

# AUF DEM WEG ZU DIGITALER RESILIENZ?

# Was Eltern über Online-Sicherheit, Kompetenzen und mentale Gesundheit der jungen Generation sagen



# Inhalt

|                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort.....</b>                                                                                                                                                   | <b>3</b>  |
| <b>Zusammenfassung der Studienergebnisse.....</b>                                                                                                                     | <b>5</b>  |
| <b>Auswertung der Studienergebnisse:</b>                                                                                                                              |           |
| <b>1. Zugang und Nutzung digitaler Geräte zu Hause.....</b>                                                                                                           | <b>7</b>  |
| <b>2. Sicherheit im Netz – Sorge, Verantwortlichkeiten, Maßnahmen .....</b>                                                                                           | <b>10</b> |
| Kommentierung, Silke Müller .....                                                                                                                                     | 14        |
| <b>3. Desinformation, Fake News und Co. – Sorge, Verantwortlichkeiten, Maßnahmen.....</b>                                                                             | <b>18</b> |
| Kommentierung, Nicola Kuhrt.....                                                                                                                                      | 23        |
| <b>4. Mentale Gesundheit und emotionales Wohlergehen in Digitalität – Einfluss<br/>    digitaler Geräte und sozialer Medien, Verantwortlichkeiten, Maßnahmen.....</b> | <b>25</b> |
| Kommentierung, Melanie Eckert .....                                                                                                                                   | 28        |
| <b>Studiensteckbrief.....</b>                                                                                                                                         | <b>31</b> |
| <b>Impressum .....</b>                                                                                                                                                | <b>32</b> |

## Vorwort

# Sehr geehrte Leserinnen und Leser.



**Matthias Graf von Kielmansegg**

Die Debatte um gute Bildung in der Digitalität lässt nicht nach. Das Tempo der digitalen Entwicklungen, seit einigen Monaten nun rings um den Einsatz von künstlicher Intelligenz in Large Language Models, stellt auch das Schulwesen beständig vor neue Fragen. Schulpolitik, Bildungseinrichtungen und Lehrkräfte sind nicht zu beneiden, darauf passende Antworten finden zu müssen, zumal oft noch unklar ist, worin wirklich die gravierendsten Auswirkungen liegen werden.

Einige Themen in diesem großen Transformationsprozess erhitzen allerdings schon seit Jahren die Gemüter, auch wenn sie sich in neuen Erscheinungsweisen zeigen. Ein zentrales Element dabei ist der Zugang zu digitalen Bildungsressourcen. Unsere europäische Studie zeigt, dass dieser Zugang inzwischen auch zu Hause, in den Familien, bereits weit verbreitet ist und keine grundsätzliche Hürde mehr darstellt. Gleichzeitig bedeutet ein solcher Zugriff nicht automatisch auch schon eine gewinnbringende Nutzung. Hier erweisen sich die Schulen als entscheidende Akteure, die sowohl bei der Bereitstellung von Lernmaterialien als auch bei der Vermittlung von Online-Kompetenzen gefordert sind. Die Ergebnisse zeigen: Um Kinder und Jugendliche bestmöglich zu mündigen Nutzern zu bilden, sehen sich neben den Schulen auch die Eltern selbst in einer entscheidenden Verantwortung.

Eine der Gefahren bilden mehr denn je Desinformationen oder irreführende Darstellungen im Internet. Häufig ist es so, dass dabei halbe Wahrheiten schlimmer sind als ganze Lügen, weil man diese nicht einfach der Unrichtigkeit überführen kann. Die neue Qualität an Faktizität, die ChatGPT in Text und Bild suggeriert, steigert diese Herausforderung noch einmal. Wir müssen uns nach wie vor die Frage stellen, wie gut unsere Kinder darauf vorbereitet sind, mit dieser Verwischung von tatsächlichen und konstruierten, von redlichen und manipulierenden Informationen umzugehen. Die Förderung von Medienkompetenz und die gezielte Sensibilisierung sind dafür essenziell. Sie müssen daher als fester Teil des Bildungswegs junger Menschen installiert werden; sie gehören sozusagen zum Bildungskanon des 21. Jahrhunderts.

Viele Eltern in Deutschland sind besorgt und möchten, dass hierauf noch mehr Wert und Anstrengung gelegt wird. Die Schulen sind nicht nur gefordert, sondern haben auch die Chance, prägend zu agieren und jungen Menschen das nötige Rüstzeug mit auf den Weg zu geben. Wenn Schule früher immer auch als Erziehungsanstalt gedacht wurde, man

sie dann vorrangig auf die Wissensvermittlung reduzierte, und seit einigen Jahren der Kompetenzbegriff als Bildungsziel nach vorne rückt, dann ist das sicher eine wichtige Weiterentwicklung. Es könnte aber sein, dass hinter einem kompetenten Umgang mit den digitalen Möglichkeiten auch eine Haltungsfrage steckt. Denn ein verantwortungsvolles digitales Verhalten bedeutet zusätzliche Mühe, Sorgfalt, Fähigkeit zur Selbstreflexion und natürlich auch Einfühlungsvermögen in den anderen. Insofern kehrt ein Stück Erziehungsauftrag auf neue Weise in die Schule zurück.

Ein zentrales Thema muss dabei auch die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sein. Digital gestützte Inhalte, Didaktiken und Lernmethoden bieten unzweifelhaft eine große Chance. Sie können aber ebenso Herausforderungen für das psychische und emotionale Wohl junger Menschen darstellen. Die ständige Präsenz in sozialen Medien kann zu Vergleichsdenken, sozialer Isolation und einem erhöhten Druck zur Selbstinszenierung führen. Unsere Daten legen nahe, dass es einen großen Bedarf an Hilfestellungen auch in diesem Bereich gibt. Es gilt, Wege zu finden, wie unsere Bildungseinrichtungen hierbei unterstützend wirken können.

Wir möchten mit dieser Veröffentlichung einen Beitrag zur aktuellen Debatte um Digitalisierung und die Auswirkungen auf junge Menschen leisten. Lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir eine Bildungslandschaft in Digitalität gestalten können, die stärkt und schützt zugleich.

Mit den besten Grüßen

**Matthias v. Kielmansegg**

# Zusammenfassung der Studienergebnisse

## Zugang von Kindern und Jugendlichen zu digitalen Geräten in Familien

In den zehn befragten europäischen Ländern, Deutschland, Griechenland, Großbritannien, Italien, den Niederlanden, Portugal, Rumänien, Spanien, Türkei und Ungarn, gibt die große Mehrheit der Eltern an, dass ihr Kind zu Hause Zugang zu digitalen Endgeräten hat. Deutschland liegt mit 92 Prozent im europäischen Durchschnitt (→ **Abbildung 1**).

## Nutzung digitaler Geräte für Bildungszwecke

84 Prozent der deutschen Schüler:innen greifen zu Hause über mindestens ein Digitalgerät auf Bildungsmaterial zu. Über ein Drittel von ihnen (38 Prozent) nutzt diesen Zugang täglich für Bildungszwecke, fast die Hälfte (48 Prozent) mehrmals die Woche (→ **Abbildung 2**).

## Bereitstellung digitaler Lernmaterialien durch Schulen

65 Prozent der befragten deutschen Eltern geben an, dass die Schulen ihrer Kinder digitale Lernmaterialien zur häuslichen Nutzung zur Verfügung stellen. 76 Prozent sind mit deren Qualität zufrieden (→ **Abbildung 3**).

## Verantwortung für Förderung eines sicheren Online-Verhaltens

42 Prozent der deutschen Eltern sorgen sich um Sicherheit und Wohlbefinden des Kindes, wenn es online ist. Das sind 10 Prozentpunkte weniger als der europäische Durchschnitt (→ **Abbildung 4**). Zugleich vernachlässigt nach Meinung deutscher Eltern fast jede vierte deutsche Schule das Thema (→ **Abbildung 5**).

## Maßnahmen zur Stärkung eines sicheren Online-Verhaltens

Eine Mehrheit der Eltern in Deutschland hält Schulungen der Kinder durch externe Expert:innen (47 Prozent) für sinnvoll, um Online-Kompetenzen zu fördern. 45 Prozent von ihnen fordern die Aufnahme des Themas in die Lehrpläne (→ **Abbildung 8**).

## Kompetenter Umgang mit Desinformation im Netz

57 Prozent der befragten deutschen Eltern sind (sehr) besorgt, dass ihr Kind Desinformation im Netz ausgesetzt ist. 66 Prozent der befragten deutschen Eltern glauben, dass ihre Kinder sich der Gefahren von Fehlinformationen im Netz (sehr) bewusst sind, was im europäischen Durchschnitt liegt (→ **Abbildung 9**). 44 Prozent der deutschen Eltern sagen, dass die Schule ihre Kinder über Desinformation im Netz aufklärt, das ist etwas mehr als der europäische Durchschnitt (→ **Abbildung 11**).

## Maßnahmen für einen kompetenten Umgang mit Desinformation im Netz

Jeweils 38 Prozent der deutschen Eltern wünschen sich Schulungen durch Expert:innen und die Aufnahme von kritischem Denken und reflektiertem Umgang mit Informationen um ihre Kinder besser über Desinformation aufzuklären (→ **Abbildung 12**).

## Digitale Geräte und mentale Gesundheit

In Deutschland bewertet eine relative Mehrheit der Eltern den Einfluss von Digitalgeräten auf die mentale Gesundheit des Kindes als neutral (42 Prozent). 89 Prozent sehen Schulen in der Verantwortung, bei einem ausgewogenen Umgang mit Digitalgeräten zu unterstützen. Gleichzeitig kommen die Schulen in den Augen der Eltern dieser Verantwortung nicht genügend nach (→ **Abbildung 14**).

## Maßnahmen zur Festigung der mentalen Gesundheit

Um die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu festigen, fordert eine Mehrheit der deutschen Eltern die Aufnahme von Inhalten zur mentalen Gesundheit in die Lehrpläne (48 Prozent) und hält themenspezifische Schulungen durch externe Expert:innen (48 Prozent) für hilfreich (→ **Abbildung 15**).

# Auswertung der Studienergebnisse

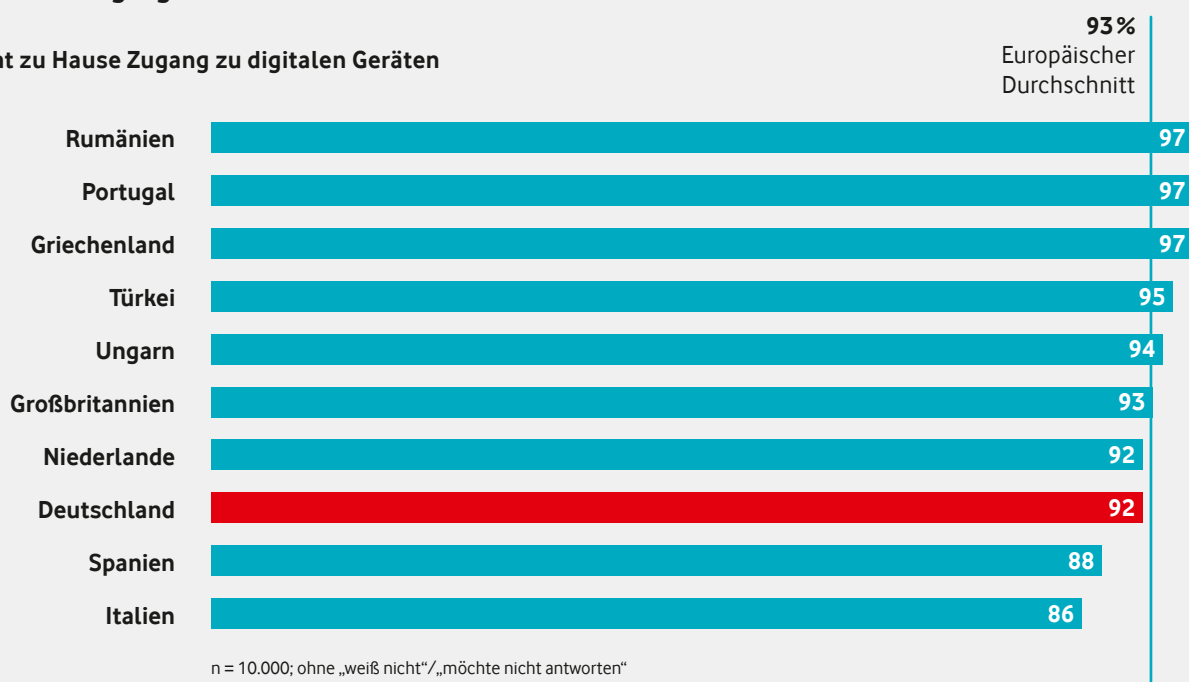
## 1. Zugang und Nutzung digitaler Geräte zu Hause

In allen zehn befragten europäischen Ländern – Deutschland, Griechenland, Großbritannien, Italien, den Niederlanden, Portugal, Rumänien, Spanien, Türkei und Ungarn – gibt eine große Mehrheit der befragten Eltern an, dass ihr Kind zu Hause Zugang zu Digitalgeräten hat. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern sind dabei gering. Deutschland liegt mit 92 Prozent Zustimmung im europäischen Durchschnitt. Mobiltelefone und Tablets sind hierzulande die von Kindern in den Familien am häufigsten genutzten digitalen Endgeräte (→ **Abbildung 1**).

**Abbildung 1:**  
**Zugang und Nutzung digitaler Geräte zu Hause**

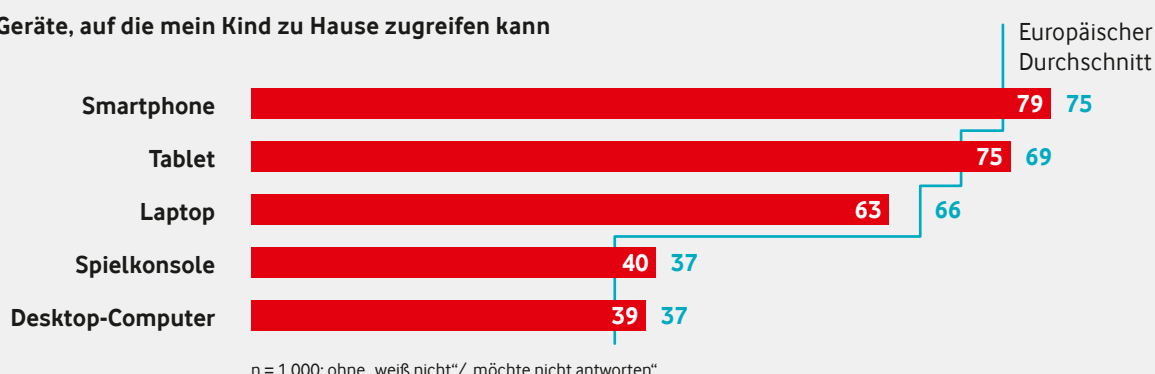
### Mein Kind hat zu Hause Zugang zu digitalen Geräten

(in Prozent)



### Digitale Geräte, auf die mein Kind zu Hause zugreifen kann

(in Prozent)



### Nutzung digitaler Endgeräte für Bildungszwecke in den Familien

Dabei greifen 84 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland über mindestens ein elektronisches Gerät von zu Hause aus auf Bildungsmaterial zu. Über ein Drittel (38 Prozent) dieser Kinder und Jugendlichen nutzen diesen Zugang täglich und fast die Hälfte (48 Prozent) mehrmals die Woche für Bildungszwecke. Deutschland liegt damit im europäischen Durchschnitt (→ **Abbildung 2**).

**Abbildung 2:**  
**Nutzung digitaler Endgeräte für Bildungszwecke in den Familien**

**Mein Kind nutzt ein oder mehrere Geräte, um zu Hause auf Bildungsinhalte zuzugreifen**

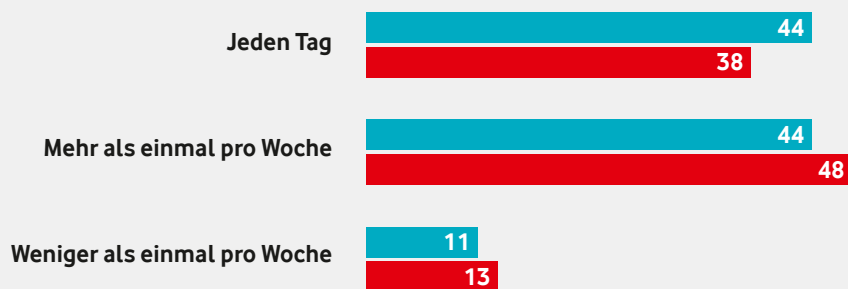
(in Prozent)



n = 918; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

**Häufigkeit, mit der mein Kind zu Hause ein Gerät für den Zugang zu Bildungsinhalten verwendet**

(in Prozent)



n = 774; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

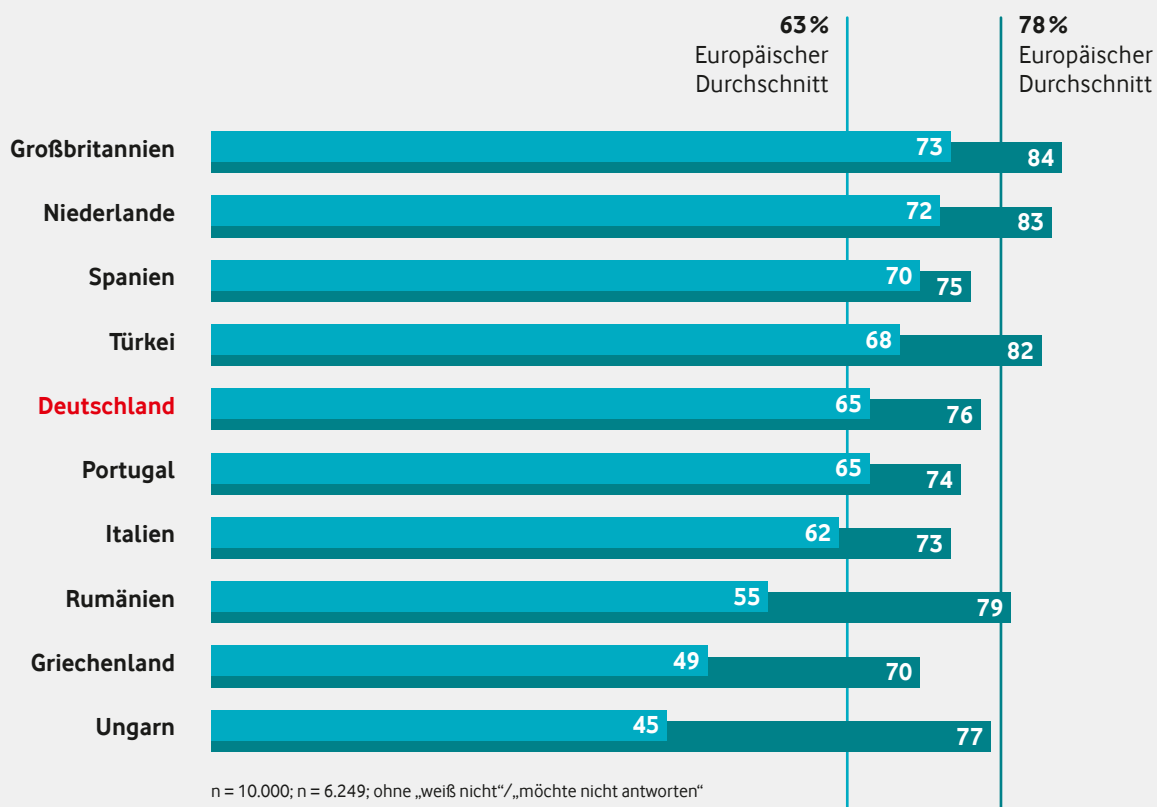
### Qualität und Häufigkeit der Bereitstellung digitaler Lernmaterialien durch Schulen

Über zwei Drittel (65 Prozent) der befragten deutschen Eltern schulpflichtiger Kinder geben an, dass ihre Schulen digitale Lernmaterialien zur häuslichen Nutzung zur Verfügung stellen. Von den Eltern, deren Kinder Zugriff auf diese Materialien haben, sind 76 Prozent mit deren Qualität zufrieden. Auch hier liegt Deutschland im europäischen Durchschnitt. Lernen können wir hierzulande von Lehrkräften in Großbritannien und den Niederlanden, aber auch interessanterweise in der Türkei, die Lernmaterialien noch häufiger zur Verfügung stellen, die bei den Eltern für Zufriedenheit sorgen (→ **Abbildung 3**).

**Abbildung 3:**  
Qualität und Häufigkeit der Bereitstellung digitaler Lernmaterialien durch Schulen

- Die Schule meines Kindes bietet Zugang zu digitalen Bildungsinhalten für die Nutzung zu Hause.
- Ich bin mit der Qualität der von der Schule meines Kindes bereitgestellten digitalen Bildungsinhalte für die Nutzung von zu Hause zufrieden.

(in Prozent)



## 2. Sicherheit im Netz

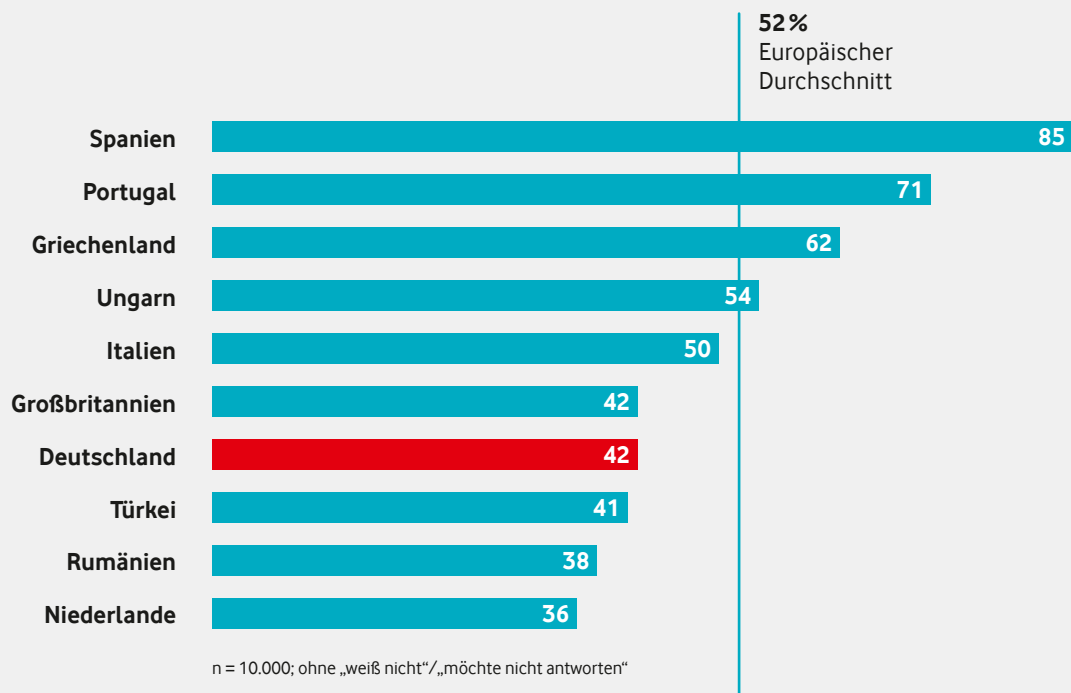
### Sorge um die Sicherheit der Kinder im Netz

In Deutschland haben 42 Prozent der befragten Eltern Bedenken hinsichtlich der Sicherheit und des Wohlbefindens ihrer Kinder, wenn diese online sind. Damit liegt die Sorge der deutschen Eltern zehn Prozentpunkte unter dem europäischen Durchschnitt (52 Prozent). Mit Abstand herrschen die größten Sorgen unter spanischen Eltern vor (85 Prozent) (→ **Abbildung 4**).

**Abbildung 4:**  
Sorge um die Sicherheit der Kinder im Netz

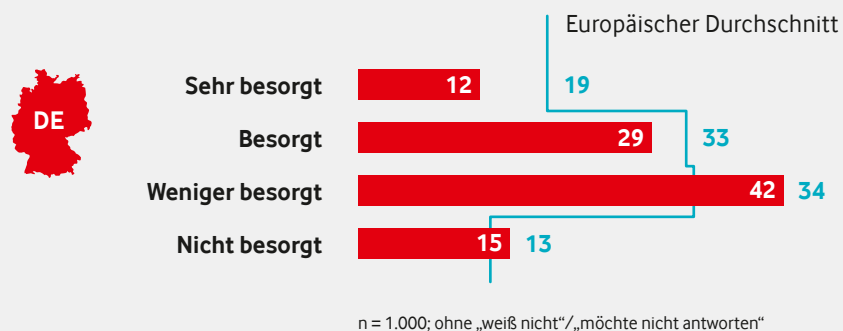
Ich mache mir Sorgen um die Sicherheit und das Wohlergehen meines Kind, wenn es online ist

(Angaben in Prozent: „sehr besorgt“ und „besorgt“)



Ich mache mir Sorgen um mein Kind, wenn es online ist

(in Prozent)



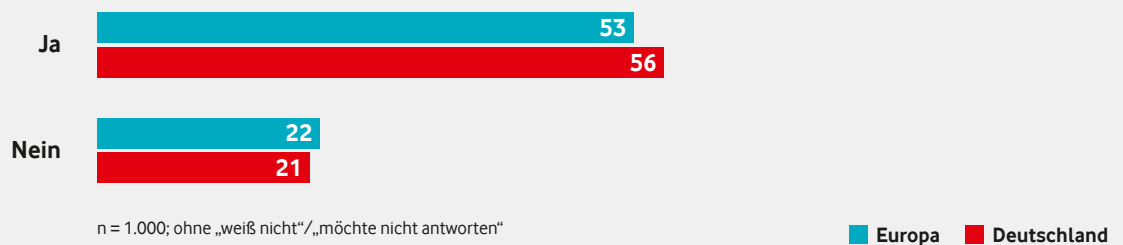
### Aufklärung über Sicherheit im Netz an Schulen

Derzeit geben 56 Prozent der deutschen Eltern an, dass das Thema „Sicherheit im Netz“ in den Schulen thematisiert wird. 21 Prozent der befragten deutschen Eltern geben an, dass die Schule ihres Kindes Schülerinnen und Schüler bisher noch nicht über Online-Sicherheit aufklärt. (→ **Abbildung 5**).

**Abbildung 5:**  
Aufklärung über Sicherheit im Netz an Schulen

Die Schule meines Kindes klärt die Schüler:innen über Online-Sicherheit auf

(in Prozent)

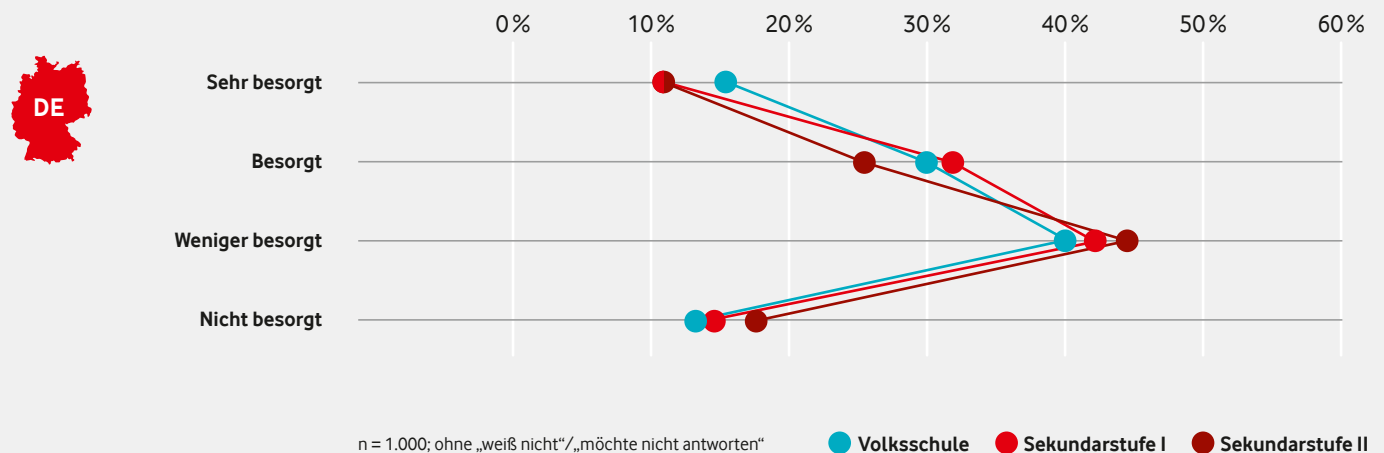


Mit Blick auf die unterschiedlichen Schulstufen in Deutschland ergibt sich ein recht einheitliches Bild. So sind Eltern mit Kindern, die bereits die Sekundarstufe II besuchen, nur etwas weniger besorgt als Eltern von Grundschulkindern oder Kindern der Sekundarstufe I (→ **Abbildung 6**).

**Abbildung 6:**  
Sorge über die Sicherheit und das Wohlergehen von Kindern online

Ich mache mir Sorgen um mein Kind, wenn es online ist

(in Prozent)



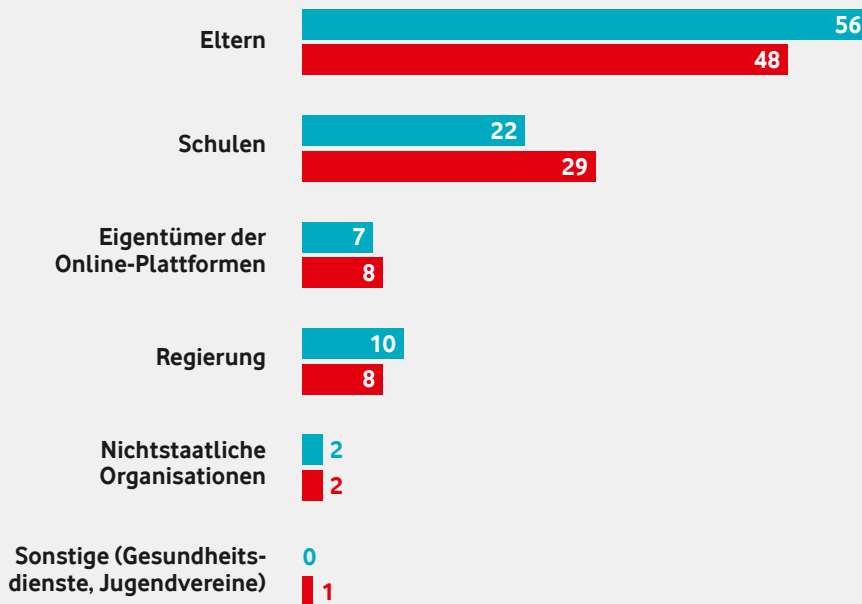
### Verantwortlichkeiten für die Aufklärung über Sicherheit im Netz

Fast die Hälfte der befragten Eltern in Deutschland (48 Prozent) sehen sich selbst in der Hauptverantwortung, um ihren Kindern einen sicheren Umgang mit dem und ein sicheres Bewegen im Netz beizubringen. Der europäische Durchschnitt liegt 8 Prozentpunkte darüber. Außerdem verorten 29 Prozent der Eltern in Deutschland die Verantwortung bei den Schulen; im europäischen Durchschnitt sind es mit 22 Prozent etwas weniger (→ **Abbildung 7**).

**Abbildung 7:**  
**Verantwortlichkeiten für die Aufklärung über Sicherheit im Netz**

**Einrichtung/Personen, die in erster Linie für die Aufklärung junger Menschen über Online-Sicherheit zuständig sind**

(in Prozent)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

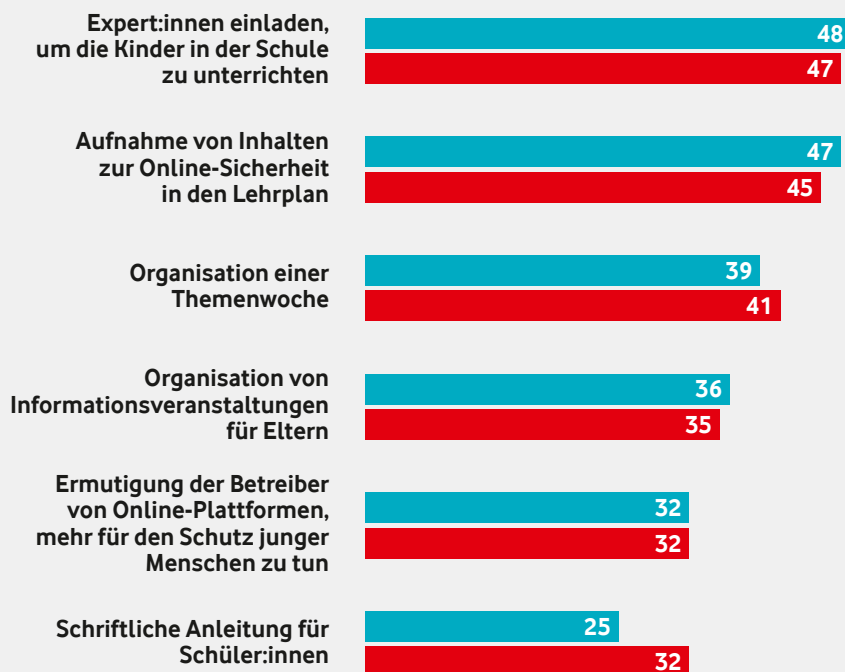
### Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit von Kindern und Jugendlichen im Netz

Werden die Eltern nach unterschiedlichen Maßnahmen zu Verbesserung der Kompetenz des sicheren Umgangs mit und sicheren Bewegens im Netz gefragt, stimmt eine Mehrheit der Eltern für Unterrichtseinheiten durch externe Expert:innen an Schulen (47 Prozent). 45 Prozent der deutschen Eltern fordern die Aufnahme des Themas in die Lehrpläne. Auch Themenwochen für Schülerinnen und Schüler (41 Prozent) sowie Informationsveranstaltungen für Eltern (35 Prozent) werden befürwortet. Der europäische Durchschnitt ähnelt den deutschen Resultaten weitgehend; die Affinität zu schriftlichen Anleitungen für Schüler:innen scheint in Deutschland mit 32 Prozent etwas ausgeprägter (→ **Abbildung 8**).

**Abbildung 8:**  
**Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit von Kindern und Jugendlichen im Netz**

#### Verbesserungen, die Schulen zur Förderung der Online-Sicherheit vornehmen könnten

(Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

Kommentierung der Ergebnisse zu „Sicherheit im Netz“  
durch Silke Müller, Schulleiterin und Autorin

## „Ein falscher Klick kann Auswirkungen auf Menschen haben“

**Silke Müller** ist eine der prominentesten Schulleiterinnen Deutschlands und seit 2021 erste Digitalbotschafterin des Landes Niedersachsen. Ihr Buch „Wir verlieren unsere Kinder“ steht in den Bestsellerlisten. Im Interview mit der Vodafone Stiftung sagt die zweifache (Stief)mutter, warum es an ihrer Schule Social-Media-Sprechstunden gibt, wie man Kinder im „Haifischbecken der sozialen Netzwerke“ das Schwimmen beibringt und warum Eltern das Smartphone nicht wie das Tagebuch ihres Kindes behandeln sollten.




---

**Vodafone Stiftung (VS):** Sie haben an Ihrer Schule – als erster Schule Deutschlands – eine Social-Media-Sprechstunde etabliert. Wie kann man sich das genau vorstellen und mit welchen Themen kommen Schülerinnen und Schüler auf Sie zu?

**Müller:** Die Social-Media-Sprechstunde ist ein Beratungsangebot für Schülerinnen und Schüler, die im Netz auf unterschiedliche und sie belastende Inhalte treffen. Dabei kann es um traumatisierende Inhalte, gewaltverherrlichende Bilder und Videos gehen, aber auch um persönliche Betroffenheit durch das Empfangen oder möglicherweise auch das Versenden von sogenannten Nudes, also Nacktbildern, Hatespeech etc. Natürlich ist auch immer wieder Cybermobbing ein großes Thema. Im Grunde geht es um alle Themen, die in den sozialen Netzwerken entstehen können.

Diese Sprechstunde trägt diesen Namen bewusst, damit die Schülerinnen und Schüler spüren, dass wir uns mit ihnen auf Augenhöhe bewegen und ein starker und beratender Partner sind. Die Sprechstunde ist zum einen im Stundenplan verankert, mehr aber noch als Angebot zu verstehen, sich auch per Mail oder vertraulicher Gesprächsbitte an Thomas Hillers, den Kollegen, der diese Sprechstunde hauptsächlich abhält, oder natürlich auch an die Schulleitung und Sozialpädagogik zu wenden.

In jedem Klassenraum und im Schulgebäude hängen sichtbar Plakate, damit die Social-Media-Sprechstunde auch visuell deutlich wahrgenommen wird. Herr Hillers ist Teil eines multiprofessionellen Beratungsteams, bestehend aus Sozialpädagogik, Beratungslehrkräften, Förderschullehrkräften und Schulleitung. Dieses Team trifft sich regelmäßig zu kollegialen Fallberatungen.



## Es bräuchte beispielsweise eine bundesweite Plattform, auf der die präventiven Initiativen gebündelt sichtbar und abrufbar sind.“

**VS:** In unserer Studie bewerten 47 Prozent der Eltern Schulungen durch externe Expert:innen zum Thema „Sicherheit im Netz“ als zielführend. Haben Sie damit bereits Erfahrungen gemacht?

**Müller:** Grundsätzlich ist externe Präventionsarbeit unbedingt vonnöten. Allerdings müssen viele Präventionsprogramme dringend aktualisiert werden. Insbesondere der Umgang mit Cybergrooming oder traumatisierenden Inhalten wird aus meiner Sicht nicht intensiv genug behandelt. Präventionsarbeit der Polizei – sprich durch Kontaktbeamte, die an die Schulen kommen – bedarf dahingehend ebenso dringend einer Überarbeitung. Möglicherweise geht es hier darum, zunächst bei uns Erwachsenen eigene Kompetenzen und vor allem ein eigenes Bewusstsein über Gefahren im Netz aufzubauen.

Viele Präventionsprogramme zielen auf Sicherheit im Netz, das ist gut und richtig. Die psychologische Komponente, Resilienztrainings, Interventionstipps etc. kommen m. E. jedoch zu kurz. Wir versuchen, den Kindern ab Klasse 5 beizubringen, dass es bei einer für sie gefühlten Bedrohungslage unglaublich wichtig ist, Inhalte durch Screenshots o. Ä. zu sichern. Hier haben wir das Gefühl, dass eine Wirkung einsetzt: Kinder kommen selbstbewusster mit einer Problemlage auf Erwachsene zu, wenn sie sie belegen können. Es geht dabei weniger um fehlendes Vertrauen in das gesprochene Wort, sondern um ein selbstsicheres Auftreten, das den Kindern und Jugendlichen dadurch ermöglicht wird, dass ihr Problem und die eigenen Ängste sichtbar und greifbar sind.

Wir stehen vor dem Dilemma, dass es tolle Angebote von Medienpädagogen, von Klicksafe, Juuuport, der Initiative Weitklick, der Rechtsanwältin Gesa Stückmann (Law4school) und natürlich vielen mehr gibt, diese aber noch deutlicher in die Sichtbarkeit gehoben werden müssten. Es bräuchte bspw. eine bundesweite Plattform, auf der die präventiven Initiativen gebündelt sichtbar und abrufbar sind.

An unserer Schule schulen wir zudem unsere Kolleginnen und Kollegen, indem wir ihnen in jeder Lehrerkonferenz den neuesten Trend und Challenges vorstellen, damit sie im Bilde sind, was derzeit in den sozialen Netzwerken geschieht, und in Klassengesprächen entsprechend aufklären oder aufarbeiten können. Ebenso führen wir regelmäßig Elternabende durch, bei denen wir sie mit den Inhalten aus dem Netz konfrontieren, um Betroffenheit zu schaffen.

Im Projektfach „Leben lernen“, das unsere Schule bereits vor einigen Jahren für jede Klasse eingeführt hat, gibt es zudem Raum und Zeit, über soziale Netzwerke, Gefahren, Betroffenheit und Dilemmata zu sprechen.

Insgesamt ist m. E. vielerorts die Überzeugung entstanden, dass Prävention an sich das Thema bzw. die bedrohende Komponente der sozialen Netzwerke, des Online-Gamings etc. ausreichend behandelt. Viel stärker aber muss es auch um Intervention gehen. Dazu bräuchte es dringend mehr Kompetenzen und Betroffenheit in der Politik, um hier zusätzlich und dringend flankierende Maßnahmen zu treffen.

**VS:** In unserer Umfrage geben 56 Prozent der deutschen Eltern an, dass das Thema „Sicherheit im Netz“ in den Schulen thematisiert wird. Danach vernachlässigen immer noch viele deutsche Schulen das Thema. Haben Sie konkrete Tipps für diese Schulen, wie das Thema sinnvoll und nachhaltig aufgegriffen werden kann?

**Müller:** Was es braucht:

1. An jeder Schule muss eine Social-Media-Sprechstunde eingeführt werden.
2. Lehrkräfte benötigen einen regelmäßigen Überblick über gefährdende Inhalte, möglicherweise muss es hier eine Fortbildungsverpflichtung geben.
3. Rechtliche Aufklärung wie von Law4school.de sollte einmal im Jahr für Schüler:innen und Lehrkräfte verpflichtend sein. Eine Elternverpflichtung ist schwerlich durchzusetzen, mindestens eine Selbstverpflichtung hielte ich für ebenso sinnvoll.
4. Die Stundentafeln müssen dringend entfrachtet werden, damit mehr Zeit für den Aufbau von Medienkompetenz bleibt. Hier muss ein neuer und intensiver Fokus in den Bereichen IT-Kompetenzen, Grundverständnis für KI und vor allem für digitale Ethik liegen. Schule bildet diesen Fokus nicht ab, ebenso wenig die Lehramtsausbildung. Es geht eben nicht nur um eine digitale Transformation im Sinne einer neuen Methodik und Didaktik, sondern es geht um nicht weniger als die Frage der Haltung.
5. Kolleg:innen, die sich bereiterklären, auch auf sozialen Netzwerken und in ihnen zu recherchieren, brauchen zwingend ein dienstliches Smartphone.
6. Elterninformationsabende müssen regelmäßig angeboten werden.
7. Das gesamte Thema „Sicherheit im Netz“ braucht eine größere Sichtbarkeit in der Kultusministerkonferenz.

**VS:** 45 Prozent der deutschen Eltern fordern die Aufnahme des Themas in die Lehrpläne. Sie haben das Fach „Leben Lernen“ eingeführt und sprechen auch von „Digitaler Ethik“. Wie kann man sich das konkret vorstellen?

**Müller:** Digitale Ethik ist neben dem Aufbau von IT-Kompetenzen und eines Grundverständnisses für KI eines der drei Ziele unsere Medienkompetenzerziehung. Gerade in „Leben lernen“ lässt sich das Ziel digitale Ethik fokussieren, indem Zeit für Dilemmata-Geschichten, Fallbesprechungen etc. bleibt. Es geht hier insbesondere um Wissensbildung und die Auswirkungen von Verhalten im Netz. Das mag pathetisch klingen, aber Kinder in die Betroffenheit zu holen und ihnen zu zeigen und sie spüren zu lassen, welche Auswirkungen ein falscher Klick auf einen Menschen haben kann, ist ein absolut guter und notwendiger Weg.

**VS:** Was können außerschulische Institutionen leisten, um zur „Sicherheit im Netz“ beizutragen?

**Müller:** Alle Institutionen müssen sich darüber klar werden, dass in der frühkindlichen Erziehung Meilensteine eines gesellschaftlichen Umgangs miteinander gesetzt werden. Wenn also von außerhalb Unterstützungsangebote wie Videokampagnen gegen toxische Schönheitsideale oder Hatespeech direkt an die Schulen weitergeleitet werden würden und automatisch auf vorgenannter bundesweiter Plattform zur Verfügung stünde, wäre das großartig.

Zudem geht es um Corporate Volunteering. Externe, sichtbare Angebote zu machen, ist absolut notwendig. Sportvereine, Kirchen, Jugendhäuser etc. sollten ebenfalls in ihrer Jugendarbeit unbedingt das Thema Prävention aufnehmen. Vielleicht ist es zukünftig notwendig, bereits bei U-Untersuchungen bei Kinderärzten auf die Folgen einer Online-Sucht aufmerksam zu machen – aber auch auf die Folgen von nicht mehr ausreichender Bindung zum Kind, weil auch viele Erwachsene viel zu oft mit den Augen auf dem Handy und nicht am Kind sind.



**Die Stundentafeln müssen dringend entfrachtet werden, damit mehr Zeit für den Aufbau von Medienkompetenz bleibt.“**

Landkreise und Kommunen sollten wiederkehrende, kostenfreie Präventionsangebote für Eltern machen. Es braucht zudem deutlich mehr Aufklärungsmaterial, das Bürgerinnen und Bürgern über alle Kanäle zur Verfügung gestellt werden kann.

**VS:** Oftmals haben Eltern nur sehr beschränkte Einblicke in das digitale Leben ihrer Kinder. Welche Tipps haben Sie für Eltern, die ihre Kinder bestmöglich unterstützen wollen?

**Müller:** Einerseits sollten natürlich alle technischen Möglichkeiten wie Filtertechnologien, Familienfreigaben, gesteuerte Bildschirmzeiten etc. angewandt werden. Hier wäre es wünschenswert, dass Smartphone-Hersteller sich selbst verpflichten, beim Kauf eines Gerätes automatisch ein Tutorial zur Verfügung zu stellen, um diese Einstellungen unkompliziert vorzunehmen.

Gleichzeitig ist aber das Bewusstsein wichtig, dass a) alle Einschränkungen gerne unterwandert werden und b) es ausreicht, wenn nur ein Kind im Freundeskreis einen völlig unbeschränkten Zugang zum Netz hat. Dann werden eben hierüber Inhalte konsumiert. Viel wichtiger sind klare Regeln, die man von Beginn an festlegt, wenn das Smartphone in die Kinderhände übergeben wird. Beispielsweise sollte jedem bewusst sein, dass ein Smartphone im Kindesalter keine Privatsphäre wie ein Tagebuch hat. Daraus resultieren z. B. Regeln wie das gemeinsame Aufräumen der Fotogalerie an einem gemeinsam gewählten Tag in der Woche, vielleicht gemeinsame Chathygiene. Auch hier sollte Kindern verdeutlicht werden, dass Messengerdienste online sind und damit eigene Texte sehr schnell außerhalb der vermeintlich vertraulichen Kommunikation mittels Screenshots etc. verbreitet werden können.

Gemeinsame Verabredungen im familiären Freundeskreis wie auch in Klassenelternschaften halte ich für sehr vorteilhaft. Es muss jedem Elternteil bewusst sein, dass auch Online-Games zu sozialen Netzwerken gehören können und

Cybergroomern eine breite Plattform bieten. Daher ist es notwendig, dass Eltern ein Online-Spiel zunächst selbst spielen, um zu begreifen, wo Gefahren liegen können.

Möglicherweise ist es auch notwendig, sich auf sozialen Netzwerken oder Plattformen wie TikTok, Snapchat etc. immer mal wieder mit einem eigenen Account (und dann bedient aus Sicht eines Kindes) umzuschauen.

Ein Smartphone hat zur Schlafenszeit nichts im Kinderzimmer zu suchen – übrigens ebenso wenig wie eine Gaming-Konsole. Nachts sind traumatisierende Inhalte noch schlechter zu verarbeiten und durch das Warten auf die nächste Nachricht, das zur Sucht werden kann, schlafen Kinder schlicht zu wenig. In meinem Buch „Wir verlieren unsere Kinder“ nenne ich weitere Tipps.

Letztlich braucht es für uns alle die Erkenntnis, dass Kinder im Netz viel zu sehr alleingelassen sind. Würde ein fremder Mensch auf einem Spielplatz ungefragt ein Foto meines Kindes anfertigen, wäre ich als Elternteil aufgebracht und in höchster Alarmbereitschaft. Im Netz aber sind Kinder diesen Gefahren jeden Tag sehr real ausgesetzt und wir sehen sie nicht, weil wir oft selbst zu wenig Kompetenzen und Kenntnisse von zur Verfügung stehenden Inhalten im Netz haben.

Es braucht ein ganzes Dorf, ein Kind großzuziehen, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Hier braucht es eine ganze Gesellschaft, um Kinder im Haifischbecken der sozialen Netzwerke zu beschützen.

Parallel sollten wir jedoch nicht nur soziale Netzwerke verteufeln: Ein kreativer Umgang mit den Netzwerken, dem Folgen von Sinnfluencern etc. ist hilfreich und gut.

Verbote sind niemals eine Lösung.

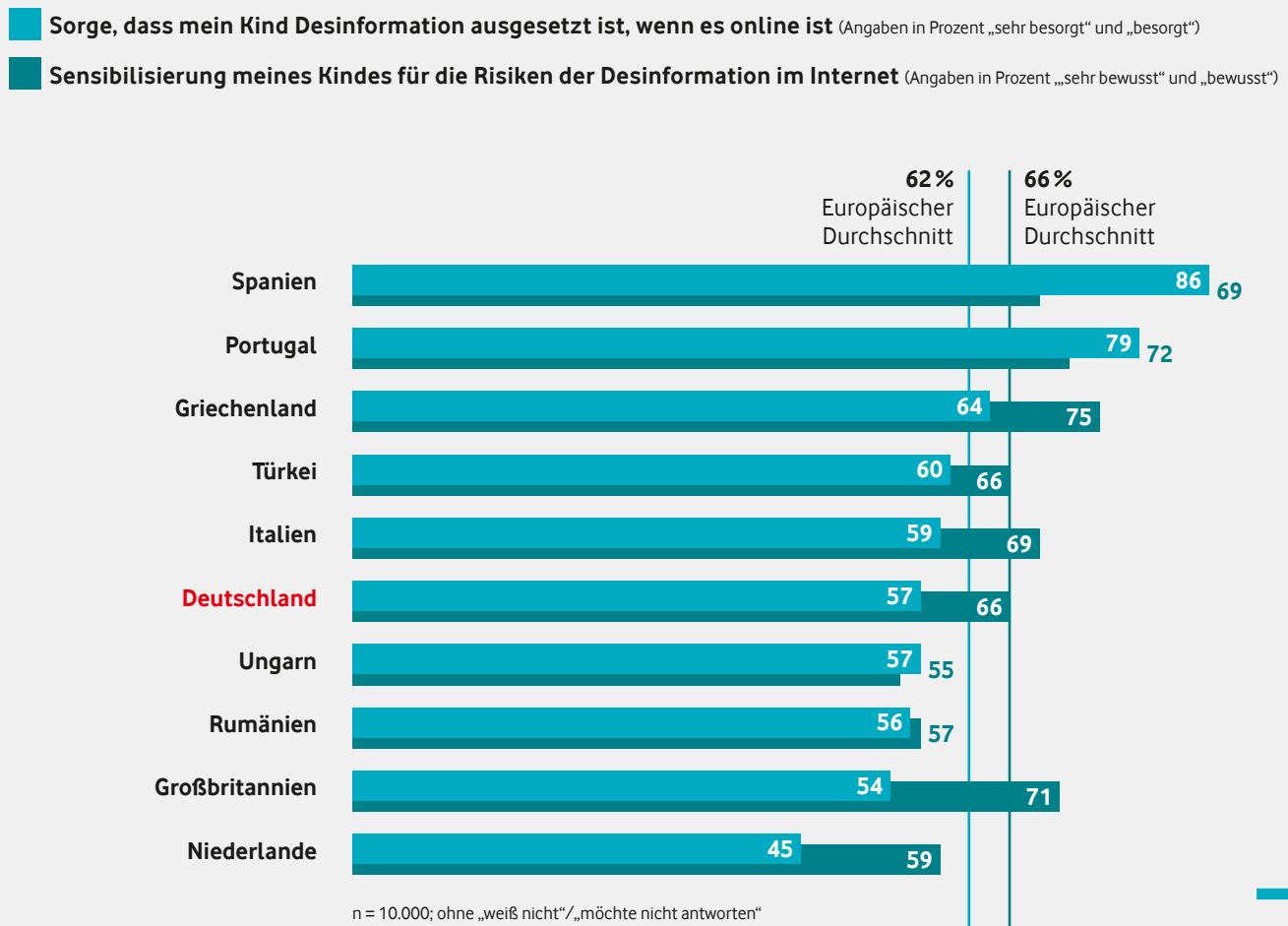
### 3. Desinformation, Fake News und Co.

#### Sorge über Desinformation im Netz

In allen zehn europäischen Ländern ist die Sorge hoch, dass Kinder im Netz Desinformation ausgesetzt werden. Der europäische Durchschnitt liegt bei 62 Prozent. Auch hier sind die spanischen Eltern, die auch generell am besorgtesten um ihre Kinder im Netz sind, an der Spitze. In Deutschland sind währenddessen 57 Prozent der befragten Eltern besorgt oder sehr besorgt, dass ihr Kind Desinformation im Netz ausgesetzt ist. Diese Sorge ist größer als die Bedenken hinsichtlich der Sicherheit und des Wohlbefindens des Kindes, wenn es online ist (→ **Abbildung 9**).

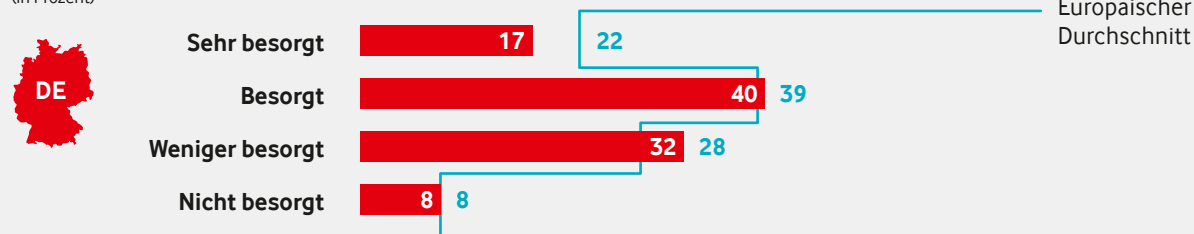
66 Prozent der deutschen Eltern sind davon überzeugt, dass sich ihre Kinder der Gefahren von Fehlinformationen im Netz bewusst oder gar sehr bewusst sind. Damit liegt Deutschland auch bei der Einschätzung des Bewusstseins für die Gefahren im Netz im europäischen Durchschnitt (→ **Abbildung 9**).

**Abbildung 9:**  
Sorge über Desinformation im Netz



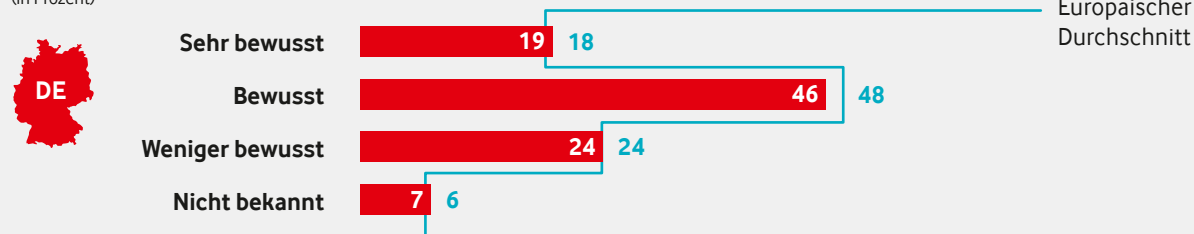
## Sorge, dass mein Kind Desinformationen ausgesetzt ist, wenn es online ist

(in Prozent)



## Sensibilisierung meines Kindes für die Risiken der Desinformation im Internet

(in Prozent)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“



Diese Einschätzung deckt sich mit den Ergebnissen unserer Jugendstudie von März 2023. Dort fragten wir über 2.000 14- bis 24-Jährige, wie sicher sie sich im Umgang mit digitalen Technologien und im Netz fühlen. Und es zeigte sich: Das digitale Selbstvertrauen der jungen Generation in Deutschland ist groß. Im Umgang mit digitalen Technologien und sozialen Medien sowie in der Nutzung verlässlicher Quellen im Internet fühlt sich rund ein Drittel der jungen Menschen sehr sicher, mehr als die Hälfte sicher. Nur jede: Zehnte gibt an, im Umgang mit digitalen Technologien (11 Prozent) oder verlässlichen Quellen im Internet (13 Prozent) eher oder sehr unsicher zu sein.

Mehr als zwei Drittel der befragten Jugendlichen (70 Prozent) gehen sehr sicher oder sicher davon aus, dass sie Fake News erkennen, ein knappes Drittel (30 Prozent) bezweifelt dies hingegen. Die größte Skepsis besteht hinsichtlich der eigenen Kompetenz, für ausreichenden Schutz der eigenen Daten im Internet sorgen zu können: Die eine Hälfte der 14- bis 24-Jährigen (52 Prozent) fühlt sich hier sehr sicher oder sicher, die andere Hälfte (48 Prozent) ist bei Datenschutzfragen im Internet eher unsicher (→ Abb. 10, S. 10).

Anzumerken ist, dass es keine klaren Daten gibt, wieweit die Selbsteinschätzung auch mit den tatsächlichen Medienkompetenzen übereinstimmen. Jugendliche – wie auch Erwachsene – können sich etwas überschätzen (vgl. Interview mit Frau N. Kuhr S. 23).

## Bewertung eigener digitaler Kompetenzen

Wie sicher schätzt Du Dich im Umgang mit Folgendem

Umgang mit digitalen Technologien/sozialen Medien



Nutzung verlässlicher Quellen im Internet



Erkennen von Falschnachrichten/„Fake News“



Ausreichender Schutz der eigenen Daten im Internet



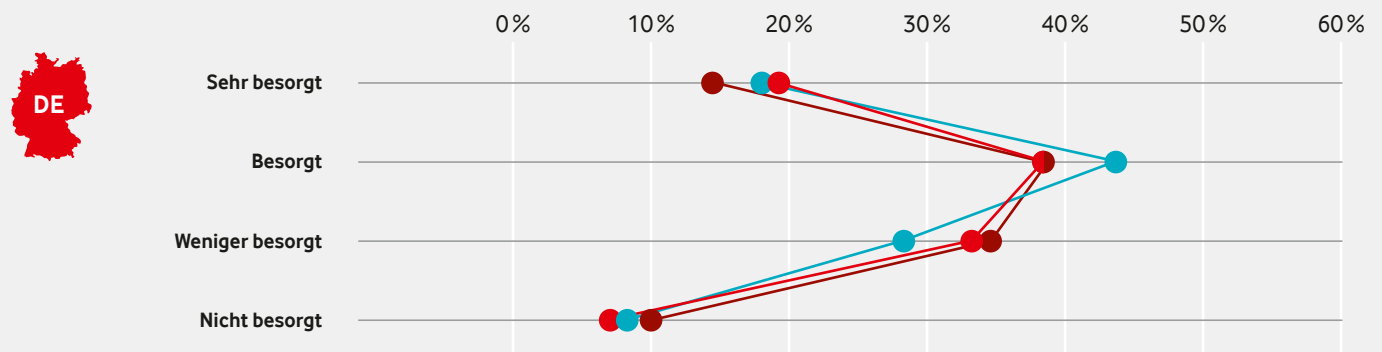
sehr unsicher    eher unsicher    eher sicher    sehr sicher

Mit Blick auf die unterschiedlichen Schulstufen in Deutschland machen sich Eltern von Grundschulkindern ein wenig mehr Sorgen darüber, dass ihre Kinder online mit Desinformationen konfrontiert werden. Dies passt damit zusammen, dass Grundschulkindern ein noch nicht so ausgeprägtes Bewusstsein für Falschinformation zugeschrieben wird (→ **Abbildung 10**).

**Abbildung 10:**  
**Sorge über Desinformation im Netz**

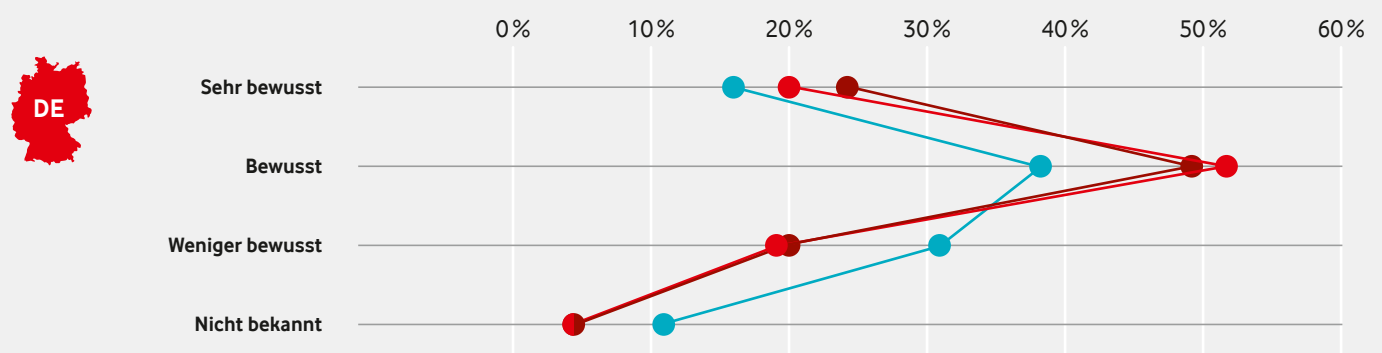
**Sorge, dass mein Kind Desinformationen ausgesetzt ist, wenn es online ist**

(in Prozent)



**Sensibilisierung meines Kindes für die Risiken der Desinformation im Internet**

(in Prozent)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

● Volksschule ● Sekundarstufe I ● Sekundarstufe II

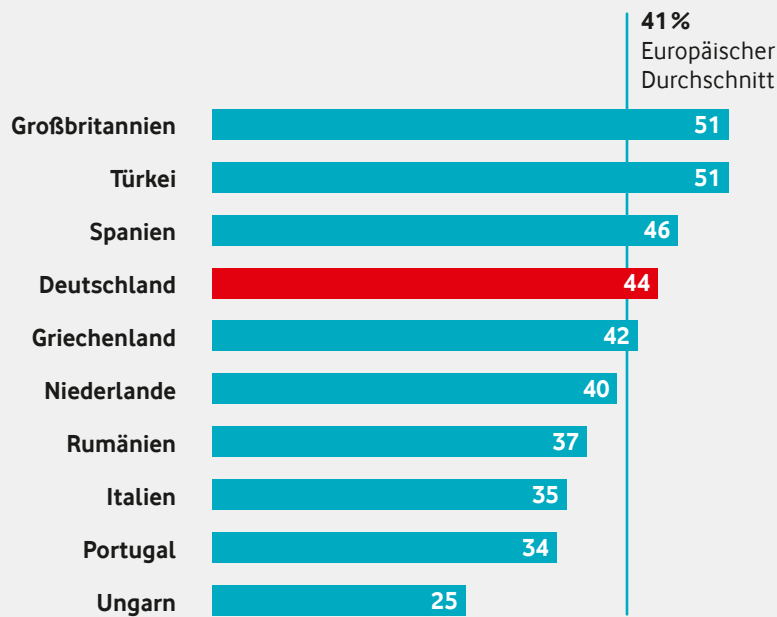
### Aufklärung über Desinformation im Netz an Schulen

Die Möglichkeit, in Schulen über Desinformation im Netz aufgeklärt zu werden, variiert je nach Land. Während Eltern in Großbritannien und der Türkei angeben, dass gut die Hälfte (51 Prozent) der dortigen Schulen ihre Schüler:innen über kursierende Desinformation im Netz aufklärt, sind es in Ungarn (25 Prozent) gerade mal ein Viertel. Aber auch in Portugal (34 Prozent) und Italien (35 Prozent) machen die befragten Eltern weit weniger positive Angaben. Deutschland liegt mit 44 Prozent etwas über dem europäischen Durchschnitt (→ **Abbildung 11**).

**Abbildung 11:**  
**Aufklärung über Desinformation im Netz an Schulen**

**Die Schule meines Kindes thematisiert die Gefahr von Desinformation bei ihren Schülerinnen und Schülern**

(in Prozent)



n = 10.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

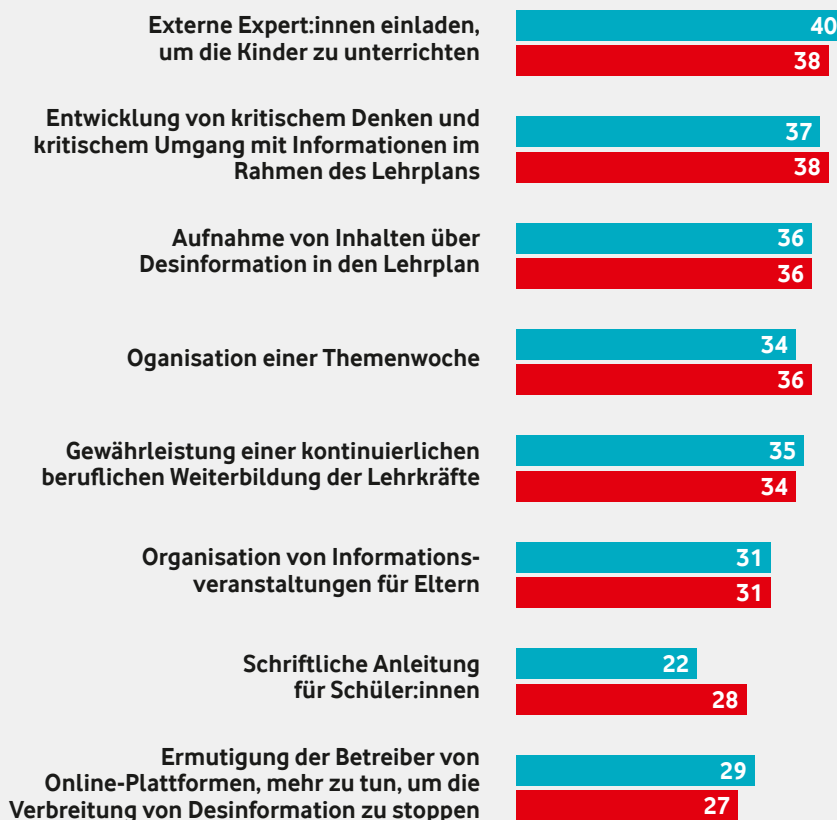
### Maßnahmen zur Aufklärung über Desinformation im Netz

Um ihre Kinder besser über Desinformation im Netz zu informieren, halten 38 Prozent der deutschen Eltern auch an dieser Stelle Schulungen durch externe Expert:innen für eine zielführende Maßnahme. 38 Prozent der Eltern wünschen sich die Aufnahme der Förderung von kritischem Denken und reflektiertem Umgang mit Informationen (39 Prozent) sowie des Themas Desinformation (36 Prozent) in die Lehrpläne. Betreiber von Online-Plattformen zu ermutigen, gegen die Verbreitung von Desinformation vorzugehen, bewerten nur 27 Prozent der deutschen Eltern als zielführend (→ **Abbildung 12**).

**Abbildung 12:**  
**Maßnahmen zur Aufklärung über Desinformation im Netz**

Verbesserungen, die Schulen zur besseren Information über Desinformation vornehmen könnten

(in Prozent)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

Kommentierung der Ergebnisse zu „Desinformation, Fake News und Co.“  
durch Nicola Kuhrt, Co-Gründerin und Chefredakteurin von MedWatch.de

## „Die eigenen digitalen Kompetenzen werden häufig unabsichtlich überschätzt“

**Nicola Kuhrt** ist Wissenschaftsjournalistin, Co-Gründerin und Chefredakteurin von MedWatch.de sowie Redaktionsleiterin des Research.Table bei Table Media in Berlin. Sie engagiert sich gegen die Verbreitung von Fehlinformationen und unseriösen Versprechen im Internet und steht mit ihrer Arbeit für wahrheitsgemäßen Journalismus. Ihre Arbeit wurde mit dem Peter-Hans-Hofschneider-Preis, dem Best Cancer Reporter Award und dem Emotion Award in der Kategorie „Soziale Werte“ ausgezeichnet. Mit uns spricht Frau Kuhrt über Deep Fakes, kognitive Verzerrung und den Nachrichtenkonsum der Zukunft.



**Vodafone Stiftung (VS):** Sie sind Co-Gründerin von MedWatch. Sie scannen das Netz und identifizieren gefährliche und unseriöse Informationen im Gesundheitsbereich, Sie berichten und klären auf. Sie sind also Expertin, wenn es um den Umgang mit Fake News geht. Wann ist jemand Ihrer Meinung nach kompetent im Umgang mit Fake News?

**Kuhrt:** Ein Mensch ist kompetent im Umgang mit Fake News, wenn er weiß, dass nicht alles, was auf der ersten Seite von Google als Ergebnis ausgeworfen wird, auch stimmt – wenn er weiß, dass er kritisch bleiben muss. Dazu braucht es ein paar grundlegende Basics, um den jeweiligen Wahrheitsgehalt einer Information oder Aussage einzustufen.

**VS:** Welche Kompetenzen sollten Jugendliche diesbezüglich besitzen?

**Kuhrt:** Jugendliche sollten Datenbanken und Tools kennen, mit denen sie Videos/Clips, Fotos

oder auch News auf ihre Aussagekraft hin überprüfen können: Empfiehlt beispielsweise der medizinische Influencer ein neues Schönheitsprodukt, lohnt sich ein Blick auf die Klartext-Seite der Verbraucherzentralen oder natürlich auf MedWatch.de. Werden Studien oder Experten als Beleg angeführt, empfiehlt sich ein Check bei Google Scholar. Niemand will auf Fake News hereinkommen. Diese verzerren die Wirklichkeit. Wenn es um Gesundheitsnews geht, können Fake News das Vertrauen in die wissenschaftliche Medizin zerstören und im schlimmsten Fall gesundheitsgefährlich sein. Und oft wird es für Verbraucher unnötig teuer.

**VS:** 65 Prozent der deutschen Eltern sind davon überzeugt, dass sich ihre Kinder der Gefahren von Fehlinformationen im Netz bewusst oder gar sehr bewusst sind. In unserer letzten Jugendstudie (2023) geben außerdem 70 Prozent der 14- bis 24-Jährigen an, dass sie Fake News im Netz sehr sicher oder sicher identifizieren könnten. Sie arbeiten viel mit Jugendlichen zusammen



## Es reicht nicht, selbst mal ein Computerspiel gespielt zu haben oder auf Instagram zu sein.“

und testen regelmäßig deren Kompetenz, Falschinformation zu erkennen. Wie schätzen Sie diese (Selbst-) Einschätzungen ein?

**Kuhr:** Leider halten sich viele Menschen für kompetent im Umgang mit den Informationen im Netz. Tatsächlich ist dies aber sehr oft nicht der Fall; die eigene Kompetenz wird unabsichtlich überschätzt. Menschen mit wenig Kompetenz in einem bestimmten Bereich sehen dies selbst meist nicht – eben weil sie inkompetent sind. Es fehlt schlicht die Fähigkeit, sich selbst kritisch zu beurteilen. Der sogenannte Dunning-Kruger-Effekt<sup>1</sup> lässt sich im Alltag immer wieder beobachten – etwa, wenn man sich mit Autofahrern unterhält. Diese halten sich tendenziell für besser als andere.

**VS:** Das bedeutet, die Kompetenz wird zum Teil positiv verzerrt wahrgenommen?

**Kuhr:** Ja, die Kompetenz wird gern und schnell verzerrt wahrgenommen. Wie beschrieben, ist es weit verbreitet, dass Menschen von einem Thema wenig Ahnung haben – und dies selbst gar nicht wahrnehmen. Dies geschieht teilweise auch aus einem Selbstschutz heraus. Dazu kommt ein sogenannter fundamentaler Attributionsfehler: Für eine Schwäche unsererseits suchen wir Entschuldigungen, Erfolge schreiben wir stets der eigenen Leistung zu.

**VS:** Können Eltern dann überhaupt die Kompetenz ihrer Kinder valide einschätzen?

**Kuhr:** Eltern, die sich intensiv mit dem Thema Fake News beschäftigten, können durchaus kompetente Einschätzungen abgeben. Es reicht aber nicht, selbst mal ein Computerspiel gespielt zu haben oder auf Instagram zu sein. Wer sich dies deutlich macht, findet leichter eine ausreichende Distanz zur Bewertung.

**VS:** Um ihre Kinder besser über Desinformation im Netz zu informieren, halten 38 Prozent der deutschen Eltern Schulungen durch externe Expert:innen für eine ziel-führende Maßnahme. Welche Inhalte müssten solche Schulungen haben und welche Kanäle müsste man wählen, damit sie von Jugendlichen als für sich relevant eingestuft werden?

**Kuhr:** Schulungen durch externe Expert:innen wie etwa Journalist:innen, die innerhalb des Unterrichts stattfinden, haben sich als gute Möglichkeit erwiesen, bei Jugendlichen die Bereitschaft zu steigern, eine Medienkompetenz aufzubauen. Dies sollte aber regelmäßig erfolgen und nicht mit einem einzelnen Workshop als ausreichend behandelt betrachtet werden. Gut wäre, Medienkompetenz-Trainings kontinuierlich innerhalb des Unterrichts durchzuführen – über alle Fächer hinweg, also auch in den Naturwissenschaften.

**VS:** Welche konkreten Tipps würden Sie Eltern geben, die ihre Kinder im Umgang mit Fake News im Netz unterstützen wollen?

**Kuhr:** Sich nicht aufdrängen – lieber von sich selbst berichten, wie man einmal hereingefallen ist: Das schafft Vertrauen.

**VS:** Wenn Sie in die Zukunft blicken, was sehen Sie? Wie lange werden wir richtige Informationen von Desinformation noch unterscheiden können – ich denke hier beispielsweise an KI-generierte Deep Fakes und Co. Wie wird Nachrichtenkonsum in Zukunft aussehen?

**Kuhr:** Es wird ein Hase-und-Igel-Rennen bleiben: Unseriöse Geschäftemacher oder Menschen, die gezielt mit Desinformation arbeiten, wird es immer geben. Sie werden immer professioneller – aber die, die etwas dagegenhalten, werden es auch. Für den einzelnen Menschen wird die Rezeption von Informationen aber immer herausfordernder werden.

<sup>1</sup> Der Dunning-Kruger-Effekt beschreibt eine kognitive Verzerrung, bei der inkompetente Personen dazu neigen, ihr eigenes Wissen und Können zu überschätzen, und beruht auf der Unfähigkeit dieser Personen, sich selbst mittels Metakognition objektiv zu beurteilen.

#### 4. Mentale Gesundheit und emotionales Wohlergehen in Digitalität

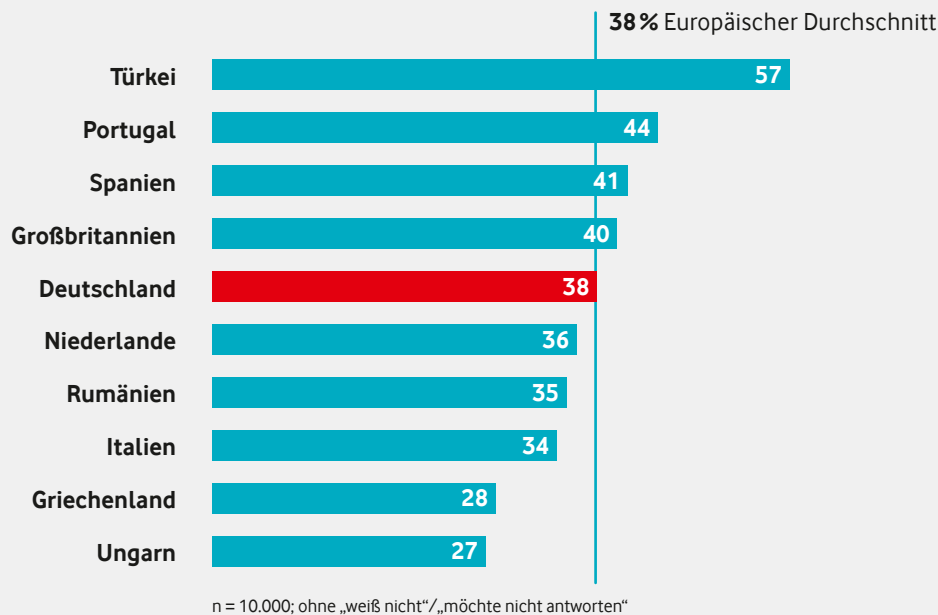
##### **Einfluss digitaler Geräte und sozialer Medien auf die mentale Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen**

Das Ausmaß, wie weit Eltern den Einfluss von Smartphones und Computer auf die mentale Gesundheit ihrer Kinder als (äußerst) positiv bewerten, variiert stark zwischen den befragten europäischen Ländern. Die Türkei ist das einzige Land, wo eine Mehrheit der Eltern den Einfluss als (sehr) positiv (57 Prozent) bewertet. In den meisten anderen Ländern bewegen sich die Prozentsätze der positiv gestimmten Eltern zwischen 34 und 44 Prozent. In Ungarn (27 Prozent) und Griechenland (28 Prozent) sind die Eltern sehr viel zurückhaltender. In Deutschland bewertet eine relative Mehrheit der Eltern den Einfluss des Smartphones und Computers als neutral (42 Prozent) (→ **Abbildung 13**).

**Abbildung 13:**  
**Einfluss digitaler Geräte auf die mentale Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden**

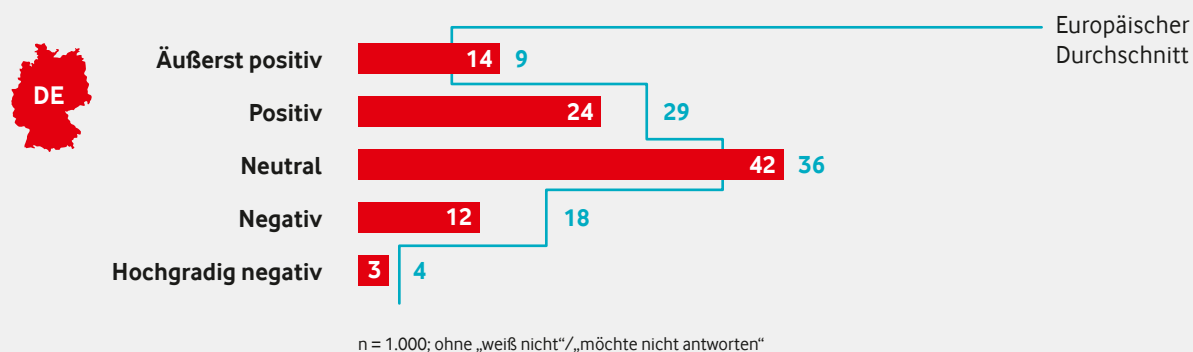
##### **Auswirkungen der Smartphone- und Computernutzung auf die mentale Gesundheit meines Kindes**

(Angaben in Prozent: „sehr positiv“ und „positiv“)



##### **Auswirkungen der Smartphone- und Computernutzung auf die mentale Gesundheit meines Kindes**

(Angaben in Prozent: „sehr positiv“ und „positiv“)



### Verantwortlichkeit hinsichtlich Aufklärung über die Auswirkungen digitaler Geräte und sozialer Medien auf die mentale Gesundheit Kinder und Jugendlicher

Die überwiegende Mehrheit der deutschen Eltern sehen sowohl sich selbst (92 Prozent) als auch die Schulen (89 Prozent) in der Verantwortung, ihre Kinder bei einem ausgewogenen Umgang mit elektronischen Geräten zu unterstützen. Gleichzeitig scheinen etliche Schulen in den Augen der Eltern dieser Verantwortung noch nicht zur Genüge nachzukommen. So bejahen 46 Prozent der in Deutschland Befragten, dass ihr Kind durch die Schule über die Auswirkungen der sozialen Medien auf die mentale Gesundheit aufgeklärt wird. Diese Wahrnehmung, die Schulen kämen ihrer Verantwortung noch nicht genügend nach, zeichnet sich auch im europäischen Durchschnitt ab (→ **Abbildung 14**).

**Abbildung 14:**  
Verantwortlichkeit hinsichtlich Aufklärung über die Auswirkungen digitaler Geräte und sozialer Medien auf die mentale Gesundheit Kinder und Jugendlicher

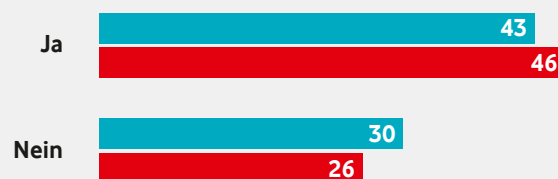
#### Bedeutung von Einrichtungen/Personen, die junge Menschen bei einer ausgewogenen Nutzung digitaler Geräte unterstützen

(in Prozent)



#### Die Schule meines Kindes klärt die Schüler:innen über die Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit auf

(in Prozent)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

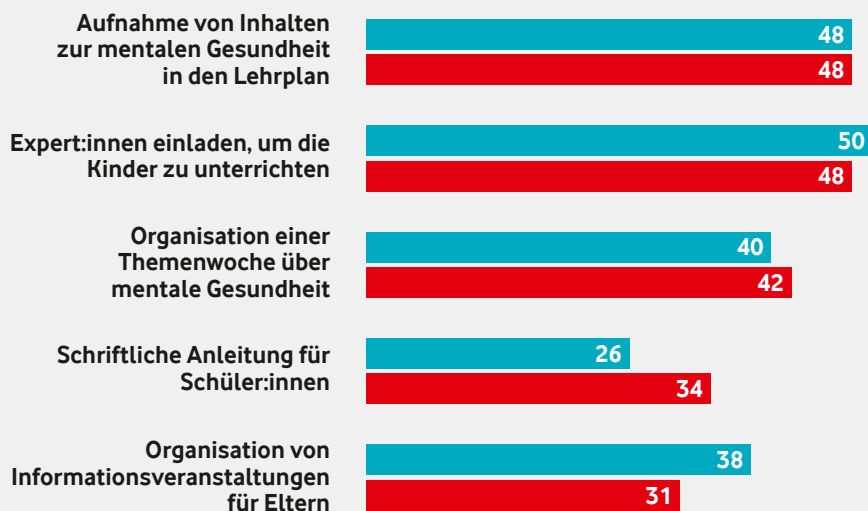
### Maßnahmen zur Festigung der mentalen Gesundheit Kinder und Jugendlicher

Um die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu festigen, kommen für die befragten Eltern unterschiedliche Maßnahmen in Frage. Eine Mehrheit der deutschen Eltern fordert die Aufnahme von Inhalten zur mentalen Gesundheit in die Lehrpläne (48 Prozent) und hält auch themenspezifische Schulungen durch externe Expert:innen (48 Prozent) für hilfreich. Die Organisation von Informationsveranstaltungen für Eltern halten mit 31 Prozent etwas weniger Eltern für zielführend (→ **Abbildung 15**).

**Abbildung 15:**  
**Maßnahmen zur Festigung der mentalen Gesundheit Kinder und Jugendliche**

Verbesserungen, die Schulen zur besseren Förderung der mentalen Gesundheit von Schüler:innen vornehmen könnten

(Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich)



n = 1.000; ohne „weiß nicht“/„möchte nicht antworten“

■ Europa ■ Deutschland

Kommentierung der Ergebnisse zu „Mentale Gesundheit und emotionales Wohlergehen in Digitalität“ durch Melanie Eckert, Co-CEO von Krisenchat

## „Die Weiterführung des Digitalpaktes ist unerlässlich“

**Melanie Eckert** ist Co-CEO und Mitgründerin von Krisenchat – einem Chat für Kinder und Jugendliche in Not. Junge Menschen, die sich an Krisenchat wenden, erhalten rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Hilfe von ausgebildeten Expert:innen. Im Interview mit der Vodafone Stiftung spricht Frau Eckert über Entstigmatisierung, erklärt, warum das Thema mentale Gesundheit ein Teil der deutschen Lehrpläne werden muss, und fordert eine strukturelle Veränderung unseres Bildungssystems.




---

**Vodafone Stiftung (VS):** Welche möglichen Auswirkungen könnte es haben, wenn eine signifikante Anzahl von deutschen Eltern den Einfluss von Smartphones und Computern auf die mentale Gesundheit ihrer Kinder als neutral bewertet?

**Eckert:** Die Nutzung von Smartphones und Computern kann positive wie auch negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit von Kindern und jungen Menschen haben. Eltern sollten ein differenziertes Bild von den möglichen Auswirkungen haben. Um dies zu erreichen, ist Aufklärung von enormer Bedeutung. Weiterhin sind Offenheit und der Austausch mit dem Kind wertvoll, um Einblicke in die digitale Lebenswelt zu bekommen und Verständnis für die vielen positiven Aspekte zu entwickeln sowie Berührungsängste abzubauen. Viel zu schnell stempeln Eltern die digitale Lebenswelt als „Zeitverschwendung“ oder „Spielerei“ ab und übersehen dabei, dass ihre Kinder sich dort vielfach bilden,

kreativ ausleben oder auch niedrigschwellig Unterstützung bei Problemen suchen können, wie bei krisenchat.de.

**VS:** Eine Mehrheit der deutschen Eltern ist der Meinung, dass Schulen ihrer Verantwortung nicht ausreichend nachkommen, Kinder und Jugendliche über die Auswirkungen der sozialen Medien auf die mentale Gesundheit aufzuklären. Welche Schritte können Schulen unternehmen, um der ihnen zugeschriebenen Verantwortung, neben allen anderen Aufgaben, auch gerecht zu werden?

**Eckert:** Mentale Gesundheit hat, ähnlich wie Ernährung oder Sport, meiner Meinung nach einen Platz in allen Lehrplänen verdient. Dass die Nutzung von sozialen Medien einen positiven wie auch negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben kann, wäre dann ein Teil der Beschäftigung mit der Frage „Was tut mir gut und was nicht?“.



## Ein erster wichtiger Schritt ist es, diese digitale Lebenswelt anzuerkennen und nicht pauschal als schlecht oder unnütz abzutun.“

Für einen bewussten und begrenzten Medienkonsum zu sensibilisieren gehört zu den heute geforderten Kernkompetenzen aller Lehrer:innen. Es ist auch ihre Aufgabe, Schüler:innen dabei zu unterstützen, sich sicher durch das Internet zu bewegen, und zum Beispiel zu vermitteln, wie sie sinnvoll recherchieren und Social Media als Quelle für Inspiration nutzen können. Eine Einordnung dessen, was die Kinder und Jugendlichen dort sehen und erleben, und wie sie mögliche negative Aspekte wie Hate Speech oder Schönheitsideale vermeiden, gehört daher zu den wesentlichen Medienkompetenzen von Lehrer:innen und in die Grundausbildung.

Eine langfristige und übergeordnete Einordnung solcher medialer Kompetenzvermittlung und des Themas mentale Gesundheit in die Lehrpläne ist eine politische Aufgabe. Hier braucht es strukturelle Veränderungen.

**VS:** Gleichzeitig schreiben sich Eltern laut unserer Studie auch selbst eine große Verantwortung zu, wenn es darum geht, ihre Kinder bei einer ausgewogenen Nutzung von Smartphones zu unterstützen. Haben Sie konkrete Tipps, wie Eltern dieser Verantwortung gerecht werden können?

**Eckert:** Ein erster wichtiger Schritt ist es, diese digitale Lebenswelt anzuerkennen und nicht pauschal als schlecht oder unnütz abzutun. Nur wenn Eltern ihren Kindern ehrliches Interesse auch für ihre digitalen Aktivitäten entgegenbringen, kann ein Austausch darüber möglich werden, der über das reine Verbieten hinausgeht. Pläne und klare Regeln, die gemeinsam

ausgehandelt werden, können Kindern helfen, ein Gefühl für die gesunde Nutzung und die Notwendigkeit von Pausen zu entwickeln.

Eltern haben eine Vorbildfunktion, das heißt, wenn sie selbst den ganzen Tag am Smartphone hängen, ist es wenig glaubhaft, dem Kind Social-Media-freie Zeit zu vermitteln. Auch hier kann es helfen, gemeinsam Aktivitäten vorzunehmen, bei denen das Handy in der Tasche bleibt – zum Beispiel beim Essen oder gemeinsamen Sport. Auch das Kommunizieren untereinander über Chat kann wertvollen Kontakt und Gespräche verhindern.

**VS:** Unsere Umfrage zeigt, dass deutsche Eltern sich eine verstärkte Integration von Inhalten zur mentalen Gesundheit in den Lehrplänen wünschen. Welche konkreten Inhalte könnten Ihrer Meinung nach in die Lehrpläne aufgenommen werden, um die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern?

**Eckert:** Ganz grundlegend geht es häufig darum, erst mal aufzuklären, was mentale Gesundheit ist, welche Gefühle und Zustände es gibt und wie man zum Beispiel mit Angst oder Wut umgehen kann. Viele Kinder erleben in ihren Familien leider keine offene Gesprächskultur darüber, was sie bewegt. Gefördert werden sollte daher auch der Austausch, sodass die Kinder einen Zugang zu ihrer eigenen Innenwelt bekommen können und sich auch für die Sorgen und Nöte ihrer Klassenkamerad:innen interessieren. Konkret muss viel mehr über mentale Zustände wie Ängste, depressive Symptome oder auch Lösungs- und Unterstützungsangebote aufgeklärt

werden. Im Idealfall würden die Kinder so einen Kompass an die Hand bekommen, der ihnen ihr gesamtes Leben lang Halt und Orientierung für schwierige Lebensphasen geben kann.

**VS:** Nach wie vor ist die Förderung mentaler Gesundheit noch mit einigen negativen Vorurteilen belegt. Wie könnten Inhalte für Schulen so aufbereitet werden, dass sie von der Zielgruppe, den Jugendlichen, auch angenommen werden? Wo sehen Sie die größten Hürden dabei?

**Eckert:** Die Angebote müssen niedrigschwellig und zielgruppennah aufgearbeitet werden. Das heißt, die Zielgruppe muss sie mitgestalten. Wir bei krisenchat.de sehen einen großen Teil unserer hohen Nutzungsraten darin begründet, dass wir die Angebotsgestaltung erfolgreich entsprechend der Wünsche der Jugendlichen gestalten. Das sind oft gemischte Formate – Gruppengespräche, aber auch anonyme Formate, wo Fragen gestellt werden können, die vor der Gruppe oder Klasse sonst vielleicht peinlich wären.

Eine Entstigmatisierung erlangen wir nur, indem wir viel und offen über mentale Schwierigkeiten, Probleme und Krisen sprechen. Das ist nichts, was man in einem Workshop abhandeln kann, sondern vielmehr etwas, das die gesamte Gesellschaft vorleben muss. Die Schule und die Lehrer:innen können hier eine Riesenvorbildfunktion haben. Auch wenn die langfristige Begleitung von belasteten Personen in die Hände von Fachkräften gehört, ist die Schule neben der digitalen Lebenswelt ein niedrigschwelliger Ort, wohin sich Betroffene im Idealfall wenden können.

**VS:** Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass viele Eltern externe Schulungen durch Expert:innen zur Förderung der mentalen Gesundheit ihrer Kinder befürworten. In welcher Form könnten solche Schulungen gestaltet werden und wo sehen Sie hierbei Chancen, aber auch Risiken?

**Eckert:** Externe Schulungen sind toll, weil sie sehr kurzfristig Expertise in die Schulen bringen. Häufig hilft es auch, mit einer Person von „außen“ sich solch sensiblen Themen zu widmen. Das Gespräch mit dem Lehrer oder der Lehrerin, der oder die einen eventuell in einem anderen Kontext benotet, kann die Schüler:innen hemmen, sich wirklich zu öffnen. Auch dauert es, bis diese Themen wirklich strukturell verankert werden und die entsprechende Expertise in die Curricula der Ausbildung der Lehrer:innen geflossen ist.

Zugleich ist mentale Gesundheit ein so umfassendes Thema, das – wie eben schon gesagt – nicht nur eine „Inselerfahrung“ im Schulalltag sein sollte. Nachhaltige Veränderungen schaffen wir nur durch eine gemeinsame Haltung, die Raum und Vertrauen für die Kinder bietet, sich zu öffnen. Das bezieht sich auf die strukturellen Rahmenbedingungen, die das ermöglichen, und die fachliche Expertise von Lehrer:innen, diese Vertrauensräume zu schaffen und mit Belastungen ihrer Schüler:innen umzugehen.



**Externe Schulungen sind toll, weil sie sehr kurzfristig Expertise in die Schulen bringen.“**

# Studiensteckbrief

---

## Methodik der Studie

Die Erhebung wurde vom Meinungsforschungsinstitut Ipsos im Auftrag der Vodafone Group Foundation in zehn europäischen Ländern durchgeführt: Deutschland, Griechenland, Großbritannien, Italien, den Niederlanden, Portugal, Rumänien, Spanien, Türkei und Ungarn. Die Erhebung fand im Zeitraum vom 23. Februar bis zum 1. März 2023 statt. In allen zehn Ländern nahmen je 1.000 Eltern schulpflichtiger Kinder an Online-Befragungen (CAWI = Computer Assisted Web Interviewing) teil. In Deutschland wurden 1.000 Eltern schulpflichtiger Kinder in der Grundschule, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II über CAWI befragt.

# Impressum

## Über die Vodafone Stiftung Deutschland

Die digitale Welt aktiv zu gestalten, erfordert neue Kompetenzen. Wir müssen neue Technologien verstehen, Veränderungen kritisch hinterfragen und gemeinsam kreative Lösungen für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts schaffen. Deshalb denkt die Vodafone Stiftung Bildung für die digitale Gesellschaft neu. Gemeinsam mit Vorreiter:innen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft forschen wir, engagieren uns in gesellschaftspolitischen Debatten und entwickeln innovative Bildungsangebote.

[www.vodafone-stiftung.de](http://www.vodafone-stiftung.de)

## Herausgeber

Vodafone Stiftung Deutschland gGmbH

Ferdinand-Braun-Platz 1

40549 Düsseldorf

[info@vodafone-stiftung.de](mailto:info@vodafone-stiftung.de)

[www.vodafone-stiftung.de](http://www.vodafone-stiftung.de)

Geschäftsführung: Marc Konarski, Matthias Graf von Kielmansegg

## Projektleitung



Sarah Franke ([sarah.franke@vodafone-stiftung.de](mailto:sarah.franke@vodafone-stiftung.de))

Philipp Müller ([philipp.mueller@vodafone-stiftung.de](mailto:philipp.mueller@vodafone-stiftung.de))

## Lektorat

Katja Lange, [richtiggut.com](http://richtiggut.com)

## Bildnachweise

Steffen Böttcher (Porträts Seite 3 und Impressum)

Carolin Windel (Seite 12)

