

Resolution der VAKJP e.V. zur Nutzung digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen

Präambel

Die Digitalisierung und der damit einhergehende technologische Fortschritt haben tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesellschaft – vergleichbar mit den Umwälzungen der Industrialisierung im 18. Jahrhundert. Soziale Netzwerke wie Facebook, TikTok, Instagram und Messengerdienste wie WhatsApp haben nicht nur das Kommunikationsverhalten verändert, sondern bergen auch erhebliche Risiken für die psychische und physische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und verletzen Grundsätze des Kinder- und Jugendschutzes.

Als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen beobachten wir mit großer Sorge die zunehmenden pathologischen Entwicklungen:

Störungen elementarer Beziehungsaufnahme durch die Technologisierung der frühen Eltern-Kindbeziehung, eine Kommerzialisierung der natürlichen Bedürfnisse nach Spielen und Kontakt, Instrumentalisierungen von Suchtmechanismen, Desinformation, Cybermobbing und Sexualisierung, gefährliche Online-Challenges, Drogenbeschaffung, Gewaltverherrlichung, Missbrauch und Manipulation. Das Internet fungiert hierbei als ein „Darkroom“, in dem rechtliche und ethische Grenzen oft nicht gelten und Nutzer:innen die Entscheidungsmacht über ihre Daten und Interaktionen verlieren.

Die kommerzielle Monopolisierung der spezifischen Netzwerkstruktur des Internets begünstigt dabei ein permanentes Überbieten und Extremisieren, bzw. stimuliert dies sogar gezielt.

Studien, wie die der DAK in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)¹, belegen alarmierende Trends:

Ein gesundheitsgefährdender Medienkonsum führt zu sich ausbreitender innerer Leere, Angststörungen, Depressionen, sozialer Isolation und Körperbildstörungen. Internationale Untersuchungen aus den USA², Kanada³ und England⁴ bestätigen diese Entwicklungen. Selbst Länder mit vorbildlichen Bildungssystemen wie Schweden und Dänemark kehren aufgrund negativer PISA-Ergebnisse und Studienresultate wieder zu analogen Unterrichtsformen zurück⁵.

Eltern, Pädagog:innen und Therapeut:innen stehen diesen sich schnell wandelnden gesellschaftlichen Entwicklungen oft hilflos gegenüber. Die Folgen sind Überforderung, Planlosigkeit und eine wachsende Verunsicherung im Umgang mit digitalen Medien.

¹ https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-millions-kinder-haben-probleme-durch-medienkonsum-_91832

² https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?ract_id=5188105

³ <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/science-research-data/mental-health-problematic-social-media-use-canadian-adolescents.html>

⁴ [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(18\)30060-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(18)30060-9/fulltext) /
<https://www.nature.com/articles/s41562-025-02134-4>

⁵ <https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/549556/mit-oder-ohne-tablet-lernen/>

Forderungen und Empfehlungen

1. Prävention und Aufklärung

- Entwicklung evidenzbasierter, fundierter Präventionsprogramme für Schulen und Familien.
- Verpflichtende Medienerziehung für Eltern, Lehrkräfte und Erzieher:innen, um einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu fördern.

2. Regulierung und Schutzräume

- Strengere gesetzliche Regulierung sozialer Medien, insbesondere in Bezug auf Datenschutz, Altersbeschränkungen und gefährdende Inhalte.
- Schaffung digitalfreier Räume in Schulen und Freizeiteinrichtungen, die eine gesunde psychosoziale Entwicklung ermöglichen.

3. Therapeutische Interventionen

- Ausbau niedrigschwelliger Therapieangebote für medieninduzierte Störungsbilder (z.B. soziale Ängste, narzisstische Störungen, Körperwahrnehmungsstörungen).
- Förderung von Gruppentherapien zur Stärkung realer sozialer Kompetenzen und Selbstwertentwicklung.

4. Forschung und politische Konsequenzen

- Intensivierung der Forschung zu den psychischen Folgen exzessiven Medienkonsums.
- Politische Initiativen zur Eindämmung manipulativer Algorithmen und kommerzieller Ausbeutung junger Nutzer:innen.
- Entwicklung von Kinderschutzgesetzen und Präventionsmaßnahmen in Bezug auf die Nutzung digitaler Medien

Schlussappell

Der unreflektierte Gebrauch digitaler Medien gefährdet die seelische Gesundheit einer ganzen Generation. Es ist unsere gemeinsame Verantwortung, Kindern und Jugendlichen einen ethischen und entwicklungsförderlichen Umgang mit digitalen Technologien zu ermöglichen. Wir fordern Politik, Wissenschaft und Gesellschaft auf, umgehend zu handeln, bevor weitere junge Menschen in die digitale Isolation, Selbstentfremdung oder psychische Erkrankung abgleiten.