

# Außer Kontrolle

## Zur dysfunktional-pathologischen Nutzung von digitalen Spielen und Social Media

Von Daniel Hajok



**Angesichts der starken Bindung, die junge Menschen heute zu digitalen Spielen und Messenger-Diensten, Social-Media und zunehmend auch zu Streaming-angeboten aufbauen, ist in der erzieherischen und pädagogischen Praxis immer häufiger von einer exzessiven bzw. zeitlich übermäßigen Nutzung die Rede, wie sie sich gemessen an ‚normalen‘ Nutzungszeiten auch empirisch erhärten lässt. Ebenso ist in den einschlägigen Studien von einer gestiegenen Verbreitung einer dysfunktional-pathologischen Nutzung digitaler Anwendungen zu lesen. Neben der schon länger beobachteten Gaming-Disorder im wird seit einigen Jahren auch auf eine Abhängigkeit junger Menschen von Social-Media abgestellt.**

Wie stark die digitalen Medien junge Menschen in den Bann ziehen, zeigen die Perspektiven und Erfahrungen der involvierten Akteur\*innen. Nach den Daten des letzten Jugendmedienschutzindex haben bereits zum Ende des Grundschulalters hin die meisten die Erfahrung gemacht, zu viel Zeit im Internet verbracht zu haben. Die älteren Kinder und Jugendlichen glauben sogar, dass dies bei den Gleichaltrigen (sehr) oft vorkommt. Ihre Eltern sorgen sich ohnehin schon seit einigen Jahren in besonderem Maße darum, dass ihr Kind zu viel Zeit im Internet verbringt.<sup>[1]</sup> Allein bezogen auf das Smartphone machen im Jugendalter mittlerweile die meisten oft die Erfahrung, dass sie sich vergessen und viel mehr Zeit am Gerät verbringen als geplant.<sup>[2]</sup> Und bis ins Erwachsenenalter hinein ist gut jede\*r Dritte der Auffassung, das eigene Nutzungsverhalten am Smartphone könne man Sucht nennen.<sup>[3]</sup>

Pädagogische Fach- und Lehrkräfte stellen das ‚Zuviel online‘ schon Jahre vor der Covid19-Pandemie als Nummer Eins der bei der Zielgruppe allgemein und den betreuten Heranwachsenden speziell beobachteten medienbezogenen Probleme heraus (Gebel et al. 2018). Und auch den Kinder- und Jugendmedienschützer\*innen ist das Thema als eines der aktuell wichtigsten Nutzungsrisiken in der digitalen Welt vertraut. Vor drei Jahren wurde hier im JMS-Report auf die gestiegene Prävalenz einer Abhängigkeit von digitalen Spielen und Social Media in den 2012er-Jahren verwiesen und angesichts der weiteren Entwicklungen im ersten Coronajahr auch ein Gegensteuern angemahnt.<sup>[4]</sup>Nachfolgend ein Update.

### In digitalen Medienwelten gefangen?

Man muss eigentlich nur die bekanntesten Studienreihen durchblättern, um unmissverständlich vor Augen zu bekommen, wie rasant der Stellenwert digitaler Medien im Alltag junger Menschen bereits vor Corona zugenommen hat und wie die Kontaktbeschränkungen und der Distanzunterricht der Digitalisierung kindlicher und jugendlicher Lebenswelten einen weiteren Schub verschafft haben – insbesondere was die digitalen Zugänge bereits von Kindern anbetrifft. Messenger, Social Media, Games und Streamingdienste stecken hier das Feld ab, wobei die weiblichen Heranwachsenden noch immer eher kommunikationsorientiert im Netz agieren, während die männlichen eher an Spielen interessiert sind.<sup>[5]</sup>

Neben den (vernetzten) digitalen Spielewelten, die den Fachdiskurs zu einer exzessiven bis hin dysfunktional-pathologischen Mediennutzung von Gamer\*innen bis heute entscheidend prägen, wird heute bezogen auf junge Menschen insgesamt deren enge Bindung an Social Media als besonderes ‚Problem‘ wahrgenommen. Hervorzuheben ist hier zum einen das für die Identitätsbildungsprozesse im Jugendalter noch immer überaus relevante *Instagram* – im Jahr 2023 sowohl in der Nutzung als auch in der Wichtigkeit hinter *WhatsApp* die zweitwichtigste App für die 12- bis 19-Jährigen.<sup>[6]</sup> Zum anderen hat seit Ende 2019 mit den personalisiert in die ForYou-Page gespülten Mikrovideos vor allem *TikTok* eine exzessive Nutzung evoziert – nach *YouTube* und *WhatsApp* bereits die Nummer Drei von Kindern<sup>[7]</sup>, die hiermit in die Social-Media-Welt im engeren Sinne einsteigen.

Was eine exzessive Nutzung anbetrifft haben sowohl die vernetzten Spielewelten als auch die Angebote für kommunikativen Austausch und soziale Vernetzung unter den Bedingungen der Covid19-Pandemie deutlich an Relevanz gewonnen. Insbesondere die Nutzungszeiten unter der Woche sind stark angestiegen und lagen auch nach Wegfall der Kontaktbeschränkungen noch immer über dem Vor-Corona-Niveau. So verbrachten die 10- bis 17-Jährigen Gamer\*innen im September 2019 unter der Woche im Schnitt eineinhalb Stunden täglich mit digitalen Spielen – im April 2020 waren es dann bereits zwei und eine viertel Stunde. Auch wenn die Gamingzeiten in der Folgezeit wieder zurückgegangen sind, lagen sie im Juni 2022 bei knapp zwei Stunden wochentags.<sup>[8]</sup>

Eine ganz ähnliche Entwicklung zeichnet die DAK-Längsschnittstudie für den Bereich der Sozialen Medien, wobei hier Messengerdienste (*WhatsApp*, *Telegram* etc.) und Social Media im weiteren Sinne (*TikTok*, *Instagram*, *YouTube* etc.) zusammengefasst wurden. Die Nutzungszeiten der 10- bis 17-Jährigen stiegen von gut zwei Stunden im September 2019 auf über drei Stunden im April 2020. Im Juni 2022 lagen sie mit fast zwei und eine dreiviertel Stunde noch immer deutlich über dem Vor-Corona-Niveau. Hinzu kommen noch die Streamingdienste: Nach dem Hoch von fast drei Stunden im Mai 2021 verbrachten die Heranwachsenden, die zumindest wöchentlich in dem von *Netflix*, *Amazon Prime*, *YouTube*, *TikTok* oder *Twitch.tv* abgesteckten Terrain unterwegs waren, im Juni 2022 immer noch fast zwei Stunden werktags allein mit Bewegtbildstreaming (ebd.).

Insgesamt betrachtet summiert sich die tägliche Mediennutzung am Ende der Kindheit mittlerweile bereits auf fast sechs Stunden; ca. vier Stunden davon werden für Internet, Streaming und digitale Spiele verwandt (Feierabend et al. 2023b). Interessanterweise haben weder Fernsehen noch Video, auch nicht das Gaming, sondern die Nutzung von Internet allgemein und Social-Media speziell zugenommen.<sup>[9]</sup> Mit dem Jugendalter kristallisiert sich für die männlichen Heranwachsenden das Gaming als entscheidender Faktor einer exzessiven Nutzung heraus: Im Alter zwischen 12 und 19 Jahren taucht fast jeder Dritte täglich zwei bis vier Stunden in die digitalen Spielewelten ein; bei jedem Neunten liegen die Gamingzeiten schon jenseits von vier Stunden. Ihre täglichen Onlinezeiten beziffern die Heranwachsenden selbst auf deutlich über dreieinhalb Stunden. Weitgehend unabhängig von Geschlecht und Bildung summieren sich die Bildschirmzeiten allein am Smartphone auf ca. vier Stunden täglich (Feierabend et al. 2023a).

### Kriterien und mögliche Folgen

Auch wenn die beeindruckenden Nutzungszahlen von Erziehenden und Pädagog\*innen als (viel) zu viel wahrgenommen werden – ein ‚Problem‘ ist es erst dann, wenn das Medienhandeln von den Betroffenen nicht mehr kontrolliert werden kann und in der Folge andere wichtige Dinge des Alltags darunter leiden. Die diagnostischen Kriterien für eine Medienabhängigkeit in eben diesem Sinne sind denen der stoffgebundenen bzw. substanzbezogenen Abhängigkeiten entlehnt und bereits im Jahr 2013 in der 5. Revision des „Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen“ (DSM-5) für eine Gamingdisorder konkretisiert worden. Mit der letzten Revision der WHO zur Klassifizierung von Krankheitsbildern wurde diese dann in die aktuelle Fassung des bekannten Krankheitskataloges, den ICD-11 aufgenommen und ist nun seit 2022 auch in Deutschland in der diagnostischen Anwendung.

Nach ICD-11 müssen zur Diagnose einer Computerspielabhängigkeit folgende Kriterien über einen Zeitraum von zwölf Monaten erfüllt sein: eine verminderte Kontrolle durch die Verhaltensausführung, eine überhöhte Bedeutung des Spielens, welches andere Interessenfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt, und eine fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen. Orientiert an den differenzierteren Kriterien des DSM-5 [1] haben sich im präventiv-erzieherischen Kinder- und Jugendmedienschutz Checklisten zu einer – nicht nur auf Computerspiele bezogenen – digitalen Abhängigkeit etabliert.<sup>[10]</sup> Neben dem Kontrollverlust wird hier auch auf die Regulation negativer

Gefühle (Stress in der Schule, Streit unter Freunden etc.), das Verlangen nach immer mehr (Toleranzentwicklung), beobachtbare Rückfälle und Entzugserscheinungen sowie auf die Einengung des Alltags abgestellt. Beim Zutreffen von mindestens fünf der insgesamt elf Kriterien wird professionelle Hilfe empfohlen.

Solche Checklisten bieten insbesondere den Erziehenden mehr Sicherheit bei der entscheidenden Frage: „Ist das einfach nur viel – oder schon pathologisch?“. Wie in den diagnostischen Manuals spielt hier die eigentliche Nutzungsdauer (für sich betrachtet) keine wesentliche Rolle.<sup>[11]</sup> Die in der DAK-Studienreihe ausgewiesenen täglichen Gaming- und Social-Media-Zeiten von um die zweieinhalb Stunden bei einer unauffälligen und knapp dreieinhalb Stunden bei einer riskanten und um die vier Stunden bei einer pathologischen Nutzung<sup>[12]</sup> belegen denn auch empirisch, dass die Nutzungszeiten allenfalls ein erster Hinweis für einen dysfunktional-pathologischen Medienumgang sind.

Die Betroffenen bemerken die ersten Anzeichen einer Medienabhängigkeit in aller Regel noch nicht. Negative Folgen können im Alltag zwar beobachtet, aber oft nicht eindeutig mit dem (veränderten) Medienumgang zusammen gebracht werden. Zu beobachten ist die Vernachlässigung anderer, nichtmedialer Freizeitinteressen sowie eine Reduzierung schulischer und familiäre Verpflichtungen. Außerdem klagen viele über eine Beschränkung sozialer Kontakte, einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus sowie Unruhe, Wut und Gegenwehr bei Beschränkungen des Medienumgangs (DAK 2020). Den Risiko-Gamer\*innen werden zudem Hyperaktivität, häufigeres Fehlen in der Schule und auch mehr Verhaltensprobleme und emotionale Probleme attestiert.<sup>[13]</sup> Den Risiko-Gamer\*innen werden zudem Hyperaktivität, häufigeres Fehlen in der Schule und auch mehr Verhaltensprobleme und emotionale Probleme attestiert.<sup>[14]</sup>

Wichtige Ansatzpunkte insbesondere für den präventiven Kinder- und Jugendmedienschutz sind die beobachteten Zusammenhänge und Folgen, die Betroffene selbst im Blick haben. Vor einigen Jahren wurde bereits das Wissen um die hohe emotionale Bindung an die digitalen Kanäle, verbunden mit der Angst, den Anschluss zu verpassen, herausgestellt. Bekannt ist auch, dass viele das Verhältnis von Medien und Anforderungen des Alltags belastet, sie sich gefangen fühlen und keinen Ausweg aus der Situation finden.<sup>[15]</sup> Weit verbreitet sind auch die Erfahrungen Heranwachsender, dass zu viel Onlinezeit zu Lasten von Familie, Freund\*innen und schulischen Anforderungen geht, Streit im sozialen Umfeld evoziert und in nicht wenigen Fällen auch

Grundbedürfnisse (Schlaf, Essen) darunter leiden.<sup>[16]</sup>

Angesichts der vielen digitalen Inputs allein auf das Handy zeigen die meisten im Alter zwischen 12 und 19 Jahren auch eine gewisse ‚Genervtheit‘, ohne selbst wirksam gegensteuern zu können (Feierabend et al. 2023a). Bezieht man die Selbstwahrnehmung der jungen Erwachsenen mit ein, dann ist eine exzessive Smartphonennutzung zwar noch immer weit verbreitet. Die Fähigkeit zu einem distanzierten Umgang und zur Selbstregulation scheint mit dem Alter aber deutlich zuzunehmen. Die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen können eigenen Angaben zufolge trotz (eingeschalteten) Smartphone abschalten (ihre Ruhe finden) und viele sind auch in der Lage, sich vom mobilen Alleskönner nicht ablenken zu lassen, wenn sie sich konzentrieren müssen. (Schnetzer et al. 2024).

### Erhöhte Prävalenz vor allem bei Kindern

Schon in den 2010er-Jahren nahm die Verbreitung einer Medienabhängigkeit unter jungen Menschen deutlich zu und wurde als ‚Problem‘ vor allem in der Lebenswelt Jugendlicher beschrieben. Die BZgA-Studienreihe etwa dokumentiert für eine computerspiel- oder internetbezogene (Sucht-)Störung über drei Messzeitpunkte hinweg (2011, 2015 und 2019) einen deutlichen Anstieg von drei auf fast acht Prozent Betroffene unter den 12- bis 17-Jährigen. Der Anteil der Jugendlichen mit einer bereits problematischen Nutzung stieg in dieser Zeit sogar von 13 Prozent auf um die 30 Prozent.<sup>[17]</sup> Was den statistisch erfassten pathologischen Medienumgang anbetrifft, waren zu dieser Zeit im Bereich der digitalen Spiele etwa dreimal so viele Jungen betroffen wie Mädchen, im Bereich Social Media demgegenüber doppelt so viele weibliche Heranwachsende wie männliche.<sup>[18]</sup>

Wie die exzessive hat auch die dysfunktional-pathologische Mediennutzung unter den spezifischen Bedingungen der Covid19-Pandemie weiter an Relevanz gewonnen. Die auf der Grundlage von ICD-11 (Gaming Disorder) und SMDS (Social Media Disorder Scale) erhobenen Daten der DAK-Studienreihe sprechen eine klare Sprache: Im Bereich der digitalen Spiele stieg die Prävalenz einer pathologischen Nutzung bei den 10- bis 17-Jährigen im Zeitraum von September 2019 bis Juni 2022 von knapp drei auf über sechs Prozent und hinsichtlich Social Media im weitesten Sinne sogar von gut drei auf knapp sieben Prozent, was jeweils über 300.000 Betroffenen entspricht. Hinzu kommen noch deutlich mehr Heranwachsende, die – gemessen an den Kriterien für eine Medienabhängigkeit – eine bereits riskante Nutzung von digitalen Spielen und Social Media zeigen

(12 bzw. 16 Prozent der 10- bis 17-Jährigen) (DAK-Gesundheit 2023).

Das wohl wichtigste Ergebnis der Studienreihe ist bereits für die Erhebung im Mai 2021 differenziert ausgewiesen worden: Die pathologische (und auch die riskante) Nutzung von digitalen Spielen und Social Media ist mit den im Leben junger Menschen weiter vorverlagerten Zugängen zur digitalen Welt in der Gruppe der 10- bis 14-Jährigen nun deutlich mehr verbreitet als in der Vergleichsgruppe der 15- bis 19-Jährigen (Thomasius 2021). Die zentrale Erkenntnis für den Kinder- und Jugendmedienschutz ist also, dass nicht mehr die Jugendlichen, sondern bereits ältere Kinder eine besonders vulnerable Gruppe für die Ausbildung einer Medienabhängigkeit und damit die Kernzielgruppen für Schutzmaßnahmen im Spektrum von Befähigung der jungen Nutzer\*innen und Regulierung der Medienanbietenden sind. Das pathologische bzw. riskante Gaming ist nach den Daten zwar noch immer vor allem bei den Jungen verbreitet. Im Spektrum von Messenger-Diensten, Social Media und Videoplattformen sind allerdings nicht mehr vor allem Mädchen betroffen.

Zudem zeigt die Studienreihe, dass aktuell auch der Streamingbereich mit den beliebten Bewegtbildangeboten nicht aus dem Blick zu verlieren ist. Im Jahr 2022 wurde knapp 14 Prozent der 10- bis 17-Jährigen eine riskante Nutzung von *Netflix*, *YouTube*, *TikTok* & Co. attestiert und weiteren knapp zweieinhalb Prozent sogar eine pathologische. Nicht zu übersehen sind letztlich die Schnittmengen, bei der problematisches Gaming oder Streaming mit einer problematischen Social-Media-Nutzung im Alltag junger Menschen ineinander übergehen. Dass sich im Alltag junger Menschen alle drei Bereiche zu einem sich gegenseitig bedingenden und verstärkenden Problem verschmelzen, ist indes eher selten (DAK-Gesundheit 2023).

### Hintergründe, Einflussfaktoren, Zusammenhänge

Wenn immer mehr junge Menschen so tief in die Welt digitaler Medien eintauchen, dass sie ihr Handeln nicht mehr kontrollieren und ihr Alltag darunter leidet, dann ist dies eng mit den individuellen Lebenskontexten verflochten. Generell gibt es nicht ‚den einen‘ Grund, aus dem heraus ein Mensch eine Suchterkrankung entwickelt, vielmehr wird auch die Ausbildung (und Verfestigung) einer Medienabhängigkeit im Zusammenspiel von vielen Einflussfaktoren begünstigt.<sup>[19]</sup> Sie sind in der Persönlichkeit des Menschen, seinem sozialen Umfeld und den (genutzten) medialen Angeboten zu verorten<sup>[20]</sup> und lassen sich zu einem Gesamtzusammenhang bündeln, in dem eben diese individuellen, sozialen und

medialen Faktoren ein unübersichtliches Beziehungsgeflecht aufspannen.

Seitens der individuellen Einflussfaktoren wurden in der Vergangenheit vor allem psychische Belastungen und prekäre Lebenssituationen junger Menschen genannt: Einsamkeit, Schüchternheit und geringes Selbstwertgefühl, Depressionen, Stress und (Versagens-) Ängste, eine gering ausgeprägte Verhaltenskontrolle oder die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen. Auch die (permanente) Angst junger Menschen, etwas zu verpassen (Fear-of-Missing-out – FOMO), mitsamt dem (persönlich empfundenen) Druck, beim Gaming oder dem digitalen Austausch mit dabei sein zu müssen, ist zu nennen. Eine (zu) enge Bindung an die digitalen Kanäle ist nicht zuletzt im Kontext fehlender Alternativen, Interessen und Hobbies, unzureichender Erfolgserlebnisse bzw. persönlicher Misserfolge, permanenter Langeweile, Frustration und kritischer Lebenssituationen zu sehen (Hajok 2021a). Bedeutsam sind nicht zuletzt die (entwicklungs- und sozialisationsbedingt) in aller Regel (noch) fehlenden selbstregulativen ‚Kräfte‘, mit der junge Menschen die Medienzugänge selbstbestimmt steuern können (und sie nicht von den Medien gesteuert werden).<sup>[21]</sup>

Seitens der sozialen Einflussfaktoren können insbesondere eine fehlende soziale Integration (in die Peergroup, den Klassenverband etc.), Leistungsdruck, soziale Ausgrenzung und – wie die Erfahrungen während der Covid19-Pandemie zeigen – Beschränkungen des physischen Beisammenseins eine Medienabhängigkeit befördern. Ebenso kann eine hohe Akzeptanz und Toleranz eines (bereits) dysfunktionalen Medienumgangs im Freundeskreis das persönliche Belastungsempfinden und ein Zurück in die ‚reale Welt‘ erschweren (Hajok/Rommeley 2014). Eine besondere Bedeutung haben die Erziehungserfahrungen. Ein ‚gestörtes‘ Familienklima mit problematischen Eltern-Kind-Beziehungen wird schon lange als zentraler Risikofaktor identifiziert und ein Rückzug in die Welt der Medien als eine (eskapistische) Reaktion auf (belastende) Konflikte beschrieben.<sup>[22]</sup> Zudem gelten elterliches Desinteresse am (medialen) Alltag der Kinder, fehlendes Vorbild und die im Kinder- und Jugendmedienschutz quasi schon immer monierte fehlende erzieherische Grenzsetzung bzw. unzureichende Kontrolle und Durchsetzung von Regeln als ungünstige Rahmenbedingungen.<sup>[23]</sup> Auch die letzte KIM-Studie zeugte davon, dass Eltern ihren Kindern immer früher Zugang zur digitalen Welt erlauben, diese aber meist nicht geregelt sind (Feierabend et al. 2023b).

Seitens der medialen Faktoren ist auf die Besonderheiten digitaler Medien zu verweisen. Mit ihrer permanenten Verfügbarkeit

und Omnipräsenz im Alltag, der strukturell angelegten Endlosigkeit (mitsamt Unendlichkeitserleben), den Möglichkeiten zu Interaktivität und Multioptionalität, zu Eigenaktivität und Selbstausdruck (mitsamt Selbstwirksamkeitserfahrung) sowie der starken Einbindung der jungen Nutzer\*innen ins mediale Geschehen und der sozialen Vernetzung (mitsamt Gruppendruck) ist den virtuellen Spielwelten und Social-Media eine besondere Bindungskraft immanent – und lässt junge Menschen vielerorts auch die Anerkennung und Belohnung erfahren, die ihnen in realweltlichen Settings oft verwehrt bleibt (Hajok 2021a). Hervorzuheben ist hier zum einen das (von Ausprobieren und Kreativität) gekennzeichnete ludische Agieren beim Gaming. Zum anderen baut aktuell kaum etwas eine größere Bindung zu den jungen Nutzer\*innen auf wie die personalisiert ausgesteuerten, auf die (vermeintlichen) Interessen, Bedürfnisse und Neigungen zugeschnittenen Social-Media- und Streamingangebote.

### Erzieherischer Schutz als Lösung?

Mit der zunehmenden Bedeutung von digitalen Spielen, Messenger-Diensten, Social-Media und Streaming im Alltag junger Menschen haben sich die Prävalenzen digitaler Abhängigkeiten weiter erhöht. Die skizzierten Zusammenhänge mit individuellen, sozialen und medialen Faktoren lassen mögliche Ansatzpunkte bereits sichtbar werden. Wie bei allen potenziellen Beeinträchtigungen und Gefährdungen der Entwicklung junger Menschen haben vorbeugend-erzieherische Maßnahmen eine besondere Bedeutung. Eltern und pädagogische Fachkräfte können sich hier durchaus an den Vorschlägen Heranwachsender orientieren. Denn sie selbst empfehlen mediale Abstinenzräume und medienfreie Zeiten (Essenstisch, Mahl- und Schlafenszeiten). Vor allem aber setzen sie auf eine Kommunikation mit den Erwachsenen ‚auf Augenhöhe‘ und gemeinsam mit ihren Erziehenden ausgehandelten Regeln zum Medienumgang.<sup>[24]</sup>

Letztlich führen die Heranwachsenden hier das ins Feld, was mit einer zeitlichen (und inhaltlichen) Regulierung im Rahmen einer diskursiv-begleitenden Medienerziehung ohnehin empfohlen ist. Als zentrales Instrument haben sich Mediennutzungsvereinbarungen zwischen den Erziehenden und Heranwachsenden etabliert, die schriftlich fixiert die beste Orientierung und Handlungssicherheit bieten, ohne dass einmal getroffene Absprachen für die Ewigkeit ‚in Stein gemeißelt‘ sind (siehe z.B. Mediennutzungsvertrag.de). Zur Beantwortung der zentralen Fragen (Wie viel Medienzeit ist gut für mein Kind? Wie vereinbare ich mit meinem Kind Bildschirmzeiten? Wie

setze ich die Regelungen um?) bieten sich die in Medienerziehungsratgebern versammelten Orientierungen an (siehe z.B. Schauhin.info). Solche Vereinbarungen sollten zumindest zu Beginn von Maßnahmen des technischen Kinder- und Jugendschutzes flankiert sein (siehe z.B. Medienkindersicher.de). Entsprechenden Einstellungen bei den Zugängen und Endgeräten (Bildschirmzeiten, App-Begrenzung etc.) mögen ein Zuviel nicht wirksam verhindern können, machen aber Absprachen und definierte Grenzen noch einmal ganz anders im Medienhandeln der Heranwachsenden sichtbar.

Als eine niedrighschwellige Möglichkeit zur Anregung selbstreflexiver Prozesse bieten sich die (systemseitig) angezeigten Bildschirmzeiten am Smartphone an, gut drei Viertel der Heranwachsenden kennen die Option und fast die Hälfte prüft hiermit auch (regelmäßig) die eigenen Nutzungszeiten (Feierabend et al. 2023a). Das eigene zeitliche Ausmaß der Nutzung wird so nicht nur sichtbar, sondern regt auch ein Hinterfragen und Versuche einer Selbstregulierung bzw. eigenen Nachsteuerung an. Auf Klicksafe.de können die jungen Nutzer\*innen mit einem Quiz prüfen, wie gut sie sich mit Abhängigkeit und Wohlbefinden in der digitalen Welt auskennen. Handysektor.de bietet im Bereich „Sucht“ direkt an sie adressierte Aufklärung und Anregung zur Selbstreflexion an. Von hier gelangen Interessierte auch auf den ab 12-Jährige gerichteten Online-Selbsttest zur Computerspiel- und Internetsucht. Das BZgA-Angebot Ins-netz-gehen.de hat mit den Net-Piloten zudem ein Peer-to-peer-Projekt zur Suchtprävention implementiert.

Mit den bereits angesprochenen Checklisten, die in Informationsbroschüren um Hintergrundwissen, Tipps und Kontaktmöglichkeiten ergänzt sind (Klicksafe 2021), bekommen sowohl Eltern als auch pädagogische Fachkräfte die notwendige Sicherheit in der zentralen Frage: „Ist das noch ‚normal‘ oder schon problematisch?“. Eine Intervention ist nicht bei jedem von den Erziehenden als „zu viel“ wahrgenommenen Medienumgang angezeigt, sondern erst dann, wenn sich die Anzeichen für einen dysfunktional-pathologischen Umgang mehren. Für den Einbezug einer dann in aller Regel angezeigten (externen) professionellen Unterstützung und therapeutischen Intervention finden sich unter Fv-medienabhaengigkeit.de und Ins-netz-gehen.info die Kontaktmöglichkeiten zu den auf Medienabhängigkeit spezialisierten Anlaufstellen in der Region.

Wie uns die Erfahrungen der letzten Jahre lehren, sollte man gerade beim Thema Medienabhängigkeit jedenfalls nicht auf einen anbieterseitigen Schutz von vornherein bauen. Auch wenn das neue

Jugendschutzgesetz die Berücksichtigung von Nutzungsrisiken vorsieht, hat dies mit der Formulierung im Gesetz nur einen „Kann“-Charakter und es fehlt damit an Verbindlichkeit für Plattformbetreiber bzw. Medienanbietende,<sup>[25]</sup> ihre Angebote auch im Hinblick auf einen dysfunktional-pathologischen Medienumgang sicher für die jungen Nutzer\*innen auszugestalten. Allenfalls sind Tools vorzuhalten, deren Anwendung im erzieherischen Alltag dann wieder einzig und allein den Eltern obliegen – in der Hoffnung, dass sie überhaupt von den Optionen wissen.

## Literatur

- [1] Gebel, C. / Brüggem, N. / Hasebrink, U. / Lauber, A. / Dreyer, S. / Drosselmeier, M. / Rechlitz, M. (2018): Jugendmedienschutzindex: Der Umgang mit onlinebezogenen Risiken. Ergebnisse der Befragung von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften. Berlin.
- [2] Feierabend, S. / Rathgeb, T. / Kheredmand, H. / Glöckler, S. (2023b): KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien. Basisstudie zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Stuttgart: MPFS. Online unter <http://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2022>
- [3] Schnetzer, S. / Hampel K. / Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber“. Datajockey Verlag: Kempten.
- [4] Hajok, D. (2021a): In Social Media und digitalen Spielen gefangen? Gestiegene Prävalenzen einer Medienabhängigkeit unter Jugendlichen. In: JMS-Report, Jg. 44, Heft 2, S. 8-11.
- [5] Hajok, D. (2021b): Veränderter Medienumgang von Jugendlichen. Wie die Corona-Krise auch den Jugendmedienschutz fordert. In: JMS-Report, Jg. 44, Heft 1, S. 2-5.
- [6] Feierabend, S. / Rathgeb, T. / Kheredmand, H. / Glöckler, S. (2023a): JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart: MPFS. Online unter <http://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>
- [7] Feierabend, S. / Rathgeb, T. / Kheredmand, H. / Glöckler, S. (2023b): KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien. Basisstudie zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Stuttgart: MPFS. Online unter <http://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2022/>
- Guth, B. (2023): Der Wandel der Kindheit. Wie die Mediennutzung das Aufwachsen von Kindern verändert. Online unter <https://www.ad-alliance.de/download/3269005>
- [8] DAK-Gesundheit (Hrsg.) (2023): Mediensucht in Zeiten der Pandemie. DAK-Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming? Hamburg. Online unter <https://www.dak.de/dak/download/report-2612370.pdf>
- [9] Hajok, D. (2021a): In Social Media und digitalen Spielen gefangen? Gestiegene Prävalenzen einer Medienabhängigkeit unter Jugendlichen. In: JMS-Report, Jg. 44, Heft 2, S. 8-11.
- [10] Klicksafe (2021): Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern. Düsseldorf. Online unter [https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe\\_Digitale\\_Abhaengigkeit\\_07\\_WEB.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit_07_WEB.pdf)

- [11] Hajok, D. (2021a): In Social Media und digitalen Spielen gefangen? Gestiegene Prävalenzen einer Medienabhängigkeit unter Jugendlichen. In: JMS-Report, Jg. 44, Heft 2, S. 8-11.
- [12] Thomasius, R. (2021): Mediensucht während der Corona-Pandemie. Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 zu Gaming und Social Media. Online unter <https://www.dak.de/dak/download/presentation-2508260.pdf>
- [13] DAK Gesundheit (Hrsg.) (2020): Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. Hamburg.
- [14] Thomasius, R. (2019): Geld für Games – Riskantes und abhängiges Computerspiel bei Kindern und Jugendlichen. Pressekonferenz DAK-Studie. Berlin.
- [15] Hajok, D. & Rommeley, J. (2014): Exzessive Mediennutzung: Perspektiven auf eine Risikodimension des Medienumgangs Jugendlicher. In: JMS-Report, Jg. 37, Heft 2, S. 2-6.
- [16] Hasebrink, U. / Lampert, C. / Thiel, K. (2019): Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019. Hamburg.
- [17] Orth, B. & Merkel, C. (2020): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland. 2019. Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht. Köln.
- [18] Hajok, D. (2019): Tauchen Jugendliche zu tief in die Welt digitaler Medien ein? In: tv diskurs – Verantwortung in audiovisuellen Medien, Jg. 23, Heft 1, S. 13-15.
- [19] Bauer, M.J. & Müßle, T. (2020): Psychologie der digitalen Kommunikation, München
- [20] te Wildt, B. (2015): Digital Junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. München.
- [21] Kramer, K. & Gabler, S. (2021): Ausgewählte entwicklungspsychologische Grundlagen für eine gelingende Teilhabe an einer digitalisierten Welt im Kindes- und Jugendalter. In: merz | medien + erziehung, Langfassung online exklusiv unter [https://www.merz-zeitschrift.de/fileadmin/user\\_upload/merz/PDFs/online-exklusiv-klaudia-kramer-sandra-gabler-ausgewaehlte-entwicklungspsychologische-grundlagen-fuer-eine-gelingende-teilhabe-an-einer-digitalisierten-welt-im-kindes-und-jugendalter.pdf](https://www.merz-zeitschrift.de/fileadmin/user_upload/merz/PDFs/online-exklusiv-klaudia-kramer-sandra-gabler-ausgewaehlte-entwicklungspsychologische-grundlagen-fuer-eine-gelingende-teilhabe-an-einer-digitalisierten-welt-im-kindes-und-jugendalter.pdf)
- [22] Hirschhäuser, L. & Rosenkranz, M. (2012): Exzessive Internetnutzung in Familien. In: tv diskurs – Verantwortung in audiovisuelle Medien, Jg. 18, Heft 4, S. 14–19.
- [23] Hajok, D. (2017): Alte Muster – neue Abhängigkeiten? Wenn die Nutzung digitaler Medien außer Kontrolle gerät. In: Die Kinderschutz-Zentren (Hrsg.), Psychische Erkrankung und Sucht. Hilfen für betroffene Kinder, Jugendliche und Eltern. Köln, S. 89–110.
- [24] Wölfling, K. / Brand, M. / Klimmt, C. / Krämer, N. / Löber, S. / Müller, A. / te Wildt, B. (2015): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Johannes Gutenberg-Universität Mainz.
- [25] Liesching, M. & Zschammer, V. (2021): Das reformierte Jugendschutzgesetz. Wesentliche Neuerungen und zentrale Fragestellungen für die künftige Anwendungspraxis. In: JMS-Report, Jg. 44, Heft 3, S. 2-6.