

POSITIONSPAPIER

Soziale Medien bieten Nutzen und Risiken zugleich: Kinder und Jugendliche effektiv schützen

Positionspapier der Ärztekammer Berlin

Soziale Medien gehören zum Alltag der meisten Menschen und besitzen einen festen Platz in der gesellschaftlichen Kommunikation. Sie können nützlich und vorteilhaft sein. Zugleich dürfen aber insbesondere gesundheitliche Risiken für Kinder und Jugendliche nicht unbeachtet bleiben.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht haben Soziale Medien in ihrer heutigen Form einen erheblichen Einfluss auf Kinder und Jugendliche – und zwar bis ins Erwachsenenleben hinein. Denn erst mit Anfang 20 ist die Gehirnentwicklung weitgehend abgeschlossen. Die Phase der Kindheit und Jugend ist eine entscheidende Zeit für die Entwicklung des präfrontalen Kortex, der für logisches Denken, Impulskontrolle und emotionale Regulierung zuständig ist. Dieser Prozess findet heute unter dem Einfluss von Algorithmen statt, die teils systematisch Abhängigkeiten erzeugen. Soziale Medien sind oft so konzipiert, dass sie gezielt das dopaminerge System stimulieren durch Belohnungsmechanismen wie Likes, Kommentare und Benachrichtigungen. Dies kann insbesondere bei einem noch nicht ausgereiften Gehirn zur Entstehung von Abhängigkeiten führen, da die Impulskontrolle noch nicht vollständig ausgebildet ist.

Jenseits des Themas Sucht gibt es zahlreiche weitere Risiken: So können besonders junge Mädchen durch Nutzung bildgebender Plattformen Essstörungen entwickeln, da sie dort in einem Übermaß mit geschönten Körperbildern konfrontiert sind, die zu einer falschen Selbstwahrnehmung führen. Aber auch Jungen werden zunehmend von Schönheitsidealen wie extremer Schlankheit oder einem möglichst muskulösen Körper beeinflusst und verunsichert. Probleme bereiten auch Cyberbullying und Cybergrooming. Cyberbullying meint das Bloßstellen und Hänkeln einer Person im Internet, Cybergrooming die sexuelle Kontaktabbahnung zu Minderjährigen durch Erwachsene auf Online-Kanälen. Laut einer Studie der DAK in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf kann die intensive Nutzung von Sozialen Medien zu Depressionen, Ängsten, Selbstverletzung, sozialer Isolation, Körperbildstörungen bis hin zur Suizidalität führen. Bei mehr als 25 Prozent aller 10- bis 17-Jährigen gibt es eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien. Insgesamt sind rund 1,3 Millionen junge Menschen betroffen.¹ In einer britischen Studie aus dem Jahr 2022 wurden zudem Geschlechtsunterschiede festgestellt. Mädchen zeigen zwischen elf und 13 Jahren „erhöhte Vulnerabilitäten“, sind also besonders anfällig für negative Effekte von Sozialen Medien. Bei Jungen liegt dieses Alter eher zwischen 14 und 15 Jahren.²

¹ Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

² Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.J. et al. Windows of developmental sensitivity to social media. Nat Commun 13, 1649 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

Berliner Ärzt:innen beobachten diese Entwicklung mit zunehmender Sorge und fordern vom Berliner Senat, dringend Maßnahmen zu ergreifen, da der Schutz der Kinder und Jugendlichen hier nicht allein in den Händen der Eltern liegen kann. Ein begleiteter und restriktiver Umgang mit Sozialen Medien ist die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Um zu reifen und zu wachsen, brauchen sie vor allem analoge Erfahrungen, die all ihre Sinne ansprechen, sowie echte, authentische Interaktionen.

Forderungen der Ärztekammer Berlin:

1. Wir fordern mehr Investitionen in ein gesundheitsförderndes schulisches Umfeld, in dem auch Medienkompetenz vermittelt wird. Für die Berliner Schulen sollen evidenzbasierte Programme zu den Themen verantwortungsvoller Umgang mit Sozialen Medien, Online-Sicherheit, kritisches Denken und gesunde Spielgewohnheiten entwickelt und eingeführt werden. Neben qualifizierten Lehrkräften eignen sich hierfür Schulgesundheitsfachkräfte und Amtsärzt:innen. Die Finanzierung von bereits bestehenden Angeboten und Programmen, wie sie beispielsweise im Landesjugendförderplan für Berlin koordiniert werden, muss gesichert werden. Auch Eltern und Lehrpersonal sollten im Bereich Medienkompetenz geschult werden.
2. Berliner Schulen sollen grundsätzlich handyfreie Orte sein, um den Schüler:innen einen Raum für persönliche Begegnungen, Lehre, Kommunikation und individuelle Entwicklung zu bieten. Dabei sollten Soziale Medien jedoch auch ihren Platz im Lehrplan einnehmen, um einen angemessenen und kritischen Umgang mit ihnen zu erlernen.
3. Die psychische Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen muss ausgebaut werden. Dazu werden auch bessere Angebote in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Berlin benötigt. Seit Jahren übersteigt der psychotherapeutische und psychiatrische Bedarf in Berlin das Angebot. Der Ausbau von ambulanten und stationären Angeboten ist dringend notwendig, um Chronifizierungen vorzubeugen. Junge Menschen brauchen zudem einen leichten Zugang zu vertraulichen, unabhängigen und möglichst kostenfreien Angeboten, die bei psychischen Problemen helfen können, die durch einen problematischen Umgang mit Sozialen Medien entstehen.
4. Das Thema Soziale Medien gehört an den Runden Tisch „Kindergesundheit“ der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Geeint muss eine Strategie für Berlin erarbeitet werden, um zum einen den Gefahren für Kinder- und Jugendlichen effektiv und koordiniert begegnen zu können, aber zum anderen auch die Medienkompetenzen zu fördern. Auch Eltern, Lehrpersonal und insbesondere auch die Jugendlichen selbst sollten in die Erarbeitung von Präventionsstrategien eingebunden werden.
5. Wir fordern den Berliner Senat dazu auf, auf Ebene des Bundes und der EU auf ein Verbot Sozialer Medien für unter 16-Jährige hinzuwirken. Nicht zuletzt, da nicht altersgerechte Inhalte, wie beispielsweise Gewaltvideos oder Pornografie, bisher nicht effektiv von den Anbietern herausgefiltert werden. In diesem Zusammenhang unterstützen wir eine Aufhebung der Haftungsfreistellung für Soziale Medien hinsichtlich der von ihnen transportierten Inhalte.
6. Die Anbieter der Plattformen sollten stärker in die Pflicht genommen werden. So sollten sie ihre eigenen Regularien (wie z. B. Altersbegrenzungen) kontrollieren und durchsetzen, aber auch verpflichtet werden, stärker gegen rechtswidrige Inhalte vorzugehen. Zudem sollten sie

Wissenschaftler:innen durch Schnittstellen Zugang zu ihren Daten gewähren, damit die Auswirkungen von Sozialen Medien auf Nutzer:innen besser erforscht werden können.

Stand: 03.12.2025

Kontakt

Ole Eggert

Pressesprecher

Ärztekammer Berlin, Körperschaft des öffentlichen Rechts

T +49 30 408 06 - 41 10

E presse@aekb.de