lernen, Freunden, Familie und Freizeit planen müssen.

Wir haben die Jugendlichen, mit denen wir gesprochen haben, nach Beispielen gefragt, wann sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu haben und wann nicht, und wie sie sich dabei fühlen. Sie erklärten uns, dass sie sich sicher, ruhig und entspannt fühlen, wenn sie die Kontrolle haben, und dass sie sich dabei selbstbewusst und selbstständig fühlen können.

*„[Handlungskompetenz] gibt mir das Gefühl, dass ich tun kann, was ich tun muss ... Ich mag es, die Kontrolle über Dinge zu haben.“
(Großbritannien, 13, Mädchen)*

*„Ich fühle mich ruhiger, wenn ich meinen Tag organisiere – ich bin glücklicher, ich bin mir sicher, dass ich meine Aufgaben erledige. Wenn ich mich nicht selbst organisiere, verliere ich meine Zeit.“
(Italien, 14, Junge)*

Ein Mangel an Handlungskompetenz hingegen, so erklärten sie uns, kann zu mehr Stress und zu Reue führen.

„[Es] ärgert mich, wenn ich Aufgaben nicht erledige.“ (Irland, 13, Mädchen)

„Ich war 20 Minuten zu spät in der Schule, weil ich am Telefon war ... Ich habe mich sehr gehetzt [gefühlt], und wenn ich mich gehetzt fühle, bin ich gestresst.“ (Großbritannien, 13, Junge)

Handlungskompetenz ist wichtig für die Kontrolle der Bildschirmzeit

In Bezug auf ihr Mobiltelefon hatten die Jugendlichen häufig das Gefühl, dass ihnen die Handlungskompetenz fehlt, was sie mit Angst und Frustration, Schuldgefühlen, Machtlosigkeit oder Schwäche in Verbindung brachten. Als wir die Jugendlichen fragten, wie sie ihre Bildschirmzeit managen und wie gut das funktioniert, sagten sie in der Regel, dass sie sich auf ihre Selbstdisziplin verlassen, um ihre Bildschirmzeit zu regulieren, und dass sie keine spezielle Methode anwenden.

„Manchmal benutze ich den Erinnerungsalarm, aber dann schalte ich ihn aus und vergesse ihn. Das funktioniert bei mir nicht.“ (Frankreich, 16, Mädchen)

Es ist erwähnenswert, dass die mangelnde Kontrolle über die Bildschirmzeit nicht nur ein Problem für die Jugendlichen war – auch die Eltern gaben zu, dass sie das Gefühl hatten, ihr Handy zu viel zu benutzen und nicht über das nötige Rüstzeug verfügten, um dieses Verhalten zu steuern.



Die meisten Teenager wollten selbst die Verantwortung für ihre Bildschirmzeit übernehmen, ohne einen Rat ihrer Eltern. Nur in Italien und Deutschland schlug eine kleine Gruppe von Jugendlichen vor, dass dies zwischen Eltern und Jugendlichen entschieden werden könnte, insbesondere wenn Jugendliche jünger sind.

*„Ich sollte die Kontrolle darüber haben. Es sollte meine Entscheidung sein, wie lange ich mich jeden Tag mit meinem Handy beschäftigen darf. Ich weiß, ob ich Hausaufgaben machen oder lernen muss.“
(Irland, 13, Mädchen)*

*„Bei jüngeren Jugendlichen sollten die Eltern [die Kontrolle] haben, absolut. [Jugendliche] in meinem Alter sollten selbst die Kontrolle haben.“
(Italien, 16, Junge)*

Lösungen für das Management der Bildschirmzeit zur Unterstützung von Jugendlichen

Wir haben Jugendliche gefragt, ob sie auf dem Mobiltelefon Tools und Funktionen zum Zeitmanagement nutzen. Die meisten nutzten keine. Für einige lag das daran, dass sie die verfügbaren Tools nicht kannten, und andere erklärten, dass sie nicht auf den Gedanken gekommen waren, nach einer Lösung dafür zu suchen, als sie die negativen Auswirkungen erlebt hatten.

Diejenigen, die angaben, solche Tools und Funktionen zu nutzen, beschrieben, dass sie eine Vielzahl von Tools verwenden, darunter Telefonalarne, Berichte über die Bildschirmzeit, Erinnerung durch die Eltern und die Entwicklung eigener Belohnungssysteme für die Gerätenutzung (z. B. die Erlaubnis, das Telefon zu benutzen, wenn die Hausaufgaben erledigt sind).

„[Tools für Zeitmanagement] können dabei helfen, nicht den Überblick zu verlieren und besser wahrzunehmen, wie man die Stunden des Tages verbringt.“ (Großbritannien, 16, Mädchen)

Die Jugendlichen gaben im Allgemeinen zu, dass sie Hilfe brauchen, um ihre Bildschirmzeit managen zu können. Auf die Frage, welche Lösungen oder

Verbesserungen helfen könnten, konzentrierten sich die Jugendlichen in allen fünf Ländern auf drei Bereiche:

1. **Information** - Der Zugang zu mehr Daten über ihre Bildschirmnutzung würde einige zum Handeln bewegen und anderen ein genaueres Verständnis ihrer Bildschirmgewohnheiten vermitteln.

*„Ich finde es sehr interessant, einen Überblick über die Nutzungszeit zu haben. Vor allem wie oft man die App [jeden] Tag öffnet.“
(Deutschland, 16, Junge)*
2. **Flexibilität und Variation im Design** - Ein Design, das sich an die Nutzungsgewohnheiten anpasst, ohne das Nutzererlebnis zu beeinträchtigen, war den Jugendlichen wichtig. Sie genießen im Allgemeinen ihre Bildschirmzeit und obwohl sie sich Unterstützung beim Zeitmanagement wünschen, möchten sie die Kontrolle darüber behalten und flexibel für Änderungen sein, die ihren Lebensumständen entsprechen (z. B. mehr Bildschirmzeit in den Schulferien, weniger Bildschirmzeit, wenn sie andere Verpflichtungen haben).

*„So kann man das, was man sich gerade anschaut, zu Ende schauen und fühlt sich zufrieden statt eingeschränkt.“
(Großbritannien, 14, Mädchen)*
3. **Aktive Benachrichtigungen** - die Jugendlichen waren offen für eine Reihe von Lösungen, wie Benachrichtigungen, Popup-Nachrichten, Stummschaltung und aufgezeichnete Nachrichten von berühmten Persönlichkeiten oder Entwicklern.

*„Ich weiß selbst, dass ich stundenlang online sein kann und es nicht einmal bemerke.“
(Irland, 13, Mädchen)*

Jugendliche nutzen gerne soziale Medienplattformen, um zu chatten, sich zu unterhalten oder neue Aktivitäten oder Fähigkeiten zu erlernen. Dabei erkennen sie, dass die Plattformen auch Tools und Unterstützung bereitstellen sollten, die ihnen dabei helfen, negativen Gefühlen entgegenzuwirken, die mit mangelnder Handlungskompetenz in Verbindung stehen.

3. Was jetzt passieren muss

Aus den Rückmeldungen der Jugendlichen und ihrer Eltern geht klar hervor, dass junge Menschen, die über ihre Online-Aktivitäten nachdenken und proaktive Schritte zur Feinabstimmung ihrer digitalen Gewohnheiten unternehmen, ein größeres Bewusstsein von Handlungskompetenz und damit ein besseres Wellbeing haben. Das heißt aber nicht, dass sie dies ohne Hilfe erreichen könnten.

Es ist Aufgabe der Regierungen, digitale Standards zu setzen und die digitale Kompetenz zu fördern, damit die Tech-Branche im Design die Sicherheit und Handlungskompetenz gewährleisten kann und damit Eltern und Betreuer, den jungen Menschen die benötigte Hilfestellung und Unterstützung geben können. Wir alle müssen dazu beitragen, dass junge Menschen und Familien das Gefühl haben, online selbstbestimmt zu sein und die Kontrolle zu haben.

Die Regierung und Regulierungsbehörden können Wellbeing und Handlungskompetenz sowie Risikominderung und Sicherheit entscheidend voranbringen. In Großbritannien (Online Safety Bill) und Europa (Digital Services Act, NetzDG) gibt es Bestrebungen, eine stärkere Online-Regulierung einzuführen, aber der Schwerpunkt liegt eher auf Sicherheit und Schadensminimierung als auf dem Wellbeing (obwohl es bemerkenswerte Ausnahmen gibt, wie den britischen Code für altersgerechtes Design, auch bekannt als „Children’s Code“). Die Sicherheit junger Menschen ist zwar ein wichtiges Ziel, aber es ist notwendig, ein Gleichgewicht zwischen dem Schutz junger Menschen und der Aufrechterhaltung ihres Zugangs zu den Vorteilen der digitalen Teilhabe herzustellen, wie in der Allgemeinen Bemerkung 25 des UN-Ausschusses für die Rechte des Kindes deutlich gemacht wird⁶. In Bezug auf das Wellbeing können die Regierung und die Regulierungsbehörden Maßnahmen ergreifen, um die Vermittlung von Medienkompetenz in den Schulen

zu fördern und mit den Plattformen über diejenigen Tools zu sprechen, die sie von vornherein anbieten sollten, damit junge Menschen die für ihr Wellbeing erforderliche Handlungskompetenz erwerben.

Die Tech-Branche kann sich am Code für altersgerechtes Design orientieren und die Handlungskompetenz der Nutzer durch das Design ihrer Dienste unterstützen. Dazu gehören Lösungen, die sich an den Bedürfnissen von Familien orientieren, und neue Tools, die leicht zu erlernen und zu nutzen sind. Bei der Untersuchung im Rahmen des Family Panels wurde die Bereitstellung von Daten, Statistiken und Informationen über die Gerätenutzung in allen Märkten besonders befürwortet. Die Jugendlichen schätzten sie, weil sie Transparenz und Kontrolle über ihre Handlungen ermöglichten, und die Eltern, weil sie leicht zu verstehen waren und sie die Informationen mit ihren Kindern diskutieren konnten.

Eltern und Betreuer können die verfügbaren Ressourcen nutzen, um den Umgang junger Menschen mit der Technologie auf kontrollierte Weise zu unterstützen, anstatt sich darauf zu verlassen, den Zugang zu beschränken. Sicherheit im Internet ist unglaublich wichtig, erfordert aber auch die Möglichkeit, digitale Fähigkeiten zu entwickeln und zu lernen, Risiken zu erkennen, zu bewältigen und sich davon zu befreien.



6. Allgemeiner Kommentar Nr. 25 (2021) zu den Rechten von Kindern in Bezug auf das digitale Umfeld. UN HUMAN RIGHTS COMMITTEE: <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CRC/Pages/GCChildrensRightsRelationDigitalEnvironment.aspx>

Beitrag: 7 Fragen zum Nachdenken über digitale Gewohnheiten

Egal, ob Sie ein junger Mensch sind, der gerade erst lernt, seine Bildschirmzeit zu managen, ein Elternteil, das nach neuen Möglichkeiten sucht, seine eigene Gerätenutzung zu managen, oder eine Familie, die ihre Online-Zeit gemeinsam verbessern möchte – wir alle können unser Wellbeing verbessern, wenn wir mehr Handlungskompetenz und Kontrolle über die Zeit haben, die wir vor dem Bildschirm verbringen.

Die folgenden Fragen können uns helfen, die Kontrolle zu übernehmen und unsere digitale Zeit bewusster zu nutzen. Diese Fragen können uns helfen, uns bewusst zu machen, was wir tun, warum wir es tun, womit wir zufrieden sind und was wir ändern möchten.

Vor der Nutzung

Was möchte ich mit meiner Zeit im Internet erreichen?

Möchte ich mit Freunden kommunizieren?

Entspannen? Unterhalten werden? Wenn ich mir vor der Nutzung überlege, was ich mir davon erhoffe, fällt es mir leichter, im Nachhinein darüber zu reflektieren, was mein Verhalten beeinflusst und ob das Erlebnis so war, wie ich gehofft hatte.

Gibt es andere Dinge, die ich tun sollte?

Welche Prioritäten muss ich setzen? In welcher Reihenfolge sollte ich die Dinge am besten erledigen? Wir alle müssen abwägen zwischen dem, was wir tun möchten, und dem, was wir tun müssen – manchmal

haben wir Glück und beides ist dasselbe! Mit dieser kurzen Überprüfung vor Beginn einer Aktivität kann ich sicherstellen, dass sie sich nicht negativ auf einen anderen Teil Ihres Tages auswirkt.

Wird diese Aktivität den Rest meines Tages bereichern?

Könnte ich ein Rezept, das ich online gesehen habe, später für ein Essen mit Freunden ausprobieren? Könnte ich Inhalte erstellen, die auf meinen Fähigkeiten, Erlebnissen oder Interessen basieren? Wäre ein Freund oder ein Familienmitglied daran interessiert, sich an dem zu beteiligen, was ich gerade tue? Indem wir darüber nachdenken, wie alles in unserem Tag zusammenpassen könnte, machen wir das Beste aus dem, was wir tun.

Während der Nutzung

Wie fühle ich mich – zu Beginn, während und am Ende des Tages?

Hat sich die Art, wie ich mich fühle, verändert? Fühle ich mich besser oder schlechter? Fühle ich mich so, wie ich es erwartet habe? Was hat die Art, wie ich mich fühle, beeinflusst? Es ist eine gute Angewohnheit, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, wie Sie sich vor, während und nach einer Aktivität fühlen. Das kann uns helfen, uns bewusst zu machen, wie sich die Aktivität auf unser Wellbeing auswirkt, sowohl positiv als auch negativ.

Nach der Nutzung

Wie habe ich meine Zeit verbracht?

Habe ich etwas Neues gelernt? Habe ich mir etwas angesehen, das jemand anderes gemacht hat? Habe ich selbst etwas geschaffen? Wenn wir darüber nachdenken, was wir getan haben, und nicht nur darüber, wie lange wir etwas getan haben, kann uns das helfen, unsere Beweggründe zu verstehen und in Zukunft bewusster mit unseren Handlungen umzugehen.

Habe ich getan, was ich mir vorgenommen hatte?

Hatte ich einen Plan und habe ich mich daran gehalten? Hatte ich keinen Plan, und wohin hat

mich das geführt? Habe ich erwartet, das zu tun, was ich getan habe? Was hat mich bei meinem Handeln geleitet? Diese Art der Reflexion kann uns helfen, unser Verhalten zu verstehen und was uns beeinflussen kann.

Hätte meine Erfahrung besser sein können?

Was ist gut gelaufen? Was ist nicht gut gelaufen? Warum? Wenn ich darüber nachdenke, was ich beim nächsten Mal anders machen könnte oder was mir bei einer Aktivität am meisten Freude bereitet hat, kann ich mein nächstes Erlebnis besser gestalten!

Ähnliche Ressourcen von Internet Matters

Digitales Toolkit

Persönliche Ratschläge für Familien anhand der Antworten auf ein paar einfache Fragen, geordnet nach Dingen, die sie tun können, wenn sie wenig oder viel Zeit haben.

Gesprächsanregungen

Ratschläge, die Eltern und Betreuer dabei unterstützen, regelmäßige Gespräche mit ihren Kindern zu führen, um ihnen zu helfen, sich zu öffnen und ihr digitales Leben zu managen.

Ratgeber für einen ausgewogenen digitalen Konsum

Einfache Tipps für Eltern und Betreuer, die ihren Kindern helfen, gesunde Online-Gewohnheiten und ein digitales Gleichgewicht zu bewahren.

Altersspezifische Ratgeber zur Bildschirmzeit

- [0-5-Jährige](#)
- [5-7-Jährige](#)
- [7-11-Jährige](#)
- [11-14-Jährige](#)
- [14-Jährige und älter](#)

Expertenmeinung: Umgang mit der Bildschirmzeit

Ratschläge für Eltern und Betreuer von einer Reihe von Experten, wie man erkennt, wann die Bildschirmzeit das Wellbeing junger Menschen beeinträchtigt und wie man ihnen helfen kann, gute digitale Gewohnheiten zu entwickeln.



- InternetMatters
- internetmatters
- @im_org
- internet-matters-ltd

