

Zu überlegen ist auch, inwieweit die „Blockchain“- Technologie eingesetzt werden kann, um die Zuverlässigkeit der Informationen über

Agrargüter zur Stützung der Ernährungssicherheit zu erhöhen (Finger, Swinton, El Benni, & Walter, 2019) .

## *Sozial Robuste Orientierungen*

**SoRO 4.4 Globale Ernährungssicherheit:** Informationsasymmetrien zwischen am Gemeinwohl orientierten Akteuren und Oligopolen mit großen Datenbanken, erlauben (prinzipiell) irreführende Preissignale oder nichtnachhaltige Nutzungen von Böden, Nutzpflanzen oder Nutztieren. Globale Open Source Agrar-Datenbanken mit Grunddaten zum Monitoring der multiplen Ursachen kritischer Ertragsdynamiken unterstützen im Zusammenspiel mit privatwirtschaftlichen Daten von Landwirten und Unternehmen resiliente Strukturen, Innovationen und Wettbewerb zum Erhalt der Ernährungssicherheit.

(siehe Weißbuchlink Hinweis in SoRO-Box SI4.1).

Wir fassen die vorstehenden Analysen zu folgender Sozial robusten Orientierung SoRO 4.4 zusammen, welche Wege zur besseren Früherkennung und Vermeidung kritischer Dynamiken der globalen Ernährungssicherheit durch die Nutzung digitaler Daten beschreibt.

Das vorliegende Kapitel findet seine Einbettung in dem Weißbuchkapitel von Zscheischler et al. (2021) , in dem potentielle Risiken der Digitalisierung und Nutzung digitaler Daten diskutiert werden und in den Artikeln von Brunsch et. al (2021, siehe 4.2 in diesem Band)<sup>30</sup> und Scholz et al. (2021)<sup>31</sup> in denen die Bedeutung von Datenallmenden als Modell eines Zusammenspiels privatwirtschaftlicher Daten von Landwirten und Unternehmen diskutiert werden.

**Danksagungen:** Die Aussagen und Bewertungen dieses Kapitels sind zum Teil aus einer Reihe von Expertengesprächen abgeleitet. Wir danken Bernhard Bell (Bundesamt für Landwirtschaft, Bern), Kevin Berg (Rural Community Insurance Services, USA), Ivo Hostens (CEMA), Bernhard Krüsken (Deutscher Bauernverband), Lena Luig (Inkota), Magdalena Missler-Behr (BTU-Cottbus), Michael Mew (Fertecon), Matthias Nachtmann (BASF), Klaus-Herbert Rolf (CLAAS), Amit Roy (Sasakawa Afrika Association), Grégoire's Tombez (Green Triangle), Vik Venderdecaveye (CHN Industrial) und Olaf Weber (University of Waterloo, Canada) für ihre wertvollen Informationen und/oder Anmerkungen.

<sup>30</sup> Brunsch, R., Scholz, R. W., & Zscheischler, J. (2021). Datenrechte und Marktkonzentration. In R. W. Scholz, E. Albrecht, D. Marx, M. Mißler-Behr, O. Renn, & V. van Zyl-Bulitta (Eds.), Datenrechte und Marktkonzentration (S. 164 – 172). Baden-Baden: Nomos.

<sup>31</sup> Scholz, R. W., Beckedahl, M., Noller, N., & Renn, O. (2021). Sozial robuste Orientierungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Daten: Zusammenfassung und Perspektive. In R. W. Scholz, M. Beckedahl, S. Noller, O. Renn, E. unter Mitarbeit von Albrecht, D. Marx, & M. Mißler-Behr (Eds.), DiDaT Weißbuch: *Orientierungen zum verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Daten – Orientierungen eines transdisziplinären Prozesses* (S. 1 – 68). Baden-Baden: Nomos.

## Literatur zu den wesentlichen Aussagen

- Capellades, M. A., Reigber, S., & Kunze, M. (2009). Storm damage assessment support service in the US Corn belt using RapidEye satellite imagery. Paper presented at the *Remote Sensing for Agriculture, Ecosystems, and Hydrology XI*.
- Cema, Fertilizers Europe, Ceettar, Ceja, Ecpa, ... ESA. (2018). EU Code of Conduct on Agricultural Data Sharing by Contractual Agreement.
- De Leeuw, J., Vrieling, A., Shee, A., Atzberger, C., Hadgu, K. M., Biradar, C. M., ... Turvey, C. (2014). The potential and uptake of remote sensing in insurance: A review. *Remote Sensing*, 6 (11), 10888 – 10912.
- EC. (2020a). Expert Workshop on a Common European Agricultural Data Space, September 8, 2020. Retrieved from <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/expert-workshop-common-european-agricultural-data-space>
- Finger, R., Swinton, S. M., El Benni, N., & Walter, A. I. (2019). Precision farming at the nexus of agricultural production and the environment.
- Luig, L. (2020). *Digitale Plattformen in der Landwirtschaft*. Berlin: Intago.
- Mooney, P. (2018). Blocking the chain: Industrial food chain concentration, Big Data platforms and food sovereignty solutions.
- Scholz, R. W., Bartelsman, E. J., Diefenbach, S., Franke, L., Grunwald, A., Helbing, D., ... Viale Pereira, G. (2018). Unintended side effects of the digital transition: European scientists' messages from a proposition-based expert round table. *Sustainability*, 10 (6), 2001; <https://doi.org/10.3390/su10062001>.
- United Nations. (2015). Zero Hunger, United Nations Sustainability Goal 2, <https://www.un.org/sustainabledevelopment/hunger/>
- Vroege, W., Dalhaus, T., & Finger, R. (2019). Index insurances for grasslands – A review for Europe and North-America, *Agricultural Systems*, 168, 101 – 111.
- Zscheischler, J., Brunsch, R., Buitkamp, H., Griepentrog, H. W., Tölle-Nolting, C., ... Scholz, R. W. (2021). Landwirtschaft, Digitalisierung und digitale Daten. In R. W. Scholz, M. Bechedahl, S. Noller, O. Renn, E. unter Mitarbeit von Albrecht, D. Marx, & M. Mißler-Behr (Eds.), *DiDaT Weißbuch: Orientierungen zum verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Daten – Orientierungen eines transdisziplinären Prozesses* (S. 145 – 168). Baden-Baden: Nomos.



## Supplementarische Informationen zum DiDaT Weißbuch: Verantwortungsvoller Umgang mit Digitalen Daten – Orientierungen eines transdisziplinären Prozesses

### Kapitel 5: Soziale Medien

#### Soziale Medien, digitale Daten und ihre Auswirkungen auf den einzelnen Menschen

- |  |               |
|--|---------------|
| <b>5.1 Übernutzung</b>   | <b>S. 195</b> |
| Maßnahmen zur Verminderung der Übernutzung sozialer Medien<br><i>AutorInnen: Cornelia Sindermann, Sina Ostendorf, Christian Montag</i>                             |               |
| <b>5.2 Digitale Gewalt</b>   | <b>S. 202</b> |
| Digitale Gewalt<br><i>AutorInnen: Benjamin Thull, Christina Dinar, Felix Ebner</i>   |               |
| <b>5.3 Demokratie Fähigkeit</b>  | <b>S. 212</b> |
| Soziale Medien und Demokratiefähigkeit<br><i>AutorInnen: Philip Freytag, Lisa-Maria Neudert, Roland W. Scholz, Cornelia Sindermann</i>                             |               |
| <b>5.4 Soziale Gefüge – Veränderung der Kommunikation</b>  | <b>S. 219</b> |
| Veränderung sozialer Kommunikation und Interaktionsfähigkeit durch<br>soziale Medien<br><i>AutorInnen: Cornelia Sindermann, Christian Montag, Roland W. Scholz</i> |               |

---

Kapitel zum Weißbuch von Sindermann, C., Ebner, F., Montag, C., Scholz, R. W., Ostendorf, S., Freytag, P., Thull, B., unter Mitarbeit von Dinar, C., Gleiss, H., Heß, R., Kersting, N., Neudert, L.-M., Reher, C., Schenk, a., & Sippel, H.-J. (2021). Soziale Medien, digitale Daten und ihre Auswirkungen auf den einzelnen Menschen. In R. W. Scholz, M. Beckedahl, S. Noller, O. Renn, E. unter Mitarbeit von Albrecht, D. Marx, & M. Mißler-Behr (Eds.), DiDaT Weißbuch: Verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Daten – Orientierungen eines transdisziplinären Prozesses (S. 169 – 187). Baden-Baden: Nomos

Die Kapitel 1 bis 5 des DiDaT Weißbuches und die Kapitel des Bandes «Supplementarische Informationen zum DiDaT Weißbuch» wurden einer besonderen internen und externen Qualitätskontrolle unterworfen. Insgesamt wurden 199 Gutachten von WissenschaftlerInnen, PraktikerInnen und NachhaltigkeitsvertreterInnen erstellt. Jedes dieser Kapitel wurde von Mitarbeitenden des Bundesbeauftragten für Datensicherheit und Informationsfreiheit (BfDI) begutachtet, auch um sicherzustellen, dass vorhandene Initiativen des Bundes angemessen berücksichtigt wurden.

## Maßnahmen zur Verminderung der Übernutzung sozialer Medien

### Kurztitel

Übernutzung

### AutorInnen

Cornelia Sindermann, Sina Ostendorf, Christian Montag

Soziale Medien (englisch „Social Media“) wie zum Beispiel Facebook, Instagram oder WhatsApp bieten ihren NutzerInnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, um individuelle Bedürfnisse zu befriedigen. Der Einsatz spezifischer Mechanismen (z. B. „Like-Button“ oder „Push-Nachrichten“) kann allerdings (durch Interaktion mit persönlichen Faktoren, bestimmten affektiven und kognitiven Reaktionen sowie exekutiven Funktionen) eine funktionale Nutzung erschweren und eine übermäßige Nutzung sozialer Medien begünstigen. Dieses noch recht junge Phänomen einer Übernutzung als (un-)beabsichtigte Nebenfolge (Unseen) sozialer Medien erweist sich vor dem Hintergrund der nahezu unbegrenzten Zugänglichkeit sozialer Medien und Parallelen zu anderen substanzgebundenen und substanzungebundenen Suchterkrankungen als wichtiger Gegenstand aktueller Forschung. Neben ständiger gedanklicher Beschäftigung mit sozialen Medien (Salienz), möglicherweise Entzugerscheinungen und Stimmungsveränderung zählen vor allem auch negative Konsequenzen im Leben Betroffener zu den relevanten Symptomen. So können Konflikte in verschiedenen Lebensbereichen entstehen, indem zum Beispiel alltägliche Pflichten vernachlässigt oder unbedacht Daten preisgegeben werden. Die Dauerunterbrechungen durch Push-Nachrichten können auch zu Produktivitätseinbußen führen.

Um negative Auswirkungen dieses Unseens zu mindern beziehungsweise zu vermeiden, werden Maßnahmen benötigt, die es zum einen erlauben, Wissen über und Bewusstsein für dieses Phänomen zu schaffen. Zum anderen muss eine effektive Prävention und Intervention ermöglicht werden. In diesem Zuge zählen insbesondere Aufklärungsinitiativen (vor allem bei jungen Erwachsenen/Jugendlichen), die Umsetzung von Hilfe-Services zur Prä- und Intervention sowie die Initiierung technischer Unterstützungsmöglichkeiten zu wichtigen Zielen.

---

Supplementarische Information SI (5.1) zum Kapitel Cornelia Sindermann, Felix Ebner, Christian Montag, Roland W. Scholz, Sina Ostendorf, Philip Freytag, Benjamin Thull unter der Mitarbeit von Christina Dinar, Hanna Gleiß, Roland Heß, Norbert Kersting, Lisa-Maria Neudert, Christopher Reher, Anna Schenk, Hanns-Jörg Sippel (2021): Soziale Medien, digitale Daten und ihre Auswirkungen auf den einzelnen Menschen DOI:10.5771/9783748924111-05. In R. W. Scholz, M. Beckedahl, S. Noller, O. Renn, E. unter Mitarbeit von Albrecht, D. Marx, & M. Mißler-Behr (Eds.), DiDaT Weißbuch: *Verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Daten – Orientierungen eines transdisziplinären Prozesses* (S. 169 – 195). Baden-Baden: Nomos. DOI: 10.5771/9783748924111

## Beschreibung des Unseens

Durch eine nahezu unbegrenzte Zugriffsmöglichkeit auf soziale Medien können NutzerInnen in Echtzeit oder asynchron ihren Bedürfnissen entsprechend mit anderen Individuen kommunizieren und interagieren. Die Motive der Nutzung sind dabei insbesondere sozialer Natur, was sich beispielsweise auch bei sehr jungen NutzerInnen widerspiegelt: die Erfahrung sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer Online-Gemeinschaft werden als zwei zentrale Nutzungsmotive angesehen<sup>1</sup>. Eine funktionale Nutzung sozialer Medien kann allerdings aufgrund verschiedener Mechanismen (z. B. „Likes“), derer sich AnbieterInnen sozialer Medien bedienen, erschwert werden. Bei dem hier behandelten Unseen wird die Übernutzung sozialer Medien beleuchtet (englisch/wissenschaftlich: „Social Networks Use Disorder“<sup>2</sup>; manch einer bezeichnet das Phänomen auch als Sucht, wobei sich WissenschaftlerInnen gegen diese Bezeichnung aussprechen). Diese Übernutzung wird häufig als eine spezifische Internetnutzungsstörung bzw. Internetbezogene Störung angesehen (Davis, 2001; Montag et al., 2015). Es handelt sich dabei um ein noch nicht offiziell in diagnostischen Manualen aufgenommenes Phänomen (lediglich gaming und gambling disorder (hauptsächlich offline oder online) sind im ICD-11 gelistet),

dennoch gibt es in den letzten Jahren viel Forschung zu der möglicherweise suchtartigen Nutzung sozialer Medien. In Zusammenhang damit werden der Übernutzung sozialer Medien auch Symptome von Suchterkrankungen zugeschrieben. Hierzu zählen: Saliens (ständige Beschäftigung mit dem Medium), Toleranzbildung, Stimmungsveränderung, Rückzug, Konflikt, Rückfall und vor allem negative Konsequenzen für das Leben der Betroffenen (Andreassen, 2015; Griffiths et al., 2014). Die Nutzung sozialer Medien kann auf einem Kontinuum von funktionaler/normaler Nutzung über eine problematische Nutzung bis hin zur tatsächlichen Übernutzung betrachtet werden. Die Übernutzung wird dabei nach aktuellem Stand häufig über subjektive Einschätzungen im Selbstbericht erfasst. Auch wenn es sich bei dieser Übernutzung noch nicht um ein offiziell anerkanntes Störungsbild handelt, gibt es bereits erste Prävalenzschätzungen. Eine Studie aus Belgien schätzt die Prävalenz auf Basis einer Stichprobe Erwachsener auf ungefähr 2,9 %<sup>3</sup>. Eine aktuelle, repräsentative Studie mit Jugendlichen aus Deutschland führt eine geschätzte Prävalenzrate von 2,6 %<sup>4</sup> an und europaweit werden Prävalenzraten bis zu 2,1 % berichtet<sup>5</sup>. Auch wenn diese Zahlen gering erscheinen mögen, muss beachtet werden, welche negativen Konsequenzen eine

<sup>1</sup> Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the Scale of Motivations for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PLoS ONE*, 14 (12), e0225781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225781>

<sup>2</sup> Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 1 – 7. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>

<sup>3</sup> De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (3), 166 – 171. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0029>

<sup>4</sup> Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31 – 36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>

<sup>5</sup> Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., & Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. London, UK. <http://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2020/02/Eukids-Online-2020.pdf>

Übernutzung auf das Leben der Betroffenen haben kann. Es ist davon auszugehen, dass die Übernutzung von sozialen Medien mit niedrigerer Lebenszufriedenheit, höherer (Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer) Depressionssymptomatik sowie höherer Isolierung zur Offlinewelt und Vernachlässigung alltäglicher Pflichten/Hobbies einhergehen kann (Andreassen et al., 2016; Keles et al., 2020). Eine

Studie aus der Schweiz berichtet, dass die Angaben von ca. 28 % der InternetnutzerInnen auf eine Übernutzung hindeuten und diese positiv mit digitalem Druck sowie negativ mit Wohlbefinden verbunden ist (Büchi et al., 2019). Zusätzlich ist zu erwarten, dass viele der problematischen Social Media NutzerInnen zumindest zeitweise auch eine Belastung durch ihre Nutzung sozialer Medien empfinden können.

## *Ursachen und Erklärung zur Entstehung des Unseens*

Eine Übernutzung sozialer Medien kann auf viele Weisen entstehen, die individuell unterschiedlich sein können. Dem prominenten I-PACE-Modell folgend interagieren persönliche Faktoren, affektive und kognitive Reaktionen auf bestimmte Trigger sowie exekutive Funktionen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung spezifischer Internetnutzungsstörungen, wie beispielsweise einer Übernutzung von sozialen Medien (Brand et al., 2016<sup>6</sup>). Stark vereinfacht kann man festhalten, dass es bestimmte persönliche Eigenschaften gibt, die eine Person anfälliger für die Entwicklung einer Übernutzung sozialer Medien machen. Hierzu zählen unter anderem Persönlichkeitseigenschaften wie Impulsivität und Neurotizismus (Sindermann et al., 2020). Neben diesen Faktoren spielen aber auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle. Diese beinhalten unter anderem auch Mechanismen, die die AnbieterInnen sozialer Medien anwenden, um NutzerInnen

auf den Plattformen zu halten<sup>7</sup>. Denn bekanntermaßen sind die Daten, die NutzerInnen im Internet hinterlassen und die Teil ihrer Privatsphäre darstellen, von großem Wert<sup>8</sup>. Die Nutzung dieser Daten zu ökonomischen Zwecken wird auch im Kontext des Überwachungskapitalismus<sup>9</sup> besprochen (dies ist in diesem SI jedoch nicht von größter Bedeutung). Zu den Mechanismen, die AnbieterInnen einsetzen, gehören der „Like-Button“ auf Facebook oder das „Herz“ auf Instagram. Diese sollen NutzerInnen bei Erhalt durch andere kurzfristig ein positives Gefühl der Wertschätzung geben. Dieses kurzfristige Gratifikationserleben kann Belohnungserwartungen verstärken und das Nutzungsverhalten intensivieren. Zudem gibt es Mechanismen wie „Pull-to-Refresh“ oder „Infinite Scrolling“. Dabei erscheinen durch Aktualisieren der Startseite oder „unendliches Scrollen“ immer neue Inhalte und Informationen, wodurch die „Gier“ nach Neuigkeiten befriedigt werden soll. Darüber hinaus gibt es die

<sup>6</sup> Das I-PACE-Modell in überarbeiteter Version findet sich in: Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1 – 10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>.

<sup>7</sup> Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>.

<sup>8</sup> The Economist (2017). The world's most valuable resource is no longer oil, but data. *Economist*. <https://www.economist.com/leaders/2017/05/06/the-worlds-most-valuable-resource-is-no-longer-oil-but-data>.

<sup>9</sup> Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for the future at the new frontier of power*. New York: Profile Books.



sogenannten „Push-Nachrichten“, welche als externe Trigger fungieren und NutzerInnen als Nachrichten auf das Smartphone gesendet werden, damit sie zum Öffnen der entsprechenden Plattform animiert werden, auch wenn diese gerade nicht geöffnet ist. Diese Funktion wurde dabei bereits mit der Funktionsweise eines Glücksspielautomaten vergli-

chen. Insgesamt bilden sich durch diese Mechanismen wahrscheinlich Assoziationen zwischen dem Öffnen von oder Scrollen durch soziale Medien und einem positiven Gefühl (Bedürfnisbefriedigung). Nach einer gewissen Zeit werden dann vermutlich auch externe Trigger (bspw. „Push-Nachrichten“) nicht mehr benötigt, um die sozialen Medien zu besuchen.

## *An welchen Zielen orientiert sich ein Umgang mit dem Unseen?*

Der Umgang mit diesem Unseen befasst sich vor allem mit vier großen Themengebieten:

- (1) Anstoßen von Aufklärungsinitiativen, Gesprächsrunden und Debatten, damit eine Wissensbasis geschaffen und ein hinreichendes Bewusstsein bei NutzerInnen sozialer Medien erzielt werden kann, um Prozesse der kritischen Reflexion und Analyse eigenen Verhaltens anregen zu können.
- (2) Ermöglichung effektiver Hilfe-Services insbesondere zum Schutz Jugendlicher sowie weiterer Risikogruppen. Dabei soll Unterstützung sowohl präventiv angeboten als auch für bereits Betroffene ermöglicht werden, um im Umgang mit Gefahren und negativen Konsequenzen einer Übernutzung sozialer Medien helfen zu können.
- (3) Initiierung technischer Unterstützungsmaßnahmen, zum Beispiel in Form eines Vulnerabilitäts-Reportings innerhalb sozialer Medien, um NutzerInnen in ihrem Umgang mit sozialen Medien zu unterstützen und ihnen ihr Nutzungsverhalten salienter zu machen. Dies soll verzerrten Selbsteinschätzungen entgegenwirken und bei der Beurteilung des eigenen Verhaltens helfen. Ein bereits bestehendes Beispiel, welches in eine ähnliche Richtung geht, stellt der Versuch von Instagram dar, „Likes“ nicht mehr anzuzeigen.
- (4) Förderung von Forschung zur Übernutzung sozialer Medien mit einem Fokus auf diagnostischen Kriterien.

## *Welche Maßnahmen sind für welche Ziel sinnvoll?*

**Für Ziel „1.) Anstoßen von Aufklärungsinitiativen, Gesprächsrunden und Debatten“** halten wir allgemeinverständliche Vorträge und Artikel für wirkungsvoll. Wir möchten beispielsweise in Zeitungsartikeln und Interviews sowie Vorträgen über die Mechanismen berichten, die von sozialen Medien verwendet werden, um NutzerInnen auf den Plattformen zu halten bzw. sie auf die Plattformen zu holen; einige Artikel zu diesen Themen gibt es zwar schon, da jedoch die Methodiken stets weiterentwickelt werden, sehen wir dies weiterhin als sehr

wichtig an. Dabei ist nicht nur das „was“, sondern vor allem auch das „wie“ von Bedeutung, also wie und warum diese Mechanismen dazu führen, dass Personen soziale Medien vermehrt besuchen. Diese Artikel sollen in populären Zeitungen (bspw. in der Süddeutschen Zeitung) veröffentlicht und verbreitet werden. Gegebenenfalls ist auch eine direkte Weiterleitung an politische Stakeholder sinnvoll. Die gleichen Inhalte sollen auch über Bildungseinrichtungen für Jung und Alt vermittelt werden

(also bspw. in Schulen). So sollen in der Allgemeinbevölkerung Wissen und Bewusstsein über diese Mechanismen geschaffen werden, sodass in Debatten und Diskussionen eine kritische Reflexion des eigenen Umgangs mit sozialen Medien erfolgen kann.

**Für Ziel „2.)** Ermöglichung effektiver Hilfe-Services“ möchten wir Online-Hotlines initiieren sowie VertrauenslehrerInnen an Schulen einsetzen, die auf die Gefahr der Übernutzung sozialer Medien und die daraus resultierenden potentiellen negativen Konsequenzen (z. B. im schulischen und privaten Bereich oder die Privatsphäre aufgrund bereitwillig geteilter Informationen betreffend) hinweisen. Darüber hinaus sollen zum Beispiel in Schulkursen Kompetenzen im Umgang mit sozialen Medien (z. B. Selbstregulation) entwickelt und verbessert werden (ein Schwerpunkt auf SchülerInnen wird gelegt, da diese besonders anfällig und gleichzeitig aber gut erreichbar sind; es müssen jedoch auch Hilfeservices außerhalb von Schulen (s. Hotline) eingerichtet werden). Diese Relevanz wird auch durch aktuelle Studien (z. B. Büchi et al., 2019; Ostendorf et al., 2020) deutlich, in denen berichtet wird, dass Selbstregulation im Online-Kontext und digitale Fähigkeiten dabei helfen können, Tendenzen einer Übernutzung sowie deren negative Effekte zu reduzieren. So können über institutionelle Maßnahmen (z. B. Anpassung von Lehrplänen, Ermöglichung spezifischer Kurse) Risikogruppen präventiv unterstützt werden. Aber auch bereits Betroffene können beispielsweise durch VertrauenslehrerInnen beraten und für weitere Hilfe zum Beispiel an Hotlines weitervermittelt werden. Ebenso sollen auch weitere Parteien (z. B. Eltern/Sorgeberechtigte) in Hilfe-Services mit einbezogen werden können.

Wichtig anzumerken ist hierbei aber insgesamt, dass zuerst eine Bestandsanalyse existierender Angebote stattfinden muss, um darauf aufbauend Lücken in der Versorgung schließen zu können.

**Für Ziel „3.)** Initiierung technischer Unterstützungsmaßnahmen“ wäre das ultimative Ziel ein Vulnerabilitäts-Reporting, sodass soziale Medien den NutzerInnen spiegeln, wie viel Zeit sie auf der Plattform im Schnitt verbringen bzw. am Tag schon dort verbracht haben (Apple, aber auch Facebook bieten ihren NutzerInnen bereits einen ähnlichen Service; bei Apple können Eltern sogar die Nutzungszeit für Kinder festlegen/kontrollieren). Dies kann auch im Vergleich zu anderen NutzerInnen (anonym) erfolgen, um das Problembewusstsein zu erhöhen. So kann ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, wie viel Zeit Personen tatsächlich auf sozialen Medien verbringen und ein Abgleich mit der persönlichen Selbsteinschätzung erfolgen. Da BetreiberInnen sozialer Medien allerdings das Ziel verfolgen, NutzerInnen möglichst lange auf ihrer Plattform zu binden, um möglichst viele Daten sammeln zu können, ist die Realisierung dieser Unterstützungsmaßnahme sehr schwierig. Eine Alternative wäre es allerdings, die Entwicklung und Verbreitung von separaten Applikationen (bspw. für das Smartphone) zu unterstützen, die eben jene Zeit der NutzerInnen auf sozialen Medien erfassen können und ihnen zur Verfügung stellen. Da der Erfolg einer solchen Maßnahme aber insbesondere auch vom Willen der NutzerInnen abhängt, eine entsprechende Applikation zu nutzen, ist eine Verknüpfung zu den Maßnahmen der Ziele 1.) und 2.) sehr wichtig. Ein solcher Unterstützungsansatz sollte demnach sowohl im Rahmen von Aufklärungsinitiativen als auch im Rahmen von Hilfe-Services thematisiert werden.

**Um Ziel „4.)** Förderung von Forschung zur Übernutzung sozialer Medien mit einem Fokus auf diagnostischen Kriterien“ zu initiieren, müssen monetäre Anreize (Forschungsförderung) geschaffen werden. Förderungen könnten bspw. von Ministerien wie dem BMBF oder dem Gesundheitsministerium getragen wer-