

Stellungnahme für die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Prof. Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Universität zu Lübeck
Prof. Dr. Florian Rehbein, Fachhochschule Münster

Unabhängige Expertenkommission

"Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt"

Hearing 5 – Medizinische, psychologische und präventive Perspektiven

I Medizinische Perspektive – Gesundheitliche Folgen und Schutzfaktoren

1. Welche altersdifferenzierten Gesundheitsrisiken ergeben sich durch die Nutzung digitaler Medien für Körper und Psyche?

Generell sind eine Reihe von physischen und psychischen Gesundheitsrisiken mit der Nutzung digitaler Medien verbunden. Zu den möglichen körperlichen Gesundheitsfolgen zählen Schlafmangel, Bewegungsmangel, Essstörungen, Sehstörungen und muskuloskeletale Probleme. Diese Störungen beziehen sich auf alle Altersgruppen und weisen einen Zusammenhang zur Dauer der Nutzung auf.

Zu den psychischen Risiken gehören: Defizite in der Emotionsregulation, welche ein Risikofaktor für die Entwicklung zahlreicher psychischer Störungen sind, die Entwicklung und/oder Verstärkung psychischer Erkrankungen (Depression, Angststörung, ADHS, Suizidalität), die Verzögerung oder Fehlentwicklung von Fähigkeiten (Sprache, Problemlösen, soziale Interaktion, Schulleistung), psychische Belastung durch missbräuchliche Erfahrungen (Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming etc.) oder altersinadäquate Inhalte, die Entwicklung von süchtigen Verhalten (Internetnutzungsstörung).

Die meisten psychischen Risiken sind nicht eindeutig abgrenzbar in Bezug auf Altersgruppen. Vielmehr ist ein linearer Zusammenhang in der Form zu sehen, dass die Risiken mit dem Alter abnehmen. Je früher die Nutzung erfolgt, desto größer ist das Risiko von Entwicklungsstörungen, missbräuchlichen Erfahrungen und einer Suchtentwicklung.

2. Welche Formen der Verhaltens- und Verhältnisprävention haben sich als wirksam erwiesen, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden?

In der Verhaltensprävention haben sich evidenzbasierte Programme im schulischen Rahmen bewährt. Universelle Ansätze wie Aufklärungsmaßnahmen haben nur einen sehr begrenzten Wirkungsgrad. Dahingegen sind selektive Präventionsmaßnahmen, die sich an Risikogruppen wenden, wirksamer. Besonders effektiv sind Maßnahmen der indizierten Prävention. Hierbei werden mittels eines Screenings (Siebtest) Personen mit ersten Auffälligkeiten einer Intervention zugeführt. Hierzu sind auch digitale Interventionen (Apps) geeignet.

Verhältnisprävention ist besonders wirksam durch den Schutz vulnerabler Altersgruppen. Angeboten sind hier daraufhin zu prüfen für welche Altersgruppe sie geeignet sind. Altersrestriktionen führen nur dann zum Erfolg,

wenn die Altersverifizierung sicher erfolgt und in Begleitforschung überprüft wird.

3. Welche evidenzbasierten Ansätze existieren für eine frühzeitige und wirksame Behandlung von problematischer oder abhängiger Social-Media-Nutzung?

Frühzeitige Maßnahmen, die an Schulen durchgeführt werden, auf dem Prinzip der indizierten Prävention (s.o.) aufbauen, die Motivation zur Verhaltensänderung fördern, die Emotionsregulation und soziale Kompetenz stärken sowie Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie nutzen sind besonders wirksam. Die Integration in digitale Apps steigert die Teilnahmebereitschaft und die Interaktivität, was sich günstig auf den Erfolg von Maßnahmen auswirken kann.

4. Zu welchem Zeitpunkt und über welche Zugänge sollten präventive Angebote unterbreitet werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen?

Der primäre Zugang sollte über Schulen und später über Berufsschulen und Universitäten erfolgen. Wichtig ist, dass Prävention frühzeitig wirksam wird. Da bereits sehr früh Fehlentwicklungen im Bereich der Mediennutzung auftreten können, sollten entsprechende Programme bereits ab etwa 10 bis 12 Jahren starten.

5. In welchen Bereichen besteht besonderer Forschungsbedarf zu neurobiologischen und psychischen Mechanismen zur Auswirkung digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung sowie digitaler Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen?

Bedarf besteht insbesondere in aussagekräftigen Langzeitstudien zum natürlichen Verlauf und auch zu Abänderungen des Verlaufs durch Interventionen.

6. Wie unterscheiden sich die Risiken von Social Media, Games, KI sowie AR/VR-Anwendungen hinsichtlich ihrer Wirkmechanismen – und in welchen zentralen Punkten überschneiden sie sich, insbesondere im Hinblick auf Entwicklungsrisiken für Kinder und Jugendliche?

Hier ist zu unterscheiden zwischen Anwendungen und spezifischen Designs oder Anwendungsformen. Sowohl soziale Medien wie auch Computerspiele weisen erhebliche gesundheitliche und psychische Gefahren auf. Eine Unterscheidung hinsichtlich der Risiken ist dabei zum Teil durch Geschlechterpräferenzen bedingt. Durch lange und durchgehende Spielzeiten kann das Spielen in virtuellen Welten zu mehr sozialer Isolation führen. KI kann generell Anwendungen mehr auf die Benutzer ausrichten und dadurch Reiz und Risiken erhöhen. Auch AR/VR kann zu stärkerer Erlebnistiefe führen. Prinzipiell kann das bei einigen Nutzern Risiken erhöhen.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus für eine kohärente, medienübergreifende Regulierung und pädagogische Praxis ziehen?

Eine stufenweise Heranführung/Erlaubnis der Nutzung mit altersadäquater Ausrichtung der Inhalte ist sinnvoll bei gleichzeitigem Angebot früher Hilfen im Rahmen indizierter Prävention.

II Psychologische Perspektive – Mediennutzung, Identität und soziales Erleben

1. Wie verändern digitale Kommunikations- und Mediumgebungen das soziale Miteinander und das psychische Wohlbefinden junger Menschen – sowohl hinsichtlich potenzieller Belastungen (z. B. Einsamkeit) als auch positiver Effekte (z. B. Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit)?

Soziale Medien können Kindern und Jugendlichen das Gefühl vermitteln, auf einfache Weise mit anderen Menschen in Kontakt treten und bleiben zu können. Positive Erlebnisse im Austausch mit anderen können dabei auch Erlebnisse von Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit fördern. Gleichzeitig ist die Nutzung sozialer Netzwerke für junge Menschen mit psychischen Risiken wie einem negativen Körperselfbild, Cybermobbing und Cybergrooming verbunden. Die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen aber auch in den Apps implementierte Verstärkermechanismen wie Endlosscrolling können dazu beitragen, dass Menschen die Kontrolle über ihre Mediennutzung verlieren und die zeitliche Beschäftigung mit diesen überhandnimmt. Sowohl förderliche als auch risikobehaftete Konsequenzen können somit prinzipiell auf auftreten. Dabei profitieren eher diejenigen, die über gute soziale Fertigkeiten verfügen können. Bei bereits vorhandenen Defiziten sind eher negative Folgen wahrscheinlich. Das spricht für die gezielte Förderung der Grundfertigkeiten in der Kommunikation.

2. Welche psychologischen Dynamiken entstehen, wenn KI-Systeme aufgrund ihrer menschenähnlichen Kommunikationsweise soziale oder emotionale Funktionen übernehmen?

Diese Dynamiken und ihre Auswirkungen auf verschiedene Altersgruppen sind bislang erst in Ansätzen erforscht worden. Prinzipiell können Interaktionen mit KI-Systemen zwischenmenschlichen Interaktionen sehr ähneln und KI-Systeme somit auch als Ersatz für nicht vorhandene oder unzureichende zwischenmenschliche Interaktionen herangezogen werden. Einzelfälle von schweren Folgen sind berichtet worden, wobei es derzeit keine Studien gibt, die eine generelle Suchtgefahr belegen.

Es können jedoch auch Abhängigkeiten von solchen Systemen dadurch bestehen, dass Menschen sich daran gewöhnen, Probleme mit KI-Systemen zu besprechen oder auch wichtige Lebensentscheidungen basierend auf den Empfehlungen dieser Systeme zu treffen. Die Qualität und Angemessenheit der Empfehlungen sind dabei kaum kontrollierbar und bergen damit immer auch das Gefahrenpotential, dass unangemessene Empfehlungen negative Auswirkungen haben können.

3. Welche Rolle spielt dabei die affirmierende Interaktionsweise großer Sprachmodelle?

Affirmationstendenzen von Interaktionspartnern tragen dazu bei, dass eigene Ansichten und Überzeugungen weniger stark in Frage gestellt werden. Das ist grundsätzlich auch Affirmationstendenzen von KI-Systemen anzunehmen. Befürchtet wird, dass dadurch langfristig die Konfliktfähigkeit gestört werden und ein soziales Korrektiv ausbleiben kann. Hierzu ist die Studienlage noch schwach.

4. Inwiefern können analoge Angebote – etwa in Vereinen, Jugendzentren oder der außerschulischen Bildung – die Mediennutzungskompetenz, das Selbstwertgefühl und die soziale Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken?

Da bei einer problematischen Nutzung digitaler Medien eine Dysbalance auftritt, bei der analoge Lebensinhalte zu kurz kommen, ist die Förderung analoger Angebote hilfreich für die Entwicklung der Kinder. Soziale Teilhabe und organisierte Freizeitaktivitäten können Kinder und Jugendliche unter günstigen Voraussetzungen in wichtigen Lebenskompetenzen stärken, die soziale Vernetzung fördern und zudem außermediale Anreize der Freizeitgestaltung setzen. Bei Sportvereinen und Jugendzentren kommt es dabei sehr auf die Qualität der pädagogischen Arbeit an sowie auch darauf, dass sich diese Institutionen klar im Sinne des Kinder- und Jugendschutzes positionieren.

III Präventive Perspektive – Schutz, Aufklärung und Förderung digitaler Resilienz
1. Welche Präventionsansätze haben sich als wirksam erwiesen, um Kinder und Jugendliche vor digitaler (sexualisierter) Gewalt zu schützen – etwa in den Bereichen Cybermobbing, Cybergrooming oder Sextortion?

Verhaltensbasierte Präventionsangebote können Kinder und Jugendliche für diese Gefahren sensibilisieren. In diesem Zusammenhang sind interaktive Präventionskampagnen in Schulen ein sinnvolles Mittel, um Resilienz zu stärken. Gleichzeitig spielt Scham auf Täter- und Opferseite eine wichtige Rolle, welche indizierte Hilfen erschwert. Wichtig ist es somit, die Systeme selbst sicherer für Kinder und Jugendliche zu machen. Dazu können Meldesysteme und Algorithmen zur Erkennung problematischer Interaktionen sowie Zugangsbeschränkungen zu entsprechenden Apps mittels zuverlässiger Internet-Identifizierungsverfahren und Altersverifikationssysteme beitragen. Bei jüngeren Nutzern sollten entsprechende Apps auf eine spezifische Altersgruppe ausgerichtet sein, so dass es nicht zu ungewollten Interaktionen zwischen Minderjährigen und älteren Nutzern kommt. Eine algorithmenbasierte Identifikation problematischer Interaktionen sollte regelgerecht anbieterseitig unter Berücksichtigung des Datenschutzes durchgeführt werden.

2. Wie können erfolgreiche Präventionskonzepte nachhaltig skaliert und flächendeckend implementiert werden – insbesondere im Zusammenspiel von Schule, Jugendhilfe und Zivilgesellschaft?

Hierfür bedarf es zum einen einer besseren Koordination der Entwicklung und wissenschaftlichen Überprüfung von Präventionsprogrammen, die sich für

verschiedene Präventionsthemen und Zielgruppen eignen.

Programmentwickler verfügen häufig nicht über die Ressourcen, Programme auch zu evaluieren. Gleichzeitig werden viele ähnliche Programme entwickelt, die sich dann regional durchsetzen, zum Teil ohne ausreichendem Evidenznachweis. Es wäre zielführender, wenn sich die Prävention auf die Programme konzentriert, die nachweislich wirksam sind. Ausgangspunkt hierfür könnte eine Sichtung der verfügbaren evidenzbasierten Programme durch eine Expertenkommission sein. Ferner bedarf es einer deutlich größeren personellen Kapazität in der Umsetzung von Prävention, damit es zu einer flächendeckenden Versorgung mit Präventionsangeboten kommen kann.

3. Wie lassen sich Medienkompetenz, kritisches Denken und Selbstschutzverhalten in schulischen und außerschulischen Kontexten gezielt fördern?

Durch entsprechende evidenzbasierte verhaltensbasierte Präventionsangebote, die großzügig dimensioniert sind und junge Menschen rechtzeitig erreichen (s.o.). Folgende Komponenten sind hierbei zielführend: Früh einsetzende und über die Jahrgänge hinweg dauerhaft begleitende Förderung der Medienkompetenz sowie Stärkung der allgemeinen Kompetenz von Kindern (Kommunikationsfähigkeiten, soziale Kompetenz, Emotionsregulation).

4. Welche Rolle spielt die interdisziplinäre Vernetzung von Medizin, Psychologie und Präventionsarbeit bei der Entwicklung wirksamer Strategien zur digitalen Suchtprävention?

Eine bislang zu geringe. Die Akteure aus Medizin, Psychologie und Sozialer Arbeit sollten zukünftig stärker zusammenarbeiten und die Zusammenarbeit durch geeignete Strukturen gefördert werden.