

Empfehlungen zu Bildschirmmedien

Die Sekundarstufe II (1. Teil)

*Die zeitliche Nutzung digitaler Bildschirmmedien ist in der zweiten Autonomiephase außerordentlich hoch, das Wissen bei den Usern, Eltern und Pädagogen, aber auch bei den oft um Rat gefragten Ärzt*innen dagegen erschreckend gering. Dabei gibt es eine Fülle von Non-Profit-Organisationen, Institutionen des Kinder- und Jugendschutzes, Stiftungen, Hochschulen, Verbände, Unternehmen (Anbieter) sowie Ministerien auf Bundes- und Länderebene, die sehr viel individuelle Kompetenzen, Erfahrungen, Angebote und Wissen zusammengetragen haben.*



Dr. Uwe Büsching



Prof. Dr. Ralf Lankau

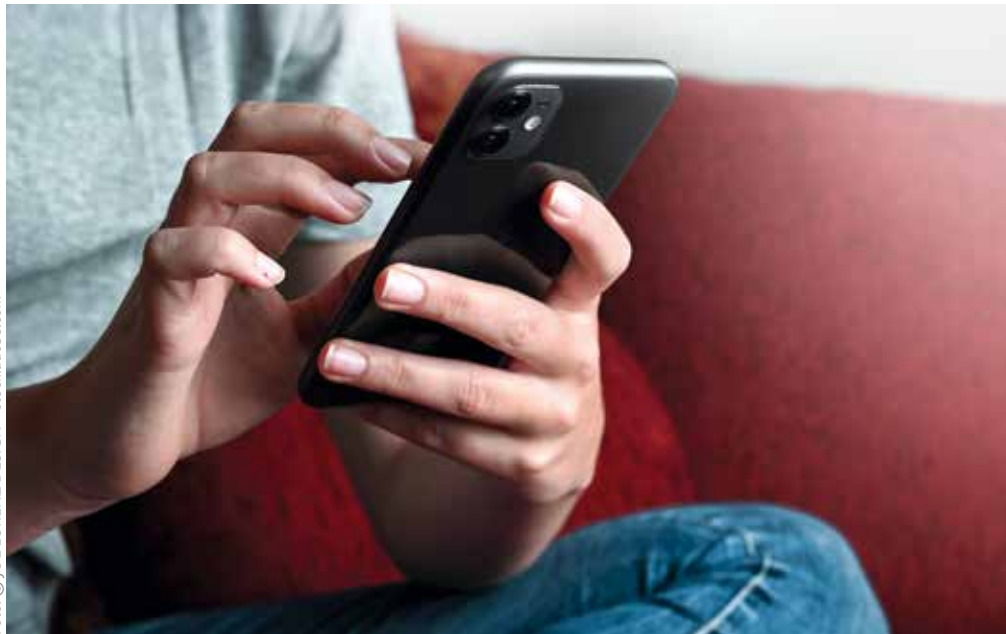


Foto: © JOE LORENZ DESIGN – stock.adobe.com

negativen Auswirkungen gibt es reichlich, es hapert an der flächendeckenden Umsetzung präventiver Maßnahmen. Einige Staaten Europas, Asiens sowie amerikanische Städte haben sich deshalb für Verbote digitaler Bildschirmmedien im Kindes- und Jugendalter entschieden.

Dabei stellt sich die Frage: Könnte ärztliche Prävention eine notwendige Ergänzung der bisher in der Fläche wenig erfolgreichen Gesundheitsförderung im pädagogischen Setting (Kita und Schule) sein – oder ist ein Verbot der Königsweg? Früherkennungsuntersuchungen sind nicht der Zeitpunkt für Beratungen zu digitalen Bildschirmmedien, dies würde die Termine unnötig überfrachten. Doch wie verhält es sich mit Jugendlichen? Was muss den Patienten selbst geraten werden? Natürlich bleiben die Eltern weiterhin Ansprechpartner und Begleiter. Ihre Vorbildfunktion wird jedoch zunehmend unwichtiger, und Verbote sind bei Jugendlichen nicht angebracht.

Themen für die J1

Zwei Grundannahmen bilden die Basis für eine Beratung:

1. Jugendliche, die zur Jugendgesundheitsberatung (J1) in die Praxis kommen, haben Interesse an ihrer Gesundheit. Sie möchten selbst bestimmen, aber keine Verantwortung für die Gefahren von Krankheit und Fehlentwicklung übernehmen. Dagegen fühlen sie sich sogar relativ immun.
2. Sofern Jugendliche über ihre Nutzung digitaler Bildschirmmedien selbst entscheiden wollen/können und familiäre Auseinandersetzungen billigend in Kauf nehmen, fehlt ihnen oft das Wissen um die Gefährdungen wie Konzentrations- und Schlafstörungen, schulischer Leistungsabfall, drohende Kündigungen oder Unfälle. Über diese Themen sind ein Einstieg in das Thema Mediennutzung und eine Beratung möglich.

Am Beispiel von klicksafe und seiner engen Vernetzung mit dem Expertenbeirat und Kooperationspartnern sowie einer Zusammenarbeit mit dem europäischen Netzwerk Insafe (Internet Safety Awareness for Europe) lässt sich dies veranschaulichen: Unter <https://www.klicksafe.de> wurde umfangreiches Wissen zusammengetragen, wobei auch Prävention und Schutzmaßnahmen einen großen Raum einnehmen. Die Seiten sind unbedingt lesenswert. Leider hat dieses Wissen bisher nicht bewirkt, dass die Gefährdung für Jugendliche geringer geworden ist. Beschreibung der

Die App im Alltag

Bereits bei ganz alltäglichen Anwendungen des Smartphones lauern Gefahren für Leib und Seele: in den Apps. In den Stores werden sie zur Besserung der Kreativität, der Partizipation, der Information, der Kommunikation, des Lernens u.v.a. angeboten. Die vielerorts vertretene Meinung, die Auswahl der Apps zähle zur elterlichen Verantwortung, ignoriert den Ablösungsprozess. Der Verweis an die Eltern ist bequem für die Anbieter und er ist ein Freibrief für die Jugendlichen, selbst wenn sie Altersbegrenzungen missachten oder Sicherheitseinstellungen wieder abschalten.

Die Nutzung von Apps muss gut beachtet sein im Hinblick auf Datenschutz, Privatsphäre und unerwünschte Inhalte. Apps sind bequem, sie sind informativ und unterstützen die Kommunikation, z.B. in den sozialen Medien. Die Kritikfähigkeit Jugendlicher wandelt sich von reiner Opposition gegen die Eltern zu eigenen Wertevorstellungen. Deshalb grenzen sich Jugendliche auch mit sozialen Medien ab, für sie sind Apps zudem kostenlos. Was den jugendlichen Nutzer nicht bewusst ist: Sie „bezahlen“ mit persönlichen und sensiblen Daten. Apps greifen auf Kontakte, Fotos, etc. zu. Das Interesse der Anbieter ist es, die User

möglichst lange am Bildschirm zu halten. Dafür werden Psychotechniken eingesetzt: von der einfachen Belohnung über das Nudging (Anstupsen) bis zu persuasiven (verhaltensändernden) Technologien. Die Nutzer sind über solche interaktiven Elemente steuerbar, ihr Verhalten wird aufgezeichnet und in einem „digitalen Zwilling“ hinterlegt, mit dem man Verhalten testen und prognostizieren kann.

Die Weitergabe dieser Informationen über den User (der Rückkanal kann teilweise mit der Datenbank „App-Check“ <https://appcheck.mobilsicher.de/>) überprüft werden. Noch deutlicher wird es bei den Anzeigenschaltungen im Internet, die in einem direkten Zusammenhang mit den eigenen Aktivitäten stehen. Viele Websites sind deshalb für Jugendliche ungeeignet, planloses Surfen birgt Gefahren. Eine gute Website muss Bedingungen erfüllen (siehe Tab. 1), sie muss verständlich und vor allem werbefrei sein.

Grenzüberschreitendes Verhalten und Mutproben

Jugendliche sind weder große Kinder noch kleine Erwachsene, auch nicht im Umgang mit digitalen Bildschirmmedien. Auf dem Weg zur Selbstständigkeit loten sie unbekannte Grenzen aus. Grenzen wurden bereits vor Jahrhunderten über-



Foto: © Matthew – stock.adobe.com

schritten, verändert hat sich die Toleranz, mit der reagiert wird. Riskantes Verhalten sucht und überwindet Ekel, misst sich mit anderen oder soll imponieren. Aktuelle Themen werden „nachgespielt“, bis aus Spiel und Spaß bitterer Ernst wird. Mit sozialen Medien werden Grausamkeiten in (bewegten) Bildern transportiert, die vormals von Redaktionen nicht veröffentlicht wurden. Die Folge: Gefährdete werden weiter destabilisiert.

Mit solchen Bildern und Videos, geteilt in den sozialen Medien, hoffen Jugendliche auf Likes und Anerkennung. Die J1 informiert Patient*innen über diese Challenges: Mutproben, die zu schweren gesundheitlichen Schäden führen können, und über Beratungsstellen (Tab. 2 und 3). Sie bietet darüber hinaus die Chance, dass Patient*innen diese Informationen ihren Peers vermitteln.

Tabelle 1

Kriterien einer „guten“ und sicheren Website
Herkunft: Lade Apps nur aus offiziellen App-Stores
AGBs: Zugriffsrechte der App sind den eigenen Vorstellungen anpassbar
Nutzung: interaktiv, nicht zu In-App-Käufen animierend
Zugang: frei zugänglich, keine Anmeldung oder Mitgliedschaft notwendig. Altersgrenze wird angegeben
Struktur/Gestaltung: übersichtlich; die Präsenz verfügt über eine verständliche, lebendige und bildhafte Sprache und lässt sich leicht navigieren
Inhalte: wecken Neugierde und Fantasie. Chancen und Risiken beim Surfen, E-Mail-Schreiben und Chatten werden erklärt
Datenschutz: persönliche Daten werden nicht erfragt, und vor der Übermittlung an Dritte wird gewarnt
Werbung: keine, bei Ausnahmen keine direkte Kaufaufforderung. Anzeigen sind deutlich gekennzeichnet
Einkaufen: in Ausnahmen ein Shop, der deutlich gekennzeichnet ist. Beim Klick auf „Shop“ erfolgt der Hinweis, dass ein Einkauf nur mit einem von Erwachsenen eingerichtetem Konto möglich ist
Jugendschutz: Erklärung der Einhaltung des Jugendschutzes mit Information zu den Gefahren und Chancen im Internet
Links: Verlinkungen sind stets heikel, weil schwer kontrollierbar
Moderation: Antworten erfolgen zeitnah
Urheber: Nennung von Herausgeber und allen Quellen. Es existieren ein Impressum und eine Definition der Ziele der Seite

Tabelle 2

Einstieg zur Beratung zum Thema Internet ist der CIUS -Fragebogen (Compulsive Internet Use Scale) https://tinyurl.com/yfhhbvd4 .
Dieser Fragebogen kann/sollte bei jeder J1 eingesetzt werden. Die Bearbeitung macht nachdenklich, bei „positivem“ Befund erfolgt sozialpädiatrische oder hausärztliche Beratung und/oder Überweisung.

Tabelle 3

Beratungsinhalte
Auch riskante Challenges können Fakes sein.
Risiken abwägen, Nachdenken ist wichtiger als Gruppenzwang.
Weiterverbreiten von gefährlichen Challenges gefährdet andere.
Challenges müssen gemeldet werden (jugendschutz.net).

Erpressbar durch Sexting

Jugendliche kommunizieren online, dazu zählen auch Liebesbeziehungen. Wie viel Privates/Intimes gepostet wird, Texte oder sogar (Nackt-)Bilder, ist Vertrauenssache. Beziehungen lösen sich wieder, Vertrauen wird missbraucht, mit Nacktfotos kann man erpressbar werden. Was positiv emotional beginnt, wird zum Horrortrip: Weniger Intimkommunikation ist mehr, da Einvernehmlichkeit nicht auf Dauer sicher ist. Der Wunsch, als attraktiv und sexy wahrgenommen zu werden, sexuell zu erregen, dem Partner einen Liebesbeweis zu senden oder neue Kontakte zu vertiefen, ist übrigens nicht auf Jugendliche beschränkt, wird von ihnen jedoch meist spontaner ausgeführt.

Themen der Sexualität mit Erwachsenen zu besprechen, fällt Jugendlichen oft schwer. Deshalb ein Vorschlag für die nonverbale Kommunikation: Zeitschriften oder Bilder zum Thema Verliebtsein signalisieren in der Praxis den Raum für Gespräche, fordern sie aber nicht. Zu den Bewältigungsaufgaben im Jugendalter gehören eben die Akzeptanz des eigenen „Ichs“ und die einer Geschlechterrolle. „Wie zufrieden bist du mit dir?“ ist eine typische offene Frage zur Körperlichkeit und dann auch zur Sexualität. Antwortet die/der Jugendliche auf: „Wie wirken Vorbilder oder Influencer im Internet auf Dich?“ nicht oder ausweichend, so könnte als Reaktion z.B. ein Satz wie „Die Gefahren durch Sexting sind auch uns Ärzten bekannt und wir machen uns große Sorgen, wie Jugendliche das rechte Maß finden und wie sie sich wehren können,“ folgen. Über die Risiken des Sexting, z. B. unerlaubte Weitergabe der Aufnahmen, Mobbing, und soziale Ausgrenzung, aufzuklären, ist wichtig, aber es sollte nicht generell negativ bewertet werden. Jugendsprache mit Begriffen wie „Pics“ oder „Nudes“ anzuwenden, wirkt anbiedernd: Das sachliche ärztliche Vokabular hilft, auch Peinliches anzusprechen.

Tabelle 4

Beratungsstellen für Hilfesuchende

<https://www.klicksafe.de/challenges>: Umfangreiches Material auch für den Unterricht: „Challenges – Alles nur Spaß??“

<https://www.nummergegenkummer.de>: anonyme und kostenfreie telefonische Beratung

<https://www.juuuport.de/jugendsupport>: mit einem speziellen Themenbereich Challenges und Mutproben

<https://www.juuuport.de/hilfe/beratung>: eine bundesweite Beratungsplattform, auf der sich Jugendliche gegenseitig helfen, wenn sie Probleme im oder mit dem Internet haben



Liebesbriefe in falschen Händen waren Anlass zum Gespött, Bilder verschicken verlangt absolute Freiwilligkeit, Bilder weiterleiten ist immer Mobbing (Cybermobbing). Auch wenn der Peer-Druck noch so hoch ist, Jugendliche müssen ihrem Verstand folgen oder sich sogar Hilfe suchen. Wenn Peers wegen viral gegangener intimer Aufnahmen verhöhnt werden, benötigen auch sie Hilfe und Beratung (Tab. 4). Verstöße bei den Anbietern sozialer Medien zu beklagen ist schwierig. Allzu oft reagieren die Anbieter nicht, die „Täter“ werden selten belangt, die „Opfer“ sind noch beschämter.

Gefahr durch Cybergrooming

Ein strafbewerteter Bereich ist das Cybergrooming: Erwachsene suchen sexuellen Kontakte mit unbedarften, ver-

trauensseligen Jugendlichen. Sie nutzen deren mangelndes Risikobewusstsein, um Vertrauens- oder Abhängigkeitsverhältnisse aufzubauen. Bei den bei Jugendlichen beliebten Anbietern suchen sie nach Opfern. Eine Red Flag für Cybergrooming ist der Versuch der Täter, die Jugendlichen zum Wechsel auf privatere Kommunikationskanäle zu bewegen. Für präventive Schutzmaßnahmen sollten Pädiater*innen das Internet-ABC kennen, das für Eltern, Pädagog*innen und Kinder/Jugendliche konzipiert wurde. (Link: <https://tinyurl.com/2yb5999a>)

Die Bewältigungsanforderungen an Jugendliche haben durch Internet und soziale Medien deutlich zugenommen. Mehr zu den Themen Cybermobbing, Fakes bzw. Desinformation, zu Bildung und Wellbeing sowie zur Zeitverdrängung und Werbung lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Korrespondenzadresse:

Dr. Uwe Büsching, Kinder- und Jugendarzt
Beckhausstraße 165, 33611 Bielefeld
Tel.: 0171-9482854, Mail: ubbbs@gmx.de
Prof. Dr. Ralf Lankau
Hochschule Offenburg
ralf.lankau@lankau.de

Red.: cb