“Digital gesund – bewusste Mediennutzung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen”

Einleitung:

In einer zunehmend digitalen Welt gehören Smartphone, Internet und soziale Medien längst zum Alltag junger Menschen – ob in Schule, Beruf, Ehrenamt oder Freizeit. Diese Entwicklungen prägen nicht nur, wie wir kommunizieren und uns informieren, sondern auch, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen aber auch wie wir Gemeinschaft gestalten. Als KLJB sehen wir darin sowohl große Chancen als auch Herausforderungen und zugleich Verantwortung.

Wir wollen Jugendliche darin bestärken, digitale Räume aktiv, kreativ aber auch kritisch zu nutzen. Denn sie können Orte der Begegnung, Inspiration und Solidarität sein. Gleichzeitig brauchen junge Menschen darin auch Orientierung und Schutz.

Unser Ziel ist es, junge Menschen zu befähigen, mit Medien so umgehen können, dass sie ihr Wohlbefinden, ihre Gemeinschaft und ihre persönliche Entwicklung stärken.

Im Folgenden wollen wir einen kritischen Blick auf das Konsumverhalten digitaler Medien, sowohl innerhalb unseres Verbandes als auch in der Gesellschaft, werfen. Im Zentrum steht für uns die Auseinandersetzung mit eigenen Gewohnheiten, den dahinterliegenden Motiven und der Frage, wie ein gesunder und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien gelingen kann.

Problematik:

Die problematische Nutzung sozialer Medien ist laut Studien in der Altersgruppe junger Menschen[1] in den letzten Jahren deutlich angestiegen – von rund 7 % im Jahr 2018 auf etwa 11 % im Jahr 2022. Dieser Trend zeigt, dass digitale Plattformen einen immer größeren Teil des Alltags junger Menschen einnehmen und zunehmend Einfluss auf ihr Wohlbefinden, ihre Freizeitgestaltung und ihr Sozialverhalten haben.[2]

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt eine problematische Nutzung sozialer Medien als ein Verhaltensmuster, das suchtähnliche Merkmale aufweisen kann. Dabei sind nicht die Medien selbst das Problem, sondern der Umgang mit ihnen. Bedenklich sind hier Schwierigkeiten, die eigene Nutzung zu kontrollieren, Entzugserscheinungen bei Verzicht, die Vernachlässigung anderer Aktivitäten zugunsten sozialer Medien sowie negative Auswirkungen auf das tägliche Leben – etwa Schlafmangel, Konzentrationsprobleme oder sogenanntes „Phubbing“[3].

Konkret in Zahlen gesprochen heißt das, dass etwa jede*r zehnte Jugendliche in Deutschland Anzeichen eines problematischen Umgangs mit sozialen Medien aufweist. Diese Zahlen sind alarmierend und machen deutlich, dass der Medienkonsum zu einer ernstzunehmenden Herausforderung für die psychische Gesundheit junger Menschen geworden ist.

Für uns als KLJB bedeutet das, hinzuschauen und Verantwortung zu übernehmen: Wie können wir Jugendliche dabei unterstützen, Medien bewusst, reflektiert und in einem gesunden Maß zu nutzen? Wie kann Medienkompetenz gestärkt werden, ohne die positiven Aspekte digitaler Vernetzung zu verlieren?

---

[1] Die Studie bezieht sich auf junge Menschen in der Altersgruppe zwischen 14-20 Jahren. Jugendstudie zur Nutzung und Selbstregulation von sozialen Medien - Vodafone Stiftung

[2] Soziale Medien: Wie Aufwärtsvergleiche und Wohlbefinden bei Kindern und Jugendlichen zusammenhängen — DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation

Jugendstudie zur Nutzung und Selbstregulation von sozialen Medien - Vodafone Stiftung

[3] “Phubbing”: Wortkombination aus Phone (=Telefon) und Snubbing (=schroffe Abweisung) und beschreibt die Unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Interaktionen. DAK-Suchtstudie: Millionen Kinder haben Probleme durch Medienkonsum

[3] Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit

Die KLJB Bayern begrüßt ausdrücklich den bayerischen Masterplan Prävention und die darin formulierten Ziele zur Förderung psychischer Gesundheit und Medienkompetenz junger Menschen. Wir sehen darin ein wichtiges Zeichen, dass die Staatsregierung die Herausforderungen des digitalen Zeitalters ernst nimmt und aktiv an Lösungen arbeitet. Einige unserer Forderungen greifen bestehende Punkte des Masterplans bewusst erneut auf, um ihre Bedeutung aus Sicht der Jugendverbandsarbeit zu unterstreichen. Zugleich bauen wir darauf auf, indem wir weitere Aspekte einbringen, die aus unserer praktischen Arbeit mit jungen Menschen heraus relevant sind – etwa Fragen der digitalen Mündigkeit, der ethischen Medienbildung und der Teilhabe im ländlichen Raum.

Daraus folgen folgende Forderungen an politische Entscheidungsträger*innen sowie unsere Gesellschaft und uns als KLJB Bayern:

Forderungen:

Aus obigen Erkenntnissen ist es für uns klar, dass das Ziel keine Einschränkungen oder Verbote, sondern eine Kultur der digitalen Mündigkeit sein muss. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zum Schutz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu ergreifen, um sie zu bestärken, Medien kritisch und verantwortungsbewusst zu nutzen – und ebenso ihr Nutzungsverhalten stetig zu reflektieren und wo nötig anzupassen. Diese Angebote beziehungsweise Bildungsmaßnahmen müssen altersgerecht, geschlechtersensibel und kulturell angepasst sein. Sie sollen eine Hilfe sein bei der Entwicklung digitaler Kompetenzen, ein gesundes Onlineverhalten fördern und unterstützen, wenn eine problematische Nutzung gegeben ist. Daraus ergeben sich folgende spezifische Handlungsappelle:

- Passende und ausreichende staatliche Psychotherapeutische Angebote und Anlaufstellen für junge Menschen mit problematischen Medienkonsum sollen ausgebaut werden.
- Ein offener gesellschaftlicher Dialog über das digitale Wohlbefinden soll gefördert werden, beispielsweise durch staatliche Kampagnen zur Sensibilisierung und Aufklärung.
  Eine Notwendigkeit besteht unter anderem, da junge Menschen häufig plakativ als “faul” abgestempelt werden, anstatt dahinter eine psychische Belastung oder Abhängigkeitsverhalten in Betracht zu ziehen.

Außerdem erleben Eltern oder Lehrkräfte oft soziale Schuldzuweisungen im Sinne von „die haben ihre Kinder nicht im Griff“ oder Scham, anstatt offen über das Problem zu sprechen.

Folglich kann ein offener gesellschaftlicher Diskurs dazu beitragen, dass:

- Eine problematische Mediennutzung nicht moralisch verurteilt wird, sondern als gesundheitliches und soziales Thema verstanden wird.
- Eine Aufklärung über Ursachen und Risiken digitaler Überlastung zu fördern, und Hilfeangebote sichtbarer und akzeptierter zu machen – ähnlich wie bei anderen psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen.

- Fachkräfte in der Jugendarbeit sollen durch spezielle Schulungen eine effektive und integrative digitale Kompetenz erlangen, um so entsprechende Unterstützung zu gewährleisten.
- Die Rechenschaftspflicht von Plattformen muss sichergestellt werden. Das bedeutet, dass Social-Media-Plattformen Altersbeschränkungen durchsetzen und ein Regulierungsrahmen zur verantwortungsvollen Gestaltung digitaler Tools für junge Nutzer*innen gefördert wird. Die KLJB Bayern distanziert sich jedoch von der kompletten Sperrung von Plattformen für sämtliche, auch volljährige, Nutzer*innen, sofern diese Plattformen ihren Pflichten zum Jugendschutz nicht vollständig nachkommen. Hier darf keine Zensur stattfinden.
- Es sollen staatlich finanzierte Förderprogramme für Fachkräfte, Erziehungsberechtigte und jungen Menschen zur Vermittlung digitaler Kompetenz und Aufklärung zu Fakenews und KI generierten Inhalten eingeführt werden.
  Besonders in Bezug auf inszenierte und realitätsfremde Lebenswelten von Influencern und politischen Falschmeldungen, die Ängste und Vorurteile schüren.
- Jugendliche sollen aktiv in die Entwicklung und Umsetzung von Präventionsstrategien im digitalen Bereich einbezogen werden – z. B. durch Jugendbeiräte, Peer-to-Peer-Projekte[4] oder Kooperationen mit Jugendverbänden wie der KLJB.

[4] Peer-to-Peer-Projekte die Wissensweitergabe durch Gleichaltrige im Sinne eines Informations- und Erfahrungsaustauschs. Peers (=eng. Peer: Gleichgestellter, Ebenbürtiger) P2P | Basisbeitrag | mebis Magazin

- Neben reiner Medienkompetenz sollen Programme gefördert werden, die digitale Selbstwirksamkeit, ethisches Urteilsvermögen und Wertebewusstsein in sozialen Netzwerken stärken.
- Präventionsangebote im digitalen Bereich müssen auch für Jugendliche im ländlichen Raum zugänglich sein – etwa durch mobile Beratungsangebote, hybride Formate oder Förderprogramme für digitale Infrastruktur in Jugendarbeit und Ehrenamt."
- „Wir fordern gezielte Unterstützung ländlicher Jugendzentren und Verbände beim Aufbau digitaler Kompetenzen.
- Wir fordern eine bessere Vernetzung von Schulen, Jugendverbänden, Beratungsstellen und digitalen Präventionsprogrammen in Bayern

Umgang in der KLJB Bayern:

Im KLJB-Verbandskontext wollen wir folgende Punkte fördern und unsere Gemeinschaft dazu ermutigen:

- Die eigene Mediennutzung auch in unseren Gremien regelmäßig zu reflektieren oder gegebenenfalls kritisch zu hinterfragen – sich bewusst machen, wie, wann und warum digitale Medien genutzt werden.
- Aufeinander zu achten – offen und wertschätzend auf auffälliges Medienverhalten hinweisen, um gemeinsam einen gesunden Umgang zu fördern und auf Hilfsangebote aufmerksam machen.
- Verständnis zeigen für Menschen, die sich bewusst gegen soziale Medien entscheiden. Dabei ist es uns wichtig niemanden dahingehend unter Druck zu setzen.
- Die positiven Seiten digitaler Medien bewusst nutzen und stärken – z. B. für Austausch, Bildung, Gemeinschaft und kreative Projekte.
- Einen höflichen und respektvollen Ton in sozialen Netzwerken pflegen – insbesondere bei Nachrichten, Kommentaren und Diskussionen
- Aktiv gegen Hatespeech und Fakenews im digitalen Raum einzutreten.
- Nutzung verbandsinterner Arbeitshilfen zur Förderung digitalen Kompetenz innerhalb des KLJB Wirkkreises in z.B. Gruppenstunden, Studienteilen, Veranstaltungen.

- Wo KI generierte Inhalte als Abbild der Realität verstanden werden können oder Fakten oder Aussagen verzerrt werden, achten wir auf eine klare Kennzeichnung dieser Inhalte und hinterfragen deren Nutzung kritisch.

Als KLJB Bayern wollen wir zu digitalen Räumen als Orte der Begegnung, Solidarität und Verantwortung beitragen – damit junge Menschen sich dort sicher, selbstbewusst und verbunden entfalten können.