

# Schriftliche Stellungnahme der krisenchat gGmbH

## Hearing 5 – Medizinische, psychologische und präventive Perspektiven

### *Unabhängige Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“*

16. April 2026

#### Vorbemerkung

krisenchat ist ein digitales Krisenberatungsangebot für Kinder und Jugendliche. Per Chat – rund um die Uhr, anonym, kostenlos und ohne Registrierung – beraten ausgebildete Fachkräfte junge Menschen in akuten psychischen Krisen. Seit der Gründung 2020 hat krisenchat über 200.000 Beratungsgespräche geführt. Der Großteil unserer Nutzer:innen ist zwischen 12 und 25 Jahren alt.

Unsere Perspektive speist sich aus dieser täglichen Beratungspraxis: Wir erleben unmittelbar, welche psychischen Belastungen mit der Nutzung digitaler Medien einhergehen – und gleichzeitig, dass digitale Zugänge für viele junge Menschen die einzige Möglichkeit darstellen, professionelle Hilfe zu erhalten. Diese Doppelperspektive – digitale Räume als Risiko- und gleichzeitig als Schutzfaktor – prägt unsere Stellungnahme.

Wir ergänzen unsere Praxiserfahrung an relevanten Stellen mit externen Befunden, insbesondere der dänischen Studie „Disrupting Social Media Habits“ (Danish Competition and Consumer Authority, Juni 2025), die als randomisiertes Feldexperiment mit 269 Jugendlichen im Alter von 13–17 Jahren belastbare Erkenntnisse zu Verhaltensinterventionen liefert.

#### I – Medizinische Perspektive: Gesundheitliche Folgen und Schutzfaktoren

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

##### *Praxisperspektive krisenchat*

In unserer Beratungspraxis zeigen sich klare altersspezifische Muster: Bei jüngeren Nutzer:innen (unter 14 Jahren) dominieren Themen wie Cybermobbing, Ausgrenzung in Klassenchats und Konfrontation mit angstausslösenden Inhalten. Bei älteren Jugendlichen (14–18 Jahre) treten verstärkt Themen wie sozialer Vergleich, Körperbildstörungen, Sextortion, Schlafprobleme und Anzeichen von Social-Media-Abhängigkeit auf.

Besonders alarmierend: Viele Ratsuchende berichten, dass sie nicht mehr bewusst entscheiden, wann sie Social Media nutzen – sondern es reflexhaft tun, häufig in emotional belasteten Momenten. Der Griff zum Smartphone wird zum Coping-Mechanismus, der die eigentliche Krise verschärft statt lindert.

### *Einordnung durch externe Evidenz*

Die dänische DCCA-Studie bestätigt: 13–17-Jährige verbringen im Schnitt 3 Stunden und 19 Minuten täglich auf Social Media. Die Studie belegt signifikante Unterschiede nach Alter: 17-Jährige nutzten Social Media mit durchschnittlich 254 Minuten pro Tag und 82 Sessions doppelt so intensiv wie 13-Jährige (174 Minuten, 35 Sessions). Jüngere Nutzer:innen hatten weniger, aber längere Sessions – ein Hinweis auf immersives, potenziell schwerer kontrollierbares Nutzungsverhalten.

Zudem zeigt die DCCA-Studie: Mädchen weisen signifikant höhere Suchtanzeichen auf als Jungen, und das schulische Wohlbefinden von Mädchen sinkt nachweisbar in den Jahren nach der Smartphone-Einführung – während bei Jungen dieser Effekt geringer ausfällt.

Die Schere zwischen voll ausgebildetem Belohnungssystem und noch reifendem kognitiven Kontrollsystem ist zwischen 13 und 17 Jahren am größten. Wenn junge Menschen in unseren Chats sagen "Ich kann nicht aufhören", sind sie nicht charakterschwach, sondern neurobiologisch in einer Hochvulnerabilitätsphase. (Casey et al. 2008 und Orben et al. 2024).

Schlussfolgerung: Gesundheitliche Risiken digitaler Medien manifestieren sich altersspezifisch und geschlechtsspezifisch. Regulatorische und präventive Maßnahmen müssen dieser Differenzierung Rechnung tragen.

I.2 Welche Formen der Verhaltens- und Verhältnisprävention haben sich als wirksam erwiesen?

### *Praxisperspektive krisenchat*

Aus unserer Beratungspraxis wissen wir: Reine Aufklärung („Nutz dein Handy weniger“) reicht nicht. Junge Menschen brauchen konkrete Werkzeuge und Unterstützungsstrukturen, die in ihrem Alltag wirksam werden. Die effektivsten Ansätze, die wir in Beratungsgesprächen beobachten, kombinieren Verhältnisprävention (z. B. veränderte digitale Umgebungen) mit Verhaltensprävention (z. B. Steigerung von Selbstregulationsfähigkeiten).

### *Einordnung durch externe Evidenz*

Die dänische DCCA-Studie liefert hier herausragende experimentelle Befunde. Drei Verhaltensinterventionen wurden getestet:

- Planning-Intervention: Jugendliche legten vor jeder Social-Media-Sitzung ein Zeitlimit fest. Ergebnis: 31 % Reduktion der täglichen Social-Media-Nutzung (ca. 56 Minuten bei einer Baseline von 3 Stunden).
- Waiting-Intervention: Vor jedem App-Öffnen mussten Jugendliche 6 Sekunden warten. Ergebnis: 36 % Reduktion (ca. 65 Minuten weniger pro Tag).
- Reflection-Intervention: Bei jedem fünften Öffnen wurde nach der Motivation gefragt. Ergebnis: Nur minimale Veränderungen.

Entscheidend: Die Zufriedenheit mit Social Media blieb in allen Gruppen unverändert. Die Interventionen reduzierten also überflüssigen, gewohnheitsmäßigen Konsum – nicht den gewünschten. Dies widerlegt das häufige

Gegenargument, Nutzungsreduktion gehe zwangsläufig mit Einbußen in sozialer Teilhabe einher.

Schlussfolgerung: Einfache, in die digitale Umgebung integrierte Interventionen (Friction-Ansätze) zeigen signifikante Wirksamkeit – insbesondere bei vulnerablen Gruppen. Wir empfehlen, solche Mechanismen regulatorisch als Mindeststandard für Plattformen vorzuschreiben, analog zu Safety-by-Design-Anforderungen.

### I.3 Welche evidenzbasierten Ansätze existieren für frühzeitige und wirksame Behandlung problematischer Social-Media-Nutzung?

#### *Praxisperspektive krisenchat*

Unsere Beratungspraxis ist häufig die erste Anlaufstelle für junge Menschen, die spüren, dass ihre Mediennutzung „aus dem Ruder läuft“ – aber noch keine therapeutische Diagnose haben. Diese Frühphase ist entscheidend: Die Hemmschwelle für eine Chatberatung ist deutlich niedriger als für eine therapeutische Vorstellung, insbesondere in ländlichen Gebieten mit langen Wartezeiten auf Therapieplätze.

In der Beratung erleben wir, dass viele Jugendliche zwar den Wunsch haben, ihre Nutzung zu reduzieren, sich aber nicht in der Lage sehen, dies eigenständig umzusetzen. Hier zeigt sich die Diskrepanz zwischen Problemwahrnehmung und Handlungsfähigkeit, die frühe, niedrigschwellige Angebote umso wichtiger macht.

#### *Einordnung durch externe Evidenz*

Die DCCA-Studie zeigt: Jugendliche überschätzen systematisch ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und unterschätzen ihren künftigen Konsum. Dies erklärt, warum viele keine eigenständigen Schutzmaßnahmen ergreifen. Die Planning-Intervention war besonders wirksam bei Jugendlichen mit hoher Suchtbelastung (–38 %) und niedriger Selbstkontrolle (–36 %) – also genau bei der Gruppe, die auch in unserer Beratung am häufigsten Hilfe sucht.

Schlussfolgerung: Frühintervention muss dort stattfinden, wo junge Menschen bereits sind – digital. Niedrigschwellige, anonyme Beratungsangebote wie krisenchat können eine Brückenfunktion zwischen problematischer Nutzung und formaler therapeutischer Versorgung übernehmen. Zugleich sollten plattformseitige Interventionen (Friction-Mechanismen) als präventive Behandlungsform anerkannt und eingefordert werden.

### I.4 Zu welchem Zeitpunkt und über welche Zugänge sollten präventive Angebote unterbreitet werden?

#### *Praxisperspektive krisenchat*

Unsere Daten zeigen: Die meisten Ratsuchenden kommen zu uns nicht präventiv, sondern wenn die Belastung bereits akut ist. Das bedeutet: Präventive Angebote müssen früher ansetzen – idealerweise bevor sich Nutzungsmuster verfestigen. Gleichzeitig muss für die akute Phase eine verlässliche Kriseninfrastruktur bestehen, die es aktuell nicht gibt.

Der Zugang muss dort erfolgen, wo sich Jugendliche aufhalten: digital, anonym, niedrigschwellig. Schulbasierte Programme allein erreichen gerade die Jugendlichen nicht, die sich dort nicht öffnen – etwa aufgrund von Scham, sozialer Angst oder Mobbing Erfahrungen.

### *Einordnung durch externe Evidenz*

Die DCCA-Studie liefert hier zeitliche Präzision: Während der Schulzeit (08:00–14:00) verbrachten Jugendliche durchschnittlich 14,5 % der Schulstunden auf Social Media – bei Oberstufenschüler:innen sogar 21 %. Die Interventionen reduzierten die Social-Media-Nutzung während der Schulzeit um ca. 40 %. Auch die Schlafzeiten verbesserten sich: Planning und Waiting führten zu ca. 15–16,5 Minuten zusätzlicher Schlafzeit pro Nacht.

Schlussfolgerung: Präventive Maßnahmen sollten an drei Zeitpunkten ansetzen: (1) vor dem Erstkontakt mit Social Media (Medienkompetenzbildung ab der Grundschule), (2) in der Phase der intensivsten Nutzung (etwa 12–16 Jahre, durch plattformintegrierte Schutzmaßnahmen) und (3) in akuten Belastungsphasen (durch verlässlich erreichbare, niedrigschwellige Krisenberatung wie krisenchat). Durch die Mediensuchtstudie im Auftrag der DAK-Gesundheit lässt sich noch ergänzen, dass digitale Ansprache im digitalen Lebensraum sinnvoll sein kann, sollte aber datensicher gestaltet sein und idealerweise an den analogen Lebensraum zurückbinden.

### I.5 In welchen Bereichen besteht besonderer Forschungsbedarf?

Aus Sicht von krisenchat besteht dringender Forschungsbedarf in folgenden Bereichen:

- Wirksamkeitsmessung niedrigschwelliger digitaler Krisenberatung: Es fehlen großangelegte Studien, die die präventive Wirkung von Chatberatung auf problematische Mediennutzung untersuchen.
- Langzeiteffekte von Friction-Interventionen: Die DCCA-Studie beobachtete Effekte über vier Wochen. Es braucht Langzeitstudien, um zu klären, ob sich die Effekte halten oder abschwächen.
- KI-spezifische Risiken: Die Auswirkungen parasozialer Beziehungen zu KI-Systemen auf die emotionale Entwicklung junger Menschen sind kaum erforscht.
- Neurobiologische Mechanismen bei unter 14-Jährigen: Die Wirkung algorithmischer Personalisierung auf die sich entwickelnde präfrontale Kortex-Region ist unzureichend erforscht.
- Geschlechtsspezifische Vulnerabilität: Die DCCA-Studie zeigt deutliche Geschlechterunterschiede bei Suchtanzeichen. Die Mechanismen dahinter müssen besser verstanden werden.

## I.6 Wie unterscheiden sich die Risiken von Social Media, Games, KI sowie AR/VR – und welche Schlussfolgerungen für Regulierung und Praxis?

### *Praxisperspektive krisenchat*

In unserer Beratung beobachten wir: Social Media, Games und KI stellen unterschiedliche, aber zunehmend konvergierende Risiken dar. Social Media wirkt primär über sozialen Vergleich und FOMO; Gaming über Belohnungsschleifen und zeitlichen Sog; KI-Systeme beginnen, eine neue Dimension zu eröffnen: die Simulation persönlicher Beziehungen, die emotionale Bedürfnisse Jugendlicher adressieren kann – ohne echte Reziprozität.

Was alle drei verbindet: engagement-optimierende Mechaniken – wie endlose Feeds, Autoplay, algorithmische For-You-Empfehlungen, oder variable Benachrichtigungen – die bewusst auf maximale Verweildauer ausgelegt sind, Aufmerksamkeit zu maximieren statt junge Nutzer:innen vor schädlichen Wirkungen zu schützen.

Schlussfolgerung: Wir plädieren für eine medienübergreifende Regulierung, die nicht einzelne Plattformen oder Medienformen adressiert, sondern die zugrundeliegenden Mechaniken – insbesondere Engagement-Optimierung, algorithmische Personalisierung und manipulatives Design. Der Fokus sollte dabei auf der Plattform- und Systemebene liegen, nicht primär auf User-Einschränkungen. Altersbeschränkungen können ein Baustein sein, ersetzen aber nicht die strukturelle Regulierung der zugrundeliegenden Mechaniken.

## II – Psychologische Perspektive: Mediennutzung, Identität und soziales Erleben

### II.1 Wie verändern digitale Medienumgebungen das soziale Miteinander und das psychische Wohlbefinden junger Menschen?

#### *Praxisperspektive krisenchat*

Unsere Berater:innen erleben täglich die Ambivalenz digitaler Räume: Für viele junge Menschen – insbesondere LGBTQ+-Jugendliche, Jugendliche in ländlichen Regionen und solche mit sozialen Ängsten – sind digitale Plattformen lebenswichtige Räume für Zugehörigkeit und Identitätsentwicklung. Gleichzeitig berichten immer mehr Ratsuchende von Einsamkeitsgefühlen trotz ständiger digitaler Vernetzung – eine paradoxe Isolierung, die sich aus der Qualität der Interaktionen erklärt.

In Beratungsgesprächen hören wir häufig: „Ich weiß, dass es mir nicht guttut, aber ich kann nicht aufhören.“ Dieses Gefühl der Ohnmacht gegenüber dem eigenen Nutzungsverhalten ist ein Kernthema psychischer Belastung im Kontext digitaler Medien.

## *Einordnung durch externe Evidenz*

Die DCCA-Studie belegt: Die Nutzungsreduktion durch Interventionen hatte keinen negativen Einfluss auf soziale Verbundenheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden oder FOMO. Das bedeutet: Ein erheblicher Teil der Nutzungszeit (ca. ein Drittel) ist „Leerlauf“, der weder soziale noch emotionale Bedürfnisse erfüllt. Forschung schätzt, dass Selbstkontrollprobleme bis zu 31 % der gesamten Social-Media-Nutzungszeit von Erwachsenen erklären – bei Jugendlichen dürfte dieser Anteil höher liegen.

Schlussfolgerung: Die Herausforderung ist nicht das Digitale an sich, sondern die Gestaltung digitaler Räume. Plattformen müssen so gestaltet werden, dass sie soziale Verbundenheit und Selbstwirksamkeit fördern – nicht gewohnheitsmäßiges, reflexhaftes Scrollen. Mit dem AI Act und dem DSA gibt es bereits einen Rechtsrahmen, wir verstehen unsere Perspektive in diesem Kontext als Konkretisierung und Verschärfung für den Minderjährigenschutz.

II.2 und II.3 Welche psychologischen Dynamiken entstehen, wenn KI-Systeme soziale oder emotionale Funktionen übernehmen? Welche Rolle spielt die affirmierende Interaktionsweise großer Sprachmodelle?

## *Praxisperspektive krisenchat*

Als Anbieter digitaler Krisenberatung beobachten wir mit besonderer Aufmerksamkeit, wie KI-basierte Chatbots zunehmend in Räume vordringen, die bislang menschlicher Beratung vorbehalten waren. Einzelne Ratsuchende berichten uns bereits von intensiven Bindungen an KI-Chatbots, die sie als „verständnisvoll“ oder „immer verfügbar“ beschreiben.

Als Anbieter digitaler Krisenberatung beobachten wir, wie KI-basierte Chatbots zunehmend in Räume vordringen, die bislang menschlicher Beratung vorbehalten waren. Einzelne Ratsuchende berichten uns bereits von intensiven Bindungen an KI-Chatbots, die sie als „verständnisvoll“ oder „immer verfügbar“ beschreiben.

Die Gefahr: KI-Systeme können Empathie simulieren, aber keine echte Beziehung eingehen. Für Jugendliche, deren Bindungsfähigkeit sich noch entwickelt, kann diese Simulation dazu führen, dass echte menschliche Beziehungen als weniger lohnend empfunden werden – weil sie anstrengender, uneindeutiger und weniger „verfügbar“ sind.

Einordnung der Dimension dieses Phänomens Laut DAK-Mediensuchtstudie glauben rund 10 % der Jugendlichen in Deutschland, dass Chatbots sie genauso wie ein Mensch oder sogar besser als ein echter Mensch verstehen. 7,8 % nutzen Chatbots gezielt, um weniger einsam zu sein. International fallen die Zahlen noch deutlicher aus: Eine repräsentative Studie von Common Sense Media (2025, N = 1.060 US-Teens) ergab, dass 72 % der 13- bis 17-Jährigen bereits KI Companions genutzt haben, 52 % sind regelmäßige User von KI Companions. 33 % nutzen sie für soziale Interaktion und Beziehungen, einschließlich romantischer Rollenspiele, emotionaler Unterstützung und Freundschaftssimulation. Besonders bemerkenswert: 31 % finden Gespräche mit KI Companions „genauso befriedigend oder befriedigender“ als Gespräche mit echten Freund:innen, und ein Drittel hat ernste oder wichtige Themen lieber mit der KI als mit echten Menschen besprochen. Nahezu die Hälfte gab an, der KI etwas anvertraut zu haben, das sie noch nie einem Menschen erzählt hat.

Dass diese Dynamik keine theoretische Sorge ist, zeigt der Fall eines 14-jährigen Jugendlichen in Florida, der 2024 Suizid beging, nachdem er eine intensive emotionale Bindung zu einem KI-Chatbot entwickelt hatte. Die American Psychological Association hat eine Health Advisory herausgegeben, die auf die besonderen Problematiken hinweist, die insbesondere bei Minderjährigen von KI-Companions ausgehen können. Insgesamt erleben wir eine Verschiebung von KI weg von reinem Informationstool hin zu einer quasi-sozialen Interaktionsfigur mit erheblichen entwicklungspsychologischen Risiken.

Schlussfolgerung: Es bedarf klarer Kennzeichnungspflichten für KI-generierte Interaktionen und Verbote manipulativer personalisierter Ansprache gegenüber Minderjährigen. KI-Systeme, die mit Kindern und Jugendlichen interagieren, sollten einer verpflichtenden Kindeswohl-Risikoabschätzung unterliegen.

### Affirmierende Interaktionsweise

Die affirmierende – also bestätigende, selten widersprechende – Interaktionsweise großer Sprachmodelle birgt aus unserer Sicht ein besonderes Risiko für Jugendliche in Krisen. Wenn ein KI-System jede Äußerung validiert, kann es problematische Überzeugungen oder gefährliche Verhaltensweisen unbeabsichtigt verstärken – von Selbstverletzung bis zu eskalierenden Konflikten.

In der professionellen Krisenberatung bei krisenchat ist gerade die Fähigkeit, behutsam zu widersprechen, Realitätsprüfungen vorzunehmen und alternative Perspektiven anzubieten, ein Kernbestandteil wirksamer Beratung. KI-Systeme, die diesen Aspekt nicht abbilden können, sollten nicht als Ersatz für menschliche Beratung positioniert werden dürfen.

## II.4 Inwiefern können analoge Angebote die Mediennutzungskompetenz und Resilienz stärken?

Analoge Angebote sind unerlässlich – reichen aber allein nicht aus. Unsere Beratungspraxis zeigt: Viele junge Menschen, die am stärksten von problematischer Mediennutzung betroffen sind, haben gerade keinen zuverlässigen Zugang zu Vereinen, Jugendzentren oder außerschulischen Angeboten – sei es aufgrund familiärer Belastung, sozialer Isolation oder fehlender Infrastruktur im ländlichen Raum.

Unser Ansatz: Digital fängt auf, regional stabilisiert. Digitale niedrigschwellige Angebote wie krisenchat fungieren als erste Brücke zur Unterstützung. Von dort aus können Jugendliche in analoge Strukturen vermittelt werden. Dieses hybride Modell ist besonders für vulnerable Gruppen entscheidend.

### III – Präventive Perspektive: Schutz, Aufklärung und Förderung digitaler Resilienz

#### III.1 Welche Präventionsansätze haben sich als wirksam erwiesen, um Kinder und Jugendliche vor digitaler (sexualisierter) Gewalt zu schützen?

##### *Praxisperspektive krisenchat*

krisenchat ist eines der wenigen Angebote in Deutschland, das junge Menschen in akuten Fällen von Cybergrooming, Sextortion und Cybermobbing direkt und anonym beraten kann. Unsere Erfahrung zeigt: Der wichtigste Schutzfaktor ist die Existenz einer zuverlässig erreichbaren, vertrauenswürdigen Anlaufstelle – rund um die Uhr, ohne Registrierung, ohne die Angst, dass Eltern informiert werden, bevor die betroffene Person bereit dafür ist.

Wir beobachten, dass Betroffene von Sextortion oder Cybergrooming sich oft erst nach Tagen oder Wochen an uns wenden – aus Scham und Angst. Je niedrigschwelliger und anonym das Angebot, desto früher erreichen wir sie.

##### Exkurs: Prävention digitaler Gewalt

Prävention von digitaler (sexualisierter) Gewalt muss mehrdimensional gedacht werden. Drei Bereiche sind hier besonders hervorzuheben:

1. rechtliche Maßnahmen
2. Soziales Umfeld
3. Medienpädagogik

##### Rechtliche Maßnahmen

Prävention setzt in erster Linie einen wirksamen und zeitgemäßen Jugendschutz voraus. Dieser obliegt insbesondere auch den Anbietern digitaler Dienste, etwa im Bereich sozialer Medien. Mit dem Inkrafttreten des Jugendschutzgesetzes im Mai 2021 wurde ein erster wesentlicher Schritt unternommen, indem erstmals verbindliche Mindestanforderungen für entsprechende Angebote festgelegt wurden.

Zur weiteren Stärkung der Prävention bedarf es nun klar definierter Vorgaben sowie einer konsequenten und überprüfbaren Umsetzung dieser Standards.

##### Soziales Umfeld

Auch das soziale Umfeld spielt eine zentrale Rolle bei der Prävention digitaler Gewalt. Zum einen ist es entscheidend, dass Bezugspersonen einen reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Endgeräten vorleben. Ein offenes Interesse an digitalen Lebenswelten, anstelle einer pauschalen Ablehnung, ermöglicht es Jugendlichen, innerhalb eines geschützten Rahmens altersgerechte Erfahrungen zu sammeln. Zugleich fördert eine solche Offenheit das Vertrauen, sodass sich Jugendliche bei Unsicherheiten oder problematischen Erlebnissen mitteilen.

##### Medienpädagogik

Die Medienpädagogik erweitert die präventive Rolle des sozialen Umfelds und entfaltet ihre Wirkung neben dem häuslichen Kontext insbesondere in Bildungseinrichtungen, etwa in Schulen.

Ein zentraler Bestandteil ist dabei die Medienbildung, die darauf abzielt, Menschen zu befähigen, Medien nicht nur anzuwenden, sondern deren Inhalte kritisch zu hinterfragen und reflektiert einzuordnen.

Eine gute Medienpädagogik vermittelt Jugendlichen demnach Kompetenzen, um algorithmische Strukturen zu verstehen, Desinformation zu erkennen und sich sicher im digitalen Raum zu bewegen. Zugleich stärkt sie die Entwicklung eines respektvollen und verantwortungsbewussten Umgangs miteinander, offline wie online. Auf diese Weise entsteht ein zweigleisiger Präventionsansatz, der darauf abzielt, Jugendliche sowohl vor der Opferrolle als auch vor der Ausübung digitaler Gewalt zu schützen.

### Einordnung

Wirksame Prävention muss auf zwei Ebenen ansetzen: (a) auf der Plattformebene durch konsequente Erkennung und Unterbindung von Grooming- und Missbrauchsmustern, und (b) auf der individuellen Ebene durch niedrigschwellige Beratungsangebote, die Betroffene dort erreichen, wo sie sich aufhalten – digital.

Zur Plattformebene: Die großen Anbieter verfügen längst über die technischen Möglichkeiten, verdächtige Kontaktabbahnungen, Grooming-typische Gesprächsmuster und missbräuchliche Nachrichten in Echtzeit zu erkennen – durch Kombination aus algorithmischer Mustererkennung und menschlicher Moderation. Was fehlt, ist nicht die Technologie, sondern der Wille zur konsequenten Umsetzung. Daher braucht es verbindliche Standards für die Geschwindigkeit, mit der Plattformen verdächtige Nachrichten erkennen, entfernen und entsprechende Accounts sperren müssen – inklusive überprüfbarer Transparenzberichte und wirksamer Sanktionen bei Nichteinhaltung. Default-Schutzeinstellungen für Minderjährigen-Accounts (etwa eingeschränkte Kontaktierbarkeit durch Unbekannte) müssen verpflichtend aktiviert sein, nicht optional."

### III.2 Wie können erfolgreiche Präventionskonzepte nachhaltig skaliert werden?

#### *Praxisperspektive krisenchat*

krisenchat selbst ist ein Beispiel für ein skalierbares Präventions- und Krisenberatungsangebot: Als bundesweit verfügbarer digitaler Dienst erreichen wir junge Menschen unabhängig von Wohnort, Tageszeit oder sozialer Herkunft. Gleichzeitig wissen wir aus Erfahrung, dass Skalierung allein nicht reicht – es braucht die Einbettung in regionale Strukturen.

Unser Modell: Digitale Krisenberatung als erste Auffangebene, die bei Bedarf in regionale Versorgungsstrukturen (Jugendhilfe, schulpsychologische Dienste, Erziehungsberatung) weitervermittelt. Dieses Zusammenspiel erfordert verbindliche Kooperationsstrukturen zwischen digitalen und regionalen Anbietern.

Für eine flächendeckende Umsetzung von Präventionskonzepten empfehlen wir:

- Verankerung digitaler Krisenberatung als Regelangebot in der Kinder- und Jugendhilfe (nicht als Projektförderung).
- Aufnahme von Medienkompetenz und digitaler Resilienz in Lehrpläne – verbunden mit Hinweisen auf verlässliche Anlaufstellen.
- Regulatorische Verpflichtung von Plattformen, Nutzer:innen in Krisensituationen aktiv auf Hilfsangebote hinzuweisen (z. B. bei Suche nach selbstverletzendem Content).

### III.3 Wie lassen sich Medienkompetenz, kritisches Denken und Selbstschutzverhalten gezielt fördern?

Medienkompetenz muss über das Wissen „was gefährlich ist“ hinausgehen und praktische Handlungsfähigkeit vermitteln. Die DCCA-Studie liefert hier einen wichtigen Hinweis: Jugendliche überschätzen systematisch ihre Fähigkeit, ihre eigene Nutzung zu regulieren. Echte Medienkompetenz bedeutet daher auch, zu verstehen, warum man bestimmte Entscheidungen nicht eigenständig treffen kann – und welche externen Hilfen es gibt.

Aus unserer Beratungspraxis empfehlen wir:

- Verständnis von Plattformdesign: Jugendliche sollten lernen, wie Algorithmen, Autoplay-Funktionen und Engagement-Mechanismen funktionieren und warum sie so gestaltet sind.
- Reflexion über das eigene Nutzungsverhalten: Nicht als moralische Bewertung („du nutzt zu viel“), sondern als Kompetenz: „Wie fühle ich mich nach einer Stunde Scrollen?“
- Kenntnis von Hilfsangeboten: Jeder Jugendliche sollte wissen, wo er oder sie sich anonym und vertraulich Hilfe holen kann – ob bei Cybermobbing, Sextortion oder psychischer Belastung.

### III.4 Welche Rolle spielt interdisziplinäre Vernetzung für wirksame Strategien zur digitalen Suchtprävention?

#### *Praxisperspektive krisenchat*

krisenchat arbeitet an der Schnittstelle von Psychologie, Pädagogik und digitaler Technologie. Unsere Erfahrung zeigt: Ohne interdisziplinäre Vernetzung greifen Präventionsansätze zu kurz. Medizinische Befunde müssen in pädagogische Praxis übersetzt werden; psychologische Erkenntnisse müssen die technische Plattformgestaltung informieren; Beratungsangebote müssen an das Gesundheitssystem anschlussfähig sein.

Konkret sehen wir die Notwendigkeit für:

- Anerkennung und systematische Einbindung bundesweit skalierter digitaler Krisenberatung in die Verweisstrukturen von Schule, Jugendhilfe und pädiatrischer Versorgung – nicht als bilaterale Einzelkooperation, sondern als Teil einer koordinierten Versorgungslandschaft.
- Einbindung von Praxiserfahrungen aus der Krisenberatung in die Forschung zu problematischer Mediennutzung.
- Plattformregulierung, die auf medizinisch-psychologischer Evidenz basiert, nicht auf Selbstverpflichtungen der Industrie.

Abschließend: Die dänische DCCA-Studie zeigt eindrucksvoll, dass die Werkzeuge zur Verfügung stehen. Einfache Friction-Mechanismen reduzieren exzessive Nutzung um ein Drittel, verbessern den Schlaf und helfen gerade den vulnerabelsten Gruppen am meisten – ohne die positiven Aspekte von Social Media zu beeinträchtigen. Was fehlt, ist der politische Wille, solche Maßnahmen verbindlich vorzuschreiben.

## Quellenverzeichnis

Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022): Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424–2463.

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). *The adolescent brain*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>

Common Sense Media (2025). *Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions*. Report. URL: <https://www.commonsensemedia.org/research/talk-trust-and-trade-offs-how-and-why-teens-use-ai-companions>

Danish Competition and Consumer Authority (2025): *Disrupting Social Media Habits – a Field Experiment with Young Danish Consumers*. Online ISBN 978-87-7029-852-0.

Danish Competition and Consumer Authority (2025): *Young Consumers and Social Media*.

Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018): Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(3), 102–129.

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T. et al. *Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability*. *Nat Rev Psychol* 3, 407–423 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>

Pew Research Center (2025). *Teens, Social Media and AI Chatbots 2025*. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/12/09/teens-social-media-and-ai-chatbots-2025/>

Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K.\* (2026). *Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2025/2026*. DAK-Gesundheit. [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2024\\_91442](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442)

## Quellen ‚Exkurs gegen Digitale Gewalt‘

<https://beauftragte-missbrauch.de/themen/schutz-und-praevention/schutz-im-digitalen-raum>

<https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/BJNR273000002.html>

<https://www.hilfetelefon.de/aktuelles/auf-das-soziale-umfeld-kommt-es-an/#:~:text=Auf%20das%20soziale%20Umfeld%20kommt%20es%20an.>

<https://www.gegen-gewaltbereiten-salafismus.nrw/de/hintergruende/im-fokus/online-praevention/medienkompetenzfoerderung-als-digitale#:~:text=Demokratie%20digital%20lernen&text=Hierbei%20geht%20es%20unter%20anderem,Landeszentrale%20f%C3%BCr%20politische%20Bildung%20NRW.>