

Nutzung digitaler Medien und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Stellungnahme der Wissenschaftlichen Fachgesellschaft und Verbänden der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Stand: Februar 2026

Korrespondenzadresse:

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie e. V. – DGKJP
(federführende Fachgesellschaft)

Geschäftsstelle
Reinhardtstraße 27B | 10117 Berlin
T +49 (0)30 28094386
E geschaeftsstelle@dgkjp.de

Ausgangspunkt

Die Digitalisierung bietet viele Möglichkeiten. Vorrangig kommerziell motivierte digitale Angebote bergen jedoch bedeutsame Risiken für Kinder und Jugendliche. Nach der UN-Kinderschutzrechtskonvention haben Minderjährige u.a. ein Recht auf Entwicklung, Gesundheit, Schutz vor Gewalt und Missbrauch, Privatsphäre, (valide) Informationen und (balancierte) Teilhabe. Neben Maßnahmen zur Teilhabe und Befähigung sollte dieser Schutzgedanke bei allen aktuellen Debatten berücksichtigt werden.

Empfehlungen

Im Alter von 0 bis 3 Jahren:

- keine digitalen Medien
- Aufkleber auf digitalen Geräten: “Nicht geeignet für Kinder von 0 – 3 Jahren!“
- medienfreie öffentliche Zonen

Im Alter von 4 bis 5 Jahren:

- maximal 30 Minuten tägliche Medienzeit über alle Lebensbereiche
- Nutzung digitaler Medien klar begrenzt, strukturiert und gemeinsam

Im gesamten Altersbereich von 0 bis 5 Jahren:

- Erfassung der Mediennutzung in allen Vorsorgeuntersuchungen inklusive geschulter Kurzberatung
- frühpädagogische Qualitätsstandards, verbindliche Medienkonzepte und Evaluationspflicht in Kitas

Im Alter von 6 bis 18 Jahren:

- konsequente Umsetzung des Kinder- und Jugendschutzes durch die Anbieter digitaler Medien entsprechend des Digital Services Act (DSA)
- Altersgrenzen für Smartphones und bild- und videoorientierte, auf Algorithmen basierende Soziale Medien, Messenger, Online-Videospiele und Videoportale mit externer Kontaktmöglichkeit und nicht-supervidierte Generative-KI-Chatbots inklusive wirksamer Altersverifikation (keine Nutzung vor 14, beschränkte Nutzung vor 16, danach freie Nutzung)
- Begrenzung digitaler Spiele gemäß USK einschließlich wirksamer Altersverifikation inklusive Einrichtung einer unabhängigen staatlichen Bewertungsstelle

- Verbot manipulativer Designmechaniken in Angeboten für Kinder und Jugendliche
- Elternbildung in digitaler Erziehung und Selbstwirksamkeitserleben (Empowerment)
- übergeordnete Stärkung der Früherkennung psychischer Belastungen und Störungen
- schul- und bundeslandübergreifend standardisierte Medienkompetenzunterrichtsangebote ab der Grundschule
- gezielte Nutzung digitaler Medien zu akademischen Zwecken bei gleichzeitigem Verbot privater Smartphones in der Schule
- Training von Selbstregulation und Sozialkompetenz als Resilienzfaktoren
- Breite Förderung der analogen Freizeitgestaltung für Kinder
- Forschungsförderung und Stärkung evidenzbasierter präventiver Maßnahmen
- Begleitforschung zu regulatorischen Maßnahmen, damit diese bei Bedarf angepasst werden können

Zur detaillierten Begründung der Empfehlungen vgl. die Grundlage der Stellungnahme: Wissenschaftliche Ausarbeitung durch die Ad-hoc-Arbeitsgruppe Mediennutzung und psychische Gesundheit: Nutzung digitaler Medien und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

**Grundlage der Stellungnahme:
Wissenschaftliche Ausarbeitung durch die
Ad-hoc-Arbeitsgruppe Mediennutzung
und psychische Gesundheit**

Nutzung digitaler Medien und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Mitglieder der Arbeitsgruppe:

Isabel Brandhorst*, Katajun Lindenberg*, Kerstin Paschke*,
Frank W. Paulus*, Andrea M.F. Reiter, Tobias Renner, Marianne Klein,
Luise Poustka, Tanja Legenbauer, Cordula Gimm, Eva Möhler

*gleichwertiger Beitrag

Inhalt

1 Allgemeine Einführung	1
1.1 Chancen digitaler Medien	1
1.2 Risiken digitaler Medien.....	2
1.3 Manipulative Design-Mechanismen	3
1.4 Private Smartphone-Nutzung in Schulen	6
1.5 Bisherige wissenschaftliche Empfehlungen und Leitlinien	7
2 Altersgruppe 0 – 5 Jahre: Vorschulalter	8
2.1 Wo stehen wir?.....	8
2.2 Wo wollen wir hin?	10
2.3 Was sollte die Politik tun?.....	10
3 Altersgruppe 6 – 13 Jahre: Grundschulalter bis frühe weiterführende Schule	11
3.1 Wo stehen wir?.....	11
3.2 Wo wollen wir hin?	15
3.3 Was sollte die Politik tun?.....	17
4 Altersgruppe 14 – 18 Jahre: Weiterführende Schule	18
4.1 Wo stehen wir?.....	18
4.2 Wo wollen wir hin?	20
4.3 Was sollte die Politik tun?.....	20
Literatur.....	23
Autorinnen und Autoren	34

1 Allgemeine Einführung

Digitale Medien sind ein integraler Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen geworden. Innerhalb von nicht einmal zwanzig Jahren hat sich seit Einführung des ersten Smartphones durch Apple im Jahr 2007 die tägliche Internetnutzung den JIM-Studien zufolge bei den 12- bis 19-Jährigen auf nahezu vier Stunden mehr als verdoppelt (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS, 2024a)). Parallel dazu nimmt auch die Mediennutzung im Vorschul- und Grundschulalter deutlich zu und liegt über den gesamten Altersbereich von 0 bis 18 Jahren hinweg signifikant über den Empfehlungen internationaler Expert:innengruppen (MPFS, 2024b; MPFS, 2025b). Die COVID-19-Pandemie hat sich zudem als Katalysator einer intensivierten Mediennutzung junger Menschen, v.a. im Bereich der sozialen Medien, herausgestellt (Wiedemann et al., 2025a). Parallel nimmt das Einstiegsalter in einen regelmäßigen Gebrauch digitaler Medien ab: Von 2022 bis 2024 verdoppelte sich bei den 8- bis 9-jährigen Kindern der Anteil derer mit täglicher Internetnutzung auf 40 %. Besonders beliebt in dieser Altersgruppe sind digitale Spiele und Online-Videos (Wiedemann et al., 2025a). Fast die Hälfte der Kinder besitzt bereits ein eigenes Smartphone und hat damit potenziell immer und überall Zugang zu digitalen Anwendungen. Mit 12 Jahren macht ihr Anteil dann ca. 95 % aus. WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok und YouTube stellen dabei die beliebtesten Apps dar (MPFS, 2025b). Zunehmend ist außerdem ein Gebrauch von Generative-Künstliche-Intelligenz (gKI)-Chatbots (insbesondere ChatGPT) bei Jugendlichen zu beobachten (MPFS, 2025a). Chancen und Risiken digitaler Medien sind stets altersbezogen zu betrachten und hängen – insbesondere auch in Hinblick auf Teilhaberechte von Kindern und Jugendlichen – vom Entwicklungsstand der jeweiligen Nutzerinnen und Nutzer ab (Säuglinge, Klein- und Vorschulkinder, Grundschulkinder sowie Kinder und Jugendliche in weiterführenden Schulen und in der Ausbildung).

1.1 Chancen digitaler Medien

Digitale Medien gehen mit vielfältigen Chancen für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einher: Über den Austausch und die Vernetzung mit Peers und Gruppen mit vergleichbaren persönlichen, aber auch gesellschaftlichen Interessen und die barrierearme Informationsgewinnung kann die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben z.B. im Rahmen der Identitäts-, Werte- und Autonomieentwicklung flexibel unterstützt werden. Darüber hinaus können sie akademische Prozesse fördern und die Freizeit gestalten. Im medizinischen und therapeutischen Sektor bieten digitale Anwendungen die Chance neuer barrierearmer Präventions- und Unterstützungsangebote (Paschke & Thomasius, 2024; Fegert et al., 2026). Gemäß § 17 der UN-Kinderrechtskonvention haben Kinder und Jugendliche ein Recht auf digitale Teilhabe, altersgerechte Inhalte von sozialem und kulturellem Nutzen sowie digitale Befähigung. Gleichzeitig enthält dieser Paragraph einen Schutzauftrag vor Informationen, Material und Kontakten, die das Wohlergehen beeinträchtigen können.

1.2 Risiken digitaler Medien

Dem CO:RE-Modell (Children Online: Research and Evidence) zufolge lassen sich Online-Risiken für Kinder und Jugendliche in vier Kategorien klassifizieren (Livingstone & Stoilova, 2021):

- Content (unangemessene und potenziell schädliche Inhalte, wie Gewalt, Pornografie, extremistische oder Selbstgefährdungsdarstellungen sowie Fake News und KI-generierte Deep Fakes zur gezielten Desinformation)
- Contact (gefährdende Personen(-gruppen), z.B. durch Cybergrooming, Belästigungen, selbstschädigende „Normen“)
- Conduct (riskante Nutzungsmuster, z.B. durch Cybermobbing, Hate Speech, Doomscrolling (bei dem man sich in einer Spirale negativer Inhalte verliert), Teilen inadäquater Inhalte, suchtassoziierte Nutzungsmuster)
- Contract (rechtliche Risiken, z.B. Datenschutzverletzungen, digitaler Fußabdruck, Werbeexposition und Marketingstrategien, Datenmissbrauch, Manipulation von Nutzungsentscheidungen)

In Bezug auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stehen vor allem Soziale Medien in der Kritik. Eine aktuelle Stellungnahme der Leopoldina, auf die an dieser Stelle verwiesen wird (Brailovskaia et al., 2025), fasst die wesentlichen Risiken zusammen. Relevante Risiken in der Stellungnahme der Leopoldina sind z.B. verschlechtertes psychisches Wohlbefinden, Stresserleben, Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, Sucht, Körperunzufriedenheit, Cyberbullying, Hasskommentare, Falschinformation, Leistungsabfall.

Weitere Risiken sind im Gefährdungsatlas der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien zusammengefasst, auf die an dieser Stelle ebenfalls verwiesen wird (Brüggen et al., 2019). Im Gefährdungsatlas werden unter anderem folgende Probleme aufgeführt: algorithmische Empfehlungssysteme von Online-Inhalten, Bewerbung und Verbreitung gesundheitsgefährdender Substanzen am Beispiel Legal-Highs, Cybergrooming, Cybermobbing (auch Cyberbullying), Cybersex, Cyberstalking, extremistische Inhalte, exzessive Selbstdarstellung, Fake-Profil bzw. Fake-Accounts, Fear Of Missing Out, gesundheitsgefährdende Challenges, gewalthaltige Computer-/Konsolenspiele und Spiele-Apps, Hate Speech, Identitätsdiebstahl/„gehackt werden“, immersives Erleben durch Virtual Reality, Influencer, Internetsucht und exzessive Nutzung, Kettenbriefe, Kontakt- und Dating-Apps, Kostenfallen, Online-Werbung und Werbeverstöße, Pornografie und Posendarstellungen, Pro-Ana-/Pro-Mia-Foren, Profilbildung und -auswertung, Propaganda (inkl. Fake News), Remix- und Sharing-Kultur (Urheberrechtsverletzungen), Selbstverletzendes Verhalten, Self-Tracking, Sexting, Smart Speaker und vernetztes Spielzeug, Suizidforen, Streaming/non-linearer Zugang zu Bewegtbildern und Audiodateien, Tasteless-Angebote, überzeichnete Geschlechterrollen, Viren und Schadprogramme.

Weitere Gefahren, die in den genannten Übersichtsarbeiten nicht oder nicht ausreichend beschrieben werden, entstehen durch KI-Chatbots und die Störung sozialer Interaktionen durch Technoference bzw. Phubbing.

gKI-Chatbots. Risiken, die mit dem Gebrauch von gKI-Chatbot durch Kinder und Jugendliche in Verbindung gebracht werden, sind (Robb & Mann, 2025; BBC & Ipsos, 2025):

- Emotionale Manipulation und Aufbau einer parasozialen Beziehung, die an die Stelle von real-life sozialen Beziehungen treten können (Ebner & Szczuka, 2025; Jensen & Sørensen, 2025)
- Veraltete Informationen sowie Informationen, die von Vorurteilen und Stereotypen geprägt sind
- Unangemessene Inhalte (z.B. sexualisiertes Material, rassistische Aussagen, gefährliche Ratschläge und Handlungsaufforderungen)
- ein signifikanter Anteil von Falschinformationen und sog. "Halluzinationen"
- Speicherung sensibler Daten und Datenmissbrauch

Technoference und Phubbing: Technoference bezeichnet technologiebedingte Störungen im Alltag. Phubbing, eine Wortkombination aus phone (= Telefon) und snubbing (= Zurückweisung), stellt eine prominente Unterform der Technoference dar und bezeichnet die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Interaktionen, in der die Aufmerksamkeit auf das Smartphone statt auf das Gegenüber gerichtet wird (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Studien zu elterlichem Phubbing zeigen (bidirektionale) Zusammenhänge mit schlechterer sozio-emotionaler Anpassung, vermehrten internalisierenden und externalisierenden Problemen sowie reduzierter elterlicher Sensitivität und Responsivität in der Interaktion von und mit jungen Kindern auf (McDaniel & Radesky, 2018; Zhang et al., 2023). Mehr als 1/3 der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland kennen das Gefühl des Phubbings mindestens manchmal; häufigere Phubbing-Erfahrungen sind mit mehr Einsamkeits- und Stresserleben sowie Depressions- und Angstsymptomen assoziiert (Wiedemann et al., 2025a). Bei Schulkindern und Jugendlichen geht elterliches Phubbing zudem mit reduzierter schulisch-leistungsbezogener Stresstoleranz, einem höheren Risiko für problematischen Medienkonsum und reduziertem prosozialem Verhalten der jungen Menschen einher (Jiang et al., 2023; Zhang et al., 2021). Meta-Analysen bestätigen moderate Effekte auf sozio-emotionale und verhaltensbezogene Probleme (Zhang et al., 2023; Dixon et al., 2023). Phubbing durch Peers ist ebenfalls mit höherer psychischer Belastung und der Gefahr eines problematischen Medienkonsums assoziiert (Xu et al., 2022; Chu et al., 2021).

1.3 Manipulative Design-Mechanismen

Im Rahmen maximierter *User Experience* werden Nutzungsbindung und damit Nutzungszeiten über optimierten Service (Abbau struktureller Barrieren, intuitive Bedienung, hohe Flexibilität) sowie emotionales und persuasives Design gezielt erhöht. Mit der rasanten

Entwicklung künstlicher Intelligenz werden Algorithmen für individualisierte Angebote stetig ausgebaut und verfeinert. Es besteht ein strukturelles Ungleichgewicht zwischen der psychischen Vulnerabilität sowie Beeinflussbarkeit von Kindern und Jugendlichen auf der einen Seite und der ökonomisch motivierten Gestaltung der digitalen Angebote (v.a. Soziale Medien, Online-Video-Plattformen, digitale Spiele und gKI-Chatbots) auf der anderen Seite. Manipulative Designpraktiken, die darauf abzielen, die Nutzungsdauer zu maximieren, um gegen den eigentlichen Willen der Nutzenden Handlungsentscheidungen zu beeinflussen und Mikrotransaktionen zu fördern, werden als „Dark Patterns“ bezeichnet (Wiedemann et al., 2025b). Sie bestehen beispielsweise aus variablen Belohnungssystemen mit Glücksspielcharakter (z.B. Lootboxen), künstlichem Zeitdruck, virtuellen Währungen, die reale Kosten verschleiern, sozialem Druck und Vergleichen (z.B. durch Rankings, Daily Quests, Gruppendruck), Belohnungsentzug bei Inaktivität, Endlosmechaniken (Infinity Scroll), voreingestellte Zustimmungen (opt-out statt opt-in) bei Kaufoptionen oder Abos, erschwerten Kündigungsprozessen, Vermischung von Spiel- und Konsumhandlungen (z.B. Kauf von kosmetischen Items in digitalen Spielen), algorithmischer Ausnutzung individueller Schwächen sowie hervorgehobenen Kaufbuttons oder 1-click-Käufen.

Im Folgenden wird eine unvollständige Auswahl manipulativer Designmerkmale näher beschrieben:

Lootboxen – Glücksspiel und Käufe in digitalen Spielen. Lootboxen sind digitale Container mit zufallsbasierten Inhalten, die gegen reale oder virtuelle Währung erworben werden können. So enthält beispielsweise das „Premium-Gold-Pack“ in EA Sports FC (ehemals FIFA) eine zufällige Auswahl an Spielern unterschiedlicher Spielstärke oder anderen Items für spielmechanische Vorteile und kann mit virtuellen Währungen erworben werden, die gegen echtes Geld gekauft werden. Lootboxen weisen deutliche strukturelle Parallelen zu Glücksspielen auf, weshalb Verbote und ihre Einordnung als glücksspiel- bzw. jugendschutzrelevant international diskutiert und teilweise regulatorisch umgesetzt wurden.

Mikrotransaktionen. Mikrotransaktionen und In-App Käufe sind eine zentrale Monetarisierungsstrategie in digitalen Spielen, die häufig zunächst kostenfrei angeboten werden (free-to-play), aber für einen erfolgreichen Spielverlauf den Einsatz von realen Geldbeträgen erfordern (pay-to-win). Dabei werden reale Geldbeträge in scheinbar unbedeutenden Einheiten für virtuelle Güter, kosmetische Items, spielrelevante Vorteile oder den Zugang zu zeitlich begrenzten Inhalten eingesetzt, während langfristige Kosten verschleiert werden.

Virtuelle Währungen. Virtuelle Währungen (z. B. V-Bucks, Robux, Coins) sind eine zentrale Monetarisierungsstrategie in digitalen Spielen und Plattformen wie Fortnite, Roblox oder EA Sports FC. Problematisch ist dabei nicht nur die erschwerte Umrechnung in reales Geld (z.B. Pakete mit „Bonuswährung“), wodurch die Kosten verschleiert werden, sondern auch die gezielte Kombination mit anderen Dark Patterns (zeitlich limitierten Angeboten, Lootboxen, sozialen Vergleichsmechanismen oder kosmetischen Statussymbolen).

Käufe in Sozialen Medien. Kommerzielles Shopping in Sozialen Medien ist seit 2025 in Deutschland über den TikTok Shop möglich. Dadurch werden Soziale Medien zu Handelsumgebungen, in denen Produkte direkt in Videos, Livestreams oder Influencer-Formaten präsentiert und ohne den Wechsel auf eine anderen Plattform gekauft werden können. Die algorithmische Personalisierung verstärkt diese Effekte.

Soziale Verstärker. Soziale Verstärker wie z.B. Likes, positive Kommentare und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe werden gezielt eingesetzt, um über Motive der sozialen Zugehörigkeit bzw. der Angst vor Zurückweisung und des sozialen Vergleichs emotionale Bindung zu fördern. Die Angst, Wichtiges zu verpassen, wird als Fear Of Missing Out (FOMO) bezeichnet. So werden das Teilen persönlicher Informationen und Nutzungszeiten maximiert. Sozialer Druck wird auch genutzt, um die tägliche Nutzung Sozialer Medien zu fördern. So gehen gesammelte Punkte verloren, wenn sich zwei Personen mehr als 24 Stunden keine Fotos oder Kurzvideos zusenden. KI-Chatbots sind so trainiert, dass sie menschlich-validierende Kommunikation imitieren und damit parasoziale Beziehungen mit einer Pseudo-Reziprozität begünstigen können (Zhang, Xi et al., 2025).

Psychologische Mechanismen. Aus der Werbe-, Wahrnehmungs-, Lern- und Kognitionspsychologie bekannte Design-Mechanismen werden in Anwendungen integriert, um über ständig neue und saliente Reize Aufmerksamkeiten zu steuern, Verhaltensweisen über Reiz-Reaktionskopplung sowie Bestrafung und Verstärkung zu konditionieren und schnelle Entscheidungen über die Nutzung kognitiver Verzerrungen zu fördern, die zu einer intensivierten Nutzung führen.

Algorithmenbasierte Personalisierung. Bei langen Nutzungszeiten können viele Informationen über Verhalten, Einstellungen und Vorlieben der Nutzenden gewonnen werden, die gezielt für die Präsentation neuer Inhalte, aber auch gezielter Produktplatzierungen eingesetzt werden. Zudem werden Vorlieben geprägt, die u.a. die Bereitschaft, z.B. kostenpflichtige Abonnements abzuschließen, erhöhen.

Neurobiologische Effekte. Bildgebende Studien geben Hinweise darauf, wie manipulative Designmechanismen auf das Belohnungssystem im Gehirn wirken können (De et al., 2025). Bei Kindern und Jugendlichen kommt es im Rahmen komplexer neurobiologischer Umbauprozesse zu einem Ungleichgewicht in der Reifung von Arealen des mesolimbischen Belohnungssystems und frontaler Steuerungsregionen mit einer erhöhten Responsivität auf (kurzfristige) Belohnungsreize. Zwischen 13 und 17 Jahren besteht eine maximale Schere zwischen voll ausgebildetem Belohnungssystem und noch unreifem kognitiven Kontrollsystem (Casey et al., 2008). Dieses Ungleichgewicht scheint bei Adoleszenten mit problematischem Gaming vergrößert (Schettler et al., 2022). Auf Verhaltensebene zeigen sich eine erhöhte Risikobereitschaft und verminderte Regulationsfähigkeiten (Casey et al., 2008).

1.4 Private Smartphone-Nutzung in Schulen

77 % der Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren nehmen ihre privaten Smartphones mit in die Schule, wobei in Grundschulen restriktivere Regelungen gelten als in weiterführenden Schulen (MPFS, 2025b). Dabei kann es zu Ablenkungen im Unterricht, Abfall der akademischen Leistungen und Konflikten mit Peers und Lehrkräften kommen (McCoy, 2020; OECD, 2024). Zwar gibt es in den meisten Schulen bereits Regelungen zur Smartphone-Nutzung, diese werden aber von 29 % der Schüler regelmäßig übergangen (MPFS, 2025b; OECD, 2024). Smartphone-Verbote in Schulen führten in manchen Schülergruppen zu verbesserten Leistungen, nämlich Kindern und Jugendlichen mit bisher schlechteren Leistungen und hohem Ablenkungspotential (Campbell et al., 2024). Lehrkräfte stehen dem privaten Smartphone in der Schule ambivalent gegenüber, sehen einerseits die Chancen für die akademischen Leistungen (z.B. Onlinerecherche, interaktive Fragen, für Arbeitsgruppen; Petrucco & Foschi, 2024) aber auch die Risiken für das Lernen und die Sicherheit der Schüler (Gath et al., 2024).

Während europäische Länder wie Spanien, Frankreich und die Niederlande die Smartphonennutzung in Schulen durch gesetzliche Regelungen unterbinden, zeigt sich in Deutschland ein heterogenes Bild: Die einzelnen Bundesländer regeln die Verwendung privater Mobilgeräte in Schulen nach unterschiedlichen Maßstäben – mit teils restriktiven Vorgaben wie einem generellen Verbot privater Smartphonennutzung in Hessen, teils schulischer Autonomie wie in Hamburg (Brailovskaia et al., 2025).

Die empirische Grundlage für die Bewertung von Smartphone-Restriktionen in Schulen bleibt bislang fragmentarisch. Zwar lässt sich dem vorliegenden Forschungsstand entnehmen, dass prohibitive Maßnahmen Aufmerksamkeit und soziale Interaktionen marginal verbessern (Böttger & Zierer, 2024), jedoch gibt es noch keine konsistente Evidenzbasis für deren Wirkung auf schulische Leistung und psychisches Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern (Campbell et al., 2024). Die Forschungslage wird dabei durch mehrere Limitationen geprägt: Die Anzahl verfügbarer Studien ist begrenzt, ihre Generalisierbarkeit auf unterschiedliche kulturelle Settings ist fraglich und viele Arbeiten sind methodisch von minderer Qualität (Campbell et al., 2024). Besonders für sozioökonomisch benachteiligte Schülergruppen könnten Smartphone-Verbote jedoch eine Chancengleichheit fördern (Campbell et al., 2024).

Auf neuropsychologischer Ebene deuten Untersuchungen mit Erwachsenen darauf hin, dass bereits die bloße physische Präsenz eines aktivierten oder auch stummgeschalteten Smartphones kognitive Ressourcen bindet und damit Arbeitsgedächtnis- und Konzentrationsleistungen messbar beeinträchtigt (Skowronek et al., 2023; Ward et al., 2017). Dieses sogenannte Brain-Drain-Phänomen lässt sich theoretisch über die Cognitive Load Theory erklären (Sweller, 1988): Da die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses biologisch limitiert ist (Cowan, 2014), konkurrieren aufgabenirrelevante externe Stimuli mit kognitiven Prozessen

um begrenzte mentale Ressourcen und beeinflussen somit Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit.

Diese grundlegenden Erkenntnisse der Kognitionspsychologie bilden auch die Rationale für schulische Smartphone-Regelungen. Der UNESCO Global Education Monitoring Report dokumentiert, dass rund 40 % der weltweiten Bildungssysteme Smartphone-Restriktionen implementiert haben – sowohl basierend auf kognitiven Befunden als auch aufgrund von Schutzbedenken bezüglich Online-Risiken (UNESCO, 2023a). Die UNESCO-Position differenziert dabei: Private Smartphones sollten in Schulen grundsätzlich nicht zugelassen werden, es sei denn, ihnen kommt nachgewiesenermaßen eine pädagogische Funktion zu (UNESCO, 2023b). Im Zentrum steht nicht die grundsätzliche Frage nach Technikverboten, sondern die Frage nach den Bedingungen, unter denen Technologie lernförderlich eingesetzt werden kann.

1.5 Bisherige wissenschaftliche Empfehlungen und Leitlinien

Wissenschaftliche Organisationen haben bereits einige Empfehlungen vorgelegt, um den aktuellen Wissensstand zusammenzutragen und Kinder und Jugendliche im digitalen Raum besser zu schützen (Reihenfolge nach Erscheinungszeitpunkt):

- Positionspapier zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter vorgelegt durch die Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Fachgesellschaft und Verbände (DGKJP, BKJPP, BAG KJPP, Paschke, Holtmann et al., 2020)
- S2k AWMF-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend, federführend durch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (Schwarz, Krafft, Gaiser & Martin, 2023)
- S1-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen, federführend durch die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht) (Verfügbar unter <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-011>; zu Frühintervention siehe Lindenberg, Petersen et al., 2025)
- Stellungnahme der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Brailovskaia et al., 2025)
- “Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.” der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien.

Aus kinder- und jugendpsychiatrischer/psychotherapeutischer Perspektive möchten wir auf diesen wichtigen Empfehlungen aufbauen und sie ergänzen. Die vorliegende Stellungnahme unterstreicht den entwicklungspsychologischen Aspekt und beschäftigt sich daher mit drei Altersgruppen und den jeweiligen besonderen Bedürfnissen von 0 – 5 Jahren, von 6 – 13 Jahren und von 14 – 18 Jahren. Sie fokussiert dabei die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und erkennt auch die Chancen und Möglichkeiten digitaler Medien an.

2 Altersgruppe 0 – 5 Jahre: Vorschulalter

2.1 Wo stehen wir?

Heutzutage wachsen bereits Vorschulkinder (0 – 5 Jahre) in Haushalten mit umfassender Medianausstattung auf. Bildschirmmedien sind fester Bestandteil des Familienalltags. Mit dem technischen Fortschritt (Möglichkeit der Bedienung der Geräte über berührungssensiblen Touchscreen, Sprach- oder Gestensteuerung) hat sich in den letzten Jahren das „Einstiegsalter“ bei digitalen Medien abgesenkt ins Kleinkind- und Säuglingsalter. Das Elternhaus und zunehmend auch der Kindergarten sind zentrale Orte für die frühe Mediensozialisation.

Eine Studie mit 3035 Kindern im Alter von 0 bis 3;11 Jahren in Deutschland ergab, dass 52 % der Kinder elektronische Medien für durchschnittlich 39.8 Minuten am Tag nutzten, davon wurden 20.6 Minuten an Bildschirmen verbracht. Eine Nutzung fand sich bei 18 % der Einjährigen, 61 % der Zweijährigen, 91 % der Dreijährigen und 97 % der Vierjährigen. Die Mediennutzung durch die jungen Kinder erfolgt in 6 % zu den Mahlzeiten, in 28 % vor dem Schlafengehen, in 37,6 % um das Kind zu beschäftigen und zu beruhigen und in 44,7 %, wenn die Eltern keine Zeit haben (Paulus et al., 2024). Auch andere repräsentative Studien belegen national und international für das Vorschulalter eine umfassende Medianausstattung, hohe Medienverfügbarkeit und besorgniserregende Nutzungszeiten (Paulus et al., 2021) mit deutlichen Steigerungen in den letzten Jahren (MPFS, 2024b).

Die frühe Kindheit (0 – 5 Jahre) ist eine Phase hoher neuronaler Plastizität, in der Umwelt- und Erfahrungseinflüsse die Reifung von Hirnstruktur und -funktion stark prägen. Neurobiologische Studien zeigen konsistent, dass höhere, früh einsetzende und überwiegend passive Bildschirmnutzung mit messbaren Unterschieden in EEG-Reifungsmarkern, der Integrität weißer Substanz sowie kortikalen Strukturmaßen assoziiert ist und zugleich mit ungünstigeren Sprach- und kognitiven Entwicklungsverläufen einhergeht (Hutton et al., 2020, 2022; Law et al., 2023; Madigan et al., 2020; Mallawaarachchi et al., 2024).

Die Digitalisierung der frühen Kindheit birgt Risiken. Die Nutzung digitaler Geräte kann die weitere bio-psycho-soziale Entwicklung des Kindes beeinträchtigen, so dass der Erwerb entwicklungsphasentypischer Kompetenzen des Kindes (z.B. Schlafen, Essen, Sprache, Aufmerksamkeit und exekutive Funktionen, Impulsivität) nicht oder nur verzögert erworben werden kann.

Zentraler Faktor: Elterliche Mediennutzung: Elterliche Bildschirmnutzung ist im Alter 0 – 3 Jahre einer der stärksten Prädiktoren für frühe Mediennutzung des Kindes; die gemeinsame Bildschirmnutzung von Eltern und Kind und die bewusste elterliche Begleitung können als Schutzfaktor wirken. Dieser Zusammenhang bleibt im Vorschulalter stabil. Klare Regeln,

zeitliche Strukturierung und inhaltliche Auswahl reduzieren die negative Wirkung hoher elterlicher Nutzung (Madigan et al., 2020; Birch et al., 2021).

Schlaf: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es konsistente Zusammenhänge zwischen höherer Bildschirmzeit und späterem Einschlafen sowie verkürzter Gesamtschlafdauer; besonders relevant ist die abendliche Nutzung. Die Effekte bleiben im Alter von 4 – 5 Jahren stabil und sind moderat ausgeprägt. Mit Blick auf verschiedene Entwicklungsbereiche gibt es für die Beeinträchtigung von Schlaf durch eine frühe Bildschirmnutzung die stärkste Evidenz (Carter et al., 2016; Madigan et al., 2020).

Essen: Befunde weisen darauf hin, dass die Bildschirmnutzung während Mahlzeiten das responsive Füttern im Alter 0 – 3 Jahre und die Selbstregulation des Essverhaltens reduziert. Es gibt aber keine belegten direkten Zusammenhänge mit klinischen Fütterstörungen und Bildschirmnutzung. Bei Vorschulkindern ist die Bildschirmnutzung während Mahlzeiten mit externalisiertem Essverhalten (nicht durch Hunger, Sättigung oder Appetit gesteuert, sondern durch den aktivierten Bildschirm), mit geringerer Sättigungswahrnehmung und ungünstigeren Ernährungsgewohnheiten verbunden (Russell & Russell, 2020; Madigan et al., 2020; Pearson et al., 2018; Tabares-Tabares et al., 2022).

Sprache: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es konsistente Zusammenhänge zwischen höherer Bildschirmzeit und verzögerter Sprachentwicklung, insbesondere bei geringer Eltern-Kind-Interaktion, primär erklärbar durch reduzierte sprachliche Stimulation. Im Vorschulalter bleiben die Zusammenhänge kleiner, aber nachweisbar (Madigan et al., 2020; Dynia et al., 2021).

Aufmerksamkeit: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es potenzielle Einschränkungen bei sehr hoher Nutzung, jedoch ohne konsistente kausale Belege. Im Vorschulalter gibt es kleine, konsistente Assoziationen zwischen hoher Bildschirmzeit und Aufmerksamkeitsproblemen. Diese Effekte werden durch Medieninhalt und elterliche Begleitung deutlich moderiert (Madigan et al., 2020; Fitzpatrick et al., 2022)

Impulsivität: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es keine konsistente direkte Beziehung zwischen Bildschirmnutzung und erhöhter Impulsivität oder eingeschränkter Selbstkontrolle. Hinweise auf Risiken ergeben sich indirekt über verkürzten Schlaf und reduzierte Eltern-Kind-Interaktion. Im Vorschulalter sind höhere Bildschirmzeiten mit kleinen, aber konsistenten negativen Effekten auf Selbstkontrolle und exekutive Funktionen assoziiert, Längsschnittliche Befunde deuten darauf hin, dass diese Effekte durch Dauer, Inhalt und fehlende elterliche Begleitung moderiert werden (Madigan et al., 2020; Fitzpatrick et al., 2022). Einige Autoren fanden keine signifikanten Effekte auf exekutive Funktionen (Bustamante et al., 2023.).

Motorik: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es keine direkten Effekte auf grob- oder feinmotorische Entwicklungen; indirekt kann eine hohe passive Bildschirmnutzung zu geringerer körperlicher

Aktivität beitragen. Im Vorschulalter bleiben direkte motorische Effekte schwach, bewegungsarme Mediennutzung kann jedoch körperliche Aktivität verdrängen (LeBlanc et al., 2012).

Bindung und Interaktion: Im Alter 0 – 3 Jahre gibt es keine robusten direkten Effekte von Bildschirmnutzung auf die Bindungsorganisation. Allerdings ist hohe elterliche Bildschirmnutzung konsistent mit risikobehafteter Interaktion (reduzierter Sensitivität und Responsivität) verbunden. Auch im Vorschulalter bleiben direkte Zusammenhänge mit der Bindung schwach. Indirekte Effekte über verminderte Interaktionsqualität sind hingegen moderat belegt (Hill et al., 2016; McDaniel & Radesky, 2018; Madigan et al., 2020). Damit ist die zentrale Bedeutung der elterlichen Mediennutzung hervorzuheben.

2.2 Wo wollen wir hin?

Ziel: Verbindliche gesundheitspolitische Leitlinien und Medienregulation

Aufgrund der beschriebenen Befunde gibt es einen **wissenschaftlich begründeten Anlass zur Besorgnis**. Die synoptisch zusammengefassten schädlichen Folgen im Vorschulalter 0 – 5 Jahre rechtfertigen gemäß dem Vorsorgeprinzip die Regulierung, auch wenn die kausalen Zusammenhänge noch nicht vollumfänglich geklärt sind.

Wünschenswert sind **nationale altersdifferenzierte Empfehlungen für den Gebrauch digitaler Medien:**

- 0 – 3 Jahre:** keine Bildschirme (z.B. keine Nutzung von Bewegtbildangeboten, digitalen Spielen, digitalen Büchern, sozialen Medien; nicht gemeint sind digitale Bilderrahmen, Videokontakte mit Verwandten, Kinder-Digitalkameras)
- 4 – 5 Jahre:** Bildschirmzeiten klar begrenzen und strukturieren. Für 4 – 5-jährige Kinder sollte die gesamte tägliche Bildschirmzeit über alle Lebensbereiche hinweg in der Regel 30 Minuten nicht überschreiten.
Tägliche Routinen ohne Bildschirm sichern, Co-Viewing bevorzugen, Inhalte gemeinsam besprechen und einordnen, keine Bildschirmnutzung während Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen. Auf Ausgleich durch Bewegung, freies Spiel und soziale Interaktion achten. Medien nicht als Regulationsinstrument (Belohnung, Beruhigung, Bestrafung) einsetzen.

2.3 Was sollte die Politik tun?

- **Rechtliche Regulierung zum Kinderschutz auf EU-Ebene**
- **Integration in alle pädiatrischen Vorsorge- (U-) und Einschulungsuntersuchungen:** kurze, standardisierte Bildschirm-Anamnese mit fachlicher Kurzberatung für Eltern
- **Umfassende Fortbildungsangebote** für Fachkräfte (z.B. Pädikerinnen und Pädiker, Hebammen, Erzieherinnen und Erzieher, Medienpädagoginnen und -pädagogen) zu Medienauswirkungen 0 – 5 Jahre

- **Elternbildung** neu denken: Weg von Belehrung, hin zu **Empowerment**. Kostenlos angebotene Elternkurse zur frühen Entwicklung, Flyer zu fördernden und schädigenden Faktoren. Nicht Eltern regulieren, sondern Strukturen schaffen, die gesunde Entwicklung erleichtern.
- **Frühpädagogische Qualitätsstandards und verbindliche Medienkonzepte für Kitas:**
 - 0 – 3 Jahre: keine Bildschirmmedien
 - 4 – 5 Jahre: nur begleitete, reflektierte Nutzung
 - Erzieherinnen im Gebrauch des eigenen Smartphones vor den Kindern sensibilisieren
 - Bundesweite Fachkraft-Fortbildung (Neuroentwicklung, Selbstregulation, Bildschirmwirkungen)
 - Qualität vor Quantität bei digitaler Ausstattung
- **Alle Bildschirmgeräte** wie Smartphones und Tablets sind mit einem **Aufkleber** zu versehen: „**Nicht geeignet für Kinder von 0 – 3 Jahren**“ und „Die Bundesgesundheitsministerin empfiehlt: Dieser Bildschirm schadet der Entwicklung Ihres Säuglings und Kleinkindes“ (vergleichbar mit Nikotin- und Alkoholregulation).
- **Verbot von „Baby-Targeting“:** keine Werbung für Apps, Streams oder Geräte „ab Geburt“ (z.B. auch Tablethalterungen für Kinderwagen, I-Potty)
- **Verbot manipulativer Designmechaniken** in digitalen Angeboten für Kinder
- **Bundesprogramm „Analoge frühe Kindheit“:** Investitionen in Spielplätze, Eltern-Kind-Treffs, Familienzentren, kostenlose Angebote besonders in sozial belasteten Quartieren
- **Medienfreie öffentliche Zonen** zum Beispiel in Wartezimmern, Familienzentren, Krippen und auf Spielplätzen
- **„Recht auf eine bildschirmfreie frühe Kindheit“**
- **Forschung und Monitoring** als Grundlage für nachhaltige, zukunftsorientierte Politik:
 - Jährliches, sozial differenziertes nationales Monitoring zur Bildschirmnutzung 0 – 5
 - Förderung interdisziplinärer Forschung (Bindung, Stress, Traumaübertragung)
 - Evaluationspflicht für digitale Bildungsprogramme (insb. in Kitas)

3 Altersgruppe 6 – 13 Jahre: Grundschulalter bis frühe weiterführende Schule

3.1 Wo stehen wir?

Zunehmender Gerätebesitz im Kindesalter: Kinder zwischen 6 und 13 Jahren erhalten in Deutschland immer früher Zugang zu eigenen digitalen Geräten (MPFS, 2025b). Ungefähr ein Drittel der Kinder hat einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer, ein Viertel eine eigene tragbare Spielekonsole. Das Smartphone ist mit 46 % das häufigste eigene digitale Gerät, das im Vergleich zu Vorjahren immer früher verfügbar ist (aktuell mit durchschnittlich 8,5 Jahren). Die steigende Verfügbarkeit mit zunehmendem Alter zeigt sich am deutlichsten beim Smartphone: 6 – 7 Jahre: 11 %, 8 – 9 Jahre: 33 %, 10 – 11 Jahre: 63 %, 12 – 13 Jahre: 79 % (MPFS, 2025b). Einflüsse auf einen früheren Smartphone-Erwerb sind sozialer Druck durch

Gleichaltrige, Angst vor sozialem Ausschluss, Familiencharakteristika (z.B. Geschwister, Trennung der Eltern, elterliche Bildung) und elterliche Sorge über Sicherheit und Aufenthaltsort des Kindes (Albacete-Maza et al., 2025). Mit dem Smartphone geht in der Regel auch Internetzugang einher, der optimalerweise von Eltern moderiert, begleitet oder auch altersentsprechend technisch eingeschränkt wird. Dennoch berichten 8 % der Kinder, auf Inhalte zu stoßen, für die sie sich zu jung fühlen (primär Erotik-/Sex-/Pornoseiten), 5 % der Kinder stoßen auf Inhalte, die ihnen Angst machen (primär Horror-/Monster-/Geistervideos) (MPFS, 2025b).

Eine retrospektive Analyse mit über 100.000 Teilnehmenden aus dem Global Mind Project belegt einen linearen negativen Zusammenhang zwischen frühem Smartphone-Besitz und psychischen Problemen im jungen Erwachsenenalter (18 – 24 Jahre), wie etwa suizidalen Gedanken, Realitätsverlust, eingeschränkter Emotionsregulationskompetenz und vermindertem Selbstwertgefühl (Thiagarajan et al., 2025). Dabei wird dieser Effekt hauptsächlich durch die Nutzung Sozialer Medien erklärt, die häufig mit dem Smartphone-Besitz einhergeht. Ab einem Alter von 12 – 14 Jahren scheint der negative Einfluss weniger stark ausgeprägt zu sein als zuvor. Die Erstautorin Tara Thiagarajan erklärte in einem Interview mit ABC News (28.07.2025): "Ideally, children should not have a smartphone until age 14, and when they do get a smartphone, parents should take the time to discuss with their children how to interact on the Internet and explain the consequences of doing various things."

Barzilay et al. (2026) konnten auf Basis von Daten von 10.588 Kindern und Jugendlichen (mittleres Alter von 14 Jahren) aus der Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD)-Studie zeigen, dass Smartphone-Besitz vs. kein Besitz im Alter von 12 Jahren mit höheren Chancen (Odds) für Depression, Adipositas und unzureichenden Schlaf assoziiert war. Das Vergleichsalter von 12 Jahren wurde hierbei aus statistischen bzw. stichprobenbedingten Gründen gewählt. Es zeigten sich kumulative Effekte: Pro Jahr früheren Smartphonebesitz ergaben sich für die Gesamtstichprobe erhöhte Odds Ratios (OR) für Adipositas (1,09) und unzureichenden Schlaf (1,08). Längsschnittlich betrachtet hatten Kinder, die mit 12 Jahren erstmals ein Smartphone erhielten, 57 % höhere Odds für klinisch-relevante psychiatrische Symptome und 50 % höhere Odds für unzureichenden Schlaf im Vergleich zu der Gruppe, die im gleichen Alter kein Smartphone erhalten hatte.

Nutzung Sozialer Medien: In Deutschland haben Kinder immer früher Zugang zu bild- und videoorientierten Algorithmus-gesteuerten Sozialen Medien. Auch wenn diese Angebote gemäß den Nutzungsbedingungen der Anbieter erst ab einem Alter von 13 Jahren (bzw. 16 oder 18 Jahren ohne Elternzustimmung) zugänglich sein sollten, so nutzen bereits 10 % der 6- bis 7-Jährigen in Deutschland beispielsweise regelmäßig TikTok – 5 % mehr als 2 Jahre zuvor (8 – 9 Jahre: 17 %, 10 – 11 Jahre: 46 %; 12 – 13 Jahre: 71% MPFS, 2025b). Die Folgen der Konfrontation mit den bereits skizzierten Risiken können schwerwiegend sein – besonders für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Während es bereits eine Vielzahl von metaanalytischen Befunden gibt, die einen Zusammenhang zwischen psychischen Problemen und der Nutzung sozialer Netzwerke bei Jugendlichen herstellen, so

sind Forschungserkenntnisse für Kinder unter 14 Jahren rar. Dennoch zeigen Studien auch im Kindesalter Zusammenhänge zwischen einer gesteigerten Nutzung Sozialer Medien und mehr Depressionen, Schlafproblemen, psychologischem Stress und geringerer Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden (Bozzola et al., 2022).

Cybermobbing: Mit 18 % ist die Prävalenz von erlebtem Cybermobbing unter 9- bis 16-Jährigen in Deutschland sehr hoch (Brüggen et al., 2019). Betroffene erleben emotionale und körperliche Belastungen, Scham, sozialen Rückzug, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung bis hin zu Depression, Selbstwertprobleme und teilweise Suizidgedanken. Intensiviert wird die negative Erfahrung des Cybermobbing durch die Demütigung vor einem großen und potenziell unbestimmten Publikum, die schnelle Verbreitung im Internet und der damit einhergehende Mangel an Kontrolle.

Messenger: Die beliebteste Funktion von Smartphones sind Messenger-Apps. Sie gelten als unverzichtbar in der heutigen Kommunikation – auch für Kinder und Jugendliche. Trotz der auch hier geltenden Altersgrenze der Anbieter von 13 Jahren (bzw. 16 Jahren ohne Elternzustimmung) nutzen 32 % der 6- bis 7-Jährigen, 64 % der 8- bis 9-Jährigen, 81 % der 10- bis 11-Jährigen und 89 % der 12- bis 13-Jährigen WhatsApp. Vier von fünf Kindern sind dabei in mindestens einer, durchschnittlich in drei WhatsApp-Gruppen (Klassen-, Freundes-, Familiengruppen). In Klassengruppen sind allerdings nicht alle Schülerinnen und Schüler beteiligt, da sie entweder kein Smartphone oder kein Interesse haben oder weil es sich um „unbeliebte Außenseiter“ handelt (MPFS, 2025b). Internationale Studien zeigen, dass Kinder neben den Vorteilen der Kommunikation mit Freunden und der sozialen Verbundenheit durch WhatsApp-Gruppen mehrheitlich auch Beleidigungen, erzwungene Entfernungen aus einer Gruppe und Veröffentlichung beleidigender Fotos erleben – entweder als Täter, Opfer oder Beobachtende (Aizenkot, 2018). Des Weiteren kann digitaler Stress entstehen, beispielsweise durch eine große Anzahl von Nachrichten oder durch Nachrichten zu unpassenden Zeiten (während Schule, Lernen, Schlaf). Die Hälfte einer amerikanischen Schülerstichprobe (11 – 17 Jahre) erhielt an einem durchschnittlichen Tag 237 Push-Nachrichten, 23 % davon während der Schulzeit (Radesky et al., 2023). Für Deutschland liegen keine vergleichbaren Zahlen vor. Über WhatsApp werden außerdem neben unproblematischen auch betrügerischen und bedrohlichen Kettenbriefen verbreitet (z.B. „Momo-Kettenbriefe“), die als besonders beängstigend erlebt werden, da sie unmittelbar in den privaten Raum eindringen (Brüggen et al., 2019).

Nutzung digitaler Spiele: 64 % der Kinder spielen mindestens wöchentlich digitale Spiele, 28 % sogar täglich. Auch hier zeigt sich eine Steigerung mit dem Alter: 55 % der 6- bis 7-Jährigen und 91 % der 12- bis 13-Jährigen spielen digitale Spiele. Neben den bereits erwähnten manipulativen Designs und glücksspielähnlichen Monetarisierungsstrategien, die zu längeren Nutzungszeiten und Geldausgaben anregen (siehe Kapitel 1) bestehen Risiken durch Kontakte im Spiel zu Fremden. Auch wenn Cybergrooming (= internetbasierte systematische Anbahnung von on- oder offline stattfindenden sexuellen Übergriffen) primär

in sozialen Netzwerken zu finden ist, so finden dennoch 13 % der Kontakte in digitalen Spielen statt (Landesanstalt für Medien NRW, 2025). In vielen digitalen Spielen stellt außerdem Gewalt ein zentrales Handlungsmittel im Spielverlauf dar (Brüggen et al., 2019). Dabei zeigen Metaanalysen, dass die Konfrontation mit Gewalt in digitalen Spielen negativen Einfluss auf die kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nehmen kann, z.B. reduziertes Wohlbefinden, Ängste, Minderung der Empathiefähigkeit (Brüggen et al., 2019; Prescott et al., 2018).

Um der Sorge entgegenzuwirken, dass nicht altersgerechte Inhalte Kinder überfordern oder ängstigen, prüft die industriell finanzierte Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) die meisten Spiele vor deren Veröffentlichung nach kinder- und jugendgefährdenden Inhalten. Diese Prüfung ist jedoch nicht gesetzlich verpflichtend und daher nicht flächendeckend vorhanden. Sie berücksichtigt außerdem nicht ausreichend suchtfördernde Design-Mechanismen. Die Kennzeichnung ist außerdem nicht ausreichend wirksam: Die Hälfte der Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren, die die USK-Einstufung kennen, haben bereits Spiele gespielt, die nicht für ihr Alter freigegeben waren (MPFS, 2025b). Zusätzlich stufen medienpädagogische Expertinnen und Experten Spiele nach pädagogischen Kriterien ein - meist mit einer höheren Altersfreigabe als die USK. Diese pädagogische Einordnung findet sich aber nicht als Label auf den Spielen wieder und kann nur wirksam werden, wenn sich Eltern selbständig und aktiv auf entsprechenden Internetseiten informieren (z.B. www.spieleratgeber-nrw.de, www.internet-abc.de).

Rückgang analoger & Zuwachs digitaler Freizeitaktivitäten: Während analoge Freizeitaktivitäten wie Spielen drinnen oder draußen und das Lesen unter Kindern zwischen 6 und 13 Jahren in den letzten Jahren in Deutschland rückläufig sind, ist ein Zuwachs der regelmäßigen Nutzung digitaler Medien zu verzeichnen. Die häufigsten täglichen Freizeitaktivitäten (analog oder digital) von Kindern sind 1. Fernsehen, 2. Hausaufgaben/ Lernen, 3. Handy/ Smartphone nutzen, 4. drinnen spielen, 5. Internet nutzen, 6. draußen spielen. Das Treffen von Freunden steht – wenn auch nicht täglich – dennoch auf Platz 1 der beliebtesten Freizeitaktivitäten. Jüngere Kinder beschäftigen sich häufiger analog, mit dem Alter rückt die intensivere Nutzung digitaler Medien in den Vordergrund. Lange Nutzungszeiten digitaler Medien können dazu führen, dass analoge und für die Entwicklung wesentliche Lebensbereiche vernachlässigt werden (s. Kapitel 2, 0 – 5 Jahre).

Gefahr von Verhaltenssuchten: Eine jährlich deutschlandweit durchgeführte repräsentative Studie findet Hinweise für eine Verhaltenssucht im Zusammenhang mit der Nutzung von digitalen Spielen (Computerspielstörung) bei 3,7 %, mit der aktiven Nutzung (Erstellen, Teilen und Kommentieren von Inhalten sowie die direkte Interaktion mit anderen) von Sozialen Medien bei 4 % und der rein rezeptiven Nutzung von Online-Videos bei 2,1 % der 10- bis 13-Jährigen (Wiedemann et al., 2025a). Diese gehen potenziell mit schwerwiegenden Folgen für die psychosoziale und akademische Entwicklung einher (siehe auch Kapitel 4.1).

Elterliche Medienerziehung: Das Interesse an der Medienerziehung ist bei der Hälfte der Eltern in Deutschland groß, unabhängig von Bildungsstand oder Alter. Medienerziehung wird als Aufgabe der Familie betrachtet, aber auch als Aufgabe der Schule (MPFS, 2025b). Dabei fühlen sich nur 18 % der Eltern in ihrer Medienerziehung gut unterstützt, 33 % fühlen sich überfordert; 66 % glauben, dass sie mit ihrer digitalen Erziehung allein zurechtkommen müssen (Brandhorst et al., 2025). 59 % der Familien stellen Regeln zur Dauer der Nutzung digitaler Spiele auf, 47 % reglementieren die Dauer der Social-Media-Nutzung (MPFS, 2025b). Dabei sind zeitliche Begrenzungen sinnvoll, um Nutzungszeiten zu reduzieren, sie sind aber wenig effektiv zur Prävention von Conduct- und Content-Risiken (siehe CO:RE-Modell, Kapitel 1). Neben zeitlichen Restriktionen können Eltern vor allem auch durch ihre eigene Mediennutzung, eine empathische Eltern-Kind-Kommunikation und durch eine gute Beziehungsqualität Einfluss nehmen auf das Mediennutzungsverhalten der Kinder (Brandhorst, Renner & Barth, 2021; Hefner et al., 2019). Als wirksamster Prädiktor vor problematischer Nutzung digitaler Spiele und sozialer Medien ihrer Kinder konnte die digitale erzieherische Selbstwirksamkeit der Eltern herausgestellt werden (Philippi et al., 2024). Die digitale erzieherische Selbstwirksamkeit beschreibt die subjektive Einschätzung von Eltern, wie gut sie sich in der Lage fühlen, ihre Kinder im Umgang mit digitalen Medien wirksam, sicher und konsequent anzuleiten (Dohms et al., 2026). 85 % der Eltern von 10- bis 17-Jährigen in Deutschland sehen das sichere Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. 2/3 von ihnen wünscht sich mehr staatliche Regulation und schulisch vermittelte Medienkompetenz zum Schutz der Kinder und Jugendlichen (Wiedemann et al., 2025a).

3.2 Wo wollen wir hin?

Die im Folgenden genannten Altersgrenzen basieren auf der Geschäftsfähigkeit nach §§ 104 ff. BGB, der Einsichtsfähigkeit im Zivilrecht (§ 828 BGB) sowie der Einsichts- und Steuerungsfähigkeit im Jugend- und Strafrecht (JGG, §§ 19–21 StGB), den datenschutzrechtlichen Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (insb. Art. 8 DSGVO), sowie an dem im Medizinrecht entwickelten Konzept der Einwilligungsfähigkeit (§ 630d BGB) als Orientierungsmaßstab für Reife und Entscheidungsfähigkeit. Hieran orientiert sich ein altersabhängig zunehmendes Maß an individueller Verantwortungsübernahme, unter anderem für Handlungs- und Kaufentscheidungen, den Umgang mit personenbezogenen Daten sowie die strafrechtliche Verantwortlichkeit für rechtswidriges Verhalten im digitalen Raum. Große nationale und internationale Organisationen befürworten diese Altersgrenzen so u.a. *Smartphone free childhood* (UK, USA, Irland, Österreich, Kanada, Brasilien, UAE, Südafrika), *Wait until 8th* (USA), *Delay Smartphones* (Schottland) und *Smarter Start* ab 14 (Deutschland). Hinzu kommt, dass sich die Hälfte aller psychischen Störungen mit 14 Jahren erstmanifestiert hat (Solmi et al., 2022). Dies spricht für die Notwendigkeit eines besonderen Schutzes von Kindern vor potenziell schädlichen Einwirkungen nach dem Vorsorgeprinzip.

- **Moderne Kommunikation und Recht auf Teilhabe an altersgerechten Inhalten digitaler Medien bei gleichzeitigem Schutz vor potenziell schädlichen Inhalten und Kontakten (Kinderschutz)**
 - Kein eigenverantwortlicher Besitz und unregulierter Gebrauch internetfähiger Smartphones für Kinder vor 14 Jahren. Stattdessen gezielte, erzieherisch und pädagogisch begleitete Internetnutzung in der Schule und zu Hause.
 - Keine Nutzung von kommerziellen bild- und videofokussierten, Algorithmus-basierten Sozialen Medien vor 14 Jahren.
 - Keine private und selbstverantwortliche Nutzung von gKI-Chatbots vor 14 Jahren. Stattdessen begleitete, datenschutzkonforme und kompetenzerweiternde Nutzung von KI in der Schule.
 - Keine uneingeschränkte Messenger-Nutzung, besonders keine großen und unmoderierten Messenger-Gruppen. Alternativ: Nutzung von nicht-internetfähigen Handys bzw. funktionsbeschränkten Smartwatches für Kurznachrichten & Telefonie.
 - Nutzung altersadäquater digitaler Spiele: Wirksamer Schutz vor kinder- und jugendgefährdenden digitalen Spielen unter Berücksichtigung suchtfördernder Design-Mechanismen.
 - Keine Nutzung von digitalen Spielen, die Funktionen sozialer Medien integrieren und damit das Teilen persönlicher Informationen und die Kontaktaufnahme durch Fremde ermöglichen, vor 14 Jahren. Stattdessen Nutzung digitaler Spiele ohne Kontaktmöglichkeit.
 - Nutzung altersadäquater Bewegtbildangebote: Wirksamer Schutz vor kinder- und jugendgefährdenden Filmen/ Serien/ Streaming-Inhalte.
- **Mehr analoge Freizeit für Kinder**
 - Begrenzung von Bildschirmzeiten (gesammelt für schulische und private Nutzung) durch Eltern (z.B. orientierend: maximal 10 Minuten pro Lebensjahr pro Tag oder maximal 1 Stunde pro Lebensjahr pro Woche).
 - Keine eigenen Bildschirmgeräte im Kinderzimmer vor 14 Jahren.
- **Resiliente und medienkompetente Kinder**
 - Analoges Lernen fördern unter gezielter Ergänzung digitalen Lernens in der Schule.
 - Resiliente Kinder mit guter Sozial- und Selbstregulationskompetenz.
 - Medienkompetente Kinder, die im Rahmen ihrer Entwicklung Gefahren erkennen und abwenden und digitale Medien kreativ und lehrreich nutzen können.
 - Reduktion von sozialem Druck zu frühem privatem Smartphone-Besitz.
- **Medienkompetente Eltern**
 - Eltern mit gutem Vorbildverhalten.
 - Eltern, die Medienkompetenz an ihre Kinder weitergeben (z.B. Aufklärung über Gefahren, Vermittlung von Chancen der Mediennutzung beispielsweise für Informationsgewinnung und Alltagsorganisation). Förderung der erzieherischen digitalen Selbstwirksamkeit.
 - Reduziertes Konfliktpotential in Familien über Medienthemen.

3.3 Was sollte die Politik tun?

- Kostenfreie, niederschwellige, wirksame und kontinuierliche (mitwachsende) **Informations- und Beratungsangebote für Eltern** (z.B. ISES! Kids; Brandhorst et al.,2025) zur gezielten Förderung der digitalen erzieherischen Selbstwirksamkeit & interaktive Elternabende zur Medienerziehung in der Schule ab Klasse 1.
- **Altersverifikation** für Soziale Medien, Messenger, digitale Spiele und Serien/ Filme/ Streaming-Inhalte (gemäß USK- und FSK-Label z.B. „kinder- und jugendgefährdend unter 6“).
- **Zusätzliches Label** für digitale Spiele und Serien/ Filme/ Streaming-Inhalte für pädagogische Einordnung (siehe Spieleratgeber NRW, Internet ABC, Flimmo, z.B. „empfohlen ab 10“). Zur Beurteilung wird die Installation einer unabhängigen staatlichen Stelle empfohlen.
- **Forderung von mehr Kinderschutz an die Anbieter digitaler Medien bzw. verstärkte Umsetzung bereits im Digital Services Act (DSA) formulierten Gesetze durch die EU.**
- **Begrenzungsauflagen an die Anbieter, z.B. keine manipulativen Designelemente**, die zu längeren Nutzungszeiten oder zur Bindung verführen.
- **Schuleigene administrierte digitale Geräte in der Schule** als gezielte Ergänzung zum analogen Lernen.
- Schul- und bundeslandübergreifend einheitliche und wirksamkeitsüberprüfte **Medienkompetenzunterrichtsangebote ab der Grundschule**, die **Prävention** beinhalten (z.B. Suchtprävention, Vermeidung von Cybermobbing, Umgang mit Cybergrooming, Förderung von Selbstkontrolle, Überprüfung von Informationsquellen, Selbst- und Emotionsregulation ohne Bildschirmmedien, Einordnung potentiell manipulierender oder schädlicher Inhalte für Demokratie, Erkennen von Werbestrategien, psychische Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung)
- Ausbau und Entwicklung von Konzepten für **Angebote**, die **Kinder analog und in Präsenz** erreichen, wie z.B. kostenfreie Freizeitangebote für Kinder und öffentlich zugänglichen flexiblen Betreuungsangeboten (ähnlich zu offenen Jugendzentren).
- Ausbau von **Computerspielschulen** für einen gemeinsamen und begrenzten Zugang zu altersadäquaten digitalen Spielen und Vermittlung von Medienkompetenz.
- **Training der Selbstregulation und Sozialkompetenz als Resilienzfaktoren** gegenüber problematischem Mediengebrauch als übergreifendes Thema.

4 Altersgruppe 14 – 18 Jahre: Weiterführende Schule

4.1 Wo stehen wir?

Die fortschreitende Digitalisierung leistet einen wesentlichen Beitrag zum gesellschaftlichen Fortschritt und eröffnet Jugendlichen neue Möglichkeiten der Teilhabe, Information und sozialen Interaktion. Zugleich mehren sich empirische Hinweise darauf, dass bestimmte Formen und Gestaltungsweisen digitaler Angebote mit erheblichen Risiken für die psychische Gesundheit und Entwicklung dieser Altersgruppe verbunden sind. Darüber hinaus ist der Schutz von Minderjährigen vor kommerzieller Ausbeutung und Missbrauch im digitalen Raum unzureichend geregelt.

In Deutschland setzen ca. 25 – 50 % der Eltern von 13- bis 15-Jährigen keine und kaum inhaltliche und zeitliche Regeln bei der Mediennutzung, bei den 16- bis 17-Jährigen ca. 50 – 70 % (Wiedemann et al., 2025a). Über alle Altersgruppen informiert sich nur ca. die Hälfte der Eltern über mögliche Online-Risiken für ihre Kinder und deren Vorbeugung. Eine Unterstützung durch regulatorische Maßnahmen erscheint daher dringend geboten.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit Jugendlicher im digitalen Raum

Spezifische negative Zusammenhänge digitaler Umgebungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen zeigen sich unter anderem in folgenden Bereichen:

Störungen durch Verhaltenssüchte. Die Evidenzlage ist inzwischen umfangreich und konsistent dahingehend, dass eine problematische Internetnutzung zur Entwicklung von Störungen durch Verhaltenssüchte beitragen kann, die in den meisten Fällen ab dem Jugendalter erstmalig auftreten. Zu diesen zählen unter anderem die Computerspielstörung, Glücksspielstörung, Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung, Kauf-Shopping-Störung und Pornografienutzungsstörung. Diese Störungsbilder sind durch Kontrollverlust, Priorisierung des Verhaltens gegenüber anderen Lebensbereichen sowie anhaltender Nutzung trotz negativer Konsequenzen gekennzeichnet und finden zunehmend Berücksichtigung in internationalen Klassifikationssystemen (Lindenberg, 2023; Lindenberg & Sonnenschein, 2024; Lindenberg, Müller & Stark, 2025). Verhaltenssüchte gehen mit erheblichen anhaltenden psychosozialen Beeinträchtigungen einher. Sie betreffen 3,1 % (Gaming), 5,4 % (Nutzung sozialer Medien) und 3,1 % (passives Online-Video-Schauen) der 14- bis 17-Jährigen in Deutschland (Wiedemann et al., 2025a).

Depressive Störungen, Angst und Stress. Störungen durch Verhaltenssüchte sind eng mit einem erhöhten Risiko für depressive Symptome, Angststörungen und Stressbelastung verbunden (Leo, Arnold, Kewitz & Lindenberg, 2023). Auch über formale Suchtdiagnosen hinaus trägt eine problematische Internetnutzung zur Entstehung oder Verstärkung von depressiven Störungen, Angst und Stress bei (Boer, Stevens, Finkenauer, Looze & van den Eijnden, 2021; Braghieri, Levy & Makarin, 2022; Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans & Guimond, 2022). Weitere Studien zeigen Zusammenhänge mit negativem Körperbild,

Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls, vermehrtem selbstverletzendem Verhalten sowie ungesunden Ernährungsweisen, insbesondere im Kontext sozialer Vergleichsprozesse und leistungsbezogener Selbstdarstellung (Kennard et al., 2025; Liu et al., 2022; Riehm et al., 2019). Längsschnittdaten aus der Post-COVID-19-Phase legen nahe, dass diese Effekte über mehrere Jahre hinweg stabil sein können (Shoshani, Kor & Bar, 2024).

Gesundheitsschädliches Verhalten. Über die psychische Symptomatik hinaus geht eine übermäßige und problematische Internetnutzung mit einer Reihe gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen einher. Dazu zählen insbesondere gestörter Schlaf, unregelmäßiges oder dysfunktionales Essverhalten sowie verminderte körperliche Aktivität (Kewitz, Leo, Rehbein & Lindenberg, 2023). Zudem finden sich Zusammenhänge mit riskantem Verhalten im Straßenverkehr, auch bei Fußgängerinnen und Fußgängern und Radfahrenden, sowie mit einer reduzierten Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Jugendliche sind besonders anfällig für Ansteckungseffekte durch Peers (Reiter et al., 2019; Reiter et al., 2021). Ein gefährliches Beispiel sind sog. Challenges, etwa „Blackout-Challenges“ auf TikTok, die mit mehreren Todesopfern in Zusammenhang gebracht wurden.

Verminderte akademische Leistungen. Mehrere Studien zeigen, dass intensive und insbesondere problematische Nutzung sozialer Medien und digitaler Spiele mit verminderten schulischen und akademischen Leistungen assoziiert sind (Sampasa-Kanyinga, Chaput & Hamilton, 2019). Gleichzeitig weisen längsschnittliche Befunde darauf hin, dass Jugendliche mit schlechteren schulischen Leistungen und höherer Prokrastination ein erhöhtes Risiko haben, digitale Medien dysreguliert zu nutzen (Kindt, Szász-Janocha, Rehbein & Lindenberg, 2019; Lardinoix, Neumann, Wartberg & Lindenberg, 2023). Diese bidirektionalen Zusammenhänge können dazu beitragen, bestehende psychosoziale Problemlagen weiter zu verstärken und einen negativen Entwicklungsverlauf zu stabilisieren.

Beziehungskonflikte und Lebensqualität. Problematisches Gaming und andere Formen dysregulierter Mediennutzung führen zu erheblichen Belastungen im familiären und sozialen Umfeld. Eltern und andere Bezugspersonen berichten über emotionale, soziale und finanzielle Beeinträchtigungen sowie einen hohen Unterstützungs- und Hilfebedarf (Szász-Janocha et al., 2023). Problematische Internetnutzung kann darüber hinaus Peerbeziehungsprobleme verstärken (Lindenberg & Wartberg, 2022). Auf individueller Ebene ist problematische Mediennutzung konsistent mit einer reduzierten Lebensqualität in mehreren Lebensbereichen assoziiert, darunter psychisches Wohlbefinden, soziale Beziehungen und schulische bzw. berufliche Funktionsfähigkeit (Wartberg et al., 2021).

Missbrauch von Minderjährigen im digitalen Raum

Sexualisierte Gewalt. Minderjährige werden im digitalen Raum regelmäßig Opfer von Online-Grooming, ungewollter sexueller Ansprache und Belästigung, sexueller Erpressung oder sexualisierter Ausbeutung (Dekker, Koops & Briken, 2016; Landesanstalt für Medien NRW, 2025; Neuntze, Schuhmann, Petry, Osterheider & Skkenarova, 2018).

Psychische Gewalt. Jugendliche mit problematischer Nutzung sozialer Medien werden häufiger Opfer von Cybermobbing und Hasskommentaren (Kim, Garthe, Hsieh & Hong, 2024;

Obermaier & Schmuck, 2022). Sie erleiden wiederholte Beleidigungen, Demütigungen, sozialen Ausschluss, Bedrohungen oder Bloßstellungen über Soziale Medien, Messenger oder Gaming-Plattformen. Darüber hinaus sind Minderjährige wenig geschützt vor Ausnutzung und emotionaler Manipulation durch unbekannte Personen. Sie empfangen Hassreden und diskriminierende Inhalte wie rassistische, sexistische, homophobe oder anderweitig menschenfeindliche Angriffe und sind selbstschädigenden Inhalten mit problematischem Verhalten ausgesetzt, die zu Ansteckungseffekten führen können.

4.2 Wo wollen wir hin?

Wir fordern einen altersangemessenen, wissenschaftlich fundierten Kinderschutzrahmen im digitalen Raum mit Schutz

- 1) der psychischen Gesundheit
- 2) vor kommerzieller Ausbeutung und
- 3) vor Missbrauch von Jugendlichen im digitalen Raum.

Ergänzend sollen Befähigungsprinzipien flächendeckend umgesetzt werden, so dass die digitale Teilhabe Minderjähriger schrittweise eingeführt werden kann. Zentrale Leitprinzipien sind Verhältnis- und Verhaltensprävention.

Verhältnisprävention. Kinder und Jugendliche müssen vor bekannten und vermeidbaren digitalen Gesundheitsrisiken geschützt werden – in Übereinstimmung mit der UN-Kinderrechtskonvention. Dieser Schutz ist in virtuellen Umgebungen analog zu physischen Lebenswelten umzusetzen (z.B. Aufsichtspflichten, Gefahrenabwehr, Jugendschutz). Erforderlich ist eine sorgfältige Güterabwägung zwischen Schutz, altersadäquater Befähigung und altersadäquater Teilhabe. Regulatorische Maßnahmen sollen wissenschaftlich begleitet, evaluiert und bei Bedarf angepasst werden. Zur Förderung der Awareness und der Akzeptanz der Regulationsmaßnahmen in der Gesellschaft soll eine gute Wissenschaftskommunikation stattfinden und die Jugendlichen in Entscheidungsprozesse einbezogen werden.

Verhaltensprävention. Jugendlichen sollen auf Verhaltensebene befähigt werden, einen reflektierten und gesundheitsförderlichen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Die Nutzung soll weder die eigene psychische Gesundheit gefährden noch die psychische Gesundheit anderer Personen. Eine Förderung der psychischen Resilienz sollte angestrebt werden. Zudem sollen Jugendliche befähigt werden, Manipulation und Falschinformation im Rahmen der Medienkompetenzvermittlung zu erkennen. Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte sollen befähigt werden, Jugendliche zu unterstützen.

4.3 Was sollte die Politik tun?

Verhältnisprävention: Der Schutz von Kindern und Jugendlichen in digitalen Umgebungen soll analog zu bewährten Schutzmechanismen in Bereichen wie Straßenverkehr, Alkohol, Tabak, Glücksspiel oder Wahlrecht ausgestaltet werden. Minderjährige in Gruppeninteraktionen im digitalen Raum sollen ebenso wie im analogen Bereich altersadäquat durch Erwachsene beaufsichtigt werden.

- Altersgrenze für **Gerätebesitz**
 - Internetfähiges Smartphone ab 14 Jahre mit elterlicher Kontrolle, klaren Einschränkungen und Regeln für Apps und Nutzungszeiten
 - Internetfähiges Smartphone mit vollem Funktionsumfang ab 16 Jahre
- Altersgrenze für **Messenger-Dienste**
 - Messenger (eingeschränkte Funktionen) ab 14 Jahre (Gruppenchat mit z.B. maximal 5 Mitgliedern, kein Versand von Fotos oder Videos, begrenzte Nutzungszeiten)
 - Messenger (mit transparenten Algorithmen) ab 16 Jahre, Möglichkeit des Ausschaltens personalisierter Angebote
- Altersgrenze für **Soziale Medien**
 - Soziale Medien (eingeschränkte Funktionen, ohne Algorithmen, ohne Werbung, ohne Kontaktaufnahmemöglichkeit von Fremden, kein Veröffentlichen von Fotos oder Videos, keine Möglichkeit, öffentliche Kommentare zu hinterlassen oder zu erhalten, begrenzte Nutzungszeiten) ab 14 Jahre
 - Soziale Medien (offene Nutzung) ab 16 Jahre
- Altersgrenzen für **Videospiele**
 - Online-Spiele mit eigenem Account (kein Versand von Fotos oder Videos, keine Kontaktaufnahme durch Fremde, keine Möglichkeit, öffentliche Kommentare zu hinterlassen oder zu erhalten, begrenzte Nutzungszeiten) ab 14 Jahre
 - Online-Spiele mit eigenem Account (offene Nutzung, Kontakt zu Fremden, Möglichkeit Bildmaterial zu teilen) ab 16 Jahre
- Altersgrenzen für **gKI-Chatbots**
 - Nutzung von universellen gKI-Chatbots unter Wahrung des Jugendschutzes zur Informationsgewinnung unter Schutz vor persönlicher Datenweitergabe ab 14 Jahre
 - Nutzung von gKI-Chatbots mit parasozialer Beziehungsgestaltung ab 16 Jahre
- Altersgrenzen für **Käufe in Videospielen** (Mikrotransaktionen, In-App Käufe, Battle-Passes für Lootboxen, Skins, Coins, Extra-Levels)
 - Lootboxen analog zu Glücksspiel (ab 18 Jahre)
 - In-App Käufe und Mikrotransaktionen ab 16 Jahre; In der Altersspanne 16 – 18 nur unter Einhaltung des nach § 110 BGB (Taschengeldparagraph)
 - Verkauf von und Einsatzmöglichkeiten von virtuellen Währungen für Jugendliche ab 16 Jahre
- Altersgrenzen für **Shoppingportale**
 - Online-Shopping (incl. In-App Käufe und Mikrotransaktionen): eingeschränkte Nutzung ab 16 nach § 110 BGB (Taschengeldparagraph)
 - Online-Shopping (offene Nutzung) ab 18 Jahre

- Regelungen zur **Nutzung digitaler Geräte in der Schule**
 - generell keine privaten Smartphones in der Schule; Einsatz von abschließbaren Smartphonetaschen (z.B. Yondr-Pouches, die weltweit eingesetzt werden)
 - Einsatz pädagogisch-administrierter Geräte im gesicherten WLAN-Netzwerk der Schule
- **Content- und Designregulierung**
 - Begrenzung des Zugangs zu schädlichen Inhalten und Gewalt, wirksame Filtermechanismen
 - Verbot manipulativer Design- und Interaktionsmechanismen für Anwendungen von Jugendlichen unter 16 Jahren
 - Schutz vor kommerzieller Ausbeutung Minderjähriger, insbesondere durch personalisierte Werbung, Influencer-Marketing und algorithmische Verstärkung
- **Wirksame Umsetzung der rechtlichen Regularien (DSA)** unter klaren Umsetzungen möglicher Konsequenzen, Verantwortlichkeit der Plattformbetreiber definieren
- **Förderung von psychiatrischer und psychotherapeutischer Früherkennung**
- **Wissenschaftskommunikation** zur Förderung der Akzeptanz der regulatorischen Maßnahmen in der Gesellschaft

Verhaltensprävention

- Schaffung von Strukturen, damit **evidenzbasierte Präventionsprogramme für weiterführende Schulen** wie z.B. das PROTECT Programm (Lindenberg, Kindt & Szász-Janocha, 2020, 2022) durch geeignete Fachkräfte stattfinden können und finanziert werden (Klärung der Verantwortungsdiffusion über die Kostenfrage in der schulbasierten Prävention)
- **Forschungsförderung** und **Stärkung der Evidenzbasierung von präventiven Maßnahmen**
 - Prävention von Online-Verhaltenssüchten und anderen psychischen Störungen, die durch Medienkonsum ausgelöst, verstärkt oder aufrechterhalten werden
 - Media Literacy mit Fokus auf Förderung auf Prävention algorithmischer und kommerzieller Verhaltensbeeinflussung
- Verstärkter **Dialog zwischen Schule und Elternhaus**

Literatur

Aizenkot, D. (2018). Cyberbullying in WhatsApp classroom groups among children and adolescents: Exposure and victimization. *The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences*, 10, 1–10.

Albacete-Maza, J., Casanovas Combalia, X., & Montañola-Sales, C. (2025). Determinants of early smartphone ownership: A research gap in the study of problematic smartphone use in children and adolescents. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–11.

Barzilay, R., Pimentel, S. D., Tran, K. T., Visoki, E., Pagliaccio, D., & Auerbach, R. P. (2026). Smartphone ownership, age of smartphone acquisition, and health outcomes in early adolescence. *Pediatrics*, 157(1), Article e2025072941.
<https://doi.org/10.1542/peds.2025-072941>

BBC & Ipsos. (2025, October). *Audience use and perceptions of AI assistants for news: Research findings*. <https://www.bbc.co.uk/aboutthebbc/documents/audience-use-and-perceptions-of-ai-assistants-for-news.pdf> (Accessed December 15, 2025)

Birch, K., Cochrane, D. T., & Ward, C. (2021). Data as asset? The measurement, governance, and valuation of digital personal data by Big Tech. *Big Data & Society*, 8(1), 20539517211017308, DOI:10.1177/20539517211017308

Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>

Böttger, T., & Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, 14(8), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ... & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960.

Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.–R., et al. (2025). Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Discussion No. 40). https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01307

Brandhorst, I., Kosel, F., Marks, M., & Gawrilow, C. (2025). Mediennutzung und Suchtentwicklung bei Kindern und Jugendlichen: Wie Eltern mit dem ISES! Kids Training ihre Medienerziehung gestalten können. *Pädiatrische Praxis*, *103*, 316–331.

Brandhorst, I., Renner, T., & Barth, G. (2021). Elternfaktoren bei Internet- und Computerspielsucht im Jugendalter: Eine Übersicht. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 1–13.

Brüggen, N., Dreyer, S., Gebel, C., Lauber, A., Müller, R., & Stecher, S. (2019). *Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.* Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien.

Bustamante, J., Fernández-Castilla, B., Alcaraz-Iborra, M. (2023). Relation between executive functions and screen time exposure in under 6 year-olds: A meta-analysis, *Computers in Human Behavior*, *145*, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107739>.

Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *34*(3), 242–265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *170*(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1124*, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., & Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: The mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology*, *12*, 670065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>

Cowan, N. (2014). Working memory underpins cognitive development, learning, and education. *Educational Psychology Review*, *26*(2), 197–223. <https://doi.org/10.1007/s10648-013-9246-y>

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus*, *17*(1), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>

Dekker, A., Koops, T., & Briken, P. (2016). *Sexualisierte Grenzverletzungen und Gewalt mittels digitaler Medien*. https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/user_upload/Materialien/Publikationen/Expertisen_und_Studien/2a_Expertise_Sexuelle_Gewalt_an_Kindern_mittels_digitaler_Medien.pdf

Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K., & Hughes, C. (2023). Parental technoference and adolescents' mental health and violent behaviour: A scoping review. *BMC Public Health*, *23*, 2053. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16850-x>

Dohms, N., Ziegler, M., & Paschke, K. (2026). Parents' confidence in guiding adolescents' technology use: Validation of the Digital Parenting Self-Efficacy Scale (DPSES) in a large population-based sample. *International Journal of Human-Computer Interaction*. (Manuscript accepted for publication.)

Dynia, J.M., Dore, R.A., Bates, R.A., Justice, L.M. (2021). Media exposure and language for toddlers from low-income homes, *Infant Behavior and Development*, *63*, 101542, <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101542>

Ebner, P., & Szczuka, J. (2025). Predicting Romantic Human-Chatbot Relationships: A Mixed-Method Study on the Key Psychological Factors. *arXiv preprint arXiv:2503.00195*.

Fegert, J., Sitarski, E., & Paschke, K. (2026). Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt: Förderung eines gesunden Aufwachsens über die universelle bis zur indizierten Prävention. *ZKJ Kindschaftsrecht und Jugendhilfe*, *2*, 43–51.

Fitzpatrick, C., Harvey, E., Cristini, E., Laurent, A., Lemelin, J.-P., & Garon-Carrier, G. (2022). Is the association between early childhood screen media use and effortful control bidirectional? A prospective study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *13*, 918834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918834>

Gath, M. E., Monk, L., Scott, A., & Gillon, G. T. (2024). Smartphones at school: A mixed-methods analysis of educators' and students' perspectives on mobile phone use at school. *Education Sciences*, *14*(4), 351.

Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S., & Vorderer, P. (2019). Rules? Role model? Relationship? The impact of parents on their children's problematic mobile phone involvement. *Media Psychology*, *22*(1), 82–108.

Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. L., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). *Media and young minds. Pediatrics, 138*(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

Hutton, J. S., Dudley, J., DeWitt, T. G., & Horowitz-Kraus, T. (2022). Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. *Scientific Reports, 12*, 19095. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20922-0>

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T. G., & Holland, S. K. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA Pediatrics, 174*(1), e193869. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869>

Jensen, M., & Sørensen, L. (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, 189*, 103239. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2025.103239>

Jiang, Y., Lin, L., & Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: The role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1157209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157209>

Kennard, B. D., Hughes, J. L., Minhajuddin, A., Jones, S. M., Jha, M. K., Slater, H., et al. (2025). Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN). *Journal of Affective Disorders, 374*, 128–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046>

Kewitz, S., Leo, K., Rehbein, F., & Lindenberg, K. (2023). Assessment of hazardous gaming in children and its dissimilarities and overlaps with internet gaming disorder. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1226799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1226799>

Kim, S., Garthe, R., Hsieh, W.-J., & Hong, J. S. (2024). Problematic social media use and conflict, social stress, and cyber-victimization among early adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal, 41*(2), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00857-1>

Kindt, S., Szász-Janocha, C., Rehbein, F., & Lindenberg, K. (2019). School-related risk factors of internet use disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244938>

- Landesanstalt für Medien NRW. (2025). *Kinder und Jugendliche als Opfer von Cybergrooming: Zentrale Ergebnisse der 5. Befragungswelle 2025*.
https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Forschung/Cybergrooming/LFM_Cybergrooming_Studie_Mai_2025.pdf (Accessed February 6, 2026)
- Lardinoix, J., Neumann, I., Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2023). Procrastination predicts future internet use disorders in adolescents but not vice versa: Results from a 12-month longitudinal study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *11*(9).
<https://doi.org/10.3390/healthcare11091274>
- Law, E. C., Han, M. X., Lai, Z., Lim, S., Ong, Z. Y., Ng, V., ... Nelson, C. A. (2023). Associations between infant screen use, electroencephalography markers, and cognitive outcomes. *JAMA Pediatrics*, *177*(1), 311–318. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5674>
- LeBlanc A. G., Spence J. C., Carson V., Gorber S. C., Dillman C., Janssen I, et al.. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *37*(4): 753-772.
<https://doi.org/10.1139/h2012-063>
- Leo, K., Arnold, J., Kewitz, S., & Lindenberg, K. (2023). Addictive social media use and depressive symptoms in adolescents. *Kindheit und Entwicklung*, *32*(4), 228–240.
<https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000427>
- Lindenberg, K. (2023). *Internet- und Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen* (1st ed.). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=31674301>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). *Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment*. Cham: Springer.
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, *5*(2), e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Lindenberg, K., Müller, A., & Stark, R. (2025). Störungen durch Verhaltenssuchte. In E.-L. Brakemeier & F. Jacobi (Eds.), *Verhaltenstherapie in der Praxis* (2nd ed., pp. 644–651). Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG.
- Lindenberg, K., Petersen, K. U., Brandhorst, I., Müller, K. W., Spahn, M., Wölfling, K., et al. (2025). Guideline on early interventions for internet use disorders. *Sucht: Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, *71*(2), 123–129. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000917>

Lindenberg, K., & Sonnenschein, A. R. (2024). Verhaltenssuchte als neue ICD-11-Diagnosen. *Die Psychotherapie*, 69(3), 158–164. <https://doi.org/10.1007/s00278-024-00716-7>

Lindenberg, K., & Wartberg, L. (2022). Does time spent online affect future psychopathology in adolescents? *Kindheit und Entwicklung*, 31(4), 211–219. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000391>

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). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>

Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying online risk to children* (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg, Germany: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI). <https://doi.org/10.21241/ssoar.71817>

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665–675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

Mallawaarachchi, S. R., Burley, J., Mavilidi, M., et al. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017–1026. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>

McCoy, B. R. (2020). Gen Z and digital distractions in the classroom: Student classroom use of digital devices for non-class related purposes. *Journal of Media Education*, 11(2), 5–23.

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development Perspectives*, 12(3), 205–210. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS). (2024a). *JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12 - bis 19-Jähriger*. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/> (Accessed December 1, 2025)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS). (2024b). *miniKIM Studie 2023: Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2 - bis 5-Jähriger in Deutschland*. <https://mpfs.de/studie/minikim-2023/> (Accessed February 6, 2026)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS). (2025a). *JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12 - bis 19-Jähriger*. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/> (Accessed December 1, 2025)

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> (Accessed February 6, 2026)

Neuntze, J., Schuhmann, P., Petry, F., Osterheider, M., & Skkenarova, H. (2018). *Sexualisierte Gewalt in den digitalen Medien*. https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/user_upload/Materialien/Publikationen/Expertisen_und_Studien/Sexualisierte-Gewalt-in-den-digitalen-Medien.pdf

Obermaier, M., & Schmuck, D. (2022). Youths as targets: Factors of online hate speech victimization among adolescents and young adults. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(4). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac012>

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *Students, digital devices and success. OECD Education Policy Perspectives*. https://www.oecd.org/en/publications/students-digital-devices-and-success_9e4c0624-en.html (Accessed February 6, 2026)

Paschke, K., Holtmann, M., Melchers, P., Klein, M., Schimansky, G., Krömer, T., ... & Thomasius, R. (2020). Medienbezogene Störungen im Kindes- und Jugendalter: Evidenzpapier der Gemeinsamen Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Fachgesellschaften und Verbände (DGKJP, BAG, BKJPP). *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 48(4), 303–317. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000735>

Paschke, K., & Thomasius, R. (2024). Digitale Mediennutzung und psychische Gesundheit bei Adoleszenten – Eine narrative Übersicht. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 67(4), 456–464. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03848-y>

Paulus, F. W., Joas, J., Friedmann, A., Fuschlberger, T., Möhler, E., & Mall, V. (2024). Familial context influences media usage in 0- to 4-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 11, 1256287. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1256287>

Paulus, F. W., Möhler, E., Recktenwald, F., Albert, A., & Mall, V. (2021). Electronic media and early childhood: A review. *Klinische Pädiatrie*, 233(4), 157–172. <https://doi.org/10.1055/a-1335-4936>

Pearson, N., Biddle, S. J. H., Griffiths, P., Johnston, J. P., & Haycraft, E. (2018). *Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young children*. *BMC Public Health*, 18, Article 753. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5698-9>

Petrucco, C., & Foschi, L. (2024). Using smartphones at school: The teachers' perspective. In *ATEE Spring Conference 2024 – Teacher education research in Europe: Trends, challenges, practices and perspectives*. <https://hdl.handle.net/11577/3548497>

Philippi, J., Simon-Kutscher, K., Austermann, M. I., Thomasius, R., & Paschke, K. (2024). Investigating parental factors for adolescent problematic gaming and social media use: A cross-sectional and longitudinal approach. *Journal of Adolescent Health, 75*(4), 626–634. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.06.012>

Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2018). Meta-analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(40), 9882–9888.

Radesky, J., Weeks, H. M., Schaller, A., Robb, M. B., Mann, S., & Lenhart, A. (2023). *Constant companion: A week in the life of a young person's smartphone use* (p. 64). Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2023-cs-smartphone-research-report_final-for-web.pdf

Reiter, A. M. F., Moutoussis, M., Vanes, L., Kievit, R., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Fonagy, P., Jones, P., NSPN consortium, & Dolan, R. J. (2021). Preference uncertainty accounts for developmental effects on susceptibility to peer influence in adolescence. *Nature Communications, 12*(1), 3823. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-23671-2>

Reiter, A. M. F., Suzuki, S., O'Doherty, J. P., Li, S.-C., & Eppinger, B. (2019). Risk contagion by peers affects learning and decision-making in adolescents. *Journal of Experimental Psychology: General, 148*(9), 1494–1504. <https://doi.org/10.1037/xge0000512>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., et al. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among U.S. youth. *JAMA Psychiatry, 76*(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>

Robb, M. B., & Mann, S. (2025). *Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*. San Francisco, CA: Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/talk-trust-and-trade-offs_2025_web.pdf (Accessed December 15, 2025)

Russell, C.G., & Russell, A. (2020). "Food" and "non-food" self-regulation in childhood: a review and reciprocal analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, 33. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00928-5>

Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., & Hamilton, H. A. (2019). Social media use, school connectedness, and academic performance among adolescents. *The Journal of Primary Prevention, 40*(2), 189–211. <https://doi.org/10.1007/s10935-019-00543-6>

Schettler, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2022). Neural correlates of problematic gaming in adolescents: A systematic review of structural and functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology, 27*(1). <https://doi.org/10.1111/adb.13093>

Schwarz, S., Krafft, H. S., Gaiser, U., & Martin, D. (2024). Medienleitlinie. *Monatsschrift Kinderheilkunde, 172*(10), 879–886. <https://doi.org/10.1007/s00112-024-02018-3>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health, 9*(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Shoshani, A., Kor, A., & Bar, S. (2024). The impact of social media use on psychiatric symptoms and well-being of children and adolescents in the post-COVID-19 era: A four-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry, 33*(11), 4013–4027. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02454-2>

Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports, 13*(1), 9363. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., de Pablo, G. S., Shin, J. I., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry, 27*(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science, 12*(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Szász-Janocha, C., Magann, M., Gold, H., Lindenbergh, K., Delfabbro, P., & King, D. L. (2023). Problem gaming-related harm experienced by partners and parents of individuals with gaming problems and their help-seeking experiences. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(1), 137–147. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00003>

Tabares-Tabares, M., Moreno Aznar, L. A., Aguilera-Cervantes, V. G., León-Landa, E., & López-Espinoza, A. (2022). Screen use during food consumption: Does it cause increased food intake? A systematic review. *Appetite, 171*, 105928. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105928>

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>

UNESCO. (2023a). *To ban or not to ban? Monitoring countries' regulations on smartphone use in school*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>

UNESCO. (2023b). *Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?* UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723>

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788, doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788

Wiedemann, H., Thomasius, R., & Paschke, K. (2025a). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. *DAK-Gesundheit*. <https://dak.de/mediensucht> (Accessed December 1, 2025)

Wiedemann, H., Busch, K., Thomasius, R., & Paschke, K. (2025b). Problematic media use in adolescence – Dark patterns and media attachment factors. *Kinder- und Jugendmedizin*, 25, 42–49. <https://doi.org/10.1055/a-2471-2043>

Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H., & Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>

Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and Youth Services Review*, 121, 105873. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873>

Zhang, J., Dong, C., Jiang, Y., Zhang, Q., Li, H., & Li, Y. (2023). Parental phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis of studies conducted in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4267–4285. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417718>

Zhang, K., Xie, Y., Chen, D., Ji, Z., & Wang, J. (2025). Effects of attractions and social attributes on people's usage intention and media dependence toward chatbots: The mediating role of parasocial interaction and emotional support. *BMC Psychology*, *13*, 986. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03284-w>

Autorinnen und Autoren

Die Autorinnen und Autoren waren Mitglieder der Ad-hoc-Arbeitsgruppe Mediennutzung und psychische Gesundheit.

- * **Dr. Isabel Brandhorst**, Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Psychiatrische Klinik am Universitätsklinikum Tübingen
- * **Prof. Dr. Katajun Lindenberg**, Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg
- * **PD Dr. med. Dipl.-Psych. Kerstin Paschke**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- * **Dr. phil. Frank W. Paulus**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg
- Prof. Dr. Andrea Reiter**, Institut für Psychologie, Psychotherapie und Interventions-psychologie an der Universität Würzburg
- Prof. Dr. med. Tobias Renner**, Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Psychiatrische Klinik am Universitätsklinikum Tübingen
- Dr. med. Marianne Klein**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Klinikum am Weissenhof, Weinsberg
- Prof. Dr. med. Luise Poustka**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität, Universitätsmedizin Heidelberg
- Prof. Dr. Tanja Legenbauer**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum
- + **Cordula Gimm**, Referentin Politik für DGKJP, BKJPP und BAG KJPP
- + **Prof. Dr. med. Eva Möhler**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg

* : geteilte Erstautorenschaft (sortiert nach alphabetischer Reihenfolge)

+ : geteilte Letztautorenschaft

Der Vorstand der DGKJP hatte im Juni 2025 die Einberufung einer Ad-hoc-Arbeitsgruppe mit fachlichen Expertinnen und Experten beschlossen, die das Medien-Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen fundiert auf Chancen und Risiken untersuchen und Hinweise zu möglicher Prävention psychischer Erkrankungen zusammenstellen sollte. Dies geschah u.a. vor dem Hintergrund, dass die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt auf der politischen Agenda stand und steht. Die Empfehlungen richten sich an die Politik, darüber hinaus an Eltern, Erziehende, Lehrende und weitere Interessierte.



Wissenschaftliche Fachgesellschaft und Verbände der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Deutsche Gesellschaft
für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie e.V.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie e. V. – DGKJP
Reinhardtstraße 27B | 10117 Berlin
T +49 (0)30 28094386
E geschaeftsstelle@dgkjp.de
www.dgkjp.de



Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland
e.V.

Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie in Deutschland e. V. – BKJPP
Umbach 4 | 55116 Mainz
T + 49 (0)6131 6938070
E mail@bkjpp.de
www.bkjpp.de



Bundesarbeitsgemeinschaft der Leitenden Klinikärztinnen und -ärzte
für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
e. V. – BAG KJPP
Helios Klinikum Schleswig – Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und -psychotherapie Hesterberg
Friedrich-Ebert-Str. 5a | 24837 Schleswig
T + 49 (0)4621 831605
www.bag-kjpp.de

Unterstützende Verbände

- Bundesarbeitsgemeinschaft der leitenden Mitarbeiter*innen des Pflege- und Erziehungs-
dienstes für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. –
BAG PED
- Bündnis Kinder- und Jugendgesundheit e.V. – Bündnis KJG
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. – DGKJ
- Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. – DG-Sucht

