Resolution
verabschiedet
vom 49. DPT

BPtK
Bundes
Psychotherapeuten
Kammer

49. Deutscher Psychotherapeutentag
13./14. November 2026 in Berlin

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt stärken: Schutz, Befähigung und Teilhabe

Soziale Medien und digitale Angebote gehören zur Lebensrealität junger Menschen. Social Media eröffnen wichtige Möglichkeiten für Austausch, Information, Kreativität, soziale Unterstützung, soziale Teilhabe und Vernetzung mit Freund*innen und Angehörigen über die Kontinente hinweg. Zugleich bergen digitale Räume gravierende Risiken: Cybermobbing, sexuelle Belästigung und sexualisierte Gewalt, belastende Inhalte, manipulative Designs, kommerzielle Einflussnahme, problematische Nutzungsformen bis zu Suchtverhalten. Diese Belastungen sind mit unterschiedlichen negativen Folgen für die psychische Gesundheit der Heranwachsenden verbunden. Dazu zählen vermehrte Depressions- und Angstsymptome, vermindertes Wohlbefinden, Körperunzufriedenheit, sozialer Rückzug und Schlafprobleme. Etwa ein Viertel der jungen Menschen weist ein riskantes oder suchtähnliches Nutzungsverhalten auf.

Um die Risiken und negativen Folgen anzugehen, hat die Europäische Kommission (EU-KOM) 2025 Leitlinien zum Schutz Minderjähriger nach dem Digital Services Act (DSA) vorgelegt. Auch hat die unabhängige Expertenkommission des Bundes Handlungsempfehlungen erarbeitet. Hinzu kommen der Vorschlag für einen EU KIDS Act und die vom Bundeskabinett beschlossenen Eckpunkte zum Jugendmedienschutz. Dies sind wichtige Schritte. Doch die entscheidenden Leitlinien der EU sind eher Vorschläge als Vorschriften. Das ist eine unvertretbare Regelungslücke. Nun braucht es rasches, wirksames politisches Handeln. Vorrangig sind verbindliche, durchsetzbare Schutzpflichten für Plattformen. Zugleich braucht es ein tragfähiges altersgerechtes Konzept für Zugangsbeschränkungen und Altersgrenzen. Doch Schutz allein reicht nicht: Er muss Teil einer abgestimmten Gesamtstrategie sein, die Prävention, Befähigung, digitale Teilhabe, niedrigschwellige Versorgung, unabhängige Forschung und Evaluation gleichermaßen umfasst. Nur so lassen sich Risiken begrenzen, junge Menschen stärken und Maßnahmen gemäß ihrer Wirkung weiterentwickeln.

Der 49. Deutsche Psychotherapeutentag fordert die die rasche Umsetzung folgender Maßnahmen:

- **Schutzmechanismen sofort etablieren und durchsetzen.** Die Leitlinien der EU-KOM im Rahmen des DSA sind wegweisend, aber unverbindlich. Das muss sich dringend ändern. Die EU muss Plattformanbieter*innen endlich in die Pflicht nehmen, verbindlich sichere, altersgerechte Voreinstellungen zu gewährleisten. Dazu gehören Schutz vor gefährdenden Inhalten und Kontakten, manipulativen und suchtfördernden Designs, problematischen Empfehlungssystemen, Profiling und Werbung. Außerdem braucht es kindgerechte Melde-, Beschwerde- und Unterstützungswege, deren Finanzierung gesichert sein muss. Kinder und Jugendliche haben ein Anrecht darauf, dass manipulative und potenziell gefährliche Designs in der EU nicht länger legal sind.
- **Altersgerechte Zugänge schaffen und datensparsame Altersfeststellung gewährleisten.** Unter 14-Jährige sollen gängige Social-Media-Plattformen nicht nutzen können, dafür aber sichere Alternativen (Video-/Messengerdienste) „Made in Europe“. Für 14- bis 16-Jährige soll ein Zugang nur mit elterlicher Einwilligung (Artikel 8 Absatz 1 DSGVO) und eingeschränkten Funktionen möglich sein. Für über 16-Jährige 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, Medienkompetenz und frühe Unterstützung stärken.** Kinder und Jugendliche, Eltern, Schulen sowie außerschulische Fachkräfte benötigen altersgerechte Bildungs- und Beratungsangebote. Bei problematischen Nutzungsformen müssen Früherkennung, Beratung und passende psychotherapeutische Versorgung niedrigschwellig erreichbar sein.
- **Unabhängige Forschung und Transparenz ermöglichen.** Plattformbetreiber*innen sollen verpflichtet werden, relevante Nutzungsdaten für unabhängige Forschung zeitnah bereitzustellen und eigene Studien offenzulegen.
- **Junge Menschen beteiligen und Maßnahmen evaluieren.** Kinder und Jugendliche sind systematisch und wirksam an Regulierung und Gestaltung digitaler Angebote zu beteiligen. Schutzmaßnahmen sind regelmäßig unabhängig auf Wirksamkeit, mögliche Nebenfolgen und Auswirkungen auf Teilhabe zu überprüfen und entsprechend weiterzuentwickeln.