

Nutzung digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen – Seelische Gesundheit schützen!

Soziale Netzwerke, Chatbots und Messengerdienste haben das Kommunikationsverhalten grundlegend verändert. Neben den Möglichkeiten und Vorteilen dieser Techniken zeigen sich deutlich negative Effekte auf die psychische und physische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Grundsätze des Kinder- und Jugendschutzes werden oftmals nicht eingehalten, kinder- und jugendgefährdende Inhalte sind im Netz „frei“ verfügbar.

Der Deutsche Psychotherapeutentag beobachtet mit großer Sorge zunehmend die pathologischen Entwicklungen im Zusammenhang mit der unreflektierten Nutzung digitaler Medien, zum Beispiel Störungen elementarer Beziehungsaufnahme durch die Technologisierung in der frühen Eltern-Kind-Beziehung, eine Kommerzialisierung der natürlichen Bedürfnisse nach Spielen und Kontakt, suchtfördernde Designs, Desinformation, Cybermobbing und Sexualisierung, gefährliche Online-Challenges, Drogenbeschaffung, Gewaltverherrlichung, Missbrauch und Manipulation.

Die Studienlage belegt alarmierende Trends:

Ein gesundheitsgefährdender Medienkonsum kann zu sich ausbreitender innerer Leere, Angststörungen, Depressionen, sozialer Isolation, Essstörungen und Körperbildstörungen führen, internationale Untersuchungen bestätigen diese Entwicklungen.

Der Deutsche Psychotherapeutentag begrüßt die politischen Aktivitäten auf Landes-, Bundes- und EU-Ebene, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bei der Nutzung von Medien zu stärken. Die von der Bundesregierung geplante Strategie „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ und die von der EU-Kommission europaweite Untersuchung zum Einfluss der sozialen Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sollten zügig vorangetrieben werden. In diesem Kontext wird die Politik aufgefordert:

1. Prävention und Aufklärung verstärken und finanzieren

- Entwicklung evidenzbasierter, fundierter Präventionsprogramme für Schulen und Familien.

- Gewährleistung des Einbezugs von Kindern und Jugendlichen als Expert*innen für ihre eigene Lebenswelt.
- Schaffung digitalfreier Räume in Schulen und Freizeiteinrichtungen, die eine gesunde psychosoziale Entwicklung fördern und dabei der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen gerecht werden.

2. Regulierung gesetzgeberisch absichern

- Entwicklung und Durchsetzung gesetzlicher Regulierung Sozialer Medien, insbesondere in Bezug auf Datenschutz, Altersbeschränkungen und gefährdende Inhalte sowie mögliche suchterzeugende Designs.
- Weiterentwicklung von Jugend(medien)schutzgesetzen.

3. Psychotherapeutische Interventionen ausbauen

- Ausbau niedrigschwelliger Therapieangebote für im Zusammenhang mit Mediengebrauch ausgelöste oder verstärkte psychische Störungen.
- Förderung von Gruppentherapien zur Stärkung sozialer Kompetenzen und Selbstwertentwicklung.

4. Forschungsvorhaben fördern und medienpolitische Aktivitäten verstärken

- Intensivierung der Forschung zu den negativen psychischen Folgen exzessiven Medienkonsums.
- Politische Initiativen zur Eindämmung von kommerzieller Ausbeutung junger Nutzer*innen.
- Weiterentwicklung von Präventionsmaßnahmen in Bezug auf die Nutzung digitaler Medien.

Der exzessive Gebrauch digitaler Medien kann die seelische Gesundheit negativ beeinflussen. Der Deutsche Psychotherapeutentag fordert die Politik auf, umgehend zu handeln, um möglichen negativen Folgen wie Isolation, Selbstentfremdung oder psychischen Erkrankungen vorzubeugen.