

# Artikel: DEPRESSION BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT URSACHE KONSUM ELEKTRONISCHER MEDIEN

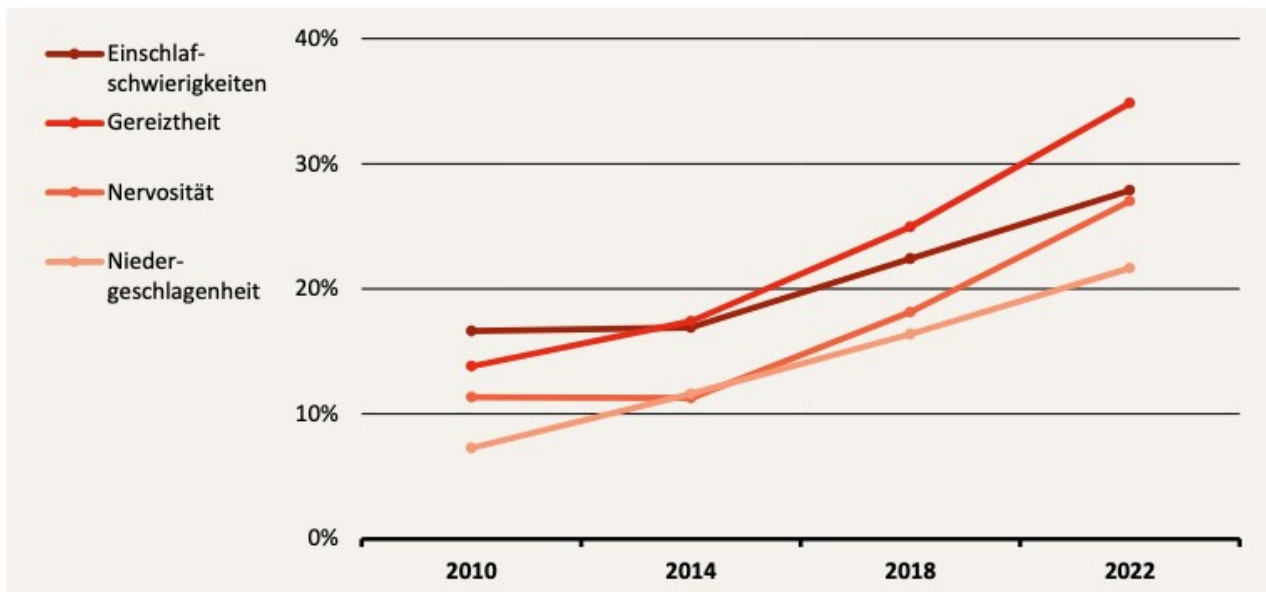
Mag. Wolfgang Berger

„Emma ist erst vier Jahre alt, aber ihre Datenspur im Internet reicht schon viel weiter zurück. Bereits die ersten Babybilder haben ihre Eltern bei Instagram gepostet. Der Kinderwagen hat 2000 Euro gekostet. Museum, Zoo, Kindertheater, Frühenglisch und Karatekurs – all das muss Emma mit vier schon erlebt haben. Statt ihr Kind zu erziehen, überschütten die Eltern es mit Geschenken und Optimierungen. Erzieher berichten, dass viele Kinder heute nur in Zwei-Wort-Sätzen sprechen oder sich nicht selbst anziehen können. Jugendliche verbringen längst vier bis sechs Stunden, seit der Coronakrise sogar acht Stunden täglich am Handy und entgleiten so in die Parallelwelt des Internets. In der realen Welt hingegen tun sie sich schwer, die Ablösung von den Eltern will nicht gelingen und so sitzen diese inzwischen sogar bei Bewerbungsgesprächen oder im Hörsaal der Uni mit dabei. Die Studienergebnisse von Rüdiger Maas sind schockierend: Die nächste Generation ist deutlich weniger selbständig und leistungsfähig, immer mehr Kinder leiden an Angststörungen und Depressionen.“ Dies ist der Klappentext aus dem Buch von Rüdiger Maas: „Generation lebensunfähig“, Maas 2023.

Das Thema Depression bei Jugendlichen ist brisant und wird immer dringlicher hinausgerufen. Statistiken zeigen immer schockierendere Zahlen. Warum ist das so? Eigentlich geht es Kindern und Jugendlichen zumindest in den entwickelten Industrieländern so gut wie noch nie. Es war noch nie so viel Wohlstand da, es war noch nie so viel Bildungsmöglichkeit da. Ist die vergangene Pandemie daran schuld?

Zahlen zeigen dass die Pandemie nur einen geringen Anteil hatte. Der alle vier Jahre erscheinende HBSC-Bericht zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zeigt ein Anwachsen von bestimmten psychischen Beschwerden, die Aspekte von Depression beinhalten. Dieses Anwachsen begann bereits lange vor der Pandemie. Für das Jahr 2010 benennt er Zahlen von 8 % bis zu 18 %.

Abb. 1: Relative Anzahl der Schüler:innen mit bestimmten psychischen Beschwerden, Entwicklung 2010 bis 2022 (HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK)



Für das Jahr 2018 sind es bereits 17 % - 25 %, 2022 sind es 22 % - 35 %.

Der OECD-Bericht 2023 zeigt auf dass 41 % der 18-24-Jährigen im Jahr 2021 Symptome einer Depression aufweisen. Mit aufwärts steigendem Trend. Mädchen sind stärker betroffen als Burschen. Der Infofolder des Projekts „Gesund aus der Krise“ des BMGSPK führt die sehr alarmierenden Zahlen an dass 62 % der Mädchen und 38 % der Burschen eine mittelgradige depressive Symptomatik aufweisen.

Eine sehr aktuelle weltweite Metastudie des psychiatrischen Fachmagazins The Lancet mit 192 Studien und insgesamt 700.000 Teilnehmer\*innen führt als alarmierendes Ergebnis an, dass insbesondere Depressionen und Ängste bei jungen Menschen in erschreckend hohem Ausmaß vorliegen: bis zum Alter von 14 Jahren 35 %, bis zum Alter von 18 Jahren 48 %, bis zum Alter von 25 Jahren 63 %. Die Wissenschaftler\*innen dieser Metastudie warnen ungewöhnlich emotional

vor den aktuellen Entwicklungen (The Lancet, August 2024; <https://www.thelancet.com/commissions/youth-mental-health>).

Für Professionisten ist dies alles bereits schon länger Alltag. In dem UNICEF-Artikel [„Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht auf dem Spiel“](#) wird die Überlastung der psychiatrischen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche dargestellt. Die Kinderpsychiatrien in Wien sind seit 2021 überlastet. Dies trotz der Tatsache dass Suizid bei Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren in Europa die zweithöchste Todesursache darstellt.

Die Pandemie ist also nicht vorrangiger Grund für Depression bei Jugendlichen. Was sonst? Der Klappentext von Rüdiger Maas`Buch „Generation lebensunfähig“ sagt es bereits aus: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Depression und Konsum elektronischer Medien. Worin liegt dieser Zusammenhang? Ist der Konsum von Social Media und Internetgames auf dem Smartphone tatsächlich so schlimm?

Ja. Und er ist es in ungebremstem Anstieg. Maas legt erschreckende Zahlen vor: die jungen Menschen der Generation Z (das sind die zwischen 1995 und 2005 Geborenen) verbringen mittlerweile 6-8 Stunden täglich am Smartphone. 42 % der wachen Zeit des Tages. Nur noch 60 % der Kinder und Jugendlichen treffen sich regelmäßig mit Freunden, nur noch die Hälfte treibt Sport. Es entsteht eine starke Trennung zwischen digitaler Welt und analoger Welt. In der digitalen Welt spielt sich mittlerweile der Großteil des sozialen Lebens ab. Auf verschiedenen Social Media Plattformen trifft man sich, tauscht sich aus und versucht vor allem Beachtung und Anerkennung zu bekommen (Hübl 2024). „Ich werde geliked also bin ich“ heißt das Motto und lässt die Aufmerksamkeit permanent am Handy sein um zu sehen ob man likes bekommen hat. FOMO (fear of missing out) lässt einen Großteil der Energie des wachen Tages auf Social Media sein. Die Folge ist der Verlust ungeteilter Präsenz. Ein (analoges) Einlassen auf das Gegenüber ist nicht mehr möglich. PHUBBING (zusammengesetzt aus phone und snubbing) ist das Brüskieren des Gegenübers indem man während des Gespräches immer wieder auf das Handy schaut um die neueste Nachricht, die dort aufpoppt, nicht zu verpassen. Die ungeteilte Präsenz ist aber ein essentieller Bestandteil unseres menschlichen Miteinanders. Der bekannte Neurowissenschaftler und Psychiater Joachim Bauer sagt: „Von Mitmenschen wahrgenommen und beachtet zu werden ist das stärkste aller menschlichen Bedürfnisse. Die Zuwendung anderer gibt uns Energie, macht, dass wir uns lebendig fühlen und Lust aufs Leben haben.“ Bauer (2024). Wenn diese Zuwendung nicht mehr wirklich statt findet verebbt die Lust aufs Leben – Depression entsteht. Likes sind kein Ersatz dafür, sie sind Scheinnahrung für die Seele. Soziale Medien geben vor, den Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt zu bedienen, bewirken aber das Gegenteil.

Bleibt es bei Social Media? Nein. Internetspiele sind mittlerweile längst über Tetris, Fortnite oder League of Legends hinausgewachsen und bieten jetzt Metaversen an, aufgespannte digitale Welten, in denen man als man selbst oder als Avatar agieren kann, Spiele spielen, Abenteuer erleben oder einfach andere Menschen bzw. Avatare treffen kann. Der Eingang ist meist kostenlos, um in einem Spiel aber gut bestehen zu können braucht es bestimmter Kleidung oder Fähigkeiten, die man dann kaufen muss. Metaversen sind bereits jetzt ein Milliardenmarkt. Zubehör wie interaktive 3 D Brillen lassen diesen Markt wachsen. Internetgaming wird also immer attraktiver. Bereits in den letzten Jahren berichten Erzieher\*innen und Lehrer\*innen dass in den Klassen täglich mindestens 30 % der Schüler\*innen stark übernünftig sind (Bauer 2024). Der Weg zur Sucht ist nicht weit. Maas berichtet dass 25 % der 18-25-Jährigen in Deutschland internetabhängig sind. Sowie 30 % der 12-17-Jährigen. Maas (2023).

Hier zeigt sich der ungebremste Anstieg des Konsums der digitalen Welt. Je jünger die Jugendlichen desto größer ist die Internetabhängigkeit. Wie ist es dazu gekommen?

Aufgrund der überaus rapiden Entwicklung digitaler Medien und Endgeräte. Diese Entwicklung hat uns alle sozusagen kalt erwischt. Bauer zeigt in einem Überblick:

2003 MySpace: erste Social Media Plattform

2004 Facebook

2007 erstes Smartphone (Apple); allerdings erst ab 2010 der Durchbruch als andere Hersteller mitziehen;

2009 Einführung des like-Buttons

Bauer (2024)

Für die Generation Z (1995-2010) waren Smartphones und Tablets frühestens ab dem Schulalter erreichbar. Für die nachfolgende Generation Alpha (2010-2025) sind Smartphones und Tablets Alltagsgegenstände. Babys können mittlerweile bereits scrollen bevor sie laufen können. Kinderwägen haben Halterungen für Tablets und Smartphones. Was das für Auswirkungen haben wird, können wir im Detail nur erahnen, wir können aber bereits jetzt sagen dass eine besondere Rolle der Umgang mit Emotionen haben wird. Depression bei Jugendlichen wird noch weiter ansteigen, weil deren Fähigkeit, Emotionen

- wahrzunehmen,
- zu benennen,
- auszudrücken

abnehmen wird. Dadurch wird sich die Emotionsregulierung verringern. Warum ist das so?

Psychologisch gesehen sieht eine gesunde Emotionsregulierung so aus dass ein Reiz eine oder mehrere Emotionen auslöst, diese steigern sich bis zu einer Entladung, in der die Emotionen ausgedrückt werden und sich so regulieren können. Wenn z.B. ein Teenagermädchen auf ihrer social media Plattform gemobbt wird löst das Angst, Scham, Verzweiflung, Schmerz, Ärger aus. Im optimalen Fall läuft dieses Mädchen zu einer Vertrauensperson, das kann z.B eine Freundin sein, Mutter oder Vater, eine Tante, ein Großvater, o.ä. und schüttet dieser Person gegenüber ihr Herz aus, weint, spricht über alles was es bewegt, lässt sich vielleicht trösten und/oder helfen. Und reguliert so ihre Emotionen.

Wenn dieser emotionale Spannungsbogen abläuft können Emotionen reguliert werden. Voraussetzung dafür ist dass Emotionen überhaupt wahrgenommen und benannt werden können. In meiner Praxis fällt mir auf dass die Fähigkeit Emotionales zu benennen generell sehr gering ist und bei Jugendlichen zusätzlich mehr und mehr abnimmt. Warum ist das so?

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir dass wir als Säuglinge und Kleinkinder Emotionen erkennen und benennen lernen indem wir sie in unserem Körper wahrnehmen, ausdrücken und damit in Kontakt mit unseren Bezugspersonen gehen. Im ersten Lebensjahr ist dies noch ein globales Erleben, gleichsam wie Wetter, das passiert. Dann ist es ein Vermischen eigener und fremder Gefühle bis es zu einer Differenzierung zwischen eigenen und fremden Gefühlen kommt (Stern 1991). All das geschieht in analoger Interaktion mit Mutter, Vater oder der Bezugsperson. In ihrem/seinem Gesicht sehen wir Emotionen, wir hören wie sie/er spricht oder schreit oder besorgt ist und wir hören auch von ihr/ihm um welche Emotion es geht. Bei uns selbst und bei z.B. Mutter. Sie sagt dass wir z.B. traurig sind oder dass sie selbst traurig ist. Damit lernen wir wie Trauer heißt, wie sie sich anfühlt und aussieht. Und über die weitere Beobachtung von Mutter lernen wir auch wie man damit umgeht. Und wenn wir Glück hatten dann haben wir da etwas Gutes gelernt. Dieses Lernen passiert nicht in einem einzigen Kontakt sondern durch unzählige alltägliche analoge Face-to-Face-Kontakte. Wenn diese analogen Face-to-Face-Kontakte nun drastisch abnehmen weil bereits Babys im Kinderwagen mit Tablets ruhig gestellt werden und sich Mutter am Handy in social media Plattformen aufhält während sie den Kinderwagen schiebt, dann können Emotionen von dem Kleinkind nicht entwickelt werden. Und die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu benennen, auszudrücken und sie damit zu regulieren sinkt.

Zusammenfassung: Emotionen brauchen die analoge Interaktion zwischen Kind und Eltern damit der Umgang mit ihnen gelernt werden kann. Der Aufenthalt in Social Media und Computergames verringert dies drastisch. Als Folge davon können Emotionen nicht mehr wahrgenommen, benannt und reguliert werden. Die Auswirkungen sind Depression, Angststörungen, Belastungsstörungen sowie Empathieverlust.

Was ist zu tun? Wer kann was tun?

Eltern haben sich in den letzten Jahrzehnten zu Bewunderern ihrer Kinder entwickelt. Maas spricht von einer „Wissensumkehr“, bei der jüngere Generationen besseres Wissen bezüglich des Umganges und Gebrauchs mit digitalen Medien haben und dadurch mehr wissen als die Eltern. Zusammen mit dem Anspruch aller Eltern, dass die Kinder „es besser haben sollen“ werden sie zu sogenannten Curling-Eltern (nach der Sportart Curling; Steigerungsstufe von Helikopter-Eltern und Rasenmäher-Eltern), die die Kinder bewundern, mit Geschenken überschütten, ausschließlich loben und alle Hindernisse des Alltags (an denen Kinder eigentlich wachsen können) aus dem Weg räumen. Maas (2023). Was können Eltern also tun?

Eltern können:

- Selbst einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu praktizieren und ein dementsprechendes Vorbild sein.
- Mit den Kindern in Beziehung treten anstatt „beste Freunde“ sein.
- Berechtigte Kritik üben anstatt ausschließlich zu loben.
- Handyfreie Zeiten durchsetzen.
- Einen konstruktiven Umgang mit der digitalen Welt zusammen mit den Kindern erarbeiten. Es geht nicht darum digitale Medien zu verteufeln. Der technische Fortschritt bringt große Möglichkeiten für jeden einzelnen Menschen mit sich. Aber es geht darum, die Gefahren dieser neuen und noch sehr unregulierten Welt zu erkennen und damit umzugehen.

Was kann die Schule tun?

Bauer regt an, in der Schule ein Fach „Digitale Medien“ einzuführen, in dem die Jugendlichen lernen, selbst Algorithmen zu erstellen, selbst fake-Bilder und fake-Videos zu erstellen. Bauer (2024). Das klingt im ersten Moment befremdlich, macht aber großen Sinn, weil die Jugendlichen dann die Vorgänge und Inhalte in den Social Media Kanälen und Internetgames besser durchschauen und bewerten können. Und damit das Know How für die Suche nach seriösen, z.B. wissenschaftlichen Inhalten, erlangen. Außerdem bleibt das Wissen über Dynamiken im Internet dann nicht mehr in den wenigen Digital Media Konzernen mit deren Profitinteressen, sondern Grundwissen wird Allgemeingut, das Menschen zu mündigen und kritischen Konsumenten digitaler Inhalte werden lässt. Ich würde die Anregung von Bauer noch verstärken indem ich das Fach „Digitale Medien“ als Pflichtfach etablieren würde. Wenn man die exponentielle Kurve von Depression bei Jugendlichen ansieht wird deutlich, dass Handlungsbedarf jetzt besteht.

Was kann der Staat tun?

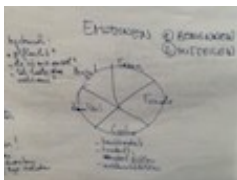
Der Staat Österreich tut bereits etwas indem er eine erste Hilfestellung für Kinder und Jugendliche anbietet. Das Projekt „gesund aus der Krise“ stellt kostenlose Beratung und Therapie bereit (finanziert von BMSGPK; umgesetzt von BÖP, ÖBVP und ÖBM). Das ist eine notwendige Reaktion auf die Prävalenz von Depression bei Kindern und Jugendlichen und eine löbliche politische Handlung. Um die Sache an der Wurzel zu behandeln bedarf es aber weiterer Maßnahmen. Den Lehrplan in den Schulen zu aktualisieren (siehe oben) könnte eine solche sein. Weitere sind notwendig um die Machtkonzentration weniger Tech-Konzerne (X, Adobe, Microsoft,...) zu erkennen, Menschen dafür zu sensibilisieren und Projekte zu unterstützen, die Menschen zu mündigen Konsumenten digitaler Inhalte machen.

Was kann Psychotherapie tun?

Psychotherapie behandelt erfolgreich Depressionen und wirkt präventiv. Der Psychotherapeut/ die Psychotherapeutin führt je nach methodischer Ausrichtung unterschiedliche Behandlungen durch. Ich benutze in meiner Praxis mehrere Ansätze:

- Im Gespräch geht es neben der Basis einer sicheren, vertrauensvollen und tragfähigen therapeutischen Beziehung auch darum Emotionen benennen zu lernen. Ich benutze dazu einen Flip Chart, auf dem Emotionen aufgelistet bzw. Emotionen, die in der Therapie

Abbildung 2: Emotionen benennen



besprochen oder erlebt werden, aufgeschrieben werden. Ein weiteres Element im Gespräch ist mein kongruentes Feedback, das v.a. von jungen Klient\*innen, die sonst nur gelobt wurden, geschätzt wird.

- Der Körperpsychotherapeutische Ansatz ist eine wertvolle Hilfe dazu, Emotionen wahrnehmen und ausdrücken zu können. Die Arbeit mit dem Atem, mit Bewegung und mit

Abbildung 3: Ausdruck von Emotionen



Stimme bewirkt oft viele Jahre konditioniertes Verhalten zu verändern und Emotionen erstmals zu erfahren und auszudrücken.

- Therapeutische Auflagen sind konkrete Aufgabenstellungen im Alltag, die speziell auf die therapeutischen

Themen des/der Klient\*in zugeschnitten sind und kleine Herausforderungen sind, die ihn/sie in seiner/ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen. Als kleines

Abbildung 4: Therapeutische Auflagen



Beispiel kann ein junger Mann, der noch nie ein Mädchen angesprochen hat und sich statt dessen lieber mit Computerspielen abgelenkt oder mit Pornos selbst befriedigt hat die Auflage bekommen bis nächste Sitzung mindestens 3 Mal ein Mädchen analog anzusprechen.

Viele der Informationen in diesem Artikel lieferten die beiden Bücher „Generation lebensunfähig“ des Generationenforschers Rüdiger Maas und „Realitätsverlust“ des Neurowissenschaftlers Joachim Bauer (siehe Literaturliste). Ich empfehle diese beiden Bücher sehr, v.a. für Personen, die mit jungen Menschen beruflich oder privat zu tun haben, aber eigentlich für jede\*n der/die einen wesentlichen Aspekt der aktuellen Dynamik unserer Gesellschaft verstehen will. In dieser Dynamik wird Depression bei Kindern und Jugendlichen eine noch stärkere Rolle spielen als sie das bereits jetzt schon tut. Aber wir können Gegenmaßnahmen setzen, als Eltern, als Lehrer\*innen, als politisch einflussreiche Personen oder einfach als Privatpersonen die einen gesunden Umgang mit elektronischen Medien vorleben.

#### Literatur:

- Bauer, Joachim (2024). *Realitätsverlust*. München: Heyne
- Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP), Bundesministerium für Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMGPK) (2024). Projekt „gesund aus der krise“. <https://gesundausderkrise.at/infomaterial/>. Gesehen 15. August 2024.
- Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023). Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBS Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK. Gesehen 15. August 2024. [https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=644&attachmentName=Psychische\\_Gesundheit\\_von\\_%C3%B6sterreichischen\\_Jugendlichen\\_PDFUA.pdf](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=644&attachmentName=Psychische_Gesundheit_von_%C3%B6sterreichischen_Jugendlichen_PDFUA.pdf)
- Heidegger-Haber, Lisa (2021). UNICEF Österreich: Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht auf dem Spiel!. *OTS Presseaussendung*. [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20211028\\_OTS0157/unicef-oesterreich-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20211028_OTS0157/unicef-oesterreich-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel)
- Hübl, Philipp (2024). *Moralspektakel*. München: Siedler
- Maas, Rüdiger (2023). *Generation lebensunfähig*. München: YES.
- McGoory, Patrick D et al. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, Volume 11, Issue 9, 731 – 774. <https://www.thelancet.com/commissions/youth-mental-health>. Gesehen 2. September 2024.
- OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels (2023). State of Health in the EU. Österreich. Länderprofil Gesundheit 2023. [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/osterreich-landerprofil-gesundheit-2023\\_89c72ba6-de;jsessionid=GhU\\_3eTasYHkAOeOsBBO29iSE3-JpHZoRQsr2Jq.ip-10-240-5-98](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/osterreich-landerprofil-gesundheit-2023_89c72ba6-de;jsessionid=GhU_3eTasYHkAOeOsBBO29iSE3-JpHZoRQsr2Jq.ip-10-240-5-98). Gesehen 16. August 2024.
- Stern, Daniel (1991). *Tagebuch eines Babys*. Wien: Fakultas

#### Abbildungen:

Abb. 1: Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman: Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBS Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023

Abb. 2, 3 und 4: selbsterstellte Fotografien