



#ZUKUNFTSWERKSTATT

Schwerpunktthema: Kontrollverlust in digitalen Umgebungen.

Ergebnisse der Online-Veranstaltung „Nur noch 10 Minuten! – Exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen“ am 6. Dezember 2024

Über die ZUKUNFTSWERKSTATT

Die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) führt das Diskursformat ZUKUNFTSWERKSTATT im Sinne eines koordinierten Dialogs zur Weiterentwicklung des Kinder- und Jugendmedienschutzes. In unterschiedlichen Formaten und an der jeweils benötigten fachlichen Expertise ausgerichtet, werden die Beteiligten der Verantwortungsgemeinschaft für ein gutes Aufwachsen mit Medien (§ 17a Absatz 2 Nummer 1 Jugendschutzgesetz [JuSchG]) zusammengebracht, um gemeinsam die Kinderrechte auf Schutz, Befähigung und Teilhabe in Bezug auf digitale Mediennutzung zu verwirklichen. Dies betrifft insbesondere Jugendschutz und -hilfe, aber genauso Medienaufsicht, Anbieter, die medienpädagogische Praxis, Wissenschaft sowie Kinder, Jugendliche und ihre Eltern. Die Schwerpunktthemen der ZUKUNFTSWERKSTATT sind „Sexuelle Gewalt und Belästigung im digitalen Raum“, „Gefährdung der Demokratiefähigkeit“ sowie „Kontrollverlust in digitalen Umgebungen“.

Im Rahmen des Schwerpunktthemas „Kontrollverlust in digitalen Umgebungen“ kamen am 6. Dezember 2024 in der Online-Veranstaltung „Nur noch 10 Minuten! – Exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen“ rund 130 Expertinnen und Experten aus der Fachszene sowie Vertreterinnen und Vertreter von Google/YouTube und Snap zusammen. Die Veranstaltung bildete den Auftakt zum Thema „Exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen“ und hatte zum Ziel, die Auswirkungen intensiver Mediennutzung auf Kinder und Jugendliche zu beleuchten und Ansätze für Schutzmaßnahmen zu erarbeiten.

Zentrale Fragestellungen der Veranstaltung

In der Veranstaltung wurden im Rahmen eines dialogischen Arbeitsprozesses insbesondere die folgenden Fragen beleuchtet:

- Wie definiert sich eine exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen?
- Wie ist eine exzessive Mediennutzung abzugrenzen von beispielsweise einer entwicklungsgerechten, gegebenenfalls temporär intensiveren Mediennutzung einerseits und einer „Mediensucht“/suchtähnlichen Nutzung andererseits?
- Worin liegen die Ursachen für eine exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen? Welche Rolle spielen insbesondere die Ausgestaltungsformen der Angebote?
- Wie viele Kinder und Jugendliche sind in welchem Maße von exzessiver Mediennutzung betroffen?

- Wird die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Individuen durch eine exzessive Mediennutzung beeinträchtigt oder gefährdet?
- Welche Maßnahmen könnten eine moderierende Wirkung entfalten und eine exzessive Mediennutzung durch Kinder und Jugendliche verhindern?
- Welche Verantwortung kommt den Anbietern digitaler Dienste zu, welche Maßnahmen ergreifen sie bereits gegen eine exzessive Nutzung ihrer Angebote und wo bestehen noch Potenziale?

Exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen

- Kinder nutzen digitale Endgeräte mittlerweile schon in sehr jungem Alter, ab etwa 10 Jahren auch zunehmend autark und losgelöst von der Begleitung durch sorgeberechtigte Personen.
- Die Ursachen für eine exzessive Mediennutzung sind von vielen Faktoren abhängig, maßgeblich:
 - Persönlichkeitsmerkmale der Betroffenen, beispielsweise:
 - Jungen/Männer sind häufiger betroffen als Mädchen/Frauen,
 - Jüngere eher betroffen als Ältere,
 - Neurotizismus,
 - Niedrige Gewissenhaftigkeit,
 - Impulsivität/ADHS,
 - Prokrastination,
 - Selbstwertproblematik,
 - Einsamkeit,
 - Stresserleben und -Verarbeitung; Mediennutzung als Eskapismus.
 - Soziales Umfeld der Betroffenen, beispielsweise:
 - Soziales Lernen: Vorbilder nutzen selbst Medien exzessiv,
 - Familiäre Konflikte,
 - Schwierigkeiten in Freundschaften und Beziehung; fehlende soziale Ressourcen,
 - Ausgrenzungserfahrungen,
 - Hoher Leistungsdruck,
 - Belastungen in Schule, Ausbildung und Beruf,
 - Unkritischer Umgang mit Medien im sozialen Umfeld.
 - Ausgestaltung/Mechanismen der Angebote, die (vermehrte) Nutzung anregen, beispielsweise:

- Funktionen, die sozialen Zusammenhalt fördern (Gemeinschaftserleben, Interaktion),
 - Schnelle, einfache Belohnungsreize (Erfolg, Anerkennung),
 - Spielerische Elemente (Spannung, Abenteuer, Herausforderung),
 - Unendlichkeitserleben,
 - Spiel mit Identitäten (Avatar),
 - Leichte Verfügbarkeit und niedrige Einstiegshürden.
- Für die Diagnose einer Online-Gaming-Sucht nach ICD-11¹ muss Folgendes zutreffen:
Über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten hinweg:
 - Priorisierung: Alles dreht sich ums Spielen, Verlust früherer Interessen,
 - Kontrollverlust: Spielende schaffen es nicht aus eigener Kraft, die Spielaktivität zu reduzieren, obwohl sie dies möchten,
 - Ignorieren: Aufkommende Probleme werden beiseitegeschoben und das Spielverhalten fortgesetzt.
- Weiterhin:
- Funktionelle Beeinträchtigung: Vorliegen gravierender Probleme (beispielsweise bei schulischen Leistungen, bei der Arbeit, Vernachlässigung von Körperpflege, eigener Gesundheit und/oder sozialen Kontakten).
- Nutzungszeiten allein sind kein guter Indikator für eine problematische Nutzung digitaler Angebote. Untersuchungen haben beispielsweise gezeigt, dass bei vielen Spielenden keines der von der WHO aufgeführten Kriterien erfüllt ist, aber dennoch eine sehr intensive Spielnutzung vorliegt. Es bedarf daher stets einer ganzheitlichen Betrachtung der Einzelfälle und der Prüfung, ob die Kriterien für eine problematische Nutzung erfüllt sind.
 - Für die suchtförmige Nutzung des Internets, von Social Media oder Streaming gibt es noch keine medizinische Diagnose der ICD und verbindliche Definitionen oder Kriterien; erste Ergebnisse lassen aber eine angepasste Übertragbarkeit der Kriterien für die Online-Gaming-Sucht vermuten, beispielsweise sind Risikofaktoren bei Betroffenen problematischer Nutzung teils ähnlich (zum Beispiel Neurotizismus, geringe Gewissenhaftigkeit); es ist jedoch noch weitere Forschung notwendig.
 - Alltagshandlungen dürfen nicht pathologisiert werden: Hierbei helfen klare Kriterien (vgl. Kriterien für die Online-Gaming-Sucht). Eine unreflektierte und leichtfertige Verwendung des Begriffes „Mediensucht“ ist aus pädagogischen wie medizinischen Gründen kontraproduktiv. Eine angemessene Präventionsarbeit sowie die Ansprache Betroffener werden so erschwert und

¹ Die „Gaming Disorder“ wurde 2019 von der World Health Organisation (WHO) in die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme aufgenommen (ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).



notwendige und hilfreiche therapeutische Angebote für Betroffene in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigt.

- Kinder und Jugendliche sind eine besonders vulnerable Gruppe. Aufgrund der noch nicht abgeschlossenen Gehirnentwicklung sind Jugendliche und junge Erwachsene nicht in der Lage, alle Lebensbereiche aus Erwachsenensicht vernünftig und langfristig zu planen und zu leben. Insbesondere der präfrontale Kortex, der entscheidend für rationale Entscheidungen sowie die Selbst- und Impulskontrolle ist, ist im Schnitt erst mit Mitte 20 vollständig entwickelt.
- Bedingt durch den Zeitverlust, der durch übermäßige Mediennutzung entsteht, bestehen Befürchtungen um eine verminderte Wahrnehmung wichtiger entwicklungspsychologischer Aufgaben von Kindern und Jugendlichen.
- Unter Kindern und Jugendlichen ist häufig ein Problembewusstsein vorhanden. Verbundene Phänomene, wie beispielsweise „Phubbing“², bestehen aber fort. Kinder und Jugendliche wünschen sich Unterstützung, fühlen sich jedoch teils mit dem Problem alleingelassen.
- Regulierende, bewusste Nutzung fördernde Mechanismen wie beispielsweise Unterbrechungen in der Mediennutzung (zum Beispiel durch Hinweise vor oder während der Nutzung) werden von Kindern und Jugendlichen geschätzt, die Störung in der Nutzung wird als willkommene Intervention akzeptiert.
- Auch die Anbieter erklärten, ein Interesse an einer gesunden Mediennutzung zu haben und nicht zu wollen, dass die Userinnen und User die Nutzung mit einem negativen Gefühl beziehungsweise dem Gefühl, Zeit verschwendet zu haben, beenden. Um ihrer Verantwortung gerecht zu werden bieten sie je nach Plattform verschiedene Tools an, zum Beispiel:
 - Zeitgrenzen (insbesondere abends/nachts sowie teilweise Schulzeiten),
 - Anzeigen und Begrenzungen der Bildschirmzeit,
 - Erinnerung an Pausen,
 - Voreinstellungen für minderjährige Userinnen und User,
 - Informationsangebote für Eltern und Erziehende,
 - Technische Möglichkeiten zur Nutzungsbegleitung durch Eltern/Erziehende.
- Eltern/Erziehende sind teils überfordert und teils desinteressiert an digitalen Medien. Gleichzeitig benötigen Kinder und Jugendliche jedoch gute Support-Netzwerke.
- In Zukunft könnten insbesondere KI-Chatbots ein neues Problemfeld exzessiver Mediennutzung darstellen. Erste Daten aus den USA zeigen, dass Nutzende hier viel Zeit verbringen. Chatbots sind insofern besonders interessant, als dass sie an soziale Bedürfnisse anknüpfen, aber im Vergleich zu

² Phubbing ist ein zusammengesetztes Kunstwort. Es besteht aus den englischen Begriffen „Phone“ (*Handy*) und „snubbing“ (*abweisen/brüskieren*). Es bezeichnet die (fortgesetzte) Nutzung digitaler Endgeräte in sozialen Situationen, in denen dies nicht angemessen erscheint. Phubbing stört beziehungsweise verhindert die soziale Interaktion und Betroffene fühlen sich von den Personen, die Phubbing betreiben, ignoriert und zurückgesetzt.



realen Kontakten weniger Anstrengungen beziehungsweise keinerlei Investitionen in die „Freundschaft“ erfordern.

- Da Kinder und insbesondere Jugendliche einen hohen Wert auf soziale Peer-Kontakte legen, könnten sie auch hier besonders vulnerabel sein.
- Weiterentwickelte KI-Chatbots könnten jedoch auch Chancen für das Erlernen von Sozialverhalten bieten, wenn sie beispielsweise subtilere soziale Hinweise/Feedback authentisch wiedergeben würden (zum Beispiel Mimik/Gestik, Verhalten).

Begegnungsstrategien und Handlungsfelder im Kinder- und Jugendmedienschutz

- Eine ganzheitliche Begegnungsstrategie und ein Zusammenwirken verschiedenster Akteurinnen und Akteure ist notwendig, um der exzessiven Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen effektiv zu begegnen. Maßnahmen müssen sich gegenseitig ergänzen, um einen Ausgleich zwischen Schutz, Befähigung und Teilhabe zu schaffen. Teilhabe sollte stets gewährleistet bleiben, damit sich Kinder und Jugendliche in gleicher Weise am gesellschaftlichen und kulturellen Diskurs beteiligen können. Teilhabe ist dabei jedoch nicht mit ständiger Verfügbarkeit gleichzusetzen.
- Den Rechten und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen, ihren sich entwickelnden Fähigkeiten sowie dem elterlichen Erziehungsprivileg kann mit einem intelligenten Chancen- und Risiko-Management besser Rechnung getragen werden als mit pauschalen, altersabhängigen Nutzungsausschlüssen.
- Das Recht von Kindern und Jugendlichen auf Spiel, Spaß, Entspannung und sozialen Austausch gilt auch für digitale Medien– nicht nur pädagogisch wertvoll verbrachte Zeit ist gut verbrachte Zeit. Bei der Regulation (Verhältnis Spaß vs. Information/Lernen) benötigen insbesondere jüngere Kinder jedoch noch Unterstützung.
- Zentral für die Um- und Durchsetzung sind datensparsame und niedrigschwellige Altersverifikationssysteme in Kombination mit sicheren Voreinstellungen. Sofern zumindest die Altersstufe der Nutzenden bekannt ist, können darauf aufbauend abgestufte, altersgerechte Voreinstellungen vorgenommen werden, die Kinder und Jugendliche nach und nach an die Online-Welt heranführen, zu einem gesunden Umgang mit digitalen Medien befähigen und ihnen auf dem Weg dorthin bereits eine aktive digitale Teilhabe ermöglichen.
- Mögliche Vorsorgemaßnahmen und Voreinstellungen umfassen:
 - Zeitbeschränkungen hinsichtlich der Gesamtnutzungszeit sowie bestimmter Zeiträume (beispielsweise nachts oder zu Schulzeiten),
 - Kennzeichnung von Risiken,
 - Möglichkeit für Nutzende, Empfehlungs- und Auswahlalgorithmen beziehungsweise Personalisierung zurückzusetzen,
 - Möglichkeit für Nutzende, Empfehlungs- und Auswahlalgorithmen selbst zu steuern,



- Veränderung der Algorithmen zugunsten von mehr Bildungsinhalten,
- Externe Rat- und Hilfeangebote über die Plattformen selbst schnell erreichbar machen.
- Transparenz im Sinne eines vollständigen, öffentlichen Zugangs zu den Nutzungsdaten der Anbieter ist essenziell, um Technologiefolgen untersuchen und abschätzen zu können – aufgrund der Komplexität der Angebote (beispielsweise Rolle einzelner Funktionen vs. verschiedene Funktionen in Wechselwirkung) sowie der hohen Personalisierung von Online-Inhalten sind experimentelle Nachbauten wie auch Rückschlüsse von einzelnen Erfahrungen auf die Allgemeinheit schwierig bis unmöglich.
- Im Geschäftsmodell der Anbieter bedeutet eine höhere Verweildauer der Nutzenden in den Diensten in der Regel mehr Profit. Als profitorientierte Unternehmen besteht für sie somit eine Motivation, die Verweildauer möglichst zu erhöhen. Die Unternehmen sind sich eigenen Angaben nach jedoch auch ihrer Verantwortung insbesondere für den Kinder- und Jugendmedienschutz bewusst und unternehmen Schritte zur Begrenzung der Nutzungszeit. In der Diskussion in der ZUKUNFTSWERKSTATT-Veranstaltung wurde jedoch auch gefordert, dass die Anbieter ihrer sozialen Verantwortung noch stärker nachkommen. Befragungen der Nutzenden könnten in diesem Kontext helfen, zu ergründen, ob sich die Nutzung der Angebote und deren Funktionen positiv auf das Leben und Wohlergehen der Nutzenden auswirken. Helfen könnte zuletzt auch die Prüfung alternativer Geschäftsmodelle, beispielsweise Abo-Modelle oder öffentlich-rechtlicher sozialer Medien.
- Dark Patterns und abhängigkeitssteigernde Gestaltungen und Mechanismen sollten limitiert werden, beispielsweise indem endlose Feeds ein Ende erhalten: Nach einiger Zeit sollte kein weiterer, neuer Content mehr verfügbar sein, bevor eine Pause gemacht wurde. Außerdem sollten positive Mechanismen verstärkt werden, die zum Beispiel zu eigener Kreativität und zum Teilen eigener Interessen und Projekte (die abseits von Social Media stattfinden) anregen.
- Kinder und Jugendliche sollten an der Entwicklung von Angeboten beteiligt werden – viele Mitarbeitende der großen Social-Media-Firmen sind selbst keine Eltern, ihnen fehlen die Kontakte und das Wissen um die spezifischen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen.
- Bereits vorhandene Lösungen und Angebote der Anbieter müssen noch bekannter gemacht und auf wissenschaftlicher Basis verbessert werden.
- Die Befähigung junger Menschen zur bewussten und gesunden Nutzung von Medien sollte gefördert werden und Medienbildung stärker in der Schule verankert werden, wichtige Themenschwerpunkte:
 - Funktionen und Risiken sozialer Medien,
 - Gesundheit im digitalen Zeitalter: gesundes Maß an Mediennutzung,
 - „Joy of missing out“: Vorteile von Medienpausen insbesondere für Kreativität und andere Lebensbereiche,
 - Geschäftsmodelle der Anbieter verstehen,

- Quellen verstehen und richtig einschätzen; Bias, Fake News und Miss-/Desinformation erkennen,
- Künstliche Intelligenz,
- Algorithmisches „Denken“ und Programmieren.
- Private Smartphone-Nutzung (Schulkinder und Lehrkräfte) in der Schule sollte klar geregelt und eine verbotene Nutzung wirksam unterbunden werden. Digitale Geräte sollten nur für schulische Zwecke verwendet werden, wenn ihre Nützlichkeit für den Lernerfolg (im Vergleich zu konventionellen Lehrmethoden) nachgewiesen wurde.
- Jungen betroffenen Menschen müssen niedrigschwellige, kostenlose und bedarfsgerechte Angebote für Rat und Hilfe zur Verfügung stehen.
- Bestehende medienpädagogische Angebote leiden oft unter einer unsicheren Finanzierungssituation. Sie sollten in ihrer finanziellen Grundsituation verstetigt werden.
- Medienkompetenzangebote sollte es auch für Eltern und Erziehende geben, insbesondere sollten desinteressierte Eltern und Erziehende stärker angesprochen werden. Um die Akzeptanz zu fördern, sollten sich Eltern und Erziehende mit der Mediennutzung auseinandersetzen und im Dialog mit den Kindern und Jugendlichen Nutzungsvereinbarungen treffen, statt weitreichende und allgemeine Verbote auszusprechen.
- Eltern und Erziehende sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein, ihre Mediennutzung reflektieren und sich selbst an gemeinsame Vereinbarungen halten.

Kontakt

Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz
Rochusstraße 8-10
53123 Bonn

E-Mail: zukunftswerkstatt@bzkj.bund.de

Internet: www.bzkj.de

Presseanfragen richten Sie bitte per E-Mail an: presse@bzkj.bund.de