

Das Wissen

## **Wie Jugendliche in der digitalen Welt gesund bleiben**

Von Gudrun Leopold

Sendung vom: Samstag, 5. Oktober 2024, 8:30 Uhr

Redaktion: Charlotte Grieser

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2024

**Jugendliche brauchen Unterstützung, Aufklärung und Regelung im Umgang mit der digitalen Welt. Vielen medienbezogenen Störungen kann vorgebeugt werden.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## MANUSKRIPT

### **Sprecherin:**

Im Jahr 2023 waren Jugendliche täglich durchschnittlich 224 Minuten online. Die meiste Zeit wendeten sie für Messenger und Social Media auf - WhatsApp, Instagram, TikTok und Snapchat. Jedes dritte Mädchen und jeder vierte Junge gab bei einer Befragung des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest, kurz mpfs **(1)**, an, im Netz schon einmal sexuell belästigt worden zu sein, fast ein Viertel der Befragten kam ungewollt mit pornographischen Inhalten in Berührung.

### **Ansage:**

Wie Jugendliche in der digitalen Welt gesund bleiben. Von Gudrun Leopold.

### **Atmo 01: Kreide, Klassengemurmel**

### **Sprecherin:**

An der Gesamtschule Borbeck in Essen sind die Medienscouts bei der Arbeit.

Schülerinnen und Schüler bilden Jüngere in einem Peer-to-Peer-Projekt in Medienkompetenz aus - alters- und themenentsprechend von der 5. bis zur 13. Klasse. Entwickelt wurde das Konzept 2011 von der Landesanstalt für Medien NRW und der Uni Duisburg-Essen.

Die Gesamtschule Borbeck griff zu, ließ Lehrkräfte ausbilden und entwickelte bald eigene Ideen. Von Anfang an dabei war die Beratungslehrerin für Medien Vera Servati.

### **O-Ton 01 Vera Servati, Beratungslehrerin für Medien:**

Und dass im Grunde genommen das nicht nur bei Lehrkräften liegt oder auch im Elternhaus, sondern dass Schülerinnen und Schüler auch eine Ansprechperson auf Augenhöhe haben, an die sie sich wenden können und die auch Expertinnen und Experten für diesen Bereich sind. Denn letztendlich ist es ja so, dass die Schülerinnen und Schüler aus ihrem Lebensbereich auch selber erzählen und berichten und dass sehr gut nachvollziehen können, auf welche Probleme man stoßen kann, was toll ist am digitalen Raum, was aber eben auch manchmal problematisch ist. Und das sind im Grunde genommen genau die Kernthemen, die die Medienscouts **(2)** bedienen können.

### **Sprecherin:**

Selbstwirksamkeit ist ein wichtiges Stichwort in dem Projekt: die Jugendlichen bringen ihre Themen ein und geben ihre Erfahrungen weiter. Dass das Projekt seit 13 Jahren funktioniert und es keine Nachwuchssorgen gibt, liegt sicherlich auch an diesem Vorgehen. Die 16-jährige Sophie übt ihr Ehrenamt als Medienscout seit 5 Jahren aus.

### **O-Ton 02 Sophie Tracht, Medienscout:**

Und bei mir war das so, dass ich in einem Workshop teilgenommen habe in der 6. Klasse und ich so überzeugt davon war, dass ich es so schön fand, Menschen zu

helfen und dass ich die ganzen Technikfähigkeiten selber erlernen wollte, um auch mein Wissen dann weiterzutragen.

## **Atmo 02: Klassengemurmel**

### **Sprecherin:**

WhatsApp, Cybermobbing, Hate Speech, Gaming; nur einige Themenbeispiele mit denen die Medienscouts sich in den AGs und Workshops beschäftigen. Aktuell üben hier zwischen 25 und 30 Medienscouts ihr Ehrenamt aus.

In der Medienscouts-AG bilden sie sich gemeinsam fort, angeleitet von den Beratungslehrkräften, die sich an den aktuellen Bedürfnissen der Jugendlichen orientieren. Die Medienscouts bieten dann Peerberatungen an, in denen sie individuell auf die Fragen der Schüler und Schülerinnen zur Medienwelt eingehen. Schweigepflicht und Diskretion ist garantiert. In jeder Klasse findet außerdem jährlich ein Präventionsworkshop statt. Die Medienscouts besuchen die Klasse und bauen zum Beispiel in den WhatsApp-Workshops Stationen auf, in denen Kleingruppen sich mithilfe von Arbeitsblättern und Aufgaben das Thema erschließen. Oder in den Workshops für die Älteren wird gemeinsam ein Online-Quiz zum Thema „Desinformation im Netz erkennen“ erstellt. Medienscout Jonathan erklärt, was erlaubt ist, wenn die Großen ab der 9. Klasse den Standort wechseln- denn die Schule hat zwei Standorte:

### **O-Ton 03 Jonathan Klingbeck, Medienscout:**

Also es gibt, den schreibt man Anfang der 9. Klasse, so einen Mobile License Test und wenn die dann nach den Sommerferien hier an den Standort als 9. Klässler kommen, schreiben die dann diesen Test und der beinhaltet Fragen zu Handynutzungsrechten, die an unsere Schule gelten. Wenn die den bestanden haben, bekommen die die Mobile License und damit dürfen die dann hier an der Schule ihr Handy benutzen mit den Einschränkungen, dass man keine Ton-, Video-, Audioaufnahmen machen darf. Man darf nicht telefonieren, womit dann natürlich auch eine Sprachnachricht beinhaltet ist. Das sind natürlich viel mehr Freiheiten, die man am anderen Standort nicht hatte. Da durfte man ja nur in der Mittagspause ohne Internet dann auch, was hier dazu kommt, dass man Internet und Social Media benutzen darf. Das war drüben auch nicht so. Ja, dass man da halt mehr Freiheit gewinnt, aber halt auch mehr Verantwortung hat.

## **Musikakzent**

### **Sprecherin:**

Als das Smartphone 2007 auf dem Markt kam, wurde der Zugang zur Onlinewelt niedrigschwellig und praktisch überall möglich. Inhalte und Angebote aller Art können ungeprüft von jedem verbreitet und jederzeit abgerufen werden. Fluch und Segen zugleich - das Dilemma der digitalen Welt.

### **O-Ton 04 Dr. Isabel Brandhorst, Leiterin der Forschungsgruppe**

#### **Internetbezogene Störungen und Computerspiele der Uni-Klinik Tübingen:**

Jugendliche sind grundsätzlich ne sehr anfällige Gruppe. In der Pubertät passiert einfach unglaublich viel.

**Sprecherin:**

Dr. Isabel Brandhorst ist Leiterin der Forschungsgruppe Internetbezogene Störungen und Computerspielsucht der Uni-Klinik Tübingen. Sie untersucht das Medienverhalten von Jugendlichen.

**O-Ton 05 Dr. Isabel Brandhorst:**

Wir haben da zum einen viele psychische Entwicklungsaufgaben wie sich loszulösen vom Elternhaus, die Persönlichkeit weiter auszudifferenzieren und zu entwickeln, also viele Dinge, die ne große Herausforderung sind für junge Menschen, besonders auch in der heutigen Zeit. Und wir haben auch Veränderungen im Gehirn.

Das Gehirn strukturiert sich noch einmal um und gewisse Bereiche, die für Emotionskontrolle und Handlungsplanung, für vorausschauendes Denken verantwortlich sind, die sind eher unteraktiviert. Jugendliche sind deswegen insgesamt eher emotional, etwas unreguliert und impulsiv **(3)**.

**Sprecherin:**

Aufgrund aktueller Daten weiß die medizinische Fachwelt, dass sechs Prozent der Jugendlichen in Deutschland – überwiegend Jungen - eine sogenannte Computerspielstörung aufweisen und weitere sechs Prozent – überwiegend Mädchen - eine Abhängigkeit von sozialen Medien. Die Zahl junger Menschen mit einer medienbezogenen Störung habe sich innerhalb von zehn Jahren mindestens verdoppelt, sagt Prof. Rainer Thomasius, ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

**O-Ton 06 Prof. Dr. med. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf:**

[Vor fünf Jahren herrschte noch eine enorme Begriffsvielfalt darüber, was wir unter medienbezogenen Störungen verstehen. Insofern war es ein großer Gewinn, dass vor drei Jahren international ein Common Sense erreicht, wurde über die Definition der medienbezogenen Störungen am Beispiel zunächst der Computerspielstörung.] Es gibt drei wesentliche Kriterien, die berechtigen, eine Computerspielstörung zu diagnostizieren. Das erste ist der Kontrollverlust über die Intensität, das Ausmaß des Gebrauchs. Das zweite Kriterium beschreibt die Einengung des Verhaltens der Betroffenen auf die Internetzugänge. Das dritte Kriterium sagt, dass die Betroffenen das gesundheitsschädigende Verhalten fortsetzen, obwohl Ihnen die Störung durchaus bewusst ist **(4)**.

**Sprecherin:**

Kontrollverlust, Fixierung, Bereitschaft, sich selbst zu schaden - Kriterien, die man von Suchterkrankungen kennt. Von Mediensucht spricht man allerdings erst unter bestimmten Umständen.

**O-Ton 07 Prof. Dr. Rainer Thomasius:**

Und eben dieses Verhalten muss über 12 Monate beobachtbar sein. Von dieser Computerspielstörung wird abgegrenzt der riskante Gebrauch von Medien, der auch

mit einer erhöhten Dauer, mit ungünstigen Auswirkungen des Gebrauchs einhergeht, aber eben das 12-Monats-Kriterium nicht erfüllen muss.

**Sprecherin:**

Dank dieser Unterscheidung wird vermieden, jedes auffällige Verhalten von Jugendlichen bei der Internetnutzung gleich als pathologisch einzustufen. Nur, weil ein Jugendlicher viel zockt oder am Handy hängt, ist er noch nicht krank. In Phasen der Unsicherheit und der psychischen Schwankungen, wie sie typisch für die Pubertät sind, können Computerspiele oder soziale Netzwerke allerdings eine Gefahr darstellen, die den Jugendlichen nicht bewusst wird, warnt Isabel Brandhorst.

**O-Ton 08 Dr. Isabel Brandhorst:**

Als Beispiel: Wenn ein junger Mensch einen schlechten Tag hatte, schlechte Laune, vielleicht schlechtes Feedback in der Schule oder von Peers, von Mitschülern, negatives Feedback bekommen hat... Dann kommt derjenige nach Hause, ...und denkt sich: jetzt erstmal ne Runde zocken oder erstmal ne Runde surfen. Dann merkt der junge Mensch. Mir geht's jetzt besser, weil die Probleme sind im ersten Moment vergessen und man bekommt nochmal positives Feedback. Das bildet sich tatsächlich auch im Gehirn ab, dieses positive Feedback, und der Mensch lernt: kurzfristig löst das Computerspiel, das Internet, mein Problem. Die Strategie wird dann gefestigt und wird beim nächsten Mal wieder angewendet.

**Sprecherin:**

Und so kann man sich in so einen Teufelskreis, man kann eher sagen in so einer Spirale nach unten drehen, bis das Computerspielen, das soziale Netzwerk immer mehr Zeit in Anspruch nimmt. Es bleibt weniger Zeit für andere Dinge im Leben. Es entstehen Probleme, es entsteht schlechte Laune und so schließt sich der Kreis.

**Sprecherin:**

Der riskante Gebrauch von Online-Computerspielen oder Social Media-Plattformen dürfte ein Phänomen sein, das in vielen Familien zu Streit und Stress führt.

**O-Ton 09 Dr. Isabel Brandhorst:**

Da erleben die Eltern einfach einen totalen Kontrollverlust, weil sie einfach nicht wissen, was geht da eigentlich vor sich in dem Kinderzimmer? Und der Jugendliche kommt gleichzeitig mit Aussagen, die die Eltern zweifeln lassen. Die sagen: Das ist völlig normal! Keiner trifft sich mehr heute! Fußball hab ich aufgehört, weil der Trainer hat gewechselt oder mein Kumpel ist auch nicht mehr dabei. Und alle zocken vier, fünf Stunden am Tag. Ihr seid einfach ne andere Generation, ihr könnt das nicht verstehen.

**Sprecherin:**

Und Rainer Thomasius erklärt:

**O-Ton 10 Prof. Dr. Rainer Thomasius:**

Hinzu kommt noch, dass die Computerspielindustrie alles unternimmt, um die Jugendlichen so lange wie möglich im Netz zu halten, indem die Spiele kein wirkliches Ende offerieren, sondern immer neue Spiellevel anvisiert werden, indem

Pausen der Spielenden auch zu Nachteilen innerhalb der Gilde, mit der sie gemeinsam spielen, führen würden. Es entsteht im Spielverlauf für die Betroffenen so ein Verpflichtungsgefühl der Gilde gegenüber treu zu sein, um dann gemeinschaftlich Siege zu erringen. Und jede Pausierung würde die Gilde mit in den Abgrund reißen, gewissermaßen. Das hält die jungen Leute im Netz, genauso wie die Offerten durch Loot-Boxen und andere Glücksspielelemente, die viel Dopamin freisetzen und die Jugendlichen im Netz halten.

**Sprecherin:**

Loot-Boxen sind virtuelle Behälter in Computerspielen. In ihnen befinden sich Gegenstände, die für den Spielverlauf wichtig sind. Sie können entweder durch fleißiges Spielen freigeschaltet oder mit echtes Geld gekauft werden. Computer, Konsolen und Videospiele sorgten 2023 weltweit für einen Umsatz von 85,4 Milliarden Dollar.

Game-Industrie wie Soziale Plattformen haben ein immenses Interesse daran, Nutzer und Nutzerinnen so lange wie möglich in der digitalen Welt festzuhalten. Gegen Unternehmen wie Meta oder TikTok wurden schon mehrfach Klagen eingereicht, weil sie vor allem jüngere Nutzerinnen und Nutzer süchtig machen sollen.

**Musikakzent**

**Sprecherin:**

In der Medizin bedeutet der Begriff Komorbidität ein Zusammentreffen mehrerer Erkrankungen; in diesem Fall, dass eine medienbezogene Störung gleichzeitig mit anderen psychischen Erkrankungen auftritt. Dabei kann zuerst die medienbezogene Störung auftreten und als Folge daraus etwa eine Depression oder Angststörung, es kann aber auch umgekehrt ablaufen.

Hendrik ist heute 30 Jahre alt. Zehn Jahre lang war er Computerspielsüchtig, bis er erfolgreich eine stationäre Therapie gemacht hat. Angefangen hat alles während seiner Schulzeit. Wie viele Jugendliche fesselten ihn die Computerspiele. Seine Eltern schafften es nicht, konsequent dagegen vorzugehen.

**O-Ton 11 Hendrik:**

Ich glaube, sie haben im Rahmen ihrer Möglichkeiten schon was getan. Sie haben versucht, mir Alternativen zu bieten, sie haben versucht, mir eben die Konsole etc. auch wegzunehmen. Aber ich kann halt auch verstehen, dass das halt so eben ein bisschen schwierig ist, dem Kind das Einzige, was ihm noch Spaß macht, wegzunehmen.

**Sprecherin:**

So bekam Hendrik die Konsole oft früher zurück als von den Eltern angedroht. Um nach einiger Zeit wieder stundenlang zu zocken und andere Dinge zu vernachlässigen. Solches Verhalten kennt Isabel Brandhorst – sie arbeitet in der Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Uniklinik Tübingen auch in der Spezialsprechstunde „Medienstörungen“, an die sich Familien wenden können.

**O-Ton 12 Dr. Isabel Brandhorst:**

Wenn das Fass kurz vorm Überlaufen ist, ziehen die Eltern den Stecker – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Und dann kann es teilweise wirklich zu Eskalationen kommen, wo es auch zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt, wo auch Kinder suizidale Ideen ankündigen, wo dann Eltern auch nicht mehr wissen: Will mich mein Kind damit nur unter Druck setzen? Möchte es das Gerät jetzt wieder erpressen oder ist da jetzt wirklich ein Wunsch, dem Leben ein Ende setzen zu wollen, da? Und das sind dann auch Situationen, wie wir sie bei uns im Krisendienst erleben.

**Sprecherin:**

Mildere Eskalationen gibt es in vielen Haushalten in Deutschland. Wobei auch solche Konfliktsituationen belastend für das Familienleben sind. Die gute Nachricht: Bei der Mehrheit aller Jugendlichen geht diese Phase des exzessiven Internetgebrauchs von allein vorbei, weiß Rainer Thomasius.

**O-Ton 13 Prof. Dr. Rainer Thomasius:**

Offenbar schaffen sie es dann doch aus eigener Kraft oder auch mit Unterstützung aus dem Umfeld, aus diesen enormen Nutzungszeiten sich wieder, ohne großen gesundheitlichen Schaden heraus zu entwickeln. Und da ist dann schon ein Unterschied zu den pathologischen Nutzungsformen.

**Sprecherin:**

Auch Isabel Brandhorst rät zu Geduld und langem Atem.

**O-Ton 14 Dr. Isabel Brandhorst:**

Um nochmal ne Lanze zu brechen für die Sturm- und Drangzeit in der Jugend, also Jugendliche machen Dinge exzessiv, haben Phasen, wo sie Dinge priorisieren gegenüber allem anderen, das ist ein Stück weit auch normal. Und wenn so ein Verhalten erstmals auftritt und die Eltern noch kein allzu schlechtes Bauchgefühl haben, was die Situation angeht, ist es durchaus auch vertretbar zu sagen: Ich warte ab und bin wachsam. Ich darf durchaus auch als Elternteil die Sorge gegenüber meinem Kind äußern, am besten als Ich-Botschaft. Im Sinne von: Ich mach mir Sorgen und ich würde mich freuen, wenn wir dazu im Austausch bleiben, weil mir das ein bisschen meine Sorge nimmt und meine Angst.

**Sprecherin:**

Die Mediennutzung der eigenen Kinder in vernünftige Bahnen zu lenken, gehört unbestritten zu den großen Erziehungsaufgaben heutiger Eltern. Dr. Claudia Lampert, Senior Researcher im Hans-Bredow-Institut für Medienforschung in Hamburg, beschäftigt unter anderem, welche Rolle Medien und Eltern im Sozialisationsprozess spielen.

**O-Ton 15 Dr. Claudia Lampert, Senior Researcher im Hans-Bredow-Institut für Medienforschung in Hamburg:**

Das ist natürlich hochgradig individuell. Man sieht aber schon so einige Tendenzen natürlich, also dass die Eltern, --- am Anfang natürlich eine ganz ganz ganz zentrale Rolle spielen, ---- Und wenn dann die Freunde dazu kommen, dann verändert sich diese ganze Konstellation und die Eltern treten so ein bisschen zurück. Das geht natürlich auch einher mit Veränderungen auch bezüglich der elterlichen Haltung

gegenüber Mediennutzung und dem medienerzieherischen Verhalten in der Familie. Von daher ist es einfach sehr spannend zu sehen, wie die einzelnen Familien dann auch mit diesen Herausforderungen oder Veränderungen letztendlich umgehen.

## **Musikakzent**

### **Sprecherin:**

Nutzungszeiten sind das eine. Aber eine mindestens ebenso große Rolle spielt, womit Kinder und Jugendliche inhaltlich konfrontiert sind, wenn sie im Netz unterwegs sind. Während im Grundschulalter eine Kontrolle durch die Eltern noch relativ einfach ist, ändert sich das mit dem Übertritt in die weiterführende Schule. Dann bekommen die meisten Kinder ihr erstes Smartphone und können die digitale Welt unabhängiger erobern. Doch ab welchem Alter sind sie in der Lage, mit unklaren Situationen umzugehen? Isabel Brandhorst:

### **O-Ton 16 Dr. Isabel Brandhorst:**

Das hängt immer auch an dem Reifegrad, aber auch an der Persönlichkeit. Es gibt ja Jugendliche, die sind sehr verantwortungs-bewusst und reflektiert und können das auch gut abschätzen und verstehen, dass es da eben auch Fake-Identitäten im Internet gibt. Ich würde sagen, alle Jugendlichen wissen das theoretisch, aber nicht jeder hat es dann präsent, wenn die Situation eintritt.

### **Sprecherin:**

Rainer Thomasius weist darauf hin, dass vielen Eltern nicht machen, wie wichtig ihr Verhalten in dieser Zeit ist.

### **O-Ton 17 Prof. Dr. Rainer Thomasius:**

Wichtig ist, dass die Eltern anleiten, dass sie moderieren, dass sie neben den zeitlichen Beschränkungen mit dem eigenen Kind auch die Inhalte auswählen und darauf achten, dass diese altersgerecht sind. Denn wenn das nicht passiert, dann werden Jugendliche viel zu früh mit Inhalten konfrontiert, die nicht altersgerecht sind. Das sind Gewaltdarstellungen, das sind sexuelle Darstellungen, das sind politische Darstellungen, die nicht altersangemessen sind. [Unsere eigenen Studien zeigen, dass 50 Prozent der Eltern keine Vorgaben zum zeitlichen Nutzungsumfang ihrer eigenen Kinder machen und noch viel schlimmer, etwa ein Drittel der Eltern haben offenbar auch kein Interesse daran, welche Inhalte im Internet überhaupt bedient und aufgesucht werden.]

### **Sprecherin:**

Besonders bei jüngeren Jugendlichen sieht Isabel Brandhorst die Eltern in der Pflicht.

### **O-Ton 18 Dr. Isabel Brandhorst:**

Die Kinder brauchen Eltern, die sie nicht als Feind, sondern als Kooperationspartner bei der Mediennutzung erleben. Und das heißt aber auch, dass Eltern sich, solange es vertretbar ist, bis die Jugendlichen in eine Phase kommen, wo sie die Privatsphäre für ihre Autonomieentwicklung auch wirklich brauchen, halt ich es für sinnvoll, dass Eltern sich das Recht behalten, die Chats in WhatsApp und sonst was zu verfolgen. Jetzt nicht, ich nehm nachts dein Handy, während du schläfst und les



mir alles durch, sondern: Lass mich dir über die Schulter schauen und lass es uns so machen, dass es für dich auch okay ist. Und ich werde es auch nicht kommentieren, ob ich es cool oder blöd finde, wenn ihr euch hunderttausend Emojis hin- und herschickt. Das kann für mich als Elternteil vielleicht sinnfrei sein, aber das kommentier ich nicht. Ich möchte einfach nur dich beschützen, weil im Internet auch ganz viel Mist passiert.

**Sprecherin:**

Claudia Lampert arbeitet an der vergleichenden EU-Kids-Studie **(5)** mit, an der 25 europäische Länder beteiligt sind. Sie beschäftigt vor allem, wie der Schaden möglichst geringgehalten werden kann, wenn Jugendliche mit verstörenden Inhalten konfrontiert oder direkt angegriffen werden.

**O-Ton 19 Dr. Claudia Lampert:**

Was mir immer sehr wichtig ist, dass man den Kindern einen Raum gibt, dass sie diese Erfahrungen reflektieren können und den haben sie häufig nicht, weil beispielsweise in der Schule gar kein Raum dafür zur Verfügung gestellt wird, dass sie da mal solche Erfahrungen teilen können. In der Familie ist es auch oftmals schwierig, dass die Kinder dann oftmals Sorge haben, dass wenn sie ihren Eltern erzählen, dass sie was Komisches erlebt haben in sozialen Netzwerken, die sie eigentlich noch gar nicht nutzen sollten, dann haben sie dann doch ein bisschen Bedenken, dass die Eltern sagen, okay, du löschst die App, du darfst das nicht mehr nutzen oder das Handy wird gleich kassiert. Also von daher das Plädoyer sowohl an Eltern als auch an Lehrer\_innen, dass sie ein bisschen Offenheit dafür zeigen.

**Atmo 03: Lehrerin spricht**

**Sprecherin:**

Genau das schaffen die Lehrkräfte und Medienscouts an der Gesamtschule Essen Borbeck: Gezielte Netzwerkarbeit, Kooperationen und Elternarbeit zählen unter anderem zum Angebot. Mittlerweile ist neben der Wissensvermittlung deutlich stärker die pädagogische Arbeit in den Vordergrund gerückt.

**O-Ton 20 Vera Servati:**

Also es ist auf jeden Fall so, dass es Orientierung bieten kann, dass es viel mit erzieherischer Begleitung zu tun hat, mit einem Schutzraum, den wir bieten, mit natürlich auch einer Anlaufstelle, wenn ich nicht genau weiß, wo soll ich denn hingehen mit so einem Problem. Ich kriege auf einmal einen pornografischen Sticker geschickt von jemanden. Und ich bin vielleicht aber gar nicht so weit, dass ich weiß, was ist Pornografie oder ob ich das einordnen kann. Ich will vielleicht aber auch nicht so was geschickt bekommen und dann muss ich einem Freund einer Freundin sagen, schick mir das bitte nicht, ich möchte das nicht. Und das ist ja schon eine Herausforderung. Letztlich ist das im Grunde genommen die Chance dieses Projektes, Kinder und Jugendliche dahingehend zu begleiten, zu stärken und zu stützen. [Das soll Schule ja auch sein, einen Teil von Lebensraum und natürlich auch Lebenshilfe im Sinne dessen eine Unterstützung zu bieten. Es ist natürlich aber auch Wissensvermittlung klar.]

**Sprecherin:**

Mediencout Sophie beschreibt, was die anderen Jugendlichen aus ihrer Sicht in den Workshops mitnehmen und lernen.

**O-Ton 21 Sophie Tracht:**

Was die mitnehmen, denke ich, ist auch erstens das Tiefere in das Thema eindringen und zweitens auch der Umgang miteinander ist da ein ganz großes Thema, weil die durch, also viel erst lernen quasi, wie fühlt sich überhaupt die betroffene Person beim Mobbing an oder jetzt in unserem Fall Cybermobbing. Wie nehmen Schüler das auf oder andere Personen, wenn ich in den Chat Du Affe schreibe, so was. Dieses Zwischenmenschliche ist, obwohl wir Mediencouts sind und das Hauptthema Medien sind auch ein ganz, ganz großer Effekt, was die dadurch mitnehmen und lernen.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Schule hat neben der Wissensvermittlung heute viele Aufgaben: Inklusion, Digitalisierung und Medienkompetenz, um nur einige zu nennen. Die Schülerschaft wird immer heterogener, mit unterschiedlichen Bedürfnissen in großen Klassen zusammengewürfelt. Damit nehmen die Anforderungen an alle, die pädagogisch arbeiten, zu und neue Fragen rücken in den Fokus.

**O-Ton 22 Vera Servati:**

Was brauchen Kinder und Jugendliche eigentlich heute? Und sie brauchen eben nicht nur stoffbezogene Inhalte, sondern sie brauchen Orientierung in einer zunehmend komplexer werdenden Welt. Und das würde ich noch nicht mal auf den Medienbereich singular beziehen, sondern ich glaube, das ist flächendeckend der Fall.

Und ich glaube, dass das dieses Projekt hier an der Schule sehr vorangetrieben hat, dass man das noch mal in den Blickpunkt rückt: Wie wollen wir eigentlich als Gesellschaft, wir sind ja eine Mikrogesellschaft in der Schule, wie wollen wir als Gesellschaft miteinander umgehen? Und das ist für uns total wichtig, nicht nur innerhalb der AG, sondern auch das weiterzugeben. Mediencouts zu werden, das ist eine Kernvoraussetzung, wie will ich mit anderen umgehen und das auch weitergeben zu können. Und das hat sich sicherlich verändert neben Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme, Wissen um Medien, dass wir einfach sagen, wie wollen wir miteinander umgehen.

**Sprecherin:**

Was Kinder und Jugendliche aber auch lernen sollten: Neben den geschilderten Gefahren bietet das Internet eine Fülle an sinnvollen Inhalten, die sie praktisch nutzen können, erklärt Claudia Lampert.

**Musikakzent**

**O-Ton 23 Dr. Claudia Lampert:**

Also beispielsweise indem ich Apps nutze, um bestimmte gesundheitsbezogene Verhaltensweisen mal zu tracken oder man kann digitale Medien nutzen, wenn man eine Erkrankung hat, dass man da schaut, dass man das besser regulieren kann oder besser damit umgehen kann. Also von daher, es gibt sowohl das eine als auch das andere und es ist halt wichtig da Jugendlichen irgendwie eine gute Balance zu ermöglichen, dass sie die Medien, die Möglichkeiten gut nutzen können, aber eben auch die Risiken abschätzen können.

**Sprecherin:**

Isabel Brandhorst hat Tipps, wie sich das auch außerhalb von Schule und Medienscouts realisieren lässt.

**O-Ton 24 Dr. Isabel Brandhorst:**

Man kann beispielsweise ja auch je nachdem, wie präsent das Thema in der Familie ist, einmal in der Woche oder einmal im Monat eine Medienkonferenz machen. Wo einfach jeder grad sagt, mit was beschäftige ich mich, was macht mir Spaß, was hab ich da für gute aber auch für schlechte Erfahrungen gemacht, ...

**Musikakzent****Sprecherin:**

Aufgrund der zunehmenden Zahl an medienbezogenen Störungen entwickelte ein Team um Rainer Thomasius im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf das digitale Behandlungsprogramm REs@t. Es soll bundesweit ambulant Patienten und Patientinnen unterstützen. Aktuell läuft das Programm als Studie und wird Ende des Jahres ausgewertet.

**O-Ton 25 Prof. Dr. Rainer Thomasius:**

Die Eltern werden in diesem Programm **(6)** in Ihrer Erziehungskompetenz gestärkt, werden auch in ihrem Bewusstsein und ihren Kompetenzen gestärkt, die Kinder angemessen anleiten zu können. Die Jugendlichen wiederum werden in ihren Emotionsregulationsfähigkeiten gestärkt und lernen in dem Programm, in realen Bezügen altersangemessen umgehen zu können.

Das Ziel, innerhalb von fünf Jahren diese App parallel zur üblichen Kinder- und Jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlung den Kolleginnen und Kollegen an die Hand zu geben, so dass sie parallel zu ihrer Face-to-Face Intervention den Jugendlichen und den Eltern die App geben.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Um die Gefahren für junge Nutzerinnen und Nutzer zu minimieren, hat die EU inzwischen Maßnahmen ergriffen, um die Tech-Konzerne zu regulieren: Seit Februar 2024 gilt der Digital Services Act für alle Plattformen, die mehr als 45 Millionen Nutzer haben. Das betrifft unter anderem die Unternehmen Alphabet, zu dem Google gehört, TikTok und Meta mit Instagram und Facebook. Die Plattformen müssen zum Beispiel Hassbotschaften oder Terrorpropaganda schneller aus dem Netz löschen,

sich von unabhängigen Gutachtern überprüfen lassen und ihre Daten mit Behörden und Forschenden teilen. Claudia Lampert erklärt, was ihr aus medienpädagogischer Sicht wichtig ist.

**O-Ton 26 Dr. Claudia Lampert:**

Wir haben in ganz vielen Aussagen von Jugendlichen so den Eindruck gespürt, dass sie so das Gefühl haben, wenn ich jetzt soziale Medien nutze, muss ich es hinnehmen, dass ich irgendwelche anzüglichen Posts bekomme. Wichtig ist, dass wir Kindern und Jugendlichen deutlich machen, nein, das müsst Ihr nicht akzeptieren, als Teil der Online-Nutzung.

**Sprecherin:**

Aufklärung, Kompetenztraining, Regulierung und Eigenverantwortung – das sind die Ansätze, die Jugendlichen einen guten Umgang mit dem Internet und den sozialen Medien ermöglichen. Denn eines ist klar: Anders als bei stofflichen Suchtmitteln, also z.B. Alkohol oder Drogen, ist Abstinenz keine Option.

**Abspann Das Wissen über Musik-Bett:**

**Sprecherin:**

Wie Jugendliche in der digitalen Welt gesund bleiben. Von Gudrun Leopold.  
Sprecherin: Elisabeth Findeis. Redaktion: Charlotte Grieser. Regie: Günter Maurer.

\* \* \* \* \*

**Weiterführende Links:**

(1) <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>

(2) <https://www.ge-borbeck.de/index.php/unsere-schule/medienscouts>

(3) <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/forschungsgruppe-internetnutzungsstoerung>

(4) <https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfraegen-des-kindes-und-jugendalters/index.html>

<https://www.dak.de/dak/download/studie-mediensucht-ergebnisse-2508664.pdf>

(5) <https://eukidsonline.de/studienuebersicht/>

(6) <https://www.uke.de/projekte/resat/index.html>