

Stellungnahme

Unabhängige Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“

Hearing 5 – Medizinische, psychologische und präventive Perspektiven

Wie beeinflusst die Nutzung digitaler Medien die physische, psychische und soziale Gesundheit junger Menschen und welche präventiven sowie therapeutischen Ansätze sind erforderlich, um Risiken zu minimieren und Teilhabe zu fördern?

13.04.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Medizinische Perspektive – Gesundheitliche Folgen und Schutzfaktoren.....	4
1.1 Welche altersdifferenzierten Gesundheitsrisiken ergeben sich durch die Nutzung digitaler Medien für Körper und Psyche?	4
1.2 Welche Formen der Verhaltens- und Verhältnisprävention haben sich als wirksam erwiesen, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden?... 9	
1.3 Welche evidenzbasierten Ansätze existieren für eine frühzeitige und wirksame Behandlung von problematischer oder abhängiger Social-Media-Nutzung?	10
1.4 Zu welchem Zeitpunkt und über welche Zugänge sollten präventive Angebote unterbreitet werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen? .	11
1.5 In welchen Bereichen besteht besonderer Forschungsbedarf zu neurobiologischen und psychischen Mechanismen zur Auswirkung digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung sowie digitaler Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen?	11
1.6 Wie unterscheiden sich die Risiken von Social Media, Games, KI sowie AR/VR-Anwendungen hinsichtlich ihrer Wirkmechanismen – und in welchen zentralen Punkten überschneiden sie sich, insbesondere im Hinblick auf Entwicklungsrisiken für Kinder und Jugendliche?	12
1.7 Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus für eine kohärente, medienübergreifende Regulierung und pädagogische Praxis ziehen?	13
2 Psychologische Perspektive – Mediennutzung, Identität und soziales Erleben.....	14
2.1 Wie verändern digitale Kommunikations- und Medienumgebungen das soziale Miteinander und das psychische Wohlbefinden junger Menschen – sowohl hinsichtlich potenzieller Belastungen (zum Beispiel Einsamkeit) als auch positiver Effekte (zum Beispiel Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit)? .	14
2.2 Welche psychologischen Dynamiken entstehen, wenn KI-Systeme aufgrund ihrer menschenähnlichen Kommunikationsweise soziale oder emotionale Funktionen übernehmen?	15
2.3 Welche Rolle spielt dabei die affirmierende Interaktionsweise großer Sprachmodelle?	16
2.4 Inwiefern können analoge Angebote – etwa in Vereinen, Jugendzentren oder der außerschulischen Bildung – die Mediennutzungskompetenz, das Selbstwertgefühl und die soziale Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken?	18

3 Präventive Perspektive – Schutz, Aufklärung und Förderung digitaler Resilienz.... 19

- 3.1 Welche Präventionsansätze haben sich als wirksam erwiesen, um Kinder und Jugendliche vor digitaler (sexualisierter) Gewalt zu schützen – etwa in den Bereichen Cybermobbing, Cybergrooming oder Sextortion? 19
- 3.2 Wie können erfolgreiche Präventionskonzepte nachhaltig skaliert und flächendeckend implementiert werden – insbesondere im Zusammenspiel von Schule, Jugendhilfe und Zivilgesellschaft? 19
- 3.3 Wie lassen sich Medienkompetenz, kritisches Denken und Selbstschutzverhalten in schulischen und außerschulischen Kontexten gezielt fördern? 21
- 3.4 Welche Rolle spielt die interdisziplinäre Vernetzung von Medizin, Psychologie und Präventionsarbeit bei der Entwicklung wirksamer Strategien zur digitalen Suchtprevention? 21

1. Medizinische Perspektive – Gesundheitliche Folgen und Schutzfaktoren

1.1 Welche altersdifferenzierten Gesundheitsrisiken ergeben sich durch die Nutzung digitaler Medien für Körper und Psyche?

Die Forschungslage zu den gesundheitlichen Auswirkungen digitaler Mediennutzung ist überwiegend korrelativer Natur. Die bisherigen Befunde weisen auf heterogene Effekte hin, die insbesondere von der Entwicklungsphase, der Art und Intensität der Nutzung, medienspezifischen Gestaltungsmerkmalen sowie individuellen Vulnerabilitätsfaktoren wie bestehenden psychischen Erkrankungen abhängen.

Physische Gesundheit

Bildschirmexposition im frühen Kindesalter ist mit einem erhöhten Risiko für Schlafstörungen assoziiert.¹ Auch bei älteren Kindern ist eine intensivere Nutzung digitaler Medien mit späterem Zubettgehen, längerer Einschlafdauer, reduzierter Schlafdauer und erhöhter Tagesmüdigkeit verbunden. Schlafprobleme könnten einen vermittelnden Mechanismus zwischen intensiver Nutzung und psychischer Belastung darstellen.²

Verschiedene Studien belegen außerdem einen Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Übergewicht.³ Als zugrunde liegende Mechanismen werden vor allem eine reduzierte körperliche Aktivität, eine erhöhte Kalorienaufnahme durch Essen vor dem Bildschirm, der Einfluss medienvermittelter Werbung sowie eine verkürzte Schlafdauer angenommen. Als weitere körperliche Auswirkung digitaler Medien ist das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen erforscht.⁴

Frühe Kindheit

In den ersten drei Lebensjahren finden wesentliche Prozesse der neuronalen Reifung und Strukturierung des kindlichen Gehirns statt. Aufgrund der hohen neuronalen Plastizität in dieser Entwicklungsphase ist von einer besonderen Vulnerabilität gegenüber potenziell

¹ Paavonen, E. J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S. & Lahikainen, A. R. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. *Journal of Sleep Research*, 15(2), 154–161. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00525.x>.

² Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, Article 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>

³ Council on Communications and Media. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>.

⁴ Wang, J., Li, M., Zhu, D. & Cao, Y. (2020). Smartphone Overuse and Visual Impairment in Children and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e21923. <https://www.jmir.org/2020/12/e21923>.

ungünstigen Umwelteinflüssen auszugehen. Studien weisen darauf hin, dass frühe Bildschirmexposition mit Verzögerungen in der kognitiven, sprachlichen und motorischen Entwicklung assoziiert ist.⁵

Für die frühen Entwicklungsphasen vom Säuglings- bis ins Vorschulalter zeigen sich zudem Zusammenhänge zwischen einer erhöhten Nutzung digitaler Medien und Veränderungen neuronaler Entwicklungsmarker. Im Säuglingsalter betreffen dies elektrophysiologische Marker, die mit Aufmerksamkeits- und exekutiven Funktionen im Zusammenhang stehen und mit ungünstigeren kognitiven Entwicklungsergebnissen assoziiert sind.⁶ Darüber hinaus wurden Zusammenhänge mit Veränderungen struktureller Hirnmerkmale beschrieben, die für Sprach- und kognitive Entwicklungsprozesse relevant sind.⁷

Als ein weiterer ungünstiger Mechanismus wird die Verdrängung von Zeit für entwicklungsförderliche Aktivitäten angenommen. Digitale Mediennutzung kann damit zulasten von Interaktion, Spiel, Bewegung und anderen Erfahrungen gehen, die für eine gesunde Entwicklung besonders bedeutsam sind.

Frühes Schulalter

Im frühen Schulalter nehmen nicht nur eigenständige und interaktive Nutzungsformen zu, sondern auch die Bedeutung digitaler Medien für soziale Interaktion, Selbstkonzept und Peer-Beziehungen. Zugleich ist die Selbstregulation in dieser Entwicklungsphase noch nicht ausgereift, sodass Kinder Medien bereits relativ autonom nutzen, ohne deren Risiken und Verstärkungsmechanismen zuverlässig steuern zu können. Durch die autonomere Nutzung steigt zudem das Risiko, mit nicht kindgerechten Inhalten konfrontiert zu werden.⁸ Für diese Altersgruppe ist die Studienlage bislang noch vergleichsweise begrenzt. Gleichwohl liefert eine retrospektive Analyse mit über 100.000 Teilnehmenden des Global Mind Project Hinweise darauf, dass ein früher Smartphonebesitz mit stärkeren

⁵ Lin, L.-Y., Cherng, R.-J., Chen, Y.-J., Chen, Y.-J. & Yang, H.-M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behavior & Development*, 38, 20–26. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638314001192?>

⁶ Law, E. C., Han, M. X., Lai, Z. et al. Associations Between Infant Screen Use, Electroencephalography Markers, and Cognitive Outcomes. *JAMA Pediatr.* 2023;177(3):311–318. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5674.

⁷ Hutton, J. S., Dudley, J., DeWitt, T. et al. Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. *Sci Rep* 12, 19095 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20922-0>.

⁸ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS). (2025b). KIM-Studie 2024: Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>.

psychischen Belastungen wie eingeschränkter Emotionsregulationskompetenz und vermindertem Selbstwertgefühl im jungen Erwachsenenalter (18 - 24 Jahre) assoziiert ist⁹

Adoleszenz

Die Adoleszenz ist eine Phase tiefgreifender biologischer, psychischer und sozialer Entwicklungsprozesse. Zentrale Fähigkeiten wie Emotionsregulation, Impulskontrolle und langfristige Handlungsplanung befinden sich in dieser Lebensphase noch in Reifung, während Fragen der Identitätsentwicklung, der sozialen Zugehörigkeit und des Selbstwerts deutlich an Bedeutung gewinnen. Diese entwicklungsbedingten Veränderungen können die Sensitivität gegenüber den interaktiven, vergleichsorientierten und selbstinszenierenden Strukturen sozialer Medien erhöhen. Ab dem Alter von etwa zehn Jahren nimmt die Nutzung insbesondere sozialer Medien bei Kindern deutlich zu und erfolgt häufig bereits vor dem vorgesehenen Mindestalter von 13 Jahren.¹⁰

Depressive Symptome

Zahlreiche Studien zeigen Zusammenhänge zwischen intensiver Social-Media-Nutzung und depressiven Symptomen bei insgesamt heterogener Befundlage. Längsschnittdaten weisen darauf hin, dass eine intensive Nutzung mit späteren internalisierenden (zum Beispiel Ängstlichkeit, Depressivität) und externalisierenden (zum Beispiel Impulsivität, Reizbarkeit) Symptomen assoziiert ist, auch unter Kontrolle relevanter Störvariablen.¹¹ Teilweise zeigen sich Hinweise auf einen linearen Dosis-Wirkungs-Zusammenhang, sodass Risiken für die psychische Gesundheit mit zunehmender Nutzungsdauer steigen.¹² Die Effekte unterscheiden sich zudem nach Plattformtyp; negative Zusammenhänge wurden insbesondere für visuell geprägte Plattformen, nicht jedoch für Messenger-Dienste, gefunden.¹³

⁹ Thiagarajan, T. C., Newson, J. J. & Swaminathan, S. (2025). Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493–504. <https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>.

¹⁰ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2024). *KIM-Studie 2024: Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland*. <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>.

¹¹ Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N. et al. Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(12):1266–1273. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2325.

¹² Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. 2022. Time spent on social media and risk of depression in adolescents. A dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Artikel 5164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>.

¹³ van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C. et al. Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Curr Psychol* 45, 36 (2026). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7>.

Körperbild und Essstörungen

Experimentelle Studien zeigen, dass der Kontakt mit stark idealisierten Bildern in sozialen Medien dazu beitragen kann, dass insbesondere bei Mädchen Körperunzufriedenheit entsteht oder sich verstärkt. Entscheidend dafür sind soziale Vergleichsprozesse sowie eine starke Beschäftigung mit der eigenen Selbstdarstellung auf Social Media.¹⁴ Die Rolle von Social Media bei der Entstehung von Essstörungen ist deutlich komplexer. Faktoren wie ein geringer Selbstwert, bestehende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und ein sehr schlankes, internalisiertes Körperideal spielen hier eine wichtige Rolle.¹⁵ Social Media kann in diesem Zusammenhang als Verstärker, Mediator oder Auslöser im Entwicklungsprozess einer Essstörung wirken.

Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität

Social-Media-Nutzung kann das Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität erhöhen. Eine Längsschnittanalyse zeigte, dass der Konsum von Inhalten, die selbstverletzendes Verhalten darstellen, mit einem Anstieg von selbstverletzendem Verhalten, Suizidgedanken und Hoffnungslosigkeit assoziiert war.¹⁶ Aufgrund der weiten Verbreitung entsprechender Inhalte erfolgt eine solche Konfrontation vermutlich häufig unbeabsichtigt. Und obwohl Inhalte, die Suizid verherrlichen, auf Plattformen wie Instagram und TikTok verboten sind, stehen die Plattformen immer wieder in der Kritik, Menschen in Krisensituationen problematische Inhalte verstärkt anzuzeigen.¹⁷

Internetnutzungsstörungen

Ein weiteres Risiko besteht hinsichtlich der unkontrollierten Nutzung digitaler Medien, etwa von digitalen Spielen, Social Media und Onlinevideos. In diesem Fall ist die Nutzung durch Kontrollverlust, Priorisierung der Nutzung und Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen gekennzeichnet. Internetnutzungsstörungen steigen während des Jugendalters

¹⁴ Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G. et al. How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Res Rev* 7, 419–458 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>.

¹⁵ Groesz, L. M., Levine, M. P., Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *Int J Eat Disord* 31:1–16.

¹⁶ Arendt, F., Scherr, S., Romer, D. Effects of exposure to self-harm on social media: evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media Soc.* 2019;21(11–12):2422–42. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>.

¹⁷ Amnesty International. (2023, November 7). Driven into darkness: How TikTok’s “For You” feed encourages self-harm and suicidal ideation. Index No. POL 40/7350/2023.

mit zunehmendem Alter in ihrer Häufigkeit an¹⁸ und gehen oftmals mit Depressionen, Angststörungen und ADHS einher.¹⁹

Gaming-bezogene Risiken

Neben dem Suchtpotenzial von digitalen Spielen bestehen auch inhaltliche Risiken durch die Konfrontation mit Gewalt. Longitudinale metaanalytische Befunde deuten darauf hin, dass die Nutzung gewalthaltiger Videospiele mit einem Anstieg offener körperlicher Aggression im Zeitverlauf verbunden ist, selbst wenn frühere Aggressivität statistisch berücksichtigt wird.²⁰

Soziale Risiken und digitale (sexualisierte) Gewalt

Social Media birgt Gefahren wie Cybermobbing, Cybergrooming (sexuelle Ausbeutung mittels digitaler Medien) sowie die Verbreitung und den Konsum von Missbrauchsabbildungen. Ein erheblicher Teil sexualisierter Gewalthandlungen gegen Kinder und Jugendliche wird heute durch den Einsatz digitaler Medien unterstützt oder angebahnt.²¹ In Deutschland gaben 29 Prozent der 12- bis 19-Jährigen an, sexuelle Belästigung im Internet erfahren zu haben,²² wobei Mädchen häufiger betroffen sind als Jungen. Am häufigsten geschieht dies über die Plattformen Instagram, TikTok und Snapchat. Zu den Folgen medialisierter sexualisierter Gewalt ist bislang nur wenig bekannt. Die vorhandene Fachliteratur geht jedoch davon aus, dass auch überwiegend online verübte sexualisierte Gewalt mit vergleichbaren psychischen Belastungsreaktionen einhergeht wie körperliche Übergriffe, darunter Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung, depressive Symptome, Gefühle von Ohnmacht, Angst, Scham, Einsamkeit und Isolation sowie Selbstvorwürfe.

¹⁸ Lindenberg, K., Halasy, K., Szász-Janocha, C. & Wartberg, L. (2018). A phenotype classification of internet use disorder in a large-scale high-school study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (4), 733 <https://doi.org/10.3390/ijerph15040733>.

¹⁹ Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E. et al. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13. <https://doi.org/10.1159/000337971>.

²⁰ Prescott, A. T., Sargent, J. D. & Hull, J. G. (2018). Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(40), 9882–9888. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114>.

²¹ Vobbe, F. & Kärgel, K. (2022). Sexualisierte Gewalt und digitale Medien: Reflexive Handlungsempfehlungen für die Fachpraxis. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35764-1>.

²² Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, S. 2024. JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/>.

Auch Cybermobbing ist ein häufiges Phänomen: Rund 18 Prozent der Schüler*innen in Deutschland wurden im Internet Opfer von Beleidigungen, Ausgrenzung, Lügen oder Erpressungen.²³

Die Folgen für junge Menschen sind schwerwiegend: Depressionen, Angststörungen, selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken und Suizidversuche.^{24; 25; 26; 27}

1.2 Welche Formen der Verhaltens- und Verhältnisprävention haben sich als wirksam erwiesen, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden?

Im Bereich der Verhaltensprävention eignen sich besonders schulbasierte, indizierte Präventionsprogramme, da sie niedrigschwellig sind, ohne zusätzlichen Zugangshürden erreicht werden, früh ansetzen und vulnerable Jugendliche in einem entwicklungsrelevanten Alter erreichen.²⁸ Sie ermöglichen dadurch einen gezielten, bedarfsgerechten Einsatz von Ressourcen. Die bislang am besten untersuchten Programme basieren überwiegend auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen, die Psychoedukation, kognitive Umstrukturierung sowie den Aufbau von Problemlöse-, Emotionsregulations- und sozialen Kompetenzen einschließen.

Für verhältnispräventive Maßnahmen ist die Evidenz demgegenüber bislang noch gering. Zugleich ist aus anderen Präventionsbereichen bekannt, dass gerade verhältnispräventive Ansätze besonders wirksam sein können. Prävention sollte daher nicht ausschließlich auf individueller Ebene ansetzen, sondern auch strukturelle Rahmenbedingungen in den Blick nehmen.

Vor diesem Hintergrund umfassen verhältnispräventive Ansätze insbesondere Maßnahmen zur sicheren und altersgerechten Gestaltung digitaler Angebote sowie die Einführung

²³ Beitzinger, F. & Leest, U. (2024). Cyberlife V: Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr – Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Fünfte empirische Bestandsaufnahme bei Eltern, Lehrkräften und Schüler/-innen in Deutschland (Studie). Bündnis gegen Cybermobbing e.V.

²⁴ John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A. et al. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: systematic review. *J Med Internet Res.* 2018;20(4):e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>.

²⁵ Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N. & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>.

²⁷ Zych, I., Ortega-Ruiz, R. & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>.

²⁸ Walther, B., Hanewinkel, R. & Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: Cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(9), 616–623. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0173>.

altersgestufter Zugangs- und Schutzkonzepte. Im Bereich sozialer Medien betrifft dies insbesondere regulatorischen Handlungsbedarf, etwa bezüglich altersgerechter Voreinstellungen („safety by default“), eine Reduktion risikoverstärkender Designmechanismen, Maßnahmen zur Begrenzung problematischer Inhalte und Interaktionen sowie wirksame Mechanismen zur Meldung, Moderation und Entfernung schädlicher Inhalte. Im Bereich digitaler Spiele stellen insbesondere monetarisierungsbezogene Mechanismen wie Lootboxen einen Risikofaktor dar. Auch hier ist es erforderlich, dass verbindliche regulatorische Maßnahmen umgesetzt werden.

Forschungsergebnisse zu Smartphoneverböten an Schulen sind bislang uneinheitlich und Gegenstand laufender Untersuchungen. Schulen benötigen unabhängig davon klare Orientierungshilfen und Leitlinien zur Gestaltung verbindlicher und altersdifferenzierter Nutzungsregeln privater Smartphones. Unabhängig davon ist entscheidend, dass Schüler*innen in die Ausarbeitung entsprechender Regelungen einbezogen werden, um Akzeptanz und Umsetzbarkeit zu erhöhen.

Es ist dabei entscheidend, dass verhältnispräventive Maßnahmen nicht isoliert, sondern als Teil eines abgestimmten Gesamtkonzepts eingesetzt werden.

1.3 Welche evidenzbasierten Ansätze existieren für eine frühzeitige und wirksame Behandlung von problematischer oder abhängiger Social-Media-Nutzung?

Für die Behandlung problematischer beziehungsweise abhängiger Social-Media-Nutzung empfiehlt die S1-Leitlinie zu „Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen“ primär störungsspezifische kognitive Verhaltenstherapie als Ansatz mit der besten Evidenz. Im Zentrum stehen dabei insbesondere Selbstregulation, Umgang mit Nutzungsimpulsen, Aufbau alternativer Aktivitäten sowie die Bearbeitung zugrunde liegender Problemlagen (zum Beispiel Emotionsregulation, soziale Unsicherheit).

Bei Kindern und Jugendlichen ist der Einbezug der Eltern beziehungsweise Bezugspersonen zentral, insbesondere zur Unterstützung von Medienregeln und zur Verbesserung familiärer Interaktionsmuster. Frühzeitige Interventionen sollten auf Screening, Kurzinterventionen und Psychoedukation abzielen. Ergänzend empfiehlt die Leitlinie eine multimodale Behandlung, die komorbide psychische Störungen (zum Beispiel Depression, Angst)

gezielt mitbehandelt. Andere Verfahren (zum Beispiel Entspannungsverfahren oder bewegungsbezogene Ansätze) können unterstützend eingesetzt werden, verfügen jedoch über eine geringere Evidenz.²⁹

1.4 Zu welchem Zeitpunkt und über welche Zugänge sollten präventive Angebote unterbreitet werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen?

Präventive Angebote zur Vermeidung dysregulierter beziehungsweise pathologischer Nutzung digitaler Medien sollten frühzeitig, gestuft und über mehrere Zugänge erfolgen. Die S2k-Leitlinie zur „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ empfiehlt, bereits im frühen Kindesalter anzusetzen und insbesondere Eltern als zentrale Akteure zu adressieren, etwa durch Aufklärung, altersdifferenzierte Nutzungsregeln und die Förderung entwicklungsförderlicher Alternativaktivitäten.³⁰ Mit zunehmendem Alter gewinnen Bildungseinrichtungen als Zugang an Bedeutung; hier sollten universelle und selektive Präventionsangebote systematisch verankert werden. Für Jugendliche mit erhöhtem Risiko oder ersten Symptomen können indizierte, niedrigschwellige Interventionen – insbesondere im schulischen Setting – wirksam sein.³¹ Programme wie PROTECT, die kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente (unter anderem Emotionsregulation, Problemlösefertigkeiten, kognitive Umstrukturierung) integrieren, zeigen nachhaltige Effekte auf die Symptomreduktion. Insgesamt spricht die Evidenz dafür, Prävention als gestuftes Versorgungskonzept umzusetzen, das universelle Maßnahmen (vor allem Eltern- und Bildungsarbeit) mit indizierten Interventionen bei Risikogruppen kombiniert und über reine Wissensvermittlung hinaus auf Kompetenzaufbau abzielt.

1.5 In welchen Bereichen besteht besonderer Forschungsbedarf zu neurobiologischen und psychischen Mechanismen zur Auswirkung digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung sowie digitaler Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen?

Erforderlich sind insbesondere prospektive Längsschnittstudien, die Nutzungsdauer, -inhalte und -formen differenziert erfassen und individuelle Risiko- und Schutzfaktoren (zum Beispiel Alter, Geschlecht, psychische Vorbelastung) berücksichtigen. Ergänzend

²⁹ AWMF-Leitlinie 076-011: https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-011l_S1_Diagnostik-Therapie-Internetnutzungstoerungen_2025-06.pdf.

³⁰ Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ) et al. (2023). S2k-Leitlinie: Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (AWMF-Register Nr. 027-075). <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>.

³¹ Lindenberg, K., Kindt, S., Szász-Janócha, C. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2022;5(2):e2148995. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.48995.

sollten experimentelle und quasi-experimentelle Designs eingesetzt werden, um kausale Effekte besser identifizieren zu können. Ein besonderer Fokus sollte auch auf den Auswirkungen neuer KI-gestützter Social-Media-Formate liegen. Künftige Forschung sollte zudem über die Erfassung allgemeiner Nutzungsintensität hinausgehen und klinisch relevante sowie alltagsnahe Nutzungsaspekte differenziert analysieren. Hierzu gehören insbesondere die Verdrängung entwicklungsförderlicher Offline-Aktivitäten, die Kongruenz zwischen digitaler und realer Selbstdarstellung sowie Nutzungsparameter wie Postingverhalten, aktive Kommunikation und die Exposition gegenüber bestimmten Inhalten. Darüber hinaus besteht Forschungsbedarf zu bislang unzureichend berücksichtigten Gruppen, zum Beispiel zu Kindern und Jugendlichen mit Intelligenz- oder Lernbeeinträchtigungen sowie zu marginalisierten Gruppen. Flankierend sind ein strukturierter Zugang zu Plattformdaten für unabhängige Forschung sowie die systematische wissenschaftliche Begleitung und Evaluation von Präventions- und Interventionsmaßnahmen erforderlich.

1.6 Wie unterscheiden sich die Risiken von Social Media, Games, KI sowie AR/VR-Anwendungen hinsichtlich ihrer Wirkmechanismen – und in welchen zentralen Punkten überschneiden sie sich, insbesondere im Hinblick auf Entwicklungsrisiken für Kinder und Jugendliche?

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass die Entwicklungsrisiken für Kinder und Jugendliche oftmals nicht in der Technologie selbst begründet liegen, sondern durch den jeweiligen Nutzungskontext bestimmt werden.

Die Risiken digitaler Anwendungen unterscheiden sich primär hinsichtlich ihrer dominanten Wirkmechanismen: Während soziale Medien vor allem über soziale Verstärkung und Vergleichsprozesse wirken und Gaming durch belohnungsbasierte Progressionssysteme geprägt ist, basieren Streaming-Dienste auf passiver Dauerstimulation. KI- und AR/VR-Anwendungen erweitern diese Mechanismen durch hochgradige Personalisierung beziehungsweise immersive Nutzungserfahrungen. Gleichzeitig zeigen sich deutliche Überschneidungen: Alle Anwendungen nutzen algorithmische Personalisierung und verhaltensverstärkende Designmechanismen, die die Nutzungsdauer erhöhen und insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – vor dem Hintergrund entwicklungsbedingter Vulnerabilität – mit Risiken für die psychische Gesundheit, die soziale und kognitive Entwicklung sowie mit suchähnlichen Nutzungsmustern verbunden sind.

1.7 Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus für eine kohärente, medien- übergreifende Regulierung und pädagogische Praxis ziehen?

Aus psychologischer Sicht ergibt sich die Notwendigkeit eines gestuften Schutzkonzepts, das frühe Prävention, altersgerechte Regulierung und bedarfsgerechte Versorgung miteinander verbindet. Insbesondere:

- Die Regulierung digitaler Plattformen: Der Digital Services Act (DSA) und die Leitlinien der Europäischen Kommission zum Schutz von Minderjährigen benennen bereits zentrale Schutzstandards. Erforderlich ist daher weniger die Entwicklung neuer Vorgaben, als vielmehr bestehende Anforderungen verbindlich zu machen und medienübergreifend anzuwenden. Dazu gehören insbesondere sichere Voreinstellungen, die Begrenzung suchtfördernder Designelemente, die Anpassung von Empfehlungssystemen sowie der Schutz vor personalisierter und unangemessener Werbung. Ergänzend bedarf es eines altersgestuften Zugangsmodells, das den Zugang zu digitalen Plattformen und deren Funktionen entwicklungsangemessen staffelt und mit abgestuften Schutz- und Begleitmaßnahmen verbindet.
- Die Stärkung der Medienkompetenzbildung und von Mediensuchtpräventionsangeboten an Schulen sowie Förderung von Erziehungsberatungsstellen zur Unterstützung von Eltern und Sorgeberechtigten.
- Die Förderung von Forschung zur Weiterentwicklung des wissenschaftlichen Verständnisses der Auswirkungen von Mediennutzung auf die psychische Gesundheit sowie zu wirksamen Interventionen im Kindes- und Jugendalter.
- Die Erarbeitung einer bundesweiten, zielgruppengerechten Aufklärungskampagne, die über Chancen und Risiken digitaler Medien informiert, Orientierung für eine altersgerechte und selbstregulierte Nutzung vermittelt und dabei insbesondere frühe Prävention, Medienkompetenz und elterliche Begleitung stärkt. Die Kampagne sollte niedrigschwellig, mehrkanalig und wissenschaftlich begleitet ausgestaltet werden.

2 Psychologische Perspektive – Mediennutzung, Identität und soziales Erleben

2.1 Wie verändern digitale Kommunikations- und Medienumgebungen das soziale Miteinander und das psychische Wohlbefinden junger Menschen – sowohl hinsichtlich potenzieller Belastungen (zum Beispiel Einsamkeit) als auch positiver Effekte (zum Beispiel Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit)?

Digitale Technologien und Medien eröffnen Kindern und Jugendlichen vielfältige Möglichkeiten zu lernen und soziale Beziehungen zu pflegen. Sie stellen zudem ein wichtiges Element der Identitätsentwicklung dar und das Erleben sozialer Unterstützung im digitalen Austausch kann sich positiv auf das Selbstvertrauen junger Menschen auswirken.³²

Beispielsweise können sogenannte „Serious Games“ zur Behandlung psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Auch Virtual Reality-Anwendungen können im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen, wie etwa bei Angststörungen, genutzt werden.

Besonders bei belasteten jungen Menschen können digitale Medien diese jedoch verstärken. Eine bevölkerungsrepräsentative Studie aus dem Vereinigten Königreich zeigt, dass Jugendliche zwischen 11 und 19 Jahren mit diagnostizierten psychischen Erkrankungen soziale Medien im Durchschnitt häufiger nutzen und ihre Online-Kontakte weniger zufriedenstellend bewerten.³³ Besonders bei internalisierenden Störungen fanden sich stärker belastende Nutzungsmuster. Für Einsamkeit fand eine Meta-Analyse longitudinaler Studien eine wechselseitige Verstärkung mit problematischer Internetnutzung bei jungen Menschen.³⁴ Für soziale Medien deuten Befunde darauf hin, dass aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche einen wesentlichen vermittelnden Mechanismus für negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden darstellen. In einer Tagebuchstudie mit Jugendlichen ließ sich der Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und geringerem Wohlbefinden überwiegend durch solche Vergleichsprozesse erklären.³⁵

³² Zhou, Z., Cheng, Q. 2022. Relationship between online social support and adolescents' mental health. A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>.

³³ Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K. et al. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav* 9, 1283–1299 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>.

³⁴ Zhang, Y., Li, J., Zhang, M., Ai, B. & Jia, F. (2024). Bidirectional associations between loneliness and problematic internet use: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 150, 107916. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107916>.

³⁵ Irmer, A. & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1, Article 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>.

Auch Large Language Models (LLMs) bieten, wenn sie fachlich gut trainiert werden, grundsätzlich das Potenzial, niedrigschwellige Beratungen bei psychischen Problemen zur Verfügung zu stellen. Gleichzeitig zeigt sich für die Nutzung von frei verfügbaren KI-Chatbots in einer Untersuchung von Fang et al.³⁶, dass die häufigere Nutzung mit einem subjektiv geringeren Wohlbefinden verbunden war. Individuelle Merkmale, wie beispielsweise ein höheres Vertrauen und eine stärkere soziale Anziehungskraft gegenüber dem KI-Chatbot, stehen in Zusammenhang mit einer höheren emotionalen Abhängigkeit und problematischer Nutzung. Eine Studie aus Dänemark zeigte zudem, dass die Nutzung von Chatbots zu sozialen Zwecken bei Jugendlichen mit höherer Einsamkeit und geringerer sozialer Verbundenheit assoziiert ist.³⁷ Ob Chatbots diese verstärken oder primär von bereits einsamen Jugendlichen genutzt werden, bleibt aufgrund des querschnittlichen Designs offen.

Experimentelle Befunde zeigen zudem, dass sogenanntes Phubbing, also die Zuwendung zum Smartphone während einer sozialen Interaktion, die wahrgenommene Kommunikationsqualität und Beziehungszufriedenheit beeinträchtigen kann. Vermittelt werden diese Effekte insbesondere über ein reduziertes Zugehörigkeitserleben.³⁸

2.2 Welche psychologischen Dynamiken entstehen, wenn KI-Systeme aufgrund ihrer menschenähnlichen Kommunikationsweise soziale oder emotionale Funktionen übernehmen?

Aufgrund der menschenähnlichen Kommunikationsweise bieten KI-Systeme grundsätzlich das Potenzial, große Informationsmengen einfach verständlich und stark personalisiert aufzubereiten. Dadurch ergeben sich auch eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten bei sozialen und emotionalen Problemen. Beispielsweise zur Strukturierung im Alltag oder zur Problemlösung. Im Unterschied zum Austausch und der Beratungen durch reale Personen sind frei verfügbare Chatbots rund um die Uhr nutzbar und der Zugang wird als besonders niedrigschwellig wahrgenommen. Entsprechend häufig werden LLMs bereits zur Beratung bei sozialen und emotionalen Problemen genutzt.

³⁶ Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V. et al. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Controlled Study URL: <https://www.media.mit.edu/publications/how-ai-and-human-behaviors-shape-psychosocial-effects-of-chatbot-use-a-longitudinal-controlled-study/> [Access: 17.12.2025].

³⁷ Herbener, A. B. & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 196, Article 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409>.

³⁸ Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

Eine umfassende Auswertung von Forumsbeiträgen durch Pataranutaporn et al.³⁹ zeigt, dass das Aufkommen von KI-Begleiter-Apps neue Formen intimer Mensch-KI-Beziehungen hervorgebracht hat. Beschrieben wird, dass die KI-Begleitung zunächst eher unbeabsichtigt durch funktionalen Gebrauch als durch bewusstes Suchen entsteht, wobei Nutzer*innen therapeutische Vorteile angeben, angeführt von verminderter Einsamkeit, stets verfügbarer Unterstützung und Verbesserungen der psychischen Gesundheit. Gleichzeitig führt sie zu emotionaler Abhängigkeit, Realitätsentfremdung und Trauer aufgrund von Modell-Updates. Die Autor*innen der Studie zeigen auf, dass Nutzer*innen ihre digitalen Beziehungen durch physische Artefakte – bis hin zum Kauf von Eheringen – konkretisieren und sich gemeinsam gegen gesellschaftliche Ansichten wehren, die ihre emotionalen Erfahrungen pathologisieren.

2.3 Welche Rolle spielt dabei die affirmierende Interaktionsweise großer Sprachmodelle?

Die stark affirmierende Interaktionsweise trägt zu einer hohen Nutzungsrate von LLMs bei. Eine Erhebung des Harvard Business Review (April 2025)⁴⁰ zeigt, dass frei verfügbare KI-Chatbots, die nicht für den therapeutischen Bereich entwickelt wurden, aktuell bereits am häufigsten zur Therapie oder Begleitung herangezogen werden.

Das ist auch das Ergebnis einer Befragung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, die LLMs nutzen, durch Rousmaniere et al. (2025)⁴¹. Diese zeigte, dass 48,7 Prozent der Teilnehmer*innen LLMs im vergangenen Jahr zur psychologischen Unterstützung nutzen. Die Nutzer*innen suchten in erster Linie Hilfe bei Angstzuständen (73,3 Prozent), persönlicher Beratung (63,0 Prozent) und Depressionen (59,7 Prozent). 63,4 Prozent der Nutzer*innen gaben zudem an, dass sich ihre psychische Gesundheit durch die Interaktion mit LLMs verbessert habe, wobei die Zufriedenheit mit den praktischen Ratschlägen (86,8 Prozent) und der allgemeinen Hilfsbereitschaft (82,3 Prozent) hoch war. Beim Vergleich von LLMs mit menschlicher Therapie fielen die Bewertungen im Allgemeinen neutral bis positiv aus, wobei 37,8 Prozent LLMs für vorteilhafter als eine menschliche Therapie hielten. 9,0 Prozent der Nutzer*innen gaben an, schädliche Antworten durch LLMs in Bezug auf ihre psychische Gesundheit erhalten zu haben.

³⁹ Pataranutaporn, P. et al. (2025) My Boyfriend is AI: A Computational Analysis of Human-AI Companionship in Reddit's AI Community abs/2509.11391 (2025), in: ArXiv [Submitted on 14 Sep 2025 (v1), last revised 18 Sep 2025 (this version, v2)], URL: <https://arxiv.org/abs/2509.11391>.

⁴⁰ Zao-Sanders, M. (2025, April 9). How people are really using gen AI in 2025. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2025/04/how-people-are-really-using-gen-ai-in-2025>

⁴¹ Rousmaniere, T., Zhang, Y., Li, X. & Shah, S. (2025). Large language models as mental health resources: Patterns of use in the United States. *Practice Innovations*. Advance online publication.

Insbesondere die affirmierende Interaktionsweise großer LLMs ist gleichzeitig mit substantiellen Risiken in Bezug auf die psychische Gesundheit der Nutzenden verbunden. So zeigten Moore et al. (2025)⁴², dass Chatbots Vorurteile gegenüber Personen mit psychischen Erkrankungen replizieren und das wahnhaftes Denken von Klient*innen – wahrscheinlich aufgrund ihrer Unterwürfigkeit – fördern. Auch Scholich et al. (2025)⁴³ kamen in einer Untersuchung zum Vergleich von Chatbot-generierten Antworten und denen von echten Therapeut*innen zum Schluss, dass allgemeine Chatbots nicht geeignet sind, um sicher Gespräche über psychische Gesundheit zu führen, insbesondere in Krisensituationen.

Pichowicz et al. (2025)⁴⁴ haben gezielt untersucht, inwieweit KI-gestützte Chatbots in der Lage sind, angemessen auf simulierte Suizidrisikoszenarien zu reagieren. Dabei kamen die Autor*innen zu dem Schluss, dass keiner der getesteten KI-gestützten Chatbots die definierten Kriterien für eine angemessene Antwort erfüllt und nur etwa die Hälfte die gelockerten Kriterien für eine marginale Antwort erfüllten, während der Rest als unzureichend eingestuft wurde. Häufige Fehler waren die Unfähigkeit, Notfallkontaktdaten bereitzustellen, und ein Mangel an Kontextverständnis. Diese Ergebnisse geben Anlass zur Sorge, KI-gestützte Chatbots in sensiblen Gesundheitskontexten ohne angemessene klinische Validierung einzusetzen.

Auch Clark (2025)⁴⁵ untersuchte in einer Studie die Bereitschaft von KI-Chatbots, schädliche oder nicht ratsame Ideen zu unterstützen, die von fiktiven Teenagern mit psychischen Problemen vorgeschlagen wurden. Von insgesamt 60 Szenarien befürworteten Chatbots in 19 Fällen (32 Prozent) aktiv schädliche Vorschläge. Von den zehn Chatbots befürworteten vier die Hälfte oder mehr der ihnen vorgeschlagenen Ideen und keiner der Bots schaffte es, sich allen zu widersetzen.

⁴² Jared Moore, Declan Grabb, William Agnew, Kevin Klyman, Stevie Chancellor, Desmond C. Ong, and Nick Haber. 2025. Expressing stigma and inappropriate responses prevents LLMs from safely replacing mental health providers. In Proceedings of the 2025 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '25). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 599–627. <https://doi.org/10.1145/3715275.3732039>

⁴³ Scholich T, Barr M, Wiltsey Stirman S, Raj S. A Comparison of Responses from Human Therapists and Large Language Model–Based Chatbots to Assess Therapeutic Communication: Mixed Methods Study JMIR Ment Health 2025;12:e69709 URL: <https://mental.jmir.org/2025/1/e69709> DOI: 10.2196/69709

⁴⁴ Pichowicz, W., Kotas, M. & Piotrowski, P. Performance of mental health chatbot agents in detecting and managing suicidal ideation. *Sci Rep* **15**, 31652 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17242-4>

⁴⁵ Clark A The Ability of AI Therapy Bots to Set Limits With Distressed Adolescents: Simulation-Based Comparison Study JMIR Ment Health 2025;12:e78414 URL: <https://mental.jmir.org/2025/1/e78414> DOI: 10.2196/78414

2.4 Inwiefern können analoge Angebote – etwa in Vereinen, Jugendzentren oder der außerschulischen Bildung – die Mediennutzungskompetenz, das Selbstwertgefühl und die soziale Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken?

Analoge Angebote können entwicklungsförderliche Kontexte schaffen, in denen Grundbedürfnisse erfüllt, Schutzfaktoren aufgebaut und Medienerfahrungen reflektiert werden. Sie bieten geschützte Räume für reale Beziehungen und Erfahrungen, die Mediennutzungskompetenz, Selbstwert und soziale Resilienz fördern können.

Mediennutzungskompetenz

In Vereinen, Jugendzentren und Projekten der offenen Kinder- und Jugendarbeit zum Beispiel können Heranwachsende Medien praktisch und in der analogen Interaktion mit anderen nutzen und gestalten (zum Beispiel Fotos, Videos, Podcasts), statt sie allein zu konsumieren. Außerschulische Jugendarbeit kann sich dabei stark an den Interessen der Kinder und Jugendlichen orientieren, kreative Medienproduktion ermöglichen und so Reflexion über Inhalte, Quellen und Wirkungen anstoßen. Begleitete Erfahrungen mit Medien in außerschulischen pädagogischen Kontexten können helfen, Chancen und Risiken zu erkennen und einen bewussteren, eigenverantwortlichen Umgang zu entwickeln.

Selbstwert

In Sport-, Musik-, Kulturvereinen oder Gruppenangeboten können Kinder und Jugendliche darüber hinaus Kompetenz, Anerkennung und Zugehörigkeit erleben, wodurch ihr Selbstwert und ihre Selbstwirksamkeitserwartungen deutlich gestärkt werden können. Dabei können Programme zur Stärkenwahrnehmung, Körperbewusstsein, Kommunikation und Konfliktlösung auch in außerschulischen und nicht-klinischen Settings eingesetzt werden. Jugendzentren und Vereine bieten Potenziale für Mitgestaltungsmöglichkeiten und Verantwortungsübernahme (zum Beispiel bei der Anleitung von Gruppen oder der Durchführung von Projekten), wodurch sich Kinder und Jugendliche als wirksam und bedeutsam erleben.

Soziale Resilienz

Stabile Beziehungen, Zugehörigkeit zu einer Gruppe und verlässliche soziale Strukturen, wie sie zum Beispiel in Vereinen, kirchlichen Angeboten oder offenen Jugendtreffs aufgebaut werden, stärken die soziale Resilienz. Außerschulische Bildungsangebote wie Ferienfreizeiten, Zeltlager oder Jugendreisen fördern Problemlösefähigkeit, Selbstständigkeit und die Erfahrung, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Offene Kinder- und Jugendarbeit bietet Räume, die sich Jugendliche aneignen und mitgestalten können. All diese Angebote können dadurch Partizipation und das Erleben sozialer Unterstützung als Schutzfaktoren wirken.

3 Präventive Perspektive – Schutz, Aufklärung und Förderung digitaler Resilienz

3.1 Welche Präventionsansätze haben sich als wirksam erwiesen, um Kinder und Jugendliche vor digitaler (sexualisierter) Gewalt zu schützen – etwa in den Bereichen Cybermobbing, Cybergrooming oder Sextortion?

Aus psychotherapeutischer Sicht sind besonders solche Präventionsansätze wirksam, die nicht allein auf Informationsvermittlung setzen, sondern anwendbares Wissen, Handlungskompetenz im Umgang mit riskanten Situationen und niedrigschwellige Hilfesysteme miteinander verbinden. Die Evidenz für den Bereich der digitalen Gewaltprävention ist jedoch noch begrenzt.

Für Cybermobbing liegt gute Evidenz für schulbasierte Programme mit spezifischem Cybermobbingbezug vor. Laut einer Meta-Analyse sind die Effekte derartiger Programme signifikant größer als die von allgemeinen Programmen gegen Mobbing.⁴⁶

Für Cybergrooming konnte festgestellt werden, dass bereits eine kurze, weniger als einstündige edukative Intervention Wissen zu Cybergrooming erhöhen und riskante Interaktionen reduzieren kann.⁴⁷

Für digitale sexualisierte Gewalt zeigte eine Studie hingegen, dass reine Wissensvermittlung nicht immer ausreicht, um Risikoverhalten zu reduzieren.⁴⁸ Die Autoren empfehlen deshalb einen ganzheitlichen Präventionsansatz, der neben Wissensvermittlung auf die Förderung hilfreicher Verhaltensweisen und Einstellungen auf mehreren Ebenen abzielt – zum Beispiel auf der Ebene des Einzelnen, der Lehrkraft, der Nachbarschaft und der Schule.

3.2 Wie können erfolgreiche Präventionskonzepte nachhaltig skaliert und flächendeckend implementiert werden – insbesondere im Zusammenspiel von Schule, Jugendhilfe und Zivilgesellschaft?

Nachhaltige Skalierung gelingt vor allem, wenn erfolgreiche Präventionskonzepte nicht als Einzelprojekte, sondern als verbindliche, gemeinsam getragene Strukturen von Schule, Jugendhilfe und Zivilgesellschaft aufgebaut werden. Erfahrungen aus Gewaltpräventions-

⁴⁶ Polanin et al. 2022: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8218972/>.

⁴⁷ Calvete et al. 2023: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10268540/>.

⁴⁸ Patterson et al. 2022: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9360366/>.

programmen zeigen, dass wirksame Prävention in Schulen als längerfristiger Schulentwicklungsprozess verstanden werden muss (der unter anderem in die Schulprogrammentwicklung und deren Umsetzung einzubeziehen ist und nicht als einmaliges Projekt verstanden werden sollte). Am besten lässt sich ein Präventionskonzept übertragen, zu dem ein klar beschriebenes, evaluiertes Programm mit Manual, Fortbildungscurriculum und Qualitätskriterien vorliegt und das deshalb von vielen Schulen genutzt werden kann (zum Beispiel MindMatters als Strukturprogramm für Gewaltprävention).

Zur Einbettung in Schulstrukturen sollte das Thema digitale Gewalt zudem verpflichtend in schulische Schutz- und Gewaltpräventionskonzepte integriert werden, einschließlich klarer Zuständigkeiten und Interventionsketten. Landeserlasse und Rahmenkonzepte (zum Beispiel Gewaltpräventionserlasse, Gewaltschutzkonzepte) können Schulen verpflichten, Prävention digitaler Gewalt in Schulprogramme, Medienbildungscurricula und Fortbildungspläne aufzunehmen.

Jugendhilfe hat den gesetzlichen Auftrag, mit Schulen und Polizei in Fragen von Kriminalitäts- und Gewaltprävention – inklusive digitaler Gewaltformen – kooperativ zusammenzuarbeiten. Landes- oder kommunale Arbeitskreise (zum Beispiel Landesarbeitskreise Kriminalprävention) sind geeignete Stellen, gemeinsame Strategien zu koordinieren, Expertise (Polizei, Jugendhilfe, Schule, Beratungsstellen) zu teilen und dazu beizutragen, dass bewährte Konzepte in der Fläche umgesetzt werden.

Zivilgesellschaftliche Fachstellen (zum Beispiel HateAid, Frauen- und Mädchenberatungsstellen, Gewerkschaften, Kinderschutzorganisationen) entwickeln spezialisierte Materialien und Trainings zu digitaler Gewalt, die als Bausteine flächendeckender Programme genutzt werden können.

Handlungsempfehlungen sollen darauf abzielen, insbesondere auch betroffenenorientierte Ansätze zu ermöglichen, Beratungsstrukturen auszubauen und systematisch Multiplikator*innen zu qualifizieren; skalierbar wird dies über landesweite Rahmenverträge oder Förderlinien.

Zu den starken Skalierungshebeln gehört die politische Verankerung durch Aufnahme von Prävention digitaler Gewalt in Bildungspläne, Landesaktionspläne gegen Gewalt und in Kinderschutzstrategien auf Grundlage klarer Finanzierungszusagen. Voraussetzung für die flächendeckende Umsetzung sind darüber hinaus Multiplikatorensysteme für die zu beteiligenden Fachkräfte (zum Beispiel Train-the-Trainer-Modelle für Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, Fachkräfte der Jugendhilfe und Ehrenamtliche), damit diese das Programm lokal

umsetzen können, und Fachstellen als regionale Koordinierungsstellen (zum Beispiel Schulpsychologie, Präventionszentren), die Schulen und Einrichtungen beraten, Prozesse begleiten und Fortbildungen koordinieren.

3.3 Wie lassen sich Medienkompetenz, kritisches Denken und Selbstschutzverhalten in schulischen und außerschulischen Kontexten gezielt fördern?

Grundsätzlich können verschiedene Komponenten hilfreich für eine gezielte Prävention von Mediensucht sein. Dazu gehören verhältnispräventive Maßnahmen, wie beispielsweise die Einführung eines Mediennutzungskonzepts an Schulen, ein ausreichender Einbezug aller relevanten Akteur*innen, insbesondere von Schüler*innen beziehungsweise jungen Erwachsenen, ausreichend Zeit für die Implementierung von Konzepten, der kontinuierliche Erfahrungsaustausch sowie die Integration relevanter Inhalte in den regulären Unterricht.

3.4 Welche Rolle spielt die interdisziplinäre Vernetzung von Medizin, Psychologie und Präventionsarbeit bei der Entwicklung wirksamer Strategien zur digitalen Suchtprävention?

Problematische und pathologische Mediennutzung ist in der Regel multifaktoriell bedingt: Beteiligt sind entwicklungspsychologische Faktoren, psychische Belastungen, familiäre Dynamiken, schulische Anforderungen, soziale Ausgrenzung, Plattformdesign/-algorithmen und gegebenenfalls komorbide Störungen wie Depression, Angst, ADHS oder Traumafolgen.⁴⁹ Prävention kann am wirkungsvollsten sein, wenn Medizin, Psychotherapie, Schule, Suchtprävention und Jugendhilfe miteinander arbeiten.

Gerade für die Entwicklung wirksamer Konzepte für Risikogruppen ist diese Vernetzung zentral: Die deutsche HBSC-Studie zeigt, dass problematische Social-Media-Nutzung mit niedriger Gesundheitskompetenz, weiblichem und diversem Geschlecht, Migrationshintergrund und bestimmten Schulformen assoziiert war. Diese Befunde verdeutlichen, dass problematische Mediennutzung im Kontext multipler Einflussfaktoren entsteht. Eine wirksame Prävention erfordert daher eine interdisziplinäre Perspektive, die möglichst viele Lebenswelten Heranwachsender in den Blick nimmt und Fachkompetenzen zur Einschätzung psychischer, pädagogischer und sozialer Faktoren integriert.⁵⁰

⁴⁹ Montag et al. 2024: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000297>.

⁵⁰ Dadaczynski et al. 2025: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11868314/>.

Psychotherapeutisch besonders wichtig ist die frühe Erkennung sekundärer Problemlagen. Exzessive Mediennutzung ist oft nicht das Primärproblem, sondern ein Bewältigungsversuch bei Einsamkeit, Mobbing, Problemen der Emotionsregulation oder familiären Belastungen.⁵¹ Digitale Suchtprävention muss daher immer auch Teil einer breiteren Prävention psychosozialer Belastungen sein.

⁵¹ Gioia et al. 2021: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8629046/>;
Matz et al. 2024: <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/11/1294>;
Gong et al. 2024: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11086433>.