



## Problematische Nutzung sozialer Medien von Kindern und Jugendlichen im Schulalter in Luxemburg – Ergebnisse der HBSC Umfrage 2018

Anouk Geraets, Claire van Duin, Carolina Catunda, Caroline Residori, Helmut Willems, Andreas Heinz

### Zusammenfassung

Insbesondere unter Jugendlichen hat die Nutzung sozialer Medien in den letzten Jahren zugenommen. Wenn die Nutzung Merkmale einer Sucht aufweist (z.B. Gewöhnung und sozialer Rückzug), dann wird von einer problematischen Nutzung sozialer Medien gesprochen – im Folgenden PSMU genannt. Dieser Kurzbericht gibt einen Überblick darüber, wie häufig PSMU unter luxemburgischen Schülern vorkommt und welche Merkmale mit einem höheren Risiko für PSMU einhergehen. Dazu wurden Daten der luxemburgischen Health Behavior in School-aged Children (HBSC)-Studie 2018 ausgewertet, an der 8 687 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren teilnahmen. Laut dieser Umfrage liegt die Häufigkeit von PSMU in dieser Altersgruppe bei 5,9 %. Eine Reihe von Merkmalen aus den Bereichen Soziodemografie, soziale Unterstützung, Wohlbefinden und Mediennutzung wurden als potenzielle Risikofaktoren untersucht. PSMU tritt häufiger bei Mädchen und jüngeren Schülern sowie bei Schülern mit Migrationshintergrund auf. Bei Schülern, die bei beiden Elternteilen aufwachsen, ist PSMU seltener im Vergleich zu Schülern, die bei Alleinerziehenden oder in anderen Familienkonstellationen aufwachsen. Ein Vergleich der Risikofaktoren hat ergeben, dass das Alter, Cybermobbing, Stress, psychosomatische Beschwerden, eine Vorliebe für Online-Interaktion und die Intensität der Kommunikation über elektronische Medien die wichtigsten Risikofaktoren sind. Das Risiko für einen problematischen Umgang mit sozialen Medien ist somit höher bei jüngeren Schülern; Schülern, die andere online mobben; gestressten Schülern; Schülern mit häufigen psychosomatischen Beschwerden; Schülern, die Online-Kommunikation gegenüber einer Kommunikation in der realen Welt vorziehen sowie Schülern, die elektronische Medien generell häufig nutzen. Speziell zur Prävention von PSMU haben sich noch keine Maßnahmen etabliert, aber es gibt gut erforschte Maßnahmen zur Prävention von Internetsucht, die sich in abgewandelter Form möglicherweise auch bei PSMU eignen.

### Positive und negative Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die Gesundheit

Dieser Kurzbericht gibt einen Überblick über die problematische Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen in Luxemburg. Dazu wird zunächst

erläutert, was unter einer problematischen Nutzung verstanden wird und wie sie gemessen werden kann. Danach wird ausgewiesen, wie viele Schüler in Luxemburg soziale Medien in problematischer Weise nutzen. Anschließend wird

analysiert, welche Merkmale mit einem höheren Risiko für eine problematische Nutzung einhergehen und es wird diskutiert, welche Interventionen sich anbieten. Dazu fasst der Kurzbericht unter anderem Ergebnisse des nationalen [HBSC-Berichts 2018](#) (Heinz et al. 2020) sowie eines [Artikels in einer Fachzeitschrift](#) (van Duin et al. 2021) zusammen, der ebenfalls auf der HBSC-Befragung 2018 beruht.

Seit einigen Jahren spielen soziale Medien, wie Facebook, Instagram oder WhatsApp, im Leben vieler Menschen eine immer größere Rolle. Da soziale Medien insbesondere bei Jugendlichen sehr beliebt sind, stellt sich die Frage, inwieweit sich die Nutzung auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Nutzung sozialer Medien sowohl mit positiven als auch negativen Aspekten verknüpft ist. Zu den positiven Aspekten gehört beispielsweise, dass soziale Medien in zahlreichen Lebensbereichen Unterstützung bieten und ihre Nutzung mit einem höheren Selbstwertgefühl einhergehen kann (Valkenburg und Peter 2011). Zu den möglichen Gefahren einer Nutzung sozialer Medien gehören beispielsweise Schlafstörungen (Levenson et al. 2016; Woods und Scott 2016), psychosomatische Beschwerden und Einsamkeit (Paakkari et al. 2021) sowie eine höhere Wahrscheinlichkeit, Opfer von Cybermobbing zu werden (Marengo et al. 2021).

Für den problematischen Umgang mit sozialen Medien hat sich der Fachbegriff *problematic social*

*media use* (PSMU) etabliert. In der aktuellen Ausgabe des *Manual of Mental Disorders (DSM-5)* ist PSMU nicht enthalten und somit er auch nicht als psychische Störung anerkannt (American Psychiatric Association 2013). Um dieses relativ neue Phänomen zu erforschen, wird PSMU als spezifische Form der Sucht definiert. Somit kann PSMU anhand von entsprechenden Suchtmerkmalen identifiziert werden, wozu Dauerhaftigkeit der Nutzung, Toleranz/Gewöhnung, sozialer Rückzug, Verdrängung und Konflikt gehören (van den Eijnden et al. 2016; Longstreet und Brooks 2017). Zur Messung von PSMU wurden bislang verschiedene Instrumente vorgeschlagen, z.B. die *Bergen Social Media Addiction Scale* (Andreassen et al. 2017), wobei sich aber noch kein Standard etabliert hat. In der HBSC-Studie wird die *Social Media Disorder Scale* (SMD) genutzt, deren Funktionsweise im nächsten Abschnitt erklärt wird.

### **HBSC und die Häufigkeit der problematischen Nutzung der sozialen Medien**

An der HBSC-Befragung 2018 haben 8 687 Schüler im Alter von 11 bis 18 Jahren teilgenommen. Die Umfrage fand in zufällig ausgewählten Schulen statt, die nach dem luxemburgischen Lehrplan unterrichten. Es handelt sich somit um eine Befragung, die repräsentativ für diese Zielgruppe ist. Ausführliche Informationen über die HBSC-Erhebung sind im HBSC-Bericht zu finden (Heinz et al. 2020).

**Tabelle 1: Zustimmung zu Aussagen der Social Media Disorder Scale**

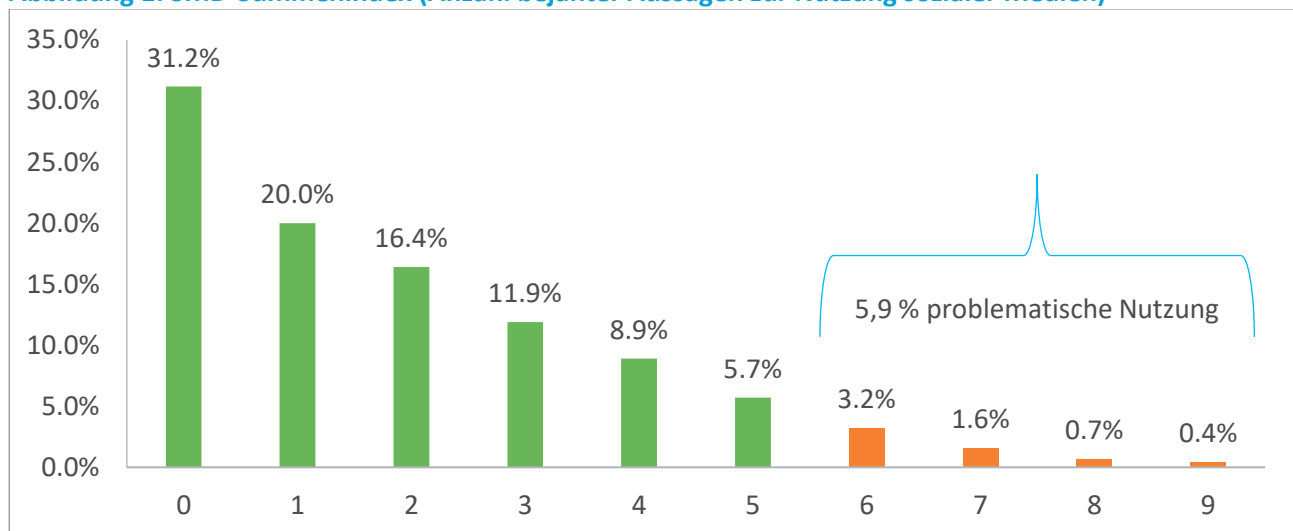
Wir interessieren uns für deine Erfahrungen mit sozialen Medien. Der Begriff soziale Medien bezieht sich auf soziale Netzwerke (z. B. Facebook, Instagram, Twitter, Google+) und Instant-Message-Programme (z. B. WhatsApp, Snapchat, Messenger). Im vergangenen Jahr, hast du...	
33,6 %	...versucht, weniger Zeit auf sozialen Medien zu verbringen, aber hast es nicht geschafft?
32,8 %	...oft soziale Medien benutzt, um vor negativen Gefühlen zu fliehen?
22,2 %	...dich oft schlecht gefühlt, wenn du soziale Medien nicht nutzen konntest?
21,5 %	...regelmäßig bemerkt, dass du an nichts anderes denken kannst als an den Moment, wenn du wieder soziale Medien nutzen kannst?
19,1 %	...dich regelmäßig unzufrieden gefühlt, weil du mehr Zeit auf sozialen Medien verbringen wolltest
18,8 %	...einen ernsthaften Konflikt mit deinen Eltern oder Geschwistern gehabt wegen deiner Nutzung von sozialen Medien?
17,2 %	...regelmäßig Streit mit anderen gehabt wegen deiner Nutzung von sozialen Medien?
16,1 %	...regelmäßig deine Eltern oder Freunde/Freundinnen darüber angelogen, wie viel Zeit du mit sozialen Medien verbringst?
15,8 %	...regelmäßig andere Aktivitäten (z. B. Hobbies, Sport) vernachlässigt, weil du soziale Medien nutzen wolltest?

Quelle: Heinz et al. (2020, S. 71)

PSMU wurde anhand der *Social Media Disorder Scale* gemessen (Boer et al. 2021a; Boer et al. 2021b). Hierbei handelt es sich um eine Liste von 9 Aussagen zu sozialen Medien, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können (*Tabelle 1*). Rund ein Drittel der Schüler versuchte demnach, weniger Zeit auf sozialen Medien zu verbringen, ist aber daran gescheitert. Ähnlich viele Schüler haben soziale Medien genutzt, um vor negativen Gefühlen zu fliehen. Diese beiden Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien

wurden am häufigsten genannt. Jeweils etwas mehr als ein Fünftel der Schüler hat sich schlecht gefühlt, wenn sie soziale Medien nicht nutzen konnten bzw. regelmäßig gemerkt, dass sie an nichts anderes denken konnten, als an den Moment, wenn sie diese wieder nutzen können. Des Weiteren hat je rund ein Sechstel der Schüler wegen der Nutzung sozialer Medien andere Aktivitäten vernachlässigt oder andere Personen darüber angelogen, wie viel Zeit sie mit sozialen Medien verbringen.

**Abbildung 1: SMD-Summenindex (Anzahl bejahter Aussagen zur Nutzung sozialer Medien)**



Quelle: HBSC-LU 2018

Zur Auswertung der *Social Media Disorder Scale* werden die Angaben in zwei Schritten verdichtet, wobei im Folgenden die Ergebnisse beider Schritte präsentiert werden. Der erste Schritt ist die Berechnung eines **Summenindex**. Dazu wird gezählt, wie viele der neun Aussagen mit „Ja“ beantwortet wurden. Aus *Abbildung 1* geht hervor, dass fast ein Drittel der Schüler keine der Aussagen mit „Ja“ beantwortet hat, so dass nicht davon auszugehen ist, dass sie soziale Medien in

problematischer Weise nutzen. Ein weiteres Fünftel hat nur eine der Aussagen bejaht und ein Sechstel hat zwei der Aussagen bejaht usw. Der zweite Schritt besteht in der Festlegung eines **PSMU-Schwellenwerts** von 6 als Grenzwert für eine problematische Nutzung. Somit gelten Jugendliche, die 6 oder mehr der 9 Aussagen mit „Ja“ beantworteten, als problematische Nutzer (Boer et al. 2021b; Boer et al. 2020). Von den

luxemburgischen Schülern im Alter von 11 bis 18 Jahren liegen 5,9 % über diesem Schwellenwert.

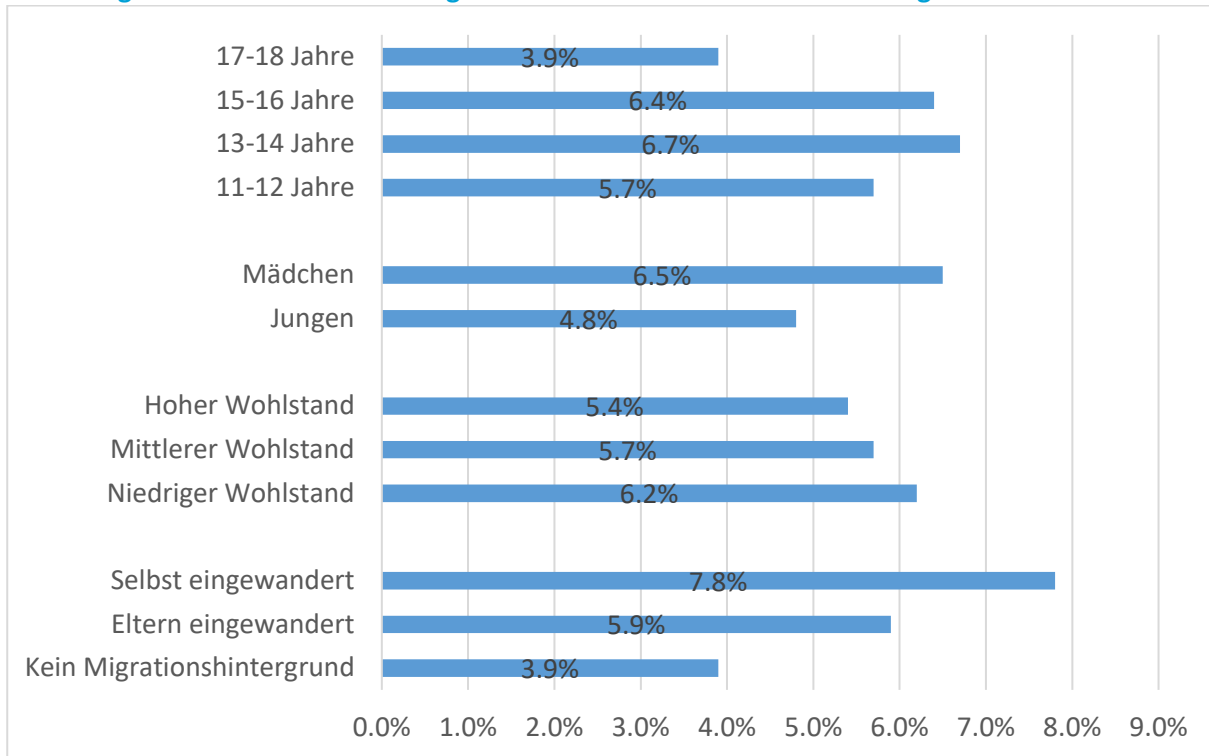
Da es sich bei HBSC um eine internationale Umfrage handelt, liegen zu PSMU Daten aus insgesamt 29 Ländern vor, allerdings beschränkt sich dieser Vergleich auf Schüler im Alter von 11, 13 und 15 Jahren. Im Durchschnitt aller HBSC-Länder nutzen 7,4 % der Schüler soziale Medien in problematischer Weise, wobei die luxemburgischen Schüler genau diesem Durchschnitt entsprechen. Die niedrigsten Anteile wiesen die Schüler in den Niederlanden (3,2 %) und in Dänemark (4,1 %) auf, wohingegen die Anteile in Irland, Wales (je 12,0%) und Spanien (14,2 %) am höchsten ausfielen (Boer et al. 2020)

#### **Anteil der problematischen Nutzer sozialer Medien nach soziodemografischen Merkmalen**

In Luxemburg nutzen Mädchen soziale Medien häufiger in problematischer Weise als Jungen (6,5

% gegenüber 4,8 %; **Abbildung 2**). Außerdem hängt die Häufigkeit von PSMU mit dem Alter zusammen. Bei Schülern im Alter von 11-12 Jahren beträgt sie 5,7%, bei den 13- bis 14-Jährigen und den 15- bis 16-Jährigen ist sie etwas höher (6,7 % bzw. 6,4 %). Bei den 17- bis 18-Jährigen ist sie wieder niedriger (3,9 %). Bei Jugendlichen, die nach Luxemburg eingewandert sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie soziale Medien auf problematische Weise nutzen, größer als bei Jugendlichen ohne Migrationshintergrund (7,8 % bzw. 3,9 %). Bei Schülern, deren Eltern nach Luxemburg eingewandert sind, liegt dieser Anteil zwischen dem der beiden anderen Gruppen. Schüler aus Familien mit niedrigem Wohlstand unterscheiden sich hingegen kaum im PSMU-Anteil von Schülern aus Familien mit hohem Wohlstand.

**Abbildung 2: Problematische Nutzung der sozialen Medien nach soziodemografischen Merkmalen**



Quelle: HBSC-LU 2018. Alter: N = 7893, Sig.: 0,001, Cramér's V.: 0,046; Geschlecht: N = 7846, Sig.: 0,001, Phi: 0,03 6; Wohlstand: N = 7747, Sig.: 0,652, Cramér's V.: 0,011; Migrationshintergrund: N = 7857, Sig.: < 0,001 Cramér's V.: 0,060.

### Risikofaktoren für eine problematische Nutzung der sozialen Medien

Um das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren für PSMU besser zu verstehen, wurde im Artikel von van Duin et al. (2021) untersucht, inwieweit 14 Merkmale der Schüler mit PSMU zusammenhängen. Dabei handelt es sich um Merkmale, bei denen sich in anderen Studien ein Zusammenhang gezeigt hat. Zusätzlich zu den bereits vorgestellten soziodemografischen Merkmalen (Geschlecht, Alter, Wohlstand der Familie und Migrationshintergrund) wurden die Merkmale aus den Bereichen soziale Unterstützung, Wohlbefinden und Online-Interaktion berücksichtigt:

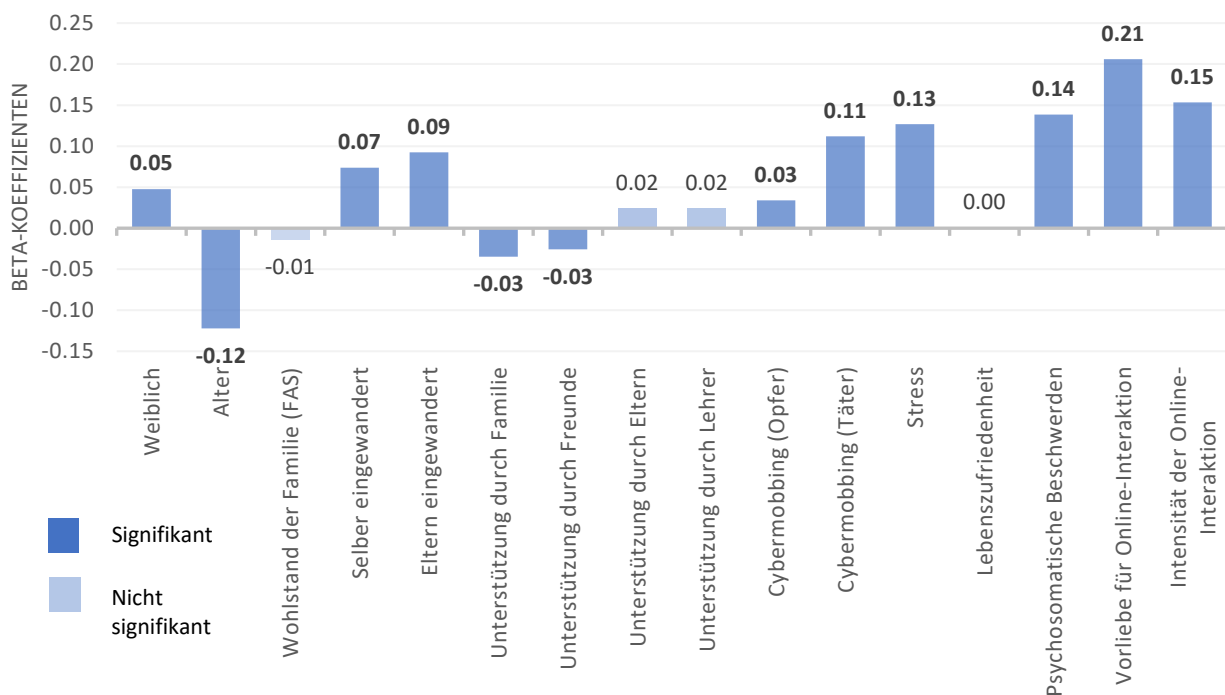
- **Soziale Unterstützung:** elterliche Unterstützung, Unterstützung durch Gleichaltrige, Unterstützung durch Lehrer und Cybermobbing (als Täter und als Opfer)
- **Wohlbefinden:** Stress, Lebenszufriedenheit und psychosomatische Beschwerden
- **Online-Interaktion:** die Vorliebe für Online-Interaktionen gegenüber persönlichen Kontakten und die Intensität des Online-Kontakts mit verschiedenen Gruppen von Menschen

Im Folgenden wird PSMU anhand des Summenindex untersucht, d.h. es wurde gezählt, wie viele der in Tabelle 1 aufgelisteten Aussagen bejaht wurden. **Abbildung 3** zeigt das Ausmaß, in dem die Merkmale mit einem höheren oder

niedrigen Risiko für PSMU einhergehen. Dargestellt sind standardisierte Betakoeffizienten, so dass die Risiken verglichen werden können. Ein positiver Betakoeffizient bedeutet, dass der Summenindex ansteigt, d. h. das Risiko einer problematischen Nutzung nimmt zu. Ein negativer Betakoeffizient bedeutet dementsprechend ein geringeres Risiko. Die Höhe der jeweiligen Balken zeigt die Stärke des jeweiligen Zusammenhangs im

Vergleich zu den anderen Merkmalen an. Die dunkelblauen Balken zeigen, dass es einen Zusammenhang gibt, während die hellblauen Balken anzeigen, dass kein Zusammenhang besteht.

**Abbildung 3: Risikofaktoren für eine problematische Nutzung sozialer Medien**



Quelle: Eigene Darstellung nach Daten von van Duin et al. 2021

Die Regressionsanalyse bestätigt die in **Abbildung 1** dargestellten Zusammenhänge für die soziodemografischen Merkmale: Mädchen, jüngere Schüler und Schüler mit Migrationshintergrund haben ein höheres Risiko, soziale Medien auf problematische Weise zu nutzen, wohingegen der Wohlstand der Familie keine Rolle spielt. Zudem zeigt sich, dass Schüler, die sich von ihren Eltern oder Gleichaltrigen wenig unterstützt fühlen, ein höheres Risiko haben, soziale Medien

auf problematische Weise zu nutzen, wobei diese Zusammenhänge schwach sind. Im Gegensatz dazu ist eine als gering wahrgenommene Unterstützung durch die Lehrer kein Risikofaktor. Des Weiteren bestehen Zusammenhänge zwischen Cybermobbing und PSMU, wobei der Zusammenhang bei Tätern stärker ist als bei Opfern. Gestresste Schüler und Schüler mit psychosomatischen Beschwerden haben ebenfalls ein höheres Risiko für PSMU, während kein

Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und PSMU besteht. Bei beiden Merkmalen, die zum Online-Verhalten abgefragt wurden, besteht ein erhöhtes Risiko für PSMU. Somit sind erstens Schüler, die Online-Interaktionen einer persönlichen Interaktion vorziehen, anfälliger für eine problematische Nutzung sozialer Medien. Zweitens ist das Risiko für PSMU umso höher, je häufiger Schüler mit anderen Personen Online-Kontakt haben. In einer weiteren Analyse wurden die Risikofaktoren für Jungen und Mädchen getrennt untersucht. Da sich dabei keine relevanten Unterschiede ergeben haben, wird diese Analyse an dieser Stelle nicht grafisch ausgewiesen und wir verweisen auf die [Originalquelle](#).

### Diskussion der Ergebnisse

Wichtige Risikofaktoren für PSMU sind somit das Alter (hier: jüngere Jugendliche), Cybermobbing (Täter), Stress, psychosomatische Beschwerden, eine Vorliebe für Online-Interaktion und eine hohe Intensität der Online-Kommunikation. Zum Risiko von PSMU in Abhängigkeit vom Alter gibt es bislang noch kein klares Bild in der Forschung. Das Ergebnis, dass jüngere Jugendliche eher zu PSMU neigen, passt zu einer Studie unter Jugendlichen in Deutschland (Wartberg et al. 2021). In der finnischen HBSC-Studie hatten hingegen die 15-Jährigen ein höheres Risiko als die 11-Jährigen (Paakkari et al. 2021). Allerdings sind die finnische und die luxemburgische Studie nur bedingt vergleichbar, da in Luxemburg Schüler im Alter von 11 bis 18 Jahren befragt werden, wohingegen

die finnische Studie nur Schüler im Alter von 11, 13 und 15 Jahren umfasst.

Der Migrationshintergrund war in unserer Studie nicht der wichtigste Risikofaktor, dennoch sollte er in Luxemburg berücksichtigt werden, da sehr viele Jugendliche einen Migrationshintergrund haben. Soziale Medien sind ein beliebter Weg für Zuwanderer, um mit Freunden und Familie in ihrem Herkunftsland zu kommunizieren, und die Risiken einer problematischen Nutzung dieses Kommunikationsformats sollten daher ernst genommen werden (Dekker et al. 2016).

Keine Bedeutung hatte hingegen der Wohlstand der Familie. Damit ist PSMU eines von wenigen Merkmalen aus dem Bereich Gesundheit und Gesundheitsverhalten, bei denen der Wohlstand keine Rolle spielt. Allerdings ist der nicht vorhandene Zusammenhang keine Besonderheit Luxemburgs, sondern die Regel in den meisten Ländern, die sich an HBSC beteiligen (Inchley et al. 2020).

Das Ergebnis, wonach eine als gering empfundene Unterstützung durch die Familie und Freunde mit PSMU zusammenhängt, stimmt mit einer großen länderübergreifenden Studie überein (Boer et al. 2020) und unterstreicht die Bedeutung sozialer Beziehungen für das (Online-)Verhalten von Jugendlichen. Generell ist die Bedeutung von sozialer Unterstützung für das Wohlbefinden von Jugendlichen gut dokumentiert (Chu et al. 2010) und Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen Unterstützung könnten auch bei der Prävention von PSMU hilfreich sein.



Der Zusammenhang zwischen Cybermobbing und PSMU wurde auch in anderen Studien untersucht. Eine mögliche Erklärung ist eine insgesamt problematische Internetnutzung, die als übergreifendes Konstrukt Cybermobbing und PSMU erklären kann (Boniel-Nissim und Sasson 2018; Gámez-Guadix et al. 2013; Kircaburun et al. 2019): Opfer von Cybermobbing nutzen möglicherweise soziale Medien, um dem durch Cybermobbing verursachten Stress zu entkommen, während sich Täter möglicherweise sozial von ihrer Umgebung abgekoppelt fühlen und ihr Bedürfnis nach Kontakt und Geselligkeit dadurch kompensieren, dass sie unverhältnismäßig viel Zeit in sozialen Medien verbringen und sich antisozial verhalten, wenn sie sich in der Online-Umgebung zurückgewiesen fühlen. Weshalb die Täter in der vorliegenden Studie ein höheres Risiko für PSMU als die Opfer haben, geht aus den Daten aber nicht hervor.

Andere Studien haben bereits Zusammenhänge zwischen PSMU und negativen gesundheitlichen Folgen aufgezeigt (Boer et al. 2020; Buda et al. 2020). Insoweit passt das Ergebnis der luxemburgischen Studie, dass Stress und psychosomatische Beschwerden mit einem erhöhten Risiko für PSMU einhergehen. Der Zusammenhang zwischen Stress und PSMU fand sich auch in zwei ähnlichen Studien (Wartberg et al. 2021; Paakkari et al. 2021), wobei als Erklärung angeführt wurde, dass gestresste Jugendliche ihre Emotionen möglicherweise durch die Nutzung sozialer Medien regulieren.

In der luxemburgischen HBSC-Studie hat sich kein Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und PSMU gezeigt, was zu den uneinheitlichen Ergebnissen in anderen Studien passt (Longstreet und Brooks 2017; Sheldon et al. 2020; Lachmann et al. 2016). Ob es einen Zusammenhang zwischen PSMU und der Lebenszufriedenheit gibt, ist auch deshalb unklar, weil es dazu bislang nur wenige Studien gibt. Diese Studien sind zudem nur eingeschränkt miteinander vergleichbar, u.a. beziehen sie sich auf unterschiedliche Altersgruppen und messen PSMU auf unterschiedliche Weise.

In den luxemburgischen Daten hat sich eine Vorliebe für Online-Interaktion als wichtiger Risikofaktor für PSMU erwiesen, was die Ergebnisse vorheriger Studien bestätigt, wonach eine solche Vorliebe ein wichtiger Risikofaktor für eine problematische Internetnutzung insgesamt ist und sowohl direkt als auch indirekt über die Stimmungsregulierung wirkt (Caplan 2010). Ein Ansatzpunkt für die PSMU-Prävention könnte also darin bestehen, die Entwicklung einer Vorliebe für Online-Kommunikation gegenüber persönlicher Kommunikation zu verhindern. Das Angebot von Gruppen zur sozialen Unterstützung könnte in dieser Hinsicht eine vielversprechende Maßnahme sein (Taylor 2011). Die Erkenntnis, dass eine intensivere Nutzung sozialer Medien mit PSMU zusammenhängt, steht im Einklang mit früheren Studien, wonach die Intensität ein Risikofaktor für PSMU bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist (Savci et al. 2020; van Rooij et al. 2017). Neben der Vorliebe und der

Intensität der Nutzung sozialer Medien könnten auch andere Merkmale eine Rolle bei PSMU spielen. Dazu gehört etwa die Angst, etwas zu verpassen (*fear of missing out*), die allerdings in der luxemburgischen HBSC-Studie nicht erhoben wurde (Savci et al. 2020; Kircaburun et al. 2019; Schivinski et al. 2020).

Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte beachtet werden, dass es sich bei HBSC und zahlreichen anderen Studien zum Thema PSMU um Querschnittsbefragungen handelt. Dies bedeutet, dass die Wirkungsrichtungen zwischen PSMU und den untersuchten Merkmalen nicht zweifelsfrei festgestellt werden können. Beispielsweise kann argumentiert werden, dass sich PSMU auf psychosomatische Beschwerden auswirkt (wenn z.B. die Nutzung sozialer Medien am Abend dazu führt, dass man zu spät und schlecht einschläft). Ebenso kann auch argumentiert werden, dass psychosomatische Beschwerden zu PSMU führen – indem soziale Medien beispielsweise genutzt werden, um sich von psychosomatischen Beschwerden abzulenken. Um die Wirkungsrichtung zu klären, sind aufwendigere Studien mit Längsschnittdesign notwendig. Dabei schließen sich beide Erklärungen nicht zwangsläufig aus. Moderne Theorien zur Medienwirkung gehen von einer bidirektionalen Wirkung aus (Valkenburg und Peter 2013), so dass das Wohlbefinden auf PSMU wirkt und PSMU wiederum im Sinne einer Rückkopplung das Wohlbefinden beeinflusst.

## Empfehlungen für Interventionen

Da es sich bei PSMU um ein relativ neues Phänomen handelt und PSMU nicht als psychische Störung anerkannt ist, gibt es noch wenig evidenzbasiertes Wissen zur PSMU-Prävention. Anhaltspunkte können aber aus Maßnahmen zur Prävention ähnlicher Phänomene abgeleitet werden. So hat ein systematischer Review die Wirksamkeit psychologischer Interventionen bei problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung untersucht (Augner et al. 2021). Laut diesem Review erwiesen sich 18 psychologische Interventionen als wirksam, darunter sieben kognitive Verhaltensinterventionen, fünf systemische Interventionen, zwei achtsamkeitsbasierte Interventionen und vier psycho-educative Interventionen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass psychologische Interventionen sowohl die problematische Internetnutzung als auch die problematische Smartphone-Nutzung wirksam reduzieren. Es wurden keine Unterschiede zwischen den Interventionstypen festgestellt. Die Autoren des systematischen Reviews deuten dies als Hinweis darauf, dass es die unspezifischen Aspekte der Intervention sind, die sie wirksam machen. Damit ist gemeint, dass eine Intervention schon dadurch wirkt, dass beispielsweise die Zusammenarbeit mit Therapeuten sowie die vermittelte Hoffnung und Empathie den Patienten helfen, ihre Probleme zu lösen. Alternativ ist aber auch denkbar, dass die verschiedenen Interventionen nahezu gleich wirksam sind oder die Studien nicht genug Teilnehmer hatten, um vorhandene Unterschiede zu entdecken. Auch wenn dieser

Punkt noch offen bleibt, legt der systematische Review nahe, dass Interventionen, die bei problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung wirksam sind, ein guter Ausgangspunkt in der PSMU-Prävention sind.

Es sind weitere Studien erforderlich, um Maßnahmen speziell zur Verhinderung oder Verringerung von PSMU zu entwickeln. Eine gestörte Selbstkontrolle und eine erhöhte Stressreaktivität gelten allgemein als Kern des Suchtverhaltens (Tang et al. 2015). Daher zielt ein breites Spektrum psychologischer Interventionen direkt oder indirekt auf diese Selbstkontrollfunktionen ab. So hat eine Studie aus Polen gezeigt, dass eine gestörte Selbstkontrolle der wichtigste der untersuchten Prädiktoren für PSMU

bei Jugendlichen und Erwachsenen ist (Błachnio und Przepiorka 2016). Für verschiedene Arten problematischen Onlineverhaltens wurde zudem die Bedeutung des sozialen Kontextes herausgestellt (z. B. soziale Unterstützung, soziale Ausgrenzung) (van Rooij et al. 2017), was wiederum zu den Ergebnissen der vorliegenden Studie passt. Eine offene Frage betrifft derzeit die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie. Fragen zu PSMU wurden bei HBSC erstmals im Jahr 2018 gestellt. Ob PSMU im Zuge der Pandemie häufiger wurde, da die Möglichkeiten für Kontakte in der realen Welt zeitweise stark eingeschränkt waren, wird sich zeigen, wenn die Daten der aktuellen HBSC-Befragung vorliegen, die im ersten Halbjahr 2022 erhoben wurden.

### Das Wichtigste in Kürze

- Eine zwanghafte oder exzessive Nutzung sozialer Medien ist derzeit nicht als psychische Störung anerkannt. Es ist jedoch bekannt, dass sie mit gesundheitlichen Problemen verbunden ist und ihre Symptome denen der Internetsucht ähneln.
- 5,9 % der luxemburgischen Jugendlichen im Alter von 11 bis 18 Jahren weisen Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien auf (PSMU). In der Altersgruppe der 11-, 13- und 15-Jährigen entspricht die Häufigkeit von PSMU bei luxemburgischen Schülern dem europäischen Durchschnitt.
- Zu den Risikofaktoren für PSMU in Luxemburg gehören Merkmale aus mehreren Bereichen. Mädchen, jüngere Schüler und Schüler mit Migrationshintergrund haben ein höheres Risiko für PSMU. Darüber hinaus ist das Risiko höher für Täter von Cybermobbing, gestresste Jugendliche und solche, die häufig von psychosomatischen Beschwerden betroffen sind, sowie für Jugendliche, die häufig soziale Medien nutzen und diese der persönlichen Kommunikation vorziehen.
- Weitere Studien sind erforderlich, um Maßnahmen zur Verhinderung oder Verringerung von PSMU in Luxemburg zu entwickeln und zu testen. In der Zwischenzeit bieten sich Präventionsansätze an, die sich bei einer problematischen Internet- und Smartphone-Nutzung bewährt haben. Diese Ansätze zielen darauf ab, die Selbstkontrolle zu stärken, den Umgang mit Stress zu verbessern und die soziale Unterstützung u.a. durch die Familie und Freunde zu erhöhen.

Eine zusammenfassende Infografik zum Thema PSMU ist unter [www.hbsc.lu](http://www.hbsc.lu) verfügbar.

## Literaturverzeichnis

American Psychiatric Association (Hg.) (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: American Psychiatric Association.

Andreassen, Cecilie Schou; Pallesen, Ståle; Griffiths, Mark D. (2017): The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. In: *Addictive behaviors* 64, S. 287–293. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006.

Augner, Christoph; Vlasak, Thomas; Aichhorn, Wolfgang; Barth, Alfred (2021): Tackling the 'digital pandemic': The effectiveness of psychological intervention strategies in problematic Internet and smartphone use—A meta-analysis. In: *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 00048674211042793. DOI: 10.1177/00048674211042793.

Błażnio, Agata; Przepiorka, Aneta (2016): Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. In: *Psychiatric Quarterly* 87 (3), S. 493–500.

Boer, Maartje; Stevens, Gonke W. J. M.; Finkenauer, Catrin; Koning, Ina M.; van den Eijnden, Regina J. J. M. (2021a): Validation of the Social Media Disorder Scale in Adolescents: Findings From a Large-Scale Nationally Representative Sample. In: *Assessment*, 10731911211027232. DOI: 10.1177/10731911211027232.

Boer, Maartje; van den Eijnden, Regina J. J. M.; Boniel-Nissim, Meyran; Wong, Suzy-Lai; Inchley, Joanna C.; Badura, Petr et al. (2020): Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. In: *The Journal of Adolescent Health* 66 (6S), S89-S99. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.014.

Boer, Maartje; van den Eijnden, Regina J. J. M.; Finkenauer, Catrin; Boniel-Nissim, Meyran; Marino, Claudia; Inchley, Jo et al. (2021b): Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. In: *Addiction (Abingdon, England)*. DOI: 10.1111/add.15709.

Boniel-Nissim, Meyran; Sasson, Hagit (2018): Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. In: *Computers in Human Behavior* 88, S. 176–183. DOI: 10.1016/j.chb.2018.05.041.

Buda, Greta; Lukoševičiūtė, Justė; Šalčiūnaitė, Laura; Šmigelskas, Kastytis (2020): Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. In: *Psychological Reports* 124 (3), S. 1031–1048. DOI: 10.1177/0033294120922481.

Caplan, Scott E. (2010): Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. In: *Computers in Human Behavior* 26 (5), S. 1089–1097. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.012.

Chu, Po Sen; Saucier, Donald A.; Hafner, Eric (2010): Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. In: *Journal of Social*

*and Clinical Psychology* 29 (6), S. 624–645. DOI: 10.1521/jscp.2010.29.6.624.

Dekker, Rianne; Engbersen, Godfried; Faber, Marije (2016): The Use of Online Media in Migration Networks. In: *Popul. Space Place* 22 (6), S. 539–551. DOI: 10.1002/psp.1938.

Gámez-Guadix, Manuel; Orue, Izaskun; Smith, Peter K.; Calvete, Esther (2013): Longitudinal and Reciprocal Relations of Cyberbullying With Depression, Substance Use, and Problematic Internet Use Among Adolescents. In: *Journal of Adolescent Health* 53 (4), S. 446–452. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2013.03.030.

Heinz, Andreas; Kern, Matthias Robert; van Duin, Claire; Catunda, Carolina; Willems, Helmut Erich (2020): Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Luxemburg-Bericht zur luxemburgischen HBSC-Befragung 2018. Esch-sur-Alzette (2879718376).

Inchley, Jo; Currie, D.; Budisavljevic, Sanja; Torsheim, Torbjorn; Jåstad, A.; Cosma, Alina et al. (2020): Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. WHO Regional Office for Europe Copenhagen, Denmark.

Kircaburun, Kagan; Kokkinos, Constantinos M.; Demetrovics, Zolt; Király, Orsolya; Griffiths, Mark D.; Çolak, Tuğba Seda (2019): Problematic Online Behaviors among Adolescents and Emerging Adults: Associations between Cyberbullying Perpetration, Problematic Social Media Use, and Psychosocial Factors. In: *International Journal of Mental Health and Addiction* 17 (4), S. 891–908. DOI: 10.1007/s11469-018-9894-8.

Lachmann, Bernd; Sariyska, Rayna; Kannen, Christopher; Cooper, Andrew; Montag, Christian (2016): Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. In: *Psychiatry Research* 238, S. 363–367. DOI: 10.1016/j.psychres.2016.02.017.

Levenson, Jessica C.; Shensa, Ariel; Sidani, Jaime E.; Colditz, Jason B.; Primack, Brian A. (2016): The association between social media use and sleep disturbance among young adults. In: *Preventive Medicine* 85, S. 36–41. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.01.001.

Longstreet, Phil; Brooks, Stoney (2017): Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. In: *Technology in Society* 50, S. 73–77. DOI: 10.1016/j.techsoc.2017.05.003.

Marengo, N.; Borraccino, A.; Charrier, L.; Berchiolla, P.; Dalmasso, P.; Caputo, M.; Lemma, P. (2021): Cyberbullying and problematic social media use: an insight into the positive role of social support in adolescents-data from the Health Behaviour in School-aged Children study in Italy. In: *Public health* 199, S. 46–50. DOI: 10.1016/j.puhe.2021.08.010.

Paakkari, Leena; Tynjälä, Jorma; Lahti, Henri; Ojala, Kristiina; Lyyra, Nelli (2021): Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. In: *IJERPH* 18 (4). DOI: 10.3390/ijerph18041885.

Savci, Mustafa; Tekin, Ahmet; Elhai, Jon D. (2020): Prediction of problematic social media use (PSU) using machine learning approaches. In: *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-020-00794-1.

Schivinski, Bruno; Brzozowska-Woś, Magdalena; Stansbury, Ellena; Satel, Jason; Montag, Christian; Pontes, Halley M. (2020): Exploring the Role of Social Media Use Motives, Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Affect in Problematic Social Media Use. In: *Frontiers in Psychology* 11, S. 3576. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.617140.

Sheldon, Pavica; Antony, Mary Grace; Sykes, Britney (2020): Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and Life-Position Indicators. In: *Psychological Reports* 124 (3), S. 1110–1133. DOI: 10.1177/0033294120934706.

Tang, Yi-Yuan; Posner, Michael I.; Rothbart, Mary K.; Volkow, Nora D. (2015): Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. In: *Trends in cognitive sciences* 19 (8), S. 439–444.

Taylor, Shelley E. (2011): Social support: A review. In: *The Oxford handbook of health psychology*. New York, NY, US: Oxford University Press (Oxford library of psychology), S. 189–214.

Valkenburg, Patti M.; Peter, Jochen (2011): Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. In: *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 48 (2), S. 121–127. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.020.

Valkenburg, Patti M.; Peter, Jochen (2013): The Differential Susceptibility to Media Effects Model. In: *J Commun* 63 (2), S. 221–243. DOI: 10.1111/jcom.12024.

van den Eijnden, Regina J.J.M.; Lemmens, Jeroen S.; Valkenburg, Patti M. (2016): The Social Media Disorder Scale. In: *Computers in Human Behavior* 61, S. 478–487. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.038.

van Duin, Claire; Heinz, Andreas; Willems, Helmut (2021): Predictors of Problematic Social Media Use in a Nationally Representative Sample of Adolescents in Luxembourg. In: *IJERPH* 18 (22), S. 11878. DOI: 10.3390/ijerph182211878.

van Rooij, Tony; Ferguson, Christopher J.; van de Mheen, Dike; Schoenmakers, Tim Michaël (2017): Time to abandon internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. In: *Clinical Neuropsychiatry*.

Wartberg, Lutz; Thomasius, Rainer; Paschke, Kerstin (2021): The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. In: *Computers in Human Behavior* 121, S. 106788. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106788.

Woods, Heather Cleland; Scott, Holly (2016): #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. In: *Journal of adolescence* 51, S. 41–49. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

### Links

[www.hbsc.lu](http://www.hbsc.lu)

[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)