UNIKLINIK RWTH AACHEN

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

© Seventyfour – stock.adobe.com

Rückblick: 2. **Digital-Symposium 2025**

Digitale Welten – Echte Herausforderungen

Ein interdisziplinärer Blick auf die Möglichkeiten, wie Eltern und Fachkräfte digitaler Gewalt und Mediensucht vorbeugen und begegnen können – und welche Potenziale des digitalen Wandels in der Zukunft liegen.

Digital-Symposium 2025

Zusammenfassung der Themen

- Mediensucht im Jugendalter: Entstehung, Diagnostik und Therapieansätze
  (*Priv.-Doz. Dr. Kerstin Paschke*)
- Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training (Res@t) zur Behandlung von spezifischen Internetnutzungsstörungen
  (*Jan-Ole Cloes*)
- Die Bedeutung spielimmanenter Faktoren am Beispiel der Teilabstinenzbehandlung der Internet Gaming Disorder
  (*Dr. Daniel Illy*)
- Mediensuchtprävention in der Schule: „Diginautis", „What's on?" und Elternabende
  (*Mareen Klünder*)
- Digitale Gewalt – rechtliche Aspekte und Prävention
  (*Gesa Gräfin von Schwerin*)
- Künstliche Intelligenz & Psychotherapie: die Potenziale von Chatbots
  (*Stefan Lüttke*)
- Die neue App-Toolbox: digitale Hilfen für die Therapie von Kindern und Jugendlichen
  (*Prof. Dr. Michael Siniatchkin*)
- Elternorientierung im digitalen Alltag
  (*Nicole Rütten*)
- Digitale Medien, Demokratie und Faszination: Kinder und Jugendliche reflektiert begleiten
  (*Ira-Katharina Petras & Peter Sommerhalter*)

Herausgeber der Dokumentation

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
Univ.-Prof. Dr. med. Michael Siniatchkin
Ira-Katharina Petras

Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

ipetras@ukaachen.de

Veranstaltungsort
Center for Teaching and Training – CT²

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit dieser Dokumentation die Inhalte und Impulse unseres zweiten Digital-Symposiums präsentieren zu dürfen. In einer Zeit, in der digitale Medien das Aufwachsen, Lernen und das soziale Miteinander tiefgreifend verändern, braucht es fundiertes Wissen, eine reflektierte Haltung und innovative Konzepte – sowohl für die Prävention als auch für die therapeutische Versorgung. Es braucht ein multiprofessionelles Miteinander!

Unser diesjähriges Symposium widmete sich aktuellen Entwicklungen rund um Mediensucht, digitale Gewalt und psychische Gesundheit im Kontext der Digitalisierung. Wir diskutierten mit Fachleuten aus Psychotherapie, Pädagogik, Recht und Forschung darüber, wie digitale Risiken – wie exzessiver Medienkonsum, Cybergrooming oder Online-Radikalisierung – frühzeitig erkannt und wirksam begegnet werden können. Gleichzeitig beleuchteten wir auch die Chancen digitaler Anwendungen, wie etwa KI-basierter Chatbots oder therapeutischer Apps, die psychologische Versorgung für Kinder, Jugendliche und ihre Familien bereichern und weiterentwickeln können.

Ein zentrales Anliegen war dabei, Eltern und Fachkräfte zu stärken: durch praktische Konzepte wie das Res@t-Elterntraining, schulische Präventionsprogramme wie „Diginautis" oder rechtliche Aufklärung zu digitaler Gewalt. Besonders deutlich wurde: Der digitale Wandel stellt uns vor echte Herausforderungen – aber auch vor große Potenziale, die wir nur gemeinsam verantwortungsvoll gestalten können.

Ein herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, Referierenden und Unterstützenden, die dieses Symposium möglich gemacht haben – insbesondere Frau Anna Addis und Frau Ute Roemer für die Organisation sowie Alina Kleininger und Johanna Engel für die sorgfältige redaktionelle Arbeit an dieser Broschüre.

Für das tolle Catering bedanken wir uns erneut ganz herzlich bei der Bäckerei & Konditorei Wilhelm Kaussen!

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viele neue Denkanstöße für Ihre eigene Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien im digitalen Zeitalter.

Mit herzlichen Grüßen

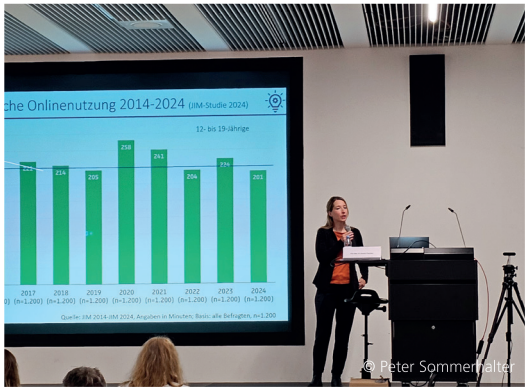
Michael Siniatchkin

Ira-Katharina Petras

„Mediensucht im Jugendalter: Entstehung, Diagnostik, und Therapieansätze“

Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. Kerstin Paschke, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Digitale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – sei es zu Hause, in der Schule oder unterwegs. Besonders bei Kindern und Jugendlichen hat die Nutzung in den vergangenen Jahren stark zugenommen, während das Einstiegsalter stetig sinkt: Schon Grundschulkinder sind regelmäßig online – viele davon täglich. Diese Entwicklung beeinflusst nicht nur die Freizeitgestaltung, sondern kann auch zu **erheblichen psychischen Belastungen** führen.



Beliebte Medien und Plattformen

Laut JIM-Studie 2024 besitzen 96 % der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone. Damit sind digitale Angebote nahezu jederzeit und überall verfügbar. Über 90 % der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland nutzen regelmäßig digitale Medien (Paschke et al., 2024). Dazu zählen soziale Netzwerke, Streaming-Plattformen und Online-Spiele. Zu den beliebtesten Games gehören Minecraft, Fortnite und FIFA (EA Sports FC). Besonders populär sind Messenger-Dienste wie WhatsApp sowie Plattformen wie TikTok, Instagram und YouTube, die aktiven Austausch fördern. Aber auch Video-Streaming bzw. das passive Anschauen von Online-Videos – insbesondere auf YouTube, Netflix und Amazon Prime – bleibt relevant, auch wenn der Konsum nach dem Pandemiehoch rückläufig ist.

Social Media im Alltag – Nutzung auf Rekordniveau

Aktuelle Daten der DAK-Mediensucht-Studie zeigen deutlich, wie stark die digitale Mediennutzung v.a. im Bereich der sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen hat (Zeitraum: 2019–2024, siehe Abb. 1). Besonders an Wochenenden und Feiertagen verbringen 10- bis 17-Jährige heute im Schnitt 227 Minuten pro Tag auf Social-Media-Plattformen – das entspricht rund **drei dreiviertel Stunden** täglich. Im Jahr 2019 lag dieser Wert noch bei durchschnittlich 191 Minuten – also etwa eine halbe Stunde weniger pro Tag. Auch unter der Woche ist der Trend klar: Jugendliche verbringen aktuell 157 Minuten täglich mit Social Media – rund zweieinhalb Stunden. Beim Gaming liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer an freien Tagen bei knapp drei Stunden (171 Minuten). Im Vergleich zu 2019 ist hier nur ein geringer Anstieg festzustellen. Das Streaming-Verhalten hingegen zeigt nach einem Höhepunkt während der Corona-Pandemie wieder rückläufige Tendenzen: Aktuell sehen Jugendliche an Wochenend- oder Feiertagen im Schnitt rund zweieinhalb Stunden (145 Minuten) Videos im Internet.

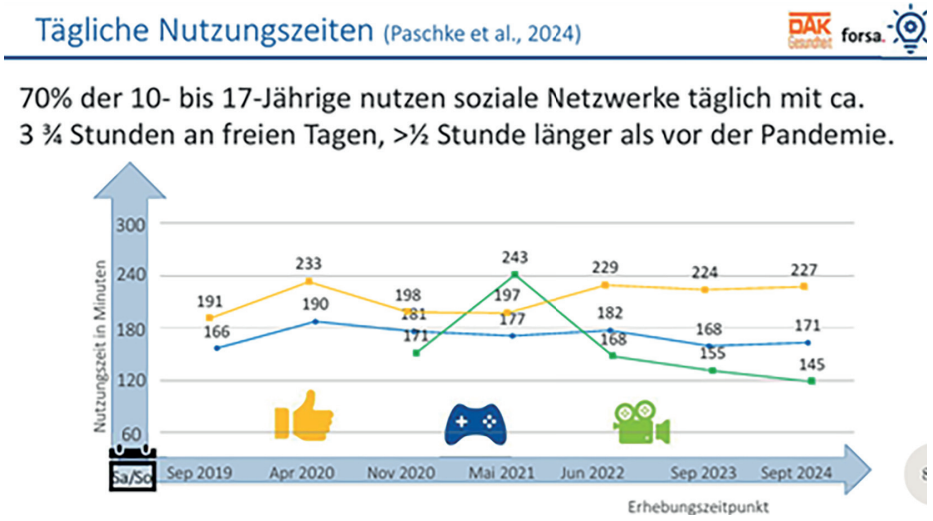


Abbildung 1. Tägliche Nutzungszeiten von 2019 bis 2024

Diagnostik nach ICD-11

Mit der Einführung der ICD-11 wurde pathologisches Computerspielen (Computerspielstörung) erstmals als eigenständige Diagnose anerkannt (6C51). Eine pathologische Nutzung sozialer Netzwerke kann unter „sonstige näher bezeichnete Störungen durch Verhaltenssüchte“ (6C5Y) klassifiziert werden. Riskantes, aber nicht krankhaftes Spielverhalten kann als „gefährliches Computerspielen“ (QE22) beschrieben werden.

Die Diagnosekriterien der Computerspielstörung können auch auf andere Digitale-Medien-Nutzungsstörung übertragen werden und umfassen:

1. **Kontrollverlust**
2. **Priorisierung des Medienkonsums**
3. **Fortgesetzte Nutzung trotz negativer Folgen**
4. **Bedeutsame Beeinträchtigung in wichtigen Lebensbereichen**

In der Regel müssen die Symptome über 12 Monate vorliegen. Häufig treten gleichzeitig weitere psychische Erkrankungen auf, zum Beispiel Depressionen, Angststörungen oder ADHS.

Häufigkeit und Verbreitung

Laut des DAK-Berichts 2025 bleibt die Problematik der Mediensucht bei Jugendlichen anhaltend hoch und liegt deutlich über dem Niveau vor der COVID-19-Pandemie (siehe Abb. 2). Rund ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland – das entspricht über **1,3 Millionen Jugendlichen** – zeigen eine problematische Nutzung sozialer Medien. Das ist mehr als doppelt so viel wie im Jahr 2019, als der Anteil noch bei 11,4 % lag. Knapp 5 % der Jugendlichen erfüllen sogar die Kriterien einer Abhängigkeit. Etwas weniger stark ausgeprägt ist die Problematik im Bereich digitale Spiele: Hier zeigen 8,6 % der Kinder und Jugendlichen ein problematisches Nutzungsverhalten, während 3,4 % als abhängig gelten. Besonders betroffen sind dabei Jungen. Im Vergleich zu 2019 haben sich diese Werte nur leicht erhöht. Ein neuer Fokus liegt auf dem Streamingverhalten, das seit 2022 systematisch erfasst wird. Auch hier zeigen sich konstant hohe Zahlen: 13,4 % der Jugendlichen nutzen Streamingplattformen problematisch, 2,6 % gelten als abhängig.

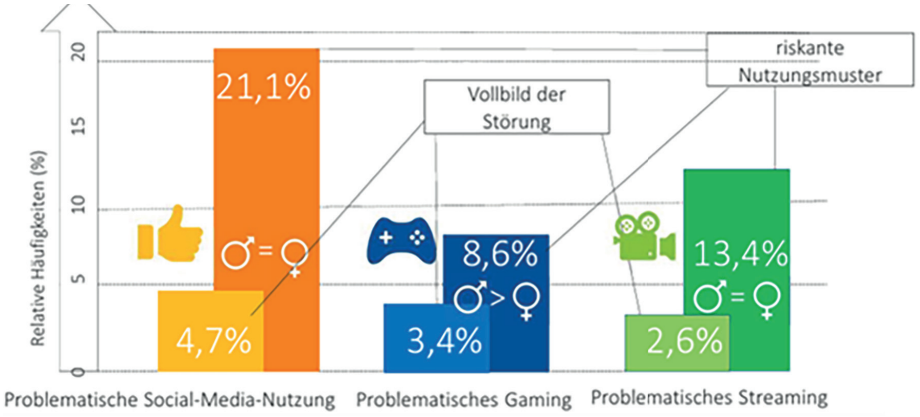


Abbildung 2. Prävalenzen und Geschlechtsunterschiede problematischer und pathologischer Internetnutzungsmuster von 10- bis 17-Jährigen in Deutschland

Die Risken digitaler Medien für Adoleszente: CO:RE

Das EU-Forschungsprojekt **CO:RE** (Children Online: Research and Evidence) identifiziert vier zentrale Risikobereiche im Umgang mit digitalen Medien, bekannt als die **„4 C's"** (Livingstone & Stoilova, 2021), die in Tabelle 1 dargestellt werden.

Tabelle 1. Inhalte der vier zentrale Risikobereiche

Risikoart	Beispiele
Content	Werbung, Spam, altersunangemessene, aggressive, selbstschädigende, sexualisierte und extremistische Inhalte, Fake News, Beleidigungen, Hassbotschaften, sexuelle Belästigung, Sexting
Contact	Schädliche Online-Communitys, Cybergrooming
Conduct	Cybermobbing, problematische Nutzungsmuster, Doomscrolling, Teilen inadäquater Inhalte
Contract	Digitaler Fußabdruck, Datenschutzverletzungen, Phishing, Clickbait-Strategien, unfaire Marketingstrategien

Diese Einteilung bietet eine praxisnahe Orientierung, um Risiken in der digitalen Lebenswelt von Jugendlichen systematisch zu erkennen, präventiv zu begleiten und gezielt zu adressieren. Die problematische Mediennutzung gliedert sich in den Bereich *Conduct* ein.

Internetsucht: Warum sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet?

Die **Hirnentwicklung** in der Adoleszenz ist ein wesentlicher Risikofaktor:
Das Belohnungssystem (v. a. das Striatum mit dem Nucleus accumbens) reift früher als der präfrontale Kortex, der für Planung, Impulskontrolle und Entscheidungsfindung zuständig ist. Diese **kognitive-affektive Imbalance** führt dazu, dass Jugendliche besonders empfänglich für belohnende Reize und impulsives Verhalten sind – ein Nährboden für suchtartiges Medienverhalten.

Ursachenmodell: Das Trias-Modell der Sucht

Nach Kielholz und Ladewig (1973) entsteht Sucht aus dem Zusammenspiel von:

- **Persönlichen Faktoren** (z. B. Defizite in Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit, psychische Störungen)
- **Umweltfaktoren** (z. B. familiäre Belastungen, schulischer Druck, mangelnde Medienkompetenz)
- **Faktoren** des Suchtmittels selbst. In Bezug auf digitale Angebote betrifft dies u.a. ansprechendes Design, personalisierte Inhalte und sogenannte **„Dark Patterns"**, die möglichst lange Nutzungszeiten fördern sollen.

Tabelle 2 zeigt die typischen manipulativen Muster: Autoplay, Belohnungsmechanismen, soziale Vergleiche und Lockangebote.

Tabelle 2. Übergeordnete Kategorien von Dark Patterns (vgl. Karagoel et al., 2021)

Zeit	• Autoplay • Cliffhanger • Unendlichkeit • Belohnung/Bestrafung • (KI-) Personalisierung
Geld	• Monetäre Verstärkung, Glücksspiel • Monetäre Investitionen • Lockangebote
Soziales	• Soziale Verstärkung • Sozialer Druck • Vorbilder

Wie Sucht entsteht – der Teufelskreis im Gehirn

Dass die übermäßige Nutzung digitaler Medien Einfluss auf unser Denken und Verhalten nimmt, ist bereits beobachtbar. Auch im Gehirn sind Veränderungen bestimmter Hirnregionen, wie z. B. im Belohnungsnetzwerk (Nucleus Accumbens) festgestellt worden. Durch die übermäßige und dauerhafte Nutzung digitaler Medien wird das **Belohnungszentrum dauerhaft aktiviert** und Dopamin ausgeschüttet. Auf der Verhaltensebene führt dies zu einem Teufelskreis: Um Anspannung oder negative Emotionen abzubauen, werden digitale Medien konsumiert (z. B. auf TikTok scrollen). Daraufhin wird Dopamin ausgeschüttet, die Anspannung verringert sich kurzfristig, das Verhalten wird also belohnt („liking"). Jedoch bleibt der Stressor, der Anspannung und negative Emotionen verursacht, bestehen und der Konsum des digitalen Mediums wird zur Notwendigkeit, um die Anspannung zu verringern („wanting"). Der **eigentliche Spaß am Konsum geht verloren und wird durch ein „muss" ersetzt**, wodurch weitere Probleme im Leben der Betroffenen hinzukommen, wie z. B. Vernachlässigung der Schule oder Konflikte mit der Familie. Dies führt zu insgesamt mehr Anspannung und Verstärkung der negativen Emotionen, welche wiederum durch Konsum digitaler Medien abgebaut werden müssen. Es entsteht ein Teufelskreis, der zu der Entwicklung habituierten Verhaltens führt, in welchem digitale Medien als **dysfunktionaler Coping-Mechanismus** fungieren. Pathologische Nutzungsmuster sowie Defizite in Stress- und Emotionsregulation sind die Folge (Schettler et al., 2024).

Es zeigt sich auch, dass die kognitiv-affektive Imbalance bei Adoleszenten mit problematischem Gaming- Verhalten größer ist als bei Gleichaltrigen, die weniger Zeit online verbrachten (Schettler et al., 2022).

Default Mode Network

Das Default Mode Network (DMN) oder Ruhezustandsnetzwerk, ist ein Netzwerk von Hirnregionen, das bei Ruhezustand und Tagträumen aktiv ist. Es wird als „Autopilot" des Gehirns bezeichnet, da es aktiv wird, wenn das Gehirn nicht mit einer spezifischen Aufgabe beschäftigt ist. In einer Studie von Su und Kollegen (2021) wurde die Auswirkung von Algorithmen-basierten personalisierten Kurzvideos auf spezifische Hirnregionen untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass bei **personalisierten Kurzvideos** das DMN stärker aktiviert war als bei nicht-personalisierten Kurzvideos. Außerdem bestand eine stärkere Verknüpfung mit visuellen und auditorischen Arealen sowie Arealen der Selbstreferenzierung, aber verminderte Verknüpfung mit kognitiven Kontrollregionen (Su et al., 2021). Das Gehirn begibt sich somit in eine Art **„Traumzustand"**, während eine bestimmte Art digitaler Medien konsumiert wird. Die verminderte Verknüpfung zu kognitiven Kontrollregionen während dieses Zustandes sorgt dafür, dass es schwerfällt, mit dem Konsum aufzuhören, obwohl man sich über dessen schädliche Auswirkungen bewusst ist. Man beginnt z. B. endlos zu scrollen („Doomscrolling").

Therapieansätze

Die beste Evidenz für die Behandlung internetbezogener Störungen bietet die kognitiv behaviorale Therapie. Dennoch ist die Studienlage allgemein noch sehr dünn. Einen wichtigen Punkt stellt der Einbezug der Eltern in die Behandlung von Kindern und Jugendlichen dar. **Res@t** ist ein **Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training** mit spezifischen und transdiagnostischen Inhalten zum Thema Mediensucht (eine detaillierte Beschreibung findet sich im nächsten Beitrag von Herrn Cloes). Es gibt Sitzungen separat für die Jugendlichen und die Eltern sowie gemeinsame Sitzungen. Es werden Themen wie Selbstbeobachtung, Achtsamkeit, Zielsetzung und Veränderungsmotivation sowie suchtspezifische Modelle, Emotionsregulation, Kommunikation und familienbezogene Themen wie Erziehungsstile, Regelwissen und Familiengesundheit vermittelt. Es handelt sich um ein partizipatives und familienzentriertes Training, das insgesamt acht Wochen dauert. Psychoedukation sowie Ressourcenstärkung stehen im Vordergrund. Sechs Wochen nach Abschluss des Trainings gibt es eine Booster-Sitzung.

Präventionsangebote

Die Website mediensuchthilfe.info des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) bietet umfassende Informationen und Unterstützung bei problematischer Mediennutzung. Sie richtet sich an Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachkräfte und stellt **Selbsttests** für Gaming-, Social-Media- und Streaming-Sucht bereit. Darüber hinaus informiert sie über die Mechanismen digitaler Medien, die zu übermäßigem Konsum führen können, und bietet praktische Tipps zur Selbstkontrolle sowie alternative Freizeitaktivitäten. Für eine persönliche Beratung steht eine Hotline zur Verfügung, und es werden weiterführende Materialien wie Broschüren und Fragebögen angeboten.

Res@t: Ressourcenstärkendes Training für Adoleszente mit problematischem Mediengebrauch und deren Eltern

Jan-Ole Cloes, M.Sc. und Doktorand am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters

Im Rahmen des Workshops wurde das verhaltenstherapeutische Programm **Res@t** vorgestellt – ein neu entwickeltes, vollständig manualisiertes Behandlungskonzept für Kinder und Jugendliche mit problematischem Computerspielverhalten sowie deren Eltern. Res@t wurde am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf von der Forschungsgruppe um Kerstin Paschke konzipiert und gemeinsam mit dem Forschungsgruppenmitglied Jan-Ole Cloes weiterentwickelt. Die Grundlage des Programms bilden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie umfangreiche klinische Praxiserfahrungen. Im Fokus stehen nicht nur die Reduktion der belastenden Symptome bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen, sondern auch die **Stärkung der elterlichen Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz** im Umgang mit dem digitalen Medienkonsum ihrer Kinder.

Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Vorliegen eines riskanten oder pathologischen Nutzungsverhaltens gemäß der ICD-11-Kriterien. Vor Beginn des Programms werden standardisierte Fragebögen (GADIS-A und GADIS-P) eingesetzt, um den Schweregrad des problematischen Spielens zu erfassen. Dabei handelt es sich um validierte, wissenschaftliche Fragebögen für den problematischen Umgang mit digitalen Spielen. Ebenso liegen validierte Instrumente für den problematischen Gebrauch von sozialen Netzwerken und Video-Plattformen vor (Paschke, Austermann et al., 2020, 2021a, 2021b, 2022; Paschke, Napp, et al., 2022, 2023). Ausschlusskriterien sind unter anderem ein schweres unbehandeltes ADHS, schwere Autismus-Spektrum-Störungen, akute Psychosen oder akute Suizidalität. Zudem sollten sowohl die Jugendlichen als auch die Eltern über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen.

Zu den freiverfügbaren Fragebögen gelangen Sie über den QR-Code:

Programmstruktur und Setting

Res@t besteht aus zwei parallelen Trainingsprogrammen: *Res@t-A* für Jugendliche und *Res@t-P* für Eltern. Beide Programme umfassen **acht wöchentliche Gruppensitzungen** à 90 Minuten sowie eine Booster-Sitzung sechs bis acht Wochen nach Abschluss des Trainings.
Die Programme können unabhängig voneinander durchgeführt werden. Für einen optimalen therapeutischen Effekt wird jedoch eine **zeitlich parallellaufende Durchführung** der Trainings empfohlen. Im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wurde die Intervention beispielsweise im stationären Setting in den Klinikalltag der Kinder und Jugendlichen integriert. Die Elterngruppe findet zeitlich angegliedert an den Klinikaufenthalt in der Ambulanz der Klinik statt. Aufgrund der in Kliniken bestehenden Fluktuation der Patientinnen und Patienten ist die Gruppe für das stationäre Setting im **offenen Format** durchführbar. Die Entwicklerinnen und Entwicklerinnen empfehlen einen Einstieg mit der inhaltlich ersten Sitzung. Ein ambulantes Setting ist ebenfalls möglich.
Vor der Teilnahme findet für jede Familie eine einführende gemeinsame Sitzung statt. Dabei werden gemeinsam Ziele formuliert, die **spezifisch, messbar, attraktiv** (oder akzeptiert), realistisch und terminiert sind (SMART-Kriterien). Zudem wird ein auf die Familie abgestimmter Trainingsplan entwickelt und die Teilnahmemotivation gestärkt. Sowohl für die Kinder und Jugendlichen als auch für die Eltern wird die Nutzung eines **Medientagebuchs** eingeführt. Im Verlauf und zum Abschluss findet erneut eine Familiensitzung statt, mit dem Ziel der Prozessevaluierung.

Res@t-A: Kinder- und Jugendtraining

Res@t-A ist für 4 bis 10 Teilnehmende im Alter von 10 bis 19 Jahren konzipiert. Die acht Sitzungen zielen darauf ab, die Selbstwahrnehmung, das Wissen über Medien und deren Konsum sowie die inter- (zwischenmenschlichen) und intrapsychischen (innere, emotionale) Fertigkeiten zu stärken. Dazu zählen **Selbstkontrolle** bezüglich der Reduktion der Medienzeit, **Schlafhygiene** und Regulation des **Schlaf-Wach-Rhythmus**, Steuerung der **Tagesstruktur**, **Aktivitätenaufbau** außerhalb der Medien sowie **Emotionsregulationsstrategien** und **soziale Fertigkeiten.**

Um die Motivation zu steigern und die spezifischen Interessen der Teilnehmenden anzusprechen, werden über das gesamte Programm hinweg spielerische Elemente eingesetzt. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, innerhalb der anfänglichen Familiensitzung einen Avatar als Trainingsbegleiter zu gestalten. Zu Beginn können die Teilnehmenden zu einem von zwei Teams zugeteilt werden, welche für den gesamten Zeitraum bestehen bleiben. Der Therapietrainingsplan ist als sogenanntes Tokensystem gestaltet – also ein **Punktesystem**, bei dem Fortschritte mit Belohnungen verknüpft sind. Sowohl individuelle als auch Gruppenbelohnungen können integriert werden. Innerhalb der Sitzungen können durch das erfolgreiche Abschließen von Gruppenaufgaben Punkte in den Teams erzielt werden. Zu den individuell erreichbaren Zielen zählt unter anderem das tägliche Ausfüllen des Medientagebuchs. Hier sollen Schlafroutinen, Stimmung, Medienzeiten sowie nicht-digitale Alternativaktivitäten dokumentiert werden.

Ebenso können innerhalb des Tagebuchs angewandte Selbstregulationsstrategien und andere Beobachtungen eingetragen werden. Zudem werden jede Woche Aufgaben für zuhause mitgegeben, über deren Erfüllung ebenfalls Punkte erzielt werden können.

Die Teilnehmenden starten als „Neulinge" und können im Verlauf des Programms über das Punktesystem, angelehnt an die Dynamik von Computerspielen, über mehrere Ränge bis zum/zur „Expert:in" aufsteigen. Das Aufsteigen in einen neuen Rang ist mit einer mit den Eltern individuell vereinbarten Belohnung verbunden. Auch auf Gruppenebene werden zu Beginn gemeinsam Belohnungen vereinbart.

Die Inhalte werden mithilfe **spielerisch gestalteter Materialien** gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeitet. Jede Sitzung hat einen eigenen thematischen Schwerpunkt, wobei die Sitzungen teils aufeinander aufbauen. Im ersten Termin geht es vor allem darum, die **Bereitschaft zur Veränderung** zu fördern. Dabei kommen strukturierte Arbeitsblätter zum Einsatz – sogenannte Vierfeldertafeln – die helfen, eigene Vor- und Nachteile des Medienkonsums zu reflektieren. Dieses Vorgehen orientiert sich am Ansatz der Motivierenden Gesprächsführung, einer bewährten Methode zur Förderung von Veränderungsmotivation. Mit dieser gesetzten Grundlage wird dann im zweiten Termin grundlegendes Wissen zu häufig in digitalen Spielen eingesetzten **Glückspielelementen** vermittelt. Mechanismen wie Bestrafung bei Spielabwesenheit oder die Abhängigkeit von sozialer Interaktion für Spielfortschritte fördern oft eine stetige Steigerung der täglichen Spielzeit. Ziel dieser Sitzung ist es, ein Bewusstsein und selbstständiges Erkennen dieser suchtfördernden Mechanismen zu schaffen.

Neben der **Psychoedukation**, die in Sitzung 3 zum Thema Schlaf fortgeführt wird, werden zudem unter anderem **Selbstfürsorgefertigkeiten** (Sitzung 4) erarbeitet. Auch hier werden immer wieder Analogien zur digitalen Welt gezogen, indem Begriffe wie „Virus"-Überzeugungen, „Firewall-Fragen" und „Virenschutz" als Namen für die Übungen und neu zu lernenden Fertigkeiten genutzt werden. Die letzte Sitzung von *Res@t*-A zielt auf **Rückfallprophylaxe** und die Zusammenstellung eines **Notfallkoffers** für schwierige Situationen ab.

Res@t-P: Elterntraining

Die Elterngruppe ist für bis zu zehn Teilnehmende ausgelegt. Je nach Bedarf und Kapazität können entweder beide Elternteile eines Jugendlichen oder auch nur ein Elternteil teilnehmen. Idealerweise findet das Elterntraining zeitgleich mit dem Jugendtraining (*Res@t*-A) statt, um die Wirksamkeit beider Programme zu erhöhen. Sollte eine Teilnahme des Kindes oder Jugendlichen (noch) nicht möglich sein – etwa aus organisatorischen oder motivationalen Gründen – kann das Elterntraining auch unabhängig davon als **hilfreiche Übergangslösung** genutzt werden. Res@t-P entfaltet seine Wirkung besonders gut im **geschlossenen Gruppensetting**. Ist dies nicht umsetzbar, empfiehlt sich ein gestaffelter Einstieg neuer Teilnehmender – vorzugsweise nach jeder zweiten Sitzung.

Die psychoedukativen Inhalte von *Res@t*-P vermitteln grundlegende diagnostische Kriterien des Störungsbildes sowie ein vertieftes Verständnis für das Verhalten der betroffenen Kinder und Jugendlichen. Dabei werden auch mögliche Risikofaktoren sowie Entstehungsbedingungen problematischen Medienkonsums thematisiert. Weitere zentrale Bausteine des Programms sind die Auseinandersetzung mit **kindlichen Entwicklungsphasen**, verschiedenen **Erziehungsstilen**, der **Vorbildfunktion** der Eltern sowie der gezielte Aufbau **elterlicher Selbstwirksamkeit**. Ebenso wird die Stärkung **positiver Familieninteraktionen** gefördert.

Im Verlauf der Sitzungen erarbeiten die Eltern unter anderem konkrete **Familienregeln** und reflektieren gemeinsam, wie diese in Abstimmung mit ihren Kindern alltagsnah umgesetzt werden können. Dabei wird stets betont: Nicht die Jugendlichen allein tragen die Verantwortung für Veränderungen – und auch die Eltern treffen Entscheidungen nicht im Alleingang. Vielmehr steht die **Zusammenarbeit im Familiensystem** als Team im Mittelpunkt.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Schulung im Umgang mit **Risikosituationen**: Eltern lernen, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Parallel dokumentieren sie in einem Medientagebuch auch ihren eigenen digitalen Medienkonsum – als Instrument zur Selbstreflexion und zur Stärkung ihrer Vorbildfunktion.

Jede Sitzung beginnt mit einer kurzen **Entspannungs- oder Aktivierungsübung**, um einen offenen und positiven Einstieg zu ermöglichen. Die abschließende Boostersitzung – analog zur Jugendgruppe – bietet Raum zur Wiederholung zentraler Inhalte sowie zur Reflexion über Erfahrungen, Fortschritte und mögliche Schwierigkeiten im Familienalltag nach Abschluss des Programms.

Ziel von *Res@t*-P ist es, die elterliche Handlungskompetenz im Umgang mit problematischer Mediennutzung nachhaltig zu stärken, die familiäre Kommunikation zu verbessern und Eltern in ihrer Rolle als Begleiter:innen eines gelingenden Veränderungsprozesses zu bestärken.

Evaluation und Bedeutung

Aktuell befindet sich *Res@t*-A im Rahmen einer Pilotstudie an zwei Standorten in der Evaluation. Erste Ergebnisse zeigen eine hohe Programmakzeptanz. Die bereits abgeschlossene Pilotierung von *Res@t*-P deutet auf eine Reduktion des elterlichen Stressempfindens, eine Verbesserung der Familienfunktionalität sowie eine Symptomreduktion bei den Jugendlichen hin. Dabei ist zu berücksichtigen, dass bislang noch keine Kontrollgruppe eingesetzt wurde, was die Aussagekraft der Ergebnisse einschränkt. Die Überprüfung der Effektivität von *Res@t*-A und *Res@t*-P in einem randomisiert-kontrollierten Studiendesign wird aktuell geplant.

Res@t stellt das erste vollständig manualisierte verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm dar, das speziell für Kinder und Jugendliche mit Gaming Disorder[1] und ihre Eltern entwickelt wurde. Damit schließt es eine relevante Versorgungslücke in der psychotherapeutischen Praxis und bietet einen strukturierten, wissenschaftlich fundierten Ansatz zur Behandlung eines wachsenden gesellschaftlichen Problems.

[1]Eine nähere Beschreibung der Diagnosekriterien findet sich im ersten (Prof. Paschke) und dritten Beitrag (Dr. Illy) dieser Broschüre.

„Die Bedeutung spielimmanenter Faktoren am Beispiel der Teilabstinenzbehandlung der Internet Gaming Disorder“

Dr. med. Daniel Illy, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt Asklepios Fachklinikum Brandenburg

Internetnutzung in Deutschland

Einen zunehmend bedeutsamen Bestandteil der Freizeitgestaltung nimmt heutzutage die Internetnutzung, wie z. B. die Nutzung sozialer Medien oder das Spielen von Online-Videospielen, ein. Bereits die Ergebnisse einer Studie zur Häufigkeit der Internetabhängigkeit (PINTA) aus dem Jahr 2011 (Rumpf et al., 2011) weisen darauf hin, dass diese Entwicklung kritisch zu betrachten ist. Hier zeigte sich, dass gerade junge Menschen besonders gefährdet sind, eine Internet- oder Computerspielabhängigkeit zu entwickeln. Insbesondere Jungen nutzen Online-Games deutlich häufiger als Mädchen - **was Mädchen jedoch aufgrund verminderter Inanspruchnahme von Beratungs- und Therapieangeboten zu einer Risikogruppe macht.** Und 2011 war lange vor dem Durchbruch der Sozialen Netzwerke in den Alltag. Auch die COVID-19-Pandemie hat spürbare Auswirkungen auf das Online-Nutzungsverhalten Jugendlicher gehabt. Laut DAK-Mediensucht-Studie nutzen 12 % der Kinder und Jugendlichen Videospiele problematisch, davon 3,4 % pathologisch (Wiedemann et al., 2025).

„Internetabhängig“- was bedeutet das?

Der Begriff „Internetabhängigkeit“ ist nicht präzise genug, denn er umfasst viele verschiedene Bereiche der Internetnutzung (Abb.1). Bislang gab es im in Deutschland gängigen Klassifikationssystem für Krankheiten und psychische Störungen, dem ICD-10, keine eigenständige Diagnose für dieses Störungsbild. Mit der Neuauflage, dem ICD-11, wird die Computerspielstörung (engl. aus dem DSM-5 „Gaming-Disorder“) als eigenständige Diagnose aufgenommen (ICD-11 Code: 6C51), welche unter die „Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten“ fällt. Die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung fällt unter „sonstige näher bezeichnete Störungen durch Verhaltenssüchte“ (ICD-11 Code: 6C5Y). Hauptkriterien für die Vergabe der Computerspielstörung umfassen 1) **Kontrollverlust,** 2) **zunehmende Priorisierung** und 3) **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen** sowie 4) **funktionale Beeinträchtigungen** aufgrund des Konsums. Die DSM-Kriterien bleiben jedoch therapeutisch hoch relevant. Besonders der Mangel an funktionalen Emotionsregulationsstrategien scheint einen hohen Stellenwert bei der problematischen Nutzung sozialer Medien zu haben, da sich viele Nutzer:innen im Internet einen sicheren Raum schaffen, in dem sie sich besser fühlen als im „Real-Life“ (Illy, 2025).

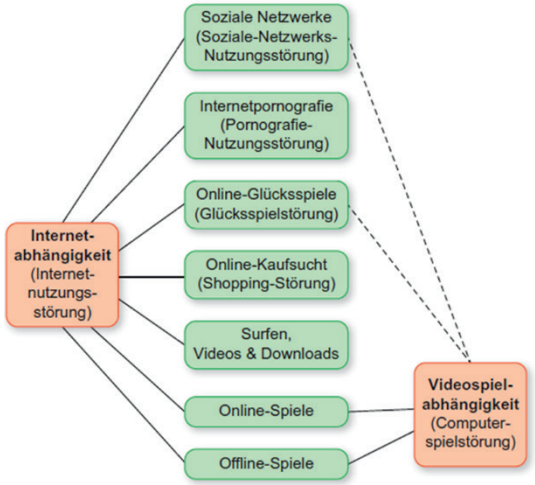


Abbildung 1: Verschiedene Bereiche der Internetnutzungsstörung (zitiert nach Illy, 2022)

Das Behandlungsmanual „Git Gud in Real-Life“

Aktuell existieren bislang nur wenige Behandlungsansätze für die Computerspielstörung in der Psychotherapie. Einen ersten Ansatz bietet das Manual „Git Gud in Real-Life“ (Illy & Florack, 2021). Die Behandlung beinhaltet dabei zehn Module, die wöchentlich in 60- bis 90-minütigen Einheiten gehalten werden und sich an eine Gruppe von sechs bis acht Jugendlichen **ab 14 Jahren** richtet. Die Therapieinhalte sind in Tabelle 1 näher dargestellt.

Tabelle 1. Überblick der Therapieinhalte des Behandlungsmanuals Videospiel- und Internetabhängigkeit (zitiert nach Illy & Florack, 2021).

Themengebiete	Ziele
Psychoedukation	Vermittlung von relevantem Wissen für Betroffene
Motivation und Zielsetzung	Erarbeitung eines Veränderungswunsches. Wird in der Regel in Einzelgesprächen vor Besuch der Gruppe durchgeführt
Verhaltenstherapeutisch zentrierte Inhalte	Im Schwerpunkt: Veränderung von Denken, Fühlen und Handeln. Emotionsregulation. Erarbeitung einer Tagesstruktur mit alternativen Aktivitäten
Suchttherapeutisch zentrierte Inhalte	Im Schwerpunkt: Stimuluskontrolltechniken zum Durchbrechen des Teufelskreises, Transfer in den Alltag
Spielimmanente Faktoren	Aufgreifen von Gaming-Themen wie Genres, Kunstbegriff und Free-2Play-Spielen. Aus dem Konsum ableitbare Themen für die Therapie
Angehörige	Deeskalation und Aufbau einer Medienkompetenz. Etablierung von Angehörigen als Unterstützung der Betroffenen

Begegnung auf Augenhöhe

Den Grundsatz der Behandlung stellt die Begegnung auf Augenhöhe mit den Jugendlichen dar. Diese sollte genug Raum für Wertschätzung und ehrliches Interesse an der Faszination der Jugendlichen am Videospielen beinhalten. Das Ziel ist, den Konsum von Videospielen und Internetangeboten nicht per se negativ zu werten. Vielmehr soll gemeinsam mit den Jugendlichen versucht werden, neue Wege zu einem maß- und freudvollen Umgang mit dem Medium zu finden.

Teilabstinenz statt kompletten Verzichts – Ein alltagsnaher Ansatz

Anders als bei vielen traditionellen Therapiekonzepten setzt das hier vorgestellte Therapiemanual nicht auf vollständigen Verzicht von Onlinespielen, sondern auf einen teilabstinenten Ansatz. Hintergrund ist, dass digitale Spiele für viele Jugendliche mehr sind als bloßer Zeitvertreib: Sie bieten einen **geschützten Raum**, in dem sie neue Seiten an sich entdecken, soziale Rollen ausprobieren und wichtige Kontakte pflegen können. **Onlinewelten fördern dabei häufig auch soziale Kompetenzen** – etwa durch Teamarbeit, Absprachen oder gemeinsame Ziele mit anderen Spielenden.

Diese positiven Aspekte sollen nicht pauschal ausgeschlossen, sondern bewusst erhalten und in die therapeutische Arbeit einbezogen werden. Das Ziel ist es, gemeinsam mit den Jugendlichen einen gesunden Umgang mit Games zu entwickeln – einen, der ihre Alltagsbewältigung, schulischen Leistungen und sozialen Beziehungen nicht beeinträchtigt. Ergänzend wird der Aufbau alternativer Freizeitaktivitäten unterstützt, z. B. durch sportliche Betätigung, die Wiederentdeckung vernachlässigter Interessen oder die Förderung sozialer Interaktionen im „realen Leben". **So bleibt das Spiel Teil ihres Lebens – aber nicht auf Kosten ihrer Lebensqualität.**

Therapie mit System – und mit Einbindung der Angehörigen

Das therapeutische Vorgehen basiert auf bewährten Methoden der Verhaltenstherapie und der motivierenden Gesprächsführung, ergänzt durch spezifische Inhalte zur Behandlung von Suchterkrankungen. Je nach individueller Situation werden auch besondere Aspekte, wie etwa die soziale Rolle des Jugendlichen im Onlinespiel – etwa im Zusammenhang mit einer sozialen Phobie – gezielt in die Therapie einbezogen. Die Behandlung erfolgt flexibel: Neben Gruppensitzungen können Einzelsitzungen sowie Angehörigengespräche stattfinden, um persönliche Themen im geschützten Rahmen zu besprechen. Gerade Eltern erleben den problematischen Medienkonsum ihrer Kinder oft mit Sorge – manche reagieren hilflos, andere mit drastischen Maßnahmen wie dem Zerstören von Geräten. Hier setzt die therapeutische Arbeit auch bei den Angehörigen an: Durch Aufklärung, Schulung und begleitende Gespräche wird ein **besseres Verständnis für die Problematik** geschaffen. Ziel ist es, einen deeskalierenden, unterstützenden Umgang zu fördern, der zu einem gesunden und konstruktiven Miteinander im Familienalltag beiträgt.

Faszination Gaming: Was macht Onlinespiele so attraktiv?

Immer mehr Kinder und Jugendliche nennen „Computerspielen" als ihr liebstes Hobby – doch sie sind längst nicht allein: Videospiele sind heute ein fester Bestandteil der Freizeitkultur über alle Altersgruppen hinweg. Im Jahr 2025 wird die Zahl aktiver Gamer weltweit auf rund **3,51 Milliarden Menschen** geschätzt – das entspricht fast 44 % der Weltbevölkerung (Quelle: prioridata.com). Diese Zahlen zeigen eindrucksvoll, wie sehr digitale Spiele den Alltag vieler Menschen prägen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft. Gaming ist längst kein Randphänomen mehr, sondern ein zentrales Element moderner Lebenswelten – mit vielfältigen Chancen, aber auch Herausforderungen.

Der Ursprung des Gamings

Ihren Ursprung haben Computerspiele bereits in den 1950er- und 60er-Jahren, allerdings nur im wissenschaftlichen Kontext. Das erste kommerzielle Computerspiel (*Pong von Atari*) wurde 1972 herausgebracht und konnte zunächst nur in Spielhallen gespielt werden. Es löste den ersten „Videospiel-Hype" aus. Einige Jahre später wurde dieser Hype mit den ersten Heimkonsolen und Heimcomputern erstmalig bis in die Wohnzimmer der Nutzerinnen und Nutzer transportiert. 1978 wurde das erste textbasierte Online-Rollenspiel: *MUD1* (Multi-User Dungeon) entwickelt. Es gilt als Vorläufer heutiger Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele (MMORPGs, wie *World of Warcraft*). Mit der Verbreitung des Internets in den 1990ern kamen Online-Funktionen für PC-Spiele, später auch für Konsolen hinzu und die Branche entwickelte sich vor allem in den 2000er Jahren rapide weiter.

MMORPGs, E-Sport und LAN-Partys, Spiele wie Counter-Strike, World of Warcraft und League of Legends prägten eine ganze Generation. Seit den letzten zehn bis 15 Jahren verlagerte sich der Fokus weiter auf Mobile Gaming (z. B. *Candy Crush, Clash of Clans*), Free-to-Play mit Mikrotransaktionen, Streaming und Social Gaming (Twitch, YouTube). Die Branche ist heute größer als die Film- und Musikindustrie zusammen und erzielt weltweit Umsätze in Milliardenhöhe.

E-Gamer statt Fußballer

In den vergangenen Jahren hat sich der **E-Sport** – also der professionelle Wettkampf mit Videospielen – zu einem globalen Massenphänomen entwickelt. Was einst als Nischenhobby begann, ist heute eine milliardenschwere Industrie mit Preisgeldern in Millionenhöhe, internationaler Reichweite und professionellen Strukturen. Das bekannteste Turnier der Dota-2-Szene, *The International*, gilt nicht nur als das prestigeträchtigste Event seiner Art, sondern ist zugleich das höchstdotierte E-Sport-Turnier weltweit. Allein im Jahr 2021 wurden dort über **40 Millionen US-Dollar an Preisgeldern** ausgeschüttet. E-Sport-Veranstaltungen ziehen Millionen Zuschauer an – per Livestream oder live in ausverkauften Arenen. Fans und Spieler:innen reisen rund um den Globus zu Wettkämpfen, ähnlich wie im Profifußball. Kein Wunder also, dass E-Sport für viele – gerade für Jugendliche – als möglicher Karriereweg immer attraktiver erscheint.

Abhängigkeitsfördernde Mechanismen

Was Online-Spiele vor allem heutzutage für sich nutzen, sind spezifische Mechanismen, welche dafür sorgen, dass die **Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange an das Spiel gebunden** werden und **möglichst viel Investition i**n das Spiel leisten. Dieses sogenannten „bindenden Faktoren" sorgen für ein hohes Abhängigkeitspotenzial vieler Online-Spiele und stellen eine Gefahr für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beim Onlinespielen dar.
Diese bindenden Faktoren sind Mechanismen wie:

Eine persistierende Spielwelt, die nach dem Ausloggen aus dem Spiel noch weiterläuft und somit den Druck erhöht, sich regelmäßig in der Spielwelt einzuloggen.

Schnelle Progression durch Erreichen verschiedener Stufen oder Ränge erhöht den Belohnungsfaktor und regt so zum Weiterspielen an.

Soziale Aspekte spielen eine wichtige Rolle, da viele Onlinespiele nur im Team spielbar sind. Viele Spielende sind im Spiel einer Gruppe, z. B. einer Gilde oder einem Clan zugehörig und haben bestimmte Aufgaben oder Rollen zu erfüllen. Spieler erleben durch gemeinsame Ziele („Raids", Wettbewerbe) ein Wir-Gefühl. Ranglisten, Skins und Erfolge dienen als Statussymbole im Spiel und schaffen soziale Hierarchien. Gruppendruck („Du musst heute Abend online sein") kann zur Belastung werden.

„Grind" (vom Englischen *to grind* = mahlen, abarbeiten) beschreibt im Kontext von Videospielen das wiederholte, oft monotone Absolvieren derselben Aufgaben, um bestimmte Ziele zu erreichen, z. B. Levelaufstieg (z. B. durch ständiges Töten gleicher Gegner), Sammeln von Items, Erhöhung von Fähigkeiten oder Währungen. Grind soll die Spielzeit verlängern und den Belohnungsreiz steigern.

Kein eindeutig definiertes Spielziel lässt die Spieldauer endlos werden, wodurch unbegrenzt viel Zeit mit dem Spiel verbracht werden kann. Es gibt kein Spielende, es kann immer weitergespielt werden und somit werden die Nutzerinnen und Nutzer weiterhin an das Spiel gebunden.

„Free2Play-Games" sind Spiele, die online kostenlos verfügbar sind, jedoch gezielt darauf ausgelegt sind, langfristig zu binden und zum Geldausgeben zu verleiten. Durch Mikrotransaktionen, die im Spiel getätigt werden können (kleinere, nachträglich gezahlte Geldbeträge für „Skins", „Battlepass", "Lootboxen") führen zu einer Monetarisierung der eigentlich kostenlosen Spiele. Durch "Pay2Win-Strukturen" bekommen zahlende Spieler viele Vorteile im Spiel, was den Druck erhöht, immer mehr Geld auszugeben, um mit den anderen Spielenden mithalten zu können.

„Lootboxen" sind virtuelle Behälter, die Spielende durch das Erreichen bestimmter Ziele im Spiel freischalten oder gegen echtes Geld kaufen können. Der Inhalt der Boxen ist zufällig, was bedeutet, dass Spieler nicht wissen, was sie erhalten, bis sie die Box öffnen. Lootboxen in Videospielen sind umstritten, da sie Elemente des Glücksspiels enthalten und insbesondere bei Kindern und Jugendlichen problematisches Verhalten fördern und Spieler dazu verleiten können, wiederholt Geld auszugeben, um gewünschte Items als Belohnung zu erhalten.

Jugendschutz und Altersfreigaben – Kritik an neuen USK-Kriterien

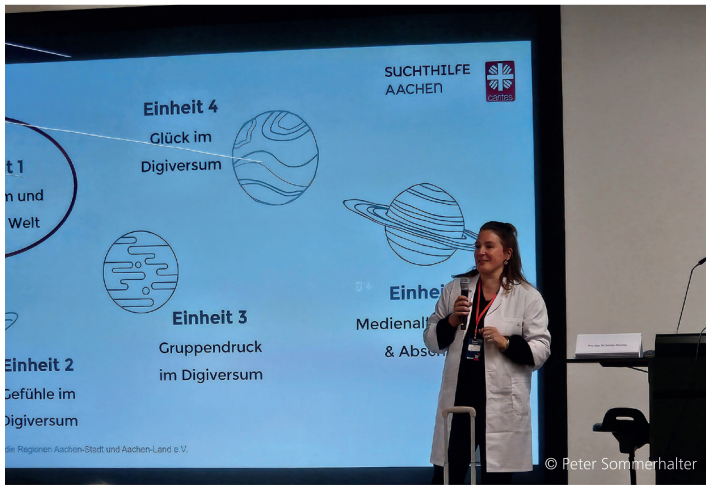
Seit 2023 berücksichtigt die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) bei der Altersfreigabe von Spielen nicht mehr nur Gewalt- und Sexualitätsdarstellungen, sondern auch sogenannte Glücksspielmechanismen wie In-App-Käufe, Lootboxen und Handlungsdruck. Spiele mit solchen Elementen können dennoch weiterhin ab 12 Jahren freigegeben werden – versehen mit dem Zusatz „zufällige Objekte".

Diese Regelung wird von Fachleuten wie Dr. Illy scharf kritisiert. Aus seiner Sicht legitimiert sie Glücksspielmechanismen offiziell bereits für Kinder ab 12 Jahren – **ein klarer Rückschritt im digitalen Jugendschutz.** Tatsächlich haben Länder wie Belgien oder die Niederlande bereits stärker auf den Schutz Jugendlicher reagiert: Dort gelten **Lootboxen als eine Form unerlaubten Glücksspiels** und sind in Spielen wie EA FC verboten oder stark eingeschränkt. In Deutschland hingegen bleiben sie weiterhin Bestandteil jugendfreigegebener Spiele.

Illy bemängelt insbesondere, dass die USK sogenannte „Bindungsfaktoren" – also psychologische Mechanismen, die Nutzer:innen gezielt an ein Spiel binden – unzureichend berücksichtigt. Aus seiner Sicht braucht es dringend eine kritischere und restriktivere Regulierung dieser Inhalte, um Kinder und Jugendliche wirksam vor finanzieller Ausbeutung, Suchtgefahren und manipulativen Spielstrukturen zu schützen.

Mediensuchtprävention in der Schule – *Diginautis & What's on*

Mareen Klünder, Suchthilfe Aachen



Die Suchthilfe Aachen bietet ein umfassendes Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsangebot – nicht nur im Hinblick auf Alkohol, Nikotin, Medikamente, Cannabis oder illegale Substanzen, sondern auch bei Verhaltenssüchten, etwa im Zusammenhang mit **exzessivem Medienkonsum**. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei internetbezogenen Störungen wie der **Computerspielstörung** oder der **Social-Media-Sucht**, die zunehmend an Bedeutung gewinnen – sowohl für Fachpersonal als auch in der klinischen Versorgung. Da Kinder und Jugendliche hier besonders gefährdet sind, kommt frühzeitiger Prävention und Aufklärung eine zentrale Rolle zu. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, bietet die Suchthilfe Aachen medienpädagogische Präventionsprogramme für Schulen an. Im Mit-telpunkt stehen dabei derzeit:

- **„ Diginautis"** – ein Programm für Grundschulen
- **„What's on?"** – ein Angebot für weiterführende Schulen

Ziel ist es, Kinder, Jugendliche und auch Eltern zu einem **reflektierten, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten** Umgang mit digitalen Medien zu befähigen – und so die Grundlage für eine gesunde Mediennutzung von Anfang an zu schaffen.

„Diginautis" – Prävention in der Grundschule

Das Projekt „Diginautis" richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klasse. Es vermittelt in fünf altersgerechten, spielerischen Einheiten grundlegende Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien (vgl. Tab. 1). Ziel ist es, mit Kindern über ihre digitale Le-benswelt ins Gespräch zu kommen, Gefühle und Gruppendynamiken zu reflektieren und alternative Freizeitgestaltung zu fördern.

Tabelle 1.Inhalte und Ziele des Projekts „Diginautis"

Einheit	Thema	Inhalte & Ziele
1	Das Digiversum und die echte Welt	Vergleich digitaler und realer Erfahrungen. Förderung kritischer Reflexion über beide Lebensbereiche
2	Gefühle im Digiversum	Umgang mit Emotionen im digitalen Raum. Stärkung von Empathie und emotionaler Selbstwahrnehmung
3	Gruppendruck – Nein sagen lernen	Strategien zur Abgrenzung und Selbstbehauptung in Online-Gruppen und Chats
4	Glück und Risiken im Digiversum	Auseinandersetzung mit digitalen Belohnungsmecha-nismen. Entwicklung eines realistischen Verständnis-ses von Glück
5	Abenteuer in der echten Welt & Abschluss	Erarbeitung eigener Freizeitideen ohne digitale Medien. Abschluss mit Urkunde und „Diginautis-Ausrüstung"

Am Ende des Programms erhalten alle Teilnehmenden eine **Urkunde** sowie eine kleine symbolische **Ausrüstung** – als Anerkennung ihrer aktiven Teilnahme und als Motivation für weitere analoge Abenteuer.

Digitaler Elternabend – Haltung entwickeln, Kinder begleiten

Ein zentraler Bestandteil sind regelmäßig stattfindende Elternabende, bei denen Eltern zur Reflexion der eigenen Mediennutzung und Erziehungshaltung angeregt werden. Im Fokus stehen:

- Eine klare, begründete Haltung entwickeln und kommunizieren.
- Gemeinsame Regeln aufstellen und konsequent einhalten.
- Interesse am digitalen Erleben der Kinder zeigen.
- Abenteuer und Erlebnisse in der echten Welt fördern.

Eltern übernehmen eine Schlüsselrolle: Nicht durch Verbote, sondern durch verbindliche **Orientierung, Vorbildfunktion und offene Kommunikation** gelingt eine nachhaltige Begleitung.

Multiplikatorenschulung

Zur qualitätsgesicherten Durchführung von „Diginautis“ werden Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter und andere Professionen im Kontext Grundschule in einer ganztägigen Fortbildung geschult.

What's on? – Medienreflexion in weiterführenden Schulen

Das Programm **„What's on?“** richtet sich an Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen. Ziel ist es, ein kritisches Bewusstsein für Mediennutzung und mögliche Risiken zu fördern. Die Schwerpunkte sind:

- Abhängigkeitspotenzial von Computerspielen erkennen
- Erkennen von Anzeichen einer Mediensucht
- Verstehen von App-Strategien zur Nutzerbindung
- Reflexion eigener Mediennutzung
- Förderung kooperativer und kommunikativer Fähigkeiten
- Ressourcenaktivierung

Methodischer Zugang: Crater of Addiction

Ein zentrales Methodenelement ist der „*Crater of Addiction*“: Eine visuelle Darstellung, in der die Teilnehmenden sich und andere in Bezug auf Mediensucht verorten können, die Tiefe einer möglichen Abhängigkeit erforschen und eigene Schutzfaktoren identifizieren können. Sie erkennen, dass die Suchtentwicklung ein Prozess ist, und reflektieren eigene Mediengewohnheiten.

Methodischer Zugang: Ressourcenaktivierung

Ressourcenaktivierung erfolgt durch kreative Aufgaben: Die Jugendlichen beantworten Fragen wie „Was bringt dich zum Strahlen?“, „Was ist deine Superkraft?“ oder „Welches Tier wärst du?“. Ziel ist es, das Selbstbild zu stärken und Alternativen zur digitalen Welt greifbar zu machen.

Fazit: Prävention, die ankommt

Die Programme **„Diginautis“** und **„What's on?“** bieten altersgerechte, praxisnahe Zu-gänge zur **Prävention exzessiver Mediennutzung** in Schulen. Sie fördern nicht nur Medi-enkompetenz, sondern auch:

- **Selbstreflexion**
- **emotionale Intelligenz**
- **soziale Handlungskompetenz**

Durch ihre niedrigschwellige Methodik, die aktive Einbindung der Eltern und eine alltags-nahe Sprache bieten die Programme eine wirksame Grundlage für nachhaltige Präventi-on. Perspektivisch könnten sie weiter ausgebaut und auf jüngere Kinder, inklusive Settings oder digitale Lernplattformen übertragen werden.

„Digitale Gewalt: rechtliche Aspekte und Prävention“

Gesa Gräfin von Schwerin, Rechtsanwältin und Gründerin Projekt „Law4school“

Digitale Gewalt ist eine wachsende Bedrohung – besonders für Kinder und Jugendliche. Ob in sozialen Netzwerken, Chats oder Online-Gruppen: Digitale Übergriffe können massiv in das Leben junger Menschen eingreifen und strafrechtliche sowie zivilrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Der folgende Beitrag beleuchtet zentrale Erscheinungsformen, rechtliche Grundlagen sowie Präventionsansätze – mit besonderem Fokus auf das Projekt Law4school, das **juristische Aufklärung und konkrete Hilfestellungen für Schulen** bietet.

Erscheinungsformen digitaler Gewalt

Digitale Gewalt tritt in verschiedenen Formen auf. Dazu zählen insbesondere:
Cybermobbing bezeichnet die gezielte, wiederholte Beleidigung, Bloßstellung oder Ausgrenzung über digitale Kanäle. Da solche Angriffe jederzeit und überall geschehen können, fühlen sich Betroffene oft dauerhaft bedroht. Die psychischen Folgen sind erheblich – umso wichtiger ist es, zu wissen, welche rechtlichen Schritte möglich sind.

Die Verletzung des Rechts am eigenen Bild ist eine besonders häufige, aber oft unterschätzte Form digitaler Grenzüberschreitung. Jede erkennbare Person – auch Kinder – hat das Recht, selbst zu entscheiden, ob und in welchem Kontext Bilder oder Videos von ihr veröffentlicht oder weiterverbreitet werden (Art. 2 GG). Das heimliche Fotografieren, Filmen oder die ungefragte Weitergabe solcher Aufnahmen ist strafbar (§§ 22, 33 KunstUrhG), bei Aufnahmen im höchstpersönlichen Lebensbereich gilt § 201a StGB. **Wichtig ist:** Auch Bilder, die eine Person selbst in sozialen Medien gepostet hat, dürfen nicht ohne ausdrückliche Zustimmung weitergeleitet oder erneut veröffentlicht werden.

Gerade Kinder und Jugendliche sind heute besonders exponiert: Immer mehr Bilder und Videos von Minderjährigen landen im Netz – häufig durch unbedachte Eltern oder durch die Kinder selbst. Was harmlos wirkt, kann schwerwiegende Folgen haben: Solche Inhalte können von Tätern missbraucht und mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) in kinderpornografische Darstellungen umgewandelt und verbreitet werden. Die **Anforderung, Verbreitung oder der Besitz** solcher Inhalte ist eine schwere Straftat und wird mit einer **Mindestfreiheitsstrafe von sechs Monaten** geahndet (§ 184b StGB).

Auch sexuelle Belästigung ist strafbar (§ 184i StGB), wenn sie eine körperliche Berührung beinhaltet. Digitale Grenzverletzungen wie das unerwünschte Zusenden sogenannter „DickPics“ sind ebenfalls justiziabel – vor allem dann, wenn Minderjährige betroffen sind. In solchen Fällen gilt der Tatbestand des sexuellen Missbrauchs von Kindern (§ 176a StGB). Die Zusendung dieser Bilder stellt aber auch eine Verletzung des Persönlichkeitsrecht Minderjähriger dar, da diese vor Beeinträchtigungen ihrer seelisch-geistigen Entwicklung und ihres Rechts auf sexuelle Selbstbestimmung

geschützt werden müssen. Selbst unter Jugendlichen kann das Versenden entsprechender Bilder rechtlich relevant sein – etwa als Verbreitung jugendpornografischer Inhalte.

Sextortion beschreibt eine Form digitaler Erpressung, bei der Täter intime Aufnahmen – oft aus Sexting-Situationen oder über KI-generierte Inhalte – nutzen, um Betroffene unter Druck zu setzen. Dabei drohen sie mit der Veröffentlichung und fordern Geld oder weiteres Material. Diese Form der Gewalt ist hochbelastend und kann sowohl Kinder als auch Erwachsene betreffen. Betroffene haben die Möglichkeit, ungewollt veröffentlichte Nacktbilder entfernen zu lassen – kostenlos und datenschutzkonform:

- **Für Minderjährige:** Take it down – Ein internationaler Dienst, der mithilfe von Hashwerten Nacktbilder von Jugendlichen aus dem Netz entfernt.

- **Für Erwachsene:** Stop Non-Consensual Intimate Image Abuse (NCII) – Entfernt intime Bilder, die ohne Zustimmung verbreitet wurden.

Diese Plattformen bieten niedrigschwellige Hilfe – schnell, diskret und wirksam.

Cybergrooming bezeichnet die gezielte Kontaktaufnahme Erwachsener mit Minderjährigen über soziale Netzwerke, Chats oder Online-Spiele mit dem Ziel, sexuelle Handlungen anzubahnen. Dabei geben sich Täter häufig als Gleichaltrige aus und versuchen, über regelmäßige Kommunikation das Vertrauen der Kinder zu gewinnen. In manchen Fällen kommt es später zu einem persönlichen Treffen mit dem Ziel des sexuellen Missbrauchs.
Diese Handlung ist strafbar gemäß § 176a StGB (Sexueller Missbrauch von Kindern – Versuch und Anbahnung). Die Strafe beträgt **sechs Monate bis zu zehn Jahre Freiheitsstrafe**.

Auch die Konfrontation mit Pornografie geschieht immer häufiger unbeabsichtigt – etwa über Gruppen in Messenger-Diensten, Social-Media-Plattformen oder durch Pop-up-Werbung auf scheinbar harmlosen Websites. Besonders für jüngere Kinder kann dies **verstörend und belastend** sein, da sie Inhalte sehen, die sie emotional oder entwicklungspsychologisch noch nicht einordnen können. Nicht selten geschieht diese Konfrontation nicht absichtlich, sondern durch andere Kinder oder Jugendliche, die Inhalte weiterleiten, ohne deren Tragweite zu verstehen. Das bloße Weiterleiten oder Besitzen von pornografischem Material – insbesondere bei Beteiligung Minderjähriger – kann allerdings **strafrechtliche Konsequenzen** haben (§ 184b, § 184c StGB).

Umgang mit digitaler Gewalt: Wie können sich Betroffenen wehren?

Erste Schritte im digitalen Raum:

- Beweise sichern über Screenshots – Ausnahme: Bei Nacktaufnahmen keine Screenshots machen, sondern die Polizei direkt anrufen.
- Benutzernamen oder Anzeigenamen ändern
- Automatischen Medien-Download in Messenger-Apps deaktivieren

Wenn das Opfer über die Telefonnummer auffindbar ist:

- Telefonnummer ändern
- *„Kontakte können mich über Telefonnummer hinzufügen"* in allen sozialen Medien deaktivieren
- Fotos mit Hashwert versehen, damit Fotos nicht auf Social Media-Seiten hochgeladen werden können. (Hashwert = digitaler Fingerabdruck, eine eindeutige numerische Kennung, die einem Bild mithilfe eines Algorithmus zugewiesen wird. Alle Kopien des gleichen Bildes haben den gleichen Hashwert.) Sobald die Bilddatei vom Täter geändert wurde, greift der Hashwert aber nicht mehr.

Tipp: Einstellungen bei WhatsApp ändern, um den automatischen Download auf das Handy und die Speicherung in Fotos zu verhindern:

a) Android-Betriebssystem:

1. WhatsApp auf dem Android-Gerät öffnen
2. Einstellungen aufrufen: Auf die drei Punkte oben rechts tippen, um das Menü zu öffnen, und „Einstellungen" auswählen
3. "Daten- und Speichernutzung " wählen
4. Alle Häkchen bei „Mobile Daten" und „WLAN" entfernen
5. Zu „Chats" gehen.
6. „Medien-Sichtbarkeit" antippen
7. Die Option „Medien-Sichtbarkeit" deaktivieren, indem der Schalter nach links geschoben wird. Dadurch werden neue Medien nicht mehr automatisch in der Galerie des Handys angezeigt

b) iPhone (iOS):

1. WhatsApp-App auf dem iPhone öffnen
2. Unten rechts auf „Einstellungen" tippen:
3. "Speicher und Daten" aufrufen und bei „Fotos", „Audio", „Videos" und „Dokumente" den automatischen Download ausschalten, indem jeweils „niemals" ausgewählt wird
4. Zu „Chats" gehen
5. Die Option „In Fotos speichern" deaktivieren, indem der Schalter nach links geschoben wird. Dadurch werden neue Medien, die man in WhatsApp erhält, nicht automatisch in der Fotos-App gespeichert

Rechtliche Möglichkeiten

Strafrechtliche Schritte können online, telefonisch, schriftlich bei der Staatsanwaltschaft oder direkt bei der Polizei eingeleitet werden. Strafanzeige kann jeder stellen. Bestimmte Straftatbestände (z. B. Beleidigung, Verleumdung) erfordern einen Strafantrag des Geschädigten. Für diesen gilt eine Antragsfrist von **drei Monaten** nach Bekanntwerden der Tat. Beweismaterial – etwa Screenshots – sollte gesichert werden, allerdings **nicht bei kinderpornografischem Material**, da der Besitz selbst strafbar ist.

Zivilrechtlicher Schutz: Auch wenn Kinder unter 14 Jahren noch nicht strafmündig sind, können sie unter bestimmten Voraussetzungen zivilrechtlich haftbar gemacht werden. Laut § 828 BGB kann eine **Deliktsfähigkeit bereits ab sieben Jahren bestehen**, sofern das Kind in der Lage ist, die Tragweite seiner Handlungen zu verstehen – beispielsweise, dass durch das Verbreiten privater Bilder ein Schaden entsteht. In solchen Fällen können Betroffene zivilrechtlich gegen minderjährige Täterinnen und Täter vorgehen – etwa durch:

- eine Abmahnung mit strafbewehrter Unterlassungserklärung,
- die Forderung von Schmerzensgeld,
- oder die Geltendmachung von Anwaltskosten.

Der Vorteil zivilrechtlicher Maßnahmen liegt oft in der **schnelleren Durchsetzbarkeit** im Vergleich zum Strafrecht. Gerade bei Cybermobbing durch strafunmündige Kinder oder bei einmaligen Grenzverletzungen kann dieser Weg wirkungsvoll sein. Das zivilrechtliche Vorgehen ist nicht davon abhängig, dass vorher eine Strafanzeige gestellt wurde. Es handelt sich um zwei voneinander unabhängige Verfahrenswege. Die strafrechtliche Beurteilung ist nicht identisch mit der zivilrechtlichen. Auch wenn das Strafverfahren wegen Strafunmündigkeit oder fehlender Verwirklichung eines Straftatbestandes eingestellt wird, kann man zivilrechtlich wegen der Verletzungen des Persönlichkeitsrechts vorgehen.

Relevante Paragrafen im Überblick – Digitale Gewalt & Kinderrechte

Tatbestand	Paragraph	Kernaussage/Strafmaß
Recht am eigenen Bild	§§ 22, 33 KunstUrhG	Veröffentlichung von Bildern ohne Einwilligung ist strafbar
Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen	§ 201a StGB	Heimliches Fotografieren/Filmen & Verbreitung strafbar; Freiheitsstrafe bis zu 2 Jahren oder Geldstrafe
Kinderpornografie (Verbreitung, Erwerb, Besitz)	§ 184b StGB	Vergehen – Mindestfreiheitsstrafe von 6 Monaten bis zu 10 Jahren
Jugendpornografie (Verbreitung, Erwerb, Besitz)	§ 184c StGB	Freiheitsstrafe bis zu 3 Jahren oder Geldstrafe; bei schweren Fällen bis zu 5 Jahren.
Sexueller Missbrauch von Kindern (auch digitale Anbahnung)	§ 176a StGB	Cybergrooming und kontaktlose Übergriffe – Freiheitsstrafe von 6 Monaten bis zu 10 Jahren.
Sexuelle Belästigung (körperlich)	§ 184i StGB	Unerwünschte körperliche Berührungen mit sexuellem Bezug – Freiheitsstrafe bis zu 2 Jahren oder Geldstrafe
Beleidigung / Cybermobbing	§ 185 StGB	Strafbar – Freiheitsstrafe bis zu 1 Jahr oder Geldstrafe; bei öffentlicher Begehung bis zu 2 Jahre
Deliktsfähigkeit (zivilrechtlich)	§ 828 BGB	Ab 7 Jahren, wenn Einsicht in Unrecht der Handlung besteht; unter 7 Jahren keine Deliktsfähigkeit

Prävention durch Aufklärung: Das Projekt *Law4school*

„Law4school" bietet ein umfassendes Präventionsprogramm, das sich an Schülerinnen und Schüler ab Klasse 3, Eltern, Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende richtet. Ziel ist es, über digitale Gewalt aufzuklären und Handlungskompetenzen zu vermitteln.

Angebote von „Law4school":

- **Live-Webinare:** Interaktive Online-Seminare, in denen Rechtsanwältin Gesa Gräfin von Schwerin über rechtliche Aspekte digitaler Gewalt informiert und Handlungsmöglichkeiten aufzeigt. Themen sind u. a. Cybermobbing, Cybergrooming, Verletzung des Rechts am eigenen Bild und sexualisierte Gewalt.
- **Zielgruppen:** Angebote für verschiedene Altersstufen (Klasse 5/6, 7–9, ab Klasse 10) sowie spezifische Formate für Elternabende und Lehrkräftefortbildungen.
- **Kosten:** Pro Webinar (90 Minuten) fallen Kosten in Höhe von 83,30 € an; ab dem 1. September 2025 beträgt der Preis 90,00 €.
- **Weitere Angebote:** Zusätzlich zu den Live-Webinaren bietet „Law4school" das Streamingangebot „Law4school-Plus" mit einer Videothek mit juristisch aufbereiteten Inhalten.
- **Neu ab Oktober 2025:** „Law4school-Help" – Betroffenenberatung kostenlos und Unterstützung durch juristisches Netzwerk bundesweit.

Hier geht's zur Website:

Fazit

Digitale Gewalt ist strafbar, jedoch aufgrund der Anonymität des Internets oft schwer nachzuverfolgen. Deshalb ist es essenziell, dass Betroffene ihre Rechte kennen und wissen, wie sie diese geltend machen können. Frühzeitige Aufklärung, die Vermittlung rechtlichen Wissens und die Nutzung präventiver Angebote wie „Law4school" sind entscheidend, um digitale Resilienz zu stärken und Kinder sowie Jugendliche vor digitalen Übergriffen zu schützen.

Künstliche Intelligenz & Psychotherapie: Die Potenziale von Chatbots

Stefan Lüttke, Dipl.-Psych.

Stefan Lüttke stellte in seinem Vortrag „Künstliche Intelligenz und Psychotherapie" die Potentiale von Chatbots in der Praxis vor. Er definierte Chatbots als digitale Anwendungen, die menschliche Konversationen simulieren können.
Eindrucksvoll zeigte er anhand von Audiobeispielen, dass bereits 2018 die Technologie künstlicher Intelligenz so weit fortgeschritten war, dass zwei mit Google Duplex (Levitiathan & Matias, 2018) erstellte Beispielunterhaltungen zwischen zwei Personen nur schwer vom Publikum als Chatbot zu identifizieren waren.
So kommt mittlerweile auch im Kontext der Psychotherapie die Frage auf: „Wie kann künstliche Intelligenz gewinnbringend in der Praxis eingesetzt werden?" Und: „Ist die Technologie auf lange Sicht in der Lage Psychotherapeut:innen zu ersetzen?"

Architektur und technische Entwicklung

Chatbots lassen sich in drei Hauptkategorien einteilen:

- **Regelbasierte Systeme (doppelt geschlossen):** Sowohl Text-Eingaben der Nutzer:innen als auch die Antworten des Chatbots sind vordefiniert.
- **Retrieval-basierte Systeme (einfach geschlossen):** Nutzer:innen können freie Text-Eingaben machen; die Antworten des Chatbots werden aus einem Pool mit vorab geschriebenen Texten möglichst passend ausgewählt.
- **Large Language Models (LLMs):** Diese generieren mithilfe sogenannter Large Language Models neue Inhalte basierend auf die Text-Eingaben der Nutzer:innen. Ein bekanntes Beispiel ist der „Generative Pre-trained Transformer" (GPT), wie ChatGPT (ChatGPT, 2015).

Zudem unterscheidet man zwischen „disembodied" (ohne physischen Körper) und „embodied" (mit physischem Körper) Chatbots.

Anwendungsbereiche

Lüttke identifiziert fünf zentrale Einsatzgebiete für Chatbots in der Psychotherapie:

- **Diagnostik:** Anamnese & klinische Interviews.
- **Psychotherapie:** Begleitende oder ergänzende Interventionen.
- **Rückfallprophylaxe/Prävention:** Unterstützung nach abgeschlossener Therapie.
- **Psychosoziale Beratung/Begleitung:** Niedrigschwellige Hilfeangebote.
- **Ausbildung von Therapeutinnen und Therapeuten:** Simulation von Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Symptomatiken, an denen angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten praxisnah üben können.

Im Vergleich zu klassischen digitalen Gesundheitsanwendungen[1] (DiGA) bieten Chatbots durch ihre interaktive Natur eine ansprechendere Nutzererfahrung, die dem traditionellen Face-to-Face-Setting näherkommt (Perski et al., 2019). Zudem **lösen sie das Problem der hohen Abbruchquoten,** die bei den sogenannten DiGas zu beobachten sind (vgl. Kohl et al., 2024), durch einen erleichterten Beziehungsaufbau (Bae Brandtzæg et al., 2021; Darcy et al., 2021). Eine Übersichtsarbeit von Vaidyam et al. (2019) belegt die Wirksamkeit von Chatbots bei Depressionen und Angststörungen, **mit Effekten vergleichbar zur klassischen Psychotherapie.**

Praxisbeispiele

Clare

Das Berliner Start-up *clare&me* hat einen sprach- und textbasierten Chatbot entwickelt, der über Anrufe, WhatsApp oder SMS erreichbar ist (Clareandme, 2025). *Clare* ist eine klinische Künstliche Intelligenz (KI), die sowohl über Anrufe als auch per WhatsApp oder SMS erreichbar ist. Patientinnen und Patienten könnten beispielsweise in einer Krisensituation *Clare* anrufen. Angepasst daran, was der Patient bzw. die Patientin in dem Moment benötigt, kann *Clare* die Person beispielsweise anleiten, eine Entspannungsübung durchzuführen oder eine gezielte Emotionsregulationsstrategie anzuwenden. Ergänzend ist *Clare* einsetzbar, um die Voranamnese neuer Patientinnen und Patienten telefonisch zu erheben. Kliniken könnten so unter anderem deutlich an Personalkosten sparen. Klinikerinnen und Kliniker würde bei der Aufnahme eines Patienten bzw. einer Patientin ein breites Screening erspart. Stattdessen könnte, basierend auf den von der KI erhobenen Informationen, gezielt in bestimmte Bereiche tiefer geschaut werden. Neben einer Kostenersparnis wäre so auch eine Qualitätssteigerung in der Diagnostik denkbar, da Ressourcen zielführender eingesetzt werden könnten. Bisher ist *Clare* nur im englischsprachigen Raum einsetzbar. Im deutschsprachigen Raum sind bisher nur wenige klinisch einsetzbare Chatbots verfügbar.

Quin

Eines der wenigen deutschsprachigen Beispiele stellt der an der Universität Greifswald in die Nachsorge-App *iCAN* (Lüttke, 2022) integrierte Chatbot *Quinn* dar. Bei *iCAN* handelt sich hierbei um ein niederschwelliges Nachsorgeangebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit Depression nach einer stationären Behandlung, die dabei unterstützen soll in der Therapie erreichte Erfolge zu stabilisieren. Innerhalb der iCAN-APP soll *Quinn* neben Erklärungen der App die Stimmung und Gefühle der Jugendlichen erkennen und appbasierte Übungen selbstständig einleiten. Momentan befindet sich *iCAN* in der Evaluationsphase, um seine Wirksamkeit und Alltagstauglichkeit zu überprüfen. Im Erfolgsfall könnte die App flächendeckend in der Regelversorgung eingesetzt werden. Damit könnte eine unmittelbar an den Krankenhausaufenthalt anschließende ambulante Nachsorge gewährleitet werden. Erhofft wird dabei eine Reduktion der Rehospitalisierungsraten, sowie eine Reduktion (in)direkter Kosten für das Gesundheitssystem (Lüttke, 2022).

Forschungsnetzwerk AIMICAN

Zur Förderung der Entwicklung psychotherapeutischer Chatbots im deutschsprachigen Raum soll das Netzwerk AIMICAN (Artificial Intelligence for the promotion of mental health in children and adolescents' network) aufgebaut werden. Ziel des Netzwerkes ist es deutschsprachige (audiobasierte) Daten, beispielsweise aus diagnostischen Gesprächen und Psychotherapie-Sitzungen, in klinischen Einrichtungen wie Kliniken zu sammeln und basierend darauf Algorithmen für Diagnostik- und Therapie-Chatbots zu trainieren. Durch den Aufbau einer zentralen IT-Plattform soll eine standardisierte, digitale und automatische Datenerhebung und -verarbeitung ermöglicht werden. Neben der Bereitstellung der Daten für das Training von Chatbots sollen auch die trainierten Modelle und Softwaretools bereitgestellt werden.

Fazit

KI-basierte Chatbots haben in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Sie führen Gespräche mit Patientinnen und Patienten, erkennen Gefühle und wenden therapeutische Techniken an. Langfristig könnten Chatbots sich an das Symptom- und Interaktionsprofil von Patientinnen und Patienten anpassen und in bestimmten Aspekten menschlichen Therapeutinnen und Therapeuten überlegen sein. Dennoch ist es unwahrscheinlich, dass sie menschliche Therapeutinnen und Therapeuten vollständig ersetzen werden.

[1]Zum aktuellen Zeitpunkt gibt es keine DiGa, die für die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen offiziell zugelassen ist.

Die neue App-Toolbox – Digitale Hilfen für Therapie von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Siniatchkin, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Aachen

Digitale Tools spielen eine zunehmend wichtigere Rolle in der psychotherapeutischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen. Die Vielzahl verfügbarer Apps und webbasierter Anwendungen reicht von Selbsthilfetools bis hin zu unterstützenden Elementen innerhalb therapeutischer Settings. Doch nicht alle dieser digitalen Angebote erfüllen die Anforderungen an Wirksamkeit, Datenschutz und Qualität. Für viele Fachkräfte stellt sich daher die Frage: **Welche digitalen Werkzeuge eignen sich tatsächlich für den professionellen Einsatz? Und wie lässt sich ein sicherer, evidenzbasierter und praktikabler Umgang mit digitalen Anwendungen gewährleisten?**

Hintergrund und Ziel der Toolbox

Das **Netzwerk Universitätsmedizin (NUM)** hat im Rahmen der Pandemievorsorge umfangreiche Forschungsinfrastrukturen aufgebaut – darunter auch das Teilprojekt **coverCHILD**. Ziel dieses Projekts ist es, insbesondere im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit krisenbezogene Forschung voranzutreiben. Ein zentrales Vorhaben innerhalb von coverCHILD ist die Entwicklung einer digitalen **App-Toolbox**, die als Orientierungshilfe für Behandelnde dienen soll. Diese Toolbox bündelt Informationen über international anerkannte, standardisierte Diagnose- und Screeninginstrumente sowie über internet- und mobilbasierte Interventionen, die in psychotherapeutische Prozesse integriert werden können.

Qualitätskriterien und Bewertungssystem

Ein besonderes Merkmal der geplanten Toolbox ist ihre **strukturierte Bewertung** der verfügbaren Tools anhand eines **pragmatischen Ampelsystems**, angelehnt an das DiGA-Modell und die Qualitätsanforderungen der Fachgesellschaften DGPPN und DGPs (vgl. Klein et al., 2018; 2019).

Bewertet werden die Tools in mehreren Kategorien:

- Wirksamkeit und Evidenz
- Sicherheit
- Datenschutz
- Nutzerfreundlichkeit, Engagement & Design
- Transparenz der Anbieter

Ziel ist es, Fachkräften eine schnelle, verlässliche Einschätzung zu ermöglichen, ob und in welchem Kontext eine bestimmte App sinnvoll eingesetzt werden kann – sei es zur Unterstützung in der Diagnostik, im therapeutischen Prozess oder im Bereich der Prävention und Nachsorge.

Anwendung in der Praxis

Die Toolbox wird als **webbasierte Datenbank** konzipiert und soll **bis Herbst 2025** online verfügbar sein. Neben bereits bewährten Instrumenten werden auch neue Anwendungen integriert, deren Entwicklung im Rahmen des Projekts gezielt gefördert wird. Die Nutzeroberfläche wird so gestaltet, dass Behandelnde die Tools anhand konkreter Anwendungsfelder filtern können – etwa für bestimmte Altersgruppen, Störungsbilder oder Therapiephasen.

Zugleich sollen **Sicherheits- und Datenschutzaspekte** transparent dargestellt werden, um Unsicherheiten in der praktischen Nutzung zu minimieren. Das Ziel ist ein klarer, qualitätsgesicherter Zugang zu digitalen Instrumenten, der nicht nur klinisch sinnvoll, sondern auch rechtlich und ethisch vertretbar ist.

Perspektiven und Ausblick

Die App-Toolbox verfolgt einen innovativen und praxisnahen Ansatz, um digitale Interventionen systematisch in die psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen zu integrieren. Gerade in Anbetracht wachsender Herausforderungen – wie dem steigenden Versorgungsbedarf oder zukünftiger Pandemielagen – kann die Toolbox wesentlich dazu beitragen, die psychische Gesundheitsversorgung digital zu stärken und zugleich qualitativ abzusichern. Langfristig könnte das Modell auch auf andere Altersgruppen oder Versorgungskontexte übertragen werden.

Elternorientierung im digitalen Alltag

Nicole Rütten, Fachreferentin für Medienpädagogik

Der Workshop „Elternorientierung im digitalen Alltag" der Landesanstalt für Medien NRW, durchgeführt von Nicole Rütten, vermittelte praxisnahe und wertvolle Tipps und Informationen für Eltern und Fachkräfte, um Kinder und Jugendliche sicher in ihrer digitalen Mediennutzung zu begleiten. Das zentrale Anliegen des Workshops bestand darin, Eltern und pädagogische Fachkräfte mit konkreten Handlungsempfehlungen auszustatten, damit sie Herausforderungen wie Cybermobbing, Cybergrooming, Hassrede und den Umgang mit gewalthaltigen Medieninhalten besser bewältigen können.

Was bedeutet altersgerechte Mediennutzung?

Die Frage, welche Medien von Kindern und Jugendlichen in welchem Umfang genutzt werden und welche möglicherweise vermieden werden sollten, hängt stark vom jeweiligen Alter, Entwicklungsstand sowie dem individuellen sozialen Umfeld des Kindes ab. Aufgrund dieser Vielfalt können **keine allgemeingültigen Richtwerte** angegeben werden. Es sollte auf jeden Fall bedacht werden, dass ein übermäßiges Maß an Kontrolle, Verboten oder strenger Überwachung sich negativ auf die Medienkompetenz von Kindern auswirken kann, da sie dadurch möglicherweise später unvorbereitet mit unbekannten Inhalten und Risiken konfrontiert werden. Im Vordergrund stehen vielmehr eine **reflektierte Haltung und praktische Hilfestellungen** im Umgang mit digitalen Medien, insbesondere dann, wenn daraus Schwierigkeiten entstehen. Familien müssen individuelle Lösungen entwickeln, die der jeweiligen Situation des Kindes gerecht werden. Gerade in diesem Kontext sind eine offene Kommunikation und ein regelmäßiger Austausch von besonderer Bedeutung.

Welche Aufgabe haben Eltern?

Eltern sollten einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien aktiv vorleben, ihr eigenes Medienverhalten reflektieren und klare Erwartungen an die Mediennutzung der Kinder offen kommunizieren. Ein regelmäßiger Austausch innerhalb der Familie über die genutzten Inhalte und eine kritische Reflexion dieser Inhalte stärken zusätzlich den bewussten Umgang mit Medien. Klare und gemeinsam erarbeitete Regeln zur Mediennutzung (www.mediennutzungsvertrag.de) sowie offene Gespräche über potenzielle Risiken und Vorteile von digitalen Medien sind unerlässlich. Regeln, Zeitvorgaben und mögliche Ausnahmen sollten individuell, kontextbezogen und entsprechend der Persönlichkeit und der Bedürfnisse jedes Kindes angepasst werden. Technische Schutzmaßnahmen, wie Sicherheitseinstellungen, sowie gezielte Begleitung bei Online-Aktivitäten sind sinnvolle ergänzende Maßnahmen.

Praxistipp: Zeitkontingente für Grundschulkinder

Eine hilfreiche Methode, Grundschulkindern eigenverantwortlichen Medienumgang zu vermitteln, sind Zeitgutscheine. Zum Beispiel erhält ein Kind pro Woche zehn Gutscheine à 15 Minuten, wobei maximal drei Gutscheine pro Tag eingelöst werden dürfen. Dadurch lernen Kinder, Prioritäten zu setzen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Eltern sollten frühzeitig alternative Freizeitaktivitäten anbieten und Verständnis zeigen, falls bei den Kindern anfänglich Frust oder Enttäuschung auftreten.

Was ist Cybermobbing?

Cybermobbing ist das absichtliche beleidigen, bedrohen, bloßstellen oder belästigen Anderer mithilfe von Internet- und Mobil-Telefondiensten über einen längeren Zeitraum hinweg. Mädchen und Jungen sind gleichermaßen betroffen. Eltern können ihre Kinder schützen, indem sie **Sicherheitseinstellungen in den Geräten und Online-Diensten vornehmen** sowie auch hier klare Regeln aufstellen und Absprachen treffen. Auf der inhaltlichen Ebene haben Eltern die Verantwortung ihre Kinder über Chancen und Risiken im Internet aufzuklären, ihnen Grenzen zu setzen und aktiv mit ihnen das Internet kennenzulernen und die Handhabung zu üben. Auf der persönlichen Ebene benötigt es dafür eine **Eltern-Kind-Beziehung, die von Vertrauen und Bestärkung geprägt ist.**

Was ist Cybergrooming?

Unter Cybergrooming versteht man die gezielte Kontaktaufnahme Erwachsener zu Kinder (bis 14 Jahre) über digitale Kommunikations- und Interaktionskanäle, um sexualisierte Handlungen bzw. sexualisierte Gewalt anzubahnen. Täterinnen und Täter nutzen dabei bewusst die Unerfahrenheit, Vertrauensbereitschaft und das geringe Risikobewusstsein junger Menschen aus. **Cybergrooming kann grundsätzlich überall dort auftreten, wo im Internet direkte Kommunikationsmöglichkeiten bestehen.** Besonders attraktiv sind Plattformen, die von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt werden – zum Beispiel soziale Netzwerke, Online Spiele, Video oder Chat Dienste. Um integrierte Sicherheits- oder Moderationsmechanismen zu umgehen, versuchen Täter oft rasch auf privatere Kommunikationswege wie Messenger oder Voice Dienste auszuweichen. Nach deutschem Recht stellt Cybergrooming eine Form des sexuellen Missbrauchs von Kindern dar und ist in den §§ 176a und 176b StGB verankert. Seit der Reform von 2020 kann bereits der Versuch der digitalen Anbahnung strafrechtlich verfolgt werden, selbst wenn es nicht zu einem physischen Kontakt kommt.

Kinder, die von Cybergrooming betroffen sind, wenden sich häufig nicht an Vertrauenspersonen. Häufige Gründe sind Schamgefühle, die Befürchtung, für das Geschehene selbst verantwortlich gemacht zu werden oder die Sorge, dass ihnen die Nutzung der entsprechenden Plattformen vollständig verboten wird. Darüber hinaus ist es für Minderjährige bislang kompliziert, selbst rechtliche Schritte einzuleiten, sodass trotz hoher polizeilicher Aufklärungsquoten nur ein geringer Anteil der Taten angezeigt wird.

Empfehlungen für Eltern und Bezugspersonen

- **Warnsignale ernst nehmen:** Achten Sie auf plötzliche Verhaltensänderungen Ihres Kindes, etwa Rückzug, Gereiztheit oder verändertes Online Verhalten.
- **Vertrauen schaffen:** Sichern Sie Ihrem Kind zu, dass es ohne Schuldzuweisungen über Erlebnisse berichten kann.
- **Situationsgerecht handeln:** Bleiben Sie ruhig, verurteilen Sie das Kind nicht und dokumentieren Sie Übergriffe (z. B. per Screenshot). Nutzen Sie Melde und Blockierfunktionen der Plattform, ziehen Sie Beratungsstellen hinzu und informieren Sie gegebenenfalls die Polizei.
- **Professionelle Unterstützung einbinden:** Bei gravierenden Vorfällen kann eine Fachberatungsstelle für sexualisierte Gewalt wertvolle Hilfe leisten – von psychologischer Unterstützung bis zur Begleitung in einem möglichen Strafverfahren. Spezialisierte Opferanwältinnen und anwälte können den rechtlichen Weg erleichtern.
- **Niedrigschwellige Beratungsangebote:** Das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (0800 22 55 530) und die „Nummer gegen Kummer“ bieten kostenfreie, vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung.

Was ist Hassrede (Hate Speech) und Online Extremismus?

Hassrede ist die Verbreitung abwertender oder volksverhetzender Botschaften, die sich gezielt gegen Menschen aufgrund ihrer Gruppenzugehörigkeit richten - etwa wegen Hautfarbe, Herkunft, Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung oder anderer äußerlicher Merkmale. Sie kann sowohl sprachlich als auch bildlich auftreten und ist kein reines Online Phänomen, wird jedoch in sozialen Medien besonders sichtbar und wirksam. Typische Formen sind Rassismus, Antisemitismus, Sexismus sowie Homo und Transfeindlichkeit. Hassbotschaften werden oft von Personen verbreitet, die man landläufig als „Trolle“ bezeichnet; sie lassen sich jedoch keinem eindeutig umrissenen gesellschaftlichen Milieu zuordnen. **Die im Netz leicht herstellbare Anonymität wirkt dabei enthemmend und begünstigt aggressives Verhalten.** Außerdem sind mitunter auch organisierte Gruppen beteiligt, die von politischen Bewegungen gesteuert oder motiviert werden.

Online Extremismus beschreibt die digitale Verbreitung extremistischer Ideologien, bei denen Andersdenkende oder marginalisierte Gruppen bedroht, diffamiert oder entmenschlicht werden. Extremistische Akteur:innen nutzen virale Inhalte, personalisierte Ansprache und Online Communities, um ihre Narrative zu verstärken.

Empfehlungen für Eltern bei Hate Speech und Extremismus

- Kinder und Jugendliche für diskriminierendes oder extremistisches Verhalten sensibilisieren.
- Hassinhalte konsequent melden, dokumentieren (z. B. per Screenshot) und Nutzer blockieren.
- Bei Bedarf Unterstützung nutzen, z. B. juuuport oder krisenchat.

Was sind Gewaltdarstellungen in digitalen Medien?

Kinder und Jugendliche stoßen in Filmen, Serien, Nachrichten oder geteilten Bildern und Videos (z. B. bei WhatsApp, TikTok oder durch Autoplay Funktionen auf YouTube) mitunter unbeabsichtigt auf drastische Gewaltinhalte. Virale *Challenges* in sozialen Netzwerken spielen ebenfalls eine Rolle. Dabei ist Angst hochgradig individuell: Was einem Kind Angst macht, hängt von Alter, Persönlichkeit und Vorerfahrung ab.
Ein häufiger Konsum gewalthaltiger Inhalte kann zu einer **emotionalen Abstumpfung** führen, sodass reale Gewalt weniger schockierend oder gravierend wahrgenommen wird. Darüber hinaus begünstigt die mediale Darstellung von Gewalt als scheinbar legitime Konfliktlösung Nachahmungstendenzen, bei denen aggressive Handlungsweisen übernommen werden. Hinzu kommt die Gefahr von Angststörungen: Bedrohungsszenarien sprechen grundlegende Urängste wie Tod oder Verlust an und können Schlaf- oder Konzentrationsprobleme hervorrufen. Besonders Grundschulkinder reagieren empfindlich auf blutige Schockbilder, während ältere Kinder und Jugendliche vor allem durch realitätsnahe Gewalt in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld stark belastet werden.

Handlungsempfehlungen für Eltern bei gewalthaltigen Inhalten

- **Technische Schutzmaßnahmen:** Altersfreigaben (FSK/USK) beachten, Profile mit Kindersicherung einrichten, Jugendschutzprogramme sowie Positiv /Negativlisten (z. B. „Flimmo“, „fragFINN“) einsetzen.
- **Gemeinsamer Medienkonsum:** Vorab prüfen, gegebenenfalls gemeinsam anschauen (z. B. bei Serien wie Squid Game) und Inhalte besprechen.
- **Gesprächsbereitschaft fördern:** Offene Fragen stellen („Was macht dir daran Angst?“), sichere Gesprächsräume schaffen, ethische Themen (Gewalt, Ungleichheit) diskutieren.
- **Grenzen setzen:** Klare Regeln zu Konsumdauer und Inhalt vereinbaren; bei Überforderung ausschalten oder wegklicken.
- **Professionelle Hilfe suchen:** Hält die Angst an oder treten Schlaf oder psychosomatische Störungen auf, sollten Beratungsstellen oder Therapeut:innen hinzugezogen werden. Strafbare Inhalte können jederzeit bei der Polizei angezeigt werden.

Wo erhalte ich weiterführende Informationen und hilfreiche Materialien?

- Allgemeine Informationen und Angebote zur Medienerziehung (Landesanstalt für Medien NRW): www.elternundmedien.de
- Tipps und Materialien zur sicheren Mediennutzung für Kinder und Jugendliche (Klicksafe): www.klicksafe.de
- Checkliste „Smartphone-fit“: Wann ist mein Kind bereit für ein Smartphone? (Klicksafe): Checkliste Smartphone-fit (PDF)

- Mediennutzungsvertrag zwischen Eltern und Kindern: www.mediennutzungsvertrag.de
- Beratung und Hilfe bei Cybergrooming, Cybermobbing und digitalen Konflikten (ZEBRA): www.fragzebra.de, WhatsApp-Beratung: +49 173 4122 193

Tipps zur Medienerziehung unter: www.elternundmedien.de/linktipps

Frühkindliche Medienerziehung:

Medienerziehung im Grundschulalter:

Medienerziehung weiterführende Schule:

Lokale Unterstützungsangebote in Aachen:

- **Kinderschutzbund Aachen** (Elternkurse „Starke Eltern - Starke Kinder") www.kinderschutzbund-aachen.de, Adresse: Talstraße 2, 52068 Aachen, Tel: (0241) 94 99 4-0
- **Suchthilfe Aachen, Fachstelle für Suchtprävention:** www.suchthilfe-aachen.de Adresse: Hermannstraße 14, 52062 Aachen, Tel: (0241) 41356 128
- **Euregionales Medienzentrum Aachen:** www.medienzentrum-aachen.de, Adresse: Talstraße 2, 52068 Aachen

Digitale Medien und Extremismus: Jugendliche wirksam begleiten und schützen

Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin, Leitung AG Digitale Medizin der KJPP Aachen,

Peter Sommerhalter, bundesweiter Referent für Medienbildung

Der Workshop „Demokratie, Extremismus und digitale Medien" bot eine fundierte und detaillierte Betrachtung der komplexen Zusammenhänge zwischen demokratischer Bildung, extremistischen Strömungen und der Rolle digitaler Medien im Leben Jugendlicher. Aktuelle Befragungen zeigen, dass junge Menschen Demokratie zwar grundsätzlich befürworten, ihre Bindung an demokratische Werte jedoch stark davon abhängt, ob sie sich selbst als gehört und vertreten erleben. Besonderes Augenmerk galt der Frage, warum Heranwachsende für extremistische Inhalte anfällig sein können und wie verschiedene Mechanismen des Internets auf Jugendliche wirken.

Extremismus im Netz

Extremismus im digitalen Raum zeigt sich heute in drei Hauptvarianten – rechts-, links- und religiös-islamistisch motiviert – die trotz unterschiedlicher Ideologien eine gemeinsame Klammer haben: **Sie lehnen demokratische Grundwerte ab und akzeptieren Gewalt als legitimes Mittel, um ihre Ziele durchzusetzen.** Soziale Netzwerke wie YouTube, Facebook, X/Twitter oder TikTok verstärken diese Tendenzen, weil sie Extremistinnen und Extremisten erlauben, mit minimalem Aufwand Propaganda zu verbreiten, neue Anhängerinnen und Anhänger anzuwerben und sogar Spenden zu sammeln.

Der deutsche Gesetzgeber begegnet dieser Gefahr mit klaren Strafnormen. Volksverhetzung nach § 130 StGB ahndet unter anderem Aufrufe zu Hass oder Gewalt gegen Bevölkerungsgruppen – typische Inhalte, die in einschlägigen Kanälen kursieren. Ebenso strafbar ist die Verwendung verfassungswidriger Kennzeichen (§ 86a StGB); schon das Teilen entsprechender Bilder kann mit Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren geahndet werden. **Um die Strafbarkeit zu umgehen, greifen z.B. Rechtsextreme zunehmend auf Ersatzsymbole und Zahlencodes zurück.** Hinter scheinbar harmlosen Ziffern wie „88" (für „Heil Hitler") oder „WP" („White Power") verbergen sich eindeutig neonazistische Botschaften, die Fachkräfte und Eltern bekannt sein sollten, um sie frühzeitig zu erkennen.

Tricks & Manipulation im Netz: Warum sind Jugendliche besonders gefährdet?

Neurobiologische Grundlagen

Likes, Follower-Zahlen und Level-Ups aktivieren das **dopaminerge Belohnungssystem.** Jede positive Rückmeldung setzt einen kurzen Dopamin-Impuls frei, der die Wiederholung des Verhaltens begünstigt und so Gewohnheiten oder sogar Abhängigkeiten befördert. Während der Pubertät reift der präfrontale Kortex – zuständig für Impulskontrolle und Planung – später als das limbische System, das für Emotionen und Risikobereitschaft steht. Diese „Entwicklungs-Schere" erklärt, warum Jugendliche Neues und Aufregendes suchen, Risiken aber mitunter noch nicht angemessen abwägen können.

Digitale Architektur

Algorithmen: Die unsichtbaren Regisseure. Soziale Netzwerke analysieren jede Aktion – Klicks, Verweildauer, Teilen, Kommentieren – und berechnen daraus Wahrscheinlichkeiten, welche Inhalte möglichst lange fesseln. Das Ergebnis landet nicht chronologisch, sondern nach „Aufmerksamkeits-Score" sortiert im Feed. Je stärker ein Beitrag Emotionen wie Empörung oder Angst auslöst, desto höher fällt dieser Score aus – und desto häufiger spielt der Algorithmus vergleichbare Beiträge erneut aus. Für Jugendliche, deren Emotionssystem in der Pubertät besonders sensibel reagiert, ist das ein magnetischer Effekt. Je präziser das Modell, desto länger bleibt die Zielgruppe auf der Plattform – ein direkter wirtschaftlicher Vorteil für das Unternehmen.

Filterblasen: Wenn Vielfalt leise verschwindet. Der Algorithmus lernt rasch, welche politischen oder weltanschaulichen Themen eine Person anziehen. Schrittweise zeigt er fast nur noch inhaltliche Wiederholungen. Dadurch entsteht eine Filterblase: Informationen, die das eigene Weltbild stören könnten, tauchen seltener auf oder verschwinden ganz. Jugendliche überschätzen, wie verbreitet ihre Sichtweise ist, und halten extreme Positionen für „normaler", als sie sind.

Echokammern: Verstärkung durch Gruppendruck. Tritt die Filterblase in einen geschlossenen Online-Raum über – eine private Telegram-Gruppe, ein Reddit-Sub, ein Discord-Server – entsteht eine Echokammer. Hier herrscht sozialer Druck, identische Meinungen zu teilen; Widerspruch führt zu Spott oder Ausschluss. Positive Rückmeldungen (Likes, Emojis) wirken als sofortige Belohnungsschübe und verankern die Zugehörigkeit. Das Bedürfnis Jugendlicher nach Anerkennung („Ich gehöre dazu!") macht diese Räume hochattraktiv.

Warum ist das ein Nährboden für Extremismus?

1. **Sichtbarkeit extremistischer Inhalte steigt:** Algorithmen fördern Beiträge mit starker Emotionalität; extremistisches Material erfüllt dieses Kriterium nahezu perfekt.
2. **Radikalere Vorschläge im Vorschlags-Karussell:** Wer ein grenzwertiges Video ansieht, bekommt im Autoplay oft noch radikalere Clips – eine „Schneeball-Logik".
3. **Rekrutierungsfenster:** Extremistische Gruppen nutzen Plattformen gezielt zur Ansprache und bieten in Echokammern Zugehörigkeit, Identität und Handlungsoptionen an („Du kannst etwas bewirken!").
4. **Beschleunigte Gruppendynamik:** Likes signalisieren Zustimmung, Algorithmen interpretieren das als Relevanz, zeigen den Beitrag häufiger – und verstärken so die Gruppe.

Das Ergebnis ist, dass ein Teenager in wenigen Wochen von allgemeinen politischen Interessen zu extremem Content gelangen kann, ohne bewusst nach „radikalen" Themen gesucht zu haben.

Was drückt oder zieht Jugendliche in extremistische oder radikale Gruppen?

Push-Faktoren: Belastungen, die in Radikalisierung treiben

Individuelle Stressoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass junge Menschen überhaupt nach „starken" Antworten suchen. Dazu zählen Diskriminierungs- und Mobbingerfahrungen, ein chronisch niedriger Selbstwert, Einsamkeit, familiäre Konflikte oder die Erfahrung, durch sogenanntes Phubbing (= ständiges Wegsehen aufs Smartphone in sozialen Situationen) übergangen zu werden. Solche Situationen erzeugen Ohnmachts- und Ausgrenzungsgefühle – Emotionen, die extremistisches Material gezielt aufgreift und kanalisiert.

Pull-Faktoren: Was extremistische Gruppen so verführerisch macht

Auf der Angebotsseite präsentieren sich radikale Communities als Antworten auf genau diese Bedürfnisse:

- **Zugehörigkeit** – geschlossene Gruppenstrukturen signalisieren: „Hier wirst du gebraucht."
- **Bedeutung und Wirksamkeit** – Narrativen wie „Du kämpfst für eine Sache, die größer ist als du" geben Sinn.
- **Schutz und Sicherheit** – das Versprechen, in der Gruppe vor Feinden oder Mobbing sicher zu sein.
- **Handlungschancen** – radikaler Aktivismus suggeriert konkrete Einflussmöglichkeiten, während demokratische Prozesse oft länger dauern.

Dynamik der Beschleunigung

Algorithmen, Filterblasen und Echokammern (siehe oben) wirken wie ein Brandbeschleuniger: Sie blenden Gegenstimmen aus, lassen extreme Botschaften häufiger erscheinen und erzeugen so den Eindruck, radikale Ansichten seien weit verbreitet. In Chats oder geschlossenen Gruppen wird dieser Eindruck sozial verstärkt („Alle hier sehen das so"). **Jugendliche überschätzen dadurch die gesellschaftliche Akzeptanz extremer Positionen.**

Treffen Push- und Pull-Faktoren auf die algorithmische Verstärkung, entsteht ein Kreislauf: **Belastung –> Suche nach Bestätigung –> Belohnung durch Gleichgesinnte –> radikalere Vorschläge im Feed –> noch stärkere Gruppenbindung.** Ohne bewusste Unterbrechung kann dieser Prozess innerhalb weniger Wochen von neutralen Interessen zu extremistischen Inhalten führen – oft, ohne dass die Jugendlichen den Wendepunkt selbst bemerken.

Handlungsempfehlungen – Jugendliche wirksam begleiten und schützen

Die besondere Anfälligkeit Jugendlicher ergibt sich aus einem **Zusammenspiel aus neurobiologischer Offenheit für Belohnung, psychosozialen Belastungen und digitalen Architekturen, die radikale Botschaften effizient verbreiten und normalisieren.** Wer vor Radikalisierung schützen will, muss deshalb gleichermaßen an den individuellen Belastungen, den attraktiven Angeboten extremistischer Gruppen und den algorithmischen Strukturen ansetzen.

Erstens sollten Fachkräfte und Eltern die emotionsgetriebene Nutzung digitaler Medien offenlegen. Ein gemeinsamer Blick in die Watch-History oder das Aktivitätsprotokoll macht sichtbar, wie Likes und Verweildauer das dopaminerge Belohnungssystem stimulieren und den Feed in eine immer engere thematische Schleife führen . Diese Transparenz legt die Grundlage für ein kritisches Gespräch darüber, warum bestimmte Inhalte – oft die empörendsten – überhaupt auftauchen.

Zweitens gilt es, gezielt Kontrastquellen einzubauen. Wer seriöse Nachrichten-Apps, Wissenschafts-Kanäle und Podcasts abonniert, „füttert" den Empfehlungsalgorithmus mit vielfältigen Datenpunkten und durchbricht Filterblasen. Gleichzeitig trainieren einfache Reflexionsfragen wie *„Wer profitiert davon, wenn ich das glaube?"* oder *„Kenne ich Gegenargumente?"* die metakognitive Kontrolle und wirken dem Gruppendruck in Echokammern entgegen.

Drittens helfen technische Stellschrauben dabei, die algorithmische Eskalation zu stoppen: Autoplay deaktivieren, Push-Benachrichtigungen extremistischer Kanäle blockieren oder problematische Treffer direkt melden. Solche Einstellungen unterbrechen die Spirale, in der Jugendliche bereits nach wenigen Klicks radikalere Inhalte serviert bekommen.

Viertens braucht es psychosoziale Schutzfaktoren. Diskriminierungserfahrungen, Einsamkeit oder chronischer Leistungsdruck stellen erhebliche Push-Faktoren dar. Angebote zur Emotionsregulation, Selbstwertstärkung und eine realistische Einordnung von „perfekten" Social-Media-Inszenierungen reduzieren den Wunsch nach radikalen „Stark-sein-Narrativen".

Fünftens sind attraktive Offline-Alternativen unverzichtbar. Sport-, Kultur- oder Jugendgruppen stiften Zugehörigkeit und echte Handlungsoptionen – dieselben Bedürfnisse, die extremistische Communities online ausnutzen. So wird der Pull-Effekt radikaler Gruppierungen wirksam abgeschwächt.

Sechstens sollten Fachkräfte die rechtlichen Grenzen klar benennen: Volksverhetzung (§ 130 StGB) und das Verwenden verfassungswidriger Kennzeichen (§ 86a StGB) sind keine „Meinungsäußerungen", sondern Straftaten.

Nur im Zusammenspiel von Schule, Jugendhilfe, Familie und zivilgesellschaftlichen Akteuren entsteht ein Schutznetz, das die Dynamik aus Push-, Pull- und Algorithmusfaktoren rechtzeitig durchschneidet. Kurzum: **Offene Kommunikation, digitale Aufklärung, psychosoziale Stärkung und klare rechtliche Orientierung wirken zusammen wie ein Vier-Säulen-Modell der Prävention.** Zusammenfassend verdeutlichen diese Zusammenhänge, warum eine kritische Digitalkompetenz nicht nur Informationsschutz, sondern auch Demokratieschutz bedeutet.

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Sollten Eltern oder Fachkräfte den Verdacht haben, dass eine Jugendliche oder ein Jugendlicher in Richtung Extremismus bewegt – oder wenn junge Menschen selbst Unterstützung suchen – stehen bundes- und landesweite Anlaufstellen bereit:

- Beratungsstelle Radikalisierung (BAMF) – bundesweite Hotline (+49 911 943 43 43) und Online-Beratung für Angehörige, Lehrkräfte und Jugendliche, die islamistische oder andere extremistische Tendenzen beobachten.
- Zivile Helden – Plattform mit einer Deutschlandkarte aller regionalen Ausstiegs-, Eltern- und Opfer¬beratungen sowie Materialsammlungen zu Hass, Gewalt und Radikalisierung.
- jugendschutz.net – Schwerpunkt Politischer Extremismus – Monitoring extremistischer Inhalte in sozialen Medien, Meldestelle und pädagogische Materialien für Schulen und Jugendhilfe.
- klicksafe – Informationsportal zur Medienkompetenz; liefert aktuelle Arbeitspakete und Unterrichtsideen zu Rechtsextremismus, Desinformation und Hate Speech.
- Nummer gegen Kummer (116 111) – kostenfreie, anonyme Telefon- und Online-Beratung für Kinder und Jugendliche; bei Sorgen rund um Mobbing, Diskriminierung oder Radikalisierungsdruck.
- Meldestellen für Hass im Netz (BKA-Partnernetz) – Online-Formulare, um strafbare Hasspostings oder extremistisches Propagandamaterial unkompliziert an die Strafverfolgung zu übermitteln.

Eine Übersicht findet sich auch auf: www.petras-fortbildungen.de/extremismus

SCAN ME

Über zukünftige Veranstaltungen halten wir Sie gerne auf unserer Website Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters (ukaachen.de) auf dem Laufenden. Sollte Sie in unseren Veranstaltungs-Mail-Verteiler aufgenommen werden sollen, schreiben Sie bitte eine E-Mail an kjp-sekretariat@ukaachen.de

Wir würden uns freuen, Sie auch im nächsten Jahr bei unserem Digital-Symposium begrüßen zu dürfen!

Literaturverzeichnis

Bae Brandtzæg, P. B., Skjuve, M., Kristoffer Dysthe, K. K. & Følstad, A. (2021). When the Social Becomes Non-Human: Young People's Perception of Social Support in Chatbots. Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1–13. https://doi.org/10.1145/3411764.3445318

Casey, B. J., & Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49, 1189–1285. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.08.017

ChatGPT. (2015, 2025). https://openai.com/chatgpt/overview/
Conversational APIs for behavioral health| clare&me. (2025). https://www.clareandme.com/

DAK-Forschung (2020). Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern. Hrsg.: DAK-Gesundheit. Online verfügbar unter: https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/12654/data/e364341b499ec01105a44cdd5eed6f97/dak-studie-gaming-social-media-und-corona.pdf

DAK-Gesundheit (2023, Pressebericht). DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. Online verfügbar unter: https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/

Darcy, A., Daniels, J., Salinger, D., Wicks, P. & Robinson, A. (2021). Evidence of Human-Level Bonds Established With a Digital Conversational Agent: Cross-sectional, Retrospective Observational Study. JMIR Formative Research, 5(5), e27868. https://doi.org/10.2196/27868

Illy, D. & Florack, J. (2021). Behandlungsmanual Videospiel- und Internetabhängigkeit: Verhaltenstherapeutisch-orientierte Gruppenbehandlung zur Teilabstinenz bei Adoleszenten Das" Git Gud in Real-Life"-Programm. München: Elsevier.

Illy, D. (2022). Ratgeber Daueronline in Sozialen Netzwerken: Unterschätzte Gefahr der Abhängigkeit von Instagram, TikTok und Co. München: Elsevier.

Karagoel, I. & Nathan-Roberts, D. (2021, September). Dark patterns: Social media, gaming, and e-commerce. In Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting (Vol. 65, No. 1, pp. 752-756). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.

Kielholz, P. & Ladewig, D. (1973). Die Abhängigkeit von Drogen. Dt. Taschenbuch-Verlag.
Klein, J. P., Knaevelsrud, C., Bohus, M., Ebert, D. D., Gerlinger, G., Günther, K., ... & Hauth, I. (2018). Internet-based self-management interventions: Quality criteria for their use in prevention and treatment of mental disorders. Der Nervenarzt, 89, 1277-1286.

Kielholz, P. & Ladewig, D. (1973). Die Abhängigkeit von Drogen. Dt. Taschenbuch-Verlag.

Klein, J. P., Knaevelsrud, C., Bohus, M., Ebert, D. D., Gerlinger, G., Günther, K., ... & Hauth, I. (2018). Internet-based self-management interventions: Quality criteria for their use in prevention and treatment of mental disorders. Der Nervenarzt, 89, 1277-1286.

Klein, J. P., Knaevelsrud, C., Bohus, M., Ebert, D. D., Gerlinger, G., Günther, K., ... & Hauth, I. (2019). Die Nadeln im Heuhaufen finden: Qualitätskriterien für den Einsatz von internetbasierten Selbstmanagement-Interventionen in Prävention und Behandlung psychischer Störungen. Fortschritte der Neurologie·Psychiatrie, 87,187-191.

Kohl, S. H., Henn, A. T., Fendel, J. C., Luttermann, A., van Noort, B. M., & Konrad, K. (2024). Digitale Hoffnungsträger?. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. 291–313. https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000989

Levitiathan, Y. & Matias, Y. (2018, Mai 8). Google Duplex: An AI System for Accomplishing Real-World Tasks Over the Phone. Google Research. https://research.google/blog/google-duplex-an-ai-system-for-accomplishing-real-world-tasks-over-the-phone/

Livingstone, S. & Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE - Children Online: Research and Evidence. https://doi.org/10.21241/ssoar.71817

Lüttke, S. (2022, 27. Juli). Informationen für Therapeut*innen und Forscher*innen - Fakultät - Universität Greifswald. https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/forschung/ican/informationen-fuer-therapeutinnen-und-forscherinnen/

Lüttke, S. (2025, April 2). KI und Psychotherapie: Die Potentiale von Chatbots [Votragsfolien].

Paschke, K. & Thomasius, R. (2024). Digitale Mediennutzung und psychische Gesundheit bei Adoleszenten–eine narrative Übersicht. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 67, 456-464.

Paschke, K., Austermann, M. I. & Thomasius, R. (2020). Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers: Development and validation of the gaming disorder scale for adolescents (GADIS-A). Journal of Clinical Medicine, 9, 993.

Paschke, K., Austermann, M. I. & Thomasius, R. (2021a). Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers by parental ratings: Development and validation of the Gaming Disorder Scale for Parents (GADIS-P). Journal of Behavioral Addictions, 10, 159-168.

Paschke, K., Austermann, M. I. & Thomasius, R. (2021b). ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: development and validation of the social media use disorder scale for adolescents. Frontiers in Psychiatry, 12, 661483.

Paschke, K., Austermann, M. I. & Thomasius, R. (2022). International classification of Diseases-11-based external assessment of social media use disorder in adolescents: development and validation of the social media use disorder scale for parents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25, 518-526.

Paschke, K., Cloes, J. O. & Thomasius, R. (2023). Res@ t: resource-strengthening training for adolescents with problematic digital-media use and their parents. SUCHT, 69, 75–85.

Paschke, K., Napp, A. K. & Thomasius, R. (2022). Applying ICD-11 criteria of Gaming Disorder to identify problematic video streaming in adolescents: Conceptualization of a new clinical phenomenon. Journal of Behavioral Addictions, 11, 451–466.

Paschke, K., Napp, A. K. & Thomasius, R. (2023). Parents rate problematic video streaming in adolescents: conceptualization and external assessment of a new clinical phenomenon based on the ICD-11 criteria of gaming disorder. Journal of Clinical Medicine, 12, 1010.

Perski, O., Crane, D., Beard, E. & Brown, J. (2019). Does the addition of a supportive chatbot promote user engagement with a smoking cessation app? An experimental study. DIGITAL HEALTH, 5, 2055207619880676. https://doi.org/10.1177/2055207619880676

Priori Data (2025). How Many Gamers Are There in 2025? Latest Stats. Online verfügbar unter: https://prioridata.com/number-of-gamers

Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U. & Merkeerk, G. J. (2011). Prävalenz der Iinternetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit, 31, 12.

Schettler, L. M., Thomasius, R. & Paschke, K. (2024). Emotional dysregulation predicts problematic gaming in children and youths: a cross-sectional and longitudinal approach. European Child & Adolescent Psychiatry, 33, 605-616.

Schettler, L., Thomasius, R. & Paschke, K. (2022). Neural correlates of problematic gaming in adolescents: A systematic review of structural and functional magnetic resonance imaging studies. Addiction Biology, 27, e13093.

Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F. & Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. NeuroImage, 237, 118136. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136

Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J. D., Kashavan, M. S. & Torous, J. B. (2019). Chatbots and Conversational Agents in Mental Health: A Review of the Psychiatric Landscape. The Canadian Journal of Psychiatry, 64, 456–464. https://doi.org/10.1177/0706743719828977

Wiedemann, H., Thomasius, R.& , Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

Kontakt

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
www.ukaachen.de

Ira-Katharina Petras
✉ ipetras@ukaachen.de