

Social-Media-Nutzung von Kindern und Jugendlichen

Politik und Gesellschaft müssen jetzt reagieren

Die zunehmende Nutzung sozialer Medien geht mit einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden einher. Die Leopoldina fordert deshalb Altersgrenzen und weniger suchterzeugende Funktionen. Experten sehen auch die Plattformen in der Pflicht.

Text | Petra Bühring



Foto: picture alliance/photothek.de/fira Hofmann

Die Nutzung sozialer Medien wie Instagram und TikTok ist für einen Großteil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland längst alltäglich. „Viele von ihnen zeigen dabei ein riskantes, manche sogar ein suchtartiges Nutzungsverhalten. Die zunehmende Nutzung sozialer Medien geht mit einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen einher und kann zu Depressions- und Angstsymptomen, Aufmerksamkeits- oder Schlafproblemen führen“, berichtete Prof. Dr. Silvia Schneider, Klinische Kinder- und Jugendpsychologie, Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum, bei einem Pressegespräch der Leopoldina – Nationale Akademie der Wissenschaften in Halle.

Wissenschaftler der Leopoldina haben deshalb ein Diskussionspapier mit Handlungsempfehlungen für die Politik vorgelegt, um Kinder und Jugendliche besser vor negativen Auswirkungen von sozialen Medien zu schützen (<https://www.leopoldina.org/socialmedia-kinder>).

Kinder unter 13 Jahren sollten nach Empfehlung der Leopoldina keine Social-Media-Accounts einrichten dürfen.

- Kinder unter 13 Jahren sollten demnach keine Social-Media-Accounts einrichten dürfen.
- Für 13- bis 15-Jährige sollten Soziale Medien nur nach gesetzlich vorgeschriebener elterlicher Zustimmung nutzbar sein.
- Für 13- bis 17-Jährige sollten Netzwerke zudem altersgerecht gestaltet werden, etwa durch ein Verbot von personalisierter Werbung und die Erstellung von Nutzungsprofilen. Besonders suchterzeugende Funktionen wie Pushnachrichten und endloses Scrollen sollten unterbunden werden.
- Verbot von Smartphones in Kitas und Schulen bis ein-

schließlich der 10. Klasse, dafür mehr sinnvolle Zeitalternativen wie Sport, Spiel, Kreativangebote oder Musizieren.

„Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat weltweit seit 20 Jahren stetig abgenommen. Die Coronapandemie war dabei ein Katalysator, aber nicht allein verantwortlich“, sagte Prof. Dr. Ralf Hertwig, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin und Mitautor des Diskussionspapiers der Leopoldina. Soziale Medien würden auch als Grund für den Anstieg angeführt. Nach Angaben des Instituts für Therapieforchung, auf das sich die Leopoldina bezieht, verbringen Kinder und Jugendliche werktags im Durchschnitt 2,5 Stunden in den sozialen Medien und sonntags 3,5 Stunden. „Diese Zahlen sind aber wahrscheinlich noch höher“, ergänzte Hertwig.

Suchtartige Nutzung

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Schneider wies auf die „suchtartige Nutzung“ von sozialen Medien hin, die oftmals zur Vernachlässigung von anderen Aktivitäten führe. „Vielen Heranwachsenden fehlt dann die Zeit für andere Freizeitaktivitäten, Sport oder den persönlichen Kontakt mit Gleichaltrigen. Sie machen dann wichtige Entwicklungsschritte nicht.“ Schneider wies aber auch auf die positiven Effekte von sozialen Medien hin: „Sie helfen insbesondere ängstlichen Jugendlichen zu kommunizieren; auch können soziale Medien eine Verbundenheit untereinander generieren.“

„Die Selbstkontrollfähigkeiten sind bei Kindern und Jugendlichen noch nicht ausgeprägt“, betonte Bildungsforscher Hertwig. Grundsätzlich sei die Datenlage zum Zusammenhang von psychischer Gesundheit und der Nutzung sozialer Medien noch im Aufbau. „Die wenigen Studien, die es gibt, sprechen aber dafür, dass die Gesellschaft reagieren muss“, betonte Hertwig. Die Leopoldina schlägt Vorsorge als Leitprinzip vor.

Auch der Bundesverband für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (bkj) sieht Handlungs- und Regelungsbedarf. „In unseren Pra-

xen wird das Thema Smartphone-nutzung und dessen Wirkung auf die psychische Gesundheit immer deutlicher“, so Dr. Ines-Brock-Harder, bkj-Vorsitzende. Die Gesellschaft und die Politik müsse aber mit den Jugendlichen gemeinsam über das Thema diskutieren. Dies könnte auch deren Akzeptanz von Regelungen erhöhen.

Digitaler Altersnachweis

Das Diskussionspapier der Leopoldina erläutert auch die mögliche Umsetzung der Altersgrenzen und altersgerechten Einschränkungen auf Social Media. Hier sehen die Autorinnen und Autoren vor allem auf EU-Ebene Möglichkeiten der Regulierung. Die Bundesregierung sollte sich ihrer Ansicht nach dort für entsprechende gesetzliche Regelungen einsetzen. Ein vielversprechender Ansatz sei bereits die geplante Einführung der EUDI-(European Digital Identity)Wallet“, die einen datenschutzkonformen digitalen Altersnachweis ermöglichen soll.

Um einen reflektierten Umgang mit sozialen Medien zu fördern, schlagen die Autoren vor, einen digitalen Bildungskanon in Kitas und Schulen zu verankern, der Kinder und Jugendliche auf Themen des digitalen Lebens vorbereitet. Die Kompetenzen von Lehr- und Erziehungsfachkräften sollten gestärkt werden, um riskantes beziehungsweise suchtartiges Nutzungsverhalten frühzeitig erkennen und adressieren zu können.

Niedrigschwellige Public-Health-Kampagnen sollten Familien zudem über die Einflüsse sozialer Medien auf die psychische Gesundheit sowie über die Möglichkeiten einer positiven Gestaltung der Social-Media-Nutzung informieren, empfiehlt die Leopoldina.

Professorin Schneider wies darüber hinaus auf „sehr großen“ Forschungsbedarf hin. „Wir müssen mehr wissen über die Nutzung sozialer Medien von Kindern und Jugendlichen. Insbesondere bei den Kindern und jungen Jugendlichen gibt es kaum Daten.“ Die Forschungsgrundlagen, aber auch der Umweg über die Eltern bei un-

Forderung nach höheren Altersgrenzen

Nach Angaben des Science Media Center (SMC) fordern viele Staaten, dass das Alter zuverlässig geprüft und die Altersgrenze zudem hochgesetzt wird. Australien habe vergangenes Jahr bereits ein Nutzungsverbot für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren beschlossen. Die Umsetzung der entsprechenden Altersprüfung solle bis Ende dieses Jahres erfolgen. Neuseeland wolle dem Beispiel folgen und auch in der EU mehrten sich Forderungen nach einer höheren Altersgrenze und einem funktionierenden Altersverifikationssystem. In Deutschland ist man sich dem SMC zufolge noch uneinig, ob ein Verbot ab 16 Jahren die richtige Regelung ist. Der Deutsche Lehrerverband (DL) habe sich gegen ein allgemeines Verbot ausgesprochen.

ter 16-Jährigen, die in die Forschung einwilligen müssen, bedeuteten große Hürden. Forschung mit Jugendlichen bezieht sich daher immer auf die 16- bis 18-Jährigen. Um Kinder in der Forschung nicht zu benachteiligen, brauche es hier eine Lösung, forderte Schneider.

Mit der Frage, ob soziale Medien Kindern und Jugendlichen schaden beziehungsweise ab welchem Alter, befasste sich auch ein Expertengespräch des Science Media Center (SMC) in Köln. Dabei wurde die Forderung nach einem wirksamen Altersverifikationssystem (AVS) diskutiert, wie es die Leopoldina jetzt fordert. Derzeit sind soziale Medien nach Regelung der Anbieter erst ab dem 13. Lebensjahr zugelassen. Es wird aber kein

meinen Konsum unterschieden werden. Ihrer Meinung nach ist es notwendig, verstärkt in die Regulierung der Inhalte zu investieren. Denn selbst wenn der Zugang ab einem gewissen Alter verboten werde, gelinge es vielen trotzdem, einen Zugang zu erhalten. Manchen sogar mithilfe der Eltern, denen das Recht auf Selbstbestimmung ihrer Kinder wichtiger erscheine als deren Schutz.

Die Umsetzung eines Verbots von sozialen Medien für Kinder und jüngere Jugendliche sei nicht trivial, betonte Dr. Stephan Dreyer vom Leibniz-Institut für Medienforschung, Hans-Bredow-Institut Hamburg. „Das Kinderdatenschutzrecht besagt, dass die Inhalte sozialer Medien Kindern unter 13 Jahren

„Ein Gesetz kann Eltern Rückendeckung geben, damit sie die Gefahren einer Social-Media-Nutzung auch gegenüber ihren Kindern argumentieren können.“

Isabel Brandhorst, Leiterin der Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen, Universitätsklinikum Tübingen

AVS eingesetzt, um eine Nutzung von jüngeren Kindern auszuschließen.

„Ob Social-Media-Nutzung mit der Zunahme von psychischen Störungen zusammenhängt ist unklar, sicher ist die Nutzung nicht alleinursächlich“, sagte Dr. Isabel Brandhorst, Leiterin der Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen, Universitätsklinikum Tübingen. „Die Ursachen für die Zunahme psychischer Erkrankungen sind sehr komplex; es gibt wenig signifikante Zusammenhänge für eine Social-Media-Nutzung und wissenschaftlich keine starke Fundierung“, ergänzte Anne-Linda Camerini, Forscherin an der Fakultät für Biomedizinische Wissenschaften, Universität della Svizzera italiana, Lugano, Schweiz. Erwiesen sei einzig der Geschlechtsunterschied: Mädchen seien anfälliger für eine übermäßige Social-Media-Nutzung als Jungen.

Regulierung der Inhalte

Auf die Frage, ab welchem Alter die Nutzung sozialer Medien nicht mehr schädlich sei, konnten die Experten keine eindeutige Antwort geben. Camerini führte Geschlechtsspezifisches an: So seien Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren besonders vulnerabel, Jungen hingegen zwischen 13 und 15. „Es gibt aber auch individuelle Unterschiede. Allein das Alter von 16 sagt nicht immer etwas aus“, so die Forscherin. Manche Jugendliche seien dann schon sehr reif, andere nicht. Zudem sollte zwischen den Inhalten und dem allge-

nicht zugänglich gemacht werden dürfen. Ein Altersverifikationssystem ist in Europa aber nicht verpflichtend“, erklärte er. Die Plattformen seien in der sogenannten Haftungsprivilegierung, einer rechtlichen Regelung, die die Haftung des Unternehmens unter bestimmten Umständen einschränkt oder ausschließt. Nationale Regelungen sind dem Experten zufolge zudem sehr schwierig, da in der Europäischen Union Gesetze bezüglich sozialer Medien durch den Digital Service Act (DSA) gemeinsam geregelt sind.

Brandhorst sprach sich eindeutig für ein Gesetz aus, das grundsätzlich eine Altersgrenze setzt und Altersverifikationssysteme für die Plattformen verpflichtend macht. „Die Gesellschaft muss Grenzen setzen, denn ein Viertel der Kinder und Jugendlichen steht kurz vor der Sucht. Ein Gesetz kann Eltern Rückendeckung geben, damit sie die Gefahren einer Social-Media-Nutzung auch argumentieren können“, sagte die Expertin für Internetnutzungsstörungen.

Auch der Experte vom Leibniz-Institut für Medienforschung unterstützte Forderungen nach einem Gesetz. „Die Plattformen können durchaus regulieren, sie tun es aber nicht“, sagte Dreyer. Es sei mittels Künstlicher Intelligenz einfach möglich, Altersverifikationssysteme einzuführen, und darüber hinaus auch zu erkennen, wenn Kinder und Jugendliche bestimmte gefährliche Inhalte übermäßig nutzen. ■