



Gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung

Hilfreiche Tools für Eltern, Kinder und
Jugendliche



**Institut für Gesundheitsförderung
und Prävention GmbH**

www.ifgp.at



Gefördert aus den Mitteln

**GEMEINSAME
GESUNDHEITSZIELE**

aus dem Rahmen-Pharmavertrag

eine Kooperation von österreichischer
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

Impressum

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH

E-Mail: office@ifgp.at

Web: www.ifgp.at

Geschäftsführerin: Mag. Beate Atzler, MPH

Auswertung und Berichtlegung: Viktoria Quehenberger, MA, Mag. Daniela Ramelow, MPH,
Dr. Lukas Teufl, Mag. Dr. Rosemarie Felder-Puig, MSc

Fertigstellung des Berichts: 14.05.2020

Standort: Wien

Zitervorschlag: Quehenberger, V., Ramelow, D., Teufl, L. & Felder-Puig R. (2020):
Gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung. Hilfreiche Tools für
Eltern, Kinder und Jugendliche. Wien: Institut für
Gesundheitsförderung und Prävention.

Ansprechperson: Viktoria Quehenberger
Tel. +43 2350 37947
E-Mail viktoria.quehenberger@ifgp.at

Kontaktadressen

Hauptsitz Graz
Haideggerweg 40
8044 Graz

Standort Wien
Nordbahnstraße 51
1020 Wien

Standort Linz
Gruberstraße 77
4020 Linz

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	6
1 Hintergrund.....	9
2 Fragestellung.....	11
3 Smartphone-Nutzung von älteren Kindern und Jugendlichen in Österreich.....	12
3.1 Spezialanalysen mit ausgewählten Daten aus der HBSC-Studie 2018	12
3.2 Qualitative Studie mit Fokusgruppen.....	12
3.3 Ergebnisse der HBSC-Spezialanalysen.....	14
3.4 Ergebnisse der qualitativen Studie.....	15
3.4.1 Nutzungsverhalten der Jugendlichen	15
3.4.2 Nutzungsverhalten der Eltern	17
3.4.3 Problembewusstsein der Jugendlichen	19
3.4.4 Problembewusstsein der Eltern	21
3.4.5 Strategien der Jugendlichen	23
3.4.6 Strategien der Eltern	24
3.4.7 Strategien der Schulen	25
4 Tools für einen gesundheitskompetenten Umgang von Kindern und Jugendlichen mit dem Smartphone	27
4.1 Methodisches Vorgehen	27
4.1.1 Mögliche Inhalte der Tools.....	27
4.1.2 Suchstrategie	29
4.1.3 Qualitätssicherung.....	30
4.1.4 Auswahl und Darstellung der Ergebnisse	30
4.2 Ergebnisse	31
4.2.1 Online-Initiativen.....	31
4.2.2 Broschüren	40
4.2.3 Checklisten	48
4.2.4 Tests und Quizze.....	55
4.2.5 Apps.....	61
4.2.5.1 Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche.....	61
4.2.5.2 Apps für Eltern zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer ihres Kindes und für den Kinder- und Jugendschutz	66

5	Diskussion und Fazit.....	72
	Literatur- und Toolverzeichnis	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler wie viele Stunden pro Tag mit ihrem Handy beschäftigt sind	14
Tabelle 2: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler welche Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen.....	15
Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen.....	33
Tabelle 4: Welche Themen von den Online-Initiativen behandelt werden	38
Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren	41
Tabelle 6: Welche Themen in den Broschüren behandelt werden.....	46
Tabelle 7: Formale Informationen zu den Checklisten	49
Tabelle 8: Welche Themen in den Checklisten behandelt werden.....	53
Tabelle 9: Formale Informationen zu den Tests.....	56
Tabelle 10: Welche Themen in den Tests und Quizen behandelt werden.....	59
Tabelle 11: Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche	63
Tabelle 12: Apps für Kinder- und Jugendschutz sowie zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer für Eltern	68

Zusammenfassung

Eckdaten zur Studie

Im Rahmen der Studie wurden zur Beantwortung der Forschungsfragen folgende Zugänge gewählt:

- Quantitative, deskriptive Analysen der österreichischen HBSC-Daten 2018: Der Datensatz umfasst 7.585 Schülerinnen und Schüler der 5., 7., 9. und 11. Schulstufen aller Schultypen mit Ausnahme von Berufsschulen und sonder- und heilpädagogischen Einrichtungen. Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht, Schultyp und Bundesland quotiert. Es wurden die Dauer der täglichen Handynutzung und die Prävalenz der problematischen Nutzung sozialer Medien ausgewertet.
- Qualitative Fokusgruppen und Inhaltsanalyse: Es wurden insgesamt fünf Fokusgruppen mit Jugendlichen und zwei Fokusgruppen mit Eltern durchgeführt. Zielsetzung der Fokusgruppen war es, das eigene Smartphone-Nutzungsverhalten, das Problembewusstsein betreffend Risiken der Smartphone-Nutzung, sowie Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone bei österreichischen Jugendlichen und Eltern zu erheben. Die Auswertung erfolgte in Anlehnung an die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring.
- Recherche von Tools für Eltern, Kinder und Jugendliche, die eine gesundheitskompetente Nutzung des Smartphones unterstützen könnten. Unter Tools werden im Rahmen dieses Projekts Homepages/Online-Initiativen, Broschüren, Checklisten, Quizze und Tests sowie Apps verstanden, welche relevante Informationen und Empfehlungen anbieten. Es wurde eine offene Suchstrategie gewählt.

Ergebnisse

Smartphone-Nutzungsverhalten von österreichischen Kindern, Jugendlichen und Eltern

Quantitative Studie:

- Jeder fünfte Bursche und jedes vierte Mädchen im Alter von 11-17 Jahren nützt das Smartphone täglich fünf Stunden oder länger.
- Ca. 9% der Schüler*innen zeigen Anzeichen einer problematischen Nutzung sozialer Medien.
- Eine besondere Risikogruppe sind Schüler*innen mit Migrationshintergrund und Schüler*innen aus finanziell schlechter gestellten Familien, welche etwas häufiger von einer problematischen Nutzung betroffen sind.

Qualitative Studie:

- Soziale Medien spielen eine zentrale Rolle für die Jugendlichen.
- Jugendliche und Eltern nutzen eine breite Palette an Smartphone-Funktionen (z.B. Apps, Wecker, Kamera, Kalender,...) .
- Eine zentrale Funktion des Smartphones für die Eltern ist die Erreichbarkeit der bzw. für die Kinder.

Vorbildwirkung der Eltern

Qualitative Studie:

- Viele Eltern sind sich ihrer Vorbildfunktion hinsichtlich der Smartphone-Nutzung durchaus bewusst.
- Die Einhaltung der Familienregeln in Bezug auf die Smartphone-Nutzung gelingt auch Eltern nicht immer.

Problembewusstsein betreffend Smartphone-Nutzung

Qualitative Studie:

- Sowohl Eltern als auch Jugendliche sind sich bewusst, dass Smartphones nicht per se schädlich sind, wenn man sie richtig nutzt.
- Risiken der Smartphonesucht beinhalten laut den Jugendlichen unter anderem Effekte auf zwischenmenschliche Beziehungen, den Straßenverkehr, gesundheitliche Risiken sowie die Gefahr der Ablenkung von anderen Aufgaben.
- Teilweise besteht aber nur eine vage Vorstellung von den Risiken bzw. werden die Risiken nur implizit im Gespräch angedeutet.
- Betreffend Risiken des Smartphonegebrauchs nennen die Eltern gefährliche Inhalte, denen die Kinder am Smartphone ausgesetzt sind, gesundheitliche Risiken, Auswirkungen auf das Familienleben, Marken- und Gruppenzwang sowie den Einfluss von In-App Werbeschaltungen.
- Einige der Jugendlichen haben nur ein eingeschränktes oder gar fehlendes Problembewusstsein.
- Viele Eltern besitzen ein Problembewusstsein gegenüber der kindlichen Smartphone-Nutzung.

Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone

Qualitative Studie:

- Die Jugendlichen konnten nur vereinzelt Strategien identifizieren. Diese umfassen: sinnvollen Alternativen nachgehen, das soziale Umfeld als Unterstützung heranziehen oder technische Maßnahmen.
- Strategien der Eltern beinhalten explizite Regeln (zu Nutzungsdauer und -umständen, Verboten zu bestimmten Anlässen, Smartphoneentzug als Bestrafung,...), aktive und passive Begleitung der Mediennutzung sowie die Schaffung von Alternativen zum Smartphonegebrauch.

- Betreffend Regeln reicht das Spektrum von Familien von fast keinen Reglementierungen bis hin zu strengen Auflagen, wobei die Strenge der Vorschriften mit dem Alter der Kinder abnimmt.
- Die Erfahrungen der Jugendlichen mit einer Reduktion der Smartphone-Zeit schwanken zwischen aktiven Versuchen (die aufgrund fehlender Selbstwirksamkeit häufig missglückt sind) bis hin zu einem Unverständnis, wieso man die Smartphone-Zeit reduzieren sollte.

Potentielle Unterstützungsmaßnahmen für eine gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung betreffend Kinder und Jugendliche

- In einem ersten Schritt sollte bei den Kindern und Jugendlichen ein Problembewusstsein für die eigene Smartphone-Nutzung und für die (gesundheitlichen) Risiken der Smartphone-Nutzung geschaffen werden. Ein Ausgangspunkt kann hier eine Analyse des Smartphone-Gebrauchs per App sein.
- In einem zweiten Schritt gilt es den Veränderungswillen der Kinder und Jugendlichen zu unterstützen. Ansatzpunkte sind hier: Identifikation von erfüllenden Aktivitäten und alternativen Unterhaltungsangeboten zum Smartphone, Unterstützung durch und Eingebundenheit in das soziale Umfeld, technische Unterstützung durch Apps oder - in letzter Instanz - eine Therapie.
- Ziel der Unterstützung sollte es sein, Kinder und Jugendlichen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, sodass sie sich eine selbstgewählte Reduktion der Smartphone-Nutzung auch zutrauen.

Tools für eine gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung

Tool-Recherche:

- Zu den verschiedensten Subthemen eines gesundheitskompetenten Umgangs mit dem Smartphone (z.B. Allgemeine Nutzungsempfehlungen, Kinder- und Jugendschutz,...) liegen entsprechende Tools (Online-Initiativen, Broschüren, Checklisten, Tests und Quizze, Apps) vor.
- Besonders empfehlenswert erscheinen einerseits die „Medienbriefe für Eltern“ der Initiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht“, welche Eltern über altersgerechte Nutzung und Nutzungsdauer verschiedener digitaler Medien informieren (siehe: Checklisten C8). Andererseits ermöglicht eine Initiative (www.medienvertrag.de) mithilfe eines interaktiven Tools einen Medienvertrag zwischen Eltern und Kind zu erstellen und somit Regeln für eine altersgerechte Smartphone-Nutzung festzuhalten (siehe: Online-Initiativen O14).
- Die Vielzahl an Apps zur Reglementierung der eigenen Smartphone-Zeit verdeutlicht, dass es sich hierbei um ein Trendthema handelt. Die Zielgruppe dieser Apps sind meist Erwachsene. Es gibt fast keine Angebote, die direkt Kinder adressieren und diese kindgerecht motivieren, das Smartphone weniger zu nutzen.
- Es sollten in der Zukunft noch weitere zielgruppenspezifische Apps für Kinder und Jugendliche entwickelt werden.

1 Hintergrund

Smartphones und die Nutzung des Internets sind in der heutigen Zeit allgegenwärtig. Mit 97 Prozent in Deutschland (1) und 99 Prozent in der Schweiz (2) besaß 2018 fast jeder Jugendliche zwischen zwölf und neunzehn Jahren ein eigenes Smartphone. Auch bei den 6- bis 13-Jährigen besitzt bereits die Hälfte der Kinder in Deutschland ein eigenes Handy oder Smartphone (3). 96 Prozent der Schweizer Jugendlichen benutzen ihr Handy täglich (2). Zudem zeigen weltweit zwischen 10 % und 30 % der Jugendlichen eine problematische Smartphone-Nutzung (4).

In den letzten Jahren sind eine Reihe von Studien zum Zusammenhang zwischen körperlichen und psychischen Gesundheitsbelastungen und -problemen und der Nutzung digitaler Medien durch Kinder, Jugendliche und Erwachsene erschienen. Die daraus folgenden Empfehlungen und Expertisen sind teils sehr heterogen: Einerseits wird vor dramatischen Gesundheitsschäden gewarnt. Auch der vorangegangene Bericht aus diesem Projekt (5) konnte einige Risiken betreffend der Smartphone-Nutzung und psychischen Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen aufdecken. Jedoch ist die Richtung des Wirkungszusammenhangs, aufgrund fehlender Längsschnittstudien, oft nicht ausreichend belegt. Andererseits gibt es kalmierende Stimmen, die in der Mediennutzung mehr Vor- als Nachteile für den Einzelnen und die Gesellschaft sehen.

Somit stellt sich die Frage und Herausforderung, wie Eltern ihren Kindern einen gesundheitskompetenten Smartphone-Gebrauch beibringen können. Unter „gesundheitskompetenten Smartphone-Gebrauch“ verstehen wir in diesem Kontext, dass das Smartphone so benutzt wird, dass daraus kein Schaden für Gesundheit und Wohlbefinden entsteht. Dafür sind Wissen, Motivation und die Fähigkeit von Seiten der Kinder und Jugendlichen selber, aber vor allem der Eltern, notwendig, um relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Prinzipiell ist anzumerken, dass das Smartphone lediglich ein Gerät darstellt, durch das verschiedene Dienste der digitalen Medien zugänglich werden. Viele Inhalte digitaler Medien sind auch auf Tablets, PCs, über Spielekonsolen, TV- und auf anderen Geräten abrufbar. Ein gesundheitskompetenter Umgang mit dem Smartphone verlangt demnach Medienkompetenz. Medienkompetenz meint in diesem Kontext:

„...bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Information und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen medialer Inhalte und des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen, auch einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien: Vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch im Internet zu beachten und sich regelmäßig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.“ ((6): 7)

Die Heterogenität der Expertisen führt jedoch zu einer wachsenden Verunsicherung der Eltern, wie sie ihre Erziehung betreffend Medienkompetenz gestalten sollen. Dies spiegelt sich auch in einer Reihe von Medienberichten (7–10) wider. Offene Fragen umfassen den Einfluss des Smartphones

auf den Familienalltag und das Heranwachsen der Kinder sowie den gesunden Umgang mit dem Smartphone.

Das vorliegende Projekt beleuchtet diese Fragestellung näher, indem einerseits das Nutzungsverhalten österreichischer Jugendlicher, das Problembewusstsein von Eltern und Jugendlichen, als auch Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone untersucht werden. Außerdem werden im zweiten Teil des Berichts Tools für Eltern und Jugendliche für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone präsentiert.

Dieses Studienprojekt wurde von Wissenschaftler*innen des Fachbereichs „Kinder- und Jugendgesundheit“ des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) konzipiert und über die Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau zur Finanzierung aus den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag“ beantragt.

2 Fragestellung

Das Projekt besteht aus 10 Arbeitspaketen, wobei ein Teil der Forschungsfragen bereits im vorangegangenen Forschungsbericht (5) beantwortet wurde. Dieser behandelt die vorliegende Evidenz bezüglich des Zusammenhangs zwischen Smartphone-Nutzung und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

Die Fragestellungen des vorliegenden Forschungsberichts sind:

1. Wie ist das Smartphone-Nutzungsverhalten von österreichischen Jugendlichen und Eltern? Welche Vorbildwirkung haben die Eltern dabei?
2. Welches Problembewusstsein haben österreichische Jugendliche und Eltern betreffend ihrer Smartphone-Nutzung?
3. Welche Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone wenden Jugendliche und Eltern an?
4. Was könnte Kinder und Jugendliche bei einer gesundheitskompetenten Nutzung des Smartphones unterstützen?
5. Welche Tools (z.B. App's, Guidelines, Materialien) gibt es, die bei einer gesundheitskompetenten Nutzung des Smartphones unterstützen könnten? Welche Tools fehlen und sollten entwickelt werden?

Die Forschungsfragen 1 bis 3 werden im ersten Teil des Berichts beantwortet (Kapitel 3). In einer kurzen Einführung werden quantitative Ergebnisse aus der HBSC-Studie aus dem ersten Forschungsbericht neu aufbereitet. Den Kern der Studie bildet eine qualitative Studie mit Fokusgruppen. Die quantitativen Ergebnisse sollen hierbei eine vertiefende Verortung der qualitativen Ergebnisse ermöglichen.

Empfehlungen zu Forschungsfrage 4 werden, aufbauend auf den Ergebnissen der Forschungsfragen 2 und 3, im Rahmen der Diskussion erläutert.

Der zweite Teil des Berichts (Kapitel 4) behandelt Forschungsfrage 5 und zeigt Tools für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone auf.

3 Smartphone-Nutzung von älteren Kindern und Jugendlichen in Österreich

3.1 Spezialanalysen mit ausgewählten Daten aus der HBSC-Studie 2018

Zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage werden unter anderem Daten aus der HBSC Studie 2018 (11) herangezogen, welche bereits im ersten Forschungsbericht diskutiert, an dieser Stelle aber neu aufbereitet wurden. Sie sollen eine vertiefende Verortung der nachfolgenden qualitativen Ergebnisse ermöglichen.

Die HBSC-Studie 2018 umfasste 7.585 Schülerinnen und Schülern der 5., 7., 9. und 11. Schulstufen aller Schultypen mit Ausnahme von Berufsschulen und sonder- und heilpädagogischen Einrichtungen. Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht, Schultyp und Bundesland quotiert (11).

Für die Analysen wurden folgende Variablen herangezogen:

- Häufigkeit der Handynutzung: Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, wie viele Stunden sie sich an einem typischen Tag mit ihrem Handy beschäftigen - zum Telefonieren, Spielen, Internet surfen, Kontaktieren auf sozialen Medien, Konsumieren von Filmen und Musik usw. (11,12).
- Problematische Nutzung sozialer Medien: Mit Hilfe einer validierten 9-Item-Skala (13) wurde überprüft, ob Nutzerinnen und Nutzer von sozialen Netzwerken (z.B. Facebook, Instagram, Twitter) und Instant-Message-Programmen (z.B. WhatsApp, Snapchat, Facebook Messenger) Abhängigkeitssymptome entwickeln (11,12).
- Personenmerkmale (Geschlecht, Alter, Migrationshintergrund, Familienwohlstand) (11,12).

Die Daten wurden deskriptiv ausgewertet.

3.2 Qualitative Studie mit Fokusgruppen

Als Methode für die Erhebung der qualitativen Daten wurden Fokusgruppen angewendet.

Fokusgruppen nutzen die Gruppeninteraktion, um Daten und Einsichten zu erzeugen, die ohne der Interaktion in der Gruppe weniger verfügbar wären. Fokusgruppen können unter anderem dazu dienen, eine erste Orientierung im Feld zu ermöglichen, Hypothesen zu generieren, aber auch um Ergebnisse vorangegangener Studien zu interpretieren (14). Zur Durchführung der Fokusgruppen wurde jeweils ein eigener Leitfaden für die Kinder- und Jugendgruppen bzw. für die Elterngruppe erstellt.

Bei den Kindern und Jugendlichen wurde dabei zum Einstieg nach der Handynutzung im Tagesverlauf gefragt sowie danach wofür das Handy verwendet wird. Diese Fragen sollten einen leichten Einstieg bieten und die Diskussion einleiten. Um das Problembewusstsein der Jugendlichen zugänglich zu machen, wurde den Jugendlichen eine Reihe von Zeitungsschlagzeilen (z.B. „Smartphone-Sucht: Fluch des 21. Jahrhunderts?“, „Jugendliche mit weniger Smartphone-Zeit sind glücklicher“) vorgelegt. Diese sollten als Trigger dienen, um die Diskussion anzufachen. Schlussendlich wurde noch nach Strategien für einen gesunden Umgang mit dem Handy gefragt. Dies umfasste unter anderem Fragen, ob bereits versucht wurde, das Handy weniger zu nutzen bzw. was die Jugendlichen empfehlen würden, wenn jemand handysüchtig ist.

Der Leitfaden für die Fokusgruppen mit den Eltern umfasste mit Fragen zum Handynutzungsverhalten der Eltern, der Diskussion zum Problembewusstsein anhand der Schlagzeilen sowie Fragen nach Strategien für einen gesunden Umgang mit dem Handy ähnliche Elemente wie der Leitfaden für Kinder und Jugendliche. Ergänzend wurden noch Fragen nach dem Stellenwert des Smartphones in der Familie gestellt. Dies umfasste einerseits die Beschreibung der Smartphone-Nutzung der Kinder und andererseits bestehende Regeln im Umgang mit dem Smartphone in der Familie.

Zur Datenerhebung wurden fünf Fokusgruppen mit Jugendlichen durchgeführt. Der Kontakte zu den Jugendlichen wurde über Sozialarbeiter*innen in Jugendorganisationen hergestellt. Insgesamt nahmen 45 Kinder und Jugendliche teil, hierbei handelte es sich um 30 Burschen und 15 Mädchen. Der Großteil der Jugendlichen waren Schüler*innen. Um ein größtmögliches Level an Anonymität zu gewähren, wurden das Alter und der Migrationshintergrund von den Fokusgruppenleiter*innen nicht erfragt, sondern lediglich geschätzt. Das geschätzte Alter der Teilnehmer*innen lag zwischen 10 und 18 Jahren; die Mehrheit war zwischen 16 und 18 Jahre alt. Fast alle Jugendlichen wiesen einen Migrationshintergrund auf.

Ergänzend wurde die Sicht von Eltern auf die Smartphone-Nutzung von Kindern und Jugendlichen durch zwei Fokusgruppen mit insgesamt neun Teilnehmerinnen erhoben. Der Zugang zu den Eltern erfolgte über persönliche Kontakte der Forschenden. Bei den Eltern handelte es sich ausschließlich um Mütter; die meisten Teilnehmerinnen hatten zwei Kinder, wobei alle zumindest ein Kind im Schulalter hatten. Das Alter der Kinder lag zwischen vier und achtzehn Jahren; der Durchschnitt lag bei elf Jahren. Auf Basis der Einschätzung der Interviewenden wies ca. die Hälfte der Teilnehmerinnen einen Migrationshintergrund auf.

Die Fokusgruppen wurden transkribiert und mit Hilfe des Programms Atlas.ti in Anlehnung an die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring (15) analysiert.

3.3 Ergebnisse der HBSC-Spezialanalysen

Hier werden ein Teil der Ergebnisse aus einem HBSC-Factsheet (12) dargestellt: Aus den Zahlen in Tabelle 1 ist ersichtlich, dass Mädchen ihr Handy wesentlich öfter nutzen als Burschen und die täglich am Handy verbrachte Zeit bei beiden Geschlechtern bis zum Alter von 15 Jahren steigt. Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund sowie jene aus Familien, die finanziell nicht so gut gestellt sind, beschäftigen sich täglich etwas länger mit ihrem Handy als jene ohne Migrationshintergrund bzw. aus finanziell besser gestellten Familien.

Tabelle 1: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler wie viele Stunden pro Tag mit ihrem Handy beschäftigt sind

Personenmerkmale		≤ 2 Std. /Tag	3-4 Std. /Tag	≥ 5 Std. /Tag
Geschlecht	Mädchen	39 %	34 %	27 %
	Burschen	51 %	30 %	19 %
Alter	11 Jahre	69 %	18 %	13 %
	13 Jahre	48 %	31%	21 %
	15 Jahre	29 %	38 %	33 %
	17 Jahre	29 %	42 %	29 %
Migrationshintergrund	ja	34 %	33 %	33 %
	nein	46 %	32 %	22 %
Familienwohlstand	niedrig	41 %	32 %	27%
	mittel oder hoch	45 %	33 %	22 %

Zwischen Schülerinnen und Schülern, die einem mittleren oder hohen Familienwohlstand zugeordnet werden können, zeigten sich keine Unterschiede. Deshalb wurden diese beiden Gruppen in Tabelle 1 zusammengefasst. Dasselbe gilt für die problematische Nutzung sozialer Medien (Tabelle 2).

Dass Jugendliche gerne und oft soziale Medien nutzen, ist an sich kein Problem. Allerdings können aus Vielnutzern auch Abhängige werden, deren Gedanken sich nur mehr darum drehen, was sich in den sozialen Medien abspielt. Sie leiden an Entzugserscheinungen, wenn sie vorübergehend keinen Zugang haben.

Aus den Zahlen in Tabelle 2 ist ableitbar, dass 9% der österreichischen Schüler*innen starke Anzeichen für eine solche Nutzung sozialer Medien, im Sinne einer Abhängigkeit bzw. eines Kontrollverlusts, zeigen. Davon sind etwas mehr Mädchen als Burschen, mehr 13-Jährige als Jüngere oder Ältere sowie mehr Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund und/oder aus finanziell schlechter gestellten Familien betroffen (Tabelle 2).

Von jenen, die Anzeichen einer problematischen Nutzung sozialer Medien zeigen, wurde am häufigsten angegeben, dass sie soziale Medien als Flucht vor negativen Gefühlen verwenden oder sie mit dem Vorsatz, ihre Online-Zeiten zu reduzieren, schon mehrmals gescheitert wären. Außerdem ergab eine Zusammenhangsanalyse der Daten, dass eine problematische Nutzung

sozialer Medien häufig, aber nicht immer, mit einer zeitintensiven Nutzung des Smartphones einhergeht.

Tabelle 2: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler welche Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen

Personenmerkmale		keinerlei Anzeichen	leichte bis mittel-starke Anzeichen	starke Anzeichen
Geschlecht	Mädchen	34 %	56 %	10 %
	Burschen	46 %	46 %	8 %
Alter	11 Jahre	47 %	44 %	9 %
	13 Jahre	37 %	52 %	11 %
	15 Jahre	35 %	56 %	9 %
	17 Jahre	38 %	56 %	6 %
Migrationshintergrund	ja	36 %	52 %	12 %
	nein	40 %	52 %	8 %
Familienwohlstand	niedrig	37 %	52 %	11 %
	mittel oder hoch	40 %	52 %	8 %

3.4 Ergebnisse der qualitativen Studie

3.4.1 Nutzungsverhalten der Jugendlichen

Die meisten befragten Jugendlichen, sowie die Kinder der befragten Eltern besitzen zum Befragungszeitpunkt ein Handy. Das erste Handy erhalten die meisten Kinder am Übergang von der Volksschule zur Sekundarstufe I. Zu diesem Zeitpunkt verlassen die Kinder am Schulweg meist erstmals ihre nähere Umgebung und sind allein unterwegs. Das erste Handy ist oft auch ein Erbstück der Eltern. Jene Kinder, die noch zu klein für ein eigenes Smartphone sind, dürfen in manchen Fällen das Smartphone eines Elternteils mitbenutzen.

Die Jugendlichen sind sich der Vorteile und des **Stellenwerts** des Smartphones durchaus bewusst:

„Handy soll nicht das Wichtigste sein, aber momentan, das ist schon ein wichtiger Teil unseres Lebens bzw. unserer Gesellschaft,[...].“ (FG_A)¹

„Für mich ist das Smartphone ein Hilfszeug fürs Leben“ (FG_C)

Auch die meisten Eltern meinen, dass das Smartphone für ihr Kind sehr wichtig ist:

„Die hockt nur auf dem Handy. Ohne dem ist die nicht, wie ich so schön sage, lebensfähig. Aber das sagt sie selber dann schon.“ (FG_G)

¹ FG_A ... Fokusgruppe A

Nur vereinzelt wird berichtet, dass das Smartphone vom Kind nur sehr wenig genutzt wird.

Genutzte Funktionen des Smartphones

Die Jugendlichen haben mit ihren Smartphones größtenteils Zugang zum Internet; nur in Einzelfällen besteht aufgrund des aufgebrauchten Guthabens eine Einschränkung. In diesem Fall werden Hotspots oder öffentliche WLAN-Zugänge verwendet.

Soziale Medien sind bei der Smartphone-Nutzung für Jugendliche von zentraler Bedeutung. Am Smartphone wird besonders geschätzt, dass man schnell miteinander kommunizieren kann, ohne am selben Ort sein zu müssen. Die beliebtesten Anwendungen, die die Jugendlichen auf ihrem Smartphone nutzen, sind Instagram, WhatsApp und Snapchat. Facebook und Twitter werden eher selten genannt. Soziale Medien werden genutzt, um zu kommunizieren, zu chatten, Storys zu posten oder auch für "Facetime"(Videotelefonie). Das Smartphone unterstützt dabei, in Kontakt zu bleiben und Treffpunkte zu vereinbaren.

Auffällig ist laut vielen Eltern, dass ihre Kinder das Smartphone weniger zum Telefonieren als zum Versand von Nachrichten verwenden. So werden fast keine Freiminuten, aber ein großes Datenvolumen verbraucht:

„A: Das ist wie wenn das peinlich wäre, also telefoniert wird gar nicht mehr. Da wird 70 mal herumgeschrieben.“ (FG_G)

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Smartphone-Nutzung durch Jugendliche ist **Unterhaltung**. Sehr beliebt sind hier YouTube und Netflix, unter anderem um Filme zu schauen. Zentral sind auch Spiele (u.a. gegen Langeweile) und Musik-Apps wie Spotify oder im geringeren Maß Soundcloud. Laut Eltern verwenden manche Kinder und Jugendliche das Smartphone, um Spiele wie Fortnite oder Minecraft zu spielen.

Eine wichtige Funktion des Smartphones für die Jugendlichen ist auch das **Fotografieren**, die Galerie und im geringeren Maß Photoshop. So wird das Smartphone als kurzzeitiger Erinnerungsspeicher ("Snapchat Memories") verwendet. Manche Eltern berichten, dass Bilder mithilfe entsprechender Apps zu Spaßfotos retuschiert werden.

Im Kontext einer **Recherche** dient das Smartphone dazu, sich über Nachrichten zu informieren, im Internet zu surfen oder Dokumentationen zu schauen. Eine beliebte Form der Wissensbeschaffung ist auch Google oder Wikipedia.

Das Smartphone bietet aber noch eine **Vielzahl an weiteren Funktionen**. In der Früh dient es als Uhr, Wecker und um sich über das Wetter zu informieren. Mittels Telefonbuch können Kontakte gespeichert werden und auch der Kalender wird gebraucht. Im Kontext der Navigation greifen die Jugendlichen gerne auf Google Maps, GPS oder Apps der öffentlichen Verkehrsbetriebe (Quando) zurück. Weiter wird das Smartphone für Online-Shopping oder das Bestellen von Essen herangezogen. Aber auch Dating-Apps wie Tinder oder Lovoo werden genutzt.

Vereinzelt nannten die Jugendlichen in Bezug auf ihre Smartphone-Nutzung auch Onlinecasino, Porno oder Stalken.

Einige Eltern meinen, geschlechtsspezifische Unterschiede in der Smartphone-Nutzung zu erkennen. So würden Burschen noch vermehrt etwas ohne Smartphone unternehmen und das Smartphone hauptsächlich zum Spielen verwenden. Mädchen hingegen nützen das Smartphone häufiger um zu kommunizieren, für Fotos und zum Erstellen von (Styling-)Videos über Schminktipp.

Im **Kontext der Schule** wird das Smartphone für das Lernen in der WhatsApp-Gruppe verwendet. Im Rahmen der Recherche für Referate oder Hausaufgaben werden Google und Wikipedia, für die Mathematikhausaufgaben der Taschenrechner herangezogen. Auf dem Smartphone können Bücher und Hörbücher abgerufen oder auch für die Theorieprüfung des Führerscheins gelernt werden. Weiter wird das Smartphone von den Jugendlichen auch genützt, um zu schummeln. Unter anderem werden WhatsApp-Gruppen verwendet, um abzuschreiben; Apps wie Photomath und the Simple Maths ermöglichen eine direkte Antwort anhand der Eingabe der mathematischen Formel.

Das Nutzungsverhalten im Tagesverlauf

Das Smartphone scheint im Leben der Jugendlichen omnipräsent zu sein. Prinzipiell wird das Smartphone immer mitgeführt. Nur wenige lassen das Handy während der Schulzeit zu Hause.

Die **Dauer der täglichen Smartphone-Nutzung** wird von den Jugendlichen mit zwischen einer halben und 24 Stunden beziffert; häufig werden jedoch sieben bis zehn Stunden genannt. Das Smartphone wird nur dann nicht oder selten verwendet, wenn man mit Freund*innen unterwegs ist oder Sport macht. Einige Eltern meinen, dass die Kinder und Jugendlichen das Smartphone vor allem dann verwenden, wenn sie allein sind und ihnen langweilig ist.

Die **Zeiten, an denen die Jugendlichen ihr Smartphone benützen**, sind über den ganzen Tag verteilt. Schon in der Früh werden neue Nachrichten überprüft und gesendet (z.B. "Guten-Morgen-Snaps"). Oft wird das Smartphone als Wecker, Uhr oder die Wetter-App verwendet. Am Weg zur Schule spielen einige Jugendliche Spiele am Smartphone. Auch während der Schulzeit wird manchmal geheim das Smartphone benützt, unter anderem wenn der Unterricht als langweilig erlebt wird. Als besonderen Zeitpunkt erleben die Jugendlichen auch den Abend, da hier viel über Social Media kommuniziert wird. Der letzte Zeitpunkt der Smartphone-Nutzung ist direkt vor dem Schlafengehen im Bett. Ansonsten wird zum Smartphone gegriffen, wenn man irgendwo warten muss oder sobald eine neue Nachricht ankommt. Bei Jugendlichen, die keiner Beschäftigung oder Ausbildung nachgehen, sind die Zeiten der Handynutzung verschoben, da sie meist erst zu Mittag munter werden.

3.4.2 Nutzungsverhalten der Eltern

Fast alle Eltern haben das Smartphone ständig bei sich. Vereinzelt wird angegeben, dass es zu Hause, im Urlaub oder am Wochenende weniger genutzt wird.

Genutzte Funktionen des Smartphones

Ähnlich wie bei den Jugendlichen nützen die Eltern eine **breite Palette an Smartphone-Funktionen**.

Am häufigsten geben Eltern an, dass sie Applikationen wie WhatsApp, Facebook, Instagram oder YouTube auf ihrem Smartphone benutzen. Vereinzelt wird auch SMS-Schreiben und Telefonieren als Nutzung genannt. Neben der Kommunikation wird das Smartphone oft dafür verwendet, sich über Nachrichten zu informieren; die Eltern schätzen am Smartphone, dass man ortsungebunden selbst entscheiden kann, wann man sich welche Informationen holt. Weiters wird das Smartphone genutzt, um Musik zu hören oder Spiele zu spielen. Einige Eltern geben auch Anwendungen wie Wecker, Uhr, Wetter-App, Fotoapparat, Navigation per Google Maps, Onlinebanking und -shopping sowie Preisvergleich als Smartphone-Nutzung an.

Eine wichtige Rolle spielt das Smartphone auch im **beruflichen Kontext**: So dient der Kalender zum Speichern von beruflichen (aber auch privaten) Kontakten. Über WhatsApp-Gruppen lässt sich mit den Kolleg*innen kommunizieren und per Webmail lassen sich Mails abrufen.

Eine zentrale Funktion des Smartphones für Eltern ist die Möglichkeit der Kommunikation mit ihren Kindern bzw. die **Erreichbarkeit der Kinder**. In diesem Kontext wird das Smartphone als "Sicherheit" erlebt. Die Eltern legen darauf Wert, ihr Smartphone immer bei sich zu haben, um für ihre Kinder (bzw. Schule und Kindergarten) erreichbar zu sein bzw. um die Kinder erreichen zu können:

„[...] , weil wenn ich länger arbeiten muss und ich bin halbtags und er ist schon daheim, dass ich ihn benachrichtigen kann. Weil er sich schon ein paar Mal solche Sorgen gemacht hat. [...] Das war eigentlich der Grund, warum jetzt der Junior das Handy hat.“ (FG_G)

Vereinzelt nützen die Eltern auch Überwachungsapps, welche angeben, wo sich die Kinder aufhalten. Manche Eltern benützen das Smartphone, um mit ihren Eltern/Verwandten im Ausland in Kontakt zu bleiben.

Abseits dieser zentralen Funktion nützen manche Eltern das Smartphone auch als **Ablenkung bei auswärtigen Unternehmungen**, wenn den Kindern langweilig werden könnte:

„Wir nutzen es halt auch so in dem Rahmen, wenn wir mal irgendwo sind oder im Urlaub am Abend ins Kaffeehaus gehen und in Ruhe was trinken wollen, damit sie halt nicht, ist mir lieber dann, sie sitzen und spielen als sie rennen herum und ich muss ständig hinterher oder schimpfen, [...] das ist gesunder Egoismus, dann haben wir alle miteinander ein bisschen das, was wir wollen, nämlich Ruhe. Ist ein Babysitter eigentlich [...] in dem Fall.“ (FG_G)

Vereinzelt zeigt sich ein **Unterschied im Nutzungsverhalten zwischen Eltern und Jugendlichen**, welcher zu Unverständnis führt:

„[...]wenn ich mit einer Freundin essen gehe oder weiß ich nicht, alleine bin, interessiert mich das [Handy] gar nicht. [...] Und die Kinder dagegen, ja, die sagen, ich bin altmodisch, obwohl ich gar nicht so alt bin (lacht). [...]“ (FG_G)

Nutzungsverhalten im Tagesverlauf

Die Smartphone-Nutzung der Eltern beginnt gleich in der Früh. Einige verwenden ihr Smartphone als Wecker oder versenden Guten-Morgen-Nachrichten. Auch auf dem Weg zur Arbeit wird das Smartphone genutzt, um sich über Nachrichten in Medien oder Facebook zu informieren. Vereinzelt werden auch schon berufliche E-Mails abgerufen. Während der Arbeitszeit bleibt den meisten Eltern keine Zeit, das Smartphone zu verwenden; manche überprüfen das Smartphone aber von Zeit zu Zeit nach Anrufen von Schule oder Kindergarten. Einige Eltern berichten, dass sie nachmittags nach der Arbeit durch die Familie so eingespannt seien, dass sie das Smartphone nicht oder kaum gebrauchen. Erst abends bietet sich wieder die Möglichkeit, sich des Smartphones zu bedienen.

Die Vorbildfunktion der Eltern

Viele Eltern sind sich der eigenen **Vorbildfunktion** hinsichtlich der Smartphone-Nutzung durchaus bewusst:

„A: Und bei dieser Smartphone stört Eltern-Kind-Beziehung, da sind aber die Eltern auch mit schuld, weil die wahrscheinlich genauso am Smartphone hocken. [...] Der eine backt einen Sandkuchen und klettert und die Eltern sitzen am Spielplatz mit dem Handy, also (lacht).

B: Also, da müssen sich alle dann an der Nase nehmen.“ (FG_G)

Vereinzelt besteht auch unter den Jugendlichen ein Bewusstsein, dass die elterliche Smartphone-Nutzung einen Einfluss auf die eigene Smartphone-Nutzung haben kann. Einige Eltern versuchen, das Handy auch mal zur Seite zu legen und/oder beschäftigen sich mit Büchern.

Außerdem betonen manche Eltern, dass die Familienregeln betreffend der Smartphone-Nutzung für alle Familienmitglieder gelten. Teilweise scheint es den Eltern aber auch nicht immer zu gelingen, die Familienregeln einzuhalten. Dies kann zu Ermahnungen durch die Kinder und/oder zu Streit führen.

3.4.3 Problembewusstsein der Jugendlichen

Im Kontext der Diskussion um ein Problembewusstsein der Jugendlichen betreffend Risiken der Smartphone-Nutzung und der Smartphone-Sucht muss vorab festgehalten werden, dass den Jugendlichen relativierend durchaus bewusst ist, dass Smartphones nicht per se schädlich sind, wenn man sie richtig benutzt. Zusammenfassend besteht jedoch **bei einigen Jugendlichen nur ein eingeschränktes Problembewusstsein**, was unter anderem an den widersprüchlichen Aussagen zur Smartphone-Sucht oder an der etwas eingeschränkten Vorstellung bezüglich Risiken der Smartphone-Nutzung deutlich wird.

Risiken in Bezug auf die Smartphone-Nutzung

Es gibt eine Reihe konkreter Probleme und Risiken, die Jugendliche mit einer übermäßigen Smartphone-Nutzung verbinden. Teilweise besteht aber nur eine vage Vorstellung von den

Problemen bzw. werden die Probleme teilweise nur implizit im Gespräch angedeutet und nicht auf die explizite Frage danach.

Im Kontext **zwischenmenschlicher Beziehungen** wurden unter anderem die Einflüsse auf das Familienleben thematisiert. Smartphone-Nutzung kann das Familienleben beeinflussen, indem weniger miteinander unternommen wird. Einzelne Jugendliche meinen, dass Handys nicht wichtiger sein sollten als Familie, Freunde oder Lebewesen. Einige Jugendliche empfinden es als „asozial“, wenn jemand immer auf das Handy schaut, während man sich unterhält. Weiter kann es zu Streit in der Familie um die Smartphone-Nutzung kommen.

Betreffend **Straßenverkehr** wird die Gefahr von Autounfällen aufgrund von Musik hörenden oder Pokemon Go spielenden Fußgängern häufig genannt. Problematisch ist auch eine Smartphone-Nutzung am Steuer eines Autos.

Aus **gesundheitlicher Sicht** werden vor allem die Folgen der Strahlung (z.B. Folgen auf die Fortpflanzungsfähigkeit bei Burschen, Krebs,...) und Einwirkungen auf die Augen diskutiert. Vereinzelt wurden auch Auswirkungen auf die Wirbelsäule oder Konzentration genannt.

Nicht zuletzt kann die Smartphone-Nutzung eine **Ablenkung** in der Schule oder beim Lernen darstellen.

Als problematisch werden auch **Pornos, Viren, gefährliche Online Challenges** (z.B. Blue Whale Challenge) oder die Gefahr der **Explosion eines schadhafte Akkus** angeführt.

Einstellungen zu Smartphone-Sucht

Betrachtet man das Problembewusstsein der Jugendlichen hinsichtlich (der Risiken von) Smartphone-Sucht, so bestehen **widersprüchliche Einschätzungen**.

Unter **Smartphone-Sucht** verstehen die Jugendlichen, wenn man „keine halbe Stunde ohne das Handy sein kann“, wenn man „von anderen nichts mehr mitbekommt“, „nicht mehr miteinander redet“ oder „den ganzen Tag nur telefoniert“. Gefährlich ist hierbei, dass die Sucht nicht bemerkt wird, da das Smartphone als integraler Bestandteil des Lebens erlebt wird. Demnach wird die Smartphone-Sucht auch wie folgt beschrieben:

„A: Die Handysucht ist schon schlimm, weil 9 Stunden am Handy

B: Man bemerkt es selber nicht, es ist einfach der Alltag so. Es gehört zu deinem Leben, so wie Gehen oder Trinken, Essen.“ (FG_A)

Fast jeder Jugendliche kennt jemanden, den er als Smartphone-süchtig beschreiben würde. Einige Jugendliche führen Freund*innen oder Geschwister an, während andere sich sogar selbst als Smartphone-süchtig bezeichnen. Einige Jugendliche sind sich demnach ihrer Abhängigkeit vom Smartphone bewusst:

„Also, es ist so wie eine Sucht, ich kann nicht ohne mein Handy. Ich stehe auf, ich sage so, ah, jetzt brauche ich mein Handy.“ (FG_B)

Thematisiert wurde auch die Vorbildfunktion der Eltern; weisen diese eine Smartphone-Sucht auf, so seien die Kinder meist auch süchtig.

Andererseits zeigen einige Jugendliche ein **eingeschränktes oder fehlendes Problembewusstsein**, da ihnen die Risiken der Smartphone-Sucht nicht vollumfänglich bewusst sind.

"A: Nicht immer und überall, aber wenn du Bock drauf hast, machst du es einfach [Anm.: sich mit dem Smartphone beschäftigen]... Da gibt es kein ...

B: Es ist ja nicht schlimm auf Handy zu sein, oder?

C: Es ist ja wirklich nicht schlimm." (FG_A)

Auch zeigen sich **ambivalente Einstellungen** zur eigenen Beziehung zum bzw. Abhängigkeit vom Handy: Es wird eine gewisse Abhängigkeit eingestanden, die jedoch wieder relativiert wird.

„[...] ich habe immer das Gefühl, dass mir was fehlt, wenn ich mein Handy jetzt nicht in der Hosentasche habe. Aber es ist ja nicht so, dass ich es unbedingt dabei haben muss. Es ist nur, also eine Angewohnheit, dass irgendwas in der rechten Hosentasche ist. " (FG_B)

3.4.4 Problembewusstsein der Eltern

In Bezug auf die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder identifizieren die Eltern auch Vorteile, unter anderem dass das Smartphone es den Kindern ermöglicht, vieles zu lernen oder die Erreichbarkeit (siehe auch Kapitel 3.2.2.). Einige sehen das Smartphone nicht per se als schädlich an, vielmehr kommt es darauf an, wie man es nutzt.

Einstellungen zur gesamtgesellschaftlichen Rolle des Smartphones

Gegenüber der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung gibt es **widersprüchliche Einstellungen**:

Einerseits nehmen einige Eltern an, dass sich der Trend in Richtung (übermäßige) Smartphone-Nutzung von selbst wieder regulieren wird:

„[...]Weil das ist jetzt so ein Hype, ich denke, das wird dann irgendwann wieder abflauen, dann geht man wieder so Back to the Roots, man nutzt es nur zur Kommunikation,[...], trifft sich dann, redet mehr persönlich. Es ist ja jetzt schon eine leichte Kehrtwendung zu sehen. Aber das ist halt auch ein Prozess, da müssen, glaube ich, vor allem die Teenager mal durch. Zuerst genießen sie die Freiheit, das auszunutzen. Und irgendwann besinnt man sich dann eh wieder, bis auf wenige Ausnahmen [...]"(FG_G)

Parallel hierzu wird auch angenommen, dass der (übermäßige) Smartphone-Gebrauch nur eine Phase in der Entwicklung ihrer Kinder ist.

Andererseits meinen manche Eltern, dass sich der Trend in Richtung einer verstärkten Digitalisierung fortsetzen wird. Es besteht ein Bewusstsein, dass die Technologie voranschreiten wird, aber auch Zuversicht, dass die Kinder damit umgehen können:

„[...]weil die Technik geht immer weiter. Das darf man nicht vergessen. Unsere Kinder müssen es besser lernen als wir es gelernt haben und besser damit umgehen können, [...]"(FG_G)

Risiken in Bezug auf die Smartphone-Nutzung

Identifizierte Risiken beziehen sich einerseits auf **gefährliche Inhalte**, denen die Kinder am Smartphone ausgesetzt sind. Einige Eltern zeigen sich diesbezüglich besorgt. In diesem Kontext erleben sie es auch als wichtig, up-to-date zu bleiben, darauf zu achten, womit sich die Kinder am Handy beschäftigen und mit ihren Kindern über alles zu reden.

Bezüglich **gesundheitlicher Risiken des Handykonsums** benennen die Eltern unter anderem körperliche Belastungen, wie Nackenprobleme, eine Beeinträchtigung der Augen, Handydaumen oder ein vermindertes Gedächtnis, weil man sich nichts mehr merken muss. Thematisiert wurden auch Schlafunterbrechungen in der Nacht. Vereinzelt bemerken Eltern, dass eine (übermäßige) Smartphone-Nutzung negative Auswirkung auf die seelische Ausgeglichenheit des Kindes haben kann:

„Da ärgert er sich, weil irgendwas nicht so funktioniert, wie er es will, statt dass er es dann einfach weglagt und macht was anderes. Da fängt er an innerlich zu kochen und wird richtig aggressiv. Da muss man ihm das wegnehmen, dann geht er mal eine Runde herumhüpfen und sich abreagieren und dann geht es auch wieder. Also, es ist, man merkt es auch schon vom Alter her, dass es einfach, diese dauerhafte Nutzung überhaupt nicht geht. Weil sie nicht wissen, wie sie das verarbeiten sollen.“ (FG_G)

Weiter identifizierte Risiken der Smartphone-Nutzung sind die **Auswirkungen auf das Familienleben**, wenn sich alle Familienmitglieder hauptsächlich mit dem Handy beschäftigen, **Markenzwang** hinsichtlich Smartphones oder der **Gruppenzwang** bei der Nutzung einzelner Applikationen, sowie der **Einfluss von In-App Werbeschaltungen** auf die Kinder.

Einstellungen zur eigenen und kindlichen Smartphone-Nutzung

Hinsichtlich des **eigenen Smartphone-Gebrauchs** zeigen sich **unterschiedliche Einstellungen**, welche wahrscheinlich auch mit den unterschiedlichen Gebrauchsmustern korrelieren: Einige der Eltern sind sich ihrer Abhängigkeit vom Smartphone durchaus bewusst; man fühle sich „verloren“ (FG_G), wenn man das Smartphone nicht bei sich hat. Für andere spielt das Smartphone keine so große Rolle in ihrem Leben. Manche Eltern stehen dem eigenen Handykonsum durchaus kritisch gegenüber und sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst. Dennoch stellen es einige Eltern in Frage, ob sie das Handy insgesamt weniger benutzen wollen.

Betreffend der **kindlichen Smartphone-Nutzung** besteht bei vielen Eltern ein **Problembewusstsein**. Es ist ihnen bewusst, dass es wichtig ist, ihren Kindern hinsichtlich der Smartphone-Nutzung Grenzen zu setzen:

„[...] man darf den Kindern nicht frei Hand lassen. Man muss es bis zu einem gewissen Grad mitbeeinflussen und ein Regelkostüm vorgeben. Gerade bei kleineren Kindern, bei größeren funktioniert es dann irgendwann eh nicht mehr[...]“ (FG_G)

3.4.5 Strategien der Jugendlichen

Was würden die Jugendlichen anderen bzw. sich selbst raten, wenn sie ihren Smartphone-Gebrauch reduzieren wollen bzw. handysüchtig sind? Welche Strategien wenden die Jugendlichen bereits an, um ihren Smartphone-Gebrauch zu reduzieren?

Strategien

Eine Strategie der Jugendlichen ist es, **sinnvollen Alternativen für den Smartphone-Gebrauch** nachzugehen. Übliche Tipps zur Reduktion der Smartphone-Nutzung sind Sport zu treiben, Freunde zu treffen, rauszugehen und seinen Hobbies nachzugehen:

„A: [...] Ich unternehme einfach etwas anderes wie irgendwie halt rausgehen oder [...] Tiergarten oder so, irgendwelche Aktivitäten halt.

B: Ja, so funktioniert es, ansonsten, wenn man es kurz so weglegt, das funktioniert nicht. Man muss dann schon weg sein vom Handy. Wenn man es leicht wieder in die Hand bekommt, das hilft dann nicht.“ (FG_C)

Aber auch das **soziale Umfeld** kann zur **Unterstützung** herangezogen werden. Eine Möglichkeit ist es, Andere um Hilfe zu bitten, um einen Plan für eine weniger intensive Smartphone-Nutzung zu erstellen. Manche Jugendliche meinen, eine gute Strategie sei, das Handy bei den Eltern abzugeben. Vereinzelt wurde darauf hingewiesen, dass bei Handysucht eine Therapie hilfreich wäre.

Technische Maßnahmen beinhalten Ratschläge, den Internetzugang zu reduzieren, indem man zum Beispiel das Internet abschaltet. Vereinzelt wird empfohlen, das Handy ganz abzuschalten.

Neben den genannten Strategien gab es auch einige **weniger konstruktive Hinweise**, wie das Handy kaputt zu machen, wegzuwerfen oder die Smartphone-Nutzung gegen Geld zu reduzieren. Einzelne Jugendliche empfehlen Computerspiele oder Rauchen als Ablenkung.

Einstellungen zu und Erfahrungen mit einer Reduktion der Smartphone-Zeiten

Die Erfahrungen der Jugendlichen mit einer Reduktion der Smartphone-Zeiten schwanken zwischen **aktiven Versuchen** (die teils aufgrund fehlender Selbstwirksamkeit missglücken) **bis hin zu einem Unverständnis**, wieso man die Smartphone-Zeiten reduzieren sollte.

Einige Jugendliche unternehmen bewusst Versuche, ihre eigene Smartphone-Nutzung zu reduzieren. Gründe hierfür sind eine Vernachlässigung der Schule, Lernen, Kopfschmerzen oder Schwindel und der Versuch, mehr mit der Familie zu kommunizieren oder unternehmen. Hinsichtlich der Motivation, den Smartphone-Gebrauch zu reduzieren, legen einige Jugendliche darauf Wert, dass die Motivation von der Person selbst kommen muss und nicht von anderen bzw. den Eltern.

Einige Jugendliche merken jedoch an, dass es nicht möglich sei, die eigene Smartphone-Nutzung zu reduzieren:

„Ich zum Beispiel, ich versuche es wirklich, weil ich weiß, dass es nichts Gutes ist. Zum Beispiel beim Lernen, ich lege es weg, aber ich schaffe es dann nicht.“ (FG_B)

In manchen Fällen besteht Unverständnis, wieso eine Reduktion der Smartphone-Nutzung überhaupt nötig sein sollte, was auf ein fehlendes Problembewusstsein hindeutet.

3.4.6 Strategien der Eltern

In diesem Kapitel werden Ergebnisse aus den Fokusgruppen mit den Eltern, als auch Jugendlichen dargestellt.

Explizite Familienregeln

Manche Eltern sind davon überzeugt, dass sie die negativen Auswirkungen des Smartphone-Konsums durch ein klares Regelkostüm in den Griff bekommen können. Betreffend Regeln reicht das **Spektrum von Familien mit fast keinen Reglementierungen bis hin zu strengen Auflagen**. Manche der vorgestellten Familienregeln gelten für alle Familienmitglieder (z.B. Handyverbot während dem Familiessen); andere nur für die Kinder (z.B. Beschränkung der Nutzungsdauer). Die Einhaltung allgemeiner Regeln ist teilweise auch für die Eltern eine Herausforderung; es kann vorkommen, dass auch sie hier inkonsequent sind, was zu Ermahnungen durch die Kinder führen kann.

Viele der Eltern berichten über bestehende Familienregeln zur **Nutzungsdauer und –umständen des Smartphones**. Die Regelsetzung variiert von Familie zu Familie. Es werden Regeln zu folgenden Aspekten genannt:

In manchen Familien bestehen Regelungen zur **Dauer** (z.B. zwischen einer halben und zwei Stunden am Tag), zur **Nutzung in geregelten Zeiten** (z.B. am Abend, nur bis zu einer bestimmten Uhrzeit bzw. nicht vor dem Schlafen, Spielen nur am Wochenende, nur zu bestimmten Anlässen) oder zur **Zugänglichkeit des Handys** (z.B. zwischenzeitlich Abgabe des Smartphones).

Es ist anzunehmen, dass die Dauer des erlaubten Gebrauchs auch vom Alter des Kindes abhängt. Am Wochenende und in den Schulferien dürfen die Kinder das Smartphone zum Teil auch länger nutzen. Oft ist die Nutzung an Bedingungen geknüpft, zum Beispiel, dass die Hausaufgaben erledigt sind oder das Kind genügend Bücher liest. In Einzelfällen berichten die Jugendlichen auch über explizite Regeln betreffend Pornokonsum.

Einige Eltern benutzen Apps wie „Safe Kids“, um den Smartphone-Gebrauch der Kinder zu reglementieren. Diese ermöglichen es unter anderem, dass man nur zwei Stunden am Tag spielen und keine Spiele ab 12 Jahren herunterladen kann.

Einige Jugendliche haben Erfahrungen damit, dass sich ihre Eltern über ihre Smartphone-Nutzung aufregen und Ermahnungen aussprechen, das Handy endlich wegzugeben. Allerdings umgehen manche Jugendliche diese Ermahnungen, in dem sie kurz etwas anderes machen und dann zur Nutzung zurückkehren.

Weiters existieren Familienregeln zu **Verboten des Smartphone-Gebrauchs zu bestimmten Anlässen**. Am verbreitetsten ist ein solches Verbot für Familienessen. Einige Jugendliche zeigen hierfür auch durchaus Verständnis. Ein weiteres Gebiet, auf dem Beschränkungen bestehen, ist der Umgang mit dem Smartphone zur Schlafenszeit (z.B. Hinterlegung des Smartphones an einem gewissen Ort zur Schlafenszeit oder ab einer gewissen Uhrzeit). Vereinzelt muss das Smartphone im Vorfeld einer Prüfung bei den Eltern abgegeben werden. Während in manchen Familien die Nutzung während Familienunternehmungen ungern gesehen und eine Nutzung während des Essens in Restaurants verboten ist, benützen andere Eltern das Handy als Ablenkung für ihre (kleinen) Kinder (siehe Kapitel 3.2.2.).

In manchen Familien wird **Smartphone-Entzug als Bestrafung** oder als Druckmittel eingesetzt. Auch der Internetentzug wird vereinzelt als Bestrafung verwendet, wobei manche Jugendliche auch hier Wege finden, diese Strafe zu umgehen.

Mit dem **Aufwachsen der Kinder** kann es auch zu **Veränderungen im Regelwerk** kommen. Im Gegensatz zu den Eltern (mit teilweise jüngeren Kindern) berichten die Jugendlichen nicht über zeitliche Einschränkungen in der Smartphone-Nutzung. Einige der Jugendlichen meinen, dass stärkere Reglementierungen in der Smartphone-Nutzung durch die Eltern bestünden, wenn man jünger ist; später reglementieren die Eltern weniger. Auch die Eltern geben zu, dass die Regelungen mittlerweile (mit dem Älterwerden der Kinder) aufgeweicht sind.

Weitere Strategien

Neben expliziten Regeln meinen einige Eltern, dass es wichtig ist, die Kinder in ihrer **Mediennutzung aktiv und passiv zu begleiten**. So sei es wenig sinnvoll, den Kindern die Smartphone-Nutzung im Vorhinein zu verbieten. Vielmehr sollten die Eltern up-to-date bleiben, sich informieren, mit ihren Kindern mitmachen und mit ihnen über Smartphone-bezogene Inhalte sprechen.

Nicht zuletzt betonen einige Eltern die Wichtigkeit eines **Ausgleichs zur Smartphone-Zeit**, zum Beispiel durch Sport und Hobbies. Diesbezüglich versuchen einige Eltern, ihre Kinder zu Sport zu motivieren; andere probieren mit ihren Kindern etwas zu unternehmen, wenn diese viel Zeit am Handy verbringen.

3.4.7 Strategien der Schulen

Schulische Regeln

Auffällig ist die **Vielfalt an unterschiedlichen Regelungen** bezüglich der Smartphone-Nutzung von Kindern und Jugendlichen im schulischen Kontext. So variieren die Vorschriften von fast keiner Reglementierung, über die Erlaubnis zur Benutzung in gewissen Pausen, bis hin zu einem generellen Smartphone-Verbot.

In Schulen mit strengeren Regelungen sammeln die Lehrer*innen die Smartphones ab und retournieren sie wieder nach dem Unterricht. Alternativ müssen die Smartphones abgeschaltet

und im Spind gelassen werden und/oder die Smartphones werden vor Tests und Schularbeiten abgesammelt. In Absprache ist die Nutzung in Notfällen aber erlaubt. Einige Jugendliche berichten, dass sie das Smartphone in ihrer Tasche oder im Bankfach belassen. Manche Lehrkräfte erlauben hingegen, dass das Smartphone am Tisch gelassen werden kann. Vereinzelt werden auch kurze Recherchen durch die Schüler*innen zu Unterrichtsthemen per Smartphone oder das Musikhören während des Zeichenunterrichts genehmigt.

Bei Verstoß gegen die bestehenden Schulregeln zur Smartphone-Nutzung wird das Smartphone an einigen Schulen eingezogen und die Eltern der Schülerin/des Schülers müssen das Smartphone abholen. Trotzdem berichten einige Schüler*innen, dass sie das Smartphone heimlich nutzen.

Folgende Passage zeigt, dass die Reglementierung der Smartphone-Nutzung in der Schule- **neben den Themen der Ablenkung und des Schummelns- auch im Kontext des Mobbings relevant** ist:

„Bei uns war es halt immer so, wir durften unsere Handys benutzen in den Pausen, aber dann haben die aus der Oberstufe kleine Kinder oder Lehrer fotografiert und haben dann solche Memes erstellt und haben dort dann die Lehrer verarscht. Und haben dann die Kinder aus der Unterstufe geschlagen, haben das auch gefilmt und haben das auch auf, dann wurde es halt, ja, dann durfte man das halt nicht mehr machen. Und wenn man erwischt wird, dann ist es schlimm. Keine Ahnung, ist nicht so lustig.“ (FG_B)

Einstellung der Eltern zu den Schulregeln

Manche Eltern empfinden die **Schulregeln** hinsichtlich der Smartphone-Nutzung der Schüler*innen als **streng, aber gut**. Vereinzelt berichten die Eltern von stark digitalisierten Schulen. In diesen ist der Stundenplan online zugänglich; Schulbücher werden als E-books ausgegeben. Die Eltern empfinden eine solch starke Digitalisierung jedoch teils als übertrieben oder lediglich für die Oberstufe angebracht. Als problematisch erleben die Eltern in diesem Zusammenhang, dass es zu einer Ausgrenzung jener Kinder kommen kann, deren Eltern sich kein Smartphone leisten können bzw. wollen.

4 Tools für einen gesundheitskompetenten Umgang von Kindern und Jugendlichen mit dem Smartphone

4.1 Methodisches Vorgehen

Ziel des zweiten Teils des Berichts ist es, Tools für einen „gesundheitskompetenten“ Umgang von Kindern und Jugendlichen mit dem Smartphone aufzuzeigen. Dabei soll möglichst alles berücksichtigt werden, was sowohl direkt als auch indirekt Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen beeinflussen kann. „Gesundheitskompetent“ würde in diesem Fall bedeuten, dass das Smartphone so benutzt wird, dass daraus kein Schaden für Gesundheit und Wohlbefinden entsteht. Dafür sind Wissen, Motivation und die Fähigkeit von Seiten der Kinder und Jugendlichen selber, aber vor allem der Eltern, notwendig, um relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Erleichtern und unterstützen sollen dies sogenannte „Tools“: darunter werden im Rahmen dieses Berichts **Homepages/Online-Initiativen, Broschüren, Checklisten, Quizze und Tests** sowie **Apps** verstanden, welche gesundheitsrelevante Informationen enthalten. Die identifizierten Tools richten sich an Eltern oder direkt an Kinder und Jugendliche. Die meisten Tools beziehen sich nicht nur auf die Nutzung von Smartphones, sondern gelten auch für Computer und Tablets.

4.1.1 Mögliche Inhalte der Tools

In einem ersten Schritt wurden mögliche Fragen und Anliegen von Eltern formuliert, die sie in Bezug auf die Nutzung von Smartphone & Co. durch ihre Kinder haben (könnten). Diese wurden wie folgt **thematisch** gegliedert:

- **Allgemeine Nutzungsempfehlungen**
 - in Bezug auf
 - **Erstes Smartphone**
Wann ist das Kind bereit für das erste Smartphone? Worauf muss ich beim Kauf des ersten Smartphones achten? etc.
 - **(Familien-) Regeln**
Welche (Familien-)Regeln sollten für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone aufgestellt werden? etc.
 - **Altersgerechte Nutzung(sdauer)**
Wie nützt mein Kind digitale Medien altersgerecht? Welche Zeitspanne sollten Kinder je nach Alter höchstens mit digitalen Medien verbringen? Wie ist mein eigenes Nutzungsverhalten? etc.

- **Entertainment**
 - **Gaming**

Wie können Eltern das Spielverhalten ihres Kindes beeinflussen? Welche Grenzen sollten sie setzen? Welche Spiele sind altersgerecht? etc.
 - **Social Media**

Welche Chancen und Risiken bieten soziale Netzwerke? Wie kann mein Kind soziale Netzwerke sicher nützen? etc.
- **Gesundheitsoutcomes**
 - **Allgemeine gesundheitliche Risiken**

Führt die Nutzung digitaler Medien bzw. des Smartphones zu verstärkten Ängsten, Depressionen, Stimmungsschwankungen oder zu Schlafproblemen? etc.
 - **Sucht**

Ist mein Kind Internet-/Online-/Gaming- oder Social Media- süchtig? Wie kann man bei einer allfälligen Sucht helfen? etc.
- **Kinder- und Jugendschutz**
 - **Allgemeine Schutzbestimmungen**

Welche Kinder- und Jugendschutzmaßnahmen gibt es für das Smartphone bzw. digitale Medien? Was sind ihre Stärken und Schwächen? etc.
 - **Cybermobbing**

Wie kann ich Cybermobbing erkennen? Wie verhalte ich mich, falls mein Kind Opfer von bzw. Zeuge von Cybermobbing wird? etc.
 - **Pornographie & Sexting**

Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind anzügliche Bilder zugesendet bekommt? Was mache ich, wenn jemand anzügliche Bilder von meinem Kind verbreitet? etc.
 - **Weitere Gewaltphänomene**

Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind gewalthältige Spiele spielt? Wie reagiere ich, wenn mein Kind mit Hate-Speech in Kontakt kommt?
- **Sicherheit und rechtliche Aspekte**
 - **Allgemeine rechtliche Aspekte**

Was muss mein Kind bezüglich des Urheberrechts beachten? Welche rechtlichen Aspekte gelten in Bezug auf Streaming und File-sharing? etc.
 - **Datenschutz**

Wie kann ich die Privatsphäre meines Kindes schützen? Wie gehen Unternehmen mit den Daten meines Kindes um? etc.
 - **Umgang mit Apps**

Worauf sollte ich/mein Kind bei der Installation einer App achten? Was sind die Risiken von Apps? etc.
 - **Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke**

Wie kann ich mein Kind über die Arten von Online-Werbung und versteckte Kosten informieren? Haftet das Kind für getätigte Einkäufe? etc.

- **Sonstige Aspekte**

- **Informationsbeschaffung & Fake News**

Wie recherchiert mein Kind sicher im Internet? Wie erkennt man Fake News? etc.

- **Schönheitsideale und Selbstdarstellung**

Wie kann ich mein Kind vor überzogenen Schönheitsidealen und -trends schützen?

Wie kann mein Kind seinen Auftritt im Internet gestalten?

4.1.2 Suchstrategie

Für die Tools-Recherche wurde eine offene Suchstrategie gewählt; die Breite der Suchkategorien als auch das Fehlen einschlägiger Datenbanken verhinderten einen systematischen Review. Die vorliegende Darstellung der Ergebnisse ist demnach nicht erschöpfend.

Zuerst wurden **Online-Initiativen** (Stichtag 5.3.2020) und **Broschüren** recherchiert. Die Suchwörter umfassten hierbei Schlagwörter entlang der in Kap. 4.1.1 genannten Subthemen. Die identifizierten zentralen Publikationen und Initiativen wurden nach Verweisen auf weitere Tools untersucht, um das Ergebnis zu komplementieren. Dieses Basismaterial wurde in einem weiteren Schritt betreffend Check-/Tipplisten, Tests und Quizze, sowie App-Nennungen gescreent.

Es wurden folgende Ein- bzw. Ausschlusskriterien formuliert:

- Es wurden nur Tools berücksichtigt, die in deutscher Sprache veröffentlicht wurden.
- Ausgeschlossen wurden Tools, die sich ausschließlich mit spezifischen Social Media-Diensten oder Games (z.B. WhatsApp, Facebook, Fortnite, etc.) beschäftigen.
- Da die Zielgruppe des Berichts Eltern (und ihre Kinder) sowie Multiplikator*innen auf dem Gebiet der Medienkompetenz sind, wurden gezielt nur Tools für diese Gruppen extrahiert; Tools, die sich explizit an Pädagog*innen wenden, wurden exkludiert.

Zusätzlich wurde aufgrund der großen Auswahl an Tools lediglich eine Auswahl dargestellt (siehe Kapitel 4.1.4).

Hinsichtlich der Identifizierung von relevanten **Apps** wurde eine Beschränkung auf die zwei Subthemen „Altersgerechte Nutzung(sdauer)“ und „Kinder- und Jugendschutz“ vorgenommen. Es wurde folgende systematische Suchstrategie gewählt:

1. App-Suche im Google Play Store entlang der Stichworte „Zeitbeschränkung Smartphone Kinder und Jugendliche“, „Zeitbeschränkung Smartphone Eltern“ und „Kinder- und Jugendschutz“ (Stichtag 31.3.2020)
2. Selektion jener Apps, die auf das Thema zutreffen.
3. Komplementierung der Ergebnisse mit jenen Apps, die im Rahmen der Sichtung der Online-Initiativen und Broschüren, etc. identifiziert wurden.
4. Auswahl von deutschsprachigen Apps
5. Auswahl aller Apps, die mit 4 oder mehr Sternen (von insgesamt 5 Sternen) im Google Play Store bewertet sind.

6. Auswahl von jeweils zehn Apps entlang der höchsten Downloadzahlen. Bei gleicher Downloadzahl wurde die App mit der höheren Bewertungsanzahl herangezogen.

Durch die systematische Suche im Google Play Store sowie die Ergänzung durch händisch identifizierte Apps kann ein möglichst umfangreiches und ausschöpfendes Ergebnis garantiert werden. Die Fokussierung auf hoch bewertete Apps mit hohen Downloadzahlen diente dazu, die zentralen Player zu ermitteln.

4.1.3 Qualitätssicherung

Im Rahmen der Qualitätssicherung wurden nur jene Tools berücksichtigt, die von der öffentlichen Hand publiziert oder finanziert wurden (ausgenommen Apps). Dies deshalb, weil angenommen wird, dass solche Tools gewisse Standards an Seriosität und Korrektheit aufweisen.

Um die Aktualität der Ergebnisse zu gewährleisten wurden bei den Broschüren nach Möglichkeit nur jene ausgewählt, die 2015 oder später publiziert wurden. Ältere Broschüren wurden nur aufgenommen, wenn keine aktuelleren gefunden werden konnten.

Das Qualitätssicherungskriterium der Finanzierung bzw. Publizierung durch die öffentliche Hand konnte nicht auf Apps angewendet werden, da diese (fast) ausschließlich vom privaten Sektor entwickelt und finanziert werden. Eine Berücksichtigung der Qualität der Apps wurde durch die Auswahlkriterien der Nutzerbewertung und der Downloadzahlen angestrebt. Jedoch kann an dieser Stelle keine Garantie für die Qualität des Inhalts und die Funktionen der Apps übernommen werden.

4.1.4 Auswahl und Darstellung der Ergebnisse

Die Ergebnisse werden einerseits, jeweils getrennt für Online-Initiativen, Broschüren, Checklisten, Quizze und Tests, in einer Tabelle, welche formale Informationen zu den einzelnen Tools enthält dargestellt. Andererseits werden in der folgenden Überblickstabelle die einzelnen Tools entlang der enthaltenen Subthemen aufbereitet.

Aufgrund der Vielzahl an identifizierten Subthemen, sowie der Fülle an vorhandenen Tools, wird jeweils eine Auswahl an Tools dargestellt. Es besteht daher kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Auswahl der Apps beruht auf den in Kapitel 4.1.2. dargestellten Kriterien. Es werden jeweils 10 Apps für Kinder und Jugendliche sowie Eltern dargestellt.

4.2 Ergebnisse

4.2.1 Online-Initiativen

Die Online-Initiativen wurden mit Stand 5. März 2020 evaluiert. Tabelle 3 gibt nähere Informationen zu den Online-Initiativen, während Tabelle 4 einen Überblick über die Zuordnung der einzelnen Tools zu den Subthemen bietet.

Generell zeigt sich, dass es eine Reihe von Online-Initiativen gibt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Eltern zu stärken. Insgesamt konnten dafür zehn Webseiten (siehe Tabelle 3 und 4: OI 1 bis 10) identifiziert werden. Diese decken eine breite Palette an Subthemen ab. Die Inhalte werden meist in Form von Artikeln, teilweise auch anderwärtig (z.B. durch Videos, Quizze, Lernmodule, Newsletter, u.v.m.) dargestellt. Als besonders empfehlenswert aufgrund der speziellen Fokussierung und der reichhaltigen Inhalte erweisen sich folgende Initiativen:

- www.schau-hin.info
- www.klicksafe.de
- www.saferinternet.at
- www.jugendundmedien.ch
- www.internet-abc.de
- www.handysektor.de

Neben jenen Initiativen, die speziell auf das Thema Medienkompetenz ausgerichtet sind, lassen sich weitere Homepages identifizieren, welche primär eine andere Zielsetzung als die Vermittlung von Medienkompetenz haben, jedoch ein breites Feld an Subthemen des gesundheitskompetenten Umgangs mit dem Smartphone abdecken. Hierbei handelt es sich unter anderem um (siehe Tabelle 3 und 4: OI 11 bis 13):

- www.feel-ok.at
- www.oesterreich.gv.at
- www.kindergesundheit-info.de

Zusätzlich lassen sich noch Online-Initiativen finden, welche sich auf eines der Subthemen spezialisiert haben (siehe Tabelle 3 und 4: OI 14 bis 23). Zentral ist hierbei eine Initiative (OI 14, www.medienvertrag.de), welche es ermöglicht, mithilfe eines interaktiven Tools einen Medienvertrag zwischen Eltern und Kind zu erstellen und somit Regeln für eine altersgerechte Smartphone-Nutzung festzuhalten. Die Themen „Gaming“, „Sucht“ und „Datenschutz“ wurden vergleichsweise oft adressiert. Bei den Gaming-Initiativen handelt es sich um Spiele-App-Datenbanken für Kinder und Jugendliche. Vereinzelt bestehen Initiativen für die Themen „Allgemeine Schutzbestimmungen“, sowie „Informationsbeschaffung und Fake News“. Auffällig ist, dass nicht für jedes Subthema eine spezifische Online-Initiative gefunden werden konnte. Dies

könnte aber auch mit den Auswahlkriterien zusammenhängen, was im letzten Kapitel dieses Berichts diskutiert wird.

Betrachtet man die Initiativen nach den angesprochenen Zielgruppen, so zeigt sich, dass die meisten Online-Initiativen sowohl Eltern als auch Kinder und Jugendliche adressieren. Einige Websites, die mehrere ansprechen, haben für die folgenden Zielgruppen sogar eigene Seitenbereiche eingerichtet: Kinder (z.B. www.internet-abc.de, www.klicksafe.de, etc.), Jugendliche (z.B. www.feel-ok.at, www.klicksafe.de, www.saferinternet.at, etc.) und Eltern (z.B. www.feel-ok.at, www.internet-abc.de, www.klicksafe.de, www.saferinternet.at, etc.). Weitere Zielgruppen sind Pädagog*innen (z.B. www.feel-ok.at, www.internet-abc.de, www.klicksafe.de, www.saferinternet.at, www.jugendundmedien.ch, www.handysektor.de, etc.), Jugendarbeit (z.B. www.jugendundmedien.ch, www.saferinternet.at, etc.), Senior*innen (z.B. www.saferinternet.at, etc.) und viele mehr.

Hinsichtlich der Mehrsprachigkeit bieten nur vereinzelte Homepages Inhalte in anderen Sprachen als Deutsch an.

Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen

	Titel	Herausgeber	Angebot	Sprache
OI 1	www.schau-hin.info/ (16)	„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ ist eine gemeinsame Initiative des deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK – Die Gesundheitskasse. SCHAU HIN! kooperiert mit mehr als 60 Initiativen und Organisationen aus den Bereichen Pädagogik, Wohlfahrt und Prävention.	Artikel Broschüren Medienbriefe Checklisten Videoreihen Medienquiz Kolumne Newsletter etc.	Deutsch, Medienbriefe in Türkisch und Arabisch
OI 2	www.klicksafe.de (17)	„klicksafe“ ist ein gemeinsames Projekt der Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz (Projektkoordination) und der Landesanstalt für Medien NRW im Auftrag der Europäischen Kommission im Rahmen des "CEF Telecom Programme". In Deutschland wird das "CEF Telecom Programme" durch den Verbund Saferinternet DE umgesetzt, dem das Awareness Centre „klicksafe“ angehört.	Artikel Broschüren Checklisten Videoreihen Webinare Quiz Newsletter Apps etc.	Deutsch, Russisch, Türkisch, Arabisch, Englisch, vereinzelt Ukrainisch
OI 3	www.saferinternet.at (18)	Die Initiative wird von der Europäischen Union (Fazilität „Connecting Europe“) im Rahmen des Programms CEF Telecom/Safer Internet umgesetzt. Saferinternet.at ist Teil des „Safer Internet Centre Austria“. Es ist der österreichische Partner im Safer Internet Netzwerk der EU (Insafe).	Artikel Broschüren Checklisten Videoreihe Quize Elternratgeber Newsletter Comics etc.	Deutsch, Plakat auf Türkisch

Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Angebot	Sprache
OI 4	www.jugendundmedien.ch (19)	Jugend und Medien ist die nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen der Schweiz zur Förderung von Medienkompetenzen im Auftrag des Bundesrats.	Artikel Broschüren Checklisten Videos Datenbank Anbieter Newsletter etc.	Deutsch, Französisch, Italienisch, Flyer in vielen Sprachen
OI 5	www.internet-abc.de (20)	Die Projektplattform Internet-ABC wird vom Verein Internet-ABC e. V., der aus allen Landesmedienanstalten Deutschlands besteht, in Zusammenarbeit mit dem Grimme-Institut, Marl, umgesetzt.	Artikel Broschüren Videoreihe Surfschein Lernmodule Newsletter Spiele Quizze etc.	Deutsch
OI 6	www.handysektor.de (21)	Auftraggeber der Internetseite www.handysektor.de ist die Landesanstalt für Kommunikation (LFK) Baden-Württemberg.	Artikel	Deutsch
OI 7	www.surfen-ohne-risiko.net (22)	Das Internetangebot wird herausgegeben vom deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Die Inhalte wurden von jugendschutz.net – dem gemeinsamen Kompetenzzentrum von Bund und Ländern für den Jugendschutz im Internet – erstellt.	Artikel Broschüren Medienvertrag Familienquiz etc.	Deutsch
OI 8	www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de (23)	Die Initiative ist ein deutscher bundesweiter Zusammenschluss verschiedener Akteure (u.a. Schau Hin! Was dein Kind mit Medien macht, jugendschutz.net , Stadt Köln, Stiftung lesen, uvm.) und wird vom deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.	Artikel Mediathek Fortbildungsdatenbank Datenbank f. Kindermedien Newsletter etc.	Deutsch

Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Angebot	Sprache
OI 9	www.digi4family.at/ (24)	„Digi4Family“ ist eine Initiative des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend mit Unterstützung von Saferinternet.at und werdedigital.at.	Artikel Broschüren Webinare Eventkalender Gütesiegel etc.	Deutsch
OI 10	www.watchyourweb.de/ (25)	Die Initiative war ein Projekt der Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland e.V. und wurde vom Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz gefördert.	Artikel Videoreihen Test etc.	Deutsch
OI 11	www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/ (26)	Die Initiative ist ein Informationsangebot der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), welche eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit ist.	Artikel, Broschüren Checklisten Newsletter etc.	Deutsch, Leichte Sprache, Gebärdensprache
OI 12	www.feel-ok.at (27)	feel-ok.at wird von Styria vitalis österreichweit koordiniert. Träger von feel-ok.ch ist RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention. Die Initiative wird derzeit unter anderem vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherung und dem Land Steiermark finanziert.	Artikel Videoreihe Tests etc.	Deutsch
OI 13	www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/internet_und_handy_sicher_durch_die_digitale_welt.html (28)	Herausgeber der Webseite ist das österreichische Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort.	Artikel	Deutsch
OI 14	www.mediennutzungsvertrag.de (29)	Die Internetseite wird von der Landesanstalt für Medien NRW angeboten und ist ein gemeinsames Angebot der EU-Initiative klicksafe (www.klicksafe.de) und des Vereins Internet-ABC (www.internet-abc.de).	Erstellung eines Medienvertrags zwischen Eltern und Kind	Deutsch

Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Angebot	Sprache
OI 15	www.bupp.at (30)	Die Initiative wird von der Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von digitalen Spielen im österreichischen Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend, Sektion II - Familie und Jugend angeboten.	Artikel Spieledatenbank Workshops etc.	Deutsch
OI 16	www.spieleratgeber-nrw.de/ (31)	Der pädagogische Ratgeber für Computer- und Konsolenspiele ist ein Projekt der Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW.	Artikel Spieledatenbank etc.	Deutsch
OI 17	www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html (32)	Das Projekt des Deutschen Jugendinstituts wird vom deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.	Artikel Spieledatenbank etc.	Deutsch
OI 18	www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/neue-medien (33) bzw. www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/internetsucht (34)	Herausgeber der Initiative ist das österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).	Artikel etc.	Deutsch
OI 19	www.ins-netz-gehen.de (35)	Herausgeber der Homepage ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).	Artikel Broschüren Quiz/Test Hilfsangebotdatenbank Online-Beratung etc.	Deutsch
OI 20	www.jugendschutz.net/ (36)	„jugendschutz.net“ ist ein gemeinsames Kompetenzzentrum von Bund und Ländern für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet und ist an die Kommission für Jugendmedienschutz (KJM) angebunden. Die Arbeit von jugendschutz.net wird gefördert vom deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und vom Bund.	Artikel Broschüren Beschwerdestelle etc.	Deutsch

Tabelle 3: Formale Informationen zu den Online-Initiativen (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Angebot	Sprache
OI 21	www.seitenstark.de/kinder/internet/links/datenschutz (37)	Der Herausgeber Seitenstark e. V. wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.	Artikel Videos Quizze Spiele etc.	Deutsch
OI 22	www.youngdata.de/ (38)	Leiter der Initiative ist der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz.	Artikel Comics Quizze etc.	Deutsch
OI 23	www.seitenstark.de/kinder/internet/links/fake-news (39)	Der Herausgeber Seitenstark e. V. wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.	Artikel, Quizze Videos etc.	Deutsch

Tabelle 4: Welche Themen von den Online-Initiativen behandelt werden

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
OI 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OI 2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OI 3	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OI 4	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OI 5	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
OI 6				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
OI 7		X		X	X			X					X	X	X	X		X	X
OI 8			X	X			X	X	X	X			X		X	X	X	X	
OI 9		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	
OI 10					X				X	X	X	X	X		X				X
OI 11	X	X	X	X		X					X							X	
OI 12				X	X		X		X	X	X	X			X	X	X	X	X
OI 13				X	X			X	X		X	X	X		X			X	
OI 14		X	X															X	X
OI 15		X		X				X										X	X
OI 16		X		X														X	X
OI 17		X		X				X	X					X				X	X

Legende: X = Online-Initiativen mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

Tabelle 4: Welche Themen von den Online-Initiativen behandelt werden (Fortsetzung)

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
OI 18		X					X											X	
OI 19							X												X
OI 20								X	X	X			X					X	
OI 21												X							X
OI 22					X				X			X	X						X
OI 23															X				X

Legende: X = Online-Initiativen mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

4.2.2 Broschüren

Die Recherche ergab, dass es zahlreiche Broschüren gibt, die Themen rund um die Nutzung von Smartphone und digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen aufgreifen. Tabelle 5 gibt nähere Informationen zu den Broschüren, während Tabelle 6 einen Überblick über die Zuordnung der einzelnen Tools zu den Subthemen aufzeigt. Um die Aktualität der Ergebnisse zu gewährleisten, wurden vorrangig jene Broschüren ausgewählt, welche 2015 oder später publiziert wurden. Ältere Broschüren wurden nur aufgenommen, wenn keine aktuelleren vorlagen. Aufgrund der Vielzahl an produzierten Broschüren kann im Rahmen dieses Berichts nur eine Auswahl dargestellt werden; pro Subthema wurden bis zu zwei spezifische Broschüren ausgewählt und präsentiert.

Im Allgemeinen kann man zwischen Lang- und Kurzbroschüren unterscheiden: Langbroschüren zeichnen sich durch einen großen Umfang aus und greifen auch viele Subthemen auf. Es empfiehlt sich für den Einstieg in die Thematik eine Langbroschüre heranzuziehen (siehe Tabelle 5 und 6: B1 bis B3). Kurzbroschüren können einen schnellen Einblick in die Thematik geben. Diese sind meist in Form einer Tipp-Liste geschrieben, sprechen weniger Subthemen an und können diese auch nur schlagwortartig anreißen. Sie bieten jedoch einen niederschweligen Einstieg in die Thematik (siehe Tabelle 5 und 6: B4 bis B6). Schlussendlich wurden für jedes Subthema bis zu zwei Broschüren ausgewählt, welche sich spezifisch mit diesem Aspekt beschäftigen (siehe Tabelle 5 und 6: B7 bis B37).

Die überwiegende Mehrzahl der vorgestellten Broschüren richtet sich an Eltern bzw. Erwachsene; lediglich ein Drittel der Broschüren adressiert gezielt Kinder oder Jugendliche. Der Umfang der Broschüren variiert zwischen 1 und 74 Seiten. Betrachtet man die ausgewählten Broschüren, so zeichnen sich v.a. die EU-Initiative „klicksafe“ und das Österreichische Institut für angewandte Telekommunikation (www.saferinternet.at) durch eine besonders große Auswahl an Broschüren aus. Weiter finden sich einige Broschüren von Herausgebern wie der Initiative „Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht“, der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder Internet-abc (www.internet-abc.de). Hierbei handelt es sich jedoch nur um die Analyse einer Vorauswahl an Broschüren; Rückschlüsse auf den gesamten Broschürenpool und die Prominenz einzelner Herausgeber sind daher nicht möglich.

Resümierend lässt sich festhalten, dass eine Vielzahl an Broschüren auch zu den unterschiedlichen Subthemen besteht. Folglich bedarf es weniger der Produktion neuer Broschüren als Investitionen in die Qualität und Sichtbarmachung bereits bestehender Broschüren.

Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren

	Titel	Herausgeber	Erscheinungsjahr	Seitenumfang	Quelle
B 1	Internetkompetenz für Eltern. Kinder sicher im Netz begleiten. Leitfaden für Eltern (40)	EU-Initiative Klicksafe, internet-abc, Landesanstalt für Medien NRW	2018	40	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Elternkurs/Internetkompetenz_fuer_Eltern.pdf
B 2	Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien (6)	Jugend und Medien, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie	2019	44	https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Medienmitteilungen_Aktuellmeldungen/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf
B 3	Medien in der Familie. Tipps für Eltern (41)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	60	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf
B 4	Internet Tipps für Eltern (42)	EU-Initiative klicksafe	2018	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_Internet_Tipps_fuer_Eltern_klicksafe.pdf
B 5	Internet Tipps für Jugendliche (43)	EU-Initiative klicksafe	2016	12	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/klicksafe_Internet-Tipps_Jugendliche.pdf
B 6	Unsere Tipps fürs digitale (Über)Leben (44)	EU-Initiative klicksafe	2018	12	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/ks_Flyer_YouthPanel.pdf
B 7	Smart Mobil?! Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte (45)	EU-Initiative klicksafe, Handysektor.de	2018	67	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf
B 8	Tipps für Eltern zum Einstieg für Kinder ins Netz- Wissen und zeigen wie's geht! (46)	Internet abc	2015	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/iabc_elterntipps_einstieg_von_kinder_in_ins_netz.pdf

Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Erscheinungs- jahr	Seiten- umfang	Quelle
B 9	„Mama darf ich dein Handy?“ 10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren (47)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	24	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternfolder_Kindergarten.pdf
B 10	Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten! Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“ (48)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	2019	72	https://service.bzga.de/pdf.php?id=0683fe4d5039d517bd187b1ec86f84ea
B 11	Wie wachsen Kinder gut mit Medien auf? Für jedes Alter die richtigen Medien-Tipps (49)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	2016	24	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_Allgemein_Broschuere.pdf
B 12	Digital aufwachsen - der Medienratgeber für Familien! (50)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	2019	24	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/Aufwachsen_digital_SCHAU_HIN_Broschuere.pdf
B 13	Digitale Spiele-Tipps für Eltern (51)	EU-Initiative klicksafe	2018	5	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_ComSpiel_Eltern_klicksafe.pdf
B 14	Wie geht mein Kind richtig mit Computerspielen um? Antworten für Eltern zu Games, Konsolen & Co. (52)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	2016	16	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_Games_Flyer.pdf
B 15	Sicherer in Sozialen Diensten –Tipps für Eltern (53)	EU-Initiative klicksafe	2018	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_Soziale_Netzwerke_Eltern_klicksafe.pdf
B 16	Wie sozial sind soziale Netzwerke? Antworten für Eltern zu Chats, Communitys & Co. (54)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	2016	20	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_SozialeNetzwerke_Flyer.pdf
B 17	Mobilfunk (55)	Bundesamt für Strahlenschutz	2018	8	https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/emf/stko-mobilfunk.pdf?__blob=publicationFile&v=7

Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Erscheinungs- jahr	Seiten- umfang	Quelle
B 18	Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen (56)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	2017	1	https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/download_gesundheitsbewusste-mediennutzung_01.pdf
B 19	Online sein mit Maß und Spaß. Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien (57)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	2018	48	https://service.bzga.de/pdf.php?id=be1fcf392b703ba34caab45fcc1068a8
B 20	Digitale Abhängigkeit - klicksafe Tipps für Eltern (58)	EU-Initiative klicksafe	2018	20	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit.pdf
B 21	Technischer Kinderschutz im Internet (59)	ISPA – Internet Service Providers Austria	2019	48	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Technischer_Kinderschutz_im_Internet.pdf
B 22	Mobile Kinderschutzprodukte (60)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	o.J.	26	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Mobile_Kinderschutzprodukte_Saferinternet.at.pdf
B 23	Ratgeber Cybermobbing. Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte (61)	EU-Initiative klicksafe	2018	40	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing.pdf
B 24	Cyber-Mobbing (62)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	6	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Cybermobbing.pdf
B 25	Sexting (63)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	6	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Sexting.pdf
B 26	Sexualität & Internet (64)	Bundesministerium für Familien und Jugend	2014	32	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf

Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Erscheinungs- jahr	Seiten- umfang	Quelle
B 27	Gewalt und Fernsehen (65)	Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest	2016	6	https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Infoset/PDF/MPFS_Infoset_Gewalt_2016.pdf
B 28	Digitale Welten, Digitale Medien, Digitale Gewalt (66)	Beratungsstelle Frauennotruf	2017	12	https://www.frauennotruf-frankfurt.de/fileadmin/redaktion/pdf/FNR-Flyer-Digitale-Gewalt-2017-06.pdf
B 29	Nicht alles, was geht, ist auch erlaubt! Urheber- und Persönlichkeitsrechte im Internet (67)	EU-Initiative klicksafe, iRights.info	2016	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Nicht_alles_was_geht_ist_auch_erlaubt_Broschuere.pdf
B 30	Bilder und Videos im Netz (68)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	6	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Bilder_Videos.pdf
B 31	Datenschutz Tipps für Eltern (69)	EU-Initiative klicksafe	2016	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/klicksafe_Flyer_Datenschutz_Tipps_fuer_Eltern.pdf
B 32	Datenschutz Tipps für Jugendliche (70)	EU-Initiative klicksafe	2013	16	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/klicksafe_Flyer_Datenschutztipps_Jugend_2013.pdf
B 33	Apps to go (71)	Handysektor.de	2015	8	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Broschren_Ratgeber/apps_to_go.pdf
B 34	„App“ gepasst (72)	Jugendschutz.net	2013	2	http://www.jugendschutz.net/fileadmin/download/pdf/Appgepasst.pdf
B 35	Werbung und Kommerz im (mobilen) internet. Ein Ratgeber für Eltern und andere Interessierte (73)	EU-Initiative klicksafe	2017	40	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Werbung_Kommerz.pdf

Tabelle 5: Formale Informationen zu den Broschüren (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Erscheinungs- jahr	Seiten- umfang	Quelle
B 36	Internet-Betrug (74)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	2019	6	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Internetbetrug.pdf
B 37	Recherchieren lernen mit dem Internet. Suchen und finden was gut ist! (75)	Internet abc	2015	22	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Broschren_Ratgeber/iabc Recherchetipps.pdf

Tabelle 6: Welche Themen in den Broschüren behandelt werden

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
B 1	X	X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	X		X	
B 2		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	
B 3	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X	
B 4	X	X	X		X		X	X	X			X	X		X	X		X	
B 5		X						X	X			X	X		X	X			X
B 6				X					X		X	X					X		X
B 7	X	X				X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	
B 8	X				X			X				X			X	X		X	
B 9		X	X	X				X					X	X				X	
B 10		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X	X		X	
B 11		X	X															X	
B 12		X	X															X	
B 13		X	X	X			X	X					X					X	
B 14		X	X	X			X	X			X							X	
B 15		X			X				X	X		X	X				X	X	
B 16					X			X	X	X			X					X	
B 17						X												X	
B 18						X												X	
B 19		X		X	X		X											X	

Legende: X = Broschüren mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

Tabelle 6: Welche Themen in den Broschüren behandelt werden (Fortsetzung)

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung (sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche
B 20			X				X											X	
B 21								X							X			X	
B 22								X										X	
B 23									X									X	
B 24									X									X	
B 25										X									X
B 26										X							X	X	
B 27											X							X	
B 28									X	X	X	X							X
B 29												X						X	
B 30												X							X
B 31												X	X					X	
B 32					X							X	X						X
B 33													X	X	X				X
B 34													X					X	X
B 35													X		X			X	
B 36															X				X
B 37												X				X			X

Legende: X = Broschüren mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

4.2.3 Checklisten

Checklisten greifen die wesentlichen Punkte einer Thematik auf und stellen diese in einer übersichtlichen Weise dar. Sie können einen schnellen Einblick über zentrale Inhalte ermöglichen und als Ausgangslage für eine Selbsteinschätzung dienen. Weiters können sie als Kontrollhilfe und Inspiration für das (eigene) Verhalten herangezogen werden. Insofern können Checklisten ein wichtiges Tool für Eltern bzw. Kinder und Jugendliche darstellen, um den kindlichen bzw. eigenen Smartphone-Gebrauch zu reflektieren.

Die Analyse der Checklisten schließt klassische Checklisten, aber auch Listen mit einer Aufzählung verschiedener Empfehlungen mit ein. Pro Subthema wurden bis zu zwei Checklisten ausgewählt und dargestellt. Als Ausgangspunkt für die Recherche der Checklisten diente ein Screening der identifizierten Broschüren und (Homepage-Artikel der) Online-Initiativen.

Es gibt einerseits Checklisten, die verschiedene Subthemen ansprechen (siehe Tabelle 7 und 8: C1 bis C3). Andererseits gibt es Checklisten, die auf ein spezifisches Subthema fokussieren (siehe Tabelle 7 und 8: C4 bis C36). Als besonders empfehlenswertes Beispiel soll hier auf die „Medienbriefe für Eltern“ (siehe Tabelle 7 und 8: C8) hingewiesen werden. Diese informieren Eltern über altersgerechte Nutzung und Nutzungsdauer verschiedener digitaler Medien. Die Inhalte werden kompakt und getrennt für jede Altersgruppe dargestellt. Vertiefend zu den Checklisten für Datenschutz gibt es auch sogenannte „Privatsphäre“-Leitfäden (www.saferinternet.at), welche detaillierte Anleitungen zum Umgang mit Datenschutz und Privatsphäre für einige spezifische soziale Netzwerke bereithalten.

Betrachtet man die Zielgruppen der Checklisten, so richtet sich die Mehrzahl an Eltern bzw. Erwachsene.

Tabelle 7: Formale Informationen zu den Checklisten

	Titel	Herausgeber	Quelle
C1	Die wichtigsten Tipps zur Medienerziehung auf einen Blick: Eine Checkliste für die Familie (76)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf , Seite 57-58
C 2	10 Handytips für Kinder und Jugendliche (77)	EU-Initiative klicksafe, Handysektor.de	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf , Seite 58-59
C 3	Checkliste Medienerziehung auf einen Blick (78)	EU-Initiative Klicksafe, internet-abc, Landesanstalt für Medien NRW	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Elternkurs/Internetkompetenz_fuer_Eltern.pdf , Seite 36-37
C 4	Checkliste. Ist mein Kind fit für ein Smartphone? (79)	EU-Initiative Klicksafe, Handysektor.de	https://www.klicksafe.de/fileadmin/downloads/Checkliste_Smartphone_german.pdf
C 5	Checkliste. Ist mein Kind reif fürs erste eigene Smartphone? (80)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/Checkliste_Erstes_Smartphone.pdf
C 6	Medien im Familienalltag. 10 Empfehlungen (81)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-Medien-im-Familienalltag_BZgA_kindergesundheit-info.pdf
C 7	10 Handytips für Eltern (82)	EU-Initiative klicksafe, Handysektor.de	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf , Seite 56-57
C 8	Medienbriefe für Eltern - Wie Kinder gut mit Medien aufwachsen (jeweils 3-13 Jahre) (83)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/service/materialien
C 9	Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung (84)	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - kindergesundheit-info.de	https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-Dauer-Mediennutzung_BZgA_kindergesundheit-info_01.pdf

Tabelle 7: Formale Informationen zu den Checklisten (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Quelle
C 10	Digitale Spiele – Tipps (85)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/digitale-spiele/
C 11	Digitale Spiele – Tipps für Eltern (51)	EU-Initiative Klicksafe	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_ComSpiel_Eltern_klicksafe.pdf
C 12	Soziale Netzwerke- Tipps (86)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/soziale-netzwerke/
C 13	Tipps für Eltern und Jugendliche (87)	EU-Initiative Klicksafe	https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/tipps-fuer-eltern-und-jugendliche/
C 14	Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen (56)	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - kindergesundheit-info.de	https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/download_gesundheitsbewusste-mediennutzung_01.pdf
C 15	Checkliste. Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit? (88)	EU-Initiative Klicksafe	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Checklisten/Checkliste_Abh%C3%A4ngigkeit_RZ.pdf
C 16	Ist ihr Kind gefährdet? (89)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	https://service.bzga.de/pdf.php?id=be1fcf392b703ba34caab45fcc1068a8 , Seite 36
C 17	5 Schritte. Android-Smartphone sicher einrichten (90)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/5Schritte_Android_aber_sicher.pdf
C 18	5 Schritte. iPhone sicher einrichten (91)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/5Schritte_iPhone_aber_sicher.pdf
C 19	Tipps zum situationsangemessenen Vorgehen gegen Cyber-Mobbing (92)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing.pdf , Seite 27-29
C 20	10 Tipps zum Umgang mit Cyber-Mobbing für Kinder und Jugendliche (93)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing/

Tabelle 7: Formale Informationen zu den Checklisten (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Quelle
C 21	Die wichtigsten Tipps auf einen Blick (94)	Bundesministerium für Familien und Jugend	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternraetgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf , Seite 31
C 22	Tipps für Jugendliche, Eltern und Pädagogen zum Thema Sexting (95)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/sexting/tipps-fuer-jugendliche-eltern-und-paedagogen/
C 23	Die Tipps zum Schutz der Kinder (96)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/kinder-schuetzen-vor-gewalt-in-filmen
C 24	Tipps zum Thema Gewalt in digitalen Spielen (97)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/gewalt/#s Gewalt
C 25	10 Tipps zum Urheberrecht im Internet (98)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/urheberrechte/
C 26	Checkliste: Online veröffentlichen (99)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf , Seite 39
C 27	Die 10 wichtigsten Tipps zum Thema Datenschutz für Kinder und Jugendliche (100)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/datenschutz/
C 28	Schutz der Privatsphäre im Internet – welche Tipps kann ich meinem Kind geben? (101)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/faq/eltern/schutz-der-privatsphaere-im-internet-welche-tipps-kann-ich-meinem-kind-geben/
C 29	10 App-Tipps für Kinder und Jugendliche (102)	EU-Initiative klicksafe, Handysektor.de	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf , Seite 60-61
C 30	Smartphone und Tablet sicher in Kinderhand (103)	Jugendschutz.net	https://www.jugendschutz.net/fileadmin/download/pdf/Smartphone_und_Tablet_sicher_in_Kinderhand.pdf
C 31	Tipps für Eltern von jüngeren Kindern (104) bzw. Tipps für Eltern von älteren Kindern (105)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Werbung_Kommerz.pdf , Seite 15 bzw. 16

Tabelle 7: Formale Informationen zu den Checklisten (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Quelle
C 32	Tipps zum Umgang mit Werbung in den Medien (106)	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – kindergesundheit-info.de	https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Umgang-mit-Werbung_BZgA_kindergesundheit-info.pdf
C 33	Wie kann ich Online-Quellen überprüfen? (107)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/faq/informationskompetenz/wie-kann-ich-online-quellen-ueberpruefen/
C 34	Tipps zum Umgang mit fragwürdigen Inhalten im Internet (108)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/faq/informationskompetenz/wie-erkenne-ich-falschmeldungen-im-internet/
C 35	10 Tipps zum Thema Selbstdarstellung für Kinder und Jugendliche (109)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/themen/selbstdarstellung/
C 36	Tipps zum Umgang mit Selbstinszenierung – Tipps für Eltern (110)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/tipps-zum-umgang-mit-selbstinszenierung

Tabelle 8: Welche Themen in den Checklisten behandelt werden

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
C 1		X											X			X		X	
C 2									X	X	X	X	X		X				X
C 3	X	X	X					X	X			X	X		X	X		X	
C 4	X																	X	
C 5	X																	X	
C 6		X																X	
C 7		X																X	
C 8			X															X	
C 9			X															X	
C 10				X														X	
C 11				X														X	
C 12					X													X	
C 13					X													X	X
C 14						X												X	
C 15							X											X	
C 16							X											X	
C 17								X										X	
C 18								X										X	

Legende: X = Checklisten mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

Tabelle 8: Welche Themen in den Checklisten behandelt werden (Fortsetzung)

Identifikationsnummer	Allgemeine Regeln zum Umgang			Entertainment		Gesundheits-outcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
C 19									X									X	X
C 20									X										X
C 21										X								X	
C 22										X								X	X
C 23											X							X	
C 24											X							X	
C 25											X							X	X
C 26											X							X	X
C 27												X							X
C 28												X						X	
C 29													X						X
C 30													X					X	
C 31														X				X	
C 32														X				X	
C 33															X			X	X
C 34															X			X	X
C 35																X			X
C 36																X		X	

Legende: X = Checklisten mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

4.2.4 Tests und Quizze

Durch Tests und Quizze kann man sein Wissen auf eine spielerische Art überprüfen bzw. neues Wissen gewinnen.

Der Surfschein von Internet abc (siehe Tabelle 9 und 10: T2) bietet z.B. Eltern die Chance, ihre kleinen Kinder spielerisch auf die Benützung des Internets vorzubereiten. Hier müssen Kinder zuerst einige Rätsel lösen, um zu den Fragen zu gelangen. Der Test behandelt unter anderem Informationsbeschaffung im Internet, Urheberrecht, Werbung, Social Media, Chatten, Surfen sowie Gefahren im Internet. Mit richtigen Antworten können Punkte gesammelt werden; bei einer ausreichenden Punktezahl erhält das Kind einen Surfschein. Eine gute Vorbereitung auf den Test sind die dazugehörigen Lernmodule, welche einerseits Informationen bieten und andererseits mit spielerischen Elementen Wissen abfragen.

Für Jugendliche bietet Saferinternet mit seinem Saferinternet.at-Jugendquiz Easy, Pro und Superhero (siehe Tabelle 9 und 10: T1) die Möglichkeit, die eigene Medienkompetenz auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu testen.

Das eigene Smartphone-Nutzungsverhalten können Jugendliche anhand des ReSet Tests (siehe Tabelle 9 und 10: T5) reflektieren. Es besteht auch die Möglichkeit, die Mediennutzung auf Familienebene zu betrachten (siehe Tabelle 9 und 10: T6).

Das Chat Quiz (siehe Tabelle 9 und 10: T8) bietet die Möglichkeit für Eltern, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen. Hier können Eltern überprüfen, wieviel sie über die Social-Media-Nutzung ihrer Kinder wissen.

Schlussendlich gibt es eine Reihe an Tests, die es Jugendlichen ermöglichen, ihre eigene Mediennutzung in Hinblick auf eine etwaige Sucht zu reflektieren (siehe Tabelle 9 und 10: T10 und T11).

Resümierend kann festgehalten werden, dass nicht für alle Subthemen entsprechende Tests bzw. Quizze identifiziert werden konnten.

Die gefundenen Quizze wenden sich (fast) ausschließlich an Kinder und Jugendliche. Natürlich können aber auch Erwachsene diese Tests durchlaufen, um ihr eigenes Wissen zu den verschiedenen Themen zu reflektieren.

Tabelle 9: Formale Informationen zu den Tests

	Titel	Herausgeber	Quelle
T 1	Saferinternet.at-Jugendquiz SUPERHERO (111) (bzw Pro) (bzw Easy)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.saferinternet.at/quiz/
T 2	Internet abc Surfschein: Die große Variante (112)	Internet abc	https://www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/surfschein/
T 3	Medienquiz (113)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://medienquiz.schau-hin.info/
T 4	Ist mein Kind reif für ein Smartphone? (114)	SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.	https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/Aufwachsen_digital_SCHAU_HIN_Broschuere.pdf , Seite 24
T 5	ReSeT – Der Selbsttest zur Smartphone-Nutzung (115)	Landesanstalt für Medien NRW	https://www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/medienkompetenz/selbstbestimmte-smartphone-nutzung/reset-der-test-zur-smartphone-nutzung.html
T 6	Unser Check-up in Sachen Medien und Familie (116)	BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	https://service.bzga.de/pdf.php?id=0683fe4d5039d517bd187b1ec86f84ea , Seite 9-10
T 7	Digitale Spiele. Teste Dein Wissen über Games! (117)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D4
T 8	Quiz: Chatten (118)	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	https://www.surfen-ohne-risiko.net/quiz-spiele/
T 9	Fakt oder Fake? (119)	LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH	https://www.chatten-ohne-risiko.net/wissen/quiz/fakt-oder-fake/
T 10	Selbsttest zur Videospielsucht und exzessiver Internetnutzung (120)	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Tabelle 9: Formale Informationen zu den Tests (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Quelle
T 11	Der Onlinesucht-Test (121)	Franz Eidenbenz	https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm
T 12	Cybermobbing-Gesetze? (122)	LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH	https://www.chatten-ohne-risiko.net/wissen/quiz/cybermobbing-gesetze/
T 13	Hate Speech. Teste dein Wissen über Hass, Hetze und Diskriminierungen im Netz (123)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D3
T 14	Urheberrecht im Internet (124)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/qz/quiz02/_project/index.html
T 15	Datenschutz-Quiz (125)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D2
T 16	DATENSCHUTZQUIZ.HS-KL.DE (126)	Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz	https://datenschutzquiz.hs-kl.de/
T 17	App-Quiz (127)	LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH	https://www.klick-tipps.net/kinder/quiz-ansicht/?tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5BquizId%5D=14&tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5Baction%5D=detail&tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5Bcontroller%5D=Quiz
T 18	Saferinternet.at Quiz Werbung im Netz (128)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://app.involve.me/siat/werbung-im-netz-quiz
T 19	Fake News. Bist du Falschmeldungen im Netz auf der Spur? (129)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D6
T 20	Saferinternet.at Quellenkritik (130)	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at	https://www.qzr.com/c/quiz/463788/quellenkritik

Tabelle 9: Formale Informationen zu den Tests (Fortsetzung)

	Titel	Herausgeber	Quelle
T 21	Check-Bogen „Digitale Selbstdarstellung“ (131)	EU-Initiative klicksafe	https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Always_On/Check-Bogen_Digitale-Selbstdarstellung_Zus.Sexting_Selfies_Selbstdarstellung.pdf

Tabelle 10: Welche Themen in den Tests und Quizen behandelt werden

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
T 1									X	X		X	X	X		X			X
T 2					X				X		X	X			X	X			X
T 3		X	X	X	X					X		X	X	X	X	X		X	X
T 4	X																	X	
T 5			X																X
T 6		X	X															X	
T 7				X															X
T 8					X													X	X
T 9					X														X
T 10							X												X
T 11							X												X
T 12									X										X
T 13											X								X
T 14											X								X
T 15												X							X
T 16												X							X
T 17													X						X
T 18														X					X

Legende: X = Quizze mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

Tabelle 10: Welche Themen in den Tests und Quizen behandelt werden (Fortsetzung)

Identifikationsnummer	Allgemeine Nutzungsempfehlungen			Entertainment		Gesundheitsoutcomes		Kinder – und Jugendschutz				Sicherheit und rechtliche Aspekte				Sonstiges		Zielgruppe	
	Erstes Smartphone	(Familien-) Regeln	Altersgerechte Nutzung(sdauer)	Gaming	Social Media	Allgemeine gesundheitliche Risiken	Sucht	Allgemeine Schutzbestimmungen	Cybermobbing	Pornographie & Sexting	Weitere Gewaltphänomene	Allgem. rechtliche Aspekte	Datenschutz	Umgang mit Apps	Einkaufen, Werbung, Influencer, Abzocke	Informationsbeschaffung & Fake News	Schönheitsideale und Selbstdarstellung	Eltern	Jugendliche und Kinder
T 19																X			X
T 20																X			X
T 21																	X		X

Legende: X = Quizze mit Fokus auf dem spezifischen Subthema

4.2.5 Apps

Am App-Markt gibt es eine Vielzahl an Applikationen, die eine gesundheitskompetente Smartphone-Nutzung unterstützen könnten. Ein Ergebnis der App-Recherche war, dass es vornehmlich Apps für die Subthemen „Altersgerechte Nutzungsdauer“ und „Kinder- und Jugendschutz“ gibt. Daher wird von der bisherigen Präsentationsweise abgesehen. Vielmehr wird eine Auswahl an Apps für diese beiden Kategorien vorgestellt. Das Auswahlkriterium war hierbei die Bewertung im Google-App-Store sowie die Downloadzahlen (Stichtag 31.3.2020).

4.2.5.1 Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche

Bei den im Rahmen der Analyse identifizierten Apps handelt es sich vornehmlich um Apps zur Selbstkontrolle und Selbstregulation der eigenen Smartphone-Nutzung, welche vielfach auch unter dem Stichwort „Steigerung der Produktivität“ vermarktet werden. Die Nutzung verlangt eine gewisse Selbstreflexion und den Willen zur Selbstkontrolle. Diese Apps sind meist für Erwachsene konzipiert; im Kontext dieses Berichts kann daher nur eine Nutzung für ältere Jugendliche empfohlen werden. Derzeit (Stand April 2020) sind fast keine empfehlenswerten kindgerechten Apps zur selbstregulierten Einschränkung der Handynutzung zu finden, da die Angebote zu kompliziert für Kinder im Volksschul- oder Unterstufenalter sind. Lediglich eine der reviewten Apps bot ihre Dienste ohne Werbung und In-App Käufe an. Dafür ist in diesem Fall nicht klar, inwiefern Daten an den Anbieter weitergeleitet werden.

Viele der Apps bieten Überblicksstatistiken (z.B. Tabelle 11: A3, A5, A7, A9,...) zur Analyse des eigenen Nutzungsverhaltens. Vereinzelt werden auch Bewertungssysteme angeboten, um den eigenen Grad der Abhängigkeit einzuschätzen (z.B. Tabelle 11: A1, A10,...).

Die Apps verwenden verschiedene Methoden der Restriktion, um das Nutzungsverhalten zu reduzieren: Einerseits wird eine reine Überwachung des eigenen Nutzungsverhalten ohne Restriktionen ermöglicht. Andererseits bieten manche Apps Erinnerungsservices, um auf eine Übernutzung hinzuweisen (z.B. Tabelle 11: A3, A10,...). Ein dritter Typus verwendet Bonus-Malus-Systeme zur Einschränkung der Nutzung (z.B. Tabelle 11: A4, A6). Schlussendlich ermöglicht der Großteil der Anwendungen jedoch eine Blockierung spezifischer Apps oder Webseiten zu gewünschten Zeiten oder bei Überschreitung eines Limits. Die Sperrung kann durch einen individuell festgelegten Zeitplan, bei Überschreitung der festgelegten täglichen Nutzungsdauer oder anhand eines Timers für die Dauer eines gewünschten Time-outs erfolgen.

Einige der Apps verwenden auch einen Passwortschutz, um die getätigten Einstellungen zur Nutzungsblockierung abzusichern. In diesem Fall könnten auch Eltern die Anwendung auf dem Smartphone des Kindes installieren, um das Nutzungsverhalten ihres Kindes zu beschränken.

Hinsichtlich des Einsatzes bei Kindern empfiehlt sich am ehesten die Verwendung der Apps „Forest“ oder „SleepTown“. Diese arbeiten mittels eines Belohnungsmodells (es wächst ein Baum oder Häuser, während man das Handy nicht nutzt), häufig aber auch mittels Sanktionen (der Baum stirbt, das Haus stürzt ein), wenn das Handy früher verwendet wird als (selbst) festgelegt.

Bedenklich ist jedoch, dass beide Apps Werbeeinschaltungen enthalten, die sich die Kinder ansehen (müssen). Dies könnte den eigentlichen Zweck der App untergraben. Weiters ist für die Installation und Konfiguration der App die Hilfe eines Erwachsenen nötig.

Im Allgemeinen ist bei der Installation der Apps auch immer der Datenschutz und die Datensicherheit mit zu berücksichtigen. Die Apps prozessieren sensible Daten; insofern sollte immer überprüft werden, ob die Daten lediglich am Telefon gespeichert und welche Daten dem Anbieter zu Verfügung gestellt werden.

Die folgende Tabelle 11 bietet einen Überblick über 10 Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche.

Tabelle 11: Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 1	AntiSocial: Telefonsucht (132)	Die App bietet genaue Statistiken über die App-Nutzungszeiten, App-Aufrufungszahl und die Entsperrungen des Displays für verschiedene Zeiträume. Zusätzlich kann das eigene Smartphone-Nutzungsverhalten mit dem der anderen Nutzer*innen verglichen werden, um eine Einschätzung über das eigene Nutzungsverhalten zu erlangen. Das eigene Nutzungsverhalten wird im Rahmen eines Bewertungssystems analysiert und eine Einschätzung der Abhängigkeit von dem Smartphone errechnet. Um die Nutzung zu reduzieren, werden Werkzeuge zur Verwaltung, Blockierung und Kontrolle der eigenen Smartphone-Nutzung geboten. Hierfür kann man einerseits eine tägliche Nutzungszeit für spezifische Apps festlegen, einen Zeitplan erstellen, wann man gewisse Apps blockieren möchte oder mithilfe eines Timers die ausgesuchten Apps für ein festgelegtes Zeitlimit blockieren. Die Einstellungen können mittels eines PIN gespeichert werden. Die Installation der App erfolgt auf Englisch; im Anschluss kann Deutsch als Gebrauchssprache ausgewählt werden.	Keine
A 2	AppBlock - Bleib konzentriert (Web & Apps sperrern) (133)	Mithilfe der App können Anwendungen und Websites vorübergehend auf dem Gerät blockiert werden. Es kann ein genauer Zeitraum und die App-Aufrufungszahl ausgewählt werden, nachdem die App die gewählten Anwendungen und Websites sperrt. Nach Ablauf des gewählten Zeitraums sind diese wieder zugänglich. Zusätzlich kann aber auch ein Nutzungszeitraum für jeden Tag festgelegt werden. In diesem Fall ist eine Applikation nur eine gewisse Zeit in einer Zeitspanne zugänglich (z.B. 30 Minuten YouTube zwischen 16 und 19 Uhr). Die Berechtigung des Geräteverwalters wird zur Deinstallation der App gebraucht.	Enthält Werbung und bietet In-App- Käufe an
A 3	App Usage - Appnutzung verfolgen/ verwalten (134)	Die wesentliche Funktion der App ist eine Analyse des eigenen Nutzungsverhaltens. Die Übersichtsstatistik gibt Informationen über die Gesamtnutzungsdauer und die Entsperrungen des Telefons, die Nutzungsdauer der Apps und die meist geöffneten einzelnen Apps, sowie die Benachrichtigungen, die pro App empfangen wurden. Diese Statistiken können für verschiedene Zeiträume angefertigt werden. Zusätzlich wird eine Appverwaltung inklusive Installationsmonitoring angeboten. Hinsichtlich der Reduzierung des eigenen Nutzungsverhaltens bietet die App Übernutzungbenachrichtigungen, welche als Erinnerung dienen und individuell pro App eingestellt werden können. Mittels PIN können die getätigten Einstellungen gespeichert werden.	Enthält Werbung und bietet In-App- Käufe an

Tabelle 11: Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche (Fortsetzung)

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 4	Forest (135)	Eine kindergerecht aufbereitete App mit Belohnungs- und Malusystem für eingehaltene oder nicht eingehaltene Handyauszeiten. Solange die App aktiv ist, wächst ein Baum am Handy, den man nach Ablauf der Auszeit in seinen virtuellen Wald einsetzen kann. Sobald man die App aber verlässt (um etwas anderes am Handy zu machen), verwelkt der Baum und man bekommt ihn ebenfalls in seinen virtuellen Wald gesetzt. Benötigte Apps können auch auf eine Whitelist gesetzt werden, damit bei ihrer Benutzung das Bäumchen nicht verwelkt. Mit einem Upgrade kann man die erspielten Bäume auch als echte Bäume pflanzen lassen.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 5	QualityTime- die digitale Diät (136)	Die App-Nutzungsstatistik gibt Informationen über die Gesamtnutzungszeit, die Nutzung einzelner Anwendungen oder die Entsperrung des Bildschirms auf einer stündlichen, täglichen oder wöchentlichen Basis. Es können verschiedene Profile erstellt werden mit verschiedenen App-Einschränkungen, um zum Beispiel Benachrichtigungen zu blockieren. Eine Reduzierung der Smartphone-Nutzung wird durch selbstgesetzte Einschränkungen, Nutzungsalarme und der Pause-Funktion unterstützt. Die Pause-Funktion beschränkt dabei den Zugriff auf das Telefon spontan oder für fest eingeplante Zeiträume. Blockierte Benachrichtigungen während der Auszeiten werden in der App gesammelt.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 6	SleepTown (137)	SleepTown verfolgt das Ziel, gesunde und regelmäßige Schlafgewohnheiten zu ermöglichen, indem die Smartphone-Nutzung zur Schlafenszeit reduziert wird. Bevor man schlafen geht, öffnet man die App und während man schläft, wird eine Stadt am Display gebaut. Ein Gebäude wird zerstört, wenn man das Handy während der festgesetzten Schlafenszeit benutzt oder zu spät aufwacht. Man bekommt zusätzliche Boni für aufeinanderfolgende erfolgreiche Tage, an denen das Schlafziel erreicht wurde. Indem man sich mit Freunden vernetzt und gemeinsame Schlafziele definiert, kann auch an außergewöhnlichen Gebäuden im Team gebaut werden. Die App verfügt über eine Erinnerungsfunktion für Schlaf- und Weckzeiten. Zusätzlich bietet eine Schlafstatistik einen Überblick über die Schlafenszeiten der letzten Woche.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 7	SPACE – Besiege die Smartphone- Sucht (138)	Die App bietet Nutzungsstatistiken über die Nutzung anderer Apps, verbrachte Nutzungszeit und Entsperrungen. Man kann sich eigene Limits für die Nutzung setzen und die eigenen Nutzungsstatistiken mit denen von Freunden vergleichen. Die App bietet Tools wie Bildschirm-Dimmung, Benachrichtigungs-Blocker, sowie das Einstellen von störungsfreien Zeiträumen, um die eigene Smartphone-Nutzung zu regulieren. Inspirierende Zitate stellen eine zusätzliche Motivation dar, um die Smartphone-Zeit zu reduzieren. Leider wurden nicht alle Texte der App auch ins Deutsche übersetzt.	Bietet In-App-Käufe an

Tabelle 11: Apps zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer für Kinder und Jugendliche (Fortsetzung)

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 8	StayFocused-App-Block und Website-Block (139)	Der App-Nutzungsverlauf ermöglicht einen Einblick in das eigene Nutzungsverhalten. Man kann individuell ein zeitliches Nutzungslimit, eine Anzahl an Appstarts oder eingeschränkte Zeitintervalle für die Nutzung der Apps und Webseiten festlegen. Zusätzlich kann eine allgemeine Begrenzung für die Bildschirmzeit oder Zeiträume, in denen man von der Nutzung gewisser Apps absehen möchte (Offtime), bestimmt werden. Benachrichtigungen können für eine bestimmte Zeit deaktiviert werden. Ein Timer gibt die verbleibende selbstgewählte Zeitdauer an, die in der App verfügbar ist. Nach dem Verbrauchen des festgesetzten Zeitlimits blockiert Stay Focused die Nutzung der App. Der strikte Modus hilft die selbstgewählten Ziele zu erreichen, indem Änderungen der Einstellungen bis zum nächsten Tag verhindert werden. Der Sperrmodus erfordert ein Passwort zum Ändern der Einstellungen.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 9	StayFree - Telefonverwendung Tracker (140)	StayFree bietet Überblicksstatistiken über die Nutzung von Apps. Mithilfe von Alarmen kann man spezifische Nutzungsdauern für Apps festlegen. Als Motivationshilfe kann man sich inspirierende Zitate anzeigen lassen, die eine geringe Nutzung des Smartphones fördern sollen. In der Premiumversion ist es möglich, vorübergehend Anwendungen zu blockieren und ein Passwort zur Änderung der Einstellungen festzulegen.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 10	YourHour - Phone Addiction Tracker & Controller (141)	Die App bietet eine Überblicksstatistik zur Nutzungszeit, der Anzahl der getätigten Entsperrungen, sowie zur App-Nutzung. Es gibt Berichte, welche Apps wann, wie oft und wieviel genutzt wurden. Auf Basis der Analyse der letzten Nutzungswoche definiert die App den Grad der Abhängigkeit (Kategorien: Süchtig, Besessen, Abhängig, Gewohnheitsmäßig, Überflieger und Champion). Eine Zeitschaltuhr mit dem selbst gewählten Nutzungslimit erscheint in allen Apps, um die vergangene und noch verbleibende Nutzungszeit zu vergegenwärtigen. Bei Ablauf der Zeit wird die Nutzung aber nicht blockiert; die App hilft lediglich bei der Selbstkontrolle. Die App speichert keine der Daten; alle Daten sind am Telefonspeicher gespeichert.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an

4.2.5.2 Apps für Eltern zur Beschränkung der Smartphone-Nutzungsdauer ihres Kindes und für den Kinder- und Jugendschutz

Diese Art von Apps ermöglicht es Eltern, Grundregeln für den Umgang der Kinder mit digitalen Medien aufzustellen, indem eine fremdgesteuerte Regulation der Nutzungsinhalte und -zeiten vorgenommen wird. Die Hauptfunktion dieser Apps ist es demnach nachzuvollziehen, wie viel Zeit die Kinder am Handy verbringen bzw. zu überprüfen und zu steuern, welche Apps und Webseiten die Kinder verwenden. Der Operationsmodus der Apps unterscheidet sich insofern, als dass einige Apps darauf abzielen, das eigene Smartphone sicher zu machen, falls dieses an das Kind weitergegeben wird. Diese Apps können gegebenenfalls auch direkt am Kindertelefon installiert werden. Eine zweite Gruppe bietet eine Kombination aus Eltern-App (am Eltern-Smartphone) und Kinder-App (am Kinder-Smartphone) an. Schlussendlich gibt es Apps, die sowohl am Kinder- als auch Eltern-Smartphone installiert werden, wobei man innerhalb der Installation die entsprechende Rolle auswählt.

Im Allgemeinen können vier Kategorien von Apps unterschieden werden:

1. Es gibt Apps, deren wesentliches Ziel die zeitliche Regulierung des Nutzungsverhaltens des Kindes ist (z.B. Tabelle 12: A15,...).
2. Weiter gibt es Apps, welche sich vornehmlich auf den Kinder- und Jugendschutz konzentrieren. In dieser Kategorie befinden sich z.B. spezifische Webseitenblocker. Das Ziel ist dabei eine sichere Nutzung des Internets durch einen Filter zu gewährleisten (z.B. Tabelle 12: A12,...).
3. Die Mehrzahl der reviewten Apps bietet jedoch eine Kombination der beiden vorhergenannten Funktionen an. Der Kinder- und Jugendschutz wird hier entweder durch spezifische Webfilter gewährt oder ist implizit inbegriffen, wenn Eltern nur kindgerechte Apps freischalten (z.B. Tabelle 12: A13, A14, A19,...).
4. Ein weiterer Typus von Apps ist eigentlich als Sicherheitsapp für das eigene Smartphone konzipiert. Diese Apps ermöglichen eine Sperre des Zugriffs auf spezifische Apps für andere, indem der Zugang zu einer App durch ein Passwort geschützt wird. Die eigentliche Funktion ist somit der Schutz der Intimsphäre. Diese Apps können auch zum Sperren einzelner Anwendungen auf dem Elterntelefon, wenn dieses an die Kinder weitergegeben wird, verwendet werden. Dennoch wurden diese Apps nicht primär für die Begrenzung des Smartphone-Nutzungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen konzipiert und stellen keine ganzheitliche Herangehensweise an diese Problemstellung dar. Am Appmarkt existiert eine Vielzahl dieser Apps, die sich in ihrer Funktionsweise aber nicht wesentlich unterscheiden. Aus den vorher angeführten Argumenten wurde beispielhaft nur eine dieser identifizierten Apps reviewt (siehe Tabelle 12: A 11).

Die Apps bieten, in unterschiedlichem Ausmaß, unter anderem folgende Funktionen:

- Übersicht über das Nutzungsverhalten mithilfe von Übersichtsstatistiken für die App- oder Webseitennutzung (z.B. Tabelle 12: A13 , A14, A15, A16, A19, A20,...)

- Beschränkung der Appnutzung (z.B. Tabelle 12: A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20,...), z.B. durch ein Limit für die Bildschirm- oder Appzeit, Zeitfenster und Orte für die Nutzung oder Sperrung gewisser Apps, spontane Sperrung des Smartphones auf Wunsch der Eltern, usw.
- Beschränkung der Webseitennutzung (z.B. Tabelle 12: A12, A13, A14, A16,...), z.B. Sperrung von Pornographie, Glücksspiel,...
- Sperrung des Downloads von Apps bzw. nur mit Elternerlaubnis (z.B. Tabelle 12: A15, A17, A18,...)
- Blockierung von In-App-Käufen (z.B. Tabelle 12: A15, A18,...)
- Einsicht in Fotos und Galerie des Kinder-Smartphones (z.B. Tabelle 12: A16, A19,...)
- Standortortung und Geofencing (z.B. Tabelle 12: A13, A14, A15, A16, A19,...)
- Verhinderung von Werbeanzeigen (z.B. Tabelle 12: A18,...)
- Erkennung riskanter Inhalte: z.B. Cybermobbing, Selbstmordgedanken, usw., unter anderem in SMS-Texten oder Social-Media-Konversationen (z.B. Tabelle 12: A14, A19,...)

Sofern nicht eine eigene Eltern-App existiert, werden die Einstellungen meist mit einem PIN gesichert.

Trotz der umfangreichen Funktionen muss Eltern jedoch bewusst sein, dass diese Apps kein sicheres Internet oder eine totale Kontrolle des Nutzungsverhaltens garantieren. Im Rahmen der Reviews auf Google Play Store werden auch viele Tricks zur Umgehung der Kontrollmechanismen beschrieben. Diese Apps können Eltern daher lediglich dabei unterstützen, ihren Kindern die gewünschte Smartphone-Nutzung beizubringen. Schlussendlich bedarf es immer eines vertrauensvollen Verhältnisses zwischen Eltern und Kind.

Die folgende Tabelle 12 bietet einen Überblick über 10 Apps für Eltern zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer bzw. betreffend Kinder- und Jugendschutz.

Tabelle 12: Apps für Kinder- und Jugendschutz sowie zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer für Eltern

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 11	App Sperre - Applock, Kindersicherung* (142)	Bei dieser App handelt es sich eigentlich um eine Sicherheitsapp, welche verhindert, dass Unbefugte Zugriff auf sensible und private Inhalte bekommen. Hierzu kann man gewisse Apps sperren, sodass diese nur mittels Fingerabdruck, Passwort oder Bildermuster entsperrt werden können. Die Appsperrung tritt automatisch nach einem Zeitlimit oder dem Abdrehen des Bildschirms in Kraft. Insofern kann die App auch als Kindersicherung benutzt werden. Durch das Sperren von Google Play Store kann der Kauf von Spielen verhindert werden. Auch die Anruf- oder Geräteeinstellungsapp kann blockiert werden. Die Premiumversion ermöglicht es, ein Bild von jedem zu machen, der versucht, die Sperre zu umgehen.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 12	BlockerX- Porn Blocker/Internet-Filter für Android (143)	Ziel der App ist es, alle Arten von pornographischen Inhalten zu blockieren. Hierzu wird einerseits ein Website-Blocker zum Blockieren bestimmter Webseiten verwendet. Die gesperrten Webseiten können auch individuell um spezifische Webseiten erweitert werden. Zusätzlich kann ein App-Blocker eingesetzt werden, um spezifische Apps zu blockieren. Die Einstellungen werden mithilfe eines Passworts gesichert; weitere Einstellungen verhindern ein Deinstallieren der App.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an
A 13	ESET Parental Control (144)	Die App ermöglicht eine Einteilung der Apps in Kategorien (gesperrt, unbegrenzt und zeitlich begrenzt). Für jede App kann eine maximale Nutzungsdauer pro Tag festgelegt werden. Basierend auf der Google- Play-Store-Einstufung können unangemessene Anwendungen automatisch blockiert werden. Unangemessene Kategorien (z.B. Glücksspiel und Pornografie) können anhand eines Web-Schutzes gesperrt werden. Zusätzlich ist eine Geräteortung möglich. Ist die Sperrfunktion deaktiviert, so kann eine Überblicksstatistik über Appnutzung und Webseitenbesuche abgerufen werden. Das Kind kann eine Anfrage auf Entsperrung einzelner Apps oder Webseiten an die Eltern senden. Mithilfe einer kinderfreundlichen Oberfläche werden dem Kind die Einschränkungen durch die Applikation mitgeteilt. Die App-Einstellungen können nur mithilfe eines PIN verändert werden.	Bietet In-App-Käufe an

*Unter den Top-gereichten Apps befanden sich noch die Apps „Anwendungssperre“, „Lock App – Smart App Locker“, „Anwendung sperren“, „App-Sperre“ und „App Lock“. Da diese im Grunde dieselben Funktionen wie diese App bieten, wurden sie nicht gesondert reviewt und dargestellt.

Tabelle 12: Apps für Kinder und Jugendschutz sowie zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer für Eltern (Fortsetzung)

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 14	FamiSafe - Kindersicherung App & Handy Orten (145)	Die App bietet Überblicksstatistiken über die Appnutzung, die Bildschirmzeit sowie über den Browserverlauf. Zur Eingrenzung der zeitlichen Nutzung kann ein Limit für die Bildschirmzeit oder für einzelne Apps vorgegeben werden. Zusätzlich können Zeitfenster und Orte definiert werden, zu denen die Nutzung der spezifischen App möglich ist. Das Smartphone kann auch per Knopfdruck spontan gesperrt werden. Ein individualisierbarer Webfilter ermöglicht es, unangemessene Webinhalte zu blockieren. Eine weitere Funktion ermöglicht es, explizite Inhalte (z.B. Cybermobbing, Pornos, Inhalte für Erwachsene, Selbstmord,...) in den Web- und Social-Media-Aktivitäten des Kindes aufzudecken. Auch eine Standortortung und Geofencing sind Teil der App.	Kostenlose 3-Tage-Test-Version, dann kostenpflichtig. Bietet In-App-Käufe an
A 15	Google Family Link für Eltern (146)	Eltern können mit dieser App Apps festlegen, die das Kind gebrauchen darf. Sie können die Downloads des Kindes im Play Store einzeln genehmigen oder ablehnen. Außerdem lassen sich In-App-Käufe verwalten. Der Appgebrauch des Kindes kann überwacht werden, indem die Nutzungsdauer von Applikationen eingesehen und deren Zugang eingeschränkt werden kann. Zeiten und Zeitbeschränkungen für die Gerätenutzung können festgelegt werden. Zusätzlich zu der Beschränkung des Appgebrauchs, kann die Nutzung des Geräts des Kindes auch gesperrt sowie der Gerätestandort ermittelt werden.	Keine
A 16	Kindersicherung Kroha -Bildschirmzeit & Nachtmodus (147)	Das Nutzungsverhalten des Kindes kann mittels einer (täglichen/ wöchentlichen) Appnutzungs- und einer Webseitenstatistik nachvollzogen werden. Auch eine Übersicht über gesehene YouTube-Videos ist verfügbar. Hinsichtlich der Begrenzung der Nutzungszeit können tägliche Zeitbegrenzungen für Apps festgelegt werden. Spezifische Apps, Webseiten oder YouTubelinks können gesperrt werden. Zusätzlich können die neuesten Fotos, die von der Kamera aufgenommen oder in der Galerie auf dem Gerät gespeichert wurden, sowie das Telefonbuch eingesehen werden. Die App bietet eine Standortverfolgung und Geofencing an. Ein Nachtmodus ermöglicht es, blaues Licht am Abend herauszufiltern und somit die Augen des Kindes zu schützen.	Kostenlose 3-Tage-Test-Version, dann kostenpflichtig. Bietet In-App-Käufe an

Tabelle 12: Apps für Kinder und Jugendschutz sowie zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer für Eltern (Fortsetzung)

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 17	Kids Place mit Kindersicherung und -sperre (148)	Die App kann am Telefon des Kindes oder dem eigenen Telefon installiert werden, falls dieses an das Kind weitergereicht wird. Mithilfe der App kann man einschränken, auf welche Apps zugegriffen werden kann. Eine Sperrfunktion besteht für Internetnutzung, Download neuer Apps sowie Einkäufe im Google Play Store. Ein Ändern der Einstellungen oder ein Verlassen / Löschen der App ist nur mit PIN möglich. In der Premiumversion kann eine Nutzungsdauer für das Telefon oder für einzelne Apps festgelegt werden. Zusätzlich können benutzerdefinierte Benutzerprofile für verschiedene Kinder erstellt werden. Es existieren ergänzende Apps zur Kindersicherung für das Surfen im Internet und das Betrachten von Online-Videos, welche in die App integriert werden können.	Bietet In-App-Käufe an
A 18	Kids Zone - Kindersicherung & Android-Jugendschutz (149)	Der Fokus dieser App liegt auf dem „kindersicher machen“ des eigenen Smartphones. Ziel ist es, das eigene Gerät dem Kind zum Spielen oder Arbeiten überlassen zu können, ohne dass ungewünschte Handlungen getätigt werden. Hierzu erstellt man ein Profil für das Kind und fügt spezifische kinderfreundliche Apps hinzu; alle weiteren auf dem Smartphone befindlichen Apps sind dann für den Gebrauch geblockt. Ein Verlassen des Profils ist nur mit dem festgelegten PIN möglich; das Gerät wird automatisch gesperrt, wenn es erneut gestartet wird. Die App verhindert die Anzeige von Werbung, falls das Kind in einer App ein Werbefbanner anklickt. Sie blockiert In-App-Käufe oder App-Installationen. Hinsichtlich der Begrenzung der Smartphone-Nutzung kann eine individuelle Zeitdauer ausgewählt werden, nach der das Gerät gesperrt wird. Ein Countdown verdeutlicht, wie viel Bildschirmzeit noch verfügbar ist. Eine Verlängerung der Nutzung ist nur durch erneutes Entsperren möglich.	Bietet In-App-Käufe an
A 19	Safe Lagoon- Parental Control & Cyber Protection (150)	Die App bietet eine Übersicht über die Appnutzung und Websuche. Sowohl die Bildschirmzeit, als auch spezifische Apps können (anhand eines Zeitplans oder mittels Timer) in ihrer Nutzung zeitlich eingegrenzt oder blockiert werden. Das Öffnen neuer Apps ist nur mit Zustimmung möglich. Die App bietet eine Standortverfolgung und Geofencing. Fotos und Videos können eingesehen und einzelne Telefonnummern gesperrt werden. Mithilfe künstlicher Intelligenz werden SMS-Texte und viele andere Messenger gescreent, um Risiken wie Cybermobbing, Selbstmordgedanken usw. zu erkennen. Zusätzlich kann das Smartphone des Kindes vom Eltern-Smartphone ge- und entsperrt werden.	Die meisten Funktionen sind nur in der Premiumversion enthalten

Tabelle 12: Apps für Kinder und Jugendschutz sowie zur Beschränkung der kindlichen Smartphone-Nutzungsdauer für Eltern (Fortsetzung)

	Titel	Inhalt und Funktionen	Kosten und Werbung
A 20	Screen Time – Elternkontrolle (151)	Die App bietet eine Übersichtsstatistik für die tägliche und wöchentliche Appnutzung und die Bildschirmzeit. Man kann für jede App oder jeden App-Typ ein Tageslimit bestimmen. Apps, die nicht beschränkt werden sollen, können in die Whitelist aufgenommen werden. Sobald die gewählte Nutzungsdauer erreicht ist, wird die App gesperrt. Mithilfe eines festgelegten PINs kann das Zeitlimit jedoch erhöht werden. Es werden keine Informationen hochgeladen; die Daten verbleiben auf dem Smartphone.	Enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an

5 Diskussion und Fazit

Ziel des Forschungsprojekts war es das Smartphone-Nutzungsverhalten österreichischer Jugendlicher näher zu beleuchten, indem ihr Problembewusstsein hinsichtlich der Nutzung und mögliche Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone analysiert werden. Hierzu wurden Analysen mit den HBSC-Daten aus 2018 und Fokusgruppen durchgeführt. Weiters bietet der vorliegende Bericht eine Sammlung an Tools, die Eltern, Kinder und Jugendliche bei der Smartphone-Nutzung unterstützen können.

Bezüglich **Smartphone-Nutzung** zeigt sich, dass das Smartphone im Leben der österreichischen Kinder und Jugendlichen omnipräsent ist. Dies bestätigt auch eine große deutsche Studie, wonach 98% der Mädchen und 95% der Jungen täglich ihr Smartphone nutzen (152). Einige weisen einen übermäßigen Smartphone-Gebrauch auf und stehen in Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Analysen mit HBSC-Daten aus 2018 haben im Rahmen der vorliegenden Studie gezeigt, dass jeder fünfte Bursche und jedes vierte Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren das Smartphone fünf Stunden oder länger pro Tag nutzt. In Wirklichkeit dürften die dargestellten Zeiten der täglichen Handynutzung aber etwas höher sein; darauf weisen Ergebnisse aus Studien hin, die den Zusammenhang zwischen den mit App-Applikation gemessenen und selbstberichteten Handy-Zeiten untersucht haben (153). In der vorliegenden Studie zeigen ca. 9% der Schüler*innen Anzeichen einer problematischen Nutzung sozialer Medien. Dies entspricht in etwa jenen Prävalenzen, die auch in anderen Ländern, wie zum Beispiel den Niederlanden festgestellt werden konnten (13). Eine besondere Risikogruppe sind Schüler*innen mit Migrationshintergrund und Schüler*innen aus finanziell schlechter gestellten Familien, welche etwas häufiger von einer problematischen Nutzung sozialer Medien betroffen sind.

Im Allgemeinen haben Jugendliche ihr Smartphone immer bei sich und nutzen es den ganzen Tag über. Sie bedienen sich einer breiten Palette an Funktionen: Apps, Wecker, Kamera, Kalender,... (siehe auch (154)). Wenig überraschend spielen soziale Medien eine zentrale Rolle: Studien haben gezeigt, dass Smartphone-Nutzung soziale Inklusion und Verbundenheit fördert (155), vor allem in den Altersgruppen, in denen die Peergruppe sehr wichtig ist (156). Der österreichische Jugend Internet Monitor 2020 berichtet, dass der Großteil der Jugendlichen WhatsApp (91%), Instagramm (76%) und Snapchat (62%) verwendet (157). Eine weitere wichtige Funktion ist Unterhaltung (z.B. YouTube, Netflix, etc.). Mit 91% Nutzer*innen ist YouTube, die beliebteste Videoplattform unter den österreichischen Jugendlichen (157). Auch im schulischen Kontext ist das Smartphone ein wichtiges Hilfswerkzeug.

Ergebnisse der Fokusgruppen legen nahe, dass das Smartphone für Eltern eine ebenso bedeutende Rolle spielt. Auch Eltern nützen eine breite Palette an Smartphone-Funktionen, unter anderem Social Media Angebote (WhatsApp, Facebook, Instagramm, etc.), Unterhaltungsangebote (YouTube, etc.), aber auch aktuelle Nachrichteninformationen. Dies wird auch in der FIM-Studie 2016 bestätigt. Demnach war in allen Haushalten der befragten Eltern zumindest ein Smartphone oder Handy vorhanden. Ein Großteil der Eltern nützte täglich oder zumindest mehrmals die Woche

Social Media Angebote (70%) oder das Internet, um etwas zu suchen oder nachzuschauen (60%) (158). Eine weitere zentrale Funktion des Smartphones für Eltern ist die Erreichbarkeit der sowie für die Kinder. Einige wenige Eltern benützen das Smartphone auch als Ablenkung für Kinder bei auswärtigen Unternehmungen (z.B. Restaurantbesuche). Dies belegt auch eine Studie, wonach das Handy in der Familie vor allem als emotionale Absicherung (im Sinne der Erreichbarkeit naher Personen), als Beschäftigungsmöglichkeit und/oder zur Alltagsorganisation verwendet wird (159). Drei Viertel der Eltern empfinden die Bedeutung von Handy/Smartphone für die Organisation des Familienalltags als wichtig oder sehr wichtig. Die Bedeutung des Smartphones für die Organisation des Familienalltags steigt hierbei mit dem Alter der Kinder (158).

Eine besondere Rolle kommt dem elterlichen Verhalten im Kontext ihrer **Vorbildfunktion** zu. Eine elterliche Smartphone-Sucht kann das Risiko für eine kindliche Smartphone-Sucht erhöhen (160). Viele Eltern sind sich ihrer Vorbildfunktion hinsichtlich der Smartphone-Nutzung durchaus bewusst. Dennoch gelingt die entsprechende Einhaltung von Familienregeln auch den Eltern nicht immer. Ähnlich zeigt eine Studie, dass sich Eltern bewusst sind, dass ihr eigenes Benutzerverhalten im Widerspruch dazu stehen kann, wie sie ihre Kinder erziehen wollen (161).

In Bezug auf das **Problembewusstsein** ist vorab festzuhalten, dass sich sowohl Eltern als auch Jugendliche bewusst sind, dass Smartphones nicht per se schädlich sind, wenn man sie richtig nutzt.

Es gibt eine Reihe konkreter Probleme und Risiken, die die Jugendlichen mit der Smartphone-Nutzung verbinden (z.B. Auswirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Gesundheit, Risiken im Straßenverkehr, Ablenkungspotential,...). Teilweise besteht aber nur eine vage Vorstellung von den Problemen bzw. werden die Probleme nur implizit im Gespräch angedeutet. Ähnlich berichtet auch eine Studie, dass Kinder auf die Frage nach negativen Effekten des Smartphones, Risiken wie Cybermobbing oder sexuelle Bilder nicht erwähnten, aber auf Nachfrage nach diesen Themen durchaus darüber sprechen konnten (161). Dies könnte darauf hindeuten, dass sie sich der Probleme eventuell nicht voll bewusst sind bzw. sie diese in ihrem Alltagsleben nicht als relevant ansehen. In einer deutschen Studie gaben Kinder und Jugendliche vor allem folgende Risiken des Handys an, die sie schon erlebt hatten: Ablenkung durch das Handy (z.B. bei Hausaufgaben) (48,1%), unüberlegte Datenpreisgabe (42,7%), Nachrichten von Fremden bekommen (27,1%), Verursachung hoher Kosten (24,4%) und Empfinden von Kommunikationsstress (24%)(159).

Generell zeigt sich, dass einige der Jugendlichen nur ein eingeschränktes Problembewusstsein in Bezug auf die Smartphone-Nutzung haben, was unter anderem an widersprüchlichen Aussagen zu Smartphone-Sucht oder der etwas eingeschränkten Vorstellung bezüglich Risiken der Smartphone-Nutzung deutlich wird. Einige können Risiken der Nutzung identifizieren und sind sich teilweise einer eigenen Abhängigkeit bewusst. Hingegen verneinen manche Jugendliche die Risiken der Smartphone-Sucht. Ähnlich beschreibt auch Walsh (154) widersprüchliche Einstellungen zur Existenz von Smartphone-Sucht unter älteren Jugendlichen.

Als Risiken des Smartphone-Gebrauchs nennen die Eltern gefährliche Inhalte, denen die Kinder am Smartphone ausgesetzt sind, gesundheitliche Risiken, Auswirkungen auf das Familienleben,

Marken- und Gruppenzwang, sowie den Einfluss von In-App Werbeschaltungen. Ergänzend hierzu belegt eine deutsche Studie folgende häufigste Sorgen der Eltern in Bezug auf den Smartphone-Gebrauch ihres Kindes: Ablenkung durch das Handy (z. B. bei Hausaufgaben) (56,7%), unüberlegte Datenpreisgabe (55,2%), Abhängigkeit vom Handy (44,4%), Kontakt mit nicht kinder-/jugendfreien Seiten (43,8%) und Nachrichten von Fremden bekommen (43,3%)(159).

Betrachtet man das Problembewusstsein der Eltern, so ist zwischen dem Problembewusstsein hinsichtlich der eigenen Nutzung und dem Problembewusstsein betreffend der kindlichen Nutzung zu unterscheiden. Hinsichtlich der eigenen Nutzung zeigen sich auch hier Widersprüche: Einerseits steht man der eigenen Smartphone-Nutzung kritisch gegenüber und ist sich der Vorbildfunktion bewusst, andererseits wird infrage gestellt, ob man das Handy überhaupt weniger benutzen will. Hinsichtlich der kindlichen Smartphone-Nutzung besteht bei vielen Eltern ein Problembewusstsein; so sei es wichtig den Kindern hinsichtlich der Smartphone-Nutzung Grenzen zu setzen.

Betreffend **Strategien für einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone** konnten die Jugendlichen nur vereinzelt Strategien identifizieren. Jedoch unternehmen einige Jugendliche bewusst Versuche, ihre eigene Smartphone-Nutzung zu reduzieren. Dies umfasst sinnvollen Alternativen für den Smartphone-Gebrauch nachzugehen (z.B. Sport zu treiben, Freunde zu treffen, rauszugehen und seinen Hobbies nachzugehen), das soziale Umfeld als Unterstützung heranzuziehen, technische Maßnahmen, aber auch weniger konstruktive Strategien. Zentral scheint den Jugendlichen, dass die Motivation von der eigenen Person kommen muss. Ähnlich hierzu identifiziert eine Studie mit Student*innen (162) sechs Strategien, um eine Smartphone-Sucht in den Griff zu bekommen: So sollten die Smartphone-Nutzung schrittweise reduziert und alternative (erfüllende) Unterhaltungsangebote zum Smartphone gesucht werden. Weiter empfehlen sie verstärktes soziales Netzwerken, einen Freund um Hilfe zu fragen oder einen Spezialisten aufzusuchen. Außerdem sollte man das Programm löschen, dass die Sucht erzeugt (162). Bedenklich ist jedoch, dass einige Jugendliche in der vorliegenden Studie der Überzeugung waren, dass es nicht möglich sei, die eigene Smartphone-Nutzung zu reduzieren, was auf eine geringe Selbstwirksamkeit hinweist. Außerdem zeigen manche Jugendliche ein Unverständnis, warum man sein Smartphone weniger benutzen sollte und weisen somit ein fehlendes Problembewusstsein auf.

In der Literatur werden vier Strategien berichtet, wie Eltern versuchen, negative Effekte der Medien auf ihre Kinder zu mildern und positive Effekte sowie Medienkompetenz zu steigern. Beschränkende Maßnahmen (Restrictive Mediation) beziehen sich auf elterliche Zeitbeschränkungen und Regeln betreffend Medien und medialen Inhalten. Allerdings bestimmt die Art und Weise, wie Eltern diese Regeln festlegen, wesentlich über ihre Effektivität. Eltern, die die Autonomie ihres Kindes unterstützen, indem sie ihm zuhören und darauf aufbauend gut begründete Regeln verhandeln, sind effektiver dabei, negative Effekte der Medien abzumildern, als jene, die mit Bestrafung und negativen Gefühlen wie Angst und Schuld arbeiten. Die empirischen Studien zu den Effekten der restriktiven Mediation sind aber inkonsistent (163,164). Aktive Begleitung (Active Mediation) umfasst Versuche der Eltern, spezifische Medieninhalte zu erklären und deren Meinung darüber zu vermitteln (163,164). Passive Begleitung (Co-use) meint die gemeinsame Benutzung von Medien durch Eltern und Kind (163,165). Zuletzt wird Monitoring als

Strategie angeführt, welches unter anderem die Überwachung der kindlichen Internetnutzung umfasst, als Grundlage, um die kindliche Internetnutzung zu begleiten (163,166). Im Rahmen der vorliegenden Studie konnten vor allem beschränkende Maßnahmen in Form von expliziten Familienregeln (zu Nutzungsdauer und -umständen, Verboten zu bestimmten Anlässen, Smartphone-Entzug als Bestrafung,...) als Strategien der Eltern identifiziert werden, wobei die Regeln in den Familien zwischen fast keinen Reglementierungen bis hin zu strengen Auflagen variieren. Die Eltern berichten von stärkeren Reglementierungen, wenn die Kinder jünger sind, bei Jugendlichen ist dies nur eingeschränkt möglich, deshalb weichen sich die Regeln auf. Folgt man der deutschen FIM-Studie (158), so sind Regeln zum Smartphone-Gebrauch jedoch nicht weit verbreitet: Nur bei 32% der Familien besteht zwischen Eltern und Kindern eine Vereinbarung zum Umgang mit dem Smartphone; zur Internetnutzung gibt es in jeder zweiten Familie Regeln (158). Eine weitere Strategie von Eltern ist die aktive und passive Begleitung der Mediennutzung (z.B. Up-to-date bleiben, sich informieren, mit den Kindern mitmachen und mit ihnen über Smartphone-bezogene Inhalte sprechen). Laut FIM-Studie sind bei jeder dritten Familie Mediennutzungszeiten, die Internetnutzung und/oder Social Media-Angebote täglich oder mehrmals wöchentlich Gesprächsthema in der Familie (158). Nicht zuletzt ist die Schaffung von alternativem Zeitvertreib zum Smartphone eine mögliche Strategie der Eltern.

In jedem Fall ist es wichtig, **Jugendliche bei einer gesundheitskompetenten Nutzung des Smartphones zu unterstützen**. Hier sind einerseits die Schulen gefragt, welche das Thema im Rahmen der Medienerziehung aufgreifen können. Unterstützend bieten einige Online-Initiativen auch Workshops und Unterrichtsmaterialien an. Andererseits sind es die Eltern, die im Rahmen ihrer Erziehungstätigkeit ihre Kinder für das Thema sensibilisieren und bei einer Reduktion der Smartphone-Zeit unterstützen können. Sehr wichtig ist dabei die elterliche Vorbildfunktion. Zusätzlich sollten die vier in der Literatur beschriebenen Strategien (beschränkende Maßnahmen, aktive und passive Begleitung, Monitoring) angewendet werden.

Zur Sensibilisierung für die möglichen (gesundheitlichen) Risiken des Smartphone-Gebrauchs bietet eine Reihe von Broschüren wichtige Informationen. Ein weiterer Ansatzpunkt könnte eine Analyse des eigenen Smartphone-Gebrauchs sein. Hier könnten die in diesem Bericht vorgestellten Apps zur Beschränkung der Smartphone-Zeit für eine erste Nutzungsanalyse herangezogen werden. Die Schaffung eines Problembewusstseins ist essenziell, da die Motivation zur Veränderung der Smartphone-Nutzung von den Jugendlichen selbst ausgehen muss. In der Folge gilt es, den Veränderungswillen der Jugendlichen zu unterstützen. Hierzu empfiehlt sich eine schrittweise Reduzierung der Smartphone-Zeit. Die Jugendlichen sollten dabei unterstützt werden, für sich erfüllende Aktivitäten und alternative Unterhaltungsangebote zum Smartphone zu identifizieren und ihnen nachzugehen (siehe auch (162)). Hier können Eltern ihre Kinder unterstützen, indem sie Alternativen vorschlagen bzw. anbieten. Weiters scheint die Unterstützung durch und Eingebundenheit in das soziale Umfeld ein wichtiger Faktor zu sein. Verstärktes soziales Netzwerken oder einen Freund um Hilfe zu fragen sind mögliche Strategien einer Smartphone-Sucht zu begegnen (162). Technische Unterstützung bieten eine Reihe von Apps, welche darauf abzielen, den Smartphone-Gebrauch zu reduzieren. Diese variieren in der Stärke der Reglementierungen von unterstützenden Erinnerungen bis hin zur (selbstgewählten) Blockierung von Anwendungen. In letzter Instanz ist es immer auch möglich, sich im Rahmen einer Therapie

Hilfe bei einem Spezialisten zu holen. Ziel der Unterstützung sollte es sein, die Jugendlichen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, sodass sie sich eine selbstgewählte Reduktion der Smartphone-Nutzung auch zutrauen.

Nicht zuletzt bietet der vorliegende Forschungsbericht eine **Sammlung an Tools**, die Eltern und Jugendliche dabei unterstützen können, einen gesundheitskompetenten Umgang mit dem Smartphone zu entwickeln. Dazu gehören eine Reihe an wohletablierten **Online-Initiativen**, die auf vielen Gebieten Aufklärungsarbeit leisten. Diese Angebote existieren spezifisch für jüngere Kinder (z.B. (20)), aber auch für Eltern und Jugendliche (z.B. (18)). Außerdem gibt es eine Vielzahl an **Broschüren**, die sich mit verschiedenen Subthemen beschäftigen. Dementsprechend bedarf es hier auch keiner neuen Angebote, sondern eine Investition in die Qualität und Sichtbarmachung bestehender Produkte. Zwar bieten einige Online-Initiativen einen Überblick über ihren eigenen Broschüren-Pool; eine umfassende Übersicht über bestehende Angebote hat jedoch bislang gefehlt. **Checklisten** bieten einen niederschweligen Einstieg und die Möglichkeit, die wichtigsten Eckpunkte einer Thematik schnell zu erfassen. Diese sind jedoch oft Teil einer Broschüre und somit nicht leicht für den Leser auffindbar. Der vorliegende Forschungsbericht bietet auch hier einen Überblick und ermöglicht einen benutzerfreundlichen Zugriff. Einen spielerischen Zugang für die Wissensvermittlung und -abfrage bieten **Tests und Quizze**. Das Angebot an Tests und Quizen ist zum derzeitigen Zeitpunkt nur eingeschränkt vorhanden; ein Ausbau des Angebots wäre somit durchaus wünschenswert. Schlussendlich bieten **Apps** einen fortschrittlichen und innovativen Weg zur Unterstützung der Smartphone-Nutzung. Bei der Auswahl der zu präsentierenden Apps erfolgte eine Beschränkung auf die Subthemen „Altersgerechte Nutzungsdauer“ sowie „Kinder- und Jugendschutz“. Die Vielzahl an Apps zur Reglementierung der eigenen Smartphone-Zeit verdeutlicht, dass es sich hierbei um ein Trendthema handelt. Allerdings sind die Zielgruppe dieser Apps meist Erwachsene. Nichtsdestotrotz konnten eine Reihe an Apps spezifisch für Eltern identifiziert werden. Jedoch scheinen diese Apps vornehmlich für den elterlichen Gebrauch bei Kindern gedacht; die teilweise starken Reglementierungen scheinen für Jugendliche nicht angebracht. Zudem finden viele Jugendliche auch Wege, die durch die App auferlegten Einschränkungen zu umgehen. Hinsichtlich Apps ist festzuhalten, dass es nur wenige Angebote gibt, die direkt Kinder adressieren und diese kindgerecht motivieren, das Smartphone weniger zu nutzen. Ältere Jugendliche können zwar die Angebote für Erwachsene nützen, jedoch verlangt dies entsprechende Selbstdisziplin und ein bestehendes Problembewusstsein – gemäß den von uns gesammelten Daten kann es aber genau dabei Probleme geben. Demnach zeigt sich auch für Jugendliche das Potential für die Entwicklung eines zielgruppengerechten Angebots.

Der vorliegende Forschungsbericht weist einige Limitationen auf. Im Rahmen der Qualitätssicherung wurden nur jene Tools berücksichtigt, die von der öffentlichen Hand publiziert oder finanziert wurden (ausgenommen Apps), da angenommen wurde, dass diese gewisse Standards an Seriosität und Korrektheit aufweisen. Dennoch kann nicht für die Qualität der Tools garantiert werden. Außerdem konnten Beiträge von anderen Institutionen und Vereinen, die diesem Kriterium nicht entsprechen, nicht berücksichtigt werden (z.B. gemeinnützige Initiativen zum Thema Cybermobbing,...). Hinsichtlich der Tools-Recherche verhinderte die Breite der Suchkategorien als auch das Fehlen einschlägiger Datenbanken einen systematischen Review. Die vorliegende Darstellung der Ergebnisse ist demnach nicht erschöpfend. Eine weitere Limitation ist,

dass auf Basis einer Vorrecherche eine Einschränkung der dargestellten Apps auf die Themen „Altersgerechte Nutzungsdauer“ sowie „Kinder- und Jugendschutz“ vorgenommen wurde. Eine Aufarbeitung bestehender Apps für die anderen Subthemen hätte einen breiteren Überblick ermöglicht. Schlussendlich wurden zwecks einer erleichterten Zugänglichkeit für den Leser vornehmlich Internetseiten als Quelle angegeben. Da Webseiten aber laufend erneuert und überarbeitet werden, kann es vorkommen, dass entsprechende Links nicht mehr aufrufbar sind. Auf Basis der weiteren Quellenangaben sollte es dem Leser jedoch möglich sein, entsprechende Inhalte mithilfe einer Suchmaschine aufzufinden.

Literatur- und Toolverzeichnis

1. Feierabend S, Rathgeb T, Reutter T. JIM-Studie 2018. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19 Jähriger. Stuttgart: Landesanstalt für Kommunikation; 2018.
2. Sutter L, Waller G, Bernath J, Külling C, Willemse I, Süss D. JAMES. Jugend, Aktivitäten, Medien-Erhebung Schweiz. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften; 2018.
3. Feierabend S, Rathgeb T, Reutter T. KIM-Studie. Kinder, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6-13 Jähriger. Stuttgart: Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg.; 2018.
4. Sohn S, Rees P, Wildrige B, Kalk NJ, Carter. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry. 2019;19:356.
5. Quehenberger V, Teufel L, Ramelow D, Maier G, Teutsch F, Vrtis D, u. a. Psychische Gesundheit in der Welt des Smartphones. Wie sieht es bei Kindern und Jugendlichen aus? Wien: IfGP; 2019.
6. Genner S, Süss D, Waller G, Willemse I, Suter L, Oppliger S, u. a. Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien [Internet]. Jugend und Medien, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft, Departement Angewandte Psychologie, Herausgeber. 2019 [zitiert 22. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Medienmitteilungen_Aktuellmeldungen/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf
7. Rothenberg C, Neuerer D. Internetexpertin der Bundesregierung will Smartphone-Verbot für Kinder unter 14 Jahren. Handelsblatt [Internet]. 15. Februar 2019 [zitiert 20. August 2019]; Verfügbar unter: <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/digitalisierung-internetexpertin-der-bundesregierung-will-smartphone-verbot-fuer-kinder-unter-14-jahren/23991302.html?ticket=ST-4490434-ONh5tvX2isdo0cFfdJVw-ap6>
8. Buse U, Ehlers F, Gezer Ö, Luz C, Neufeld D, Schlak M. Der Feind in meiner Hand. Der Spiegel. 32/2016. 2016;
9. Toth B. Rettet die Kindheit. Falter. 7/18. 13. Februar 2018;
10. Berger S. Wie viel Handy ist gut fürs Kind. Salzburger Nachrichten. 24. November 2018;
11. Felder-Puig R, Teutsch F, Ramelow D, Maier G. Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Wien: BMASK;
12. Felder-Puig R, Quehenberger V, Teufel L. Nutzung von Smartphones und sozialen Medien durch österreichische Schülerinnen und Schüler.HBSC-Factsheet 03: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018. Wien: BMSGPK; 2020.

13. Van den Eijnden R, Lemmens J, Valkenburg P. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*,. 2016;(61):478–87.
14. Flick U. *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. 6. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt Taschenbuch Verlag; 2017.
15. Mayring P. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Technik*. 11., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag;
16. SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.schau-hin.info/
17. EU-Initiative klicksafe. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: www.klicksafe.de
18. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: www.saferinternet.at
19. Jugend und Medien. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: www.jugendundmedien.ch
20. Internet-abc. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.internet-abc.de
21. Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.handysektor.de>
22. Internetredaktion des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: www.surfen-ohne-risiko.net
23. Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“. [zitiert 3. Mai 2020]. Verfügbar unter: www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de
24. Institut zur Förderung digitaler Mediennutzung, WerdeDigital.at. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.digi4family.at/>
25. IJAB – Fachstelle für Internationale Jugendarbeit, der Bundesrepublik Deutschland e.V. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <http://www.watchyourweb.de/>
26. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>
27. Styria vitalis. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.feel-ok.at
28. Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: https://www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/internet_und_handy_sicher_durch_die_digitale_welt.html
29. Landesanstalt für Medien NRW. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.mediennutzungsvertrag.de
30. Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.bupp.at

31. Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.spieleratgeber-nrw.de/
32. Deutsches Jugendinstitut e.V. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html>
33. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/internetsucht
34. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/neue-medien
35. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: www.ins-netz-gehen.de
36. LPR-Trägersgesellschaft für jugendschutz.net gGmbH. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <http://www.jugendschutz.net/>
37. Seitenstark e. V. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://seitenstark.de/kinder/internet/links/datenschutz>
38. Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.youngdata.de>
39. Seitenstark e. V. [zitiert 5. März 2020]. Verfügbar unter: <https://seitenstark.de/kinder/internet/links/fake-news>
40. Wentzel J. Internetkompetenz für Eltern. Kinder sicher im Netz begleiten. Leitfaden für Eltern [Internet]. EU-Initiative klicksafe, internet abc, Landesanstalt für Medien NRW, Herausgeber. 2018 [zitiert 22. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Elternkurs/Internetkompetenz_fuer_Eltern.pdf
41. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. Medien in der Familie. Tipps für Eltern [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf
42. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Internet Tipps für Eltern [Internet]. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_Internet_Tipps_fuer_Eltern_klicksafe.pdf
43. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Internet Tipps für Jugendliche [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/klicksafe_Internet-Tipps_Jugendliche.pdf

44. EU-Initiative klicksafe. Unsere Tipps fürs digitale (Über)Leben [Internet]. 2018 [zitiert 12. März 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/ks_Flyer_YouthPanel.pdf
45. Wentzel J. Smart Mobil?! Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte [Internet]. EU-Initiative klicksafe, handysektor, Herausgeber. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf
46. Internet-abc. Tipps für Eltern zum Einstieg von Kindern ins Netz - Wissen, wie's geht! Zeigen, wie's geht! [Internet]. 2015 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/iabc_elterntipps_einstieg_von_kinderin_ins_netz.pdf
47. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. „Mama darf ich dein Handy?“ 10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternfolder_Kindergarten.pdf
48. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Herausgeber. Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten! Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“ [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: <https://service.bzga.de/pdf.php?id=0683fe4d5039d517bd187b1ec86f84ea>
49. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht., Herausgeber. Wie wachsen Kinder gut mit Medien auf? Für jedes Alter die richtigen Medien-Tipps [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_Allgemein_Broschuere.pdf
50. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht., Herausgeber. Digital aufwachsen - der Medienratgeber für Familien! [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/Aufwachsen_digital_SCHAU_HIN_Broschuere.pdf
51. EU-Initiative klicksafe. Digitale Spiele-Tipps für Eltern [Internet]. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_ComSpiel_Eltern_klicksafe.pdf
52. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht., Herausgeber. Wie geht mein Kind richtig mit Computerspielen um? Antworten für Eltern zu Games, Konsolen & Co. [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_Games_Flyer.pdf
53. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Sicherer in Sozialen Diensten –Tipps für Eltern [Internet]. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Flyer_Soziale_Netzwerke_Eltern_klicksafe.pdf

54. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht., Herausgeber. Wie sozial sind soziale Netzwerke? Antworten für Eltern zu Chats, Communitys & Co. [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/SchauHin_SozialeNetzwerke_Flyer.pdf
55. Bundesamt für Strahlenschutz, Herausgeber. Mobilfunk. 2018.
56. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Herausgeber. Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen [Internet]. 2017 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/download_gesundheitsbewusste-mediennutzung_01.pdf
57. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Herausgeber. Online sein mit Maß und Spaß. Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien [Internet]. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: <https://service.bzga.de/pdf.php?id=be1fcf392b703ba34caab45fcc1068a8>
58. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Digitale Abhängigkeit- klicksafe Tipps für Eltern [Internet]. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit.pdf
59. ISPA – Internet Service Providers Austria, Herausgeber. Technischer Kinderschutz im Internet [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Technischer_Kinderschutz_im_Internet.pdf
60. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Mobile Kinderschutzprodukte [Internet]. [zitiert 15. April 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Mobile_Kinderschutzprodukte_Saferinternet.at.pdf
61. Kretschmer C, Müsgens M. Ratgeber Cybermobbing. Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte [Internet]. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. 2018 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing.pdf
62. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. Cybermobbing [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Cybermobbing.pdf
63. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. Sexting [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Sexting.pdf
64. Bundesministerium für Familien und Jugend, Herausgeber. Sexualität & Internet. 2014.

65. Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest, Herausgeber. Gewalt und Fernsehen [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Infoset/PDF/MPFS_Infoset_Gewalt_2016.pdf
66. Beratungsstelle Frauennotruf, Herausgeber. Digitale Welten, Digitale Medien, Digitale Gewalt [Internet]. 2017 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: <https://www.frauennotruf-frankfurt.de/fileadmin/redaktion/pdf/FNR-Flyer-Digitale-Gewalt-2017-06.pdf>
67. EU-Initiative klicksafe, iRights.info, Herausgeber. Nicht alles, was geht, ist auch erlaubt! Urheber und Persönlichkeitsrechte im Internet [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Nicht_alles_was_geht_ist_auch_erlaubt_Broschuere.pdf
68. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. Bilder und Videos im Netz [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Bilder_Videos.pdf
69. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Datenschutz Tipps für Eltern [Internet]. 2016 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/klicksafe_Flyer_Datenschutz_Tipps_fuer_Eltern.pdf
70. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Datenschutz Tipps für Jugendliche [Internet]. 2013 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/klicksafe_Flyer_Datenschutztipps_Jugend_2013.pdf
71. Handysektor, Herausgeber. Apps to go [Internet]. 2015 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Broschren_Ratgeber/apps_to_go.pdf
72. Jugendschutz.net, Herausgeber. „App“ gepasst [Internet]. 2013 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: <http://www.jugendschutz.net/fileadmin/download/pdf/Appgepasst.pdf>
73. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Werbung und Kommerz im (mobilen) internet. Ein Ratgeber für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2017 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Werbung_Kommerz.pdf
74. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at, Herausgeber. Internet-Betrug [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Internetbetrug.pdf
75. Internet-abc, Herausgeber. Recherchieren lernen mit dem Internet. Suchen und finden was gut ist! [Internet]. 2015 [zitiert 23. Januar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Broschren_Ratgeber/iabc_Recherchetipps.pdf

76. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Die wichtigsten Tipps zur Medienerziehung auf einen Blick: Eine Checkliste für die Familie. In: Medien in der Familie Tipps für Eltern [Internet]. 2019 [zitiert 23. Januar 2020]. S. 57–8. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf
77. Wentzel J. 10 Handytips für Kinder Und Jugendliche. In: EU-Initiative klicksafe, handysektor, Herausgeber. Smart Mobil?! Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2018. S. 58–9. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf
78. Wentzel J. Checkliste- Medienerziehung auf einen Blick. In: EU-Initiative klicksafe, Internet-abc, Landesanstalt für Medien NRW, Herausgeber. Internetkompetenz für Eltern Kinder sicher im Netz begleiten [Internet]. 3. vollständig aktualisierte und erweiterte Auflage: 2018. S. 36–7. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Elternkurs/Internetkompetenz_fuer_Eltern.pdf
79. EU-Initiative klicksafe. Checkliste. Ist mein Kind fit für ein Smartphone [Internet]. [zitiert 26. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/downloads/Checkliste_Smartphone_german.pdf
80. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht. Checkliste. Ist mein Kind reif für's erste eigene Smartphone? [Internet]. [zitiert 26. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/Checkliste_Erstes_Smartphone.pdf
81. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Medien im Familienalltag. 10 Empfehlungen [Internet]. [zitiert 13. März 2020]. Verfügbar unter: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-Medien-im-Familienalltag_BZgA_kindergesundheit-info.pdf
82. Wentzel J. 10 Handytips für Eltern. In: EU-Initiative klicksafe, handysektor, Herausgeber. Smart Mobil?! Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2018 [zitiert 16. März 2020]. S. 56–7. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf
83. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht. Medienbriefe für Eltern- Wie Kinder gut mit Medien aufwachsen [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: <https://www.schau-hin.info/service/materialien>
84. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-Dauer-Mediennutzung_BZgA_kindergesundheit-info_01.pdf

85. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Digitale Spiele – Tipps [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/themen/digitale-spiele/>
86. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Soziale Netzwerke - Tipps [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/themen/soziale-netzwerke/>
87. EU-Initiative klicksafe. Tipps für Eltern und Jugendliche [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/tipps-fuer-eltern-und-jugendliche/>
88. EU-Initiative klicksafe. Checkliste. Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit? [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Checklisten/Checkliste_Abh%C3%A4ngigkeit_RZ.pdf
89. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Ist ihr Kind gefährdet? In: Online sein mit Maß und Spaß Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien [Internet]. 2018 [zitiert 27. Februar 2020]. S. 35–7. Verfügbar unter: <https://service.bzga.de/pdf.php?id=be1fcf392b703ba34caab45fcc1068a8>
90. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht. 5 Schritte. Android-Smartphone sicher einrichten [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/5Schritte_Android_aber_sicher.pdf
91. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht. 5 Schritte. iPhone sicher einrichten [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. Verfügbar unter: https://www.schauhin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/5Schritte_iPhone_aber_sicher.pdf
92. Kretschmer C, Müsgens M. Tipps zum situationsangemessenen Vorgehen gegen Cyber-Mobbing. In: EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Ratgeber Cybermobbing Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte [Internet]. [zitiert 27. Februar 2020]. S. 27–9. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing.pdf
93. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. 10 Tipps zum Umgang mit Cyber-Mobbing für Kinder und Jugendliche [Internet]. [zitiert 3. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing/>
94. Bundesministerium für Familien und Jugend. Die wichtigsten Tipps auf einen Blick. In: Sexualität & Internet [Internet]. 2014 [zitiert 3. März 2020]. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf
95. EU-Initiative klicksafe. Tipps für Jugendliche, Eltern und Pädagogen zum Thema Sexting [Internet]. [zitiert 3. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/sexting/tipps-fuer-jugendliche-eltern-und-paedagogen/>

96. SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht. Tipps zum Schutz der Kinder [Internet]. [zitiert 3. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/kinderschuetzen-vor-gewalt-in-filmen>
97. EU-Initiative klicksafe. Tipps zum Thema Gewalt in digitalen Spielen [Internet]. [zitiert 16. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/gewalt/#s|Gewalt>
98. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. 10 Tipps zum Urheberrecht im Internet [Internet]. [zitiert 3. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/themen/urheberrechte/>
99. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Checkliste: Online veröffentlichen. In: Medien in der Familie Tipps für Eltern [Internet]. 2019 [zitiert 3. März 2020]. S. 39. Verfügbar unter: https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_in_der_Familie.pdf
100. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Die 10 wichtigsten Tipps zum Thema Datenschutz für Kinder und Jugendliche [Internet]. [zitiert 4. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/themen/datenschutz/>
101. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Schutz der Privatsphäre im Internet – welche Tipps kann ich meinem Kind geben? [Internet]. [zitiert 4. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/faq/eltern/schutz-der-privatsphaere-im-internet-welche-tipps-kann-ich-meinem-kind-geben/>
102. Wentzel J. 10 App-Tipps für Kinder und Jugendliche. In: EU-Initiative klicksafe, handysektor, Herausgeber. Smart Mobil?! Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2018 [zitiert 16. März 2020]. S. 60–1. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Smart-mobil_online-final.pdf
103. Jugendschutz.net. Smartphone und Tablet sicher in Kinderhand [Internet]. [zitiert 4. März 2020]. Verfügbar unter: https://www.jugendschutz.net/fileadmin/download/pdf/Smartphone_und_Tablet_sicher_in_Kinderhand.pdf
104. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Tipps für Eltern von jüngeren Kindern. In: Werbung und Kommerz im (mobilen) internet Ein Ratgeber für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2017 [zitiert 4. März 2020]. S. 15. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Werbung_Kommerz.pdf
105. EU-Initiative klicksafe, Herausgeber. Tipps für Eltern von älteren Kindern. In: Werbung und Kommerz im (mobilen) internet Ein Ratgeber für Eltern und andere Interessierte [Internet]. 2017 [zitiert 4. März 2020]. S. 16. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Werbung_Kommerz.pdf
106. BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Tipps zum Umgang mit Werbung in den Medien [Internet]. [zitiert 4. März 2020]. Verfügbar unter: <https://www.kindergesundheit->

118. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Quiz: Chatten [Internet]. Verfügbar unter: <https://www.surfen-ohne-risiko.net/quiz-spiele/>
119. LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH. Fakt oder Fake? [Internet]. Verfügbar unter: <https://www.chatten-ohne-risiko.net/wissen/quiz/fakt-oder-fake/>
120. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Selbsttest zur Videospielsucht und exzessiver Internetnutzung [Internet]. Verfügbar unter: <https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>
121. Eidenbenz F. Der Onlinesucht-Test [Internet]. Verfügbar unter: https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm
122. LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH. Cybermobbing-Gesetze? [Internet]. Verfügbar unter: <https://www.chatten-ohne-risiko.net/wissen/quiz/cybermobbing-gesetze/>
123. EU-Initiative klicksafe. Hate Speech. Teste dein Wissen über Hass, Hetze und Diskriminierungen im Netz [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D3
124. EU-Initiative klicksafe. Urheberrecht im Internet [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/qz/quiz02/_project/index.html
125. EU-Initiative klicksafe. Datenschutz-Quiz [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D2
126. Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz. DATENSCHUTZQUIZ.HS-KL.DE [Internet]. Verfügbar unter: <https://datenschutzquiz.hs-kl.de/>
127. LPR-Trägergesellschaft für jugendschutz.net gGmbH. App-Quiz [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klick-tipps.net/kinder/quiz-ansicht/?tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5BquizId%5D=14&tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5Baction%5D=detail&tx_zone35klicktippsquiz_pi1%5Bcontroller%5D=Quiz
128. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Saferinternet.at Quiz Werbung im Netz [Internet]. Verfügbar unter: <https://app.involve.me/siat/werbung-im-netz-quiz>
129. EU-Initiative klicksafe. Fake News. Bist du Falschmeldungen im Netz auf der Spur? [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FeID%3DquizJson%26uid%3D6
130. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Saferinternet.at Quellenkritik [Internet]. Verfügbar unter: <https://www.qzr.com/c/quiz/463788/quellenkritik>

131. EU-Initiative klicksafe. Check-Bogen „Digitale Selbstdarstellung“ [Internet]. Verfügbar unter: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Always_On/Check-Bogen_Digitale-Selbstdarstellung_Zus.Sexting__Selfies__Selbstdarstellung.pdf
132. Bugbean Pty Ltd. AntiSocial: Telefonsucht [Internet]. 2020. Verfügbar unter: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.goozix.antisocial_personal&gl=AT
133. MobileSoft s.r.o. AppBlock - Bleib konzentriert [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.mobilesoft.appblock&gl=AT>
134. Sam Lu. App Usage - Appnutzung verfolgen/verwalten [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.a0soft.gphone.uninstaller&gl=AT>
135. Seekrtech. Forest [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&gl=AT>
136. MobidaysApps. QualityTime- die digitale Diät [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zerodesktop.appdetox.qualitytime&gl=AT>
137. Seekrtech. Sleep Town [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=seekrtech.sleep&gl=AT>
138. Mobifolio. SPACE – Besiege die Smartphone-Sucht [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=mrigapps.andriod.breakfree.deux&gl=AT>
139. Innoxapps. StayFocused- App-Block und Website-Block [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stayfocused&gl=AT>
140. StayFree Apps. StayFree - Telefonverwendung Tracker [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&gl=AT>
141. Mindefy Labs. YourHour - Phone Addiction Tracker & Controller [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindefy.phoneaddiction.mobilepe&gl=AT>
142. JRummy Apps. App Sperre - Applock, Kindersicherung [Internet]. 2019. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bear.applock&gl=AT>
143. FunSwitch Technologies. BlockerX- Porn Blocker/Internet-Filter für Android [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.funswitch.blocker&gl=AT>
144. ESET. ESET Parental Control [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eset.parental&gl=AT>
145. Wondershare Software (H.K.) Co., Ltd. FamiSafe - Kindersicherung App & Handy Orten [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wondershare.famisafe&gl=AT>

146. Google LLC. Google Family Link für Eltern [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylink&gl=AT>
147. Parental Control Kroha. Kindersicherung Kroha – Bildschirmzeit & Nachtmodus [Internet]. 2020. Verfügbar unter: https://play.google.com/store/apps/details?id=ua.com.tim_bern timers.parental_control&gl=AT
148. kiddoware. Kids Place mit Kindersicherung und -sperre [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kiddoware.kidsplace&gl=AT>
149. Out of the Park Apps. Kids Zone - Kindersicherung & Android-Jugendschutz [Internet]. 2018. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ootpapps.kids.zone.app.lock&gl=AT>
150. Safe Lagoon Software. Safe Lagoon- Parental Control & Cyber Protection [Internet]. 2020. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.safelagoon.parenting&gl=AT>
151. IRIDIUM DUST LIMITED. Screen Time – Elternkontrolle. 2020.
152. Feierabend S, Rathgeb T, Reutter T. JIM-Studie 2019. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19 Jähriger. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungs- verbund Südwest (mpfs); 2020.
153. Lee H, Ahn H, Nguyen TG, Choi S-W, Kim DJ. Comparing the self-report and measured smartphone usage of college students: a pilot study. *Psychiatry Investigation*. 2017;14:198–204.
154. Walsh SP, White KM, Young RM. Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australien youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*. 31(77–92):2008.
155. Mathews R. The psychosocial aspects of mobile phone use amongst adolescents. *Psych*. 2004;26(6):16–9.
156. Smetana JG, Campione-Barr N, Metzger A. Adolescents development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*. 2006;57:255–84.
157. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation – Saferinternet.at. Jugend-Internet-Monitor.
158. Feierabend S, Plankenhorn T, Rathgeb T. FIM-Studie 2016. Familie, Interaktion, Medien. Untersuchung zur Kommunikation und Mediennutzung in Familien. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs);
159. Knop K, Hefner D, Schmitt S, Vorderer P. Mediatisierung Mobil. Handy- und mobile Internetnutzung von Kindern- und Jugendlichen. Leipzig: Vistas; 2015. (Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW).

160. Park C, Park YR. The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*. 2014;4(2):147–50.
161. Haddon L, Vincent J. UK children’s experience of smartphones and tablets: perspectives from children, parents and teachers. London: LSE; 2015.
162. AlBarashdi HS, Bouazza A, Jabur NH, Al-Zubaidi AS. Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *Int J Psychol Behav Anal*. 2016;2:113.
163. Hefner D, Knop K, Schmitt S, Vorderer P. Rules? Role Model? Relationship? The Impact of Parents on their Children’s Problematic Mobile Phone Involvement. *Media Psychology*. 22(1):82–108.
164. Valkenburg P, Piotrowski J, Hermanns J, De Leeuw R. Developing and validationg the perceived parental media mediation scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research*. 2013;39:445–69.
165. Clark L. Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*. 2011;21(4):323–43.
166. Livingstone S, Helsper E. Parental mediation of children’s Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 2008;52:581–99.