8. Nordrhein-Westfälischer Kooperationstag
„Sucht und Drogen 2015“ | Münster, 29. April 2015

Permanent im Netz und permanent vernetzt: Fluch und Segen unseres Lebens in der digitalen Welt

Dr. Eva Baumann
mail@eva-baumann.de

Vorab ein paar Fragen an Sie:

Wer von Ihnen ist täglich im Internet?

Wer von Ihnen nutzt ein Smartphone?

Wer von Ihnen ist (nahezu) permanent online?

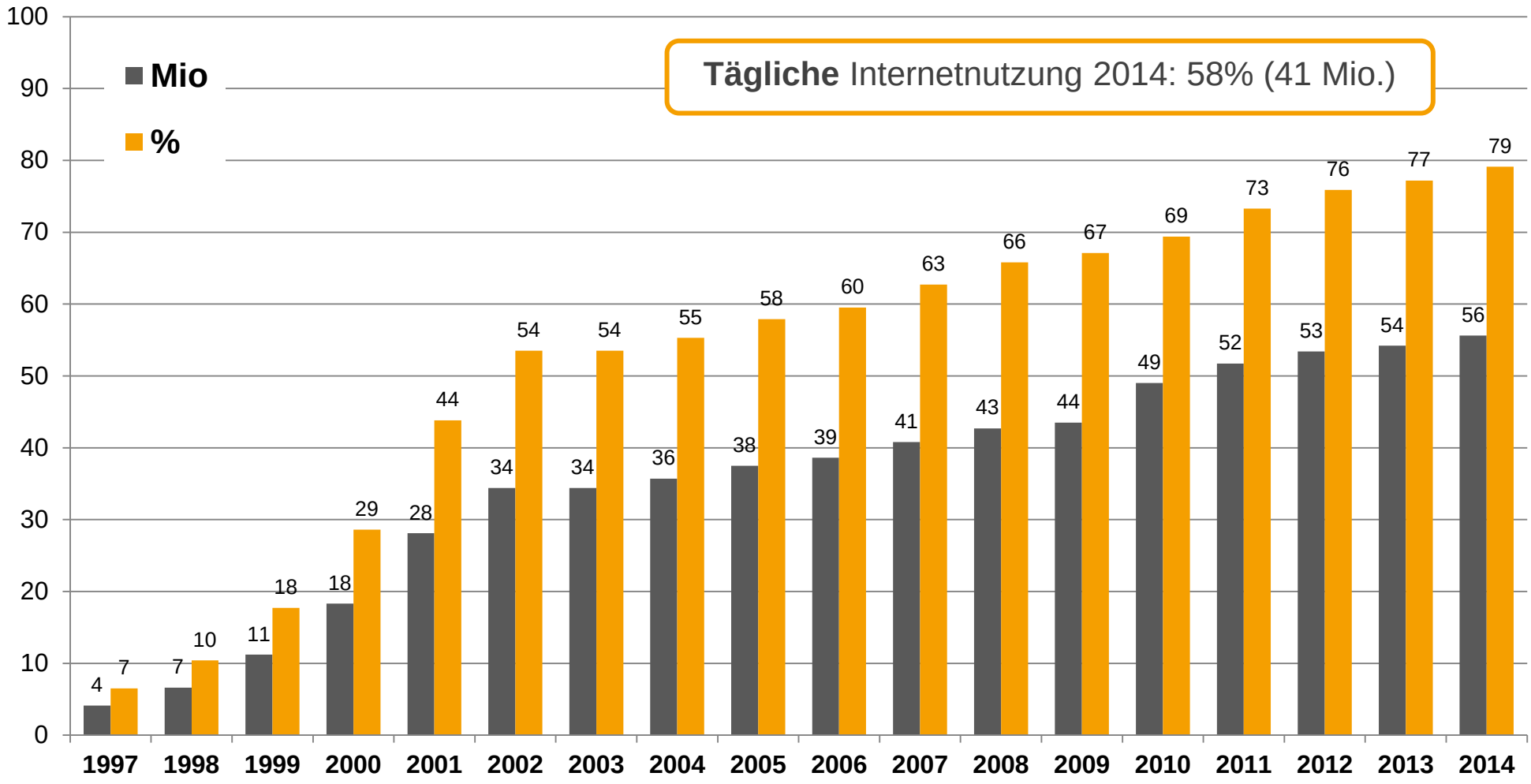
Wer denkt, dass mehr als die Hälfte der Jugendlichen und jungen Erwachsenen nahezu permanent online ist?

Meine Fragen für heute:

- Wie nutzen wir das Internet daheim und unterwegs?
- Was ist so smart am Smartphone?
- Was kennzeichnet das Phänomen „Always On“?
- Wie verändert sich das (Zusammen-)Leben, wenn wir „always on“ sind?
  - Was könnte daran positiv sein?
  - Was könnte daran problematisch sein?
- Wo hört der Spaß auf?
- Welche Handlungsbedarfe ergeben sich daraus?

Wie viele Leute sind überhaupt online?

(zumindest gelegentliche Nutzung in Minuten pro Tag)

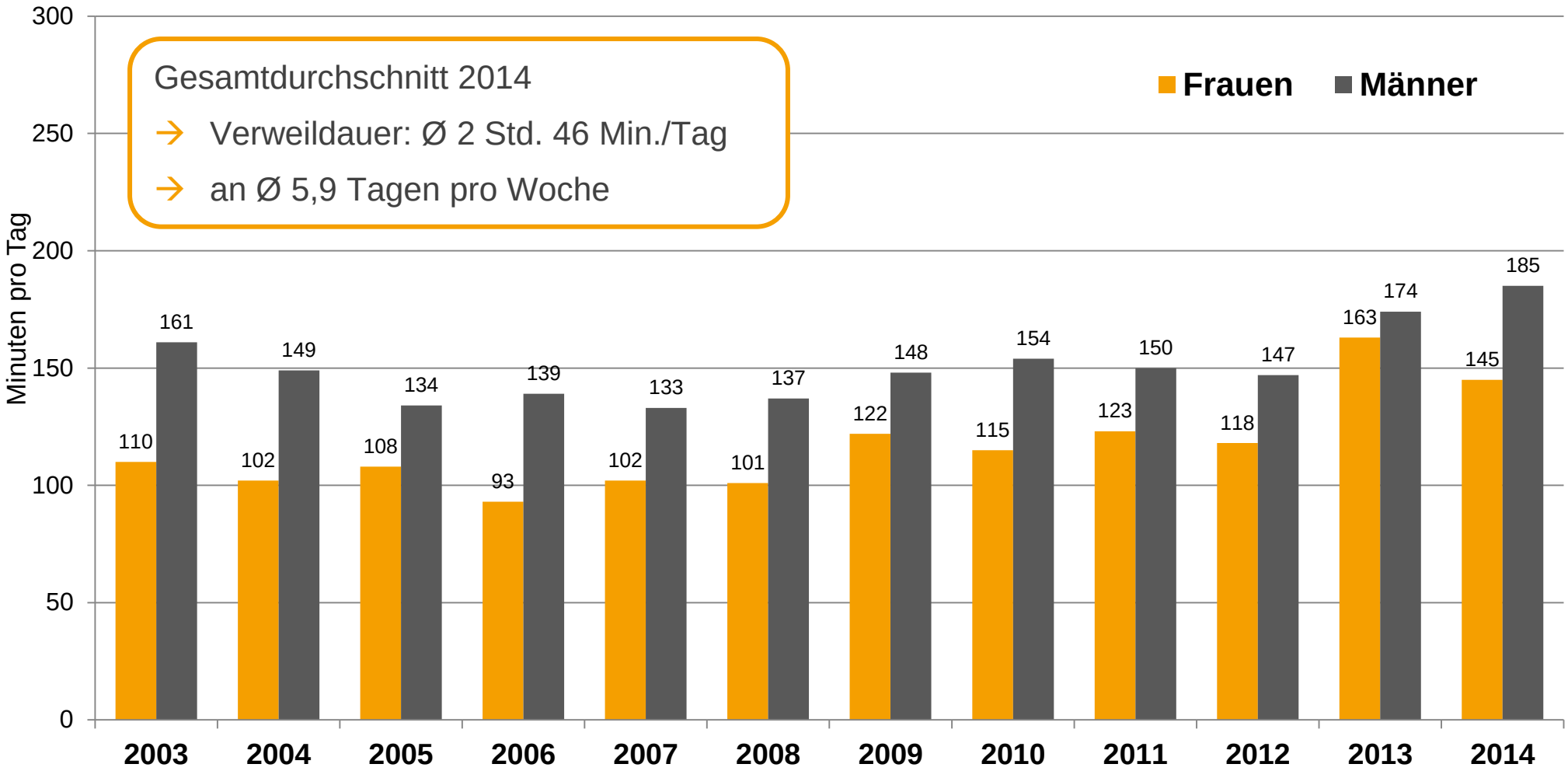


Basis: Personen ab 14 Jahren (BRD), Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (1997-2014)

[4]

Verweildauer im Internet: Geschlechtsunterschiede

(in Minuten pro Tag)

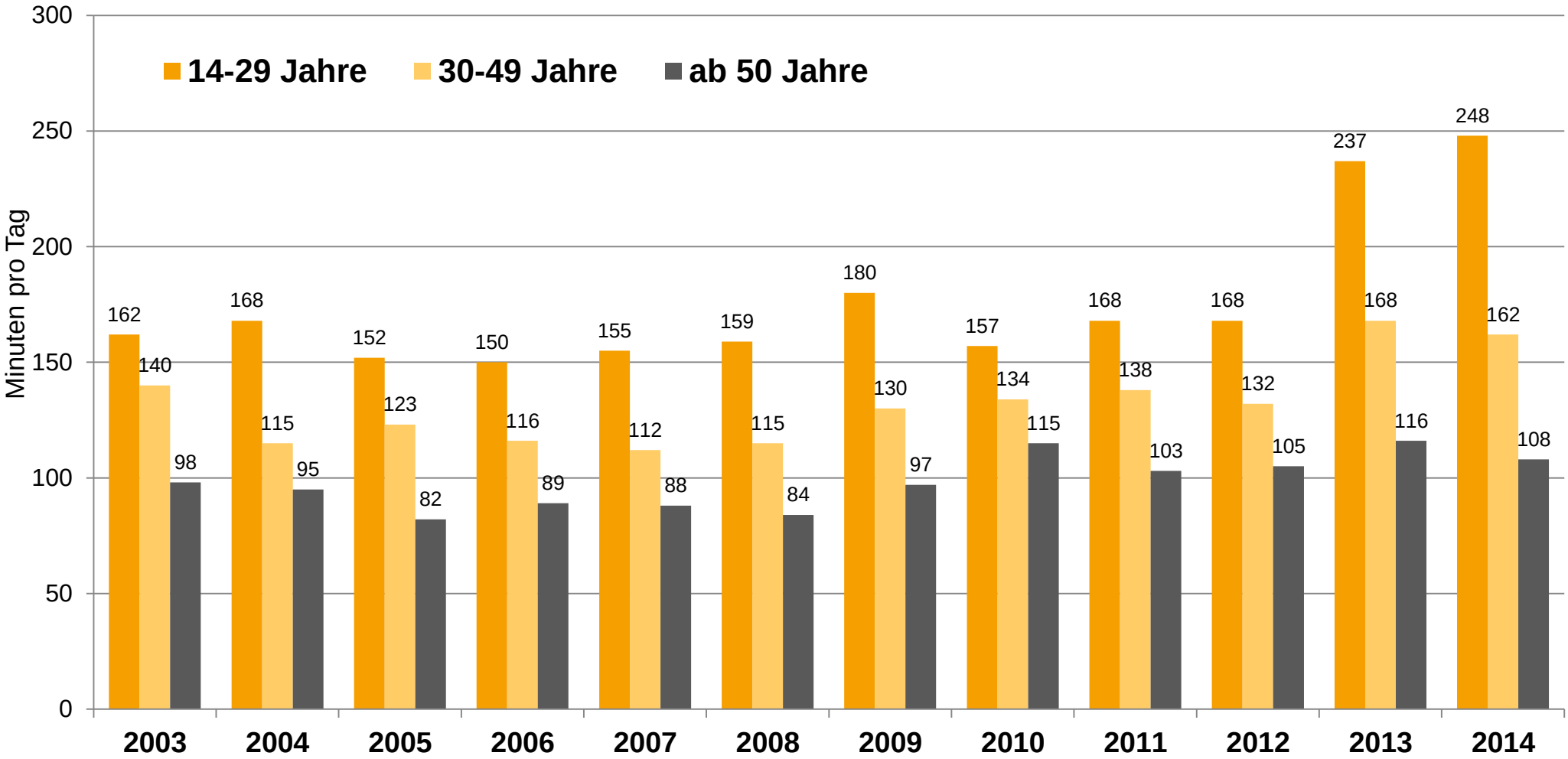


Basis: Deutsche/Deutsch sprechende Online-Nutzer ab 14 Jahren, Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (2003-2014)

[5]

Verweildauer im Internet: Altersunterschiede

(in Minuten pro Tag)

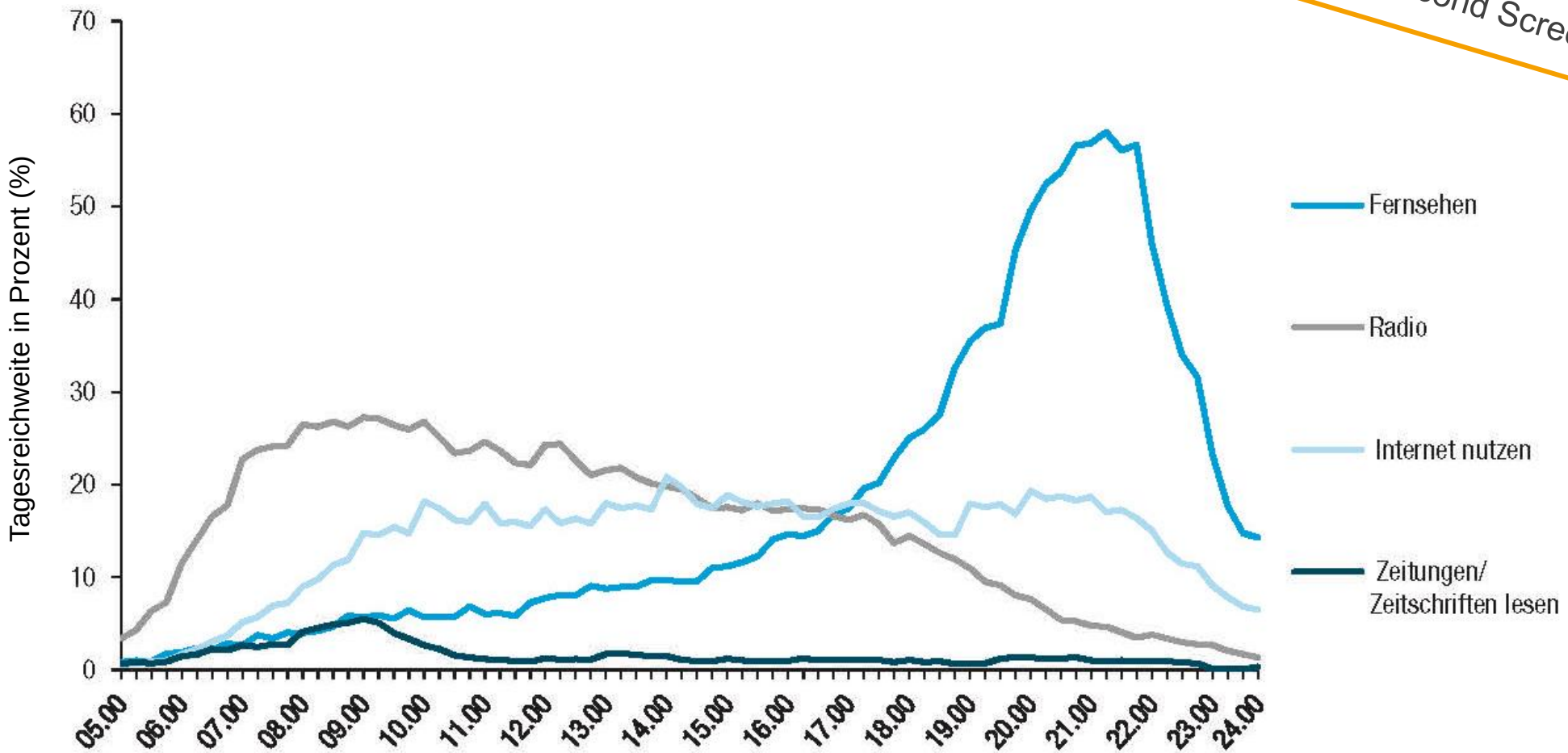


Basis: Deutsche/Deutsch sprechende Online-Nutzer ab 14 Jahren, Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (2003-2014)

Das Internet als Tagesbegleiter

(„Mediennutzung gestern“)

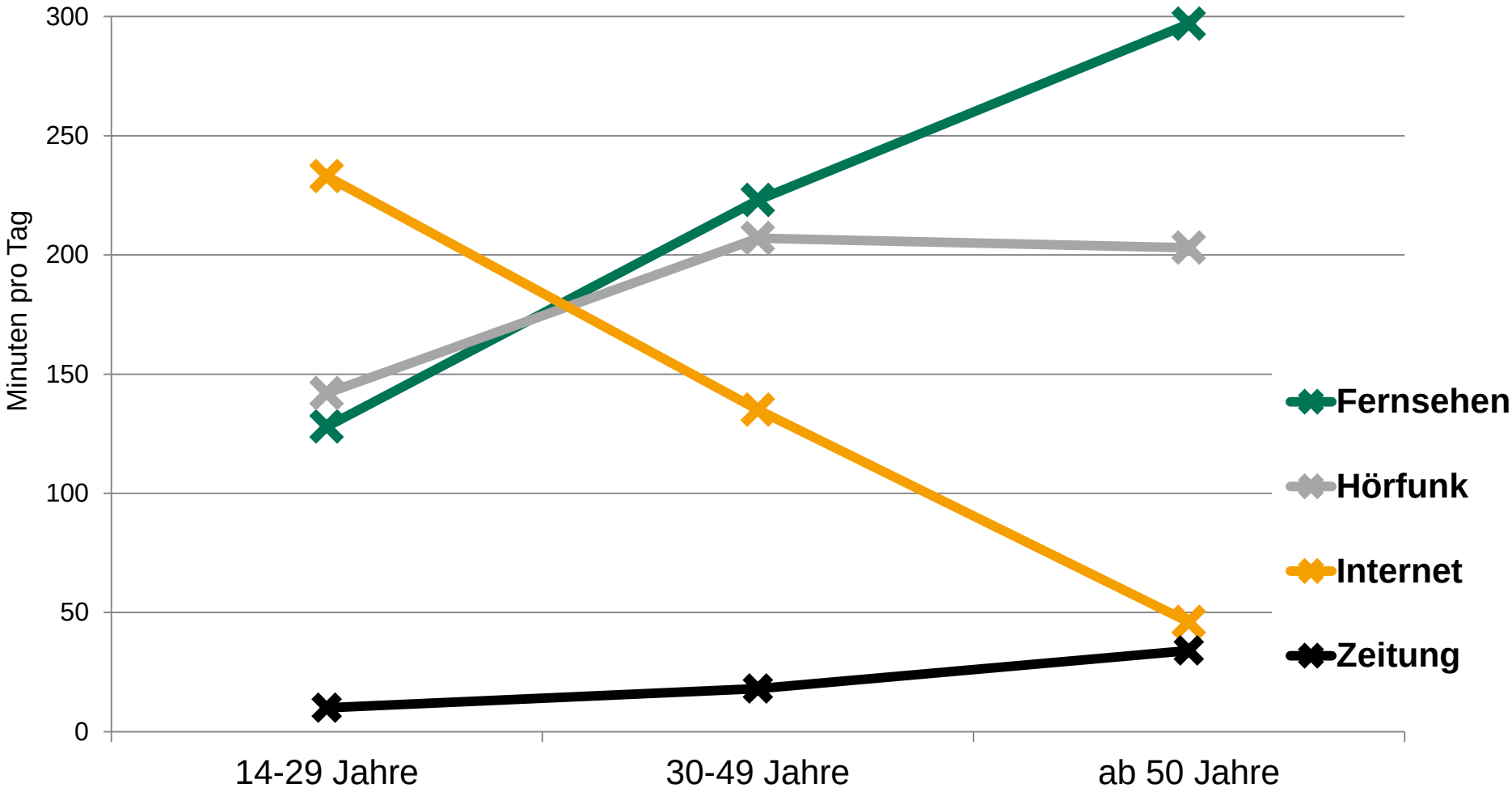
45 % der Bevölkerung (57 % der Onliner) nutzt zumindest selten einen „Second Screen“



Basis: Deutsch sprechende Online-Nutzer ab 14 Jahren, Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (2014)
Quelle: van Eimeren & Frees, 2014, S. 393

Unser „Medienmenü“: Nutzungsdauer nach Altersgruppen

(in Minuten pro Tag)

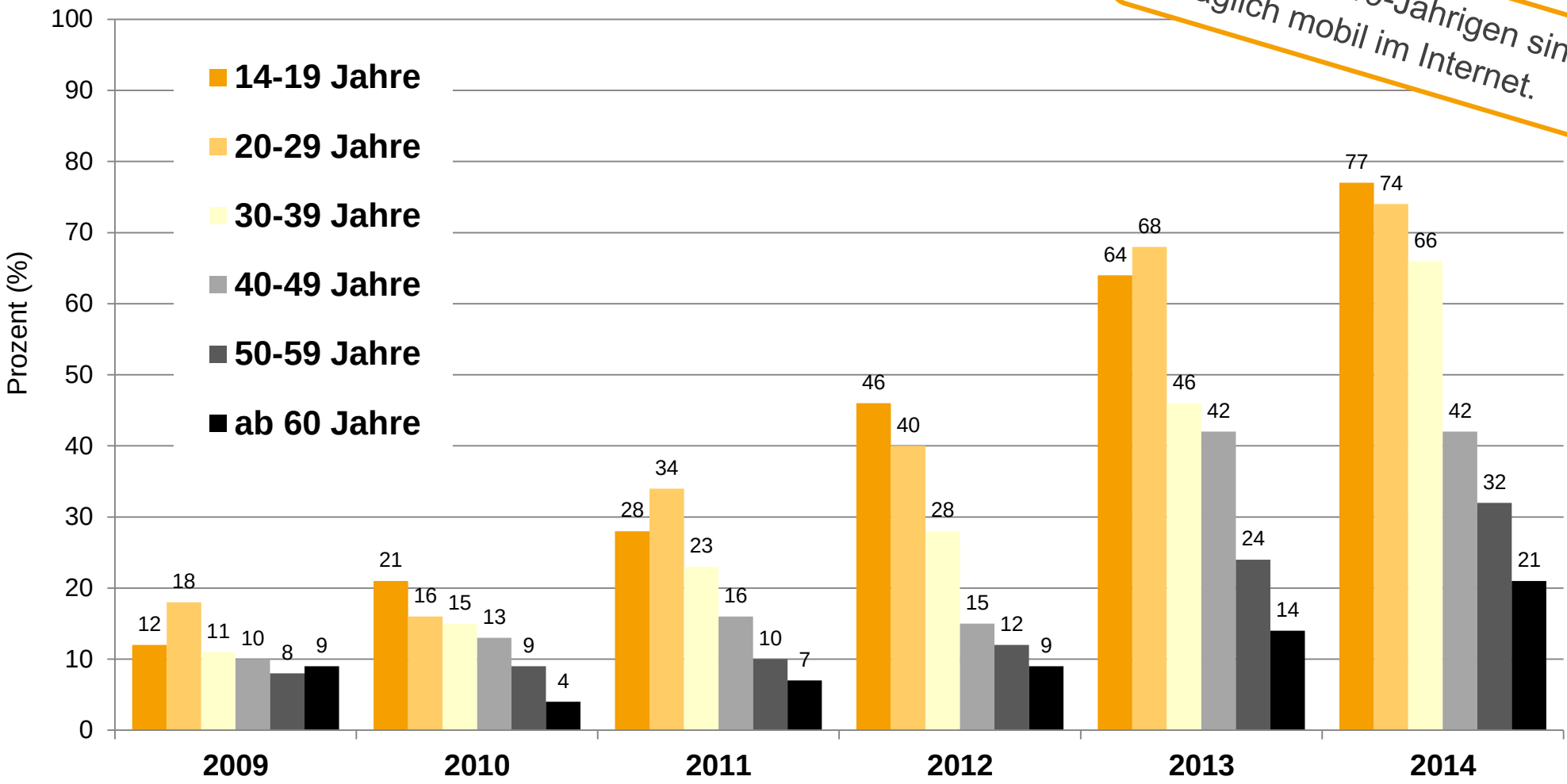


(van Eimeren & Frees, 2014, S. 395)

Internetnutzung unterwegs: Altersunterschiede

(zumindest gelegentlich; in %)

46 % der 14-19-Jährigen sind täglich mobil im Internet.



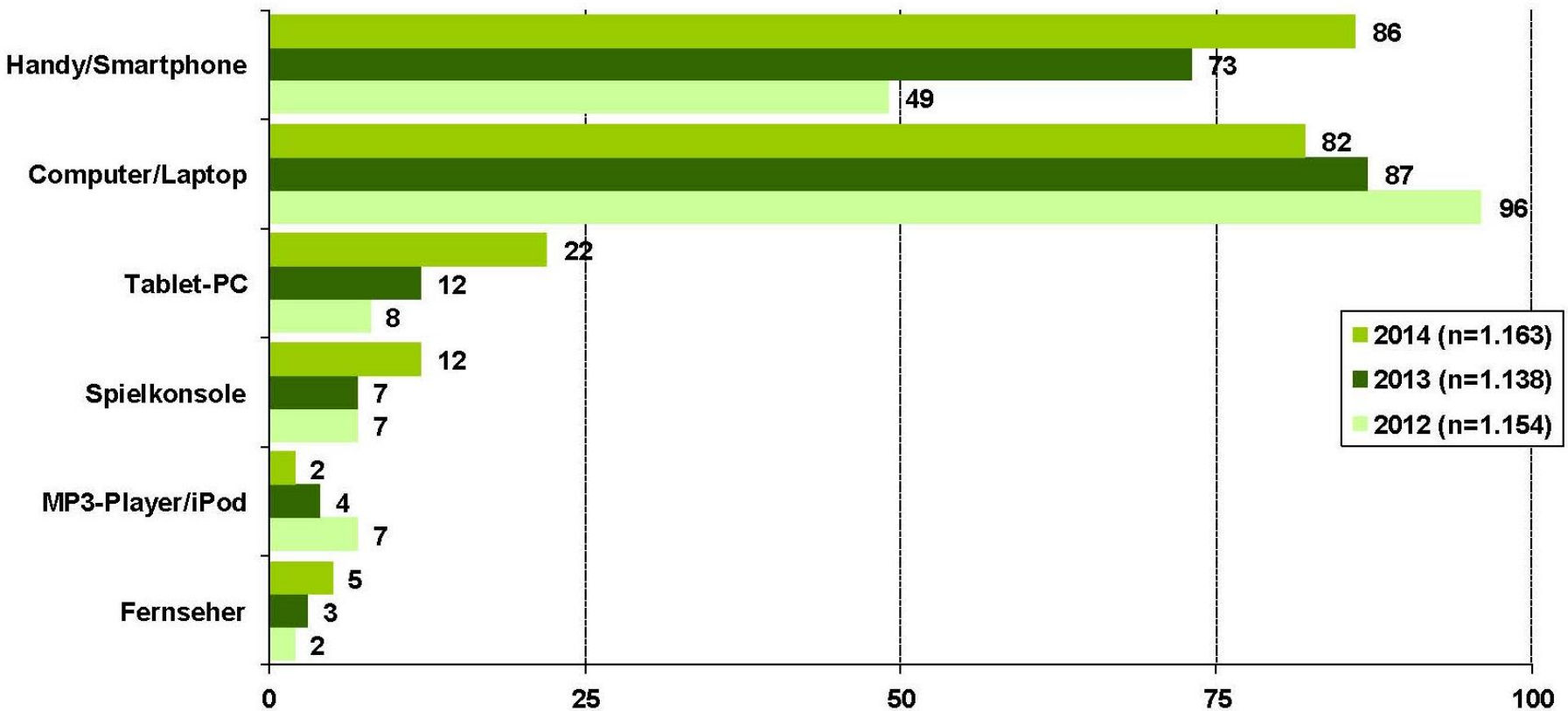
Basis: Deutsche/Deutsch sprechende Online-Nutzer ab 14 Jahren, Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie (2009-2014)

(Mobile) Wege ins Internet: Der PC verliert an Bedeutung

88% der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Smartphone (+41 % seit 2012) (JIM-Studie 2014)

Wege der Internetnutzung 2012 - 2014

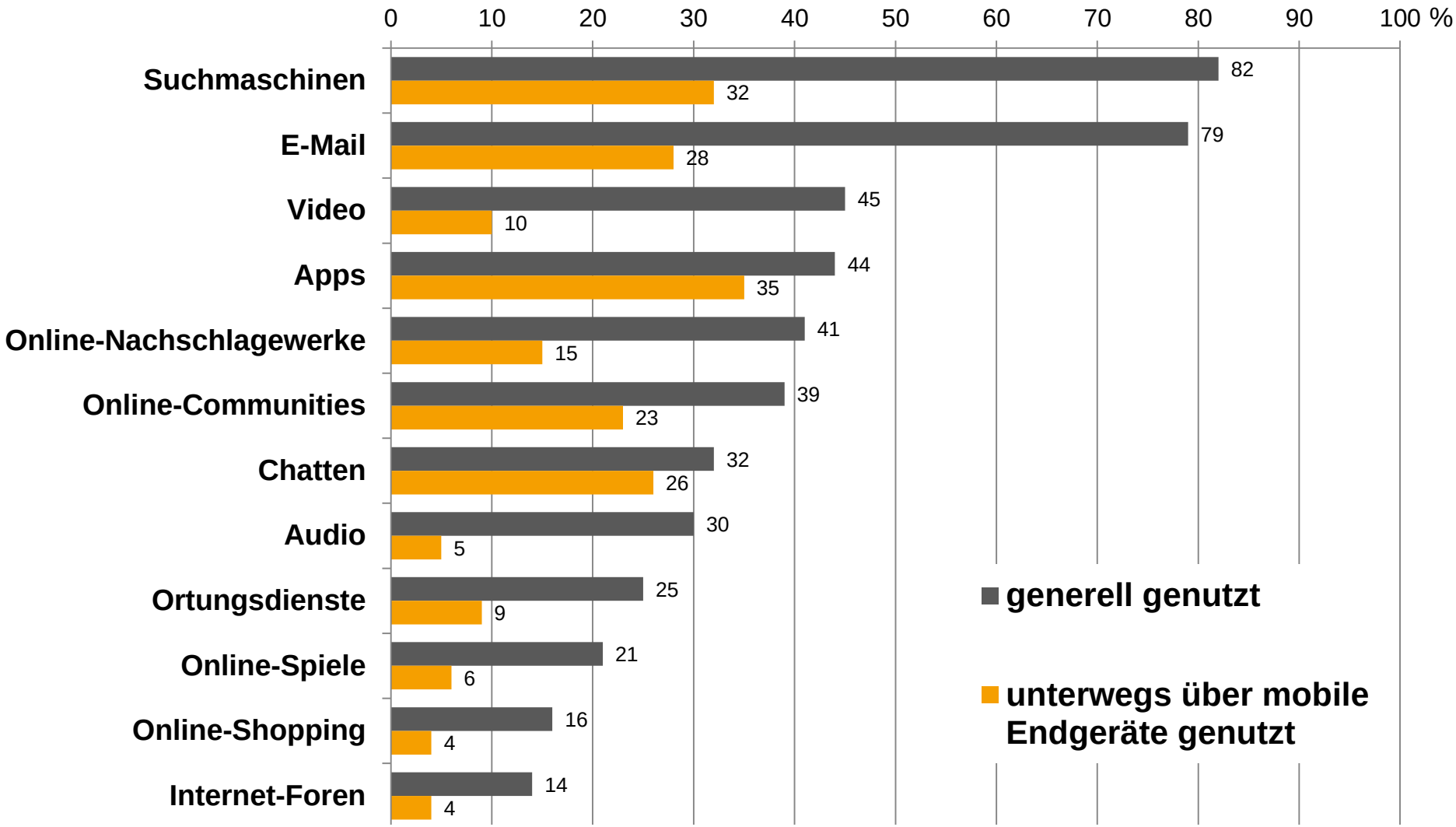
- in den letzten 14 Tagen -



Quelle: JIM 2012 - JIM 2014, Angaben in Prozent

(Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren; BRD)

Welche Online-Anwendungen werden bevorzugt genutzt?



Basis: Deutschsprachige Online-Nutzer ab 14 Jahren, Nutzung mind. wöchentlich; Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie 2014

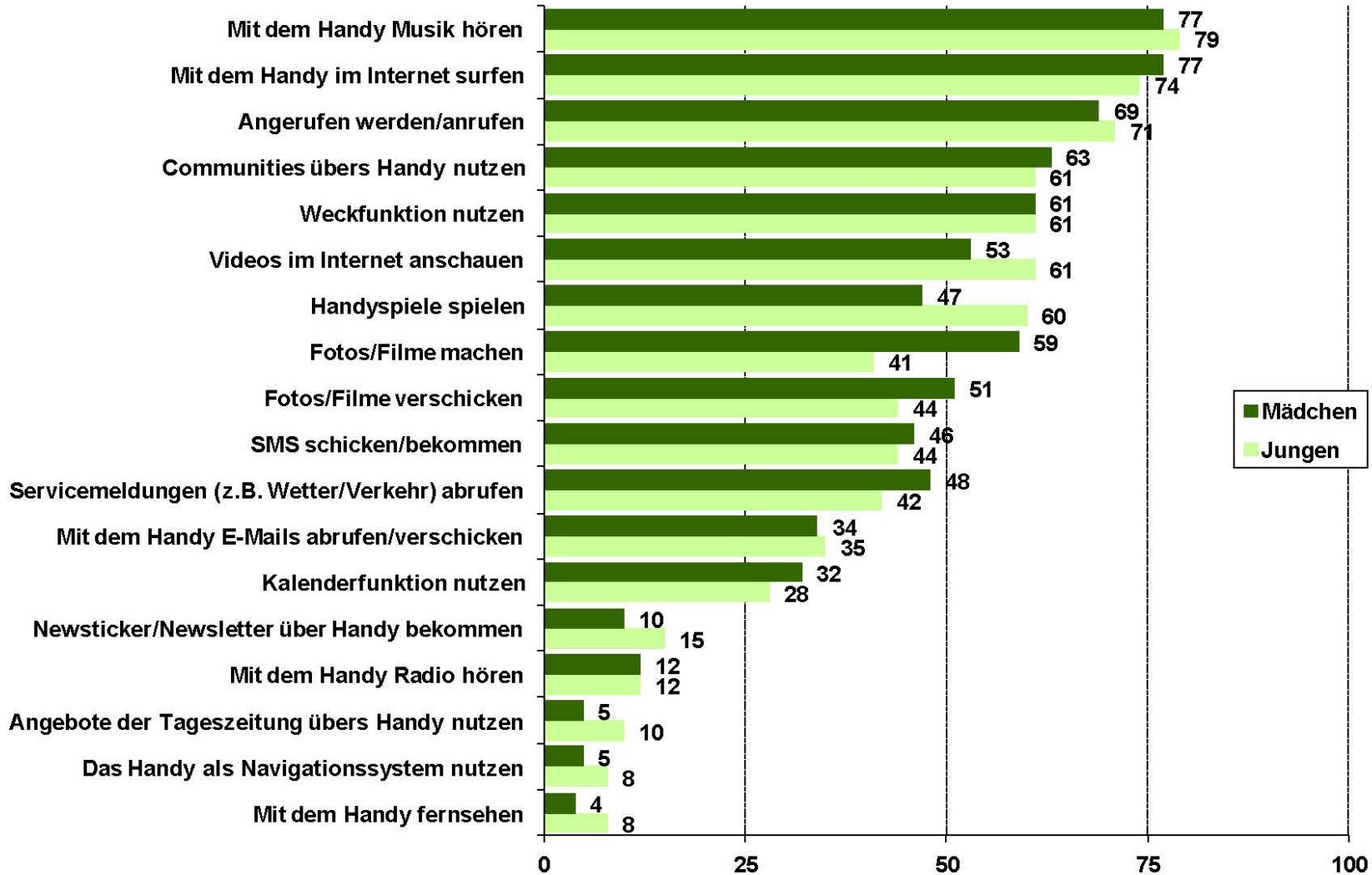
Eine App für alle Fälle? – Was sonst ist so smart am Smartphone?

schnell – handlich – einfach– flexibel – kompatibel – multimedial – immer günstiger

Produzieren
Archivieren
Managen
Einkaufen
Terminieren
...
Spielen
Rechnen
Lernen
Licht machen
Navigieren
Organisieren
Scannen
Konsumieren
Kommunizieren

Nutzung verschiedener Handy-Funktionen 2014

(täglich/mehrmals pro Woche)

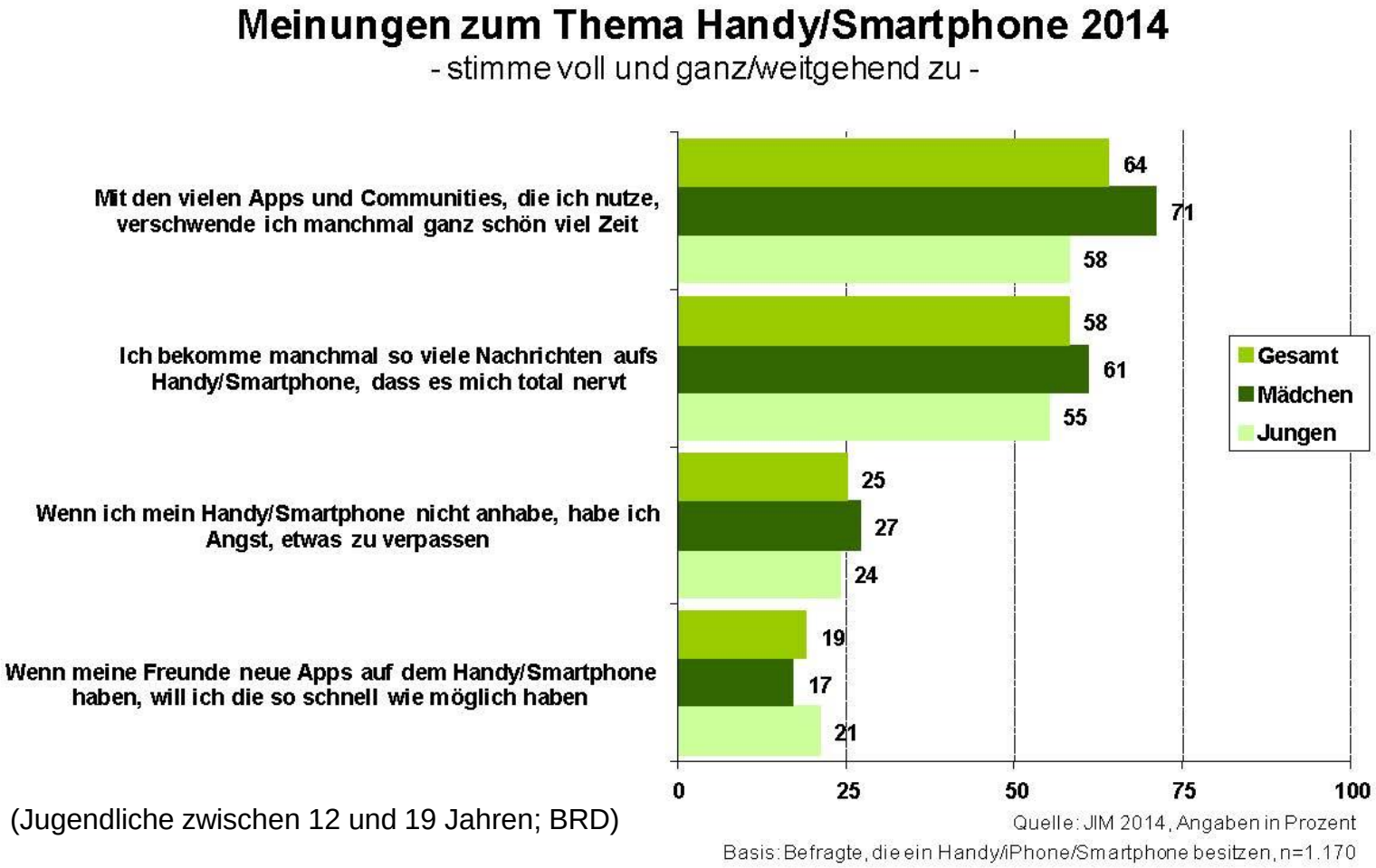


(Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren; BRD)

Quelle: JIM 2014, Angaben in Prozent
Basis: Besitzer Handy/Smartphone, n=1.170

In den USA geben 24% der 13- bis 17-Jährigen an, nahezu permanent online zu sein (Lenhart, 2015)

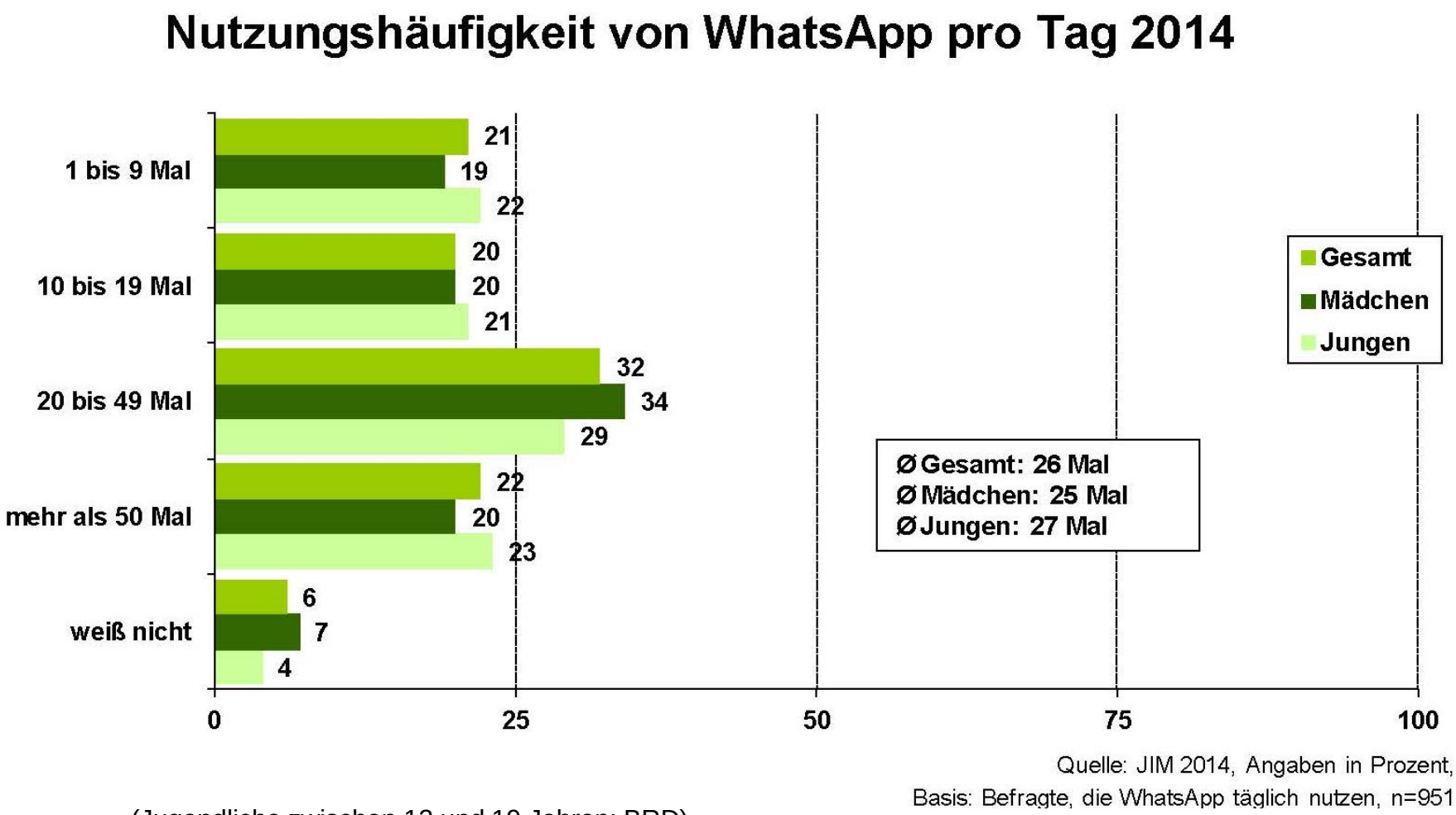
Wie nah sind die Jugendlichen daran „always on“ zu sein?



(Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren; BRD)

Junge Smartphone-Nutzer (17-23 Jahre) schalten das Gerät im Durchschnitt täglich 135 Mal ein – bei einem Wachzeitraum von 16 Std. also alle 7,5 Min.! *(unveröffentlichte Studie der Uni Bonn 2014, n=500)*

So oft so vieles mitzuteilen!?



Quelle: JIM 2014, Angaben in Prozent,
Basis: Befragte, die WhatsApp täglich nutzen, n=951

(Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren; BRD)

Was heißt es überhaupt „always on“ zu sein?

„Always On(line)“ bezeichnet die ständige Reaktionsbereitschaft und kognitive Ausrichtung eines Individuums auf Online-Kommunikation. Damit einher geht ein Gefühl der digitalen Verbundenheit.

- ständige Bereitschaft auf eingehende Online-Kommunikation zu reagieren
- ständiges Monitoring/ständige Vigilanz: darauf „lauern“, ob online etwas passiert
- Salienz der Online-Welt während parallel durchgeführter Offline-Aktivitäten
- „Framing“: Die Online-Welt beeinflusst den Bick auf die Offline-Welt
- Ständiges Gefühl der digitalen Verbundenheit
  - mit dem „Zeitgeschehen“/der Nachrichten- und Informationslage
  - mit dem eigenen Freundeskreis

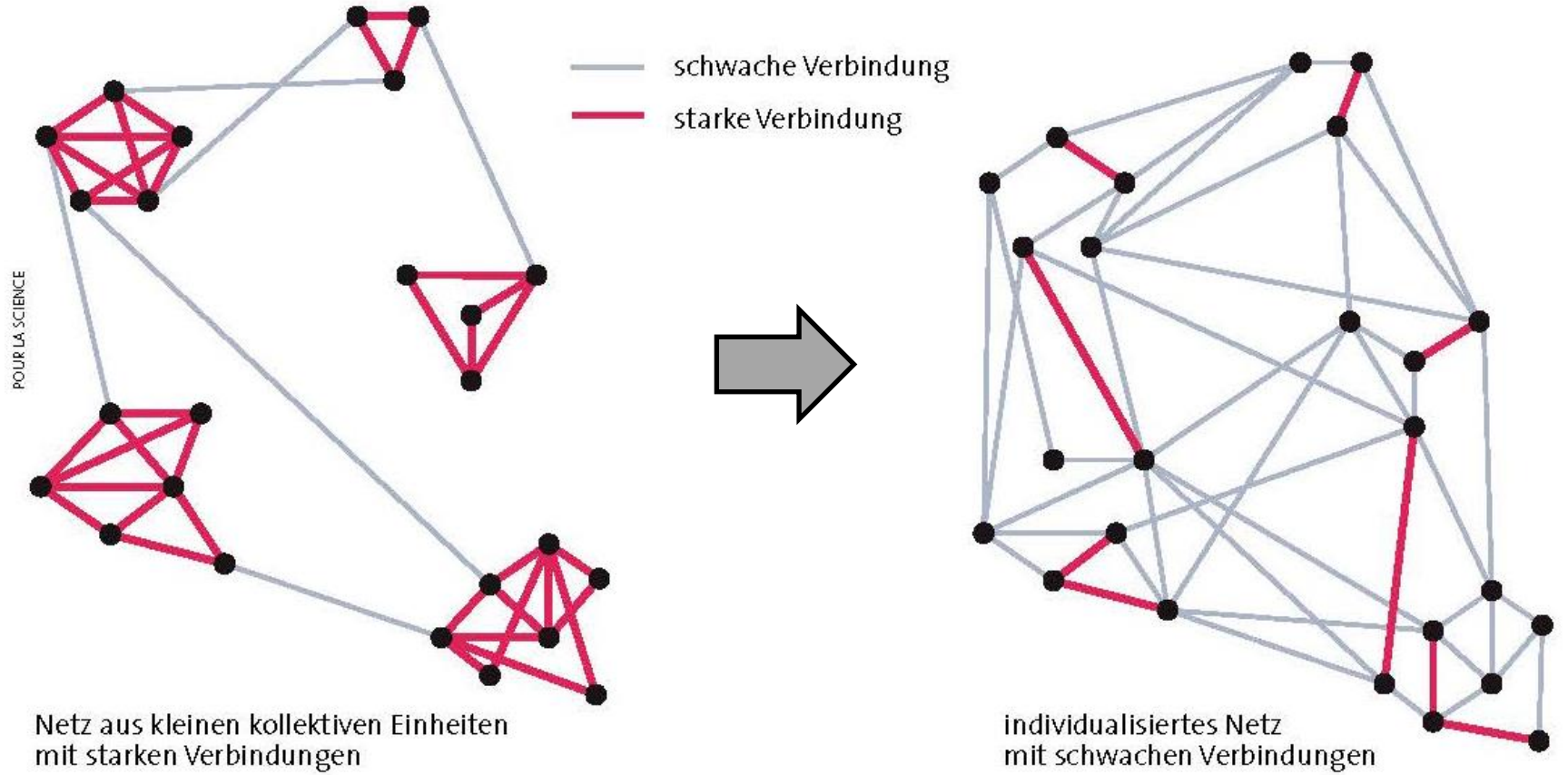
(Reinecke, 2014)

Mit der Welt vernetzt – und mit allen befreundet?

- weltweit 2015 über 1,39 Milliarden Facebook-Nutzer
  - ca. 28 Mio. monatlich aktive Facebook-Nutzer in Deutschland
- Angaben über ø Anzahl der Facebook-Freunde variieren stark
  - 75 Freunde (Deutschland 2010)
  - 130 Freunde pro facebook-Nutzer gesamt (2015)
  - 350 Freunde (USA 2014; 18- bis 24-Jährige: 649 Freunde)
- ein Nutzer ist mit Ø 80 Seiten/Gruppen/Events vernetzt
- 48 % der 18-35-Jährigen checken Facebook nach dem Aufwachen

(Quellen: www.statisticbrain.com/facebook-statistics/; www.statista.com; www.facebook.de)

Die Online-Community – ein „globales Dorf“



Quelle: Auray, 2014, S. 90

Die Sozialstruktur der Offline-Welt – kleine Verbände (Freunde, Familie, Kollegen) mit starken Bindungen zwischen den Beteiligten – wandelt sich im Social Web zu einem Netzindividualismus, in dem schwache Beziehungen zu vielen räumlich entfernten Personen dominieren.

„Always On“ verändert Denken und Fühlen

- Bei exzessiven Nutzern sozialer Netzwerke
  - sind Teile des assoziativen Gedächtnisses größer
  - reagiert das neuronale Belohnungssystem besonders stark auf positives Feedback zur eigenen Person
- Umgang mit privaten und persönlichen Informationen ist offener
- Umgang mit Informations- und Interaktionsüberlastung
  - „Hyperaufmerksamkeit“ für produktiven Umgang mit Reizflut erforderlich
  - Wunsch nach Alleinsein, Abstand, um der Reizflut temporär zu entkommen

➔ Macht das Leben im Netz ‚süchtig nach virtueller Zuwendung‘ und schürt die öffentliche Zurschaustellung der Privat- und Intimsphäre?

➔ Brauchen wir neue Strategien des Umgangs mit und des Selbstschutzes vor Informations- und Reizüberflutung?

(Kanai, 2012; Gelitz, 2015; Vorderer et al., zur Publikation eingereicht)

„Always On“ verändert die Art, wie wir Probleme lösen

Wichtiger werden u. a.:

- Informationskompetenzen und (erfolgreicher) Wissenszugang
- Vertrauen in die Problemlösefähigkeiten der Online-Community
- Apps als Werkzeuge für situative individuelle Problemlösung

➔ Wird das Leben vermeintlich leichter, weil in allen möglichen Situationen zusätzliche Ressourcen zur Problemlösung verfügbar sind?

➔ Könnte es zu einer Abnahme der Problemlösefähigkeiten, Kreativität und Eigenständigkeit des Einzelnen kommen, weil permanent vernetzte Menschen stets auf Online-Unterstützung ihrer ‚Crowd‘ angewiesen sind?

(Vorderer et al., zur Publikation eingereicht)

„Always On“ verändert soziale Beziehungen

Wichtiger werden u. a.:

- ständige Erreichbarkeit und prompte Reaktionen
- weit gespannte Konversationsfäden
- Management von Netzwerken
- Aufmerksamkeit Vieler
- parallele Kommunikation mit Vielen über Belangloses

→ Befördert „Always On“ einen instrumentelleren Umgang mit Menschen, weil Beziehungshandeln schneller, strategischer, oberflächlicher wird?

→ Wird die Qualität persönlicher Gespräche durch die dauernde Anwesenheit und Unterbrechung mobiler Online-Kommunikationssequenzen beeinträchtigt?

(Vorderer et al., zur Publikation eingereicht; Przybylski & Weinstein, 2012; Misra et al., 2014)

Chancen

persönlich

- Vereinfachung von Problemlösungen; Alltagsbewältigung
- Ablenkung, Zerstreuung, Reduktion von Langweile, Spaß
- Selbstbeobachtung, Selbstoptimierung („Quantified Self“)
- Stimulation von neuen Interessen, Neugier und Entdeckerlust
- Selbstwirksamkeitserleben, Selbstwerterhöhung

sozial

- Verbundenheit, Zugehörigkeit, Geborgenheit; Überwindung von Distanzen
- emotionale Unterstützung, sozialer Trost
- gesellschaftliche Teilhabe
- soziales Kapital

beruflich: Möglichkeit zur Erholung während der Arbeit

(Quellen: z.B. Chan, 2015; Steinfield, Ellison & Lampe, 2008; Quinn & Oldmeadow, 2013; Reinecke, 2009; Kim, 2014)

Risiken

persönlich

- Stresssymptome, reduzierte Schlafqualität
- Abhängigkeit von Handy/Internet
- Konflikte mit anderen Beschäftigungen und Interessen der Offline-Welt

sozial

- Kommunikationsstress
- sozialer Vergleich
- negativer Einfluss auf soziale Begegnungen und Beziehungen

beruflich

- Prokrastination während der Arbeit
- negative Effekte von Multitasking
- Beeinträchtigung der (akademische) Performanz

(Quellen: z.B. Thomée, Härenstam, & Hagberg, 2011; Brand, Laier & Young, 2014; Fox & Moreland, 2015; Przybylski & Weinstein, 2012; O'Neill, Hambley, & Bercovich, 2014; Junco & Cotten, 2012; Lepp, Barkley, & Karpinski, 2014)

Wann hört der Spaß auf?

Mögliche Folgen einer problematischen Internet-/Handynutzung

- Auftreten von Konzentrationsschwierigkeiten und psychischen Spannungen
- Inadäquate Bewältigung von Alltags- und Lebensproblemen
- Ablenkung von alltäglichen Aufgaben und Anforderungen
- Nachlassende Leistungen in Schule und Beruf
- Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus, von Ernährungsgewohnheiten
- Allgemeine Vernachlässigung sozialer Beziehungen

(z.B. http://www.schulprojekt-mobilfunk.de/content/problematischer-handygebrauch)

➔ Andauernde Anzeichen einer Verhaltenssucht (Internetabhängigkeit)
(Steinbüchel, Dieris-Hirche, Herpertz & te Wildt, 2014)

Der Mensch im Netz – soziale Beziehungen im Wandel?

- Handy und mobiles Internet sind selbstverständliche Lebens- und Alltagsbegleiter im Beruf und im Privatleben geworden
- „Always On“ aktuell noch ein tendenziell „junges“ Phänomen mit einer Reichweite von etwa 25 %
- Die neuen Kommunikationstechnologien verändern die Struktur und die Art unserer sozialen Beziehungen sowie unser Verhältnis zu Information und Wissen.
- An die Stelle kleiner sozialer Gemeinschaften mit starken Verbindungen der Mitglieder untereinander tritt der Netzindividualismus mit einer Vielzahl lockerer Beziehungen.

Fluch und Segen unseres Lebens in der digitalen Welt

Die Möglichkeit „always on“ zu sein

- schafft ein dauerhaftes Überangebot an Informationen und Interaktions-Optionen
- verführt zur Produktion und zum Konsum von „Informationshäppchen“
- kann zum „Lebenserleichterer“ und „Kuschelfaktor“ ebenso wie zum „Stressfaktor“ und „Beziehungskiller“ werden

„Always on“ zu sein
ist aber NICHT automatisch gleichzusetzen
mit **„problematischer Internetnutzung“**,
und diese ist NICHT automatisch gleichzusetzen
mit **„Internetsucht“**

Was kann man tun?

- Balance des Lebens in der On- und Offline-Welt
  - das Handy auch mal bewusst zuhause oder zumindest in der Tasche lassen; Bewusstes „Handy- und Internetfasten“ einlegen
  - sich mit Freunden treffen, statt mit Online-Freunden chatten
- Kritische Selbst- und Umweltbeobachtung
  - Handynutzung dokumentieren
  - Medienerziehung und Medienkompetenzförderung; Regeln setzen; ggf. Nutzungszeiten des Smartphones einschränken
  - exzessive Nutzung als Problem eingestehen und offen darüber reden, ggf. fachliche Hilfe suchen, z. B. bei Beratungsstellen
- Forschung v.a. zu langfristigen Folgen von „Always On“
- Wissenschafts-Praxis-Wissenschafts-Transfer

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

mail@eva-baumann.de

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie in IHRER Berufspraxis, wenn es um das Leben Ihrer Patienten/Klienten/Kunden in der digitalen Welt geht?

- Welche Erfahrungen machen Sie?
- Welche Chancen und Risiken des Lebens im Zeitalter eines „Always On“ sehen Sie?
- Welche Präventions- und Interventionsmöglichkeiten sind Erfolg versprechend?
- Welche gesundheitspolitischen Handlungsbedarfe sehen Sie?
- Welche (medien-)pädagogischen Handlungsbedarfe sehen Sie?

Rat und Tipps

- Informationen
  - Informationszentrum Mobilfunk e.V. (IZMF): http://www.izmf.de/
  - des Fachverbandes Medienabhängigkeit: www.fv-medienabhaengigkeit.de/
  - Informationen für Jugendliche über den verantwortungsvollen Umgang mit Medien und dem Smartphone: www.handysektor.de
  - Informationen für Eltern: www.schau-hin.info
- Schulprojekt Mobilfunk: http://www.schulprojekt-mobilfunk.de/content/problematischer-handygebrauch
- App, die Handy-Nutzung dokumentiert und bei problematischem Gebrauch warnt: https://menthal.org/
- Selbsttest zum problematischen Internet- und Handykonsum: http://hls-webcare.org/