

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | Martinistraße 52 | 20246 Hamburg
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik

Geschäftsstelle – Expertenkommission Kinder- und
Jugendschutz in der digitalen Welt
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
Glinkastr. 24

10117 Berlin

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer
Forschungsdirektorin

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Telefon: +49 (0) 40 7410 52992
Fax: +49 (0) 40 7410 55105
ravens-sieberer@uke.de
www.uke.uni-hamburg.de
Martinistraße 52
20246 Hamburg

Frau Ilka Joseph
Sekretariat
Gebäude West 29, Raum 208
Telefon: +49 (0) 40 741057585
Fax: +49 (0) 40 7410-55105
Sek-CPH@uke.de
www.uke.de
<http://child-public-health.de>

Hamburg, 13.04.2026

Stellungnahme

zur Anhörung der Unabhängigen Expertenkommission
„Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“

Leitfrage:

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?

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

Forschungsdirektorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie
und -psychosomatik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina
Mitglied des Deutschen Zentrums für Kinder- und Jugendgesundheit (DZKJ)

Einleitung

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eines der zentralen Public-Health-Themen unserer Zeit. Internationale Expertengremien weisen seit einigen Jahren darauf hin, dass sie eng mit tiefgreifenden gesellschaftlichen und digitalen Veränderungen verknüpft ist [1]. Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Lebenswelt auf, die durch multiple, sich überlagernde Krisen geprägt ist. Dazu zählen die Erfahrungen der COVID-19-Pandemie ebenso wie der Klimawandel, geopolitische Konflikte, wirtschaftliche Unsicherheiten und eine fortschreitende Digitalisierung nahezu aller Lebensbereiche.

Digitale Medien sind vor diesem Hintergrund kein isolierter Einflussfaktor, sondern ein integraler Bestandteil dieser Lebenswelt. Sie prägen Informationszugänge, soziale Beziehungen und Formen der Teilhabe [2]. Gleichzeitig können digitale Medien Belastungen verstärken, etwa durch die permanente Verfügbarkeit von Informationen oder durch spezifische Kommunikationsdynamiken. Eine einseitige Betrachtung digitaler Medien als alleinige Ursache gesundheitlicher Probleme greift jedoch zu kurz. Vielmehr ist von einem komplexen Zusammenspiel zwischen individuellen Voraussetzungen, sozialen Kontexten und strukturellen Rahmenbedingungen auszugehen [3].

Die vorliegende Stellungnahme greift zentrale Aspekte des Fragenkatalogs der Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ auf, insbesondere im Hinblick auf die im Fragenkatalog genannte „psychologische Perspektive“, das „soziale Erleben“ sowie „präventive Ansätze zur Förderung digitaler Resilienz“. Dabei werden sowohl potenzielle Risiken als auch Ressourcen und Schutzfaktoren berücksichtigt. Ziel dieser Stellungnahme ist es, auf Grundlage aktueller empirischer Befunde – insbesondere der COPSY-Studie¹ – eine integrierte Einordnung der Auswirkungen digitaler Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen vorzunehmen.

Psychische Gesundheit, Einsamkeit und Mediennutzung im Kontext aktueller Studien

Die COPSY-Längsschnittstudie [4] liefert eine differenzierte empirische Grundlage zur Entwicklung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland im Kontext aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen und Krisen, die seit Beginn der COVID-19-Pandemie verstärkt in den Fokus gerückt sind. Die Daten zeigen zunächst eine deutliche Verschlechterung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie einen Anstieg psychischer Auffälligkeiten während der frühen Pandemiephase. In den Folgejahren lässt sich zwar eine teilweise Erholung beobachten, jedoch liegen zentrale Indikatoren weiterhin über dem präpandemischen Niveau [4].

Aktuelle Ergebnisse verdeutlichen, dass ein erheblicher Anteil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland weiterhin belastet ist. Etwa jedes fünfte Kind (22 %) berichtet eine niedrige gesundheitsbezogene Lebensqualität, fast jedes vierte Kind (23 %) zeigt Hinweise auf psychische Auffälligkeiten und ein Viertel (25 %) berichtet Angstsymptome [5]. Auch Einsamkeit ist ein zentrales Thema für Kinder und Jugendliche. Längsschnittanalysen aus der COPSY-Studie zeigen, dass Einsamkeit während der Pandemie deutlich angestiegen ist und auch in den Folgejahren über dem präpandemischen Niveau verbleibt. Aktuell berichtet etwa jedes fünfte Kind (18 %) von Einsamkeitserfahrungen [6].

Vor diesem Hintergrund kommt der Nutzung sozialer Medien eine zentrale Rolle zu. Mehr als jedes fünfte Kind bzw. jeder fünfte Jugendliche (21,6 %) berichtet eine hochfrequente Nutzung von vier oder mehr Stunden täglich [7]. Aktuelle Analysen auf Basis der jüngsten Erhebungswellen der COPSY-Studie (2024/2025) verdeutlichen darüber hinaus, dass problematische Formen der Social-Media-Nutzung – im Sinne riskanter und pathologischer Nutzungsmuster (erhoben mit der Social Media Use Disorder Scale, SOMEDIS) – bei einem relevanten Anteil der Jugendlichen auftreten. So ist nahezu jedes vierte

¹ Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf („Child Outcomes in Psychology“)

Kind bzw. jeder vierte Jugendliche (23,6 %) einer Risikogruppe für problematische Nutzung zuzuordnen, während knapp fünf Prozent (4,9 %) als klinisch auffällig einzustufen sind [7].

Diese Befunde unterstreichen, dass es sich bei der problematischen Nutzung sozialer Medien nicht um ein randständiges Phänomen handelt, sondern um ein verbreitetes Verhaltensmuster mit potenziell gesundheitsschädigender Relevanz.

Psychologische Mechanismen und Entwicklungsaspekte

Digitale Medien erfüllen zwar wichtige Funktionen im Alltag junger Menschen, etwa im Hinblick auf soziale Verbundenheit, Informationszugang und Möglichkeiten zur emotionalen Verarbeitung. Sie greifen jedoch auch in zentrale Entwicklungsprozesse von Kindern und Jugendlichen ein. Gleichzeitig können sie soziale Vergleichsprozesse intensivieren und damit das Risiko für Unzufriedenheit und Selbstwertprobleme erhöhen [8].

Ein zentraler Mechanismus betrifft die verstärkte Konfrontation mit globalen Krisen. Durch digitale Medien sind Kinder und Jugendliche kontinuierlich mit Informationen über belastende Ereignisse konfrontiert. Diese permanente Verfügbarkeit kann zu erhöhter emotionaler Belastung sowie zu Sorgen, Zukunftsängsten und Unsicherheit beitragen. Aktuelle Befunde der COPSY-Studie zeigen, dass insbesondere Einsamkeit und eine hochfrequente Nutzung sozialer Medien eng mit problematischen Nutzungsmustern verknüpft sind [7]. Gleichzeitig weisen die Daten darauf hin, dass Einsamkeit sowohl Ursache als auch Folge intensiver Social-Media-Nutzung sein kann, was auf bidirektionale Wirkzusammenhänge hindeutet. Längsschnittanalysen zeigen, dass Einsamkeit bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen persistiert und mit erhöhten Risiken für psychische und körperliche Gesundheitsprobleme verbunden ist [6].

Im Bereich der Identitätsentwicklung ergeben sich hinsichtlich der Nutzung digitaler Medien verschiedene Effekte. Digitale Räume eröffnen sowohl Möglichkeiten zur Selbstexpression und Exploration, sind jedoch zugleich mit erhöhtem Druck zur Selbstdarstellung verbunden.

Mit Blick auf neuere Entwicklungen, insbesondere KI-basierte Anwendungen, zeigen aktuelle COPSY-Daten, dass diese bereits von einem Großteil der Jugendlichen genutzt werden (63 %). Die Nutzung erfolgt dabei überwiegend funktional, etwa für schulische Zwecke, Informationssuche oder Unterhaltung, während soziale oder emotional unterstützende Anwendungen bislang eine untergeordnete Rolle spielen [5].

Ressourcen, Resilienz und soziale Ungleichheit

Ein zentrales Ergebnis der COPSY-Studie ist die hohe Bedeutung von Ressourcen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Individuelle, familiäre und soziale Schutzfaktoren zeigen signifikante und starke Zusammenhänge mit einer besseren Lebensqualität und geringeren psychischen Belastungen, beispielsweise Angst- und Depressionssymptomen. Gleichzeitig zeigen die Daten deutliche soziale Ungleichheiten: Kinder und Jugendliche aus belasteten Lebenslagen sind häufiger Risiken ausgesetzt und verfügen zugleich über weniger Ressourcen, um diese zu bewältigen [5].

Die aktuellen Analysen zur Social-Media-Nutzung verdeutlichen, dass problematische und hochfrequente Nutzungsmuster eng mit psychischen Belastungen verknüpft sind [5, 7]. Vorhandene Ressourcen können psychische Belastungen jedoch deutlich abschwächen. Insbesondere ein positives Familienklima, soziale Unterstützung durch Gleichaltrige sowie gesundheitsbezogene Verhaltensweisen wie ausreichende Bewegung und guter Schlaf wirken signifikant protektiv im Sinne einer besseren mentalen Gesundheit [7].

Prävention und Förderung digitaler Resilienz

Hinsichtlich digitaler Mediennutzung kommt präventiven Ansätzen eine zentrale Bedeutung zu. Die vorliegenden Befunde legen nahe, dass sowohl individuelle Kompetenzen im Sinne einer Verhaltensprävention als vor allem auch strukturelle Rahmenbedingungen im Sinne einer Verhältnisprävention adressiert werden müssen.

Die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz stellt dabei einen wichtigen Ansatzpunkt dar. Kinder und Jugendliche müssen befähigt werden, digitale Inhalte kritisch einzuordnen, mit belastenden Informationen umzugehen und eigene Nutzungsgewohnheiten zu reflektieren. Dabei ist die gezielte Stärkung psychosozialer Ressourcen von entscheidender Bedeutung. Dies umfasst insbesondere die Förderung von Selbstwirksamkeit, sozialen Kompetenzen und Bewältigungsstrategien. Schulen sowie außerschulische Angebote stellen hierbei maßgebliche Settings dar.

Präventive Maßnahmen sollten insbesondere dort ansetzen, wo sich Risiken verdichten. Dies betrifft zum einen belastende Erfahrungen im digitalen Raum, etwa durch soziale Ausgrenzung oder Cybermobbing. Zum anderen ist die Förderung von Schutzfaktoren – insbesondere familiäre Unterstützung, soziale Einbindung sowie stabile Alltagsstrukturen – von zentraler Bedeutung, um problematische Nutzungsmuster und Einsamkeit zu reduzieren.

Analoge Räume haben in diesem Kontext eine besonders wichtige Bedeutung. Analoge Angebote in Vereinen, Jugendzentren oder der außerschulischen Bildung leisten einen bedeutsamen Beitrag zur sozialen Integration, zur Förderung von Selbstwert und zur Prävention von Einsamkeit und stellen damit eine wichtige Ergänzung und unerlässliche Alternative zur digitalen Lebenswelt dar.

Fazit

Zusammenfassend zeigen die vorliegenden Befunde ein differenziertes Bild. Digitale Medien sind ein fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und haben sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, die eng mit individuellen, sozialen und strukturellen Bedingungen verknüpft sind.

Gleichzeitig verdeutlichen die aktuellen Daten, dass hochfrequente und problematische Formen der Social-Media-Nutzung ein relevantes gesundheitliches Thema darstellen. Mehr als jedes fünfte Kind bzw. jeder fünfte Jugendliche berichtet eine tägliche Nutzungsdauer von vier oder mehr Stunden. Zudem ist nahezu jedes vierte Kind bzw. jeder vierte Jugendliche einer Risikogruppe für problematische Nutzung zuzuordnen, während knapp fünf Prozent klinisch auffällige Nutzungsmuster zeigen.

Diese Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, der Nutzung digitaler Medien im Kindes- und Jugendalter eine stärkere Aufmerksamkeit im Sinne der Gesundheitsförderung zu widmen. Neben der Stärkung individueller und sozialer Ressourcen erscheint dabei auch die Entwicklung und Umsetzung geeigneter Rahmenbedingungen zur Regulierung der Nutzung als wichtiger Ansatz, um potenziell negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu begrenzen.

Referenzen

- [1] McGorry, P.D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., et al. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *Lancet Psychiatry*, 11:731–74.
- [2] Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>

- [3] Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the Relationship Between Social Media Use and Symptoms of Depression and Anxiety Among Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771-797. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>
- [4] Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A.-K., Reiß, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 68(6), 670–680. <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04045-1>
- [5] Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Reiß, F., Freitag, CM, & Ravens-Sieberer, U. (2025). Current Global Crises and Youth Mental Health in Germany: The Role of Media Use, Coping and Resources. December 2025, Preprint available at Research Square: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8260872/v1>
- [6] Zoellner, F., Erhart, M., Schütz, R., Napp, A. K., Devine, J., Reiss, F., Ravens-Sieberer, U., & Kaman, A. (2025). Two decades of loneliness among children and adolescents: longitudinal trends, risks and resources - Results from the German BELLA and COPSY studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(11), 3629–3641. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02779-6>
- [7] Zoellner, F., Kaman, A., Erhart, M., Paschke, K., Napp, A.-K., Reiss, F., Devine, J., & Ravens-Sieberer, U. (2026). Problematic social media use among young people in Germany: Patterns, Risks, and Protective Factors. Results from the COPSY Study. Preprint available at SSRN.
- [8] Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>



Prof. Dr. phil. U. Ravens-Sieberer, MPH
Direktorin der Forschungssektion „Kinder- und Jugendgesundheit – Child Public Health“