

**Der Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen:
Forderungen der PtK Berlin für wirksamen Schutz von Heranwachsenden vor gesundheitlichen Risiken durch Social Media**

Positionspapier der Psychotherapeutenkammer Berlin

12. Januar 2026

Es ist eine Entwicklung, die sich in Deutschland und weltweit beobachten lässt: Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Belastungen, psychische Erkrankungen bei Heranwachsenden haben deutlich zugenommen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sozialwissenschaftliche Forschung und Berichte aus der psychotherapeutischen Praxis zeigen, dass hier - neben Zukunftsängsten und der Streichung betreuter Selbstentfaltungsräume - soziale Medien eine wichtige Rolle spielen können. Zwar zeigen bisherige Studien vor allem Zusammenhänge und keine direkten Kausalitäten. Doch es mehren sich Hinweise, dass ein Überkonsum von Plattformen wie Instagram, TikTok und YouTube erheblich der psychischen Gesundheit schaden kann.

Aufgrund der möglichen schweren Folgen sollte das Vorsorgeprinzip als Grundlage für Maßnahmen gelten: Schutz durch Prävention unter Einbeziehung psychotherapeutischer Expertise, auch wenn die Forschung noch nicht alle offenen Fragen geklärt hat.

Aktuelle Situation: Wie soziale Medien wirken und welche Risiken bestehen

Soziale Medien prägen das Sozialleben, den Umgang mit Informationen und die Identitätsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Das birgt erhebliche Risiken: Zahlreiche Studien belegen neben den positiven Aspekten wie sozialer Teilhabe und Wissenszuwachs auch suchterzeugende Mechanismen und einen deutlichen Zusammenhang zwischen der intensiven Nutzung sozialer Plattformen und psychischen Belastungen wie Stress, depressiven Stimmungen und Schlafproblemen.

Eine aktuelle Studie der Ruhr-Universität Bochumⁱ (vom 21.11.2025) zeigt, dass 51,3 Prozent der unter 20-Jährigen ausgeprägte suchtartige Symptome im Umgang mit sozialen Medien aufweisen. Bei den unter 18-Jährigen beträgt die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer bereits vier Stunden.ⁱⁱ

Laut der DAK-Suchtstudieⁱⁱⁱ vom 12. März 2025 zeigt ein Viertel (25 Prozent) der Kinder und Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren ein riskantes bis pathologisches Nutzungsverhalten. Nach Angaben der OECD^{iv} zählt Deutschland international zu den Spitzenreitern bei der Bildschirmzeit junger Menschen: Bereits 15-Jährige kommen hierzulande auf bis zu 48 Stunden pro Woche – das entspricht fast sieben Stunden täglich.

Die negativen Auswirkungen umfassen:

- Entwicklungsdefizite: Mangel an zentralen Entwicklungserfahrungen wie dem freien Spiel, kreativer Langeweile oder der unmittelbaren Begegnung ohne permanentes Vergleichen
- gravierenden Bewegungsmangel
- soziale Isolation, fehlende soziale Kompetenzen



- verminderte Konzentrations- und Problemlösefähigkeit
- Stress, innere Leere, Depressivität, Angst- und Schlafstörungen
- Gefährdungen im Netz: Cybermobbing, Hassrede, sexuelle Gewalt und Falschinformationen
- Beeinträchtigungen der Persönlichkeitsentfaltung
- Essstörungen und Körperbildstörungen
- suchtartige Muster durch suchterzeugende Mechanismen vieler Plattformen wie endloses Scrollen oder automatische Videos

Auch der 47. Deutsche Psychotherapeutentag^v thematisierte im November vergangenen Jahres zunehmend pathologische Entwicklungen im Zusammenhang mit der unreflektierten Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen wie Cybermobbing, Gewaltverherrlichung und die Störung der elementaren Beziehungsaufnahme in der frühen Eltern-Kind-Beziehung durch Technologisierung.

Die Psychotherapeutenkammer Berlin fordert daher ein mehrstufiges Schutzkonzept, das gesetzliche Regulierung, Prävention, Versorgung und Forschung verbindet:

1. *Regulierung gesetzgeberisch absichern*

Durch gesetzliche Regulierung sollte sichergestellt werden, dass die gesundheitlichen Risiken von Social-Media-Nutzung für Heranwachsende minimiert werden.

- Altersverifikation: Datenschutzkonforme technische Verfahren müssen sicherstellen, dass Kinder unter einem festgesetzten Mindestalter nicht einfach Accounts erstellen.
- Sichere Voreinstellungen und Schutzmechanismen gegen exzessive Nutzung, Cyber-Grooming und digitale Gewalt
- Schaffung gesetzlicher Regeln insbesondere zu Datenschutz, Altersbeschränkungen und gefährdenden Inhalten
- Weiterentwicklung von Jugend(medien)schutzgesetzen
- Verpflichtung der Plattformbetreiber zu jugendgerechter Gestaltung: standardmäßig deaktivierte Werbung, keine personalisierten Profile für Minderjährige und keine suchtfördernden Funktionen ohne ausdrückliche Zustimmung

2. *Prävention: Aufklärung und Medienkompetenz verstärken*

Regulierung allein reicht nicht. Es braucht Aufklärung und Bildung für alle – Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachkräfte.

- Erstellung evidenzbasierter Präventionsprogramme für Schulen und Familien unter Einbindung der Kompetenz von Psychotherapeut*innen
- Stärkung der Medienkompetenz von Eltern, Lehrkräften, Kindheits- und Jugendpädagog*innen, um problematische Nutzungsmuster früh zu erkennen
- Einbeziehung von Kindern und Jugendlichen als Expert*innen ihrer Lebenswelt
- Flächendeckend angebotene Aufklärungsprogramme an Schulen, um junge Menschen zu einem reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu befähigen.
- Schaffung Smartphone-freier Lern- und Lebensräume in Schulen und Freizeiteinrichtungen, um echte soziale Interaktion zu stärken.

3. *Psychotherapeutische Interventionen ausbauen*



Die Nachfrage nach Hilfe für junge Menschen mit psychischer Belastung steigt, doch Versorgungskapazitäten sind unzureichend. Darum setzen wir uns ein für:

- die Entwicklung und wissenschaftliche Begleitung spezieller Maßnahmen als Frühinterventionen für problematische Nutzungsmuster
- Früherkennung psychischer Belastungen und Förderung niedrigschwelliger Beratungsangebote
- die Förderung von Gruppenpsychotherapie zur Stärkung sozialer Kompetenzen und Selbstwertentwicklung
- den Ausbau von Versorgungskapazitäten: Separate Bedarfsplanung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen, um den Zugang zu psychotherapeutischer Versorgung zu verbessern.

4. *Unabhängige Forschung und politische Initiativen stärken*

Wissenschaftliche Erkenntnisse müssen erweitert werden und von kommerziellen Interessen unabhängig sein. Wichtig sind hier:

- die Intensivierung der unabhängigen Forschung zu psychischen Folgen exzessiven Medienkonsums, insbesondere bei jüngeren Kindern und zu neuen Formaten wie KI-Anwendungen.
- politische Initiativen zur Eindämmung kommerzieller Ausbeutung junger Nutzer*innen
- die systematische Einbeziehung psychotherapeutischer Expertise in von politischer Seite geplante Strategien

Dringender Handlungsbedarf

Die aktuelle, achte Erhebungswelle der COPSY-Studie (Child Outcomes in PSYchology) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) vom Dezember 2025 bestätigt, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland weiterhin stärker belastet ist, als vor der Corona-Pandemie. Die Nutzung sozialer Medien spielt demnach eine große Rolle: 39 Prozent der jungen Menschen geben an, dort häufig mit belastenden Inhalten konfrontiert zu sein.^{vi}

Die Psychotherapeutenkammer Berlin fordert Politik, Wissenschaft und Gesellschaft auf, umgehend zu handeln, um junge Menschen vor digitaler Isolation, Selbstentfremdung und psychischen Störungen zu schützen. Geplante Initiativen auf Bundes- und EU-Ebene zur Festlegung eines Mindestalters für die Nutzung der Sozialen Medien und eine datenschutzkonforme Altersverifikation beim Anlegen neuer Social-Media-Profile müssen zügig vorangetrieben werden, um Kinder und Jugendliche wirksam zu schützen und ihre gesunde Entwicklung in der digitalen Welt zu gewährleisten.

ⁱ <https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2025-11-21-soziale-medien-fast-die-haelfte-der-jungen-deutschen-zeigt-suchtsymptome>



-
- ii https://www.oecd.org/de/publications/besser-leben-kindliches-wohlergehen-in-einer-digitalen-welt-auszugsweise-ubersetzung_7aaf58dc-de/full-report/component-3.html
 - iii https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-millionen-kinder-haben-probleme-durch-medienkonsum-_91832
 - iv https://www.oecd.org/de/publications/besser-leben-kindliches-wohlergehen-in-einer-digitalen-welt-auszugsweise-ubersetzung_7aaf58dc-de/full-report/component-3.html
 - v https://api.bptk.de/uploads/Resolution_Social_Media_Staerkung_psych_Gesundheit_von_Kindern_und_Jugendlichen_in_einer_digitalen_Welt_2447529514.pdf
 - vi <https://assets-eu.researchsquare.com/files/rs-8260872/v1/01c63fa5-2467-4f79-9f37-4ceb5e32e68c.pdf?c=1765185556>

Ergänzende Quellen zum Thema „Soziale Medien und Kinder- und Jugendlichengesundheit“

- <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/>
- <https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13313&t=COPSY-Studie:+Ergebnisse+der+fuenften+Befragungswelle>
- <https://www.aerzteblatt.de/news/jeder-zweite-junge-mensch-in-deutschland-zeigt-anzeichen-von-social-media-sucht-617e45be-6b54-4edb-b327-ec81f1c2f436>
- <https://www.aerzteblatt.de/news/bundesregierung-arbeitet-an-einer-strategie-mentale-gesundheit-fur-junge-menschen-9e35d612-4025-46eb-9edc-26de6043a086>
- <https://api.bptk.de/uploads/>
- Resolution_46_DPT_Nutzung_digitaler_Medien_bei_Kindern_und_Jugendlichen_Seelische_Gesundheit_schuetzen_b2cdcef34c.pdf

Kontakt

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin, KÖR
Kurfürstendamm 184, 10707 Berlin
Tel.: 030 / 88 71 40 - 0
Fax: 030 / 88 71 40 - 40
E-Mail: info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
Internet: www.psychotherapeutenkammer-berlin.de

Stand 09.01.2026