

# Die Sucht- maschinen

## Wenn Kinder und Jugendliche von iPhone und iPad abhängig werden

Kinder und Jugendliche neigen im Umgang mit digitalen Geräten zu suchtähnlichem Verhalten. Was ist da wirklich dran? Und was kann man tun? In der Medienpädagogik erprobte Tipps und Regeln helfen, wenn aus der Begeisterung Sucht wird.

Von Thomas Feibel

Seit Paul (14) ein iPhone besitzt, legt er es kaum noch aus der Hand. Immerzu hat er es in Griffnähe. Im Bett, beim Essen, bei den Hausaufgaben und sogar auf dem Klo. Seine Mutter ist nur noch genervt, weil ihr Sohn kaum noch ansprechbar ist. Ständig muss sie ihn bei den Mahlzeiten ermahnen, das Gerät nicht bei Tisch zu nutzen. Meistens ignoriert er das geflissentlich. Nimmt ihr Ton an Schärfe zu, reagiert auch ihr Sohn ungehalten. Als sie ihm schließlich mit Handy-Entzug droht, rauscht Paul wütend davon und schlägt laut mit den Türen. Wenn sie ihm jetzt zur Strafe sein iPhone wegnimmt, eskaliert die Situation – wie schon unzählige Male zuvor.

Viele Eltern kennen solche Szenen. Sie fühlen sich in der Medien-erziehung oft hilflos und fürchten, dass ihre Kinder von digitalen Geräten abhängig sein könnten.

### Krankenkassen schlagen Alarm

Ende Juli 2020 hat die DAK einen Auszug aus einer noch nicht abgeschlossenen Längsschnittstudie veröffentlicht, die besagt, dass allein Gaming bei 700.000 Jugendlichen riskant oder pathologisch sei. Die Studie wird vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mit rund 1200 Familien mit Kindern zwischen 12 und 17 Jahren durchgeführt. Der Erhebung zufolge hat die Spielzeit in der Corona-Phase um satte 75 Prozent zugenommen. Eine krankhafte Nutzung

in ihren Social-Media-Aktivitäten wurde 170.000 Kindern und Jugendlichen attestiert.

Die KKH hat bereits im Frühjahr 2020 eine ähnliche Studie herausgebracht, in der über 500 Familien mit Kindern befragt wurden. Ergebnis: „Nahezu alle befragten Eltern (95 Prozent) berichten, dass ihr Kind zwischen 6 und 18 Jahren PC, Smartphone und Co. während der Corona-Ferien stärker nutzt als bisher.“

Die Krankenkassen haben längst erkannt, dass später die Behandlungskosten explodieren, wenn Kinder und Jugendliche schon früh einen allzu ungesunden Umgang mit digitalen Medien pflegen. Die Frage ist nur: Handelt es sich wirklich um Sucht?

### Was ist Sucht?

Kein Zweifel, Kinder und Jugendliche verbringen oft mehr Zeit mit ihrem Smartphone oder der Spielkonsole, als ihnen guttut. Und Eltern haben durchaus das Recht, sich Sorgen zu machen, wenn sie sehen, dass ihre Kinder kein Ende finden und sich nur schwer von den Geräten lösen können.

Nur sollten wir nicht allzu leichtfertig mit Begriffen wie „Sucht“ umgehen. Zumal bis vor kurzem über die genaue Terminologie noch große Uneinigkeit herrschte. Begriffe wie Internetsucht, Computerspielsucht oder Social-Media-Sucht beschreiben dabei zwar das mögliche Abhängigkeitsumfeld, sind aber keine anerkannten Krankheiten.

Bild: stock.adobe.com, De Visu

Seit 2019 gibt es eine genauere Definition: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Diagnose „Gaming Disorder“ in die 11. Revision der International Classification of Diseases (ICD-11) aufgenommen, die jedoch erst ab 2022 offiziell gelten wird. Auch die Abhängigkeit von sozialen Medien wird hierzu noch diskutiert. Aber vieles ist noch stark umstritten.

„Nach wie vor bewegen wir uns bei der Definition von ‚Sucht mit digitalen Medien‘ auf dünnem Eis“, erklärt Harald Nolte von der Fachstelle für Suchtprävention Diakonisches Werk Werra-Meißner. „Was macht abhängig? Das digitale Medium oder der Umgang des Einzelnen damit? Ist die Nutzungszeit einziges und wichtigstes Kriterium oder vielmehr der damit verbundene Kontrollverlust?“

Der im Englischen gängige Begriff „Gaming Disorder“ wird zwar gerne vereinfacht als Computerspielsucht übersetzt. „Disorder“ ist aber eher im Sinne einer Störung zu verstehen. Selbst der Drogen-Suchtbericht 2019 der Bundesregierung spricht von einer „Störung“ (siehe Kasten „Internet Gaming Disorder“ auf Seite 106).

Der Mainzer Medienpädagoge Prof. Stefan Aufenanger von der Johannes-Gutenberg-Universität sieht das auch so: „Wir sollten mit der Verwendung des Suchtbegriffs bei Kindern und Jugendlichen vorsichtig sein, da sie sich zum einen noch in der Entwicklung befinden und Veränderungen beim Medienverhalten gut möglich sind. Zum anderen spielen Medien bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und bei der Lebensbewältigung eine zentrale Rolle



### kurz & knapp

- Wenn Kinder und Jugendliche zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringen, ist das nicht immer gleich Sucht.
- Es wird auch Kindern oft zuviel mit dem digitalen Stress, selbst wenn sie das nicht zugeben.
- Kinder und Jugendliche können sich nicht selbst regulieren. Sie brauchen unsere Hilfe.
- Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern Regeln aufstellen und deren Einhaltung konsequent kontrollieren.

und können deswegen schon einmal intensiver genutzt werden, auch über Jahre hinweg. Sinnvoller ist deshalb, eher von Störungen oder missbräuchlicher Nutzung von Medien zu sprechen. Dem Suchtbegriff haftet etwas von Krankheit an.“

### Wie gefährdet sind Kinder und Jugendliche?

Dr. Klaus Wölfling leitet die Ambulanz für Spielsucht an der Poliklinik und Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in

Mainz. Er kategorisiert das Medienverhalten sehr differenziert: un-auffällig, problematisch, missbräuchlich, Sucht. Auch Wölfling arbeitet mit den neun Kriterien (siehe Kasten unten). „Treffen ein bis drei Kriterien zu, dann würde man von einem problematischen Verhalten sprechen. Werden drei oder vier Kriterien erfüllt, dann würde man von einem Missbrauch sprechen. Bei fünf oder mehr ergäbe das eine Suchtdiagnose.“

**Harald Nolte von der Fachstelle für Suchtprävention Diakonisches Werk Werra-Meißner warnt, den Begriff Sucht nicht leichtfertig zu verwenden.**



Bild: Harald Nolte

Allerdings kommen in der Regel Suchtdiagnosen bei Kindern sehr selten vor. Besonders anfällig, darin sind sich Experten einig, sind vor allem junge Erwachsene. Beispielsweise, wenn sie zu Studium oder Ausbildung zu Hause ausziehen und sich der elterlichen Kontrolle entziehen. Davon ist auch Harald Nolte von der Suchtprävention überzeugt: „Wie bei allen Abhängigkeiten gilt, dass mehrere Kriterien über einen längeren Zeitraum zutreffen müssen. Daher tritt eine ausgeprägte Abhängigkeit in der Regel erst bei jungen Erwachsenen auf. Bei Kindern und Jugendlichen geht es eher um exzessive oder missbräuchliche Mediennutzung.“

Ist eine solche exzessive oder missbräuchliche Mediennutzung weniger schlimm? Nein, denn sie kann durchaus als Vorstufe einer Sucht gesehen werden. Wenn Kinder und Jugendliche einen unkontrollierten Umgang mit Smartphones und Spielkonsolen pflegen, dann zieht das mitunter ernsthafte Konsequenzen nach sich. Die ständige Erreichbarkeit zum Beispiel kann, ähnlich wie bei Erwachsenen, zu Erschöpfungssymptomen führen, weil sie oft mit dem Zwang einhergeht, auf Meldungen, Posts und Nachrichten unmittelbar reagieren zu müssen.

Wenn das Smartphone alles unterbricht, leidet bekanntlich die Konzentration – auch bei Erwachsenen. Es dauert deutlich länger, bis Hausaufgaben erledigt sind und nicht selten nimmt die schulische Leistung ab. Das hat zwar oft auch etwas mit dem chemischen Umbau des Gehirns in der Pubertät zu tun, aber die Ablenkung durch das Handy kann hierbei eine verstärkende Wirkung haben. Ist erst einmal die Unzufriedenheit mit der Schulsituation da, sinkt das Selbstwertgefühl, was wiederum zu ständiger Reizbarkeit und endlosen Streitereien in der Familie führen kann. Ein Teufelskreis.

## Ohne Grundverständnis keine Medienerziehung

Wie können wir Kindern mit der Selbstregulation helfen? Durch Erziehung. Denn wenn Kinder zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringen, ist das in der Regel kein Sucht-, sondern ein Erziehungsproblem. Um aber Kinder und Jugendliche mit Augenmaß zu erziehen, brauchen Eltern ein Grundverständnis über deren Medienverhalten.

Wenn etwas bei Kindern und Jugendlichen ihr Interesse weckt, bringt das oft eine sehr große Begeisterung mit sich. Stundenlang, ja tagelang können sie sich zum Beispiel mit Minecraft oder Fortnite beschäftigen, wenn sie niemand brems. Das ist übrigens kein Novum – wir alle kennen diese große Leidenschaft aus der eigenen Kindheit. Schon damals haben uns die eigenen exzessiven Beschäftigungen nicht nur ein Kopfschütteln von Seiten der Eltern eingetragen.

## Kinder können sich selbst nicht regulieren

Wenn sie einen Film schauen oder an der Playstation spielen, verlieren Kinder jegliches Zeitgefühl – ganz gleich, ob sie damit 30 Minuten oder drei Stunden verbringen. Bei Jugendlichen kommt



**Krankenkassen warnen: In der Corona-Zeit nahm Gaming bei Kindern und Jugendlichen um 75 Prozent zu und die Nutzung von Social Media um 66 Prozent.**

## Internet Gaming Disorder

Wenn fünf oder mehrere der folgenden Symptome über eine Periode von zwölf Monaten bestehen, liegt die sogenannte Internet Gaming Disorder vor (Quelle: Drogen- und Suchtbericht 2019, Drogenbeauftragte der Bundesregierung).

- Dauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen
- Entzugssymptome, wenn nicht gespielt werden kann, zum Beispiel Unruhe, Gereiztheit
- Toleranzentwicklung: Bedürfnis, immer mehr zu spielen
- Kontrollverlust: Versuche, weniger oder nicht zu spielen, missgücken

- Verlust des Interesses an früheren Hobbys oder anderen Aktivitäten
- Täuschung von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen über das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens
- Gebrauch der Online-Spiele, um negativen Emotionen (zum Beispiel Hilflosigkeit, Ängstlichkeit) zu entkommen
- Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, Arbeit oder Ausbildung wegen des Online-Spielens
- Exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme

Weitere Infos unter [www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)

# „Die Teilhabe von Kindern muss unbeschwert bleiben“

**Interview mit der Bundesfamilienministerin Franziska Giffey über Bindungsfaktoren von Medien, Lootboxen als Suchtverstärker und wie das neue Jugendschutzgesetz helfen kann.**

**Mac & i:** Frau Giffey, was ist der neue Gedanke an dem geplanten Jugendschutzgesetz?

**Franziska Giffey:** Das neue Jugendschutzgesetz ist auf der Höhe unserer Zeit, in der Kinder und Jugendliche mit dem Internet aufwachsen. Sie trennen nicht zwischen online und offline. Und wir werden auch nicht mehr unterscheiden, auf welchem Weg ein Inhalt verbreitet wird. Nehmen wir das Beispiel Games. Ein Spiel muss eine einheitliche und verlässliche Alterskennzeichnung bekommen, egal ob es auf DVD oder als App angeboten wird. Das hilft Eltern, Fachkräften und den Kindern und Jugendlichen sich besser zu orientieren und zu entscheiden, was geeignet ist und was nicht.

Außerdem konsumieren Kinder und Jugendliche längst nicht mehr nur passiv Inhalte, sondern sind selbst vor allem in Social Media sehr aktiv. Hier sind sie aber Gefahren wie Cybergrooming, Cybermobbing und auch Abzocke und anderen so genannten Interaktionsrisiken ausgesetzt. Wir wollen die Anbieter entsprechender Dienste zukünftig stärker in die Pflicht nehmen, ihre jungen Nutzerinnen und Nutzer effektiver vor diesen Gefahren zu schützen. Denn gemäß der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen haben Kinder das Recht auf Teilhabe auch im digitalen Raum. Gleichzeitig müssen sie sowohl vor den damit verbundenen Risiken geschützt als auch zu einer kompetenten Nutzung befähigt werden – die Teilhabe muss also möglichst unbeschwert sein.

**Mac & i:** Welche Methoden sehen Sie kritisch, weil sie unterschwellige Bindungsfaktoren einsetzen?

**Giffey:** Kritisch ist es, wenn Kinder und Jugendliche über Belohnungen fürs Weiterspielen oder wegen Aussicht auf das Erreichen des

nächsten Levels sehr stark dazu animiert werden, das Spiel fortzusetzen. Auch die momentan häufig in Spiele eingebauten Loot Boxes können unterschwellig solche Bindungsfaktoren sein. Loot Boxes sind virtuelle Kisten mit ungewissem Inhalt, die in Spielen entweder durch virtuelle Währung oder durch reales Geld erworben werden. Kinder werden hier selbst aktiv. Sie werden spielerisch, in einer sie ansprechenden Weise dazu verleitet, etwas zu kaufen. Das kann schnell außer Kontrolle geraten,



Bild: Bundesfamilienministerium

Die Bundesfamilienministerin Franziska Giffey will mit dem neuen Jugendschutzgesetz die Digitalindustrie in die Schranken weisen.

vor allem wenn es in der Regel erforderlich ist, viele Loot Boxes mit mehr oder weniger zufälligem Inhalt zu öffnen, um irgendwann das zu erhalten, was man wirklich möchte oder für das Weiterkommen im Spiel braucht. Loot Boxes sind auch nicht mit den seit Jahren bei Eltern und Kindern bekannten und beliebten Wundertüten an der Einkaufskasse vergleichbar. Bei diesen steht der Inhalt der Wundertüte für sich, bei Loot Boxes sind verschiedene Gegenstände oder Aktionen enthalten, die für den Spielverlauf notwendig sind oder zumindest das Spiel in irgendeiner Art und Weise beeinflussen.

**Mac & i:** Wie können Eltern und Kinder in diesem Punkt vom geplanten Jugendschutzgesetz profitieren?

**Giffey:** Anbieter müssen Kinder und Jugendliche künftig vor Interaktionsrisiken wie Kostenfallen und suchtfördernden Elementen schützen. Und erstmals spielen diese auch bei der Alterskennzeichnung eine Rolle: Enthält ein Game zum Beispiel Loot Boxes, muss das beim Kauf oder Herunterladen erkennbar sein. Für diese Transparenz können Anbieter entweder erläuternde Symbole verwenden oder das gleich von vornherein bei der Altersbewertung berücksichtigen.

hinzü, dass ihnen der Bedürfnisaufschub nur schwer gelingt. Psychologen führen das darauf zurück, dass die präfrontalen Regionen im Hirn noch nicht ausreichend entwickelt sind: Entscheidungen finden eher im Zwischenhirn statt. Da hier auch das emotionale Zentrum sitzt, kommt es schnell zu Frustration und Wutausbrüchen.

Ausschalten ist schwer. Das ist eine Tatsache, die nicht nur für den Nachwuchs gilt. Wenn wir das erst einmal selbst akzeptieren, müssen wir es nicht länger persönlich nehmen, wenn unsere Kinder nicht auf uns hören.

Zu unserer eigenen Kinder- und Jugendzeit lief – auch schon vor den Streaming-Diensten – immer etwas im Fernsehen. Wir lernten zu widerstehen. Doch das Fernsehgerät klingelt und vibriert auch nicht. Ganz im Gegensatz zum Smartphone. Das weiß auch Friederike Siller. Die Professorin für Medienpädagogik an der TH Köln sagt: „Wenn digitale Technologien so gebaut sind, dass sie danach streben, permanent die Aufmerksamkeit von Kindern zu ziehen, dann wird das Balance-Halten sehr anstrengend und schwierig für das Kind und sein persönliches Umfeld.“

Typisch dafür sind die Autoplay-Funktionen bei YouTube-Videos oder Streaming-Diensten, die nach dem Ende einer Serienfolge automatisch die nächsten abspielen. Aber auch andere Medien verstehen es, Kinder an sich zu binden.

Eine Grundsatzfrage in der Medienerziehung lautet: Was bekommen Kinder von den jeweiligen digitalen Angeboten, das sie anderswo nicht erhalten können – und warum ist das so? Welche Bedürfnisse erfüllen digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen, worin bestehen die Nachteile und mit welchen Bindungsfaktoren fesseln sie?

## Bindungsfaktoren bei der Kommunikation, ...

In der Kommunikation beispielsweise schätzen Kinder und Jugendliche vor allem den Austausch mit ihrer Peergroup. Durch FaceTime, iMessage oder Whatsapp bleiben sie mit ihren Freunden im ständigen Kontakt. Diese Form der Kommunikation erlaubt ihnen gleichzeitig Nähe und Distanz. Nur das Telefonieren ist nicht so ihr Ding.

# Wie man Kinder vor Suchtgefahr schützen kann: Fragen und Antworten

## ? Was ist das richtige Alter für welches Medium?

Kinder bekommen heute immer früher ein Smartphone. Viele Zweit- und Drittklässler besitzen bereits ein eigenes Smartphone. Experten halten das für keine gute Idee. Sie raten frühestens beim Übertritt zur weiterführenden Schule zur Anschaffung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät sogar von einer unbeaufsichtigten Nutzung von Digitalgeräten und Internet vor dem zwölften Lebensjahr ab. Viele Eltern wollen dennoch für ihr Kind erreichbar sein. Dazu reicht für Grundschulkinder zunächst einmal ein gewöhnliches Tastenhandy aus. Allerdings wird so schon früh die Wichtigkeit ständiger Erreichbarkeit zementiert.

## ? Gibt es Zeitempfehlungen?

Früher war das einfach: Da gab es getrennte Empfehlungen für Fernsehen und Computerspiele. Doch heute können Kinder und Jugendliche mit dem Smartphone spielen und mit der Spielkonsole Netflix schauen. Zudem entziehen sie sich mit eigenen Mobilgeräten der Kontrolle. Dessen ungeachtet liefert die BZGA feste Empfehlungen (siehe Bild links unten).

## ? Wie stelle ich Regeln auf?

In vielen Familien bekommen Kinder einfach so ein eigenes Gerät, weil ein Elternteil sich ein neues Smartphone zulegt. Besser wäre es, mit Kindern vor dem ersten iPhone über Chancen und Gefahren zu sprechen, um dann eine gemeinsame Vereinbarung zu treffen. Dazu gibt es unter [mediennutzungsvertrag.de](http://mediennutzungsvertrag.de) eine gute Vorlage im Baukastenprinzip. Wichtig ist vor allem, die Kinder in das Gespräch über Rechte und Pflichten miteinzubeziehen, denn sie halten sich eher an Absprachen, die sie mitgestalten konnten. Dieser Vertrag muss alle sechs Monate auf den Prüfstand gestellt werden, denn die Kinder verändern sich, die digitalen Angebote eben-

falls. Haben Kinder bereits eigene Geräte, fällt die Verhandlung etwas schwieriger aus, weil sie Einschränkungen in ihrer freien Nutzung fürchten. Da es aber genau deswegen oft zu Streit kommt, kann eine gemeinsame Regelung hilfreich sein.

## ? Was nützen Regeln?

Das Aufstellen von Regeln ist einfach, aber sich um ihre Einhaltung zu kümmern, gestaltet sich mühsam und schwierig. Ständig gibt es Bettelei, Diskussionen und Geschrei. Zugegeben, das ist anstrengend – darum heißt es ja auch Erziehungsarbeit. Kinder erwarten von ihren Eltern eine Verlässlichkeit, auch wenn sie das nicht offen zugeben. Regeln fordern unsere Kompetenz und Konsequenz heraus.

Eine Auswahl an Regeln:

- Rituale helfen: Wer nach Hause kommt, muss sein Smartphone erstmal in ein Körbchen am Eingang ablegen. Kinder sollen Hände waschen, essen und Hausaufgaben machen. Danach können sie es sich wieder holen.
- Kein Smartphone beim Essen.
- Kein Smartphone während der Hausaufgaben.
- Kein Smartphone über Nacht im Kinder- oder Jugendzimmer.
- Keine Nachrichten auf dem Sperrbildschirm.

## ? Darf ich das Smartphone als Strafe wegnehmen?

Es spricht nichts dagegen, wenn das zu den gemeinsamen Vereinbarungen im Mediennutzungsvertrag gehört. Das spontane und wutentbrannte Einkassieren bringt dagegen nichts, weil wir so Kindern unsere Macht und ihnen ihre Ohnmacht demonstrieren. Wenn früher unsere Eltern uns zwei Wochen Fernsehverbot aufbrummten, hat das auch nie zu irgendeiner Einsicht geführt. Im Gegenteil: Wir haben zurückgeschrien.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt diese Empfehlungszeiten vor. Sie sind eine gute Richtlinie, für Familien mit Teenagern aber nicht sehr realistisch.

**Empfehlenswerte Mediennutzungszeiten:**

- 0,5 Std.** 4–5 Jahre: maximal 0,5 Stunden pro Tag
- 1 Std.** 6–11 Jahre: maximal 1 Stunde pro Tag
- 2 Std.** ab 12 Jahre: maximal 2 Stunden pro Tag

Dazu zählen Fernseher, Streaming, Video, DVD, Blu-ray, Computer, Spielkonsole, Tablet, Handy und Smartphone. Zu berücksichtigen sind nicht nur die Zeiten zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Die Mediennutzung für die Schule zählt nicht mit.

**WELCHE MEDIEN IN WELCHEM ALTER?**

Hierfür gibt es keine starren Vorgaben. Eine gute Orientierung bietet die „3-6-9-12-Regel“:

- Bildschirmmedien nicht unter 3 Jahren
- keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
- kein Handy oder Smartphone vor 9 Jahren
- keine unbeaufsichtigte Computer-/Internetnutzung vor 12 Jahren

**Gestaltung des Mediennutzungsvertrags**

Vorschau

Erwachsene(r)  
✓  Vor dem Einsetzen prüfen

Kind  
✓  Ein sehr gutes Beispiel

Hintergrundmuster festlegen

Gestaltungselemente auswählen

**MEDIENNUTZUNGSVERTRAG**

Weiter

Der Mediennutzungsvertrag hilft Eltern und Kindern, gemeinsam Vereinbarungen zu treffen.



**Fortnite – derzeit wegen Regelverstoßes aus dem App Store verbannt – und viele andere Publisher arbeiten mit Psychologen zusammen, um junge Spieler an sich zu binden.**

Bei Messengern können Kinder und Jugendliche über eine Antwort nachdenken, bevor sie eine Text- oder Sprachnachricht verschicken. Viele Eltern schütteln den Kopf, wenn sie einen Blick auf den Chatverlauf ihrer Kinder werfen. Und es ist schon richtig, oft wird mehr geplappert als ernsthaft geredet. Das ist aber völlig normal. Die Eltern-Chat-Gruppe glänzt etwa vor einer Schulreise auch nicht gerade vor Tiefsinn.

Ein Ende in der Quasselerei zu finden ist schwierig, denn bei WhatsApp und anderen Messengern schreibt immer irgendjemand. In so manchem Klassenchat trudeln Text- und Sprachnachrichten oder Fotos und Videos sogar im Sekundentakt ein. Dann kommen schon mal 500 Nachrichten über Nacht zusammen. Auf korrekte Rechtschreibung wird nur selten Wert gelegt. Und dumme Scherze wachsen sich schnell mal zum handfesten Cybermobbing aus. Hinzu kommen hin und wieder Kettenbriefe, die in erster Linie das Ziel haben, Angst zu machen.

Nach Ansicht der Hirnforscher sprechen sowohl jede neue Nachricht, die auf dem Sperrbildschirm erscheint, als auch die Klingeltöne der Messenger das Aufmerksamkeitssystem des Gehirns an. Gewöhnen sich Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene daran, dass der Signalton stets für etwas Neues oder Positives steht, spricht es das Belohnungssystem an, bindet und führt mitunter zu Suchtschleifen. Darüber hinaus macht die Häkchen-Funktion Druck: Wenn man nicht sofort antwortet, folgen rasch unwirsche Reaktionen.

..., in sozialen Netzen ...

Die Begeisterung für Kommunikation oder soziale Medien haben ihren Ursprung in dem menschlichen Grundbedürfnis nach Beziehung. Soziale Netzwerke sind dabei keine Erfindung von Mark Zuckerberg, sondern es gab sie schon lange vor Facebook. Wir leben alle in sozialen Netzwerken: Familie, Freunde, Klassenkameraden, Nachbarn, Vereine, die Kirchengemeinde. In sozialen Netzwerken gibt es unter

anderem Austausch, Verabredungen, Hilfe und Ratschläge. Genau das findet auch in den sozialen Netzwerken im Internet statt. Nur mit dem Unterschied, dass man dort auch mit sehr vielen Menschen „befreundet“ sein kann, die man gar nicht kennt.

Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien wie Instagram oder TikTok, um sich und ihre Wirkung auf andere auszuprobieren, auch wenn das immer eine Inszenierung bleibt. Darum gehören soziale Medien heute als fester Baustein zu ihrer Ich-Findung. Oft sind aber Kinder und Jugendliche zu gutgläubig und können – wie bei vielen anderen Netzthemen auch – die Folgen ihres Handelns nicht abschätzen. Wenn sich junge Mädchen zum Beispiel an ihren Vorbildern orientieren, indem sie sich spärlich bekleiden oder aufreizend posen, locken sie damit Fremde mit pädophilen Absichten an (Cybergrooming).

Grundsätzlich sieht die Jugend Likes als ein positives Bewertungssystem an. Das ändert sich jedoch schlagartig, wenn sie ausbleiben. Denn dann sorgen sie so für schlechte Gefühle und verstärken ihre Selbstzweifel. Folgen dann noch dumme oder beleidigende Kommentare, kann das Depressionen auslösen. In sozialen Medien gibt es einen riesigen Strom aus Nachrichten, Bildern und Videos. Diese ununterbrochene Ablenkung bindet im Kinder- und Jugendalter besonders gut, weil Mädchen und Jungen sich oft selbst nicht gut aushalten können. Wie sollen sie außerdem bei einem Medium ein Ende finden, wenn es keinen Anfang und kein Ende gibt? Likes und positive Kommentare sprechen das Belohnungssystem an und wecken Hunger auf noch mehr Anerkennung. Ab der Pubertät verliert leider das Lob von Eltern an Bedeutung. Laut Psychologen arbeiten

**Die Seite Medien-kindersicher.de hilft Eltern, Sicherheitseinstellungen für eine Vielzahl elektronischer Geräte festzulegen.**

## Tipps für Eltern, den Smartphone-Konsum ihrer Kinder zu limitieren

- Seien Sie ein gutes Vorbild und achten sie darauf, wie Sie mit Ihrem Smartphone umgehen. Kinder ahmen ihre Eltern nach.
- Unternehmen Sie mit Kindern und Jugendlichen etwas, bei denen das Handy stört.
- Führen Sie regelmäßige technikfreie Sonntage ein. Der ehemalige Apple-Manager Tony Fadell macht es in seiner Familie so: „In meinem Haushalt haben wir technikfreie Sonntage und Zeitbegrenzungen für die Nutzung digitaler Geräte vereinbart. Das war nicht einfach.“ (vgl. Mac & i Heft 4/2018, S. 12)
- Machen Sie aus den Bildschirmzeiten ein Spiel. Wer die meiste Zeit am Bildschirm verbracht hat, muss zum Beispiel die Spülmaschine ausräumen.

**Vorbild sein – das fällt uns Erwachsenen bei der Smartphone-Nutzung besonders schwer.**



Bild: iStock/DAK-Gesundheit

soziale Medien mit dem Trick der variablen Belohnung. So sollen auch Likes eher nach dem Zufallsprinzip gezeigt werden, um die Nutzer zu motivieren, noch öfter nachzusehen.

### ... und in Spielen

Während Kommunikation und soziale Medien Mädchen mehr ansprechen, sind Jungen von der Welt der Games fasziniert. Spielen ist etwas Gutes. In abgeschlossenen Welten bestehen sie Abenteuer und dürfen Dinge tun, die ihnen im echten Leben verwehrt werden: Sie steuern Rennwagen und Raumschiffe, führen Armeen an, bauen Zivilisationen auf oder gründen eine Familie. Während des Spiels trainieren sie unter anderem Ausdauer, Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen, strategisches und räumliches Denken und lernen mit dem Frustrationsmoment des Scheiterns umzugehen.

Problematisch wird Gaming immer dann, wenn Kinder alleine entscheiden, was sie spielen und wie lange sie spielen. Und es kommen weitere Herausforderungen hinzu. „Free to play“-Spiele im App Store sind vermeintlich kostenlos und schenken den Spielern zum Beispiel Waffen oder Edelsteine, um sie so mit dem internen Bezahlssystem des Games vertraut zu machen. Sobald dieses Gut haben verlockt ist, wissen die Kinder, was sie mit der In-App-Kauf-Funktion an Nachschub erwerben können. Mussten früher bei Konsolenspielen extra die Eltern gefragt werden, wird diese Schutzfunktion heute durch Gutscheinkarten ausgehebelt.

Außerdem finden Kinder und Jugendliche hier oft kein Ende, weil viele Spiele gar kein klassisches Spielende mehr haben. Games besitzen vielfache Bindungsfaktoren. Nicht nur junge Spieler bauen über die Spielzeit eine emotionale Bindung zur Spielfigur und dem Setting auf, sondern auch Erfolge, Boni, Punkte und positive Kommentare der Mitspieler sorgen für gute Gefühle. Mehrspielermodi geben durch verabredete Zeiten einen festen Rahmen und verstärken das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören. Getätigte In-App-Käufe sollen sich auch im weiteren Spielverlauf positiv auszahlen. Viele „Free to play“-Spiele üben darüber hinaus Druck auf die Spieler aus, indem sie ihnen beständig Nachrichten schicken („Dein Dorf wurde angegriffen!“), um sie wieder zurück ins Spiel zu locken. Ein weiteres Glückspiel-Element sind Loot-Boxen, die auch der Bundesfamilienministerin Franziska Giffey ein Dorn im Auge sind (siehe Interview auf Seite 107).

### Was taugen technische Lösungen?

Die Erziehung ist viel zu wichtig, um sie elektronischen Geräten zu überlassen. Außerdem sind technische Lösungen auch kein Garant für Erfolg. Kinder und Jugendliche sind schlau und finden immer wieder Wege, deren Restriktionen auszuhebeln. Dennoch können technische Schutzmaßnahmen helfen, den Medienzugang sicher und altersgerecht einzurichten, findet Suchtexperte Harald Nolte. „Sie sind vor allem für jüngere Kinder ein sinnvolles Instrument, um sie bei den ersten Schritten im Internet zu unterstützen.“

Apple bietet für Eltern eine Möglichkeit, Altersfreigaben und Netzwerknutzung einzuschränken: Die Bildschirmzeit in den Einstellungen von iOS kann die Zeit am Gerät und die Nutzung verschiedener Apps limitieren. Doch Kinder finden immer wieder eine Möglichkeit, sie zu umgehen. Dagegen, dass sie einfach ihr iPhone oder iPad zurücksetzen und neu einrichten, ist die Bildschirmzeit nicht gewappnet. Eltern sind da häufig überfordert.

Für technisch weniger versierte Nutzer ist auch die Webseite [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de) hilfreich, die von drei Landesmedienanstalten erstellt wurde. Eltern erfahren hier, welche Sicherheitseinstellungen sie bei Smartphones, Tablets, Computern, Routern, Spielkonsolen, Smart-TVs und Sprachassistenten vornehmen können. Ein gutes Konzept verfolgt außerdem das „Blaue Kreuz“, ein christlicher Suchthilfeverband. Die „blu:App“ der Abteilung blu:prevent setzt auf die Eigenverantwortung von Jugendlichen und bietet unter anderem einen Selbsttest an (siehe Interview auf Seite 111).

### Was tun in Corona-Zeiten?

Die Corona-Pandemie stellt uns vor völlig neue Herausforderungen. „Nachweislich ist die Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen während der Corona-Krise deutlich angestiegen“, sagt Suchtexperte Nolte. „Dabei wurde deutlich, dass viele Kinder im Zuge des Home-schooling Medien als Werkzeuge für schulisches Lernen genutzt haben. Diese zusätzliche Zeit darf nicht von vereinbarten Mediennutzungszeiten in der Freizeit abgezogen werden. Mediennutzung ist auch nicht gleich Medienkonsum. Eltern sollten immer unterscheiden können, was Kinder und Jugendliche konkret mit Medien machen.“

Gerade in der Corona-Zeit ist Augenmaß gefragt. Wenn Kontaktbeschränkungen ein persönliches Treffen unmöglich machen, sind

Smartphones die einzige Möglichkeit, mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben.

### Was hilft bei Sucht?

Harald Nolte rät: „Betroffene, Eltern oder Angehörige können sich an eine Beratungsstelle wenden. Das kann die Erziehungsberatung sein, häufig ist aber ein Angebot bei den Fachstellen für Suchtprävention angesiedelt. Kontaktdaten findet man entweder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, den Landesstellen für Suchtfragen oder dem Fachverband Medienabhängigkeit (alle Links siehe Webcode).

Auch das Internet selbst bietet mittlerweile Online-Beratung an. Als Beispiele seien das Projekt Webcare+ und das Portal ins-netz-gehen.de der BZgA genannt.

### Fazit

Kindern und Jugendlichen ist längst auch selbst klar, dass die Mediennutzung Probleme mit sich bringt. Oft wird ihnen der Umgang mit dem Smartphone selbst zu viel und sie wünschen sich Methoden der Selbstregulation. Dazu brauchen sie unsere Hilfe – auch wenn viele Teenager das nicht unbedingt zugeben würden. (se)



Journalist **Thomas Feibel** leitet das Büro für Kindermedien in Berlin, schreibt Sachbücher, Kinder- sowie Jugendbücher und ist Initiator des deutschen Kindersoftwarepreises TOMMI.

## „Innovative Möglichkeit zeitgemäßer Suchtprävention“

Die **blu:app** vom „Blauen Kreuz“, einem christlichen Suchthilfverband, richtet sich direkt an Jugendliche, die damit gekonnt für Suchtthemen sensibilisiert werden. Niko Blug war an der Entwicklung beteiligt.

### Mac & i: Herr Blug, was ist das Ziel der blu:app?

**Niko Blug:** Die blu:app bietet Hilfe in Akutsituation, fördert die Eigenverantwortung und schafft Anreize, um junge Menschen zu motivieren, sich aktiv und konstruktiv mit dem Thema „Sucht“ auseinanderzusetzen. Dazu kombinieren wir Module der Selbsterfahrung, Information und Unterhaltung. Die blu:app ist eine innovative Möglichkeit zeitgemäßer Suchtprävention.

### Mac & i: Warum wurde diese App konkret entwickelt?

**Blug:** Jugendliche nutzen digitale Medien kaum anders als die Erwachsenen. Aber es gibt zwei Probleme. Erstens brauchen sie bei den Selbststeuerungsprozessen noch viel Unterstützung und Begleitung. Zweitens erleben sie eine enorme Überforderung durch die Fülle an Reizen, das hohe Ablenkungspotenzial und unbewusste Kompensationen etwa von pubertätsbedingten Problemen oder Stress und Überforderung in der Schule. Dummerweise erfolgt die „Gewöhnung“ in der Regel extrem schleichend. Darum gibt es in der App einen Link zu einem Selbsttest.

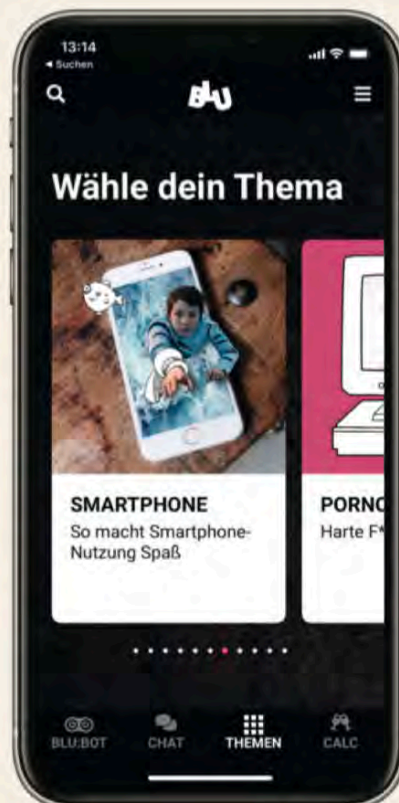
### Mac & i: Haben Sie das Gefühl, dass sich die Zielgruppe unbeschwert wohl fühlt mit digitalen Medien?

**Blug:** Nein, die Problematik ist bei vielen Jugendlichen angekommen. Wenn fast 100 Prozent aller 12- bis 19-jährigen Zugriff auf oder

gar ein eigenes Smartphone respektive einen Computer besitzen, steigt das Risikopotenzial. Allein die Zeit, die regelmäßige Nutzer mit Spielen im Internet verbrachten, nahm während der Corona-Kontaktbeschränkungen an Werktagen um 75 Prozent zu, von 80 auf knapp 140 Minuten. Soziale Medien nutzten sie demnach statt knapp zwei nun mehr als drei Stunden. Jugendliche merken, dass Smartphone & Co. viel Zeit fressen und Risiken und Gefahren bergen wie Mobbing, Porno, Kaufen oder die Angst etwas zu verpassen (Fear of missing out, FOMO).

### Mac & i: Wie setzen Sie das Thema so um, dass es die Zielgruppe anspricht?

**Blug:** Wir arbeiten mit einem akzeptierenden Ansatz und verteufeln nicht. Die App spricht die Sprache der Jugendlichen und wir sind mit unserem Angebot in vielen digitalen Welten wie Instagram oder YouTube vertreten. Wir arbeiten auch mit Netzwerkpartnern und Influencern zusammen. Ab Dezember weisen wir zudem auf empfehlenswerte Podcasts und weitere digitale Angebote aus der Community hin, damit die User von dem breiten Netzwerk bestehender Angebote profitieren können. Häufig geht es aber in der App gar nicht um Sucht, sondern eher ums Bewusstmachen von alltäglichen Risiken und Gefahren. Dabei liegt der Fokus auf Konsumkompetenz, Risikobalance und Eigenverantwortung.



Mit der blu:app können Kinder und Jugendliche ihr Medienverhalten hinterfragen.