

Resolution
verabschiedet vom
48. DPT



**48. Deutscher Psychotherapeutentag
8./9. Mai 2026 in Travemünde**

**Schutz, Befähigung, Teilhabe: Psychische Gesundheit
von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt sichern!**

Social Media ist ein fester Bestandteil der Lebensrealität junger Menschen und dient vielen als wichtige Ressource für soziale Teilhabe, Austausch und Information. Gleichzeitig sind Kinder und Jugendliche in besonderem Maße Risiken im digitalen Raum ausgesetzt. Dazu zählen riskante bis suchtartige Nutzungsformen, Cybermobbing, sexuelle Belästigung und sexualisierte Gewalt, belastende Inhalte sowie gezielte politische oder kommerzielle Einflussnahme. Etwa jedes vierte Kind weist ein riskantes oder suchtähnliches Nutzungsverhalten auf. Diese Belastungen sind mit unterschiedlichen negativen Folgen für die psychische Gesundheit verbunden: darunter vermehrte Depressions- und Angstsymptome, vermindertes Wohlbefinden, Körperunzufriedenheit, sozialer Rückzug und Schlafprobleme.

Vor diesem Hintergrund sind wirksame Schutzmechanismen erforderlich, die den Entwicklungsstand von Minderjährigen berücksichtigen und sie zu einer gesunden Nutzung befähigen, ohne ihre digitale Teilhabe vollständig zu beschneiden.

Der 48. Deutsche Psychotherapeutentag fordert daher die Bundesregierung auf, eine abgestimmte **Gesamtstrategie** zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt zeitnah vorzulegen und umzusetzen.

Die Delegierten des 48. Deutschen Psychotherapeutentags fordern folgende Maßnahmen als Teil der Gesamtstrategie:

- **Plattformen für Minderjährige endlich verbindlich regulieren.** Die Leitlinien der Europäischen Kommission (EU-KOM) im Rahmen des Digital Services Act (DSA) sind wegweisend, aber unverbindlich. Das muss sich ändern. Die EU muss Plattformanbieter*innen endlich verbindlich regulieren. Nötig sind verpflichtende strengere Standardeinstellungen für Minderjährige. Das bedeutet:
 - suchtfördernde, manipulative Plattforndesigns verbieten (endloses Scrollen, Auto-Replay, Pull-to-Refresh etc.),

- Minderjährige vor manipulativer Werbung und datenbasierter kommerzieller Belastung besser schützen,
 - Minderjährige keinem Profiling und keinem verhaltensbasierten algorithmischen Empfehlungssystem aussetzen,
 - direkte Kontaktmöglichkeiten und Messages standardmäßig deaktivieren,
 - Nutzung von Kamera-, Screenshot-, Video- und Streamingfunktionen wirksam einschränken,
 - Standortfreigabe zuverlässig blocken,
 - kindgerechte Melde- und Beschwerdemechanismen mit schneller Bearbeitung sicherstellen.
- **Ein altersgestuftes Zugangsmodell einführen.** Für unter 14-Jährige sollen gängige Social-Media-Plattformen verboten und sichere Alternativdienste (Video-/Messengerdienste) bereitgestellt werden, um ein Ausweichen auf zwielichtige Plattformen zu verhindern. Für 14- bis 16-Jährige soll ein Zugang nur mit elterlicher Einwilligung (Artikel 8 Absatz 1 DSGVO) und sollen eingeschränkte Funktionen möglich sein. Ab 16 Jahren soll eine selbstständige Anmeldung erfolgen können. Plattformen sollen verpflichtet werden, ihre Angebote für alle Minderjährigen altersgerecht auszugestalten. Die Altersverifikation muss datensparsam und datenschutzrechtlich sicher sein.
 - **Prävention und Medienkompetenz frühzeitig und breit stärken.** Entsprechende Maßnahmen sollen Kinder und Jugendliche, Schulen, Eltern sowie außerschulische Akteur*innen einbeziehen. Programme der indizierten Mediensuchtprävention sind auszubauen, um bei riskanter Nutzung frühzeitig zu intervenieren.
 - **Die psychotherapeutische Versorgung bedarfsgerecht auszubauen.** Psychischen Folgen problematischen Medienkonsums muss wirksam begegnet und die Früherkennung verbessert werden.
 - **Forschung zu Auswirkungen sozialer Medien und wirksamen Interventionen gezielt fördern.** Plattformbetreiber*innen sollen verpflichtet werden, relevante Nutzungsdaten für unabhängige Forschung zeitnah bereitzustellen und eigene Studien offenzulegen.
 - **Kinder und Jugendliche systematisch in Regulierungs- und Entscheidungsprozesse einbinden.**
 - **Maßnahmen regelmäßig und unabhängig auf ihre Wirksamkeit evaluieren.**