Resolution verabschiedet vom 47. DPT

BPtK Bundes Psychotherapeuten Kammer

47. Deutscher Psychotherapeutentag
14./15. November 2025 in Berlin

Social Media: Stärkung psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in einer digitalen Welt

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen sind deutlich angestiegen – und das weltweit. Dafür wird von Wissenschaft und Politik vermehrt die teilweise exzessive Nutzung von digitalen Medien, insbesondere Social Media, als eine der Ursachen ausgemacht. Auch wenn bisherige Studien vor allem Zusammenhänge und keine direkten Ursachen aufzeigen, mehren sich die Hinweise darauf, dass die intensive Nutzung von Social Media in sehr vielen Fällen der psychischen Gesundheit erheblich schaden kann.

In Deutschland nutzen über 80 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren allein soziale Netzwerke täglich, durchschnittlich rund 3,5 Stunden. Neben positiven Effekten wie sozialer Teilhabe und Wissenszuwachs zeigen zahlreiche Studien deutliche Zusammenhänge zwischen einer suchtartigen Nutzung und psychischen Belastungen. Lange Bildschirmzeiten beeinträchtigen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und können zu Bewegungsmangel, fehlenden sozialen Kompetenzen sowie verringerter Konzentrations- und Problemlösefähigkeit führen. Ebenso nehmen Symptome wie Depressivität, Ängstlichkeit, Schlafstörungen und Stress zu. Darüber hinaus können Heranwachsende Cybermobbing, Hassrede und sexueller Gewalt im digitalen Raum ausgesetzt sein und gezielte politische Beeinflussung erfahren. Und, eine überzogene Influencerkultur kann einer eigenständigen Persönlichkeitsentwicklung mit gesundem Selbstbild abträglich sein. Mit den negativen Folgen für die psychische Gesundheit sind auch Psychotherapeut*innen in ihrer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert.

Angesichts dieser wachsenden Herausforderungen besteht ein dringender Handlungsbedarf.

Der 47. Deutsche Psychotherapeutentag fordert daher die Bundesregierung auf sicherzustellen,

- dass eine wirksame und datenschutzkonforme Altersverifikation bereitgestellt wird, um eine altersgerechte Nutzung sozialer Medien zu ermöglichen und Kinder und Jugendliche vor Risiken zu schützen,

- dass Plattformbetreiber*innen zu jugendgerechter Gestaltung verpflichtet werden, einschließlich sicherer Voreinstellungen sowie Schutzmechanismen gegen exzessive Nutzung, Cybergrooming und andere Formen digitaler Gewalt,
- dass Präventions- und Aufklärungsprogramme zur psychischen Gesundheit sowie zum verantwortlichen Umgang mit digitalen Medien flächendeckend an Schulen angeboten und diese Themen Teil der Lehrpläne werden,
- dass die frühzeitige Erkennung psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen und niedrigschwellige Interventionsformate wie zum Beispiel psychotherapeutische Gruppenangebote bei pathologischer Mediennutzung gefördert werden,
- dass psychotherapeutische Expertise systematisch bei der Erarbeitung einer Strategie „Mentale Gesundheit für junge Menschen“ der Bundesregierung einbezogen wird und
- dass die unabhängige Forschung zu den Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen deutlich gestärkt wird.