

# Aufwachsen in der digitalen Welt

---

CHANCEN, RISIKEN UND AUSWIRKUNGEN SOZIALER MEDIEN AUF DIE PSYCHISCHE ENTWICKLUNG

DR. ANDREAS KOLDEHOFF, M.SC.

# Agenda

---

1. Erkenntnisgewinnung und Evidenzgrade in der Wissenschaft (15min)
2. Aktuelle Evidenz zu den Auswirkungen von Social Media auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen (30min)
3. Empfehlungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften (15min)
4. Entwicklung von Handlungsempfehlungen – was ist geboten, was ist realistisch? (30min)

# Erkenntnisgewinnung und Evidenzgrade in der Wissenschaft

---

# Erkenntnisgewinnung

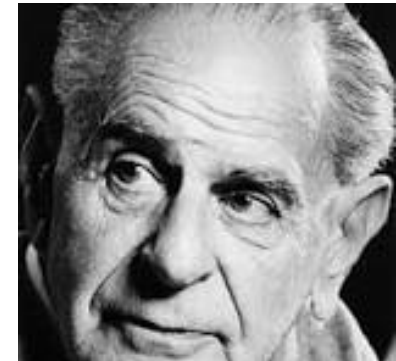
---



Galileo Galilei

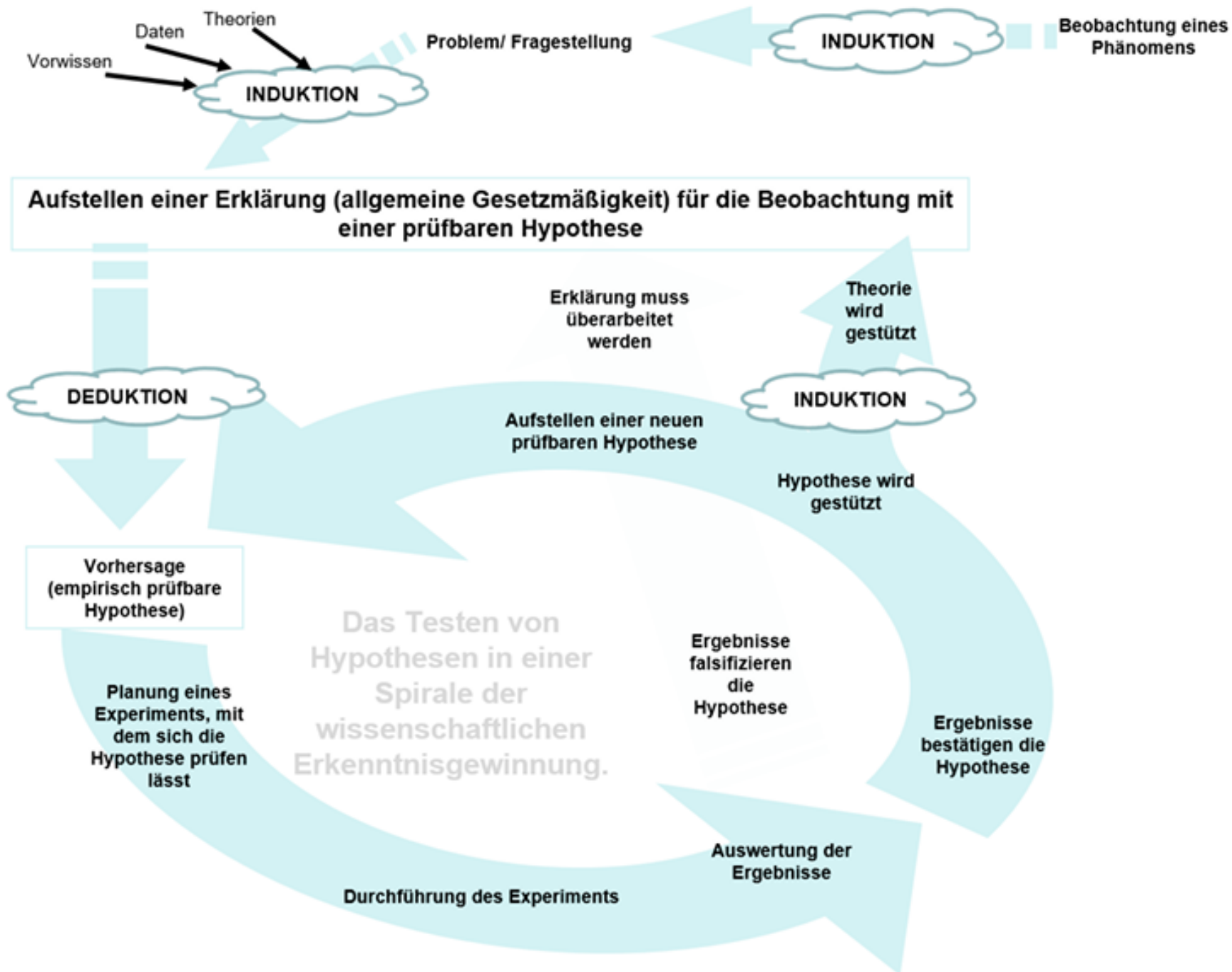


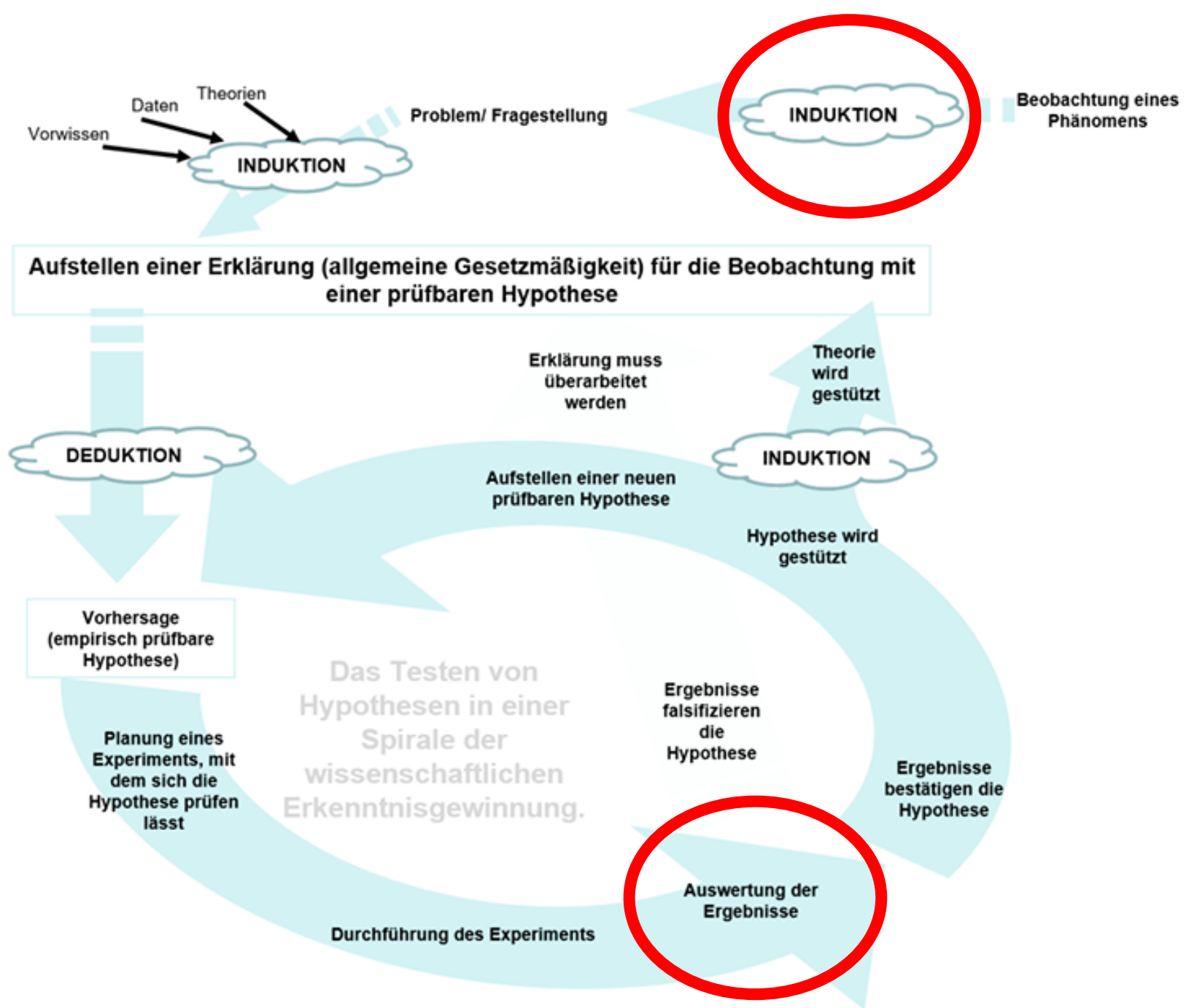
Rene Descartes



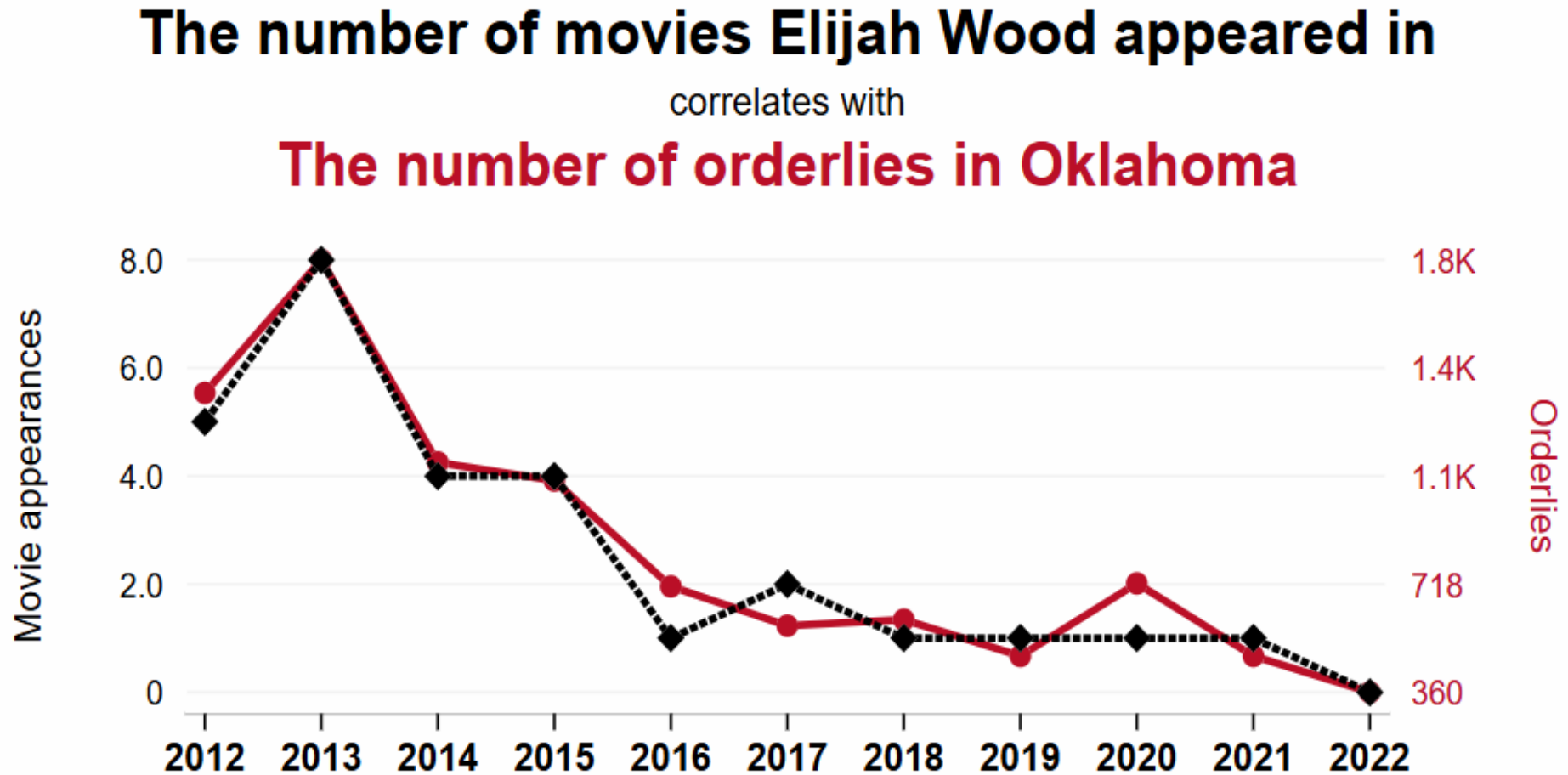
Karl Popper

Vordenker des hypothetisch – deduktiven – Erkenntnisgewinns

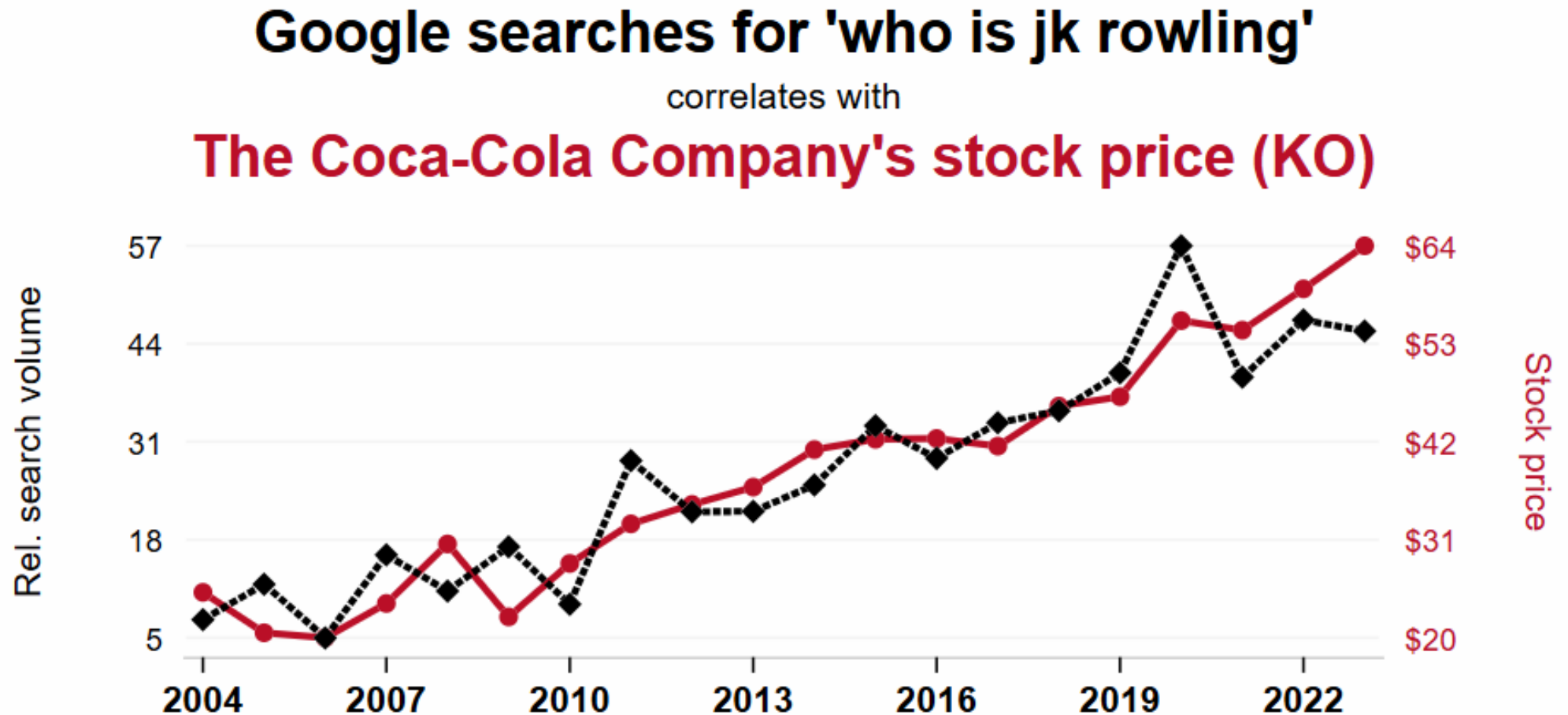




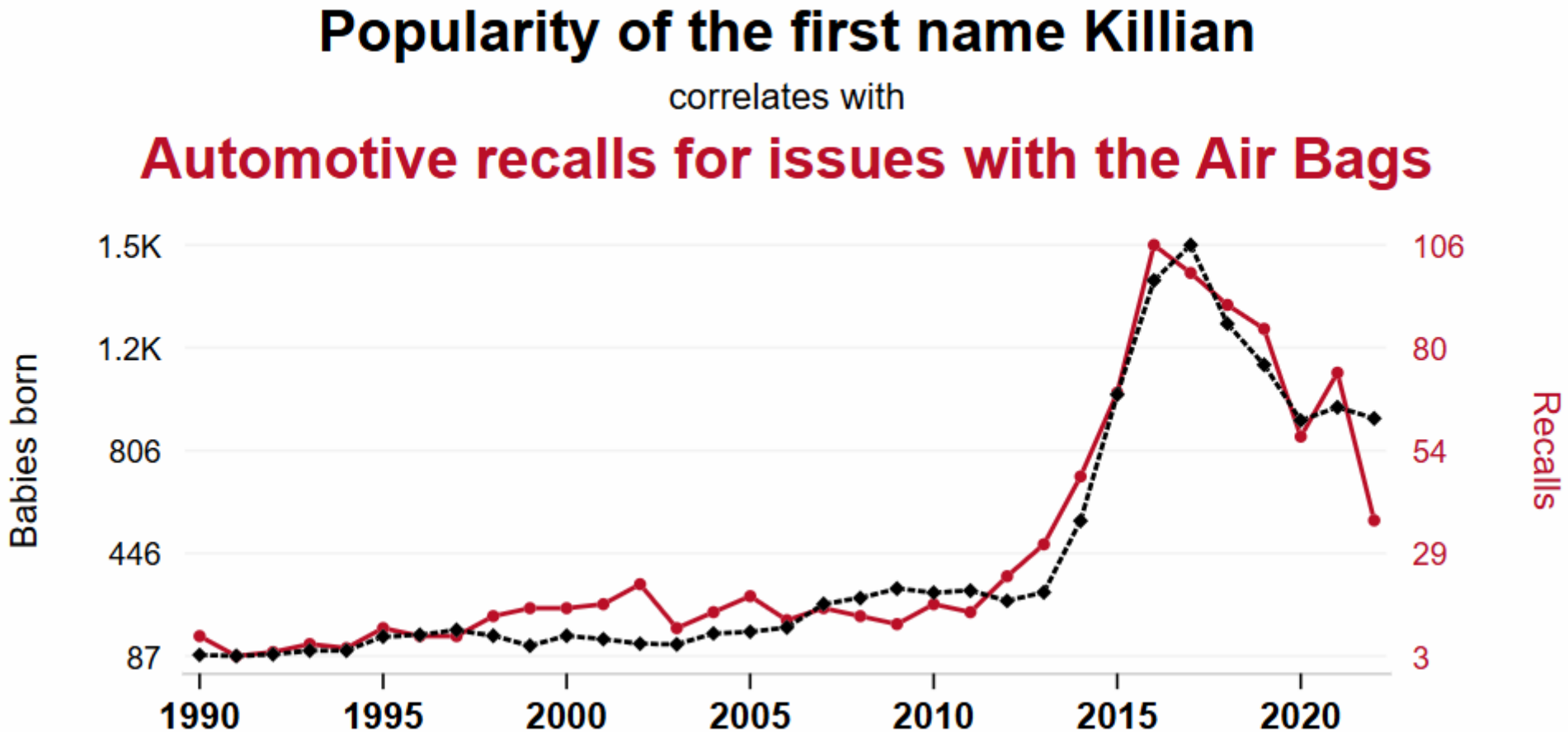
# Learning 1: Korrelation ist keine Kausalität!



# Learning 1: Korrelation ist keine Kausalität!



# Learning 1: Korrelation ist keine Kausalität!



# Learning 1: Ko

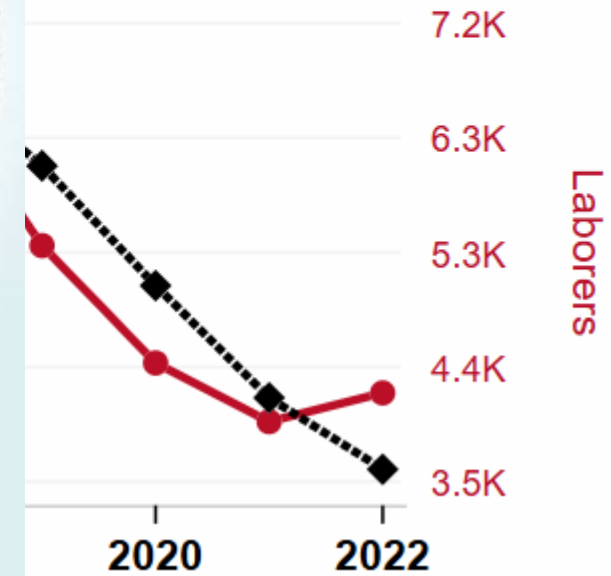
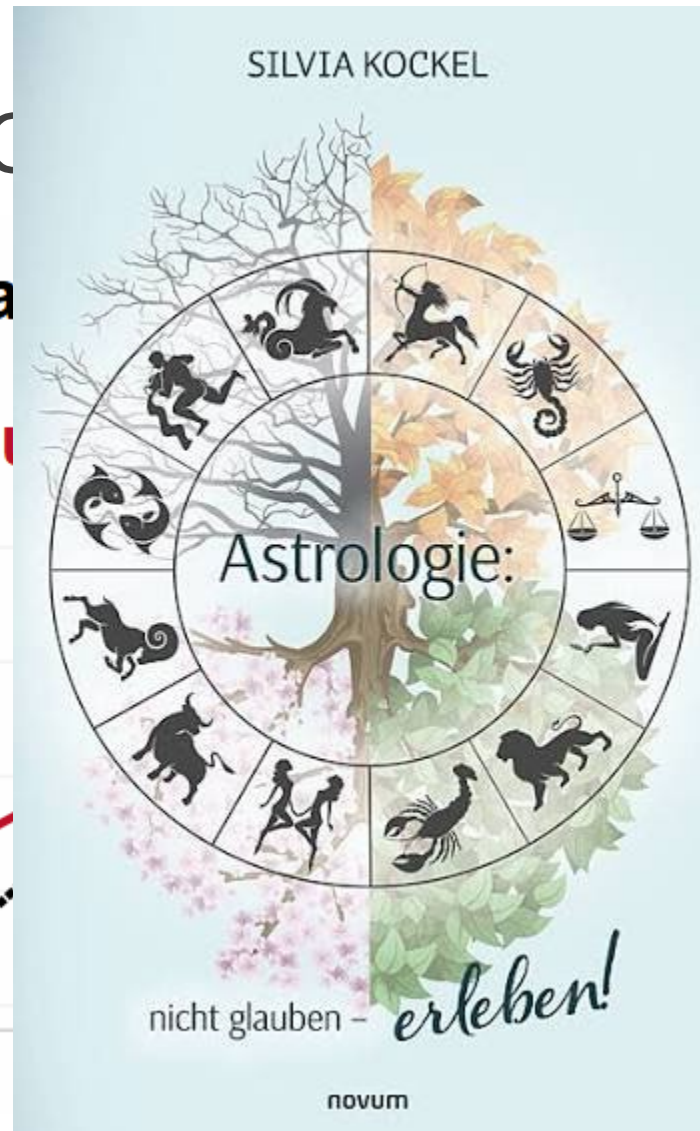
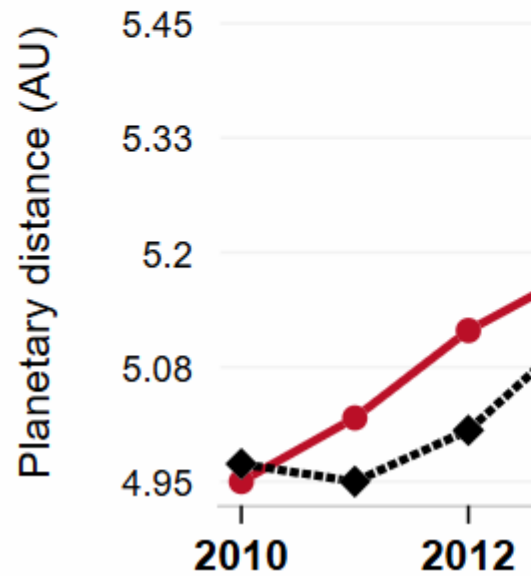
neine Kausalität!

The dista

nd the Sun

The n

n Alaska



# Bradford-Hill-Kriterien für Kausalität

---

1. Stärke: Je stärker die beobachtete Assoziation zwischen zwei Variablen, desto unwahrscheinlicher ist, dass die Assoziation ein Ergebnis zufallsbedingter Streuung ist.
2. Konsistenz: Die Assoziation wurde in verschiedenen Studien, Risikopopulationen, Orten, Zeiten und von unterschiedlichen Wissenschaftlern beobachtet.

# Bradford-Hill-Kriterien für Kausalität

---

3. Spezifität: Ein starkes Argument für Kausalität ist es, wenn eine spezifische Bevölkerung an einer spezifischen Krankheit leidet.

4. Zeitliche Beziehung: Die Wirkung muss der Ursache zeitlich nachfolgen.

# Bradford-Hill-Kriterien für Kausalität

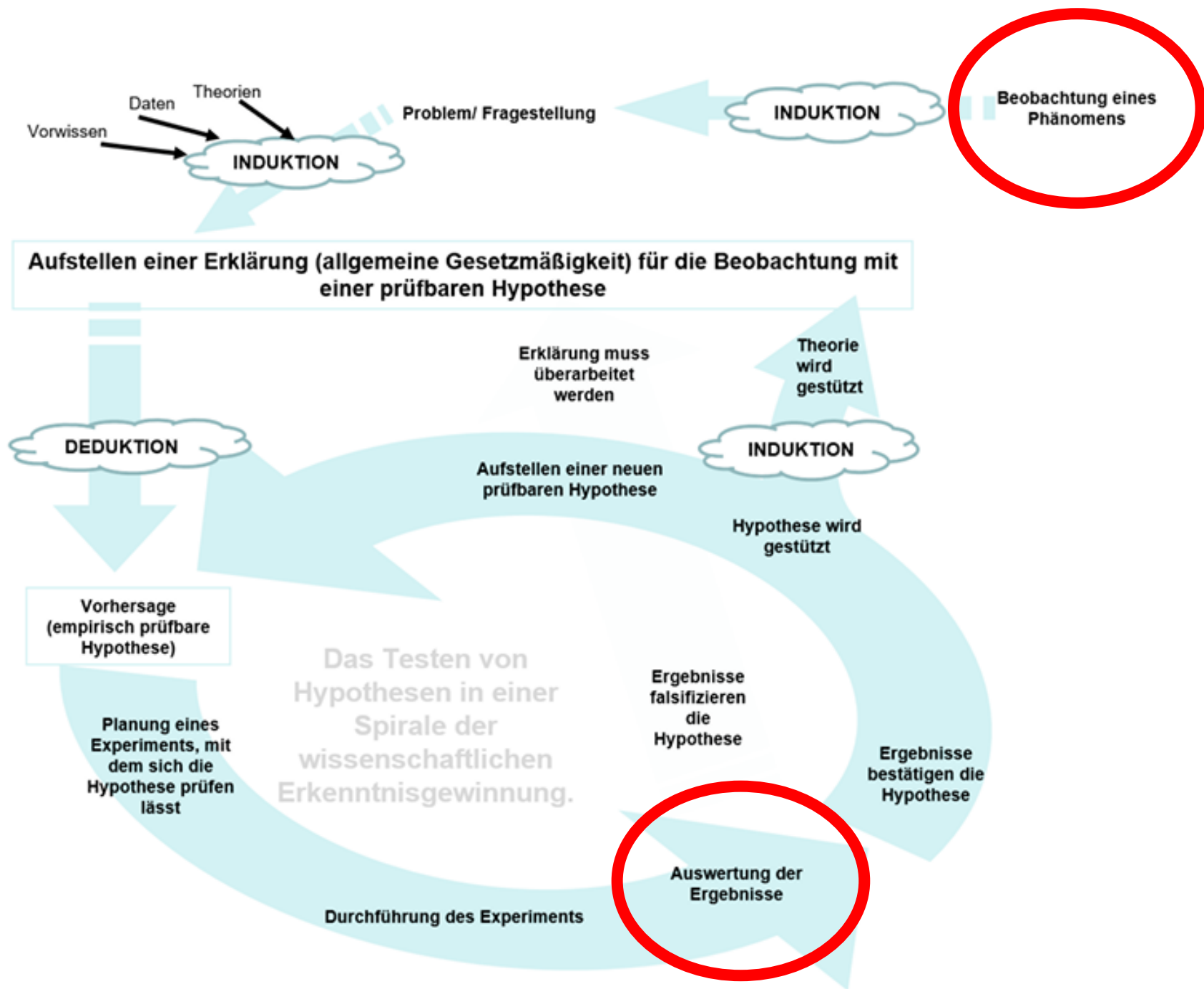
---

5. Biologischer Gradient: Die Assoziation zeigt eine Dosis-Wirkungs-Beziehung. Zum Beispiel steigt die Inzidenz von Lungenkrebs mit der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten.
6. Plausibilität: Ein plausibler Mechanismus zwischen Ursache und Wirkung ist hilfreich, aber nicht notwendig. Was heute als plausibel erscheint, hängt vom derzeitigen biologischen Wissen ab.

# Bradford-Hill-Kriterien für Kausalität

---

7. Kohärenz/Stimmigkeit: Die kausale Interpretation der Daten soll nicht im Gegensatz zum biologischen Wissen über eine bestimmte Krankheit stehen.
8. Experiment: Wenn möglich, wird auf experimentelle Evidenz zurückgegriffen.
9. Analogie: Die Assoziation spricht für Kausalität, wenn schon ähnliche Effekte einer ähnlichen Wirksubstanz dokumentiert wurden.



# Learning 2: Es gibt viele Störfaktoren

---



?



!



!

# Störfaktoren ausschließen

---

- **Randomisierung:** Die Effekte von Störfaktoren können durch **Randomisierung** z.B. von Studienteilnehmern minimiert werden, da sich die Störfaktoren dann zufällig über die Population verteilen (sofern diese groß genug ist).
- **Einschluss- und Ausschlusskriterien:** **Einschluss- und Ausschlusskriterien** können Störfaktoren ausschalten, indem etwa Raucher aus einer **Studie** ausgeschlossen oder nur bestimmte Altersgruppen eingeschlossen werden.

# Störfaktoren

---

- **Matching:** Wurden Alter und Geschlecht als Störfaktoren identifiziert, kommt das **Matching** in Betracht. Hier wird z.B. ein 45-jähriger Mann der Versuchsgruppe 1 mit einem 45-jährigen Mann der Versuchsgruppe 2 verglichen.
- **Adjustieren:** Wenn diese drei Methoden nicht infrage kommen, etwa weil es sich um eine retrospektive Analyse handelt, kann auch adjustiert werden. Hierbei werden zum Beispiel **multivariate Analyseverfahren** oder eine **Stratifizierung** angewendet, um Störfaktoren herauszurechnen (Beispiel „altersadjustierte“ oder „geschlechtsadjustierte“ Ergebnisse).

# Störfaktoren

---

## Störfaktoren berücksichtigen

- Randomisierung 
- Inclusion / Exclusion 
- Matching 
- Adjustieren 

## Learning 3: Es gibt Grade von Evidenz

---

Abhängig davon, wie gut Störfaktoren und weitere „Gründe für den Zusammenhang“ außer der vermuteten Ursache durch Studiendesign oder Datenanalyse ausgeschlossen wurden, wird einer Aussage ein Evidenzgrad zugeteilt.

# Wissenschaftliche Evidenz und Fehleranfälligkeit bewerten

Qualität



Fehleranfälligkeit



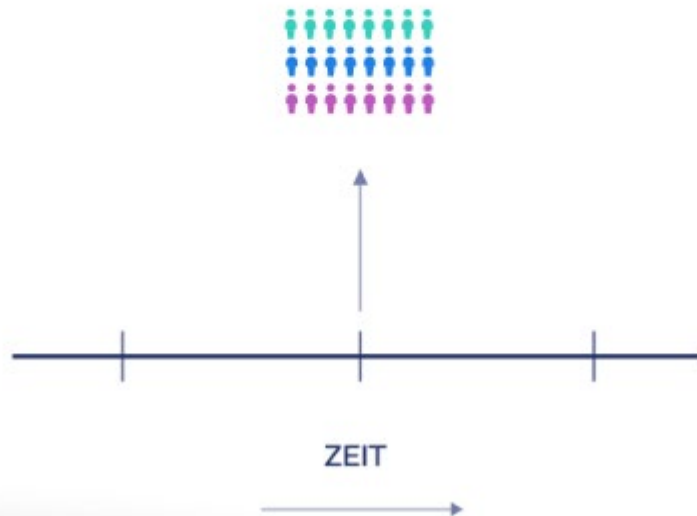


# Querschnitts- vs. Längsschnittstudie

---

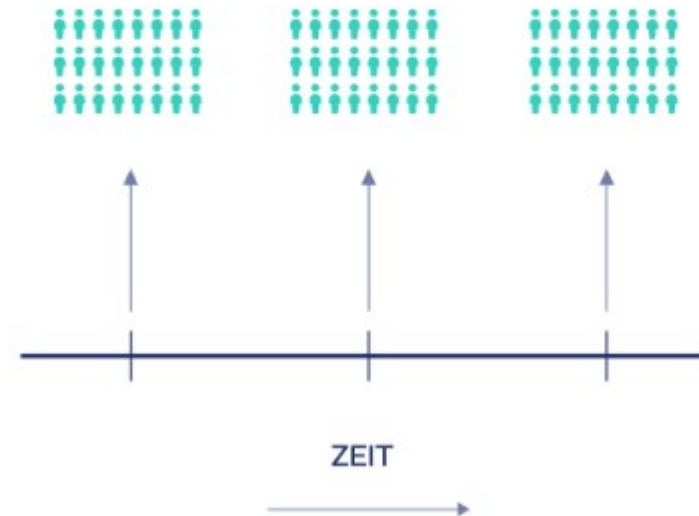
## Querschnittsstudie

Daten werden zu einem Zeitpunkt gesammelt



## Längsschnittstudie

Daten werden über die Zeit hinweg gesammelt



|                   | NACHWEISSTUFE | ANFORDERUNG                          | ERKLÄRUNG                                                                                       |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evidenz sehr hoch | Evidenzgrad I | Randomisierte, kontrollierte Studien | Standard für die Anerkennung neuer Arzneimittel.<br><br>Belegt Unbedenklichkeit und Wirksamkeit |

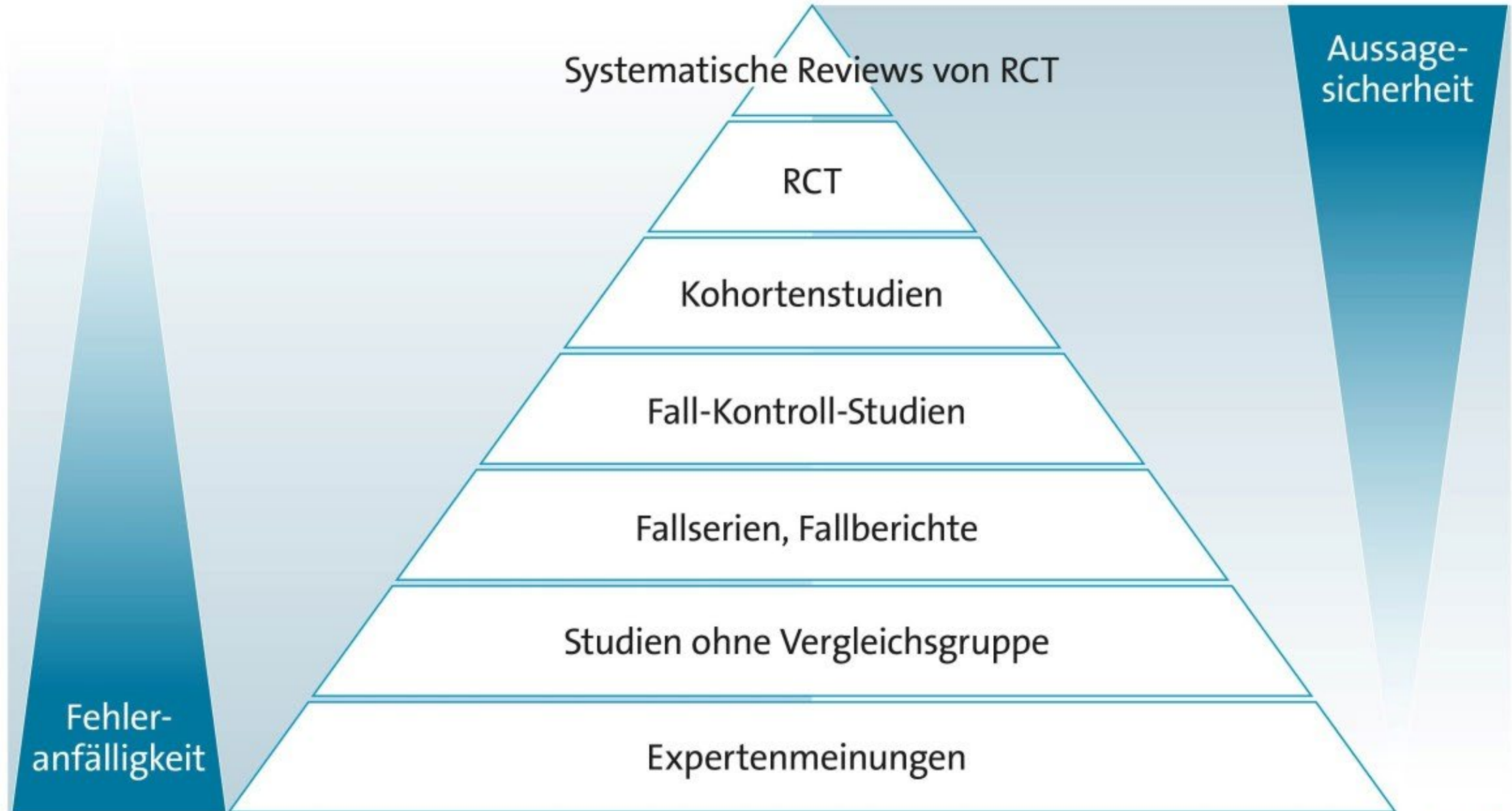


|                      |               |                 |                                                                                                                        |
|----------------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evidenz sehr niedrig | Evidenzgrad V | Expertenmeinung | Kein Unbedenklichkeits- und Wirksamkeitsnachweis.<br>Achtung: Selbst ernannte Expertinnen und Experten gibt es häufig! |
|----------------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Übung: Evidenzgrad?

---

Mental gesunde Erwachsene, die in einer Internetumfrage die Nutzung von Snapchat, Facebook oder TikTok angegeben hatten, zeigten bei einer späteren Befragung häufiger Zeichen von Depressionen. Dies kam in einer in JAMA Network Open publizierten Studie heraus.

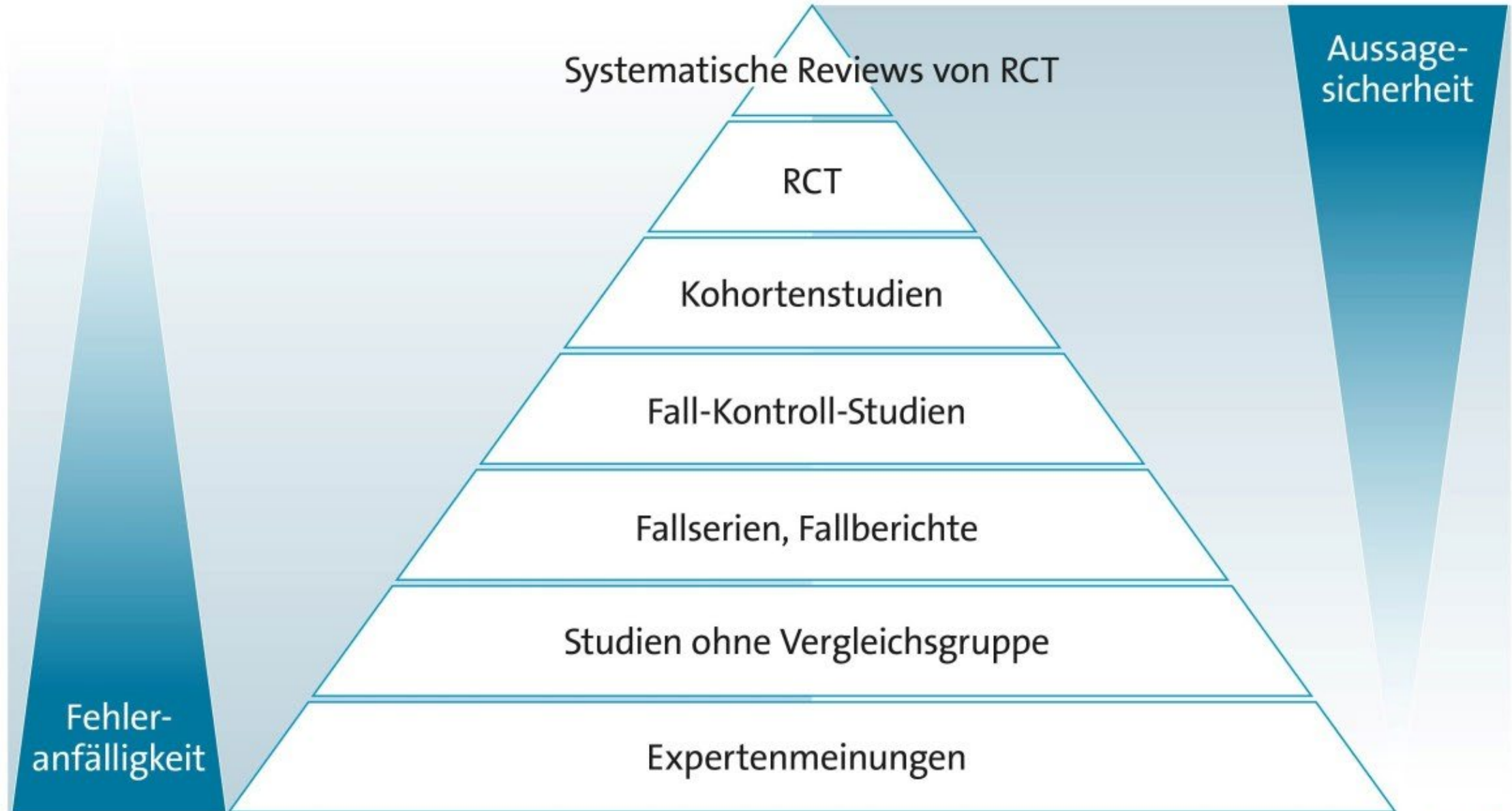


# SCHULE OHNE SMARTPHONE



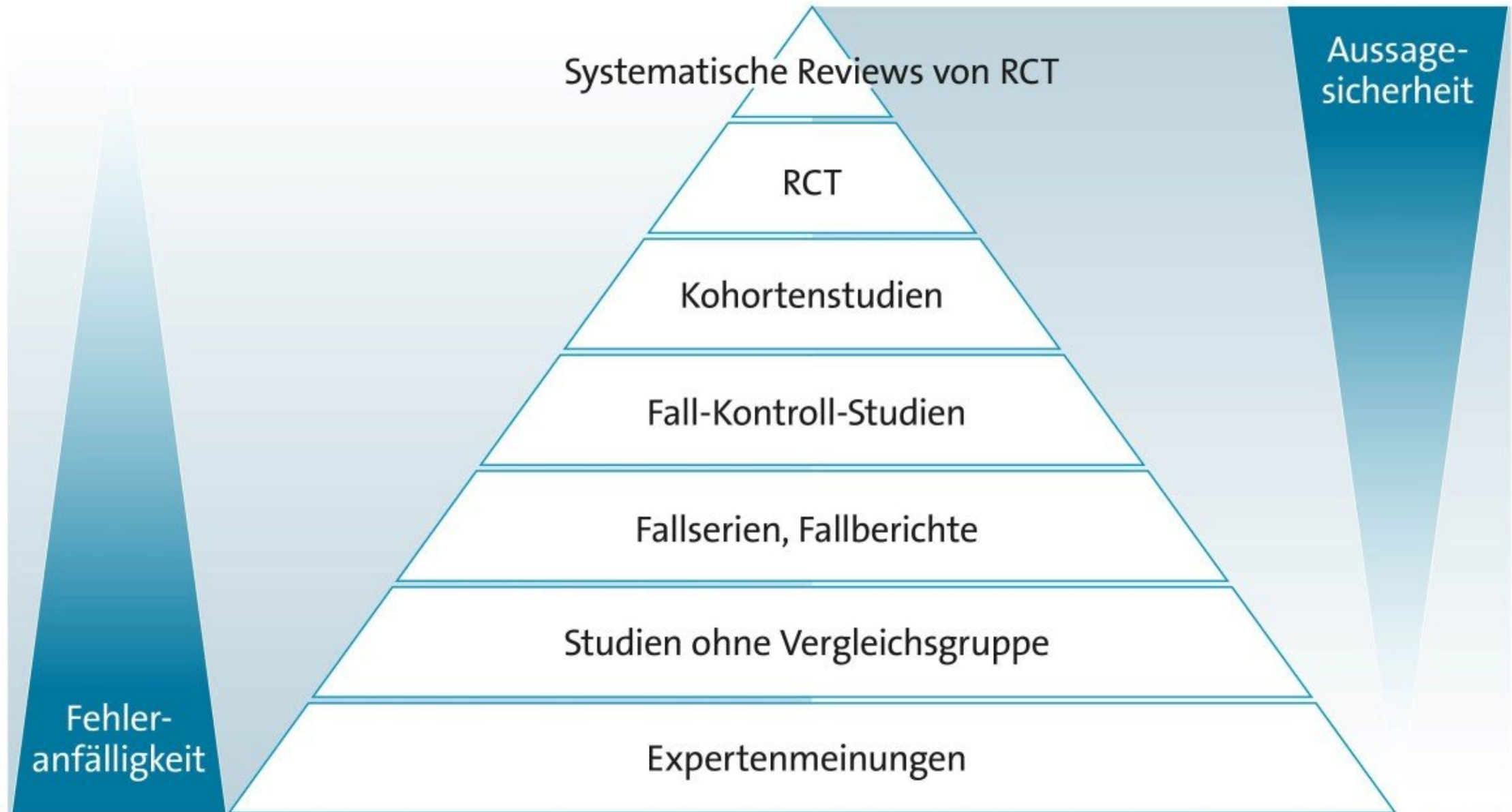
## Messbare Unterschiede

Ein Team von Forschenden begleitet das Experiment und untersucht, was drei Wochen ohne Smartphone bewirken. Es geht unter anderem um Schlaf, Bewegung, Konzentration und Stimmung. Sorgt die handyfreie Zeit für mehr Ruhe und Fokus? Oder vor allem für Langeweile, Frust und Streit? Mit Bewegungstrackern, Fragebögen und MRT-Aufnahmen messen die Wissenschaftler:innen, was sich durch die handyfreie Zeit verändert.



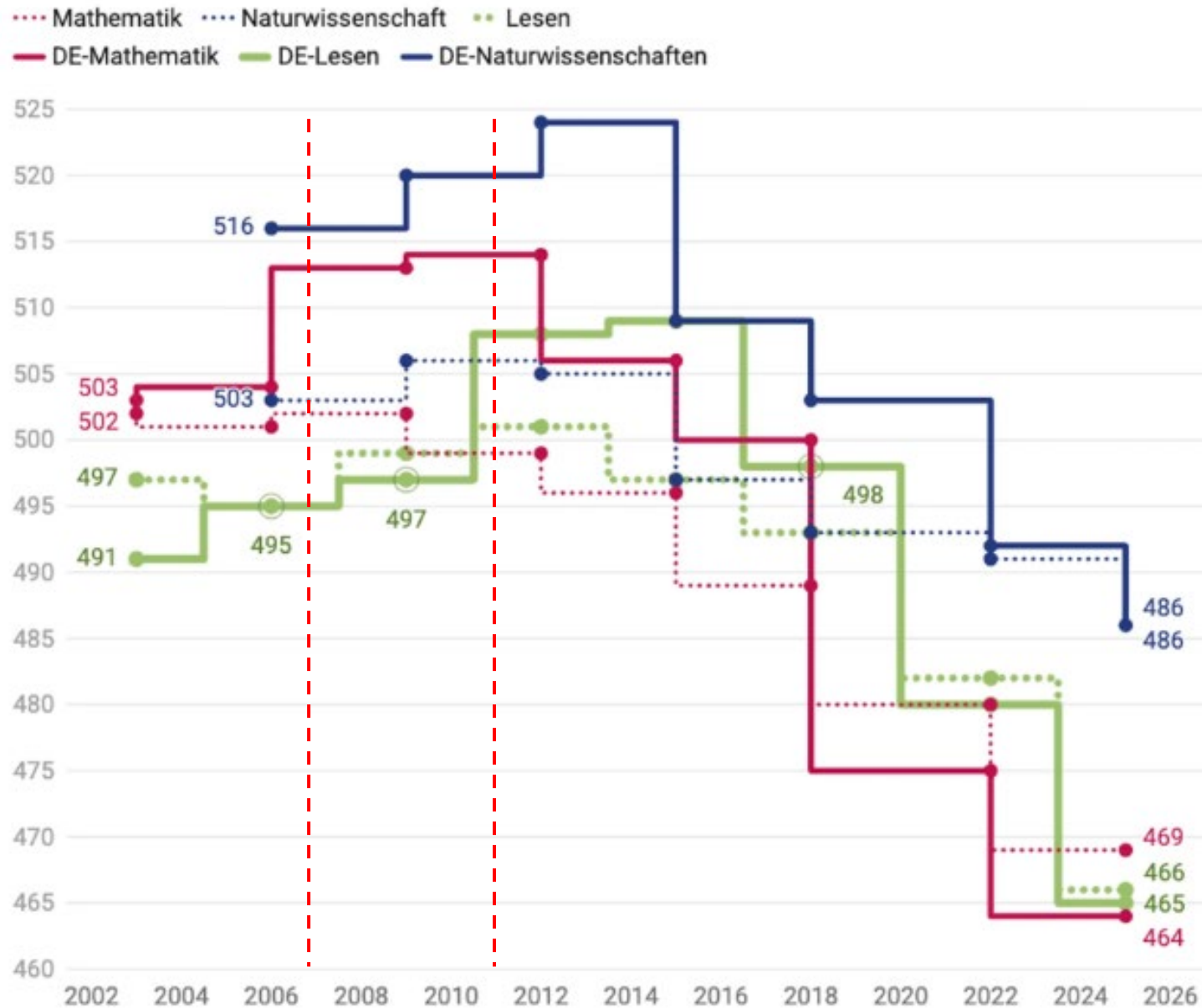
# Intensive Social Media Nutzung erhöht Depressionsrisiko bei jungen Erwachsenen

Eine Studie der Universitäten Arkansas und Pittsburgh von 2021 beobachtete 1289 Studienteilnehmende zwischen 18 und 30 Jahren über sechs Monate hinweg. 990 waren zu Beginn der Studie nicht depressiv. Nach den sechs Monaten hatten 95 dieser Personen (9,6 Prozent) depressive Symptome entwickelt. **Dabei zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität der ursprünglichen Social-Media-Nutzung und dem Auftreten von Depressionen nach 6 Monaten.** Das Viertel der Teilnehmenden mit der stärksten Social-Media-Nutzung zu Studienbeginn hatte ein 2,8-fach höheres Risiko eine Depression zu entwickeln als das Viertel mit der niedrigsten Social-Media-Nutzung.



# Pisa-Studie 2026: Tendenz fallend

Durchschnitt der OECD-Länder im Vergleich mit Deutschland, in Punkten



---

Learning 4:

Wir achten bei Behauptungen von  
Zusammenhängen immer auf den  
Grad der Evidenz

# Aktuelle Evidenz zu den Auswirkungen von Social Media auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

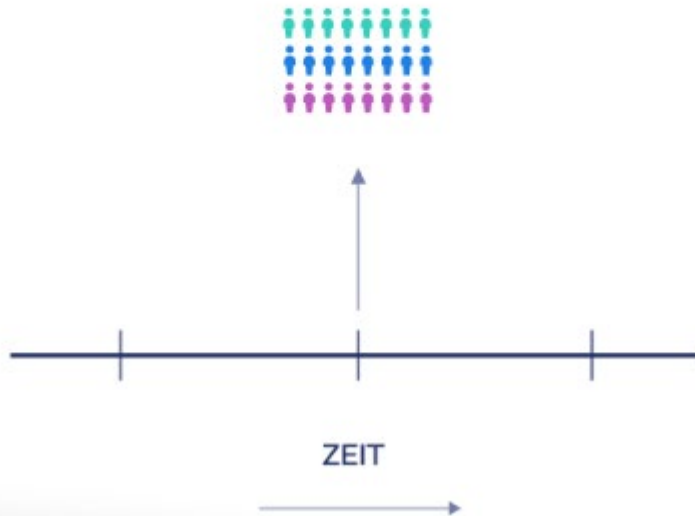
---

# Querschnitts- vs. Längsschnittstudie

---

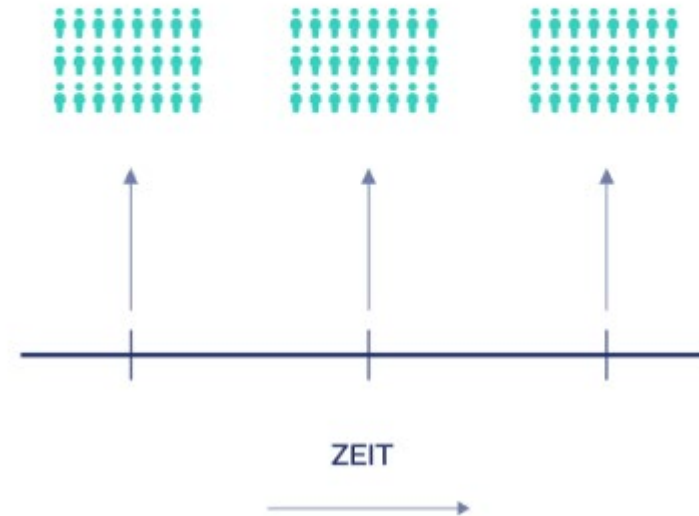
## Querschnittsstudie

Daten werden zu einem Zeitpunkt gesammelt



## Längsschnittstudie

Daten werden über die Zeit hinweg gesammelt



## Früher Einstieg, hohe Nutzungsdauer

Früher denn je werden die sozialen Medien heute Teil des Alltags von Kindern, befördert durch das erste Smartphone. Das bekommen sie im Schnitt im Alter von 11 Jahren (Vodafone-Studie 2025). Viele nutzen Social Media bereits vor dem offiziellen Mindestalter von 13 Jahren. Die JIM-Studie 2025 zeigt, dass 80 Prozent der 12- bis 19-Jährigen die Plattformen täglich besuchen – im Schnitt täglich 3,5 Stunden lang. 27 Prozent der 14- bis 20-Jährigen verbringen 5 Stunden oder mehr täglich auf Plattformen wie Tiktok oder Instagram. Laut DAK Mediensucht-Studie 2026 nutzen heute bereits 27,2 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen von 10 bis 17 Jahren mehrmals pro Woche Chatbots, vor allem ChatGPT, für Hausaufgaben, Informationen und zum Spaß.

# Evidenzgrad?

---

**Berlin/Düsseldorf, 23.09.2025.** Soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen in Deutschland nicht mehr wegzudenken: 69% Prozent der Jugendlichen nutzen soziale Medien über zwei Stunden täglich, über 27% geben an, mindestens 5 Stunden pro Tag auf TikTok, Instagram und Co. zu verbringen. Zugleich äußern 61%, dass sie zu viel Zeit auf diesen Plattformen verbringen und das Gefühl haben, andere Aufgaben zu vernachlässigen. Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation – soziale Medien im Alltag von Jugendlichen“ von infratest dimap im Auftrag der Vodafone Stiftung, für die mehr als 1.000 Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren befragt wurden.

Belastungen. Social Media hingegen erleben Jugendliche als **ständiges Wechselspiel zwischen positiven Erlebnissen und belastenden Erfahrungen**. Besonders deutlich zeigt sich dies bei den Mädchen: Sie nutzen soziale Netzwerke häufiger als Jungen, berichten zugleich aber auch häufiger von **Vergleichsdruck** und geben deutlich öfter an, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen.

Für viele Jugendliche ist der Kontakt mit problematischen Inhalten Teil ihrer digitalen Lebenswelt. Am häufigsten begegnen sie **Fake News (71 %)**, **extremen politischen oder religiösen Inhalten (43 %)** sowie **Hate Speech (40 %)**. Als **besonders belastend** werden ungewollte Nacktbilder, Mobbing, drastische Gewaltdarstellungen sowie Inhalte, die Essstörungen oder selbstverletzendes Verhalten verharmlosen, wahrgenommen. Im Vergleich zu anderen Social-Media-Plattformen wird **TikTok von Jugendlichen am häufigsten mit problematischen Inhalten in Verbindung gebracht**.

Die Ergebnisse der JIMplus-Studie zeigen, dass Jugendliche digitale Medien nicht ohne Kenntnis über deren Schattenseiten nutzen, sondern sich diesen Problemen bewusst sind. So **beneidet rund die Hälfte der Befragten die Generationen, die noch ohne Social Media aufgewachsen sind**. Dieser Aussage stimmen Mädchen (52 %) deutlich häufiger zu als Jungen (42 %).

## Studie

## Kernbefund zum Thema Zielverfolgung & Fokus

[JIMplus-Studie](#)  
[\(2026\)](#)

**75 % der Jugendlichen** geben an, dass Social Media sie von Dingen ablenkt, die sie eigentlich tun sollten (z. B. Lernen, Sport, Aufgaben). Jede:r Zweite verliert dadurch wichtige Erholungszeit.

[Vodafone Stiftung](#)  
[\(2025\)](#)

**65 % der 14- bis 20-Jährigen** fühlen sich beim Lernen aktiv ablenkt. **61 %** nutzen die Apps deutlich länger, als sie es sich eigentlich vorgenommen hatten (mangelnde Selbstregulation).

[IW / INSM-Studie](#)  
[\(2026\)](#)

Bestätigt einen direkten statistischen Zusammenhang zwischen intensiver Social-Media-Nutzung und **sinkenden schulischen Leistungen** (PISA-Kompetenzen) sowie Konzentrationsproblemen.

[Psychological](#)  
[Bulletin \(2025\)](#)

Kurzvideos (TikTok, Reels) **reduzieren die kognitive Ausdauer** und die Aufmerksamkeitsspanne nachweislich, was das Erreichen langfristiger Ziele erschwert.

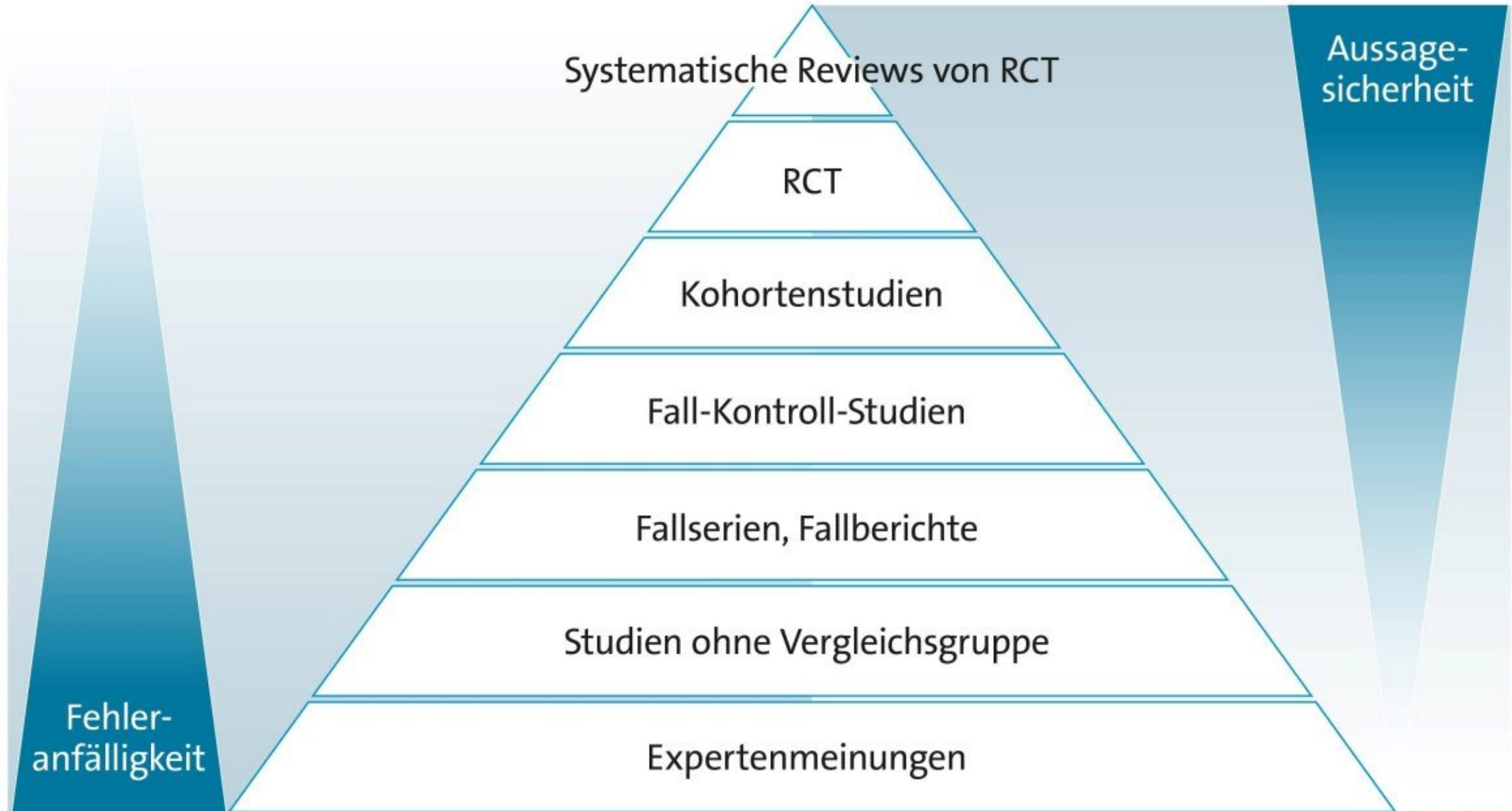
# Social Media bei Jugendlichen mit und ohne psychischen Erkrankungen

Eine weitere aktuelle Studie aus dem Jahr 2025 hat die **Unterschiede in der Social-Media-Nutzung zwischen Jugendlichen mit und ohne psychische Erkrankungen** untersucht. Die Studie fand signifikante Unterschiede in verschiedenen Aspekten (zum Beispiel Nutzungszeit, Online-Sozialvergleich, Zufriedenheit mit Online-Freunden). Grundsätzlich **verbrachten Jugendliche mit psychischen Problemen tendenziell mehr Zeit auf Social Media**. Insbesondere Jugendliche mit psychischen Erkrankungen wie Ängsten oder Depressionen verbrachten nicht nur mehr Zeit in den sozialen Medien, sondern nahmen durch die Interaktionen auch mehr Einfluss auf ihre Stimmung wahr, waren unzufriedener mit der Anzahl an Online-Freundschaften und weniger ehrlich in der Selbstdarstellung. Im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne psychische Erkrankungen waren Jugendliche, deren psychische Erkrankung sich durch nach außen gerichtetes und oft störendes Verhalten äußerte, länger online.

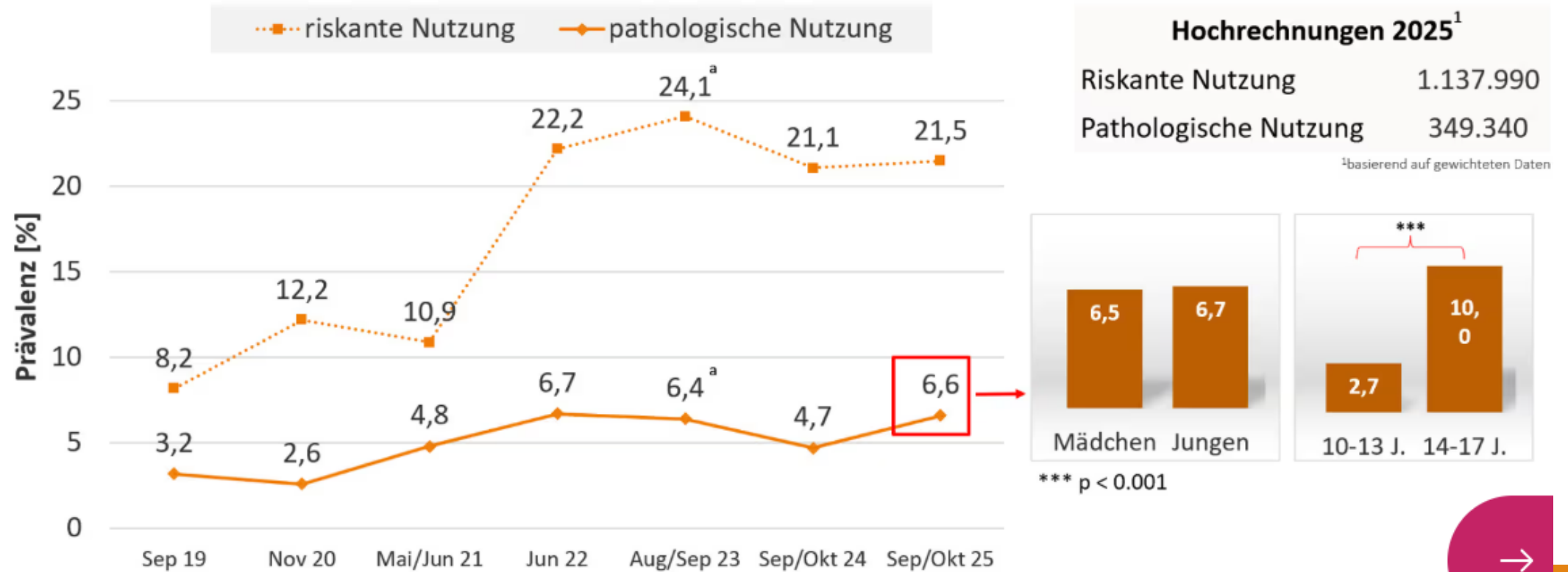
# Evidenzgrad?

---

Seit 2019 führt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) gefördert durch die DAK-Gesundheit eine Längsschnittstudie zum Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland durch. Die Längsschnittstudie ermöglicht Mediennutzungsmuster von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die Prävalenz des problematischen Nutzungsverhaltens und assoziierte Risikofaktoren zu untersuchen. Die Studie umfasst mittlerweile acht Messzeitpunkte zwischen 2019 und 2025. Ein Teil des Fragebogens wird in der längsschnittlichen Befragung kontinuierlich eingesetzt, um eine Vergleichbarkeit über die Messzeitpunkte zu gewährleisten. Zusätzliche Inhalte richten sich jeweils nach dem aktuellen Forschungsstand und gesellschaftlichen Trends.

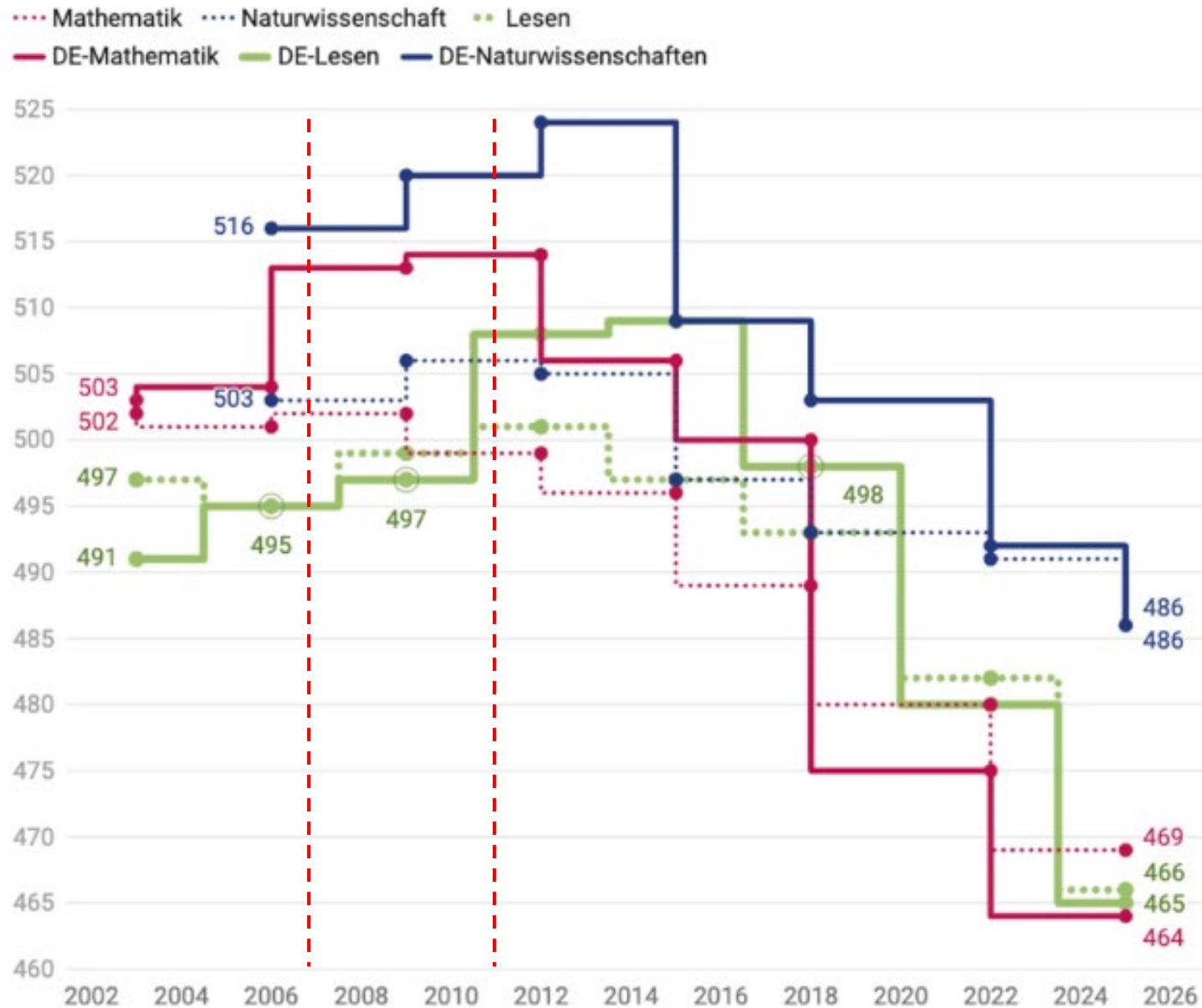


**Soziale Medien:** Ein (nicht signifikanter) ansteigender Trend ist bei der pathologischen Nutzung sozialer Medien zu beobachten, welche sich mit 6,6 % auf ihrem Höchstwert seit Juni 2022 befindet (vgl. **Abb. 2**). Insgesamt weist weiterhin mehr als ein Viertel der Kinder und Jugendlichen problematische Nutzungsmuster auf, was mehr als 1,4 Millionen Betroffenen entspricht. Anders als im Vorjahr sind 14- bis 17-Jährige signifikant häufiger von pathologischer Nutzung betroffen als 10- bis 13-Jährige. Wie im Vorjahr konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen festgestellt werden (vgl. **Abb. 2**, rechts).



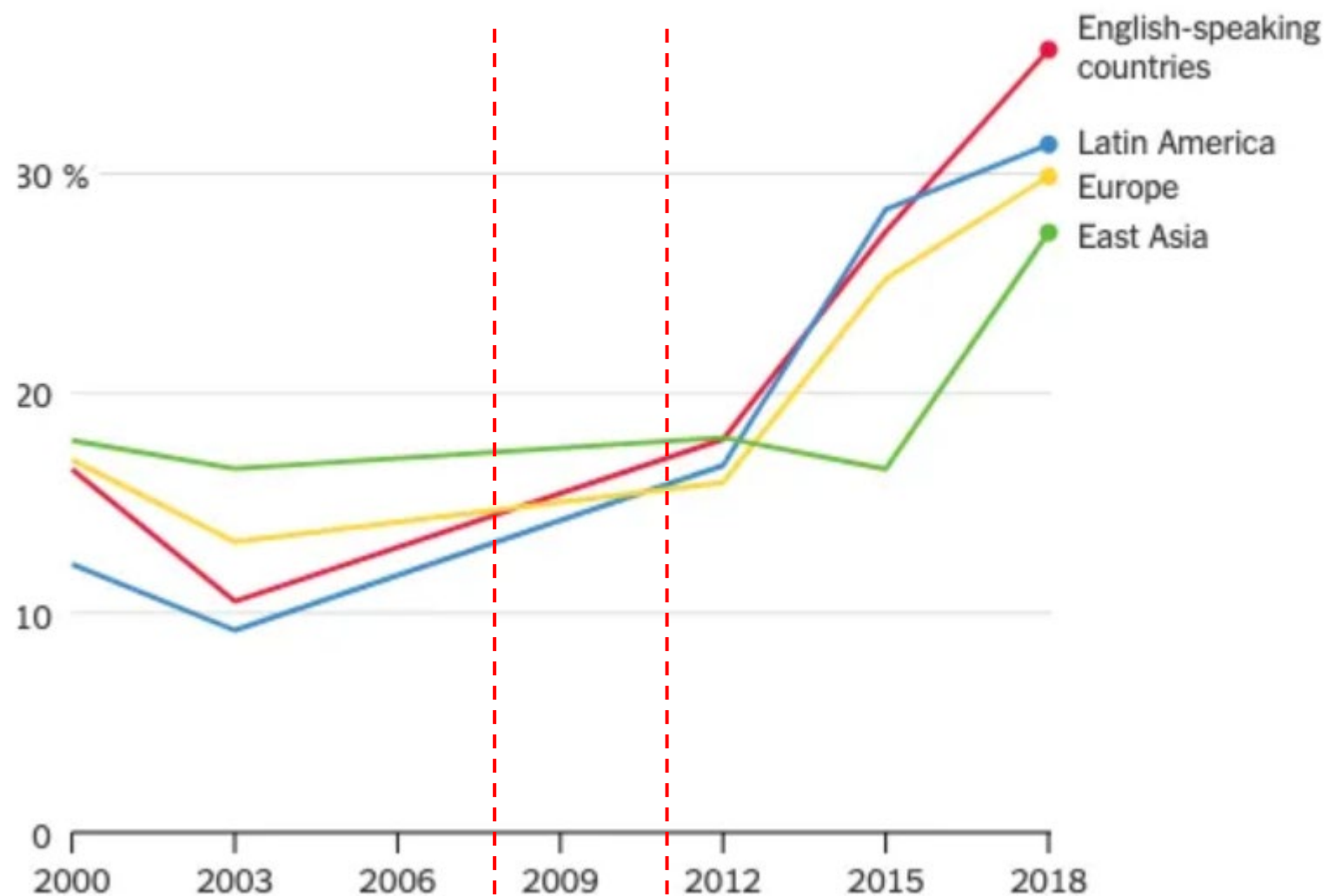
# Pisa-Studie 2026: Tendenz fallend

Durchschnitt der OECD-Länder im Vergleich mit Deutschland, in Punkten



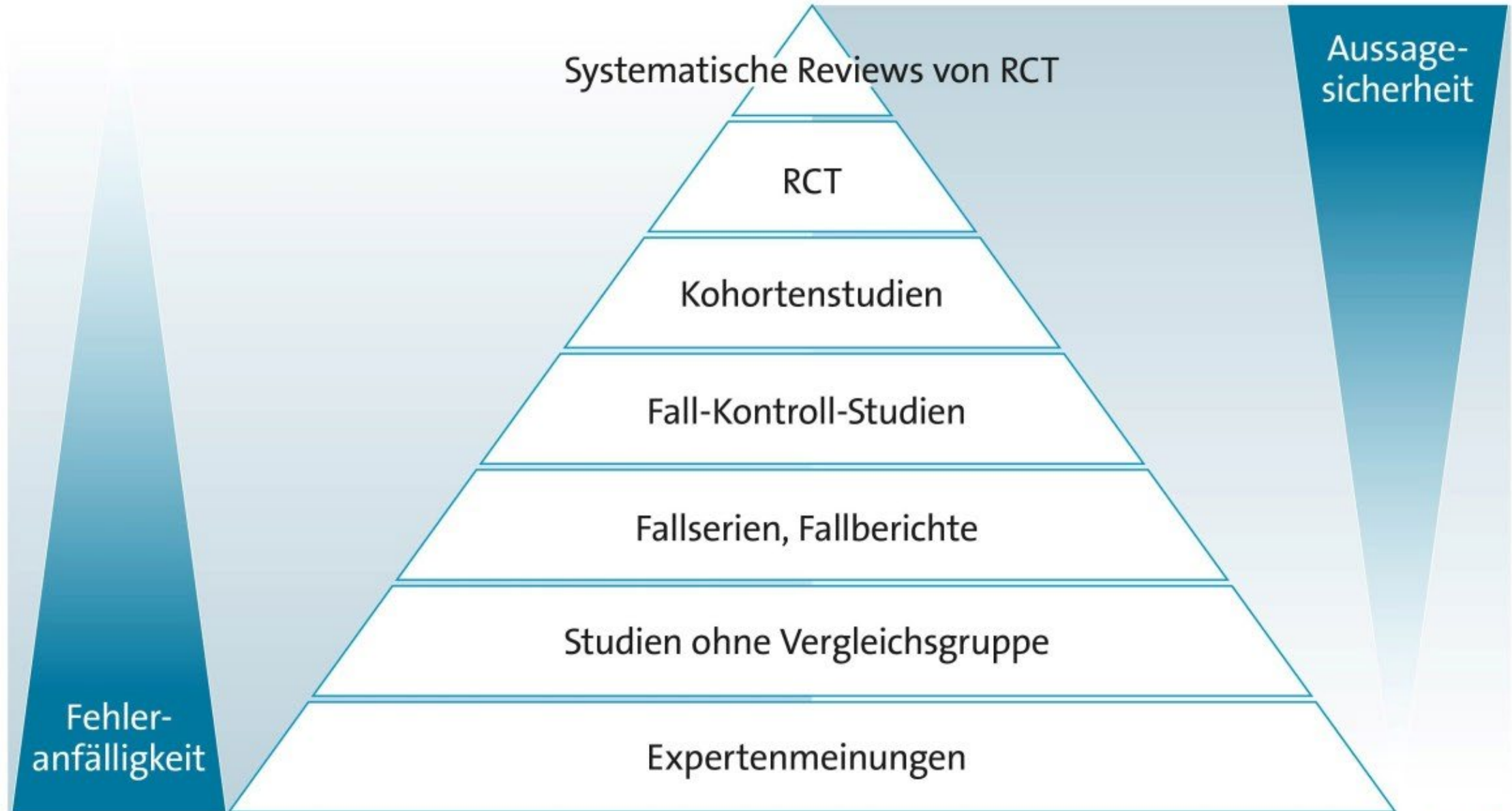
## Lonely at School

The share of students reporting high levels of loneliness at school has increased sharply since the early 2010s.



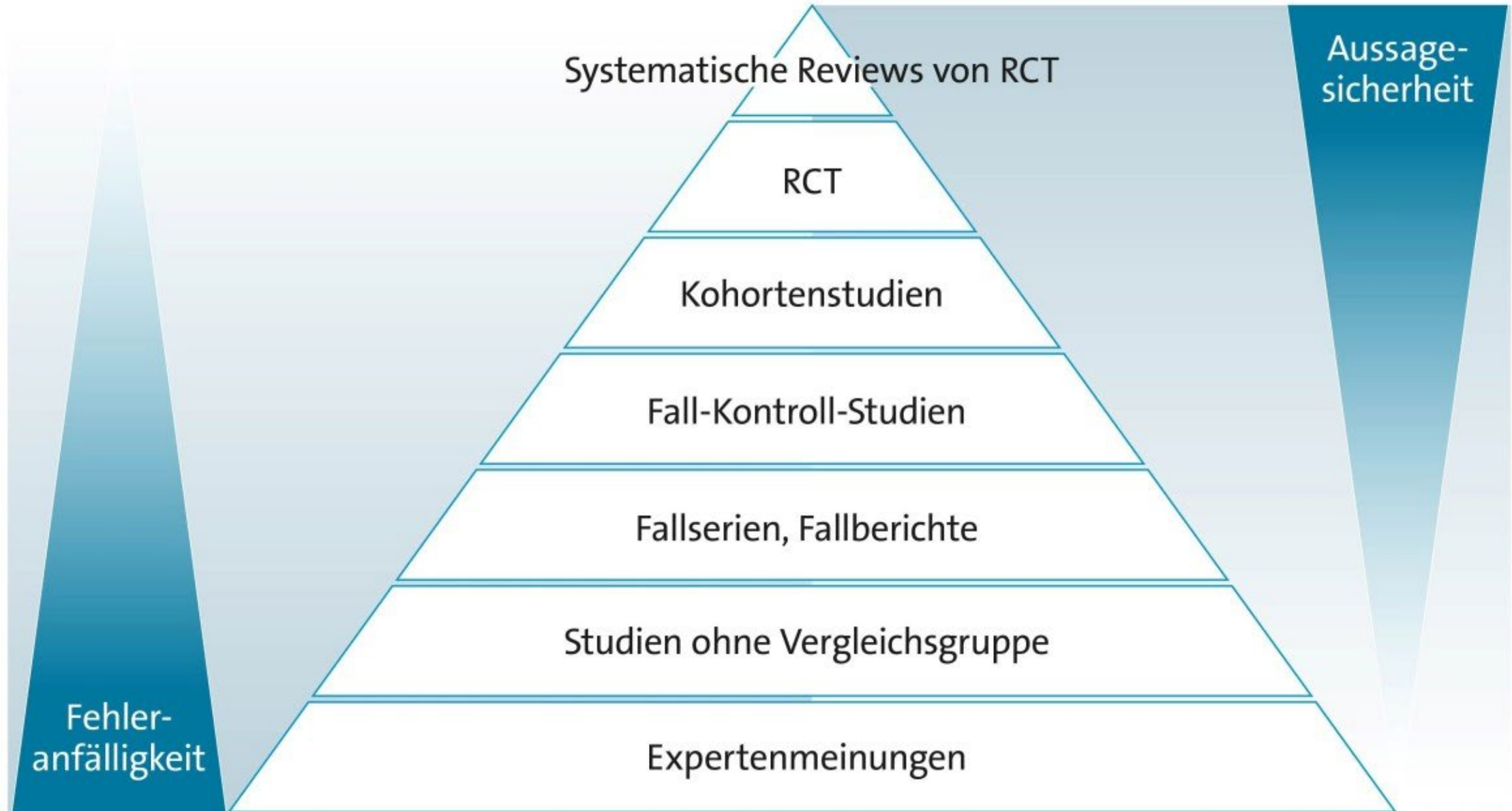
# Social Media und ADHS

An der „Happiness & Health Study“ hatten sich zehn Schulen in Los Angeles und Umgebung beteiligt. Über zwei Jahre füllten die Schüler der 10. und später 11. Klasse ausführliche Fragebögen zu ihren Freizeitgewohnheiten aus. Unter anderem wurden sie auch zur Nutzung von insgesamt 14 digitalen Medien befragt. Es gab auch einen Fragebogen zu jeweils neun Symptomen der Unaufmerksamkeit und der Hyperaktivität/Impulsivität. Das Team um Adam Leventhal setzte nun die Nutzung der digitalen Medien bei den 2 587 Teilnehmern, die zu Beginn der Studie noch unauffällig waren, mit dem späteren Neuauftreten von ADHS-Symptomen in Beziehung.



Die Ergebnisse sind eindeutig: Während von den 495 Kindern, die die sozialen Medien nur selten nutzten, 4,6 % ADHS-Symptome entwickelten, waren es bei den 114 Kindern, die sieben Medien intensiv nutzten, 9,5 %. Von den 51 Kindern, die alle Plattformen intensiv nutzten, zeigten sogar 10,5 % neue ADHS-Symptome. Dennoch sind die Ergebnisse kein Beweis, dass die intensive Nutzung der digitalen Medien für die ADHS-Symptome verantwortlich ist. Auch in einer Langzeitstudie lässt sich nicht ausschließen, dass die ADHS am Anfang steht und die intensivere Nutzung der digitalen Medien die Folge der Erkrankung ist. Ein zentrales Kennzeichen der ADHS ist die Suche nach

Erkrankung ist. Ein zentrales Kennzeichen der ADHS ist die Suche nach Ablenkungen, die sich durch die digitalen Medien leicht bedienen lässt (reverse Kausalität). Mediennutzung und ADHS könnten auch gemeinsame Wurzeln haben. So ist denkbar, dass Eltern, die selbst an ADHS leiden und die Störung auf ihre Kinder vererbt haben, in der Erziehung laxer sind, während Eltern ohne ADHS strengere häusliche Regeln für die Nutzung digitaler Medien ausgeben. Ein Beweis ließe sich nur durch eine randomisierte kontrollierte Studie erbringen, in der einer Gruppe von zufällig ausgewählten Jugendlichen die freie Nutzung der digitalen Medien erlaubt würde, während dies einer zweiten Gruppe verboten würde. Eine solche Interventionsstudie wird es jedoch kaum geben. *rme*



# Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis

Holly Shannon<sup>1 2</sup>, Katie Bush<sup>1</sup>, Paul J Villeneuve<sup># 2 3</sup>, Kim Gc Hellemans<sup># 2</sup>,  
Synthia Guimond<sup># 1 2 4</sup>

**Results:** Our metaregression shows moderate but statistically significant correlations between problematic social media use and depression ( $r=0.273$ ,  $P<.001$ ), anxiety ( $r=0.348$ ,  $P<.001$ ), and stress ( $r=0.313$ ,  $P<.001$ ). We did not find evidence of heterogeneity of these summary correlations by age, gender, or year of publication.

**Conclusions:** This study provides further evidence of the association between problematic social media use and negative mental health among adolescents and young adults and supports future research to focus on the underlying mechanisms of problematic use of social media.



# Impact of social media on cognitive development of children and young adults: a systematic review

Vaishnavi Subhash Naik<sup>1</sup>, Edlin Glane Mathias<sup>1,2\*</sup>, Priyanka Krishnan<sup>3</sup> and Vanitha Jagannath<sup>4</sup>

**Results** Findings revealed mixed effects of social media on cognitive development. Excessive use was associated with impaired attention, reduced working memory, and diminished executive functioning, particularly among adolescents with social media addiction. Conversely, certain platforms like Facebook and YouTube showed potential benefits in enhancing language skills and memory through educational engagement. The impact varied by platform type, usage intensity, and individual emotional states.

**Conclusion** While social media presents opportunities for cognitive enrichment, its overuse may hinder critical developmental processes. The review underscores the need for longitudinal studies and randomized trials to better understand causal relationships and inform guidelines for healthy digital engagement among youth.

---

# Limiting Social Media Use Decreases Depression, Anxiety, and Fear of Missing Out in Youth With Emotional Distress: A Randomized Controlled Trial



Psychology of Popular Media

April 2024 · 14(1):1-11

DOI:[10.1037/ppm0000536](https://doi.org/10.1037/ppm0000536)

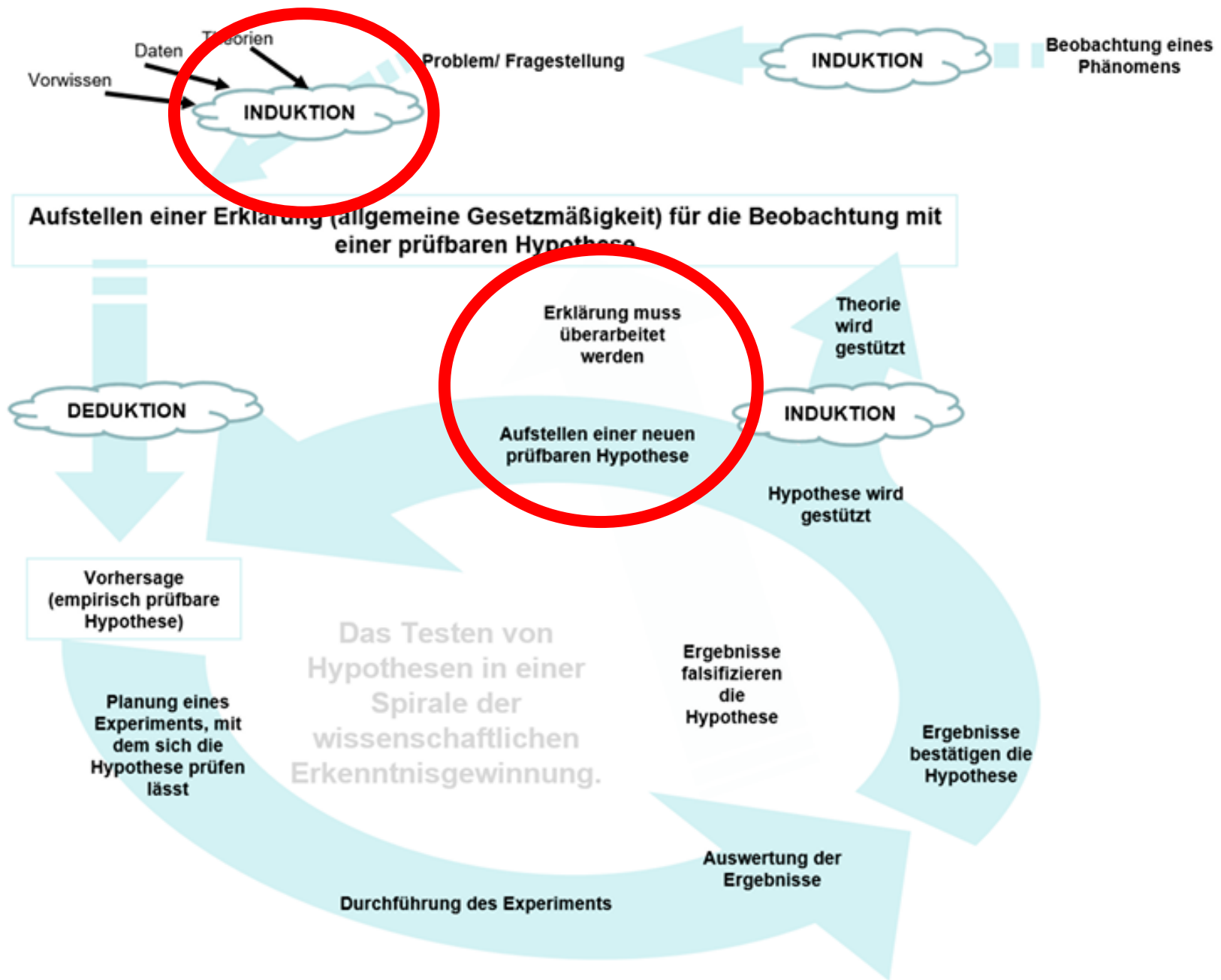
# Reducing Social Media Use Decreases Depression Symptoms: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials

[Willem May](#)<sup>1</sup>, [John M Malouff](#)<sup>1,\*</sup>, [Jai Meynadier](#)<sup>1</sup>

social media use affects depression. This meta-analysis synthesised results of 10 randomized controlled trials ( $N = 1491$ ) to assess the effect of limiting or refraining from social media use on severity of depressive symptoms. Studies were included if they were randomized control trials involving reducing or eliminating use of social media for a period of time. The results indicate that reducing social media use significantly decreases depressive symptoms, with an effect size of  $g = 0.25$ , 95% CI [0.10, 0.41],  $p < 0.001$ , after adjusting for publication bias.

# Core Findings from Social Media RCTs

| Focus Area            | Typical Intervention Strategy                                                          | Primary Psychological Outcomes                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Usage Reduction       | Limiting screen time to <b>30–60 minutes per day</b> for 2–3 weeks.                    | Significant reduction in <b>depressive symptoms</b> (Hedges' $g = 0.25$ to $0.33$ ) and <b>loneliness</b> .     |
| Short-Term Detox      | Complete abstinence for <b>1 to 2 weeks</b> .                                          | Decreases in <b>anxiety</b> (~16%), <b>depression</b> (~25%), insomnia, and <b>body image dissatisfaction</b> . |
| Therapy Interventions | <b>CBT or ACT-based</b> digital psychoeducation programs combined with use monitoring. | Highest efficacy rate (~83%); substantial drop in <b>social media addiction</b> and rumination.                 |



# Weniger Social Media, mehr Wohlbefinden

Für eine Langzeitstudie von 2012 bis 2018 der Universität Montreal wurden rund 3.800 Teenager über vier Jahre begleitet. Das Ergebnis: **Je mehr Zeit die Teilnehmenden mit sozialen Medien verbrachten, umso mehr nahmen depressive Symptome zu.** Dies galt sowohl für Vergleiche zwischen Teenagern mit unterschiedlicher Nutzungsintensität sozialer Medien als auch für die individuelle Entwicklung der Teilnehmenden im Zeitverlauf. Dabei scheint es von geringerer Bedeutung zu sein, dass ein hoher Zeitaufwand für soziale Medien weniger Zeit für gesündere Aktivitäten wie Sport lässt. Die ungünstigen Effekte intensiver Social-Media-Nutzung scheinen eher durch soziale Vergleiche, zum Beispiel mit scheinbar besser gestellten Personen, getriggert zu werden. **Zudem wird angenommen, dass sich Internet- und Social-Media-Nutzer und Nutzerinnen insbesondere Informationen suchen, die zu ihrer Stimmung und Wahrnehmung passen.** Das würde bedeuten, dass sie mit einer bereits gedrückten Stimmung im Netz vor allem solche Informationen auswählen, die dieser Stimmung entsprechen und sie damit im Sinne einer Abwärtsspirale weiter verstärken.

## Psychische Auswirkungen

- **Angst und Depressionen:** Der ständige Vergleich mit den scheinbar perfekten Lebensentwürfen anderer fördert Minderwertigkeitskomplexe und Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.
- **FOMO (Fear of Missing Out):** Die zwanghafte Angst, etwas zu verpassen, führt zu innerer Unruhe und Stress.
- **Verkürzte Aufmerksamkeitsspanne:** Durch das schnelle Scrollen und den Konsum von Kurzvideos (wie TikTok oder Reels) gewöhnt sich das Gehirn an schnelle Reize. Die Konzentrationsfähigkeit im Alltag sinkt.
- **Suchtverhalten:** Die ständige Ausschüttung von Dopamin (durch Likes und Kommentare) kann zu einer Verhaltenssucht führen, bei der Betroffene den Konsum nicht mehr kontrollieren können.

## **Physische Auswirkungen**

- **Schlafstörungen:** Das blaue Licht von Smartphones hemmt die Melatoninproduktion. Zudem wühlt der emotionale Input vor dem Zubettgehen das Gehirn auf, was zu Einschlafproblemen führt.
- **Bewegungsmangel:** Stundenlanges Sitzen oder Liegen erhöht das Risiko für Übergewicht, Haltungsschäden (z. B. „Handynacken“) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Augenprobleme:** Trockene Augen, verschwommenes Sehen und Kopfschmerzen können durch das dauerhafte Starren auf den Bildschirm entstehen.

---

## Soziale und alltägliche Folgen

- **Soziale Isolation:** Reale Kontakte und Beziehungen werden vernachlässigt, da die Interaktion zunehmend in den digitalen Raum verlagert wird („Phubbing“).
- **Leistungseinbrüche:** Die ständige Ablenkung führt zu schlechteren Leistungen in der Schule, im Studium oder am Arbeitsplatz.
- **Verzernte Realitätswahrnehmung:** Filter und bearbeitete Bilder können zu einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers (Dysmorphophobie) führen.

Singapur – Unter welchen Bedingungen sich ein übermäßiger Konsum digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen nachteilig auf deren Entwicklung und Gesundheit auswirken kann, ist bislang nur unzureichend geklärt. In *eClinicalMedicine* (2026; DOI: [10.1016/j.eclinm.2026.104225](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2026.104225)), einem E-Journal der Verlagsgruppe *The Lancet*, erschien nun die bisher umfassendste zu diesem Thema publizierte systematische Übersichtsarbeit mit einem Umbrella-Review.

Die Qualität der verfügbaren Studien erwies sich als überwiegend niedrig und die Assoziationen zwischen problematischer elektronischer Mediennutzung und Gesundheitsrisiken gering. Die Autorinnen und Autoren betonen, dass sich aus den Daten keine Kausalitäten ableiten ließen, warnen aber gleichzeitig davor, die potenziellen Risiken von Smartphone, Gaming-PC und anderen digitalen Medien zu unterschätzen.

---

Learning 5: Evidenz für bedeutende Schädlichkeit von Social Media Nutzung auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wächst, bei aktuell mittlerem Evidenzgrad

Learning 6: Evidenz für Nutzen von Social Media Limitationen ist stark

Und jetzt?

---

# Empfehlungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften

---

Bikic warnt angesichts der extremen Nutzung sozialer Netzwerke durch Kinder und Jugendliche vor einem „nationalen Notstand“. Die Folgen könnten verheerend sein: Unkonzentriertheit, Abgestumpftheit und Traumatisierung, Selbstverletzung, Verunsicherung, Einsamkeit.

Langzeitstudien zeigten, je mehr Bildschirmzeit Kinder und Jugendliche hätten, umso mehr von ihnen entwickelten ADHS-ähnliche Symptome, sagt Bikic. Eine mögliche Erklärung seien die kurzen und schnellen Videoclips etwa auf Tiktok.

# Risiken durch digitale Medien im Kindes- und Jugendalter: Fachleute warnen vor permissiver Politik

🕒 Montag, 5. Oktober 2026



Instagram und TikTok

## **Social Media: Sicherer Raum für Minderjährige gefordert, Kinderärzte-Verband sieht „Elternversagen“**

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte BVKJ sieht die Verantwortung bei den Erziehungsberechtigten. Es gebe ein massives Elternversagen, was Social Media und Bildschirmnutzung angehe, sagte Bundessprecher Maske der „Neuen Osnabrücker Zeitung“. Eltern müssten Grenzen setzen und selbst Vorbilder sein.

08.08.2026

08.08.2026 – 01:00

Neue Osnabrücker Zeitung

# **Kinder- und Jugendärzte fordern nationale Schranken für Social Media**

## **BVKJ-Sprecher Maske: "Regierung muss endlich handeln"- Klage über "gravierendes Elternversagen" bei Social Media**

---

Deutschlands Kinder- und Jugendärzte fordern zum Schutz Jugendlicher "harte Regeln" gegen TikTok, Instagram und Co. "Dass Social Media gerade junge Menschen krank und dumm macht, ist längst erwiesen. Die Bundesregierung und der neue Gesundheitsminister (Carsten) Linnemann müssen endlich handeln", sagte Jakob Maske, Bundessprecher des Pädiater-Berufsverbandes BVKJ, im Interview mit der "Neuen Osnabrücker Zeitung" (noz, Samstagsausgabe).



# BAYER

PHARMACUTICAL PRODUCTS  
Manufacturers

*of*

# ASPIRIN

*&*

# HEROIN

The Sedative for Coughs

AVAILABLE FROM

FARBENFABRIKEN of  
ELBERFELD CO

40 STONE STREET New York.

# NE DROPS

Cure!

ENTS.

ne

URING CO.

NY, N. Y.

ruggists.



# Umgang mit Handy, Computer und Spielkonsole in der Familie

30.11.2023

*AWMF veröffentlicht eine Elternversion zur Medienleitlinie*

Die „Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ ( [↗ AWMF-Registernummer 027-075](#), Entwicklungsstufe: S2k) entstand unter Federführung der DGKJ gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie, der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, der Deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention und der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft und unter Beteiligung des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte/-innen, der Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, des Bundesverbands der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes sowie des Fachverbands Medienabhängigkeit.



|            |                                                         |                                                                                                                           |
|------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S3</b>  | <b>Evidenz- und<br/>Konsensusbasierte<br/>Leitlinie</b> | Repräsentatives Gremium,<br>Systematische Recherche,<br>Auswahl, Bewertung der Literatur,<br>Strukturierte Konsensfindung |
| <b>S2e</b> | <b>Evidenzbasierte<br/>Leitlinie</b>                    | Systematische Recherche,<br>Auswahl, Bewertung der Literatur                                                              |
| <b>S2k</b> | <b>Konsensusbasierte<br/>Leitlinie</b>                  | Repräsentatives Gremium,<br>Strukturierte Konsensfindung                                                                  |
| <b>S1</b>  | <b>Handlungsempfehlungen von<br/>Expertengruppen</b>    | Konsensfindung<br>in einem informellen Verfahren                                                                          |



publiziert bei:

**AWMF-Register Nr.**

**027-075**

**Klasse:**

**S2k**

# **Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend**

**der**

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)

**und der/des**

Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht)

Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V. (DGSPJ)

Deutsche Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention e.V. (DGSMP)

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. (BVKJ)

Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft e.V. (DGHWi)

Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V.

(BVÖGD)

## 2.4 Definition einer dysregulierten Bildschirmmediennutzung

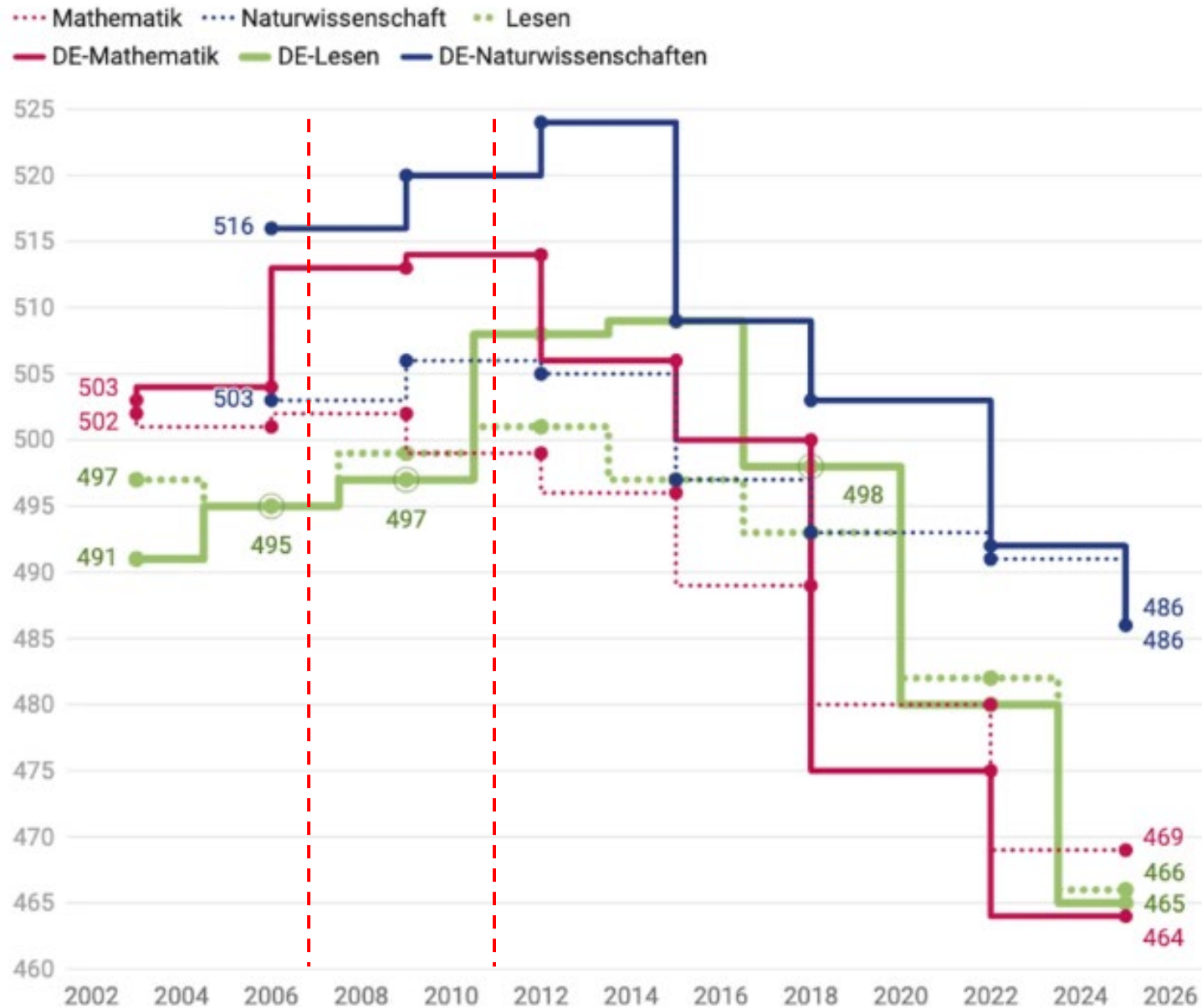
Der stärkste Prädiktor für emotionale oder soziale Probleme im Zusammenhang mit der Nutzung von Bildschirmmedien ist die Rolle, die diese Medien im Familiengefüge spielen, also sowohl die Funktionen, die sie aus der Elternsicht einnehmen als auch die Art und Weise, wie Kinder die Geräte nutzen. Also nicht nur allein die Zeit, die die Familienmitglieder damit verbringen. Im Folgenden findet sich eine Auswahl an Warnzeichen, welche, auch wenn diese einzeln auftreten, auf eine dysregulierte Bildschirmmediennutzung hinweisen [30]:

- Kontrollverlust: Es fällt dem Kind/Jugendlichen schwer, mit der Nutzung von Bildschirmmedien aufzuhören.
- Verlust des Interesses: Bildschirmmedien sind das Einzige, was das Kind/den Jugendlichen zu motivieren scheint.
- Besorgniserregende Beschäftigung: Das Kind/der Jugendliche scheint nur noch an Bildschirmmedien zu denken.
- Psychosoziale Folgen: Die Nutzung von Bildschirmmedien durch das Kind/den Jugendlichen beeinträchtigt die Familienaktivitäten.

- Rückzug: Das Kind/der Jugendliche ist frustriert, wenn es/er keine Bildschirmmedien nutzen kann.
- Verträglichkeit: Die Zeit, in der das Kind/der Jugendliche Bildschirmmedien nutzen möchte, wird immer länger.
- Täuschung: Das Kind/der Jugendliche nutzt heimlich Bildschirmmedien.
- Flucht/Stimmungsaufhellung: Wenn das Kind/der Jugendliche einen schlechten Tag hatte, scheinen Bildschirmmedien das Einzige zu sein, was ihm hilft, sich besser zu fühlen.
- Schulischer Leistungsabfall: Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafmangel und Schulfehltag des Kindes/des Jugendlichen gefährden die schulische Entwicklung.

# Pisa-Studie 2026: Tendenz fallend

Durchschnitt der OECD-Länder im Vergleich mit Deutschland, in Punkten



*Diese Empfehlungen sind Konsens der Leitliniengruppe und basieren teilweise auf Literatur [144–148].*

|     | <b><i>Eltern sollen informiert und unterstützt werden, ...</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><i>Konsens-<br/>stärke</i></b> |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|     | <b>0 bis 3 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
| 25. | ... Kinder unter 3 Jahren von jeglicher passiven und aktiven Nutzung von Bildschirmmedien fernzuhalten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Konsens                           |
|     | <b>3 bis 6 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
| 26. | ... falls sie ihre Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren an die Nutzung von Bildschirmmedien heranzuführen möchten, dies höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen zu gestatten, und nicht ohne Anwesenheit der Eltern. Dabei sollen sie auf qualitativ hochwertige Inhalte achten und die Inhalte besprechen. Die Altersempfehlungen sollen eingehalten und Inhalte im Vorfeld auf die Eignung für das eigene Kind hin geprüft werden. | Konsens                           |

|     | <b>6 bis 9 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 27. | ... Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren die freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien höchstens 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen zu gestatten. Dabei sollen sie qualitativ hochwertige Inhalte, wann möglich immer gemeinsam mit ihren Kindern nutzen, und diese im Nachhinein besprechen. Die Altersempfehlungen sollen eingehalten und Inhalte im Vorfeld auf die Eignung für das eigene Kind hin geprüft werden. | Konsens         |
| 28. | ... Kindern unter 9 Jahren keinen freien Internetzugang zu gewähren, auch nicht beaufsichtigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Konsens         |
| 29. | ... Kindern unter 9 Jahren keine eigene Spielkonsole zugänglich zu machen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Starker Konsens |

|     | <i>Eltern sollen informiert und unterstützt werden, ...</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>stärke</i> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|     | <b>9 bis 12 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| 30. | ... Kindern im Alter von 9 bis 12 Jahren die freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien höchstens 45 bis 60 Minuten täglich zu gestatten. Dabei sollen sie qualitativ hochwertige Inhalte, wann möglich immer gemeinsam mit ihren Kindern nutzen, und diese im Nachhinein besprechen. Die Altersempfehlungen sollen eingehalten und Inhalte im Vorfeld auf die Eignung für das eigene Kind hin geprüft werden. | Konsens       |
| 31. | ... Kinder frühestens ab 9 Jahren, besser frühestens ab 12 Jahren, ein eigenes Smartphone mit eingeschränktem Internetzugang zu überlassen.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Konsens       |
| 32. | ... Kindern im Alter von 9 bis 12 Jahren nur beaufsichtigten Internetzugang zu gewähren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Konsens       |

|     | 12 bis 16 Jahre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 33. | ... Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren die freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien von maximal 1-2 Stunden am Tag und bis spätestens 21 Uhr zu ermöglichen. Die Altersempfehlungen sollen beachtet und Inhalte zudem im Vorfeld auf die Eignung für das eigene Kind hin geprüft werden. Heranwachsende sollen weiterhin inhaltlich begleitet werden. | Konsens |
| 34. | ... regelmäßig mit den Jugendlichen Gespräche führen, um die Medienzeit und Inhalte, auch im Verhältnis zu den eigenen Lebenszielen, zu reflektieren. Jugendliche sollen dazu angeregt werden, selbst zu beobachten, wie sich Medienkonsum auf Konzentration, Sozialverhalten, Fitness, Persönlichkeit, Schulnoten etc. auswirken.                              | Konsens |
| 35. | ... Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren nur beschränkten Internetzugang zu gewähren.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Konsens |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|     | <b><i>Eltern sollen informiert und unterstützt werden, ...</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><i>stärke</i></b> |
|     | <b>12 bis 16 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
| 36. | ... im Falle einer übermäßigen Internetnutzung anerkannte Selbsttests zu nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe zu suchen.                                                                                                                                                                                                     | Konsens              |
|     | <b>16 bis 18 Jahre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
| 37. | ... je nach Reifegrad die freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien durch Regeln festzulegen (z. B. an einem Abend vor einer Klausur); ein Orientierungswert kann 2 Stunden am Tag betragen. Die Altersempfehlungen sollen beachtet werden. Eltern sollen begleitend zur Seite stehen und regelmäßig Gespräche zur Reflektion führen. | Starker Konsens      |

|     | 16 bis 18 Jahre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 37. | ... je nach Reifegrad die freizeitliche Nutzung von Bildschirmmedien durch Regeln festzulegen (z. B. an einem Abend vor einer Klausur); ein Orientierungswert kann 2 Stunden am Tag betragen. Die Altersempfehlungen sollen beachtet werden. Eltern sollen begleitend zur Seite stehen und regelmäßig Gespräche zur Reflektion führen. | Starker Konsens |
| 38. | ... Jugendlichen ab 16 Jahren den uneingeschränkten Internetzugang zu ermöglichen. Die Erfahrung zeigt, dass auch 16 bis 18-jährige es sehr schwer haben können, Bildschirmmedienkonsum auf ein gesundes Maß zu begrenzen. Viele von Ihnen bedürfen immer noch einer intensiven Begleitung.                                            | Starker Konsens |
| 39. | ... im Falle einer übermäßigen Internetnutzung gemeinsam mit dem Jugendlichen einen anerkannten medienbezogenen Selbsttest durchzuführen und sich möglichst frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen.                                                                                                                                 | Starker Konsens |

Viele Eltern sind unsicher, wie sie ihre Kinder im digitalen Zeitalter richtig begleiten können:

#### Bequeme Lösung

Der Umgang mit Tablet, Smartphone, PC, Spielkonsole, TV und Co. in der Familie ist für viele Eltern ein besonders schwieriges Thema. Denn manches ist kurzfristig bequem, aber langfristig schädlich für die Kinder.

#### Gefährliche Folgen

Denn die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Empathieverlust, schlechten Schulleistungen sowie Internet- und Computerspielsucht führen.

#### Helfen Sie selbst!

Im Alltag richtig zu entscheiden, ist herausfordernd. Aber Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden.



# 6 Regeln von Klein bis Groß

## 0–3 Jahre

Bis drei: Bildschirmfrei!

## 3–6 Jahre

Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

## 6–9 Jahre

Höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

## 9–12 Jahre

Höchstens 45–60 Minuten Freizeitliche Bildschirmnutzung!

## 12–16 Jahre

Höchstens 2 Stunden Freizeitliche Bildschirmnutzung!

## 16–18 Jahre

Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden Freizeitliche Nutzung!

# Diese Empfehlungen werden getragen von:



**„Manch ein Kind hätte soziale, musikalische oder sonstige Fähigkeiten entwickelt, ohne den Zeiträuber Bildschirm.“**

**Prof. Dr. med. David Martin**

**„Kinder und Jugendliche, die durch Medien geschwächt oder traumatisiert werden, können dies selten aussprechen. Eltern wissen oft wenig über diese Auslöser.“**

**Dr. med. Silke Schwarz**

**„Eltern brauchen Verständnis und Unterstützung, damit die Herausforderungen von Erziehung im digitalen Zeitalter sie nicht überwältigen.“**

**Prof. Dr. Paula Bleckmann**

**„Medien be-wusst nutzen – und zwar ge-wusst wie!“**

**Dr. med. Ulrike Gaiser**

## Elternbrief 1

### Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief  
-> Nr. 1



„Das große Glück ist  
manchmal ganz klein.“

#### Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kind!

Wir begrüßen Sie sehr herzlich zu unserem Forschungs- und Präventionsprojekt "Bildschirmfrei bis 3". Vor Ihnen liegen viele Tage, in denen Sie das Wunder der kindlichen Entwicklung aus größter Nähe erleben werden.

Als Eltern geben Sie alles, um Ihrem Kind eine wundervolle Kindheit und gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Eine wirkungsvolle Methode ist es, auf digitale Bildschirmmedien in Gegenwart Ihres Kindes weitgehend zu verzichten bis es drei Jahre alt ist – sprich: „Bildschirmfrei bis 3“.

Wir geben Ihnen wissenschaftliche Informationen sowie Vorteile einer Kindheit, die möglichst frei von Bildschirmmedien verläuft. Außerdem erfahren Sie von uns in unseren Elternbriefen, wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes aktiv fördern können.

Lassen Sie sich von uns inspirieren! Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Ihnen.

Mit herzlichem Gruß  
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

## Elternbrief 2

### Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief  
-> Nr. 2



„Die Lebensfreude der  
Kinder lässt das Herz  
aufblühen.“

#### Herzlich Willkommen zum zweiten Elternbrief!

Hinter Ihnen liegen bereits die ersten spannenden Monate mit Ihrem Kind. In dieser Zeit konnten Sie sich kennenlernen und die Bedürfnisse Ihres Kindes erkunden. Sie haben gemeinsam einen Rhythmus zum Füttern/Stillen, Wickeln und ein Einschlafritual gefunden.

Wir freuen uns, dass Sie bei „Bildschirmfrei bis 3“ mitmachen und begleiten Sie mit den 3-monatigen Elternbriefen bei der Entwicklung Ihres Kindes. Mit diesem Brief sprechen wir über wichtige Entwicklungsschritte von Kindern im Alter von 9 Monaten sowie über die Wirkung

von Spielzeug. Außerdem haben wir Ihnen einige Tipps bereitgestellt, um Kraft zu tanken und die eigenen „Akkus“ wieder aufzuladen.

Wenn Sie die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie jetzt den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter: (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>)

Mit herzlichem Gruß  
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

## Elternbrief 3

### Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief  
-> Nr. 3



„Was ein Kind mit Freude lernt,  
vergisst es nicht.“

#### Herzlich Willkommen zum dritten Elternbrief!

Hinter Ihnen liegt ein spannendes erstes Jahr mit Ihrem Baby, das nun zum Kleinkind wird. Sie werden miterleben, wie Ihr Kind körperlich aktiver wird und wie es lernt seinen Körper wahrzunehmen.

Unser Thema für den dritten Elternbrief ist die „körperliche Bewegung“. Wir erklären Ihnen warum die körperliche Bewegung so wichtig für Kinder ist und wie Sie diese bei Ihrem Kind fördern können.

Wir stellen Ihnen eine spannende Studie vor, die Zusammenhänge zwischen motorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung untersucht.

Zum Schluss haben wir wieder Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien für Sie zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit als Familie!

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß  
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Kennen Sie  
schon unsere  
Elternbriefe  
?



## Elternbrief 10

### Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief  
-> Nr. 10



### Herzlich Willkommen zum zehnten Elternbrief!

Kinder lernen viel durch Nachahmung. Sie beobachten, wie wir Dinge tun. Kinder übernehmen nicht nur unsere Worte und Gesten, sondern auch unsere Gewohnheiten, Haltungen und emotionalen Stimmungen.

In den ersten sieben Lebensjahren ist die Fähigkeit zur Nachahmung besonders stark ausgeprägt. Was wir tun, prägt das Fundament, auf dem unsere Kinder ihre eigene Lebensweise aufbauen. Darum ist es so bedeutsam, dass wir uns selbst erziehen und so die bestmögliche Umgebung für unsere Kinder schaffen.

In diesem Elternbrief erklären wir genauer, was das Lernen durch Nachahmen ist und wie Sie dies aufmerksam unterstützen können.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

## Elternbrief 11



## Elternbrief 12



Kennen Sie  
schon unser  
Elternbrief  
?



Entwicklung von Handlungsempfehlungen –  
was ist geboten, was ist realistisch?

---

Peter Thiel and other tech billionaires are publicly shielding their children from the products that made them rich



By **Marco Quiroz-Gutierrez**  
Reporter

Follow



January 21, 2026, 6:59 AM ET



# Tech-Manager pflegen strenge Social-Media-Limits für ihre Kinder

"Project Myst"-Untersuchung von Meta zeigte, dass Zeitlimits und Zugangsbeschränkungen wenig an zwanghafter Nutzung ändern

Georg Pichler

23. Februar 2026, 15:00



Wie ernst diese zu nehmen sind, lässt sich vielleicht am ehesten daran erkennen, dass Managerinnen und Managern im Silicon Valley längst begonnen haben, ihre Kinder vom digitalen Sog fernzuhalten: Viele von ihnen untersagen ihren Kindern inzwischen jede Nutzung digitaler Endgeräte. Dabei haben sie gute Argumente, wie zum Beispiel den Befund, dass US-amerikanische Jugendliche nur noch halb so häufig mit Freundinnen und Freunden analog treffen wie vor 15 Jahren.



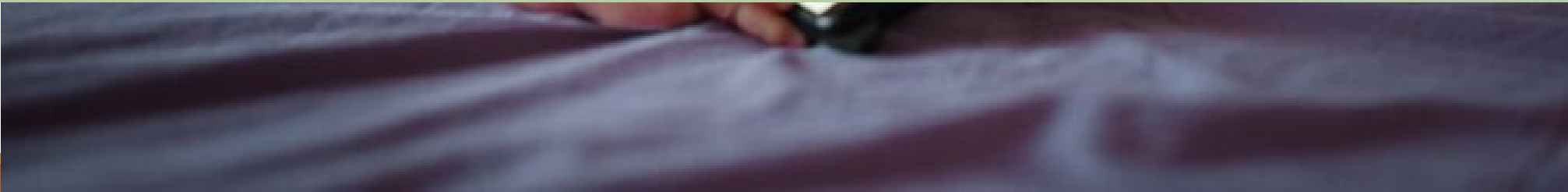
2011 verstorbene Apple-Mitgründer und vormalige CEO, Steve Jobs. Er erklärte 2010, dass er und seine Frau die "Technologienutzung" der Kinder beschränken

Vergangenes Jahr äußerte sich auch Youtube-Mitgründer Steve Chen zu diesem Thema. Er meinte bei einem Vortrag an der Stanford Graduate School of Business, dass er nicht wolle, dass seine Kinder nur Kurzvideos schauen, und merkte negative Auswirkungen auf die Aufmerksamkeitsspanne an. Er erzählte außerdem von Eltern, die ihre





Peter Thiel, dessen Investments einst eine wichtige Starthilfe für Facebook waren und der bis 2022 auch im Verwaltungsrat der Plattform saß, geht es sogar besonders streng an. Seine zwei jüngsten Kinder dürfen nur 90 Minuten vor Bildschirmen verbringen. Und zwar nicht pro Tag, sondern pro Woche, wie er 2024 am Aspen Ideas Festival erklärte. Er ist nicht der Einzige, der eine solche Vorgabe pflegt. 2018 gab bereits Snap-CEO Evan Spiegel zu Protokoll, dass sein damals erst einige Monate junges Kind ebenfalls nicht länger als anderthalb Stunden pro Woche Bildschirmen ausgesetzt sei.



Shou Zi Chew, der singapurische Chef von Tiktok, hatte einst sogar erklärt, dass seine Kinder zu jung für Tiktok seien. Erst später relativierte er die Aussage, dass er sie die Plattform nutzen lassen würde, wären in Singapur die US-Einstellungen für Konten von Unter-13-Jährigen verfügbar. Mit diesen sind nur kuratierte Inhalte ohne Werbung abrufbar und es gibt auch keinen Zugriff auf Kommentare.



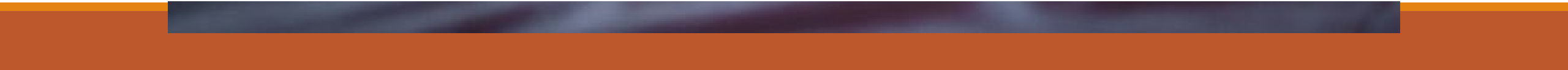


# 1. Digital Detox planen und vorbereiten

Machen Sie sich im Vorfeld klar, was Sie sich vom Digital Detox erhoffen und wie sich Ihr Alltag währenddessen verändern könnte. Fragen Sie sich selbst:

- Wie stelle ich sicher, dass ich genug Kontakt zu anderen Menschen habe?
- Welche und wie viele Medien brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Was bringt mir ein Digital Detox?
- Wie viel Auszeit möchte ich mir nehmen?
- Was möchte ich stattdessen in meiner medienfreien Zeit tun?

Fühlen Sie sich ausreichend mit sozialen Kontakten versorgt, verbringen Sie Zeit mit ihnen. Unternehmen Sie mit Freundinnen, Freunden und Familie das, was Ihnen Spaß macht und guttut.



## 2. Smartphone-freie Zeiten für den Detox im Alltag

Aus Angst, etwas zu verpassen, greifen wir oft zum Smartphone. Wir schauen, ob XY schon geantwortet hat oder wie viele Likes unser letzter Post bekommen hat. Eine Lösung, um das ständige Greifen in den Griff zu bekommen: Legen Sie bestimmte Zeiten fest, in denen das Smartphone definitiv ausgeschaltet bleibt.

Das kann zum Beispiel nach 21 Uhr sein, um zur Ruhe zu kommen, oder direkt nach dem Aufstehen, um stressfrei in den Tag zu starten. Wichtig ist, dass man sich an die eigene Abmachung hält. Am besten ist es, das Gerät außer Sichtweite zu platzieren.

## 3. Smartphone-freie Orte bestimmen

So wie Sie Smartphone-freie Zeiten festlegen, können Sie auch bestimmte Orte zu Tabuzonen erklären. Das Schlafzimmer ist ideal, da Smartphones erwiesenermaßen den Schlaf stören. Auch das Auto oder die U-Bahn eignen sich gut für die digitale Entgiftung. Sie können die Smartphone-Freiheit auch auf bestimmte Rituale ausdehnen, zum Beispiel beim Essen etwa oder beim Treffen mit Freundinnen und Freunden.

## 4. Das Umfeld mit einbeziehen und cool bleiben

Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) hat ergeben, dass 57 Prozent der Smartphone-Nutzer eine schnelle Reaktion auf Nachrichten erwarten. Das erzeugt Druck. Versuchen Sie, gelassen zu bleiben und antworten Sie erst, wenn Sie Zeit haben. Ein paar erklärende Worte, warum es in Zukunft vielleicht etwas länger dauert, helfen zusätzlich.



## 5. Abschalten, was ablenkt

Push-Nachrichten und neue Nachrichten fordern hörbar und sichtbar Aufmerksamkeit. Es fällt schwer, sich nicht ablenken zu lassen. Schließlich versetzen uns diese Signale in ständige Alarmbereitschaft und wecken unsere Neugier. Schalten Sie die entsprechenden Funktionen stumm oder deaktivieren Sie sie. Dann können Sie freier entscheiden, wann Sie Neuigkeiten von Freundinnen, Freunden, Nachrichtendiensten oder anderen Quellen lesen wollen.



## 6. Alternativen entdecken

Das Smartphone ist so unentbehrlich geworden, weil es uns in fast allen Lebenslagen hilft. Es weckt uns morgens oder zeigt uns den schnellsten Weg von A nach B. Doch all diese Aufgaben konnten die Menschen auch in vordigitalen Zeiten lösen. Mit einem analogen Wecker oder einer Landkarte aus Papier.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, digitale Dienste durch Alternativen zu ersetzen. Vielleicht steht die eine oder andere sogar noch bei Ihnen zu Hause im Regal. Gehen Sie doch mal auf Entdeckungsreise und entschleunigen Sie so Ihr Leben.



# Meta-Klage: 42 Bundesstaaten werfen Instagram Suchtdesign vor

US-Generalstaatsanwälte werfen Meta vor, Instagram bewusst als Suchtmaschine für Jugendliche konzipiert zu haben. Neue Klagen fokussieren auf Produktfehler.

Borncity Redaktion • 27.07.2026, 20:34 Uhr

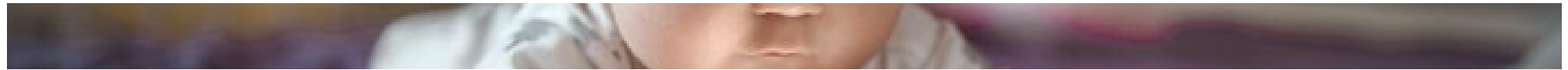


# Meta's Internal Research

*What The Company Learned About Social Media and Harms to Mental Health from Dozens of Internal Studies*

*Compiled by Bennett Sippel, Nikolaus Greb, Emma Park, Zach Rausch, and Jonathan Haidt at the Tech and Society Lab at NYU Stern.*

**Date launched:** January 13, 2026. **Last updated:** October 1, 2026.



## 1. Wirkungslosigkeit von elterlicher Kontrolle

Die Studie stellte fest, dass von Meta bereitgestellte **elternliche Kontrollfunktionen** (wie App-Zeitlimits oder eingeschränkte Zugriffe) „**kaum bis gar keinen Einfluss**“ auf das zwanghafte Nutzungsverhalten von Jugendlichen haben. Meta hatte in der Öffentlichkeit jahrelang die Verantwortung für den Jugendschutz primär auf die Eltern abgewälzt.

BC BornCity +1





## 2. Die „Sucht-Spirale“ (Vulnerability Loop)

Die internen Forscher fanden heraus, dass Teenager, die ohnehin unter familiärem Stress, Traumata oder einem instabilen Umfeld leiden, besonders anfällig für eine Social-Media-Abhängigkeit sind. Die Algorithmen der Plattformen verstärken dieses Verhalten gezielt bei den am meisten gefährdeten Gruppen.  Atraxia Media

## 3. Hilflosigkeit der Jugendlichen

Jugendliche beschrieben ihre eigene Nutzung von Instagram in internen Befragungen oft selbst als „**Sucht-Erzählung**“ (**Addict's Narrative**). Sie gaben an, genau zu wissen, dass ihnen die Nutzung schadet und sie zu viel Zeit auf der Plattform verbringen, fühlten sich aber **machtlos**, das Verhalten aus eigener Kraft zu stoppen.  Atraxia Media



## IDEAS

# What Kids Told Us About How to Get Them Off Their Phones

Children who were raised on screens need more freedom out in the real world.

By Lenore Skenazy, Zach Rausch, and Jonathan Haidt



#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

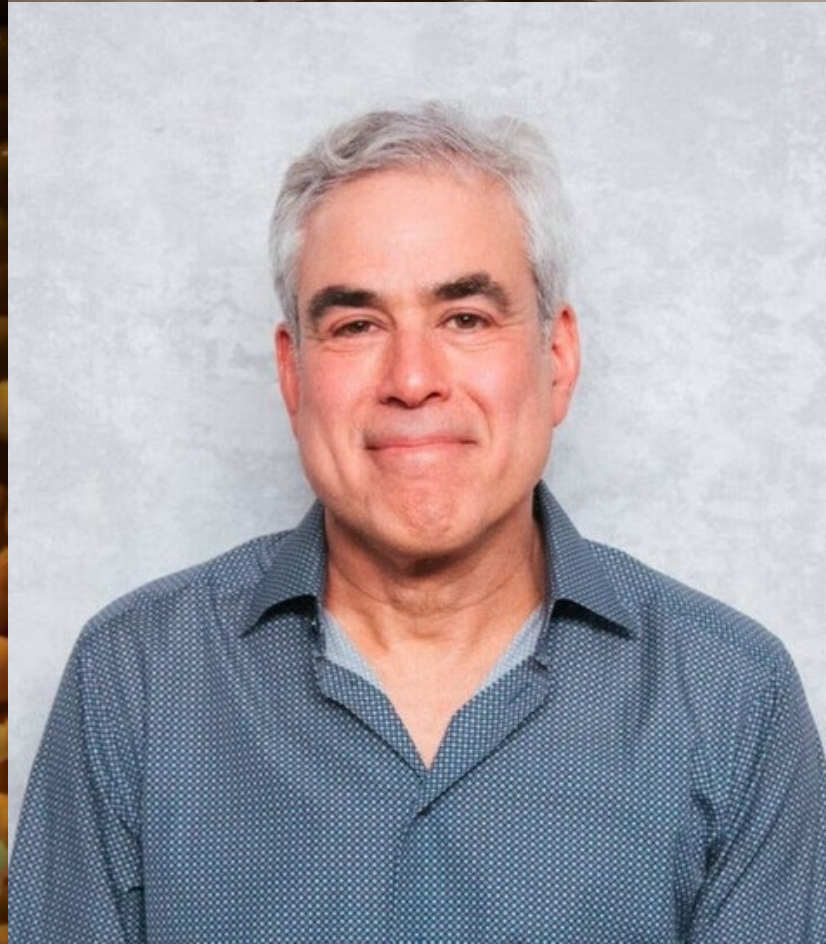
# The Anxious Generation

How the Great Rewiring of  
Childhood Is Causing an Epidemic  
of Mental Illness

Jonathan Haidt

Coauthor of *The Coddling of the American Mind*

EXPORT  
EDITION



# GENERATION GLÜCKLICH

Dein Handbuch  
für mehr SPASS  
und FREIHEIT  
in einer  
WELT voller  
BILDSCHIRME

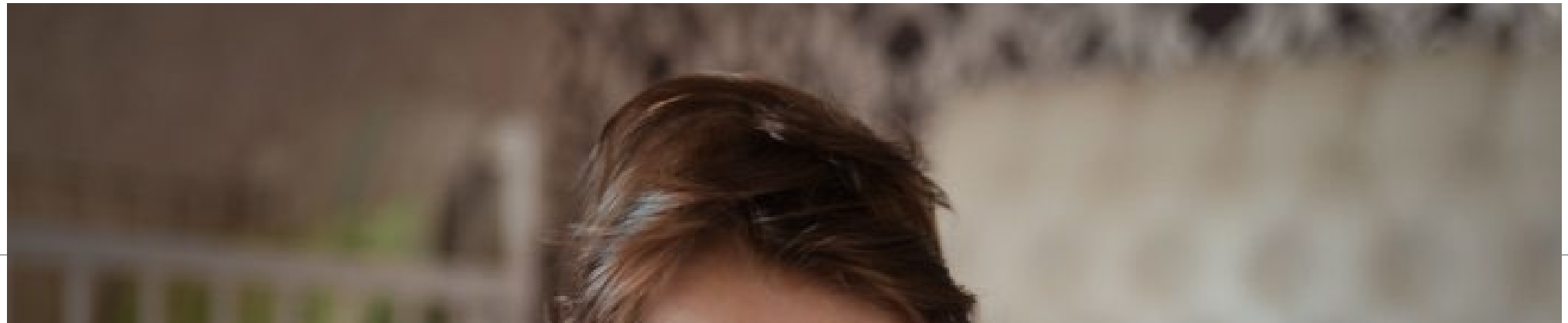
SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor

JONATHAN  
HAIDT

CATHERINE  
PRICE

Illustriert von  
CYNTHIA YUAN CHENG

Zuckersüß

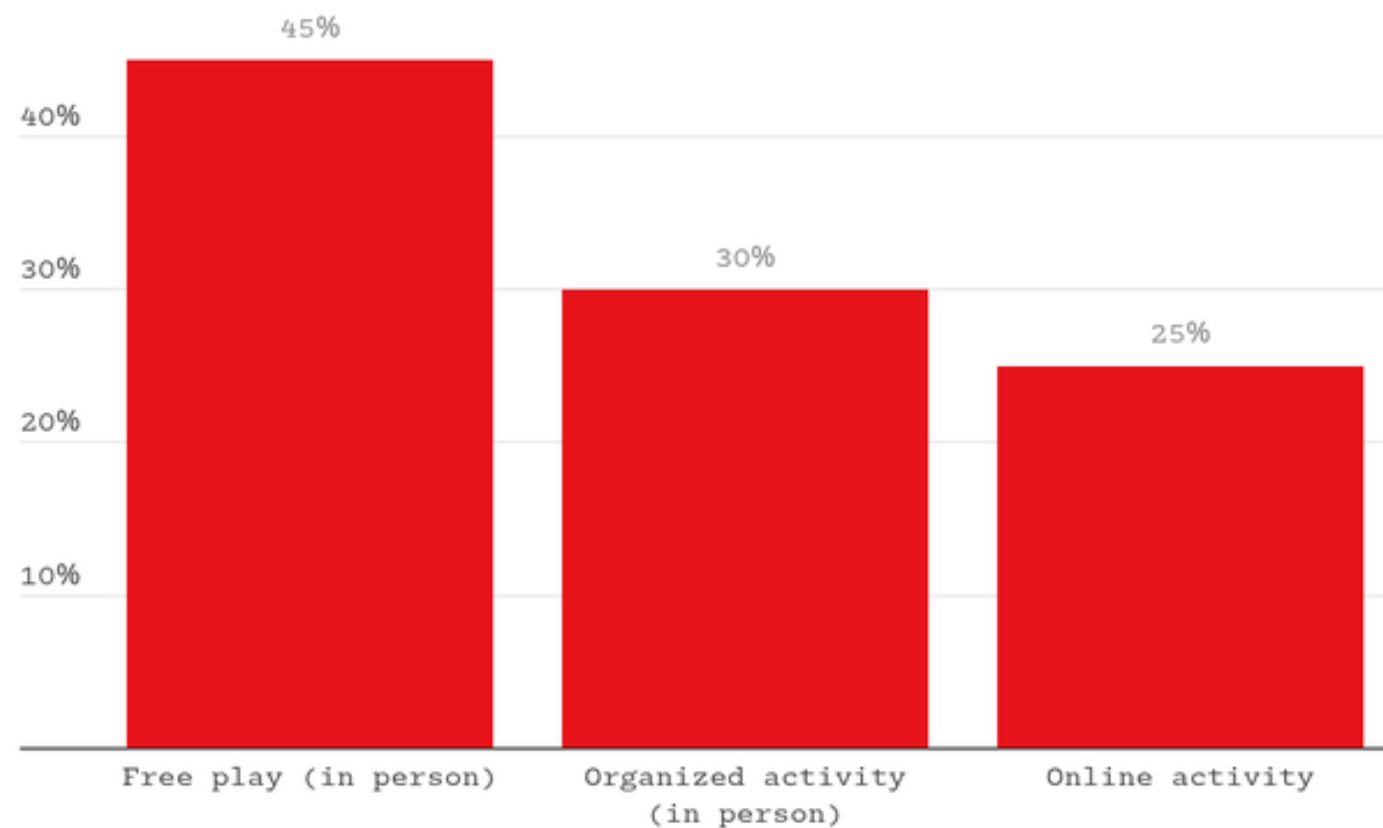


In March, the Harris Poll surveyed more than 500 children ages 8 to 12 across the United States, who were assured that their answers would remain private. They offered unmistakable evidence that the phone-based childhood is in full force. A majority reported having smartphones, and about half of the 10-to-12-year-olds said that most or all of their friends use social media.





# How would you rather spend time with friends?



Source: The Harris Poll



Kids will always have more spare hours than adults can supervise—a gap that devices now fill. “Go outside” has been quietly replaced with “Go online.” The internet is one of the only escape hatches from childhoods grown anxious, small, and sad. We certainly don’t blame parents for this. The social norms, communities, infrastructure, and institutions that once facilitated free play have eroded. Telling children to go outside doesn’t work so well when no one else’s kids are there.





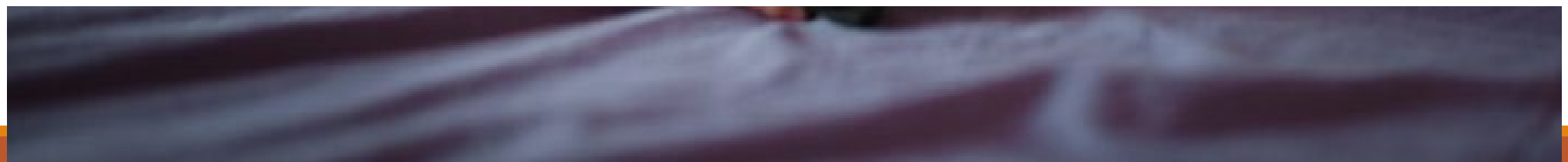
- **Studiendesign:** Es handelte sich um eine **dreimonatige Längsschnittstudie** (longitudinal study). Dabei wurden die Befragungsdaten (Surveys) der Jugendlichen direkt mit ihren tatsächlichen **verhaltensbasierten Nutzungsdaten** (behavioral data) auf Instagram verknüpft.
- **Anzahl der Teilnehmer:** Untersucht wurden exakt **1.149 US-amerikanische Jugendliche** und deren Eltern (in Gerichtsberichten und Medien häufig als „1.000 Teenager und ihre Eltern“ zusammengefasst).





What we see in the data and from the stories parents send us is both simple and poignant: Kids being raised on screens long for real freedom. It's like they're homesick for a world they've never known.

Granting them more freedom may feel uncomfortable at first. But if parents want their kids to put down their phones, they need to open the front door. Nearly three-quarters of the children in our survey agreed with the statement “I would spend less time online if there were more friends in my neighborhood to play with in person.”



If nothing changes, Silicon Valley will keep supplying kids with ever more sophisticated AI “friends” that are always available and will cater to a child’s every whim. But AI will never fulfill children’s deepest desires. Even this generation of digital natives still longs for what most of their parents had: time with friends, in person, without adults.

Today’s kids want to spend their childhood in the real world. Let’s give it back to them.

**1**

## **No smartphones before high school**

Parents should delay children's entry into round-the-clock internet access by giving only basic phones (phones with limited apps and no internet browser) before 9th grade (roughly age 14).

**2**

## **No social media before 16**

Let kids get through the most vulnerable period of brain development before connecting them to a firehose of social comparison and algorithmically chosen influencers.

**3**

## **Phone-free schools**

In all schools from elementary through high school, students should store their phones, smartwatches, and any other personal devices that can send or receive texts in phone lockers or locked pouches during the school day to free up their attention.

**4**

## **More independence, free play, and responsibility in the real world.**

That's the way children naturally develop social skills, overcome anxiety, and become self-governing young adults.

---

## Learning 7:

Die **aktuelle** Empfehlung ist:

Je weniger Social Media,  
desto besser.

Je mehr analoge Kindheit,  
desto gesünder die psychische  
Entwicklung der Kinder.

---

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

