

## ÖGKJP fordert für die Generation Alpha digitalen Kinder- und Jugendschutz

Die gesellschaftliche und politische Debatte um ein Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche verweist wiederholt auf mögliche negative Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit. Vor diesem Hintergrund möchte die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (ÖGKJP) zum Umgang mit Social Media Stellung nehmen.

Auf Basis der verfügbaren internationalen wie auch nationalen Daten lässt sich festhalten, dass in einer großen Zahl von Studien ein Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer (insbesondere sozialer Medien) und verschiedenen Parametern psychischer Gesundheit (Stimmung, Schlaf, Schulleistung, Konzentration und Risikoverhalten in Bezug auf soziale und sexuelle Kontakte) beschrieben wird. Aktuell konnte auch in Österreich gezeigt werden, dass eine Reduktion der Smartphonenuzungsdauer mit einer leichten Verbesserung depressiver Symptomatik einherging (Dienlin et al., 2026). Ebenso wurde bei jungen Erwachsenen in Österreich eine Verbesserung psychischer Gesundheitsparameter im Zusammenhang mit reduzierter Smartphonenuzung (Pieh et al., 2025) beobachtet.

Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass längsschnittliche Studien insgesamt deutlich schwächere Hinweise auf einen kausalen Einfluss der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit liefern (Odgers et al., 2020, Valkenburg et al., 2022; Steinsbekk et al., 2023). Zudem zeigen die vorliegenden Daten, dass nicht alle Formen der Smartphone-Nutzung mit einem gleich hohen Risiko verbunden sind. Während insbesondere die Nutzung sozialer Medien häufiger mit negativen Effekten auf die psychische Gesundheit assoziiert ist, zeigen sich bei anderen Nutzungsformen (wenn überhaupt) deutlich schwächere Zusammenhänge. Darüber hinaus kann die Nutzung von Social-Media- und insbesondere von Messenger-Diensten für einzelne Jugendliche auch eine psychisch unterstützende Funktion haben, etwa für Angehörige von Minderheiten oder Jugendliche mit eingeschränkten Möglichkeiten sozialer Teilhabe (digitales Zugehörigkeitsgefühl).

*„Dennoch sind manche Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer Biografie vulnerabler als andere. So kommt es bei Kindern und Jugendlichen nach einem erlebten Trauma zu einer erhöhten Anzahl von Grenzverletzungen und sexuellem Mixbrauch im Internet“, sagt Univ.-Prof. Dr. Kathrin Sevecke, Innsbruck. Besonders junge Menschen mit psychischen Erkrankungen werden als Risikogruppe eingestuft, da sie digitale Medien häufig zur emotionalen Regulation, Ablenkung oder Selbsthilfe nutzen.*

Vor dem Hintergrund dieser differenzierten Befundlage ist klar festzuhalten, dass die Nutzung von Smartphones oder sozialen Medien nicht als alleiniger Auslöser der derzeit international zu beobachtenden Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verstanden werden kann. Neben möglichen Regulierungen im Bereich sozialer Medien bedarf es vielfältiger weiterer Maßnahmen. Dazu zählt insbesondere ein dringend notwendiger Ausbau des Zugangs zu qualitätsgesicherter psychosozialer Versorgung, einschließlich Kassenleistungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und klinischen Psychologie.

Ungeachtet dieser Einordnung muss jedoch berücksichtigt werden, dass die zuletzt erhobenen durchschnittlichen Smartphone-Nutzungszeiten von etwa 190 Minuten pro Tag (Dienlin et al., 2026) sich auf nahezu einen ganzen Nutzungstag pro Woche summieren, auch wenn sie im Vergleich zu den Vorjahren

rückläufig sind. Auf ein Jahr gerechnet verbringen Kinder und Jugendliche damit über eineinhalb Monate ihrer Wachzeit am Smartphone. *"Die am Smartphone verbrachte Zeit steht dann nicht für andere gesundheitsförderliche Aktivitäten wie soziale Kontakte im realen Raum oder sportliche Betätigung zur Verfügung."* so Univ.-Prof. Dr. Paul Plener, Präsident der ÖGKJP. In der kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis muss vermehrt auf eine neue Klassifikation eines riskanten Mediennutzungsverhalten bzw. eine digitale Medien-Nutzungsstörung geachtet und für eine fachgerechte Früherkennung gesorgt werden.

Darüber hinaus ist festzuhalten, dass der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor entwicklungsgefährdenden Inhalten, etwa pornografischen Angeboten oder Inhalten politischer Radikalisierung, durch die Plattformbetreiber bislang unzureichend geregelt ist. Vor solchen Inhalten muss ein wirksamer Kinder- und Jugendschutz digital definiert und umgesetzt werden.

Vor diesem Hintergrund befürwortet die ÖGKJP ein Social-Media-Verbot für Kinder unter 14 Jahren, das sich auf Social-Media-Plattformen beschränkt. Ein solches Verbot sollte durch begleitende medienpädagogische Maßnahmen - die auch den Umgang mit KI in den Blick nehmen - in den Schulen und zuhause ergänzt werden, um Jugendlichen zwischen dem 14. Und 16. Lebensjahr einen kompetenten und reflektierten Umgang mit sozialen Medien zu ermöglichen.

Literatur:

Dienlin T, Marboe G, Plener P (2026): Mental health days Studie 2025. Materialien Download unter:  
<https://www.mentalhealthdays.eu/s/mental-health-days-Studie-2025-rwk5.pdf>

Odgers CL, Jensen MR. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. J Child Psychol Psychiatry. 2020 Mar;61(3):336-348. doi: 10.1111/jcpp.13190. Epub 2020 Jan 17. PMID: 31951670; PMCID: PMC8221420.

Pieh C, Humer E, Hoenigl A, Schwab J, Mayerhofer D, Dale R, Haider K. Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. BMC Med. 2025 Feb 21;23(1):107. doi: 10.1186/s12916-025-03944-z. PMID: 39985031; PMCID: PMC11846175.

Steinsbekk S, Nesi J, Wichstrøm L. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10-16 years. Comput Human Behav. 2023 Oct;147:107859. doi: 10.1016/j.chb.2023.107859. Epub 2023 Jul 1. PMID: 39474430; PMCID: PMC11521397.

Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Curr Opin Psychol. 2022 Apr;44:58-68. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Epub 2021 Aug 18. PMID: 34563980.