

[Übersetzung aus dem Französischen
via DEEPL]

Dieser Artikel schlägt einen ganzheitlichen Ansatz für die digitale Sicherheit von Jugendlichen vor, der auf Aufklärung, Verantwortungsbewusstsein und Begleitung basiert und nicht auf Verboten oder Angst. Er plädiert für eine aktive digitale Bürgerschaft, die in die Bildung integriert ist und durch Instrumente, Ressourcen und den Dialog zwischen Jugendlichen, Eltern und Fachleuten unterstützt wird.

Jugendliche beim Umgang mit Cyberrisiken begleiten

Navigieren im digitalen
Zeitalter: Schutz unserer
Jugendlichen vor den
Herausforderungen sozialer
Netzwerke und künstlicher
Intelligenz

Stéphane Koch – 22.05.2025
Lizenz CC BY-NC-ND 4.0.

Table des matières

Jugendliche beim Umgang mit Cyberrisiken begleiten	2
Jugendliche und die digitale Welt: aktuelle Praktiken verstehen und in einen Kontext setzen	2
Die von Jugendlichen bevorzugten sozialen Netzwerke	2
Jenseits von Vorurteilen: Die digitale Welt als Erweiterung des realen Lebens.....	3
Digitale Bürgerschaft: ein grundlegendes Konzept	4
Das Verbot des Zugangs zu sozialen Netzwerken für Minderjährige unter 16 Jahren ist keine gute Idee.....	6
Die meisten aktuellen wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema stützen tendenziell die Schlussfolgerungen der Berichte der WHO und der OECD.....	7
Anstelle eines altersbasierten Verbots ein Vorschlag für einen verantwortungsvollen und schrittweisen Rahmen	8
Dieser Rahmen würde auf drei sich ergänzenden Säulen beruhen:	9
Kartierung digitaler Risiken	9
Das Dark Web: Mythen und Realitäten	10
Cyber-Grooming: Techniken und Gefahren.....	10
Soziale Netzwerke und Online-Spiele – vielfältige digitale Risiken für junge Menschen	11
Pour protéger les jeunes, plusieurs mesures peuvent être mises en place :	12
Künstliche Intelligenz: ein neues Feld der Verwundbarkeit	12
Das Phänomen der Deepnudes und ihre Auswirkungen	13
Psychologische und rechtliche Folgen	13
Stark zunehmende Kinderpornografie, die durch generative KI erzeugt wird	14
Immer mehr Jugendliche nutzen KI zu therapeutischen Zwecken	14
Sexualität im digitalen Zeitalter	15
Sexting und das Gefühlsleben von Jugendlichen: Realitäten und rechtlicher Rahmen	15

Die Nichtverantwortlichkeit der Opfer einer nicht einvernehmlichen Verbreitung	16
Die Frage der digitalen Einwilligung	16
Prävention und Schutz der Privatsphäre	17
Begleiten statt verbieten: Auf dem Weg zu einer aufgeklärten digitalen Elternschaft	17
Über den Begriff „Bildschirmzeit“ hinausgehen	18
In einem konstruktiven Dialog mit Jugendlichen durch einen begleitenden Ansatz statt durch Verbote.....	19
Klare und evolutive Regeln festlegen	19
Tools und Ressourcen für Eltern	20
Technische Schutzlösungen	20
Schutz vor Grooming und Datenrisiken	21
Entwicklung des kritischen Denkens	21
Verfügbare Bildungsressourcen	21
Künstliche Intelligenz als Verbündete.....	21
Schlussfolgerung.....	22

Jugendliche beim Umgang mit Cyberrisiken begleiten

Navigieren im digitalen Zeitalter: Schutz unserer Jugendlichen vor den Herausforderungen sozialer Netzwerke und künstlicher Intelligenz



Einführung

In einer Zeit, in der die Digitalisierung zu einem unverzichtbaren Bestandteil unseres Alltags geworden ist, wird die Frage der Sicherheit von Jugendlichen auf digitalen Plattformen immer wichtiger. Zwischen Lernmöglichkeiten und Risikobereichen stellt die digitale Umgebung ein komplexes Terrain dar, das Eltern und Erzieher verstehen lernen müssen, um junge Menschen besser begleiten zu können. Diese eingehende Analyse untersucht die vielfältigen Facetten der digitalen Sicherheit von Jugendlichen jenseits der oft in den Medien verbreiteten angstschürenden Diskurse und schlägt einen ausgewogenen und konstruktiven

Ansatz für die Begleitung im Zeitalter der sozialen Netzwerke und der künstlichen Intelligenz vor.

Die digitale Revolution hat die Art und Weise, wie junge Menschen miteinander umgehen, lernen und sich unterhalten, grundlegend verändert. Unsere Wahrnehmung dieser Veränderungen ist jedoch oft von Vorurteilen geprägt, die seltsam an die Kritik aus dem 19. Jahrhundert erinnern, in der die „literarische Vergiftung“ angeprangert wurde, der junge Franzosen durch übermäßiges und demoralisierendes Lesen ausgesetzt seien. Glücklicherweise wurden Bücher aufgrund dieser unbegründeten Kritik nicht verboten. Heute wie damals geht es weniger darum, zu verbieten, als vielmehr darum, zu verstehen, aufzuklären und zu begleiten. Dieser Ansatz erfordert fundierte Kenntnisse der genutzten Plattformen, der potenziellen Risiken und wirksamer Präventionsstrategien.

Jugendliche und die digitale Welt: aktuelle Praktiken verstehen und in einen Kontext setzen

Junge Menschen „konsumieren“ soziale Netzwerke nicht nur, sie entwickeln sich dort weiter, lernen und knüpfen Kontakte. Dennoch muss man ihre tatsächliche Nutzung verstehen, fernab von angstschürenden Karikaturen.

Die von Jugendlichen bevorzugten sozialen Netzwerke

Laut der JAMES-Studie 2024 dominieren Instagram und TikTok die Social-Media-Landschaft der Schweizer Jugendlichen, wobei Snapchat das Spitzentrio vor allem als Messaging-Dienst vervollständigt. WhatsApp und in geringerem Maße auch Discord sind ebenfalls stark in ihrem digitalen Alltag

vertreten. Diese Vielfalt an Plattformen unterstreicht, wie wichtig es ist, ihre tatsächliche Nutzung zu verstehen, anstatt sie durch oft vereinfachende Verallgemeinerungen zu erfassen.

Activités sur les réseaux sociaux par tranche d'âge
James 2024



Diese sozialen Plattformen sind nicht von Natur aus problematisch – sie sind in erster Linie Kanäle für die Übermittlung von Informationen und die Sozialisierung. Problematisch kann vor allem das Verhalten der Menschen sein, die sie nutzen. Diese Unterscheidung ist für einen ausgewogenen Ansatz in der digitalen Bildung von grundlegender Bedeutung. Mit dem verbindlichen Rechtsrahmen des Digital Service Act (DSA) und des Digital Market Act (DMA) zielt die Europäische Union in erster Linie auf unser menschlichen Fehlverhalten ab. Diese Vorschriften erlegen den Plattformen eine erhöhte Verantwortung in Bezug auf die Moderation toxischer Inhalte, die Bekämpfung von Hass im Internet und die Transparenz von Algorithmen auf. Damit werden zwei Ziele verfolgt: Die Plattformen sollen in die Verantwortung genommen und gleichzeitig schädliche Verhaltensweisen, die sich dort manifestieren, bekämpft werden. Die Schweiz kann sich dafür entscheiden, sich dem europäischen Rahmen anzuschließen, anstatt das Rad neu zu erfinden. Sie kann auch einen

Zugang zu den von der EU für die europäischen Bürger eingerichteten Instrumenten aushandeln. Die Schweizer Bürger könnten so ihre Rechte gegenüber diesen Plattformen geltend machen. Denn die Schweiz gehört zur «europäischen Region», die die Länder außerhalb der EU umfasst, die von der Anwendung europäischer Gesetze durch Plattformen wie META betroffen sind.

Der Algorithmus spielt zwar eine zentrale Rolle bei der Auswahl der Inhalte, doch sollte man bedenken, dass er weitgehend wie ein Spiegel funktioniert – manchmal mit einer leichten Verzerrung –, der die Interessen des Nutzers widerspiegelt. Die „Filterblase“ entsteht zunächst in unserem Kopf, der Algorithmus verstärkt sie lediglich. TikTok veranschaulicht diese Dualität sehr gut: Die oft kritisierte Plattform bietet in einigen europäischen Ländern einen „pädagogischen Feed“ namens STEM an, der Zugang zu hochwertigen Bildungsinhalten in den Bereichen Wissenschaft, Technologie, Ingenieurwesen und Mathematik ermöglicht. Zahlreiche anerkannte Lehrkräfte und Medien teilen dort ebenfalls ihr Wissen und demonstrieren so das pädagogische Potenzial dieser digitalen Räume.

Jenseits von Vorurteilen: Die digitale Welt als Erweiterung des realen Lebens

Die auf digitalen Plattformen ausgetauschten Worte lösen physiologische und psychologische Reaktionen aus, die mit denen bei persönlichen Interaktionen identisch sind. Eine Liebeserklärung aktiviert dieselben neuronalen Schaltkreise, egal ob sie auf einem Bildschirm erscheint oder von Angesicht zu Angesicht ausgesprochen wird.

Eine häufig vertretene Meinung ist, dass soziale Netzwerke vom „echten Leben“ zu unterscheiden sind. Diese Dichotomie ist jedoch falsch und potenziell gefährlich. Die



Emotionen, die man online empfindet – ob positiv oder negativ – sind ebenso real wie die Folgen des Verhaltens im digitalen Raum.

Diese faktische Beziehung zwischen Digitalem und Realem zeigt sich täglich in unseren emotionalen Erfahrungen. Die auf digitalen Plattformen ausgetauschten Worte lösen physiologische und psychologische Reaktionen aus, die mit denen bei persönlichen Interaktionen identisch sind. Eine Liebeserklärung aktiviert dieselben neuronalen Schaltkreise, egal ob sie auf einem Bildschirm erscheint oder von Angesicht zu Angesicht ausgesprochen wird. Umgekehrt löst öffentliche Ablehnung oder Demütigung im Internet echtes, messbares und manchmal traumatisches Leid aus. Diese emotionale Kontinuität zeigt, wie künstlich die Grenze ist, die wir zwischen diesen beiden Räumen zu errichten versuchen.

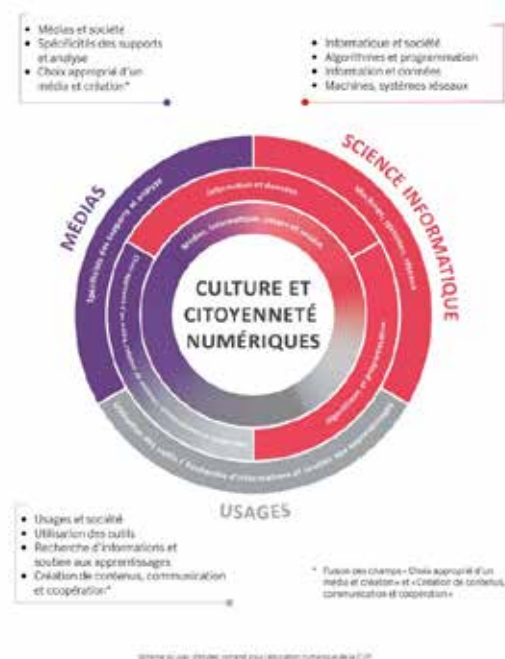
Diese Realität zeigt sich auch auf rechtlicher Ebene: Online begangene Straftaten können zu ganz konkreten Strafen führen. Die Geldstrafen sind keineswegs virtuell, und Personen können für unangemessenes Verhalten im digitalen Raum genauso verurteilt werden wie im physischen Raum. Die Anzeigen wegen

Beleidigung sind in der Schweiz innerhalb von zehn Jahren um 64 % gestiegen und belaufen sich seit 2020 auf 12'000 pro Jahr, da Beleidigungen in sozialen Netzwerken im Gegensatz zu Beleidigungen in der physischen Welt digitale Spuren hinterlassen, die vor Gericht verwertbar sind.

Digitale Bürgerschaft: ein grundlegendes Konzept

Die digitale Bürgerschaft umfasst Werte wie Respekt, soziale Teilhabe unter Achtung der Menschenrechte und der Menschenwürde. Sie beinhaltet auch Kenntnisse, die nicht nur technischer Natur sind, sondern auch kulturelle Aspekte der Nutzung und Funktionsweise sozialer Plattformen umfassen.

Im Mittelpunkt der aktuellen Bildungsdebatte steht der Begriff der digitalen Bürgerschaft. Dieses Konzept umfasst eine Reihe von Werten und Kompetenzen, die es ermöglichen, sich verantwortungsbewusst im digitalen Umfeld zu bewegen.



Die Interkantonale Konferenz für das öffentliche Bildungswesen der Westschweiz und des Tessins (CIIP) hat die digitale Bürgerschaft in den Mittelpunkt ihrer Struktur für digitale Bildung, den Plan d'études romand (PER), gestellt. Im Rahmen des PER bildet die «digitale Kultur und Bürgerschaft» neben den «Anwendungen» und der «Informatik» eine der drei Grundsäulen und bildet somit einen integrierten und kohärenten Ansatz. Die digitale Bürgerschaft umfasst Werte wie Respekt, soziale Teilhabe unter Achtung der Menschenrechte und der Menschenwürde. Sie beinhaltet auch Kenntnisse, die nicht nur technischer Natur sind, sondern auch kulturelle Aspekte der Nutzung und Funktionsweise sozialer Plattformen umfassen.

Das pädagogische Prinzip der CIIP spiegelt das vom Europarat entwickelte Programm wider, das ebenfalls dem Thema digitale Bürgerschaft eine zentrale Bedeutung beimisst. Der Europarat hat einen konzeptionellen Rahmen mit zehn Schlüsselkompetenzen erarbeitet, der verschiedene Themen wie Zugang, Inklusion oder Verbraucherschutz abdeckt. Diese europäische Institution hat umfassende pädagogische Ressourcen entwickelt, darunter das „Handbuch zur Erziehung zur digitalen Bürgerschaft“, um Pädagogen bei der Vermittlung demokratischer Werte, Menschenrechte und der digitalen Bürgerschaft an junge Menschen zu unterstützen.

a2>ducateurs dans la formation des jeunes aux valeurs démocratiques, aux droits humains et à l'État de droit dans l'environnement numérique. Diese Übereinstimmung zwischen den europäischen und den Westschweizer Leitlinien unterstreicht die Bedeutung, die der Ausbildung verantwortungsbewusster digitaler Bürger beigemessen wird, die in der Lage sind, sich in einer zunehmend vernetzten Welt ethisch und kritisch zu verhalten.

Zu diesem Zweck ist es unerlässlich, dass der Erwerb dieser vielfältigen digitalen Kompetenzen und der digitalen Bürgerschaft in der ganzen Schweiz einheitlich unterrichtet wird und wie jedes andere Fach auch durch Prüfungen bewertet wird.

Wenn sich die politischen Instanzen damit befassen, könnte die E-ID insbesondere dazu dienen, das Mindestalter für den Zugang zu Plattformen wirksam zu regulieren.

Diese digitalen Kompetenzen sind in einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft immer mehr mit der Ausübung demokratischer und bürgerlicher Rechte verbunden. Die bevorstehende Einführung der elektronischen Identität (e-ID), die als selbstbestimmte Identität (SSI) oder „dezentrale digitale Identität“ konzipiert ist, verdeutlicht diese Entwicklung. Diese elektronische Identität wird es den Nutzern ermöglichen, die verschiedenen Bestandteile ihrer digitalen Identität selbst zu verwalten und Token zu generieren, die nur das Notwendige nachweisen, ohne ihre gesamten personenbezogenen Daten preiszugeben.

Wenn sich die politischen Instanzen damit befassen, könnte dieses Instrument insbesondere dazu dienen, das Mindestalter für den Zugang zu Plattformen wirksam zu regulieren. Weitere digitale Entwicklungen zeichnen sich ebenfalls ab: die elektronische Sammlung von Unterschriften für Referenden oder Initiativen sowie die elektronische Stimmabgabe (E-Voting). Diese demokratischen Veränderungen machen den Erwerb von Kompetenzen im Bereich der digitalen Bürgerschaft nicht nur nützlich, sondern geradezu unverzichtbar.

Das Verbot des Zugangs zu sozialen Netzwerken für Minderjährige unter 16 Jahren ist



keine gute Idee.

Jugendlichen den Zugang zu sozialen Netzwerken zu verbieten, wäre ebenso wenig sinnvoll wie ihnen jegliches Gefühlsleben und jeglichen Austausch zu verbieten, bevor sie das Alter der sexuellen Mündigkeit erreicht haben, also 16 Jahre alt sind. In beiden Fällen bereiten solche Verbote Jugendliche nicht darauf vor, das verantwortungsvolle Verhalten anzunehmen, das sie benötigen. Im Gegenteil, wir erkennen heute, dass die Komplexität intimer Beziehungen eine schrittweise Sensibilisierung schon im frühen Alter erfordert. Genau das Gleiche gilt für die Nutzung sozialer Plattformen – die Begleitung durch Eltern und Schule ist unverzichtbar.

Entgegen einigen jüngsten Vorschlägen, sozialen Netzwerken für Jugendliche unter 16 Jahren in der Schweiz und anderswo auf der Welt zu verbieten, betont die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihren Studien, dass „für die Mehrheit der Jugendlichen die aktive Nutzung sozialer Netzwerke Vorteile für ihr soziales und psychisches Wohlbefinden zu haben scheint“. Die WHO empfiehlt kein Verbot, sondern fordert Politiker, Pädagogen und Gesundheitsdienstleister auf, dem digitalen Wohlbefinden von Jugendlichen Vorrang einzuräumen. Dazu sollten sie folgende Maßnahmen ergreifen:

Investitionen in ein gesundheitsförderliches schulisches Umfeld, das digitale Kompetenz einbezieht

– Umsetzung evidenzbasierter Programme in Schulen, die sich mit dem verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien, Online-Sicherheit, kritischem Denken und gesunden Spielgewohnheiten befassen;

Verbesserung der psychologischen

Betreuung – Gewährleistung des Zugangs zu vertraulichen, nicht wertenden und erschwinglichen psychologischen Betreuungsangeboten, die sich mit Fragen befassen können, die durch den problematischen Umgang mit digitalen Technologien aufgeworfen werden;

Förderung eines offenen Dialogs

– Förderung von Gesprächen über digitales Wohlbefinden in Familien, Schulen und Gemeinden, um Stigmatisierung abzubauen und das Bewusstsein zu schärfen;

Ausbildung von Pädagogen und

Gesundheitsdienstleistern – Bereitstellung spezieller Schulungen zur Entwicklung und Förderung digitaler Kompetenz auf effektive und integrative Weise;

Verstärkung der Verantwortung der

Plattformen – Sicherstellung, dass Social-Media-Plattformen Altersbeschränkungen anwenden, und Schaffung eines Rechtsrahmens, der eine verantwortungsvolle Gestaltung digitaler Tools für junge Nutzer fördert.

Darüber hinaus sprach sich ein kürzlich veröffentlichter Bericht der OECD (Mai 2025) mit dem Titel „Wie geht es den Kindern im digitalen Zeitalter?“ a2>rique?“ spricht sich

ebenfalls für ein Verbot aus und plädiert vielmehr für eine Regulierung, die die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt und auf fundierten Daten und Rückmeldungen verschiedener Akteure vor Ort basiert. , die den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen Rechnung trägt und auf fundierten Daten und Rückmeldungen der verschiedenen Akteure vor Ort basiert. „L'accès aux appareils et services numériques est intégré à la vie des enfants à un âge précoce, ce qui rend difficile le changement de tendance, le fait de ne pas douter de l'efficacité de ce genre de mesure», betont die OECD unter Berufung auf australische Ergebnisse. „Ein vollständiges Verbot digitaler Geräte ist ebenfalls keine ideale Lösung, da Kinder die für ihr zukünftiges Privat- und Berufsleben unverzichtbaren digitalen Kompetenzen erwerben müssen. Es entspricht nicht dem von Kindern und Jugendlichen geäußerten Bedürfnis nach Schutz im Internet und ignoriert zudem die Tatsache, dass ihre Eltern und/oder vertrauenswürdige Erwachsene ihnen helfen können, sich sicher in der digitalen Welt zu bewegen. Der Bericht stellt außerdem fest: „Digitale Plattformen, Online-Spiele, Social-Media-Apps und andere digitale Dienste bieten Kindern unzählige Möglichkeiten, Spaß zu haben und Hilfe zu erhalten, indem sie ihnen einfachen Zugang zu Informationen, diskrete Antworten auf ihre Fragen und Unterstützung bieten, die offline nicht verfügbar sind“.

Die meisten aktuellen wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema stützen tendenziell die Schlussfolgerungen der Berichte der WHO und der OECD.

Fünf wichtige Studien bestätigen die Position der WHO und der OECD, die einen ausgewogenen Ansatz befürworten, bei dem digitale Bildung und Begleitung Vorrang vor Verboten haben.

In einer Studie, die im Juni 2024 von Pro Juventute in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich durchgeführt wurde, wurden 1000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 25 Jahren befragt. Es zeigt sich, dass nur 15 % soziale Netzwerke als stressig empfinden und 88 % der Jugendlichen sich psychisch wohlfühlen, auch wenn Mädchen doppelt so häufig wie Jungen psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Die größten Stressfaktoren sind Schule, Ausbildung und Prüfungen, Leistungsdruck, Geldsorgen, hohe Anforderungen oder Sorgen um die berufliche Zukunft.

Andere aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen widerlegen systematisch die gängigen Vorurteile über die negativen Auswirkungen der Digitalisierung auf junge Menschen. Die Studie des Oxford Internet Institute (12.000 Kinder) fand keine Hinweise auf negative Auswirkungen der Bildschirmzeit auf die Gehirnfunktion, während eine Metaanalyse von 46 Studien zu dem Schluss kam, dass kein Zusammenhang zwischen sozialen Netzwerken und psychischen Störungen wie Angstzuständen oder Depressionen besteht. Die Studie von Dr. Justin Martin zeigt, dass junge Menschen mit einem Smartphone (78 % der Befragten) ein höheres Wohlbefinden, mehr soziale Interaktionen und ein besseres Selbstwertgefühl berichten. Eine weitere Untersuchung zeigt, dass bei vorübergehender Abstinenz von sozialen Netzwerken (1 bis 28 Tage) keine signifikanten Auswirkungen zu beobachten sind. Die Universität Birmingham bestätigt diesen Trend und stellt fest, dass ein Verbot von Smartphones in der Schule weder die psychische Gesundheit noch die schulischen Leistungen der Schüler verbessert, obwohl es Mobbing reduzieren kann. Diese fünf wichtigen Studien bestätigen die Position der WHO und der OECD, die einen ausgewogenen Ansatz befürworten, bei dem digitale Bildung und Begleitung Vorrang vor Verboten haben, während bestimmte Aspekte wie die Auswirkungen auf den Schlaf oder die Notwendigkeit, Familien in die Regulierung der digitalen Nutzung einzubeziehen, weiterhin aufmerksam beobachtet werden sollten.

Anstelle eines altersbasierten Verbots ein Vorschlag für einen verantwortungsvollen und schrittweisen Rahmen

Das gesetzliche Mindestalter für die Registrierung auf sozialen Plattformen liegt derzeit bei 13 Jahren. Angesichts dieser Tatsache könnte eine ausgewogene Lösung darin bestehen, den Zugang zu sozialen Netzwerken ab diesem Alter zuzulassen, jedoch in einem strukturierten Rahmen, der Verantwortungsbewusstsein und Schutz miteinander verbindet.

Dieser Rahmen würde auf drei sich ergänzenden Säulen beruhen:

Elterliche Zustimmung basierend auf der

Reife: Die Registrierung eines Minderjährigen im Alter von 13 bis 16 Jahren würde die ausdrückliche Zustimmung eines Elternteils oder Erziehungsberechtigten erfordern, der die Reife des Kindes beurteilt, anstatt sich ausschließlich auf dessen chronologisches Alter zu verlassen. Ähnlich wie bei der Entscheidung, ein erstes Mobiltelefon zu kaufen. Auf diese Weise könnten Eltern die Angemessenheit dieser Zugangsberechtigung für ihr Kind beurteilen.

Aktive Begleitung durch die Eltern: Mehr als nur technische Überwachung wäre ein regelmäßiger Dialog zwischen Eltern und Jugendlichen über deren Umgang mit digitalen Medien erforderlich. Eltern würden dazu ermutigt, sich für die Online-Aktivitäten ihrer Kinder zu interessieren, die Inhalte zu diskutieren und gemeinsam Regeln für die Nutzung festzulegen, die ihrem Reifegrad entsprechen. In diesem Zusammenhang könnten Eltern das Recht haben, bei Bedarf die Sperrung des Kontos ihres Kindes zu beantragen.

Formale digitale Bildung: Parallel zur familiären Begleitung würde das Schulsystem gemäß seinem derzeitigen Auftrag eine schrittweise Vermittlung digitaler Kompetenzen (Schutz personenbezogener Daten, kritisches Hinterfragen von Inhalten, verantwortungsbewusstes Verhalten im Internet) gewährleisten. Diese Kompetenzen würden durch für jede Stufe angepasste Bewertungen überprüft werden.

Die elektronische Identität (E-ID) würde dabei eine zentrale Rolle spielen, da sie eine zuverlässige Altersüberprüfung ohne übermäßige Weitergabe personenbezogener Daten ermöglicht. Dieser dezentrale Ansatz würde eine technische Möglichkeit bieten, diese schrittweise Regulierung unter Wahrung der Privatsphäre der Nutzer umzusetzen.

Kartierung digitaler Risiken



Digitale Plattformen bieten jungen Menschen vielfältige Möglichkeiten zur Sozialisierung, Meinungsäußerung und zum Lernen. Sie setzen sie jedoch auch realen Risiken aus: unangemessene Inhalte, Belästigung, Manipulation oder Missbrauch von Bildern. Um sie wirksam zu schützen, geht es nicht darum, ihnen etwas zu verbieten, sondern sie zu begleiten, ihnen zuzuhören und sie bei ihrer digitalen Nutzung mit Klarheit und Wohlwollen anzuleiten.

Das Dark Web: Mythen und Realitäten

Das Dark Web wird in der öffentlichen Wahrnehmung oft mit illegalen Aktivitäten in Verbindung gebracht und ist Gegenstand zahlreicher Vorurteile. Tatsächlich handelt es sich dabei um ein überlagertes Netzwerk, das spezielle Verschlüsselungs- und Anonymisierungsprotokolle verwendet und dessen ursprünglicher Name TOR lautet. Ursprünglich wurde es zum Schutz der Kommunikation und zur Verteidigung der Menschenrechte in Zensurkontexten geschaffen, wurde jedoch aufgrund der Anonymität, die es bietet, von Cyberkriminellen missbraucht. Auch wenn dort viele illegale Inhalte zu finden sind, ist seine Nutzung nicht illegal.

Das bedeutet, dass die Inhalte auf dieser Plattform nicht reguliert werden und man daher mit einem Klick auf beleidigende Inhalte stoßen kann, sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne. Außerdem ist der Zugang zu diesem Netzwerk relativ einfach: Man muss lediglich den Tor-Browser herunterladen und installieren.

Im Gegensatz zum klassischen Internet, wo Inhalte in der Regel gefiltert werden und schnell gemeldet werden können, kann das Dark Web als ein weitgehend unregulierter Raum in Bezug auf illegale Inhalte betrachtet werden, die dort zu finden sind: Drogenmärkte, Foren für Pornografie und Kinderpornografie, Bilder von extremer Gewalt, Folter und Grausamkeit oder sogar Videos von Missbrauch, Misshandlung und sogar Morden, auf die man leicht stoßen kann. Der Kontakt mit diesen Inhalten kann bei Kindern zu schweren psychischen Störungen führen, darunter chronische Angstzustände, paranoide Zustände, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit und Schuldgefühle. Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit können traumatisch sein und die psychologische Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Es bestehen auch rechtliche Risiken, da bestimmte illegale Bilder automatisch vorübergehend auf das Gerät heruntergeladen werden, was möglicherweise eine Straftat darstellt.

Was viele junge Menschen nicht wissen, ist, wie fragil ihre vermeintliche Anonymität in diesen Netzwerken ist. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist die Anonymität im Dark Web nicht absolut. Insbesondere weniger erfahrene Nutzer sind mehreren Gefahren ausgesetzt: Kompromittierung ihrer IP-Adresse durch falsche Konfigurationen, Hacking ihrer Geräte durch speziell entwickelte Malware oder stiller Diebstahl persönlicher Daten. Dieses Netzwerk ist auch voller ausgeklügelter Betrugsmaschen, die sich insbesondere an Neulinge richten: gefälschte illegale Dienste, die nur dazu dienen, Geld zu ergaunern, und Phishing-Versuche, um Identitäten zu stehlen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Polizei auch das Dark Web überwacht und es ihr gelingt, Kriminelle zu verhaften, wie die Seite der niederländischen Polizei zeigt, auf der die in diesem Bereich festgenommenen Personen aufgelistet sind. Es handelt sich zwar um einen rechtsfreien Raum, aber das Gesetz kann dennoch Personen bestrafen, die gegen das Gesetz verstoßen.

Cyber-Grooming: Techniken und Gefahren

Cyber-Grooming könnte mit den Fortschritten der künstlichen Intelligenz, die es nun ermöglichen, das Aussehen und die Stimme einer Person bei Videoanrufen in Echtzeit zu verändern, weiter zunehmen.

Beim Cybergrooming knüpft ein Erwachsener über einen längeren Zeitraum online Kontakte zu Kindern und Jugendlichen, um sie zu sexuellen Handlungen oder sexuellem Missbrauch zu zwingen. Charakteristisch ist, dass der Erwachsene auf manipulative Weise eine Vertrauens- und Nähebeziehung aufbaut, oft indem er sich als Kind ausgibt, sodass die betroffenen Minderjährigen emotional abhängig werden. Dieses Phänomen könnte sich mit den Fortschritten der künstlichen Intelligenz, die es nun ermöglichen, das Aussehen und die

Stimme einer Person bei Videoanrufen in Echtzeit zu verändern, noch verstärken.

In diesem Zusammenhang ist die Aussage eines Experten aufschlussreich: Als er sich auf Yubo als 14-jähriges Mädchen ausgab, wurde er von einem angeblichen „15-jährigen Mädchen“ angesprochen. „Diese Person sprach mich ganz klassisch an und fragte mich nach meinem Alter und ob ich in einer Beziehung sei“, erklärt er. „Ich fand sie von Anfang an sehr verdächtig, insbesondere wegen dieser Fotos, die überhaupt nicht wie die einer 15-Jährigen aussahen.“ Das Gespräch nahm schnell eine beunruhigende Wendung, als die Gesprächspartnerin versuchte, Beziehungen zu viel älteren Männern zu normalisieren und sogar zu idealisieren: *„Sie erzählt mir, dass es aufdringliche Typen gibt, die sie ansprechen, und dass diese überwiegend volljährig sind. Sie gleicht dies aus, indem sie sagt, dass volljährige Typen doch schön sind, und mich fragt, was ich davon halte.“* Der Experte fährt fort: *„Ich versuche, ihr Spiel mitzuspielen, indem ich mich schüchtern und unsicher gebe. Sie fragt mich, was für mich das Höchstalter ist. Ich sage 20, neugierig darauf, was sie dazu sagen könnte. Dann fordert sie mich auf, über 30-jährige Männer nachzudenken, und sagt, dass sie reif und erfahren sind. Dann legt sie noch einen drauf, indem sie über 45-jährige Männer spricht und sagt, dass sie super süß sind, dass sie ein Juwel sind.“* Und ich zitiere: *„Warte mal, einen Altersunterschied von 32 Jahren zu haben, ist einfach nur geil.“* Schließlich wird das wahre Profil enthüllt: „Letztendlich war es kein 15-jähriges Mädchen, das mich auf Snap eingeladen hat, sondern ein älterer Mann, der mir seine Genitalien geschickt hat, nachdem er versucht hatte, mich zu manipulieren, um mir einzureden, dass ein älterer Mann toll ist.“ Diese Manipulation ist ein perfektes Beispiel für einen Versuch sexueller Cyberbelästigung und zeigt die Grooming-Techniken, mit denen ein junges Opfer psychologisch vorbereitet wird.

Angesichts dieser Risiken ist Prävention unerlässlich: Tauschen Sie niemals sensible Informationen mit Fremden im Internet aus, bleiben Sie auch gegenüber Personen, die Sie zu kennen glauben, wachsam (Konten können gehackt werden) und denken Sie daran, dass bestimmte Austauschvorgänge niemals online stattfinden sollten, da die Sicherheit und die

tatsächliche Identität des Gesprächspartners nicht garantiert werden können.

Soziale Netzwerke und Online-Spiele – vielfältige digitale Risiken für junge Menschen

Soziale Plattformen: Umgebungen mit vielfältigen Risiken Die bei Jugendlichen beliebten sozialen Netzwerke bergen jeweils spezifische Gefahren. TikTok mit seinem Algorithmus, der darauf ausgelegt ist, das Engagement zu maximieren, führt nicht nur zu einer Form des Scrollens, in der man sich leicht verlieren kann, sondern kann in seinem Entdeckungsfeed („Für dich“) Kinder auch unangemessenen Inhalten oder gefährlichen Herausforderungen aussetzen. Snapchat schafft mit seinen angeblich kurzlebigen Nachrichten, die leicht ohne Spuren oder Benachrichtigungen erfasst werden können, eine trügerische Illusion von Sicherheit, während seine Geolokalisierungsfunktion oder die Verwendung des integrierten Chatbots „My AI“ Risiken für den Datenschutz darstellen können. Discord und seine unmoderierten Server, Yubo, das als „Tinder für Teenager“ bezeichnet wird, oder Instagram mit seinem ständigen Druck in Bezug auf das Körperbild bilden ein Ökosystem, in dem die Risiken von Belästigung, Grooming und der Konfrontation mit ungeeigneten Inhalten allgegenwärtig sind. Die Leichtigkeit, mit der sich Erwachsene auf diesen Plattformen als Jugendliche ausgeben können, ist für Pädagogen und Eltern ein großes Problem. Aber wie in der realen Welt sind das Bewusstsein für diese Risiken und der Dialog darüber, wie man sie erkennen und bewältigen kann, der beste Weg, um ihnen vorzubeugen.

Online-Spiele: mehr als nur Unterhaltung Die Welt der Spiele ist nicht frei von Gefahren. Selbst scheinbar sichere Umgebungen wie Minecraft bergen Risiken auf öffentlichen Servern, wo es zu Belästigungen kommen kann. Roblox, das bei jüngeren Spielern sehr beliebt ist, ermöglicht Gespräche mit Fremden und hostet manchmal von Nutzern erstellte Spiele mit unangemessenen Inhalten. Wettbewerbsorientierte Spiele wie FIFA oder Fortnite führen durch „Loot Boxes“ Mechanismen ein, die denen von Glücksspielen ähneln, und normalisieren eine oft toxische

Sprache in Voice-Chats. Über explizite Inhalte hinaus stellt auch der Suchtcharakter dieser Spiele, die darauf ausgelegt sind, die Spielzeit und In-App-Käufe zu maximieren, ein Risiko für die ausgewogene Entwicklung von Jugendlichen dar. Diese virtuellen Räume werden zu Orten der Sozialisierung, an denen problematische Verhaltensweisen aus der realen Welt reproduziert werden, manchmal verstärkt durch die Anonymität. Daher ist es für Eltern unerlässlich, sich bei ihren Kindern über die Art der Spiele, die sie spielen, die Art der Beziehungen, die sie dort knüpfen, und die mit einigen von ihnen verbundenen Belohnungssysteme zu informieren. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, sicherzustellen, dass das Kind, wenn es das Gerät eines Elternteils (Smartphone, Tablet, Computer) benutzt, über eigene Sitzungen verfügt. Darüber hinaus muss darauf geachtet werden, dass beispielsweise eine Zahlung per Handy ohne Bestätigung nicht möglich ist.

Die Zweckentfremdung harmloser Inhalte: eine unterschätzte Gefahr Ein besonders beunruhigendes Phänomen ist die Zweckentfremdung harmloser Inhalte, die von Jugendlichen geteilt werden. Harmlose Videos, die auf TikTok oder Instagram veröffentlicht werden – wie beispielsweise zwei Teenagerinnen, die sich in einem Swimmingpool vergnügen – können erfasst und anschließend auf Pornoseiten oder in speziellen Foren wiederverwendet werden. Diese oft ignorierte Realität betrifft insbesondere Teenagerinnen, deren Fotos manchmal auf Plattformen wie Reddit mit erniedrigenden Kommentaren geteilt werden oder Gegenstand von sexuellen Praktiken sind, die online dokumentiert und geteilt werden („Cum Tribute“). Allein die Tatsache, dass man mit einem öffentlichen Konto sichtbar ist, kann ausreichen, um zum Ziel solcher Missbräuche zu werden. Diese Situation unterstreicht, wie wichtig es ist, nicht nur die Sichtbarkeitseinstellungen für Beiträge anzupassen, sondern auch gründlich darüber nachzudenken, was online geteilt werden kann und was nicht, selbst in einem scheinbar harmlosen Kontext. Diese Überlegungen betreffen nicht nur Kinder, sondern auch Eltern, die Fotos ihrer Kinder auf sozialen Plattformen teilen. Diese Tatsache unterstreicht die

Bedeutung der Privatsphäre-Einstellungen von Konten. Die PEGI-Standards können Eltern auch dabei helfen, festzustellen, ob ein Spiel für das Alter ihrer Kinder geeignet ist.

Pour protéger les jeunes, plusieurs mesures peuvent être mises en place :

- Dialoguer avec son enfant sur les différents risques évoqués et le rassurer sur le fait qu'il ne sera jamais puni s'il dénonce une situation problématique.
- Utiliser les fonctions de supervision parentale disponibles sur TikTok, Instagram et Snapchat.
- Paramétrer correctement la confidentialité, la sécurité des comptes, et respectivement l'audience des publications.
- Comprendre comment utiliser les outils de signalement mis à disposition par les différentes plateformes et jeux.
- Instaurer un dialogue ouvert sur les risques plutôt qu'interdire (ce qui pourrait encourager des stratégies de contournement).
- Créer une charte numérique familiale établissant clairement les règles d'utilisation.
- S'intéresser activement aux activités en ligne des enfants plutôt que simplement limiter le temps d'écran.

La plupart des problèmes soulevés se gèrent par l'accompagnement et non par l'interdiction pure et simple.

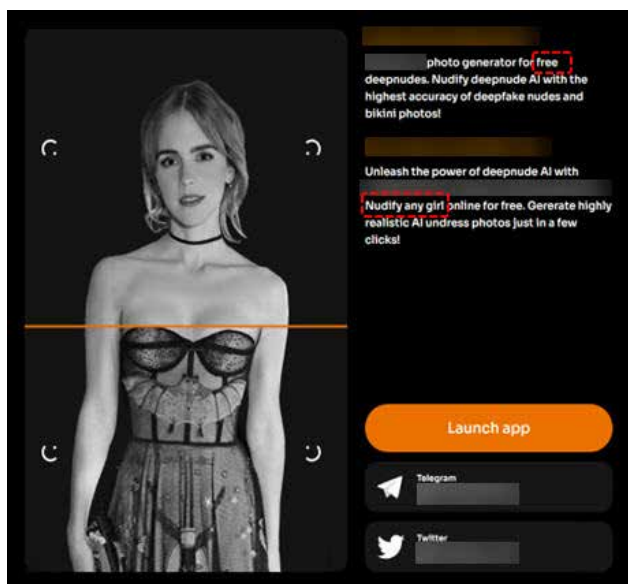
Künstliche Intelligenz: ein neues Feld der Verwundbarkeit

Die KI eröffnet zwar faszinierende Perspektiven, birgt jedoch auch völlig neue Risiken für Jugendliche, von virtueller Entblößung bis hin zum übermäßigen Einsatz therapeutischer Chatbots.

Das Phänomen der Deepnudes und ihre Auswirkungen

Künstliche Intelligenz birgt erhebliche neue Risiken für Jugendliche. Zu den beunruhigendsten gehört die Möglichkeit, aus bekleideten Fotos fiktive Nacktbilder zu erstellen. Dieses Phänomen betrifft insbesondere Frauen und junge Mädchen.

KI wird auch dazu verwendet, um Menschen, vor allem Frauen, zu entblößen. Und das ist äußerst problematisch. Kürzlich habe ich beobachtet, dass auf einer generativen KI-Oberfläche, die dazu dient, Körper zu entblößen, folgende Botschaft an die Nutzer gerichtet war: „Nudify Any Girls“ (Entblöße alle Mädchen), was deutlich die geschlechtsspezifische Ausrichtung dieser Technologien verdeutlicht.



Capture d'écran du site de Deepnudes

Ein besonders markanter Fall ereignete sich in Spanien, wo etwa zwanzig junge Mädchen nach ihrer Rückkehr aus den Ferien feststellten, dass Nacktfotos von ihnen in ihrer Schule kursierten. Diese Bilder waren mithilfe künstlicher Intelligenz aus Fotos, auf denen sie bekleidet waren, erstellt und dann von Jungen der Schule geteilt worden. Die Opfer mussten eine doppelte Strafe erdulden: Nicht nur, dass sie diese Nacktbilder von sich, die in der Schule kursierten, nie gemacht hatten, sie wurden auch von ihren Mitschülern schikaniert, die diese Inhalte für echt hielten und sie

beschuldigten, diese Fotos selbst gemacht zu haben.

Die spanische Polizei hat fünf Personen festgenommen. Diese Personen stehen derzeit in Spanien vor Gericht, was deutlich macht, dass KI im Gegensatz zu früheren Bildmanipulationen eine massive und schnelle Produktion ermöglicht: An der Lancaster Country Day School in Pennsylvania haben zwei Personen 60 ihrer Mitschülerinnen mit Hilfe kostenloser generativer KI-Tools entblößt.

Vor kurzem wurde auch die von Elon Musk entwickelte künstliche Intelligenz Grok identifiziert, mit der Personen auf Fotos teilweise entkleidet werden können, was die beunruhigende Demokratisierung dieser Technologien verdeutlicht.

Psychologische und rechtliche Folgen

Kinder und Jugendliche müssen sich bewusst werden, dass Bilder, die mit Hilfe künstlicher Intelligenz erzeugt werden, eine sehr reale traumatische Wirkung haben können.

Die durch diesen missbräuchlichen Einsatz künstlicher Intelligenz verursachten Traumata sind sehr real. Dazu gehören Verletzungen der Privatsphäre und der Würde, ein Gefühl des Verrats und der Ohnmacht sowie eine mögliche Banalisierung dieser Art von Gewalt durch die Täter.

Kindern und Jugendlichen muss klar gemacht werden, dass es sich nicht um etwas Künstliches oder Virtuelles handelt, nur weil es sich um künstliche Intelligenz handelt. Im Gegenteil, das durch diese Art von Aggression verursachte Trauma setzt sich dauerhaft im Gehirn der Opfer fest.

Auf rechtlicher Ebene wurde das Strafgesetzbuch überarbeitet, um diesen neuen Formen der Aggression Rechnung zu tragen. „Nach Schweizer Recht ist die unbefugte Verbreitung nicht öffentlicher sexueller Inhalte

eine strafbare Handlung (Artikel 197a des Strafgesetzbuches). Diese Straftat, bekannt unter den Bezeichnungen „Pornodivulgation“ oder „Revenge porn“, bestraft jeden, der an/ a2> nicht öffentliche Inhalte sexueller Natur, insbesondere éSchriften, Ton- oder Bildaufnahmen, Bilder, Gegenstände oder Darstellungen, ohne die Zustimmung der darin identifizierbaren Person übermittelt. Sie wird auf Antrag mit einer Freiheitsstrafe von einem bis zu drei Jahren bestraft.

Stark zunehmende Kinderpornografie, die durch generative KI erzeugt wird

Ein besonders alarmierendes Phänomen ist der Einsatz künstlicher Intelligenz zur Erstellung kinderpornografischer Inhalte. KI kann Bilder eines real existierenden Kindes so verändern, dass es Opfer sexueller Handlungen wird, oder mithilfe einer Eingabeaufforderung das Bild eines Kindes als Opfer erstellen.

Eine Studie vom September 2023 hat laut der Internet Watch Foundation (IWF) in nur einem Monat mehr als 20.000 KI-generierte Bilder im Dark Web identifiziert. Diese massive Produktion stellt die Strafverfolgungsbehörden vor große Herausforderungen: „Diese KI, diese künstlichen Bilder, das wird für die Polizei zu einem Problem. Wie kann man wissen, wann man eine Untersuchung einleiten muss, um ein Opfer zu retten, und wann man sicher sein kann, dass es sich um ein KI-Bild handelt?“

Diese Situation erfordert mehr Ressourcen für die Behörden sowie eine kontinuierliche Weiterbildung und eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren im Bereich des Kinderschutzes.

Immer mehr Jugendliche nutzen KI zu therapeutischen Zwecken

Generative künstliche Intelligenz urteilt nicht, aber man sollte angesichts des Barnum-Effekts wachsam bleiben. Auch wenn sie relevante Antworten liefern kann, kennt die KI uns nicht persönlich:

Sie stützt sich auf eine Vielzahl von Situationen, die der ihr vorgelegten ähnlich sind. Sie kann die Illusion von Empathie vermitteln, aber das ist nur eine Imitation, da sie keine echten kognitiven Fähigkeiten besitzt, sondern diese nur simuliert.



Immer mehr junge Menschen wenden sich eher generativer KI als Menschen zu, um über ihre persönlichen Probleme zu sprechen. Es ist zwar positiv zu bewerten, dass junge Menschen über ihre psychische Gesundheit sprechen, selbst wenn dies gegenüber einer KI geschieht. Diese Tools liefern zwar scheinbar relevante Antworten und simulieren Empathie bei einfachen Themen, unterliegen jedoch dem Barnum-Effekt: Wie bei Horoskopen neigen Nutzer dazu, sich in allgemeinen Beschreibungen wiederzuerkennen, die sie für personalisiert halten. Dieses Phänomen wird durch zwei psychologische Mechanismen verstärkt: subjektive Validierung (wir behalten das, was unserem Selbstbild entspricht) und wahrgenommene Autorität (wir schreiben der KI

Fachwissen zu, über das sie in Wirklichkeit nicht verfügt). Sie können daher einen Spezialisten bei komplexen Fragen nicht ersetzen. Darüber hinaus hat eine Studie mit 1.200 Nutzern des therapeutischen Chatbots Wysa gezeigt, dass sich innerhalb von nur fünf Tagen eine „therapeutische Allianz“ zwischen dem Nutzer und der KI entwickeln kann, die möglicherweise zu einer emotionalen Abhängigkeit führt. Auch hier sollten Eltern das Thema mit ihren Kindern ansprechen. Sie können sie auch auf CIAO.ch weiterleiten, damit die Kinder die Antworten der KI an die Spezialisten der Plattform weiterleiten, um deren Relevanz zu bewerten.

Sexualität im digitalen Zeitalter

Soziale Netzwerke sind für junge Menschen zu einer bevorzugten Quelle für Informationen über Emotionen und Sexualität geworden. Angesichts dieses Informationsbedarfs besteht die Rolle der Erwachsenen nicht darin, alles zu kontrollieren, sondern den Zugang zu zuverlässigen Ressourcen ohne Tabus und Vorurteile zu unterstützen.

Sexting und das Gefühlsleben von Jugendlichen: Realitäten und rechtlicher Rahmen

Soziale Netzwerke sind heute eine wichtige Informationsquelle zum Thema Sexualität für junge Menschen. In sozialen Netzwerken findet man ausgezeichnete Ratschläge zu Sexualität und Liebesleben. Fachleute auf diesem Gebiet teilen relevante und zuverlässige Inhalte, aber das gilt nicht für alle Accounts, die sich mit Sexualität befassen. Wie kann das junge Publikum also genügend Urteilsvermögen entwickeln, um zu unterscheiden? Und wie kann sichergestellt werden, dass die

Ratschläge, auf die sie zugreifen, ihrem Alter oder Reifegrad entsprechen? Die Nutzung sozialer Plattformen zeigt einen Informationsbedarf, den weder die Schule noch die Eltern vollständig decken können. Wenn sie dort nach Informationen suchen, dann weil sie Informationen brauchen, bestimmte Praktiken verstehen wollen, sich beruhigen möchten, ihre Neugier befriedigen oder ihre sexuelle Identität erkunden wollen.

Eltern können dieses Thema offen mit ihren Teenagern besprechen, doch kann ein solcher Dialog für alle Beteiligten schnell unangenehm werden. Daher ist es auch möglich, sich mit mehreren Eltern zusammenzuschließen und einen Sexualtherapeuten zu beauftragen. Eltern können auch sicherstellen, dass ihre Kinder die Plattform CIAO.ch kennen, auf der Jugendliche ein Konto erstellen und anonym Fragen zu ihrer Sexualität stellen können, entweder unter Gleichaltrigen oder direkt an Fachleute, die ihre Fragen beantworten.

Was Sexting (den Austausch von Nachrichten oder Bildern sexueller Natur) betrifft, hat sich die Gesetzgebung erheblich weiterentwickelt, um junge Menschen besser zu schützen. Seit Juli 2024 ist es für Personen unter 16 Jahren nicht mehr illegal, intime Inhalte zu erstellen, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Diese Bedingungen gelten für Minderjährige unter 18 Jahren:

Das Vorliegen einer informierten Einwilligung
Das Fehlen einer Vergütung
Ein Altersunterschied von höchstens 3 Jahren zwischen den betroffenen Personen
Dass sich die Protagonisten in der physischen Welt kennen.

Diese Gesetzesänderung schützt die Opfer besser. Zuvor konnte die Person, die den Inhalt erstellt hatte, aber betrogen worden war, als eine strafbare Handlung begangen angesehen werden, wodurch die Verantwortung der Person, die diesen Inhalt ohne Genehmigung verbreitet hatte, verwässert wurde.

Die Nichtverantwortlichkeit der Opfer einer nicht einvernehmlichen Verbreitung

Angesichts der Fälle von nicht einvernehmlicher Verbreitung intimer Inhalte ist es von größter Bedeutung, jegliche Form der Schuldzuweisung an die Opfer abzulehnen. Sie haben einen Vertrauensbruch und einen tiefen Verrat erlebt und tragen keinerlei Verantwortung für diese Verletzung ihrer Privatsphäre.

Diese Sichtweise basiert auf einem grundlegenden Prinzip: Sexualität ist ein natürlicher und normaler Bestandteil des menschlichen Daseins. Unabhängig davon, ob eine Person ein aktives Sexualleben hat oder nicht, sollte dieser Aspekt ihrer Identität niemals als Waffe gegen sie eingesetzt werden. Die moralische und rechtliche Verantwortung liegt vollständig bei der Person, die diese Inhalte ohne Genehmigung verbreitet.

Die Opfer empfinden oft eine starke Demütigung, ein Gefühl, das von Scham unterschieden werden muss. Demütigung resultiert aus der Handlung einer dritten Person, während Scham ein verinnerlichtes Urteil über sich selbst in Bezug auf die eigenen Handlungen beinhaltet. Diese Unterscheidung ist wichtig: Obwohl Demütigung eine normale Reaktion auf diese Verletzung der Privatsphäre ist, haben die Opfer keinen Grund, ein Gefühl der Scham in Bezug auf ihre Sexualität oder ihre persönlichen Entscheidungen zu verinnerlichen. Es ist von grundlegender Bedeutung, die Schuld dort zu suchen, wo sie hingehört: beim Urheber der nicht einvernehmlichen Verbreitung.

Die Frage der digitalen Einwilligung

Sexuelle Einwilligung ist eine Dynamik, die Teil der Beziehung ist und aus Gesten, Dialog und Gegenseitigkeit besteht. Sie darf keinesfalls aus emotionaler Erpressung, psychologischem Druck oder Manipulation resultieren: Was unter Zwang erzwungen oder

erreicht wird, ist niemals eine Einwilligung.

Irène Théry, Soziologin für Recht, Verwandtschaft und Geschlecht, definiert Einwilligung als „ein erotisches Gespräch, in dem Verführung eine zentrale Rolle spielt. Im Gegensatz zur Einwilligung in die Ehe, die eine vertragliche Verpflichtung darstellt, Sexuelle Einwilligung ist eine Beziehungsdynamik. Sie entsteht nach und nach durch Interaktionen, Gesten und gegenseitige Gefühle. Mit anderen Worten: Sexuelle Einwilligung ist ein fortlaufender Prozess, in dem jeder die Wünsche des anderen zum Ausdruck bringt und respektiert“.

Der Fall eines jungen Mädchens, das dem Druck ihres Freundes nachgibt, veranschaulicht die Manipulation, die ausgeübt werden kann: „Ich wusste, dass er ein Junge war, der Mädchen sehen wollte, und ich sagte ihm: 'Aber ich will das nicht.' Er antwortete: 'Als ich mit anderen Mädchen zusammen war, haben sie mir ständig Fotos geschickt. Du bist komisch.' Er fing an, mich zu beleidigen, und ich dachte: 'Ich schicke ihm ein Foto, vielleicht macht er mich dann glücklich.'“

In diesem Fall hätte die anfängliche „Ablehnung“ respektiert werden müssen. Emotionale Erpressung und psychologische Manipulation stellen keinesfalls eine echte Einwilligung dar und können sogar strafrechtlich verfolgt werden. Das „Beweise mir, dass du mich liebst“ hat nichts mit Liebe oder dem Ausdruck eines Liebesgefühls zu tun. Im Gegenteil, in den meisten Fällen handelt es sich um ein Druckmittel, um von einer Person etwas zu erhalten, das sie ursprünglich nicht geben wollte, während der erste Beweis der Liebe darin besteht, den anderen nicht absichtlich in eine unangenehme Situation zu bringen, um das eigene Interesse zu bevorzugen.

Es ist auch wichtig, sich bewusst zu machen, dass Trennungen de facto einen Widerruf der Einwilligung bedeuten, auch in Bezug auf zuvor geteilte intime digitale Inhalte. Diese Inhalte werden jedoch nicht systematisch gelöscht, was ethische Fragen aufwirft und zumindest das Risiko eines Kontrollverlusts und einer

Verbreitung dieser Inhalte im Laufe der Zeit mit sich bringt.

Prävention und Schutz der Privatsphäre

Bei Erhalt unaufgeforderter Inhalte sexueller Natur wird empfohlen, eine Null-Toleranz-Politik zu verfolgen.

Für Jugendliche, die sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen dazu entschließen, intime Inhalte auszutauschen, können bestimmte Vorsichtsmaßnahmen die Risiken begrenzen:

- Vermeiden Sie die Angabe personenbezogener Daten oder identifizierbarer Pseudonyme.

- Das Gesicht, Narben oder Tätowierungen, die eine Identifizierung ermöglichen, nicht zeigen

- Geolokalisierungs-Metadaten löschen
- Achten Sie auf sichtbare Elemente im Hintergrund.

Ich sage ihnen, dass sie, wenn sie wirklich darauf bestehen wollen, immer das Risiko eingehen, die Kontrolle über den Inhalt zu verlieren. Vorsicht! Man weiß nicht, wo er landen wird.

Bei Erhalt unaufgeforderter Inhalte sexueller Natur, Texte oder Bilder, wie Fotos von Intimbereichen oder sexuell eindeutige Nachrichten, wird empfohlen, eine Null-Toleranz-Politik zu verfolgen: melden, blockieren und gegebenenfalls Anzeige erstatten. Diese Verhaltensweisen stellen Straftaten dar, die nicht toleriert werden dürfen.

Artikel 197 Absatz 2 des Strafgesetzbuches verbietet ausdrücklich die unaufgeforderte Zurschaustellung pornografischer Inhalte. „Es ist verboten, pornografisches Material in der Öffentlichkeit auszustellen oder einer Person unaufgefordert anzubieten.“ Dies umfasst insbesondere das Versenden unaufgeforderter expliziter Fotos, wie z. B. „Dick Pics“, selbst wenn das Opfer volljährig ist. Ist das Opfer

minderjährig (unter 16 Jahren), kann der Täter mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder einer Geldstrafe bestraft werden (Art. 197 Abs. 1 StGB).

Begleiten statt verbieten: Auf dem Weg zu einer aufgeklärten digitalen Elternschaft

Anstatt Bildschirme zu verteufeln, sollten Eltern lieber mit ihren Kindern über deren Umgang mit digitalen Medien sprechen, um sie besser zu verstehen und zu begleiten.

Über den Begriff „Bildschirmzeit“ hinausgehen



Die ausschließliche Konzentration auf die „Bildschirmzeit“ ist oft ein vereinfachender Ansatz, der die Komplexität der digitalen Nutzung nicht berücksichtigt. Es ist wichtig, Leidenschaft und Sucht nicht zu verwechseln.

„Nur weil ein Jugendlicher 20 Stunden pro Woche Videospiele spielt, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass er spielsüchtig ist.“

Für Vanessa Lalo, klinische Psychologin und Spezialistin für digitale Praktiken, sollte man beim Thema „Bildschirme“ zwischen dem Objekt und seiner Nutzung unterscheiden. „Sprechen wir vom Fernseher, einer Spielkonsole, einem E-Reader oder einem Smartphone? Wird es interaktiv oder passiv genutzt? Allein oder in Gesellschaft? Was wird darauf angesehen?“

Es geht also eher darum, die konkreten Auswirkungen auf den Alltag des Jugendlichen anhand mehrerer Schlüsselfragen zu bewerten:

Ist er müde, wenn er zur Schule geht? Kommt er in der Regel pünktlich zum Unterricht?
Kann er sich während des Unterrichts konzentrieren?
Schafft er es, seine Hausaufgaben zu machen und sich ausreichend auszuruhen?
Pflegt er soziale Beziehungen in der physischen Welt?
Beeinträchtigt die Zeit, die er online verbringt, häufig die Zeit, die er für Aktivitäten in der realen Welt aufwenden möchte?

Dieser Ansatz ermöglicht es, zwischen intensiver, aber kontrollierter Nutzung und potenziell problematischer Nutzung, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken kann, zu unterscheiden. Es ist auch wichtig, den Gesamtkontext zu berücksichtigen: Manchmal kann übermäßige Bildschirmnutzung ein Symptom für andere, tiefer liegende Probleme sein.

Um diese Idee zu veranschaulichen, nehmen wir den Fall eines Schülers, der mir als jemand vorgestellt wurde, der übermäßig viele Videospiele spielt. Als ich die Lehrerin befragte, erfuhr ich, dass dieses Kind kürzlich seine Mutter verloren hatte und dass sein Vater, der unter dieser Trauer litt, Schwierigkeiten hatte, seine elterliche Rolle voll auszuüben. In einer solchen Situation erscheint die intensive Nutzung von Videospiele eher als Folge von Problemen, die seine psychische Gesundheit und sein Selbstbild beeinträchtigen, und nicht als Hauptproblem.

Bevor man versucht, die Bildschirmzeit zu begrenzen, ist es daher wichtig zu verstehen, was das Kind in diesen digitalen Umgebungen tut und wie es sich dort darstellt. Die wesentlichen Fragen lauten dann: Was macht es dort? Welche Emotionen empfindet es dabei? Mit wem interagiert es? Diese Fragen ermöglichen es uns, die Frage der digitalen Nutzung in ihrer Komplexität anzugehen, anstatt uns auf eine einfache quantitative Messung der vor dem Bildschirm verbrachten Zeit zu beschränken.

In einem konstruktiven Dialog mit Jugendlichen durch einen begleitenden Ansatz statt durch Verbote

Anstatt den Zugang zu sozialen Netzwerken kategorisch zu verbieten, ist es besser, Jugendliche bei ihrer Entdeckung dieser Plattformen zu begleiten. Wie wir es auch in der realen Welt tun, müssen wir ihnen die Risiken bewusst machen, denen sie ausgesetzt sein können.

Dieser Ansatz ist umso mehr gerechtfertigt, als Jugendliche schnell Strategien entwickeln, um Verbote zu umgehen. Einige Kinder verwalten drei verschiedene Konten auf derselben Plattform – eines für enge Freunde, eines für Klassenkameraden und eines, das speziell für die Eltern gefiltert ist. Andere umgehen die Einschränkungen, indem sie ihr Social-Media-Konto auf dem Handy eines Freundes „hosten“ und sich so der elterlichen Aufsicht vollständig entziehen.

Was Videospiele angeht, wird Eltern empfohlen, sich für die Aktivitäten ihrer Kinder zu interessieren: Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind spielt. Verbringen Sie wirklich Zeit mit ihm, lassen Sie sich zeigen, wie das Spiel funktioniert, was es darin macht, warum es Spaß macht und wie lange eine Partie dauert.

Dieser Ansatz ermöglicht nicht nur ein besseres Verständnis der digitalen Welt der Jugendlichen, sondern schafft auch Gelegenheiten zum Austausch und zur Weitergabe von Informationen.

Klare und evolutive Regeln festlegen

Um die Nutzung digitaler Medien zu strukturieren, kann die Einführung einer Familiencharta besonders wirksam sein. Der von der Organisation „For Working Parents“ entwickelte Ansatz ermöglicht es, Spannungen rund um Bildschirme in konstruktive Gespräche umzuwandeln. Diese Methode, die in Form mehrerer vorgefertigter Dokumentvorlagen angeboten wird, die über die Website forworkingparents.com erworben werden können, fördert einen echten

generationsübergreifenden Dialog zu neun wesentlichen Themen:

- Die digitalen Ziele der Familie
- Die Begrenzung der Bildschirmzeit aus gesundheitlichen Gründen
- Die Nutzung von sozialen Medien und Online-Kommunikation
- Bereiche und Zeiten ohne Geräte
- Der Umgang mit sozialem Druck
- Online-Sicherheit und Datenschutz
- Verantwortlichkeiten und Konsequenzen
- Familiäre Bindungen unterstützen
- Ausgewogenes Verhältnis zwischen der Nutzung von Geräten und Offline-Aktivitäten

Der größte Vorteil dieses Ansatzes besteht darin, dass alle Familienmitglieder aktiv in die Ausarbeitung der Regeln einbezogen werden. Dieser Prozess stärkt nicht nur die Akzeptanz und Einhaltung der festgelegten Grenzen, sondern ist an sich schon eine wertvolle Lernerfahrung. Die Charta ist kein starres, sondern ein evolutives Dokument, das regelmäßig überprüft werden sollte, wenn die Kinder älter werden und sich die Technologien weiterentwickeln. Dieser Ansatz ermöglicht es den Eltern auch, über ihr eigenes digitales Verhalten nachzudenken und so den legitimen Erwartungen gerecht zu werden, die Kinder an Erwachsene haben können.

Beispielsweise wird oft über das Verbot von Bildschirmen für Kleinkinder gesprochen, aber gleichzeitig wird in der Regel die Auswirkung der „Technophorenz“ – also die Beeinträchtigung der Eltern-Kind-Interaktion durch Technologien – vernachlässigt, die sich negativ auf die kognitive Entwicklung von Kleinkindern auswirken kann. Wenn man dem Kind Bildschirme verbietet, aber als Elternteil selbst einen Bildschirm nutzt, nimmt dies Zeit für die Interaktion mit dem Kind in Anspruch, sodass man letztlich nicht das erreicht, was man ursprünglich erreichen wollte, nämlich das Wohlbefinden des Kindes zu verbessern.

Eine amerikanische Studie der Universitäten von Michigan und Washington zeigt übrigens, dass viele Kinder ihren Eltern gerne sagen würden: „Leg dein Handy weg, wenn ich mit dir rede.“ Diese Bemerkung unterstreicht, wie wichtig es ist, dass Eltern beim Umgang mit Technologien mit gutem Beispiel vorangehen.

Die Erwartungen der Kinder an ihre Eltern sind klar: Sie möchten, dass Erwachsene ein Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten finden, ohne sich ständig von ihren elektronischen Geräten ablenken zu lassen. Sie hoffen auch, dass ihre Eltern für sich selbst medienfreie Zeiten festlegen und so Konsequenz zeigen, indem sie sich an die gleichen Regeln halten, die sie ihren Kindern auferlegen. Schließlich zeigt die Studie, dass junge Menschen empfindlich auf die übermäßige Weitergabe von Informationen durch ihre Eltern im Internet reagieren, insbesondere auf die Veröffentlichung von Fotos ihrer Kinder ohne deren vorherige Zustimmung, eine Praxis, die manchmal als „Sharenting“ bezeichnet wird und als Verletzung ihrer Privatsphäre empfunden werden kann.

Tools und Ressourcen für Eltern

Angesichts der Komplexität der digitalen Welt können Eltern auf eine Vielzahl von Tools, bewährten Verfahren und vertrauenswürdigen Plattformen zurückgreifen, um die Nutzung durch ihre Kinder sicher zu gestalten.

Technische Schutzlösungen

Verschiedene Tools können Eltern dabei helfen, die digitale Umgebung ihrer Kinder sicherer zu gestalten:

- Aktivierung der Kindersicherung auf Geräten und Plattformen
- Einschränkung unbeaufsichtigter Downloads zur Vermeidung von Malware
- Erstellen separater Konten auf Computern und Telefonen
- Verwendung altersgerechter Suchmaschinen wie Qwant für die Jüngsten
- Installation von Sicherheitssoftware, auch unter macOS

Nutzung der von TikTok, Instagram und Snapchat angebotenen Tools zur elterlichen Aufsicht.

Achtung: Bildschirme dürfen nicht als Babysitter verwendet werden, um Kinder zu beschäftigen.

Achten Sie auch darauf, kein übermäßiges Vertrauen in bestimmte dieser Vorrichtungen zu setzen :

„Kindersicherungen sind unvollkommen. Sie sind lediglich eine Hilfe, um möglicherweise weniger problematische Inhalte bewältigen zu müssen.“

Was ist mit digitaler Überwachung? Was Tracking-Software auf dem Telefon oder der Uhr eines Kindes angeht, sollte jede Installation mit dessen Einverständnis und nach einer offenen Diskussion erfolgen. Diese Geräte sind selten empfehlenswert, da sie ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln und gleichzeitig eine übermäßige Überwachung schaffen können, die es in der Kindheit der Eltern selbst nicht gab. Es gilt ein einfacher Grundsatz: Nur weil eine Technologie etwas ermöglicht, muss man sie nicht unbedingt nutzen.

Was ist mit dem Alter für das erste Smartphone? Einige Fachleute raten davon ab, Kindern unter 12 Jahren Smartphones mit Internetzugang zu geben, aber die Realität ist differenzierter. Das Wichtigste ist, die tatsächlichen Bedürfnisse zu definieren: Wenn das Ziel lediglich darin besteht, dass Ihr Kind Sie erreichen kann, reicht möglicherweise ein einfaches Telefon ohne Internetverbindung aus.

Das wichtigste Kriterium bleibt die Reife des Kindes. Es sollte die mit der Nutzung eines Smartphones verbundenen Risiken verstehen, wissen, was erlaubt ist und was nicht, und für rechtliche Aspekte wie das Recht am eigenen Bild oder das Urheberrecht sensibilisiert sein. Es muss auch wissen, wo es bei Problemen Hilfe finden kann.

Als Elternteil müssen Sie in der Lage sein, die Funktionsweise des Geräts, das Sie Ihrem Kind geben, zu erklären, insbesondere die Konfiguration der Einstellungen für Sicherheit, Datenschutz, Schutz personenbezogener Daten und die den Anwendungen gewährten Berechtigungen.

Schutz vor Grooming und Datenrisiken

Die Sensibilisierung für Grooming ist ein wichtiger Aspekt der digitalen Bildung. Eltern sollten ihren Kindern beibringen, wie sie:

- Verdächtige Nachrichten und Manipulationsversuche erkennen
- Teilen Sie niemals sensible Informationen mit Fremden.
- Schützen Sie Ihr digitales Leben richtig, indem Sie einen Passwort-Manager verwenden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Einstellungen für die Zielgruppe und die den Anwendungen gewährten Berechtigungen.

Was den Schutz von Konten angeht, wird sowohl Eltern als auch Jugendlichen dringend eine Zwei-Faktor-Authentifizierung empfohlen.

Wenn man die Kontrolle über ein Konto verliert, verliert man die Kontrolle über einen Teil seines Images und einen Teil seiner Identität. Und diese Identität kann für Zwecke genutzt werden, die Ihnen schaden können.

Entwicklung des kritischen Denkens

Über technische Schutzmaßnahmen hinaus ist es wichtig, einen kritischen Geist gegenüber den online gefundenen Inhalten zu entwickeln:

- Regelmäßig über den Sinn und die Grenzen der aufgerufenen Inhalte sprechen
- Sensibilisierung für Manipulationsrisiken (Fake News, Deepfakes)
- Die systematische Überprüfung von Informationsquellen fördern.

Bei Cybermobbing oder anderen schwerwiegenden Problemen kann eine Cyberversicherung für Familien ebenso sinnvoll sein wie eine Kranken- oder Unfallversicherung.

Verfügbare Bildungsressourcen

Es gibt zahlreiche Ressourcen, die Eltern und Jugendlichen helfen, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Dazu gehören: Die Plattform Jeunes et Médias, Action Innocence, Pro Juventute, die Schweizerische Kriminalprävention (SKP), Kinderschutz Schweiz, CIAO.ch, iBarry, das Bundesamt für Cybersicherheit (BCS), Internet sans crainte oder auch For Working Parents Ltd.

Nützliche Ressourcen und Links zu Studien wurden unter dem folgenden Link zusammengestellt:

► www.linkslist.app/f5B7bML

Künstliche Intelligenz als Verbündete

Paradoxerweise kann künstliche Intelligenz auch zu einem Verbündeten in der digitalen Bildung werden. Tools wie ChatGPT oder Perplexity.ai können Eltern dabei helfen, Ratschläge zur digitalen Erziehung zu erhalten oder die mit bestimmten Spielen oder Plattformen verbundenen Risiken zu verstehen.

Es handelt sich um einen Coach, der rund um die Uhr verfügbar ist und nie murrst. Bei einfachen Fragen wie „Welche Probleme können bei Fortnite auftreten? Wie kann ich mein Kind begleiten?“ liefern diese Tools schnell relevante Informationen.

Perplexity.ai ist für die Suche nach aktuellen Informationen optimiert und häufig etwas relevanter bei der Auswahl und Zitierung von Quellen, während ChatGPT sich durch hervorragende Fähigkeiten im Bereich des logischen Denkens, der Inhaltserstellung und bei Aufgaben auszeichnet, die keine brandaktuellen Daten erfordern. ChatGPT neigt eher dazu, Quellenangaben nach der Erstellung des Inhalts hinzuzufügen (mit Ausnahme der Deep-Research-Funktion). Dennoch liefert die Echtzeit-Verarbeitung aktueller Quellen durch Perplexity und seine Fähigkeit zur Synthese oft etwas relevantere Ergebnisse als ChatGPT. Perplexity bietet auch eine ähnliche Deep-Research-Funktion.

Schlussfolgerung

Jugendliche online zu schützen bedeutet nicht, ihnen Verbote aufzuerlegen. Es bedeutet, ihnen die Schlüssel an die Hand zu geben, damit sie sich im Internet zurechtfinden, es verstehen, sich weiterentwickeln und zu verantwortungsbewussten digitalen Bürgern werden können.

Die digitale Sicherheit von Jugendlichen basiert auf einem empfindlichen Gleichgewicht zwischen Schutz und Selbstbestimmung. Anstatt sich alarmistischen Diskursen hinzugeben oder strenge Verbote zu erlassen, erweist sich ein Ansatz, der auf Verständnis, Aufklärung und Begleitung basiert, langfristig als wirksamer.

Die digitale Bürgerschaft ist ein grundlegender Pfeiler dieses Ansatzes. Sie umfasst nicht nur den Erwerb technischer Kompetenzen, sondern auch die Entwicklung eines ethischen Bewusstseins und eines kritischen Geistes gegenüber den Inhalten, denen man online begegnet.

Die Herausforderungen sind zahlreich und entwickeln sich mit den technologischen Fortschritten rasant weiter, insbesondere im Bereich der künstlichen Intelligenz. Eltern und Pädagogen stehen jedoch immer mehr Ressourcen zur Verfügung, um diesen Herausforderungen zu begegnen.

Letztendlich geht es nicht darum, Jugendliche von der digitalen Welt fernzuhalten, sondern sie darauf vorzubereiten, sich selbstständig, verantwortungsbewusst und sicher darin zu bewegen. Die digitale Welt muss zum Lernen genutzt werden, um einen kritischen und konstruktiven Geist zu entwickeln, ein verantwortungsbewusster digitaler Bürger zu werden und eine Reihe von Kompetenzen zu erwerben – das sind die wahren Herausforderungen der digitalen Bildung von heute.

Der Schutz von Jugendlichen in der digitalen Welt beschränkt sich nicht auf die Einrichtung von Barrieren, sondern ist Teil eines umfassenderen Ansatzes zur Erziehung zur Staatsbürgerschaft in all ihren Dimensionen, einschließlich der digitalen. Durch die Pflege dieses ausgewogenen Ansatzes können wir die junge Generation in diesem neuen, komplexen, aber chancenreichen Umfeld wirksam begleiten.

Stéphane Koch
digital strategist & digital literacy coach
"connecting dots between human and technology"

Stéphane Koch est consultant indépendant et Vice-Président d'ImmuniWeb SA, une entreprise spécialisée en cybersécurité fondée sur l'intelligence artificielle. Il intervient notamment dans le MAS en sécurité de l'information de l'Université de Genève, ainsi que dans les formations de l'Institut Suisse de Police destinées aux « policiers spécialistes mineurs ». Il est également actif auprès de l'IFFP et de la HEP Fribourg pour former le corps enseignant. En 2024, il a pris la parole lors de la Conférence des commandantes et commandants des polices cantonales de Suisse (CCPCS). Membre du comité de CIAO.ch, il collabore aussi avec la plateforme nationale Jeunes et médias pour promouvoir un usage responsable du numérique. >> www.intelligentzia.ch/blog/publications

Wissenschaftliche und akademische Quellen:

- **JAMES 2024** Bericht über die Ergebnisse der Studie
<https://www.zhaw.ch/en/psychology/research/media-psychology/media-use/james>
Résumé audio :
<https://notebooklm.google.com/notebook/6eff08d3-b0be-4203-b263-43a864f63eb1/audio>
- OECD: Bericht [Mai 2025]:
Wie sieht das Leben von Kindern im digitalen Zeitalter aus?
https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report.html
Presseartikel:
<https://www.lespecialiste.be/fr/actualites/oeso-twijfel-over-doeltreffendheid-van-scherm-en-smartphoneverbod-voor-jongeren.html>
- WHO: Bericht [September 2024]:
Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit
<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>
- Pro Juventute: Erste «Jugendstudie» [Oktober 2024]:
Wie geht es Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz?
<https://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/premiere-etude-jeunesse-de-pro-juventute#section-6857>
https://edudoc.ch/record/238506/files/pro_juventute_jugendstudie_2024_f.pdf
Article de presse :
<https://www.rts.ch/info/societe/2024/article/les-medias-sociaux-ne-seraient-pas-un-grand-facteur-de-stress-pour-les-jeunes-en-suisse-28690333.html>
- Oxford Internet Institute: Studie [Dezember 2023]:
Auswirkungen digitaler Bildschirmmedien auf die funktionelle Organisation des Gehirns im späten Kindesalter: Erkenntnisse aus der ABCD-Studie

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S001094522300237X>

Article de presse :

<https://hardware.developpez.com/actu/351069/Rien-ne-prouve-que-le-temps-passe-devant-un-ecran-soit-negatif-pour-le-developpement-cognitif-et-le-bien-etre-des-enfants-selon-une-etude-de-l-Universite-d-Oxford-portant-sur-pres-de-12-000-enfants/>

- APA Psynet: Studie der Northumbria University und der Villanova University [Dezember 2023]:
Es gibt keine Hinweise darauf, dass die in sozialen Medien verbrachte Zeit mit psychischen Problemen bei Jugendlichen korreliert: Ergebnisse einer Metaanalyse.
<https://psycnet.apa.org/record/2025-31872-001>
https://www.researchgate.net/publication/384607963_There_Is_No_Evidence_That_Time_Spent_on_Social_Media_Is_Correlated_With_Adolescent_Mental_Health_Problems_Findings_From_a_Meta-Analysis
Article de presse : <https://www.tdg.ch/la-science-exonere-les-reseaux-sociaux-de-tous-les-maux-659657779368>
- Art: Artikel, Rezension des Buches „Génération anxieuse“ (Die ängstliche Generation) von Jonathan Haidt, verfasst von Candice Lynn Odgers [März 2024]:
Die große Umstellung: Sind soziale Medien wirklich für die Epidemie psychischer Erkrankungen bei Teenagern verantwortlich?
<https://archive.is/l7vcX>
- Grund: Artikel, Rezension des Buches „Génération anxieuse“ (Die ängstliche Generation) von Jonathan Haidt, verfasst von Aaron Brown [März 2023]:
Die statistisch fehlerhafte Behauptung, dass soziale Medien für die psychische Gesundheitskrise bei Teenagern verantwortlich sind
<https://reason.com/2023/03/29/the-statistically-flawed-evidence-that-social-media-is-causing-the-teen-mental-health-crisis/>
- Natur: Studie der Universität Antwerpen, Belgien [März 2025]:
Die Auswirkungen der Abstinenz von sozialen Medien auf das affektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse
<https://www.nature.com/articles/s41598-025-90984-3>
Article de presse : <https://ma-clinique.fr/sabstenir-des-medias-sociaux-nous-rend-il-des-gens-plus-heureux-probablement-pas>
- The Lancet: Studie der Universität Birmingham [April 2025]:
School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study
[https://www.thelancet.com/journals/lanpe/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpe/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext)
<https://www.blick.ch/fr/monde/dapres-une-etude-britannique-linterdiction-du-smartphone-a-lecole-nimpacte-pas-beaucoup-la-sante-mentale-ou-les-notes-des-jeunes-id20561511.html>
- Life in Media Survey : Etude / Justin D. Martin, Ph.D. [Mars 2025]:
A Baseline Study of Digital Media Use and Well-being Among 11- to 13-year-olds
<https://www.usf.edu/arts-sciences/departments/journalism/lifeinmediasurvey.aspx>
Article de presse : <https://www.poynter.org/commentary/analysis/2025/negative-positive-effects-kids-smartphones-cellphones-study/>

- Öffentliche Informationsbibliothek (Paris) [Mai 2024]:
Wie trägt die Nutzung von Mobiltelefonen zur Sozialisierung von Jugendlichen bei?
<https://www.eurekoi.org/comment-lutilisation-du-telephone-portable-participe-t-elle-a-la-socialisation-des-adolescents>
- Internationale Zeitschrift für Freizeitsoziologie:
Wissenschaftlicher Artikel [Oktober 2024]:
Regime der Selbstdarstellung und digitale Street Credibility: Wie urbane Jugendliche ihre Online- und Offline-Sichtbarkeit aushandeln
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41978-024-00169-x>
- The Conversation: Wissenschaftlicher Artikel [Dezember 2024]:
Handys schaden Ihrer Beziehung zu Ihren Kindern und deren psychischer Gesundheit
<https://theconversation.com/les-cellulaires-nuisent-a-votre-relation-avec-vos-enfants-et-a-leur-sante-mentale-245892>

► Weitere Ressourcen:
www.linkslist.app/f5B7bML