



Literaturübersicht Medienkonsum junger Menschen

Die Haushalte, in denen Kinder und Jugendliche in Deutschland aufwachsen, sind heute nahezu flächendeckend mit Internetzugang und digitalen Endgeräten ausgestattet [1, 2]. Kleine, portable Endgeräte wie Smartphone oder Smartwatch machen digitale Kommunikation und Internetnutzung überall und jederzeit verfügbar.

Die vorliegende Literaturübersicht befasst sich mit möglichen Gesundheitsrisiken, die für Kinder und Jugendliche bei der Nutzung digitaler Medien entstehen können. In Ergänzung zum kurz gefassten Faktenblatt „Medienkonsum junger Menschen – ein Gesundheitsrisiko?“ stellt die Literaturübersicht die Forschungslage und die Ergebnisse mit Bezug zur Gesundheit ausführlicher dar.

Die Gliederung dieser Literaturübersicht entspricht dem Faktenblatt. Es schließt sich ein Kapitel zu Limitationen an. Hier werden Grenzen der Literaturrecherche und -übersicht wie auch der verfügbaren Studien und Literatur angesprochen.

1 Empfehlungen und Regulierungen

Um Kinder und Jugendliche vor negativen Auswirkungen digitaler Medien zu schützen, gibt es eine Reihe von Empfehlungen. Diese erstrecken sich auf Gerätebesitz, zeitlichen Umfang der Nutzung und die Begleitung, Regulierung und Kontrolle des Medienkonsums durch erwachsene Bezugspersonen. Rechtliche Vorgaben zum Schutz Minderjähriger vor Risiken beim Gebrauch digitaler Medien werden unter dem Begriff Jugendmedienschutz zusammengefasst.

1.1 Empfehlungen zum Bildschirmmedienkonsum

Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. haben Fachverbände und Berufsverbände in der **Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs** in Kindheit und Jugend allgemeine sowie altersgestaffelte Empfehlungen formuliert [3]. Als Ziel ist hier die Prävention einer problematischen Nutzung von Bildschirmmedien durch Kinder und Jugendliche benannt [3]. Die Empfehlungen richten sich insbesondere an medizinische Fachkräfte. Für Eltern wurde auf Basis der Leitlinie ein Flyer mit den wichtigsten Empfehlungen veröffentlicht.¹

¹ <https://www.dgkj.de/detail/post/umgang-mit-handy-computer-und-spielkonsole-in-der-familie>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

Ausdrücklich im Hinblick auf **medienbezogene Suchtgefahren** bei Kindern und Jugendlichen hat die Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaften und Verbände Empfehlungen formuliert, die sich vorwiegend an Eltern richten [4]. Bereits zuvor wurden im Rahmen der **Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung** maximale Nutzungszeiten für Bildschirmmedien in verschiedenen Altersgruppen formuliert [5].

Die nachfolgenden zwei Tabellen geben einen Überblick über die altersgestaffelten Empfehlungen zur Nutzungszeit (**Tabelle 1**) und zum Zugang zu Internet und digitalen Endgeräten (**Tabelle 2**) aus den verschiedenen Quellen.

Tabelle 1: Altersgestaffelte Empfehlungen zur Nutzungszeit von Bildschirmmedien insgesamt

Altersgruppe	Empfehlungen
Säuglinge und Kleinkinder	0-2 Jahre [3] bzw. 0-3 Jahre [5]: keine Nutzung
Kinder im Kita-Alter	3-6 Jahre [3] bzw. 4-6 Jahre [5]: max. 30 Minuten am Tag
Grundschul Kinder	6-9 Jahre [3] bzw. 7-10 Jahre [4]: max. 45 Minuten am Tag 6-11 Jahre [5] bzw. 9-12 Jahre [3] bzw. 11-13 Jahre [4]: max. 1 Stunde am Tag
Jugendliche	12-18 Jahre: max. 2 Stunden am Tag [3, 5] ab 14 Jahre: max. 1,5 Stunden am Tag [4]

Tabelle 2: Altersspezifische Empfehlungen für den Zugang zum Internet und digitalen Endgeräten

Gerätezugang und -besitz	Empfehlungen
Zugang zu Internet und Chatfunktion	<ul style="list-style-type: none"> ab 8 Jahren [4] bzw. ab 9 Jahren [3] mit elterlicher Begleitung und Regulierung ab 16 Jahren uneingeschränkt [3]
Spielekonsole	<ul style="list-style-type: none"> nicht unter 9 Jahren [3]
PC im eigenen Zimmer	<ul style="list-style-type: none"> ab 12 Jahren [4]
eigenes Smartphone	<ul style="list-style-type: none"> ab 5. Klasse [4] bzw. ab 12 Jahren [3]

Übereinstimmend wird eine **altersangepasste elterliche Begleitung und Aufsicht** der Bildschirmmediennutzung empfohlen. Jüngere Kinder sollten Bildschirmmedien nach Möglichkeit nur in Anwesenheit der Eltern und mit ihrer Begleitung nutzen [3, 6]. Eltern sollten sich für die Inhalte und das Nutzungsverhalten ihrer Kinder interessieren, mit ihnen altersangemessene Regeln vereinbaren, deren Einhaltung kontrollieren und mit

geeigneten technischen Maßnahmen Zeitüberschreitungen und nicht altersgerechte Inhalte unterbinden [3, 4, 7].

Altersunabhängige weitere Empfehlungen beziehen sich darauf, Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einzusetzen [3], Bildschirmmedien nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen zu nutzen [3, 8] sowie keine digitalen Medien während gemeinsamer Mahlzeiten zu nutzen [3]. Bei problematischer Nutzung, die Kriterien einer Suchtstörung (vgl. Abschnitt 4) erfüllt, sollte professionelle Hilfe gesucht werden [3, 4].

Auf den hier aufgeführten und auf weiteren Empfehlungen zur Mediennutzung basieren eine Vielzahl von Internetseiten, Broschüren und Flyern für Fachkräfte und für Eltern. Einige enthalten Fallbeispiele und konkrete Verhaltenstipps. Sie finden sich u. a. auf den folgenden Internetseiten:

- [Padlet „Mediengesundheit Steglitz-Zehlendorf“](#),
- [Webseite „Medienerziehung“ des Berliner Familienportals](#),
- [Webseite „Medienerziehung“ der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz](#).

1.2 Jugendmedienschutz

Regelungen zum Jugendmedienschutz sollen Kinder und Jugendliche vor unangemessenen und möglicherweise schädlichen Inhalten in Medien schützen. Entsprechende Regelungen sind im Jugendschutzgesetz und im Jugendmedienschutz-Staatsvertrag festgehalten.

Auf der [Webseite „Ins Netz gehen“](#), die vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) betrieben wird, sind die Maßnahmen des **Jugendmedienschutzes** genauer beschrieben. Geregelt werden beispielsweise Altersfreigaben für Filme und Videospiele. Seit 2021 müssen im Internet verfügbare Film- und Spielangebote mit einer Alterskennzeichnung versehen werden. Dabei sind Interaktionsrisiken, Kaufanreize und glücksspielähnliche Elemente zu berücksichtigen [3].

Außerdem ist im Jugendmedienschutz-Staatsvertrag definiert, welche Merkmale von Online-Angeboten für Kinder und Jugendliche ungeeignet sind. Dies betrifft u. a. demokratiefeindliche Inhalte, Hass und Hetze, grausame und unmenschliche

Gewaltdarstellungen und Pornografie (§ 4 [Jugendmedienschutz-Staatsvertrag](#)²). Rechte gegenüber Anbietern von Online-Inhalten sind zum Teil auf EU-Ebene im [Digital Services Act](#)³ geregelt.

Für Social Media-Accounts gilt aufgrund der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung ([EU-DSGVO](#)⁴) ein generelles **Mindestalter** von 13 Jahren. Unter einem Alter von 16 Jahren ist dabei die Einwilligung der Personensorgeberechtigten notwendig. Die Handhabung der einzelnen Anbieter variiert, genauere Informationen hierzu bietet die Webseite [klicksafe.de](#)⁵.

Andere Länder wie Großbritannien⁶, Frankreich⁷ und Schweden⁸ erwägen höhere Altersgrenzen. In Australien wurde bereits ein Gesetz verabschiedet, das den Zugang zu bestimmten sozialen Medien für unter 16-Jährige untersagt⁹.

1.3 Nutzung privater Endgeräte in der Schule

Die Nutzung privater Handys und ähnlicher Geräte in der Schule ist in Deutschland nur in Bayern im **Schulgesetz** grundsätzlich verboten. Erlaubt ist die Nutzung dort nur, wenn die Aufsichtsperson es ausdrücklich gestattet [[Art. 56 BayEUG](#)¹⁰]. In Berlin und den anderen Bundesländern ist es Aufgabe der einzelnen Schulen, im Rahmen von Schul- oder Hausordnungen Regelungen hierzu zu treffen.

Insbesondere mit Verweis auf Cybermobbing (vgl. Abschnitt 3.6) fordern die Gesundheitsstadträt:innen von Steglitz-Zehlendorf, Tempelhof-Schöneberg und Marzahn-Hellersdorf in einem Offenen Brief an die Senatorinnen für Gesundheit und für Bildung ein umfassendes Handyverbot an allen allgemeinbildenden Schulen in Berlin [9].

² <https://www.die-medienanstalten.de/service/rechtsgrundlagen/jugendmedienschutz-staatsvertrag/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

³ <https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/digital-services-act-package>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

⁴ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32016R0679>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

⁵ <https://www.klicksafe.de/mindestalter>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

⁶ <https://www.aerzteblatt.de/news/britische-regierung-erwaegt-mindestalter-fuer-soziale-medien-1601e62a-f84e-4522-90ff-35935918aa07>, letzter Zugriff: 17.03.2025

⁷ <https://www.welt.de/politik/ausland/article250032778/Frankreich-plant-Altersgrenze-von-13-Jahren-fuer-soziale-Medien.html>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

⁸ <https://www.kleinezeitung.at/international/19162172/schweden-altersbeschraenkung-soziale-medien>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

⁹ <https://www.tagesschau.de/ausland/ozeanien/australien-social-media-102.html>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

¹⁰ <https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayEUG-56>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

Diese Forderung wird auch im Positionspapier der Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Verbände erhoben: „Eine unkontrollierte Nutzung mobiler digitaler Endgeräte während des Schulunterrichts ist zu verhindern“ [4: S. 3]. Ebenfalls im WHO-Bericht zur HBSC-Studie 2024 wird der Politik und Schulleitungen zu einer klaren Regelung des Gebrauchs von Smartphones im schulischen Kontext geraten [10].

In einem wissenschaftlichen Review finden sich Belege aus anderen europäischen Staaten dafür, dass ein **Handyverbot in Schulen** positive Effekte auf das psychosoziale Klima und Wohlbefinden haben kann [11]. Ein signifikanter Effekt auf schulische Leistungen konnte hingegen nicht nachgewiesen werden [11]. Allerdings findet eine Einzelstudie in England eine Verbesserung schulischer Leistungen der zuvor schlechtesten Schüler:innen nach Einführung eines Handyverbots [12].

1.4 Umsetzung im Alltag

Bei der Umsetzung der Empfehlungen und Altersbegrenzungen im Alltag ergeben sich allerdings Herausforderungen. Altersempfehlungen und -grenzen werden bei Computerspielen [1] und Social Media-Apps [13] häufig umgangen. Bewusst **falsche Altersangaben** haben laut einer Umfrage schon 46 % der 10- bis 17-Jährigen gemacht [14].

Eltern begleiten zudem die Internetaktivitäten ihrer Kinder bei weitem nicht im empfohlenen Ausmaß. In der Bitkom-Umfrage geben nur 41 % der 6- bis 9-Jährigen und 8 % der 10- bis 12-Jährigen an, dass ihre Eltern bei ihren online-Aktivitäten immer dabei sind [14]. Auch in der Cyberlife V-Studie geben mehr als die Hälfte der Eltern an, ihre Kinder im Internet nicht zu beaufsichtigen [15]. Schon von den 6- bis 10-Jährigen sind demnach 28 % **ohne elterliche Aufsicht im Internet** [15].

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die KIM-Studie 2022. Hier geben die Eltern von 6- bis 7-jährigen Kindern an, dass 30 % von ihnen ohne Elternbegleitung im Internet sind, 41 % alleine am PC und 61 % ohne Elternbegleitung am Laptop Computerspiele spielen [1]. Noch am ehesten sind die Eltern beim Musik hören und Filme anschauen dabei. Die elterliche Begleitung der 6- bis 7-Jährigen im Internet hat von 2020 zu 2022 deutlich abgenommen [1].

In einem großen Anteil der Familien gelten bereits **Regeln für die Nutzung digitaler Endgeräte** [1, 7, 16]. Diese betreffen vor allem Nutzungsdauern, Inhalte und Nutzungsorte [7, 16]. Knapp die Hälfte der Eltern verbietet ihren 9- bis 17-jährigen Kindern In-App-Käufe, ein Drittel gestattet diese nur mit elterlicher Erlaubnis [17].

Auf verschiedenen Internetseiten wird die Empfehlung ausgesprochen, dass Eltern mit ihren Kindern einen **Mediennutzungsvertrag** ([Berliner Familienportal](https://familienportal.berlin.de/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324)¹¹, [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de/onlineamlimit/regeln-finden-streit-vermeiden-mit-dem-mediennutzungsvertrag)¹²) oder eine Medienvereinbarung ([Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit - ehemals BZgA](https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/)¹³) abschließen.

2 Gerätebesitz und Nutzungsdauer

2.1 Geräte

Kinder haben häufig bereits Zugang zum Internet, auch wenn sie noch kein eigenes Gerät besitzen [2]. Das mit Abstand am meisten genutzte Gerät ist das **Smartphone**. Bereits im Alter von 2 bis 3 Jahren können 8 % der Kinder im elterlichen Haushalt über ein Smartphone verfügen, im Alter von 4 bis 5 Jahren sind es 12 % [2]. Ein eigenes Smartphone hatten im Jahr 2022 nach Elternangaben 9 % der Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren, 27 % der 8- bis 9-Jährigen, 58 % der 10- bis 11-Jährigen und 81 % der 12- bis 13-Jährigen [1]. In der Befragung Jugendlicher von 12 bis 19 Jahren im Jahr 2024 verfügten 98 % über ein eigenes Smartphone [18].

Nur in den jüngeren Altersgruppen unter 10 Jahren wird häufiger ein **Tablet** als das Smartphone genutzt [2, 16]. Über ein Tablet verfügen rund 20 % der Kinder unter 8 Jahren [2, 16] und ca. 40 % der Kinder und Jugendlichen ab 8 Jahren [16].

Von den 9- bis 11-Jährigen gaben im Jahr 2019 bereits 38 % an, mehrmals täglich mit dem Smartphone ins Internet zu gehen [17]. Viele Kinder nehmen ihr Handy annähernd überall hin mit, z. B. zu Treffen mit Freund:innen oder in die Schule [1]. Allerdings nutzen drei Viertel der 6- bis 13-Jährigen nach eigenen Angaben ihr Handy nicht auf dem Schulhof [1]. Im Alter von 12 bis 13 Jahren geben 66 % an, ihr Handy mit ins Bett zu nehmen, die Hälfte nimmt es sogar mit auf die Toilette [1].

Einen eigenen **Computer oder Laptop** haben ca. drei Viertel der Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren [18]. In den jüngeren Altersgruppen sind eher noch Kindercomputer oder -Laptops im Einsatz [1, 2]. Über eine feste oder tragbare **Spielekonsole** verfügen 7 % der Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren [2]. In der Altersgruppe von 6 bis 13 Jahren haben nach Angaben der Eltern 28 % eine tragbare Spielekonsole und 19 % eine feste

¹¹ <https://familienportal.berlin.de/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

¹² <https://www.klicksafe.de/onlineamlimit/regeln-finden-streit-vermeiden-mit-dem-mediennutzungsvertrag>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

¹³ <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

Spielekonsole [1]. Von den Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren geben 47 % an eine feste Spielekonsole zu haben und 33 % eine tragbare Spielekonsole [18].

Jungen besitzen sowohl Computer (nicht aber Laptops) als auch Spielekonsolen deutlich häufiger als Mädchen [1, 18]. Bei allen anderen digitalen Endgeräten sind die Geschlechtsunterschiede nur klein [1, 18].

Bei den **Einschulungsuntersuchungen** in Berlin werden die Eltern gefragt, ob das Kind über einen eigenen Fernseher oder andere elektronische Bildschirmgeräte verfügt. Der Anteil der Kinder mit eigenem elektronischen Bildschirmgerät ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen und liegt im Einschulungsjahrgang 2022 in Steglitz-Zehlendorf mit 32,7 % leicht oberhalb des Werts in Berlin gesamt (30,8 %).¹⁴

2.2 Nutzungsdauer

Bei jüngeren Kindern ist die Freizeitgestaltung noch weit überwiegend von nicht-digitalen Aktivitäten geprägt. So kommt bei den Kindern unter 6 Jahren das Betrachten bewegter Bilder erst an fünfter Stelle nach den Aktivitäten draußen spielen, drinnen spielen, anschauen bzw. vorgelesen bekommen von (Bilder-)Büchern und Malen/Zeichnen/Basteln [2].

In der Altersgruppe von 6 bis 13 Jahren liegt dagegen Fernsehen als Freizeitaktivität in der Häufigkeit schon gleichauf mit Freunde treffen und Hausaufgaben/Lernen und rangiert bereits vor den Aktivitäten drinnen spielen und draußen spielen [1]. In der Beliebtheit kommen in dieser Altersgruppe allerdings digitale Aktivitäten ebenfalls erst auf Platz fünf nach Treffen mit Freunden, draußen spielen, Sport und Familienunternehmungen [1]. Fast ein Drittel der Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren betrachtet während der Mahlzeiten häufig Bewegtbilder, am häufigsten beim Abendessen [1].

Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren üben verschiedene digitale Aktivitäten (Filme/Videos sehen, digitale Spiele, andere online-Anwendungen) deutlich häufiger aus (mehr als drei Viertel mehrmals pro Woche) als die häufigsten nicht-digitalen Aktivitäten mit Freunden/Leuten treffen und Sport (ca. zwei Drittel mehrmals pro Woche) [18].

Zeitangaben zur Nutzungsdauer digitaler Medien aus den verschiedenen Studien und Quellen sind nur eingeschränkt vergleichbar, weil sie sich in diversen Aspekten

¹⁴ <https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-im-oeffentlichen-gesundheitsdienst/artikel.1311524.php#risiko>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

unterscheiden. Dazu gehören u. a. die Befragungsmethodik, die befragte Person (Kinder/Jugendliche selbst oder Eltern), der Zeitbezug (pro Tag, pro Woche, an Schul- oder freien Tagen) und die inhaltliche Abgrenzung (bestimmte Geräte oder Anwendungen, online, offline oder beides etc.).

Die Nutzungsdauern digitaler Bildschirmmedien liegen in allen Befragungsstudien und in allen Altersgruppen bei einem erheblichen Anteil der Kinder und Jugendlichen oberhalb der Zeiten, die maximal für die Nutzung aller Bildschirmmedien zusammen empfohlenen werden (**Tabelle 3**).

Tabelle 3: Studiendaten zu täglichen Nutzungszeiten in verschiedenen Altersgruppen

Altersgruppe	tägliche Nutzungszeit / Quelle	Empfehlung
2-3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 62 min bewegte Bilder [2] 	keine Nutzung
2-5 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 49 % Fernsehen länger als 30 min [19] 	gar nicht / max. 30 min
4-5 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 72 min bewegte Bilder [2] 	max. 30 min
4-6 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 59 % digitaler Medienkonsum über 30 min an Wochentagen [20] 84 % digitaler Medienkonsum über 30 min am Wochenende [20] 	max. 30 min
6-9 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 37 min Smartphone-Nutzung [14] 	max. 45 min
6-13 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 4 h Bildschirmmedien [1] 	max. 45/60 min
7-10 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 44 % digitaler Medienkonsum über 60 min an Wochentagen [20] 79 % digitaler Medienkonsum über 60 min am Wochenende [20] 	max. 60 min
10-12 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 1 h 47 min Smartphone-Nutzung [14] 2 h 20 min (Jungen) / 2 h 23 min (Mädchen) soziale Medien [7] 	max. 1 h
12-19 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 3 h 21 min online-Nutzung [18] 	max. 2 h
13-15 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 2 h 34 min Smartphone-Nutzung [14] 3 h 23 min (Jungen) / 3 h 55 min (Mädchen) soziale Medien [7] 	max. 2 h
16-18 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> 3 h 21 min Smartphone-Nutzung [14] 3 h 36 min (Jungen) / 4 h 10 min (Mädchen) soziale Medien [7] 	max. 2 h

Der tägliche Konsum digitaler Medien **am Wochenende** übersteigt oft den an Wochentagen [7, 17, 21, 22]. Nach einer deutlichen Zunahme des Bildschirmmedienkonsums im Zuge der Corona-Pandemie [7, 23] haben sich die Nutzungszeiten stabilisiert oder sind leicht rückläufig [18, 24].

Befragungsdaten zum Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen in Berlin liegen aus den jährlichen Einschulungsuntersuchungen und einer einmaligen Befragung in weiterführenden Schulen im Schuljahr 2021/2022 in den drei Bezirken Friedrichshain-Kreuzberg, Neukölln und Lichtenberg [22] vor.

Bei den **Einschulungsuntersuchungen** in Berlin 2022 gaben 34 % der Eltern für ihre Kinder einen täglichen Bildschirmmedienkonsum von über einer Stunde an, darunter 8 % über zwei Stunden täglich. In Steglitz-Zehlendorf betrug der Anteil der Kinder mit über einer Stunde Bildschirmmedienkonsum 26 % und mit über zwei Stunden 6 % [25].

Im Einschulungsjahrgang 2019 lagen die Anteile noch niedriger: 29 % der Kinder in Berlin insgesamt und 20 % der Kinder in Steglitz-Zehlendorf hatten einen täglichen Medienkonsum von über einer Stunde, darunter 6 % der Berliner Kinder und 4 % in Steglitz-Zehlendorf einen Konsum von über zwei Stunden am Tag [26]. Ein deutlicher Anstieg des Bildschirmmedienkonsums von den vorpandemischen Einschulungsjahrgängen 2017-2019 zum Einschulungsjahrgang 2020 zeigte sich auch in der Region Hannover [27].

In einer **Befragung an Berliner Schulen** der Klassenstufen 7 bis 13 gaben 69 % der befragten Schüler:innen in Friedrichshain-Kreuzberg, 75 % in Neukölln und 76 % in Lichtenberg einen Konsum digitaler Medien von mehr als zwei Stunden an Schultagen an [22]. Eine tägliche Nutzungsdauer von mehr als vier Stunden hatten 35 % der befragten Schüler:innen in Friedrichshain-Kreuzberg, 39 % in Neukölln und 44 % in Lichtenberg [22].

2.3 Nutzungserfahrungen und riskante Inhalte

Jugendliche suchen im Internet, insbesondere auf Social Media nach Unterstützung und Informationen in ihren eigenen Interessengebieten, bekommen aber auch viele Inhalte aufgrund der Auswahlalgorithmen der Anbietenden unaufgefordert präsentiert [28].

Das Risiko, im Netz auf **nicht altersangemessene, unangenehme und verstörende Inhalte** zu stoßen, nimmt mit dem Alter deutlich zu [1, 17, 18]. Von den Kindern im Alter von 6 bis 13 Jahren haben 2022 nur weniger als 10 % negative Erfahrungen im Internet gemacht [1]. Benannt wurden gewalttätige Inhalte, Horrorvideos, Kriegsberichte und sexualisierte Inhalte [1].

Im Alter von 9 bis 17 Jahren hat 2019 bereits gut ein Viertel der Kinder und Jugendlichen im Internet Inhalte gesehen, die als riskant einzustufen sind, wie zum Beispiel Videos über Drogennutzung, gewalttätige Bilder oder Hassnachrichten [17]. Allerdings ist nicht jede Erfahrung im Internet, die Erwachsene besorgniserregend finden, für die Kinder und Jugendlichen auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Nur 9 % berichteten von unangenehmen oder verstörenden Erfahrungen [17].

Von den 10- bis 18-jährigen Internetnutzer:innen in der Bitkom-Befragung 2019 berichteten 41 % über negative Erfahrungen (beängstigende Inhalte, Beleidigung, Mobbing, Lügen) [16]. In der JIM-Studie 2024 sind ein Viertel der befragten 12- bis 19-Jährigen im letzten Monat ungewollt mit **pornografischen Inhalten** in Kontakt gekommen, 11 % wurden online **persönlich beleidigt** [18]. Durch das Umgehen von Altersempfehlungen und -grenzen wird auch der Schutz vor altersunangemessenen Inhalten ausgehebelt [29].

Mädchen machen deutlich häufiger als Jungen negative Erfahrungen im Internet, das gilt insbesondere für **sexuelle Belästigung** [17, 18]. Jungen geben dagegen in über der Hälfte der Fälle an, pornografische Inhalte selbst aktiv gesucht zu haben [17].

3 Gesundheitsgefahren durch digitale Medien

In der Literatur zur Nutzung digitaler Medien durch Kinder und Jugendliche werden häufig Sorgen um schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Heranwachsenden thematisiert [3, 7, 19, 27]. Auch die Eltern selbst machen sich viele Gedanken über den Medienkonsum ihrer Kinder. In einer Befragung im Jahr 2019 gaben Eltern 9- bis 17-Jähriger etwa genauso häufig an, sich **Sorgen über online-Bekanntschäften ihrer Kinder und ungeeignete Inhalte im Internet** zu machen wie über deren Gesundheit [17]. Mehr Sorgen machten sich Eltern darum, dass ihr Kind im Internet persönliche Informationen preisgibt als um den Konsum von Alkohol oder Drogen [17].

Zu den möglichen **positiven Auswirkungen** der Digitalisierung für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist die Literaturlage deutlich dürftiger. Thematisiert werden die Recherche- und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern von Kindern mit seltenen Erkrankungen¹⁵ und die Verbesserung der Teilhabemöglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit körperlichen und/oder psychosozialen Einschränkungen [30]. Internetbasierte Angebote haben das Potenzial, Kinder und Jugendliche unabhängig von

¹⁵ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/vertraege-reklamation/werbung/gesundheitsinformationen-im-netz-vor-und-nachteile-54327>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

ihrem sozialen Hintergrund zu erreichen und ihnen Gesundheitsinformationen, Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung zu vermitteln [31]. Allerdings ist die Erkenntnislage zu möglichen gesundheitsförderlichen Wirkungen von online-Angeboten bei Kindern und Jugendlichen noch lückenhaft [31].

3.1 Gefahren durch Strahlung?

Zu den Strahlungsrisiken durch digitale Kommunikationstechnik (hochfrequente elektromagnetische Felder, die für den Betrieb von Mobilfunk und kabellosem Internet erforderlich sind) hat die Weltgesundheitsorganisation WHO umfassende Untersuchungen in Auftrag gegeben. Anhand der bisher vorliegenden Ergebnisse kommt das **Bundesamt für Strahlungssicherheit** (BfS) zu der Schlussfolgerung, dass es keine belastbaren Hinweise für ein erhöhtes Krebsrisiko, oxidativen Stress oder Konzentrationsstörungen durch Smartphone, Funkmasten und schnurlose Telefone gibt, sofern die geltenden Grenzwerte eingehalten werden [32].

3.2 Kurzsichtigkeit

Weltweit wird eine Zunahme des Anteils kurzsichtiger Menschen beobachtet. Insbesondere in Ostasien werden hohe Prävalenzen erreicht [33, 34]. Die Entstehung von Kurzsichtigkeit wird mit verringertem Aufenthalt im Freien bei starker Lichteinwirkung und längeren Beanspruchungen in Innenräumen auf kurzen Sehdistanzen wie z. B. Lesen in Verbindung gebracht [33, 35].

Daher liegt die Frage nahe, ob ein hoher Konsum digitaler Medien zur Kurzsichtigkeit beiträgt. Ein Vergleich der beiden Erhebungszeiträume 2003-2006 und 2014-2017 der KiGGS-Studie in Deutschland zeigt, dass sich der **Anteil kurzsichtiger Kinder und Jugendlicher im Alter von 0 bis 17 Jahren nicht verändert** hat [33]. In den Jahren 2003-2006 (KiGGS-Basiserhebung) waren 11,6 % nach Angaben ihrer Eltern kurzsichtig (Jungen 9,6 %, Mädchen 13,7 %), in den Jahren 2014-2017 (KiGGS Welle 2) waren es 11,4 % (Jungen 9,6 %, Mädchen 13,5 %) [33].

In der KiGGS-Studie fand sich kein Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien sowie dem Besitz eines Smartphones und Kurzsichtigkeit, aber das Lesen von Büchern war mit einem höheren Risiko für Kurzsichtigkeit verbunden [33].

In einem Überblick über Studien vorwiegend aus dem asiatischen Raum wird ein Zusammenhang zwischen Bildschirmmedienkonsum und Kurzsichtigkeit für Computer und Fernsehen, nicht aber für die Smartphone-Nutzungszeiten gefunden [35]. Hiervon kontrollieren viele Studien allerdings nicht für den wichtigen Faktor der Tageslicht-

Exposition draußen [35]. Ein neuerer systematischer Review von Studien aus Asien, Australien und den USA findet ebenfalls keine klare Evidenz für einen Zusammenhang von Bildschirmzeit und Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen [34].

3.3 Kognitive Entwicklung und Leistungsfähigkeit

Verschiedene querschnittliche Studien stellen einen Zusammenhang zwischen der Dauer digitalen Medienkonsums und kindlichen Entwicklungsauffälligkeiten fest. In einer Studie wies erhöhter Medienkonsum einen Zusammenhang auf mit von Eltern berichteten Entwicklungsauffälligkeiten ihrer Kinder im Alter von 2 bis 14 Jahren in den Bereichen **Konzentration und Hyperaktivität** [19].

Zwei- bis fünfjährige Kinder mit hohen Nutzungszeiten digitaler Medien weisen eine schlechtere **kognitive, sprachliche und sozial-emotionale Entwicklung** auf [36]. Jungen, nicht aber Mädchen, die im Alter von 4 Jahren bereits länger als 30 Minuten täglichen Fernseh- oder Videokonsum haben, haben schlechtere Ergebnisse im Mann-Zeichen-Test bei der Schuleingangsuntersuchung [37].

Allerdings lassen sich Zusammenhänge zwischen dem Konsum digitaler Medien und Merkmalen der kognitiven Entwicklung von Kindern, die in querschnittlichen Studien gefunden werden, nicht unbedingt kausal im Sinne einer Ursache-Wirkungs-Beziehung von Medienkonsum und Entwicklungsauffälligkeiten interpretieren [19], zumal mögliche gemeinsame Einflussfaktoren wie soziale Lage oder familiäre Belastungen oft nicht berücksichtigt wurden.

In einer längsschnittlichen Studie mit Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren wurde ein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und späterer kognitiver Entwicklung gefunden, aber nicht in umgekehrter Richtung [38]. Eine mögliche Erklärung hierfür ist, dass die Bildschirmzeit mit anderen, für die Entwicklung förderlicheren Aktivitäten wie reale Erfahrungen mit allen Sinnen und ausreichend körperliche Betätigung konkurriert (Verdrängungshypothese) [3, 38].

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich durchaus Hinweise für einen ungünstigen Einfluss eines umfangreichen Medienkonsums auf die kognitive Entwicklung von Kindern im Kita-Alter ergeben, die Studienlage jedoch heterogen ist und oft keine kausalen Schlüsse zulässt [39].

3.4 Bewegungsmangel und Übergewicht

Ein Zusammenhang zwischen hohem Medienkonsum, Übergewicht und geringerer körperlicher Aktivität wird in verschiedenen Studien gefunden, die sich teilweise noch

vorwiegend auf Fernsehkonsum beziehen [39]. Aber auch von den Eltern berichtete Nutzungszeiten digitaler Medien sind assoziiert mit dem Body-Mass-Index von Schulkindern im Alter von 7 bis 14 Jahren [19].

Ein hoher Medienkonsum ist auch dann ein Risikofaktor für Übergewicht, auch wenn andere ausgeübte Freizeitaktivitäten berücksichtigt werden [40]. Wie schon beim Zusammenhang von Medienkonsum und kognitiver Entwicklung muss allerdings berücksichtigt werden, dass kausale Schlüsse im Rahmen von Querschnittstudien oder reinen Befragungen nicht gezogen werden können [19].

3.5 Schlaf

Ein Zusammenhang von Mediennutzungsdauer und Schlafdauer wie auch Schlafqualität wird in verschiedenen Altersgruppen beobachtet [6, 8, 41]. Auch zu dieser Frage überwiegen Querschnitt- und Befragungsstudien.

Bei Kindern im Alter von 0-5 Jahren steht längere Mediennutzungsdauer generell in einem Zusammenhang mit spätem Zubettgehen, verzögertem Einschlafen und kürzerer Schlafdauer [6, 8]. Vor allem **abendliche Bildschirmzeit**, insbesondere in der Phase des Zubettgehens, ist mit schlechterer Schlafqualität bei Vorschulkindern assoziiert [6].

Die **Schlafqualität** von 6- bis 12-Jährigen wird beeinträchtigt durch längere Mediennutzungsdauer, Mediennutzung vor dem zu Bett gehen und das Betrachten digitaler Inhalte im Dunkeln [8]. Die **Schlafdauer** ist kürzer bei längerem elektronischen Mediengebrauch und wenn sich das Gerät im Schlafzimmer befindet [8].

Ein Zusammenhang besteht zwischen der Nutzung digitaler Medien zur Schlafenszeit und der **Tagesmüdigkeit** bei 10- bis 14-Jährigen [41]. Nur bei Mädchen, nicht aber bei Jungen, findet sich auch ein Zusammenhang von abendlicher Mediennutzung und Schlafproblemen [41]. Für den Gebrauch digitaler Medien während des Tages fand sich hingegen kein Zusammenhang mit der Schlafqualität [41].

In der Altersgruppe von 13 bis 15 Jahren ist vor allem eine problematische Nutzung sozialer Medien (soziale Medien werden realen Begegnungen vorgezogen oder benutzt, um sich selbst gut zu fühlen) mit schlechter Schlafqualität assoziiert [8].

Eine Studie an 10- bis 17-Jährigen mit zwei Befragungszeitpunkten im Abstand von einem Jahr gab Hinweise auf **gegenseitige Beeinflussung**: Höherer Medienkonsum zum ersten Befragungszeitpunkt hing mit Schlafproblemen zum zweiten Befragungszeitpunkt zusammen, aber es zeigte sich auch der gegenläufige Zusammenhang von

Schlafproblemen zum ersten Befragungszeitpunkt mit höherem Medienkonsum bei der zweiten Befragung [42].

3.6 Psychische Gesundheit

Viele querschnittliche Studien, die vor allem auf Befragungen und Selbsteinschätzungen basieren, zeigen einen Zusammenhang von hohen Mediennutzungszeiten und Symptomen beeinträchtigter psychischer Gesundheit [43]. Die **Wirkzusammenhänge** sind hierbei **komplex** und lassen eine pauschale kausale Interpretation im Sinne von „viel digitaler Medienkonsum beeinträchtigt die psychische Gesundheit“ nicht zu. Auffälligkeiten in der emotional-sozialen Entwicklung bei Kindern unter 6 Jahren scheinen in einem bidirektionalen Zusammenhang mit der Dauer ihres Medienkonsums zu stehen, der möglicherweise über elterlichen Stress vermittelt ist [6].

Schon sehr lange wird die Frage diskutiert, ob **Gewaltdarstellungen** und gewaltverherrlichende Inhalte bei den Betrachtenden selbst aggressives Verhalten fördern. Bei Heranwachsenden ist die Entwicklung von Normen und Einstellungen noch dynamisch und die Fähigkeit zur Selbststeuerung zugleich noch nicht voll ausgeprägt, deshalb gelten sie als vulnerable Gruppe [44].

Gewaltdarstellungen in Medien wirken kurzfristig erregungssteigernd und können Verunsicherung, Angst und Wut auslösen [44]. Ob durch das Betrachten von Gewaltdarstellungen langfristig aggressives Verhalten gefördert und verstärkt wird, hängt von den psychosozialen Rahmenbedingungen wie familiärem Rückhalt und dem Erleben von Grenzsetzungen durch Bezugspersonen ab [44, 45]. Ein weiterer Einflussfaktor ist die Einbettung der Gewaltdarstellung: Wird Gewalt als legitim dargestellt? Bleibt sie ohne Sanktionen? [44].

Wenn Kinder und Jugendliche im Netz mit verstörenden Inhalten konfrontiert werden, kann das psychische Auswirkungen haben, muss aber nicht [17]. Insbesondere über Social Media werden auch **selbstgefährdende Inhalte** verbreitet. Dies können Mutproben und gefährliche Challenges sein oder Darstellungen, die zum Konsum von Drogen, selbstverletzendem Verhalten oder Suizid auffordern oder die Essstörungen fördern [46].

Wie sehr Kinder und Jugendliche dadurch tatsächlich beeinflusst werden, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Sozialer Druck und bereits bestehende psychische Auffälligkeiten können zu nachhaltiger Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit führen, gute Melde- und Hilfesysteme können Kinder und Jugendliche schützen [46].

Nur für eine Minderheit der Kinder und Jugendlichen wirkt sich der Austausch in sozialen Netzwerken positiv auf das subjektive Wohlbefinden aus [21]. Als negative

Begleiterscheinungen von Social Media beschreiben Jugendliche Mobbing, Bodyshaming und emotionalen Stress [28].

Jugendliche fühlen sich durch Social Media unter Druck, den dargestellten Idealen beispielsweise im Hinblick auf Ernährung, körperliche Aktivität und Fitness sowie Aussehen zu genügen [13]. Aus Studien liegen Hinweise vor, dass über Bilder verbreitete Schönheitsideale internalisiert werden und Social Media-Abstinenz zu einer Verringerung von Symptomen einer **Essstörung** führen kann [47]. Nach bisheriger Erkenntnislage kann Medienkonsum die Entstehung psychischer Störungen nicht alleine erklären, wohl aber bereits vorhandene psychische Probleme wie z. B. Essstörungen verstärken [48].

Als Warnzeichen ist es zu werten, wenn Kinder und Jugendliche sich aus einem Netzwerk, in dem sie immer wieder zu selbstschädigendem Verhalten ermutigt werden, nicht mehr befreien können [47, 48]. Auf der Webseite „[Ins Netz Gehen](https://www.ins-netz-gehen.info)¹⁶“ finden sich Informationen für Fachkräfte u. a. zu [psychischer Gesundheit im Zusammenhang mit digitaler Mediennutzung](https://www.ins-netz-gehen.info/fachkraefte/informationsmaterialien-handouts/psychische-gesundheit-und-digitale-mediennutzung/)¹⁷.

Schwerwiegende psychische Auswirkungen werden für **Cybermobbing** berichtet. Direkte Folgen sind Gefühle der Verletzung, Wut und Angst [15]. Etwa ein Drittel fühlt sich dadurch dauerhaft belastet, ein Viertel äußert **Suizidgedanken** [15]. Ein geringerer Teil der Schüler:innen nimmt wegen des Mobblings Alkohol oder Tabletten ein [15, 21]. Besonders vulnerabel sind Schülerinnen und Schüler, die mit ihrer Lebenssituation unzufrieden sind, was einen Bedarf an Resilienzförderung aufzeigt [15].

Insgesamt tritt Cybermobbing seltener auf als analoges Mobbing, aber es gibt breite Überschneidungen [17, 49]. Es wird als einschneidender als „klassisches“ schulisches Mobbing eingeschätzt [21], weil es anonym sein kann, es potenziell ein größeres Publikum gibt und sich die Opfer nicht entziehen können [49].

In der Cyberlife V-Studie geben annähernd 40 % der befragten Schüler:innen (überwiegend 12- bis 18-Jährige) an, dass sie schon einmal gemobbt wurden, darunter 18,5 %, dass sie von Cybermobbing betroffen sind [15]. Täter:innen sind den Opfern in drei Viertel der Fälle bekannt, am häufigsten aus der eigenen Schulklasse [15].

In der HBSC-Studie 2022, in der Schüler:innen der Klassenstufen 5, 7 und 9 befragt werden, geben 8,6 % der Befragten an in den letzten Monaten mehrmals in der Schule

¹⁶ <https://www.ins-netz-gehen.info/fachkraefte/informationsmaterialien-handouts/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

¹⁷ <https://www.ins-netz-gehen.info/fachkraefte/informationsmaterialien-handouts/psychische-gesundheit-und-digitale-mediennutzung/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

gemobbt worden zu sein und 3,0 %, dass sie in den letzten Monaten mehrmals Cybermobbing erlebt haben [49]. Auch hier hat Cybermobbing in den letzten Jahren zugenommen [49].

Zu **Cybergrooming und sexualisierter Gewalt im Netz** liegen weniger Erkenntnisse vor. Mädchen werden häufiger als Jungen im Netz sexuell belästigt (JIM-Studie 2024: 35 % vs. 23 %, Hasebrink et al. 2019: 35 % vs. 24 %) [17, 18]. Die Anteile Betroffener nehmen mit dem Alter zu [17, 18].

4 Exzessiver Mediengebrauch

Online-Medien entfalten eine starke Bindungswirkung. Bewegte Bilder fesseln die Aufmerksamkeit stärker als statische Bilder und Texte, das automatische Abspielen von Inhalten erschwert den Ausstieg und Feedback in Form von Likes wirken als Belohnung [13, 50]. Auch digitale Angebote, bei denen dies für ihre Funktion nicht nötig ist, enthalten an (Glücks-)Spiele angelehnte Elemente und tragen dadurch dazu bei, die Nutzenden auf der Plattform festzuhalten [18, 51].

Dabei stehen viele Jugendliche der Nutzung von Social Media ambivalent gegenüber [28]. Unter dem Stichwort „**Fear of Missing out (FOMO)**“ wird der Druck verstanden ständig erreichbar zu sein und nichts zu verpassen [13, 28]. Diese Befürchtung teilt ca. die Hälfte der Jugendlichen, etwa gleich viele sind aber auch von der Nachrichtenflut genervt [13, 24] oder finden, dass sie zu viel Zeit mit Social Media verbringen [14].

Auch wenn es keine klinische Diagnose Internetsucht oder Onlinesucht gibt, wenden einige Veröffentlichungen die klassischen **Suchtkennzeichen** auf das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen an [3, 7, 52]. Als Kennzeichen für riskanten oder problematischen Konsum werden Kontrollverlust, Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten und Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen herangezogen [7].

Kontrollverlust macht sich in gedanklicher Vereinnahmung und immer länger werdenden Nutzungszeiten (Toleranzentwicklung) bemerkbar [3, 43, 52, 53]. Hiervon berichtet in Befragungen ein Großteil der Nutzenden. In der JIM-Studie 2024 stimmen 66 % der 12- bis 19-Jährigen mit Internetnutzung zu, dass sie viel mehr Zeit am Handy verbringen als geplant [18]. Von den 10- bis 18-Jährigen, die Social Media nutzen, verbringen 42 % damit mehr Zeit, als sie eigentlich wollen [14]. Ebenfalls 42 % der 9- bis 17-Jährigen berichten, dass sie das Internet gelegentlich nutzen, obwohl sie eigentlich gerade gar kein Interesse daran haben [17].

Als weiteres Merkmal des Kontrollverlusts werden Entzugserscheinungen wie Gereiztheit oder Nervosität in Offline-Zeiten beschrieben [43, 52]. Hierzu lassen sich in den gesichteten Studien allerdings kaum Angaben finden.

Ebenfalls erhebliche Anteile der Kinder und Jugendlichen geben an, dass sie Probleme haben die eigene Nutzungszeit zu kontrollieren. Die genannten Anteile reichen von rund 17 % [13] bis zu rund einem Drittel [22]. Von rund 1.000 Befragten im Alter von 9 bis 17 Jahren berichten 33 % von erfolglosen Versuchen die eigene Internetnutzung zu reduzieren [17].

Anzeichen der **Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten** sind der Verlust des Interesses an anderen Freizeitaktivitäten und die Vernachlässigung von sozialen Kontakten und Verpflichtungen in der analogen Welt [3, 43, 52]. Durch die Vernachlässigung anderer Aktivitäten wird die Bewältigung alterstypischer Entwicklungsaufgaben gefährdet, die psychosoziale Reifung stagniert [7]. Besonders die Entwicklung kleiner Kinder kann darunter leiden [39].

Weniger Zeit für Hausaufgaben und soziale Kontakte aufgrund übermäßiger Internetnutzung geben 44 % der 9- bis 17-Jährigen an, Vernachlässigung von Mahlzeiten oder Schlaf 23 % [17].

Anzeichen einer **Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen** können sein, dass Jugendliche bei sich selbst psychosoziale Folgen bemerken, darüber in Streit mit Familie oder Freunden geraten und das Ausmaß ihrer tatsächlichen Nutzung verheimlichen oder darüber lügen [3, 52].

Ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen, die bei der U10-, U11- oder J1-Untersuchung befragt wurden, geben an, aufgrund ihres Medienkonsums Konzentrationsprobleme zu haben [19]. 14- bis 17-Jährige berichten negative Auswirkungen übermäßigen Social Media-Gebrauchs wie das Gefühl Lebenszeit zu „verplempern“ und eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne [28].

Stärker als die reine Nutzungsdauer ist ein problematischer Smartphone-Gebrauch, der Kriterien einer Abhängigkeit erfüllt, mit einer Beeinträchtigung der Lebensqualität und psychischen Auffälligkeiten assoziiert [53]. Konflikte und Streitigkeiten wegen ihrer Nutzungszeiten berichten 45 % der 9- bis 17-Jährigen [17]. Von den 12- bis 19-Jährigen geben 36 % an, dass es zu Hause oft Diskussionen um die Nutzungsdauer gibt [18].

In **Tabelle 4** sind die Antworten der Schüler:innen der Klassenstufen 7 bis 13 von weiterführenden Schulen in drei Berliner Bezirken auf Fragen zu Merkmalen problematischen Gebrauchs digitaler Medien zusammengestellt [22].

Tabelle 4: Probleme infolge der Nutzung digitaler Medien – Befragungsergebnisse in drei Berliner Bezirken (nach [22])

Merkmale	Friedrichshain-Kreuzberg	Neukölln	Lichtenberg
an nichts anderes denken können als Nutzung digitaler Medien	22 %	24 %	24 %
schlecht gefühlt, wenn man digitale Medien nicht nutzen konnte	17 %	17 %	19 %
erfolglos versucht weniger Zeit mit digitalen Medien zu verbringen	33 %	37 %	32 %
andere Aktivitäten (Hobbies, Sport) vernachlässigt	21 %	22 %	20 %
Konflikte mit Eltern/Geschwistern wegen Nutzung digitaler Medien	32 %	30 %	31 %

Wenn es wegen der Nutzung digitaler Medien zu einer Beeinträchtigung in verschiedenen Lebensbereichen wie beispielsweise einem schulischen Leistungsabfall oder Brüchen im Lebensweg kommt, sehen Ratgeber dies als Merkmal süchtigen Verhaltens [3, 52]. Als weiteres kritisches Zeichen wird es gewertet, wenn digitale Medien zur Ablenkung von negativen Gefühlen und Schwierigkeiten genutzt werden [3, 43].

In verschiedenen Studien wird der Anteil von Kindern und Jugendlichen in Deutschland mit problematischem oder riskantem Nutzungsverhalten auf rund 10 % geschätzt [7, 10, 13], eine pathologische Nutzung wird bei 2 % bis 5 % der Kinder und Jugendlichen gesehen [4, 7, 13, 53].

Bei Jungen fällt eher das Computerspielverhalten auf [24], bei Mädchen tendenziell häufiger der Gebrauch sozialer Medien [7]. Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren mit problematischer Smartphone-Nutzung haben eine niedrigere Lebensqualität, mehr Verhaltensauffälligkeiten und schlechtere schulische Leistungen als Gleichaltrige mit unproblematischem Nutzungsverhalten [53].

5 Handlungsbedarfe

Damit die Nutzung digitaler Medien für Kinder und Jugendliche möglichst keine nachteiligen gesundheitlichen Folgen hat, braucht es einerseits sichere Rahmenbedingungen und andererseits eine gute Medienkompetenz. Nicht nur die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen sollte adressiert werden, sondern auch

die der Eltern, der Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sowie der Institutionen, in denen sie sich aufhalten.

5.1 Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche schätzen ihre eigenen Fähigkeiten im Umgang mit online-Medien vorwiegend positiv ein [17]. Vor allem bei den 8- bis 9-Jährigen hat die digitale Kompetenz in den letzten Jahren zugenommen [1]. Die meisten Jugendlichen beschäftigen sich mit dem Thema **Privatsphäre** und kennen Einstellmöglichkeiten [14]. In einigen Bereichen übersteigt die digitale Kompetenz der Kinder und Jugendlichen die der Erwachsenen [14].

Die ländervergleichenden Studien PISA 2022 und ICILS 2023 bescheinigen Schüler:innen in Deutschland allerdings eine bestenfalls durchschnittliche digitale Informationskompetenz [54, 55]. Zugleich sind die **Bildungsungleichheiten** je nach Schulzweig, sozialer Herkunft und Familiensprache in Deutschland besonders groß [55].

Den meisten Kindern und Jugendlichen in Deutschland fällt die **Überprüfung des Wahrheitsgehalts von Informationen im Netz** eher schwer [17, 54, 28]. Nur 34 % der Kinder und Jugendlichen finden es einfach, den Wahrheitsgehalt von Informationen zu überprüfen [17]. Die Glaubwürdigkeit von Quellen beurteilen 14- bis 17-jährige Jugendliche nach Bauchgefühl, Kommentaren anderer Nutzender und der Reichweite der Profile [28]. Einen Vergleich verschiedener Quellen stellen 61,5 % der Schüler:innen der 8. Klassen in Deutschland an verglichen mit 71,9 % im OECD-Durchschnitt [54]. Ein Drittel teilt online-Informationen auf sozialen Netzwerken, ohne sie vorher zu prüfen (33,7 %) [54].

Befragungsstudien geben weitere Hinweise auf **Informationslücken und -bedarfe**. So glauben zwei Drittel der Jugendlichen fälschlicherweise, Werbung im Internet (z. B. auf Social Media) sei immer gekennzeichnet [24]. Nur die Hälfte der 9- bis 17-Jährigen weiß, wie sie nachschauen kann, wie viel Geld sie in In-App-Käufen ausgeben [17].

Als positives Merkmal der **Medienkompetenz** kann gewertet werden, dass Kinder und Jugendliche, die im Internet mit problematischen Inhalten (Hasskommentare, angstmachende Inhalte, Beleidigung, Mobbing etc.) konfrontiert werden, häufig etwas aufgrund dieser Erfahrungen unternehmen (84 %). Am häufigsten wird das Gespräch mit den Eltern gesucht (50 %), gefolgt vom Gespräch mit Gleichaltrigen (44 %). Seltener wird der Vorfall dem Betreiber gemeldet (16 %) [17].

5.2 Rolle der Eltern

Eltern sind als die **primären Bezugspersonen** nicht nur wichtige Ansprechpartner:innen ihrer Kinder, sondern auch Verhaltensvorbilder. Zudem können sie durch Begleitung, Regulierung und Kontrolle des Medienkonsums ihrer Kinder für sichere Rahmenbedingungen und ein geschütztes Hineinwachsen in die digitale Medienwelt sorgen. Dafür sind auch ihre eigenen Medienkompetenzen eine unverzichtbare Basis.

Säuglinge bedürfen zur Emotionsregulation der direkten Interaktion mit ihrer Bezugsperson [39]. Damit Kinder eine sichere Bindung entwickeln können, ist eine **feinfühlig Interaktion** von besonderer Bedeutung [39]. Der Gebrauch digitaler Medien durch die Eltern kann ihre Aufmerksamkeit vom Kind und dessen Bedürfnissen ablenken („Technoference“) und damit ihre emotionale Verfügbarkeit für das Kind und seine Bedürfnisse beeinträchtigen [39].

Ausgehend von dem kindlichen Bedürfnis nach feinfühlig Interaktion geht ein systematischer Review der Frage nach, ob die **Aufmerksamkeitsablenkung** durch elterliche Internet-/Smartphone-Nutzung nachhaltigen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden und die kognitive Entwicklung der Kleinkinder hat [56]. Die Studienergebnisse hierzu sind uneindeutig. Kinder, deren Eltern durch Smartphone-Gebrauch abgelenkt sind, reagieren affektiv beeinträchtigt. Ob diese Beeinträchtigungen von Dauer sind, ist unklar. Die Eltern-Kind-Bindung wird anscheinend jedoch nicht beeinträchtigt [56].

Mit ihrem eigenen **Vorbildverhalten** beeinflussen Eltern auch den späteren Konsum digitaler Medien ihrer Kinder [3, 36, 39]. Aus der Forschung zum Thema Kinder suchtkranker Eltern ist bekannt, dass Suchtprobleme häufig durch Modelllernen von einer Generation zur nächsten übertragen werden und auch das Risiko für andere psychische Erkrankungen der Kinder erhöhen [57]. Daher weisen Fachgesellschaften und Verbände in ihren Empfehlungen auf die Vorbildfunktion von Eltern und anderen Bezugspersonen wie z. B. älteren Geschwistern hin und fordern Angebote zur Förderung elterlicher Erziehungskompetenz in Bezug auf Medien [3, 4].

Elternratgeber empfehlen eine **Mischung aus interessierter Begleitung, Vereinbarung von Regeln für die Mediennutzung und technischer Kontrolle** des Mediennutzungsverhaltens ihrer Kinder, die an das jeweilige Alter und die Entwicklung des Kindes angepasst sind [3, 7, 17]. Doch obwohl Eltern sich vergleichsweise viele Sorgen um Gefahren der Internetnutzung ihrer Kinder machen [17] und drei Viertel der Eltern befürchten, dass ihre Kinder Inhalte sehen, die für sie nicht geeignet sind [1], setzen sie Regeln und Jugendmedienschutz oft nicht konsequent um [1, 2].

Eltern nehmen vorwiegend über **Regeln und Gespräche** Einfluss auf die Mediennutzung ihrer Kinder, weniger durch Begleitung und gemeinsames Anschauen von Inhalten [16, 17]. Nur in zwei Dritteln der Familien bestehen überhaupt Regeln zur Mediennutzung [7]. Vorwiegend bei jüngeren Kindern kommen häufiger auch technische Hilfsmittel (Blockierung von Programmen oder Inhalten, Unterbindung von In-App-Käufen, Einschränkung der Nutzungsdauer) zur Regulierung des Mediengebrauchs zum Einsatz [17].

Manche Eltern überwachen ihre Kinder digital, z. B. tracken 16 % der Eltern von 9- bis 17-Jährigen deren Standort [17]. Einige teilen ungefragt Bilder ihrer Kinder im Netz („Sharenting“). Dadurch können **Persönlichkeitsrechte der Kinder** verletzt werden [17, 39].

Damit Eltern ihre Kinder in der digitalen Welt gut begleiten können, sollten sie für die Mediennutzung ihrer Kinder sensibilisiert werden [19], ihre **eigene Medienkompetenz** gefördert und ihr Wissen zum Thema Jugendmedienschutz ausgebaut werden [2, 19]. Bedarf wird auch gesehen für eine Verständigung zwischen Eltern und Kindern über deren unterschiedliche Risikoeinschätzungen und die jeweiligen Rechte sowie für medienpädagogische Angebote zum Umgang mit negativen Erfahrungen im Internet [17].

Tipps für Eltern finden sich u. a. auf [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info/)¹⁸. Anleitungen für die Vereinbarung eines Mediennutzungsvertrags finden sich auf [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de/)¹⁹ und [ins-netz-gehen.info](https://www.ins-netz-gehen.info/)²⁰.

5.3 Handlungsansätze im schulischen Bereich

Sowohl bei der Vermittlung von Medienkompetenz als auch bei der Prävention und Intervention im Fall von Cybermobbing werden Eltern und Schule in der Pflicht gesehen [1, 21]. Dazu brauchen auch die Lehrkräfte eine gute **Medienkompetenz** und müssen mit den aktuellen Entwicklungen der digitalen Medienlandschaft Schritt halten [14, 28, 55].

Vor einigen Jahren wurde noch viel Kritik an der digitalen Kompetenz des pädagogischen Personals in Schulen geübt [1, 17, 21]. Neuere Studiendaten zeigen allerdings, dass das Thema digitale Medienkompetenz in der Schule angekommen ist und ernst genommen wird [15, 54, 55]. Lehrkräfte bilden sich umfänglich zur fachlichen Nutzung digitaler

¹⁸ <https://www.schau-hin.info/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

¹⁹ https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Flyer/Eltern_Allgemein_klicksafe_i-abc_mediennutzungsvertrag_web.pdf, letzter Zugriff: 17.03.2025.

²⁰ https://www.ins-netz-gehen.info/fileadmin/user_upload/Materialien/Arbeitsblaetter/PDF_Medienvereinbarung_BZgA.pdf, letzter Zugriff: 17.03.2025.

Medien im Unterricht fort [55] und sind für Gefahren bei der Internetnutzung wie z. B. Cybermobbing informiert [15].

Allerdings werden insbesondere im Hinblick auf die **systematische Prävention von Cybermobbing** an Schulen [15], in der digitalen Medienkompetenz an deutschen Schulen im internationalen Vergleich [54] und in Hinsicht auf die Relevanz, die Schulleitungen dem Lehren und Lernen mit digitalen Medien beimessen, noch Handlungsbedarfe gesehen [55].

In Steglitz-Zehlendorf werden Schulen bei der Förderung von Medienkompetenz, der Erarbeitung schulischer Regelungen zum Umgang mit digitalen Medien und der Prävention riskanter und problematischer Mediennutzung u. a. vom bezirklichen [Medienkompetenzzentrum](#)²¹, dem [SIBUZ](#)²² (Schulpsychologisches und Inklusionspädagogisches Beratungs- und Unterstützungszentrum) und dem Fortbildungsinstitut [Bits21](#)²³ unterstützt.

Konkret werden Angebote zur **Sensibilisierung** von Lehrkräften, Schüler:innen und Eltern **für Risiken der Internetnutzung** und zur **Prävention übermäßiger Mediennutzung** durchgeführt, Schulen bei der Ausarbeitung von Regeln für die Nutzung digitaler Medien im Unterricht und auf dem Schulgelände begleitet und **medienpädagogische Informationsmaterialien** zur Verfügung gestellt. Auch **Elternarbeit**, z. B. in Form von Elternabenden, ist ein Baustein der Medienkompetenz-Förderung. Bei Bedarf werden diese auch in Kooperation mit dem Präventionsteam des zuständigen Polizeiabschnitts durchgeführt.

Schulsozialarbeit und Jugendfreizeiteinrichtungen im Bezirk setzen sich intensiv mit dem Thema Medienkompetenz auseinander. Hier wird über eigene Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen mit digitalen Medien und deren kreative Beschäftigung damit eine kritische Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Risiken gefördert. Dabei bietet die pädagogische Begleitung einen geschützten Raum des Experimentierens und der Reflexion mit dem Ziel einer mündigen und kompetenten Nutzung digitaler Medien.

²¹ <https://www.jakus.org/unsere-angebote/ergaenzende-angebote/medienkompetenzzentrum/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

²² <https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/steglitz-zehlendorf/>, letzter Zugriff: 17.03.2025.

²³ https://www.bits21.de/Fokus_Medienbildung/207_Fokus_Medienbildung.htm, letzter Zugriff: 17.03.2025.

5.4 Jugendschutz

Handlungsbedarfe werden auch weiterhin in Hinblick auf eine wirksame Alterskontrolle und konsequente Umsetzung von Jugendschutz im digitalen Raum gesehen, um Kinder und Jugendliche vor schädlichen Wirkungen der digitalen Mediennutzung zu schützen [23]. Zur Vermeidung von Suchtverhalten werden wirksame Präventionsprogramme gefordert [23].

6 Limitationen

Die Frage, ob und wie Medienkonsum junger Menschen ihre Gesundheit beeinträchtigen kann, hat zahlreiche Aspekte, die in dieser Übersicht nur teilweise abgedeckt werden können. Die Literaturrecherche erfolgte zwar gegliedert nach Inhaltsbereichen, aber nicht in Form eines systematischen Reviews. Sie deckt daher sicherlich nicht das gesamte Spektrum der Veröffentlichungen zum jeweiligen Thema ab. Ein Schwerpunkt wurde gelegt auf möglichst aktuelle deutschlandweite Befragungen und Übersichtsstudien zu den einzelnen Fragestellungen. **Deutschsprachige, leicht zugängliche Literatur** ist dadurch überrepräsentiert.

Themen, die nicht direkt mit möglichen Gesundheitsfolgen digitaler Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wurden **ausgeblendet** oder nur am Rande gestreift. Dies betrifft beispielsweise schulisches Lernen mit Unterstützung digitaler Medien, Demokratiebildung, Meinungsfreiheit, Hass und Hetze im Netz, elterlichen Medienkonsum und frühkindliche Entwicklung sowie das Thema Medienpädagogik in Kita und Schule.

Weiterhin sind **Limitationen der verfügbaren Literatur** zu bedenken. Sowohl die behandelten Inhalte als auch die Interpretation und Einordnung der Ergebnisse sind nicht unabhängig von der Interessenlage und Wertvorstellungen der Personen und Institutionen, die die Studien durchführen bzw. die Ergebnisse publizieren. Zudem ist zu beachten, dass zitierte **Befragungsergebnisse** sich immer nur auf die Teilnehmenden an einer Befragung beziehen und somit nichts bekannt ist über die Personen, die nicht an der entsprechenden Befragung teilgenommen haben. Antworten auf Fragen zu bestimmten Erfahrungen mit der digitalen Mediennutzung beziehen sich nur auf den Teil der Befragten, die eine bestimmte Nutzung (z. B. online oder Social Media) tatsächlich aufweisen und können somit nur einen Teil des Gesamtbildes abdecken.

7 Literatur

- [1] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2022). KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien. Stuttgart: LFK.
- [2] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2023). miniKIM-Studie 2023. Kleinkinder und Medien. Stuttgart: LFK.
- [3] Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (2022). SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [4] Suchtkommission der deutschen kinder- und jugendpsychiatrischen Verbände und wissenschaftlichen Fachgesellschaft (BAG KJPP, BKJPP, DGKJP) (2019). Positionspapier zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter. <https://www.dgkjp.de/medienbezogene-stoerungen/> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [5] Rütten A & Pfeifer K (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen: FAU Erlangen-Nürnberg.
- [9] Böhm C, Schworck O & Lemm G (2025). Einführung eines Handyverbots an Schulen im Land Berlin. Offener Brief, 15.01.2025. <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/aktuelles/pressemitteilungen/2025/pressemitteilung.1521412.php> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [6] von Wyl A, Schneebeli L, Hubacher R & Braune-Krickau K (2022). Kindergartenkinder am Smartphone und Tablet: Zusammenhänge mit der sozial-emotionalen Entwicklung und Verhaltensproblemen – eine Scoping Review. Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 71: 327-344. <https://doi.org/10.13109/prkk.2022.71.4.327>.
- [7] DAK-Gesundheit (2022). Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. Hamburg: DAK.
- [8] Lund L, Nielsen Sølvhøj I, Danielsen D & Andersen S (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. BMC Public Health, 21:1598. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>.
- [10] Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- [11] Böttger T & Zierer K (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. Education Sciences, 14: 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>.
- [12] Beland L-P & Murphy R (2016). Communication: Technology, distraction & student performance. Labour Economics, 41: 61-76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>.
- [13] Pauli R (2022). Ordentlich was los im Belohnungszentrum. fluter – Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung, Ausgabe 82. <https://www.fluter.de/heft82> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [14] Bitkom e.V. (2024). Kinder und Jugendliche verbringen täglich gut zwei Stunden am Smartphone. Presseinformation, Berlin, 06. August 2024. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Kinder-Jugendliche-taeglich-zwei-Stunden-Smartphone> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [15] Beitzinger F & Leest U (2024). Cyberlife V. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Karlsruhe: Bündnis gegen Cybermobbing e.V.
- [16] Berg A (2019). Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt. Präsentation in Berlin, 28. Mai 2019.

- [17] Hasebrink U, Lampert C & Thiel K (2019). Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019. Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut.
- [18] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2024). JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Stuttgart: LFK.
- [19] Büsching U & Riedel R (2018) BLIKK-Medien. Bewältigung – Lernverhalten – Intelligenz – Kompetenz – Kommunikation. Köln: Abschlussbericht.
- [20] AOK-Bundesverband (2018) AOK-Familienstudie 2018. Studienzusammenfassung. Berlin: KomPart Verlagsgesellschaft.
- [21] Beitzinger F, Leest U & Schneider C (2020). Cyberlife III. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Karlsruhe: Bündnis gegen Cybermobbing e.V.
- [22] Michael H (2023). IFAD (Institut für Angewandte Demographie)-Befragungen an weiterführenden Schulen 2021/2022 „Substanzkonsum, Mediennutzungs- und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in Lichtenberg, Friedrichshain-Kreuzberg und Neukölln“, Berlin.
- [23] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024). Gamescom 2024 – Neue BZgA-Daten: Zunehmende Internetnutzung kann psychisch belasten. Pressemitteilung, 21.08.2024. <https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-08-21-gamescom-2024-neue-bzga-daten-zunehmende-internetnutzung-kann-psychisch-belasten/> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [24] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2023). JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Stuttgart: LFK.
- [25] Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege Berlin (2024). Grundausswertung der Einschulungsdaten in Berlin 2022. Veröffentlicht auf <http://www.gsi-berlin.info> (nicht mehr verfügbar), auf Anfrage bei der Senatsverwaltung erhältlich.
- [26] Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung Berlin (2022). Grundausswertung der Einschulungsdaten in Berlin 2019. Veröffentlicht auf <http://www.gsi-berlin.info> (nicht mehr verfügbar), auf Anfrage bei der Senatsverwaltung erhältlich.
- [27] Bantel S, Buitkamp M & Wunsch A (2021). Kindergesundheit in der COVID-19-Pandemie: Ergebnisse aus den Schuleingangsuntersuchungen und einer Elternbefragung in der Region Hannover. Bundesgesundheitsblatt, 64: 1541-1550. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03446-2>.
- [28] Calmbach M, Flaig B, Gaber R, Gensheimer T, Möller-Slawinski H, Schleer C & Wisniewski N (2024). Wie ticken Jugendliche? 2024. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- [29] Kring Schjørring M, Bast LS (2020). Tobaksprodukter i kulturlivet – og betydningen heraf for børn og unges opfattelse af rygning og risiko for rygestart. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- [30] Zorn I & Cruz Leon M (2023). Potenziale der Digitalisierung für die Inklusion von Kindern mit Behinderungen. In: Teilhaben! Kinderrechtliche Potenziale der Digitalisierung. Online-Dossier, Hrsg. Deutsches Kinderhilfswerk. <https://dossier.kinderrechte.de/digitale-inklusion> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [31] Zimmermann E & Tomczyk S (2025). Using social media to promote life skills among adolescents: a debate on opportunities, challenges, and implications for health and education. Journal of Prevention. <https://doi.org/10.1007/s10935-025-00826-1>.
- [32] Bundesamt für Strahlenschutz (2024). Drei neue Studien im Auftrag der WHO: Keine Hinweise zu Gesundheitsrisiken durch Handynutzung. Pressemitteilung, 18.10.2024. <https://www.bfs.de/SharedDocs/Kurzmeldungen/BfS/DE/2024/1015-who-studie-handynutzung.html> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [33] Schuster AK, Krause L, Kuchenbäcker C, Prütz F, Elflein HM, Pfeiffer N & Urschitz MS (2020). Prävalenz von Kurzsichtigkeit und deren Veränderung bei Kindern und Jugendlichen. Deutsches Ärzteblatt, 117(50): 855-860.

- [34] Khalaf AM, Alhazimi AY, Almaymuni KK & Alsubaie NA (2024). Prevalence of myopia among schoolchildren and the impact of increased screen time: a systematic review. *Cureus* 16(8): e66815. DOI 10.7759/cureus.66815.
- [35] Zong Z, Zhang Y, Qiao J, Tian Y & Xu S (2024). The association between screen time exposure and myopia in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24:1625. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19113-5>, letzter Zugriff: 17.03.2025.
- [36] Schwarzer C, Grafe N, Hiemisch A, Kiess W & Poulain T (2021). Associations of media use and early childhood development: cross-sectional findings from the LIFE Child study. *Pediatric Research*, 91: 247-253.
- [37] Braig S, Fischer N, Freudenmann M, Gonser T, Genuneit J, Kolasse I-T & Rothenbacher D (2020). Determinanten der kognitiven Entwicklung bei Kindern – Ergebnisse des Mann-Zeichen-Tests aus der Vorschuluntersuchung. *Gesundheitswesen*, 83: 208-214. <https://doi.org/10.1055/a-1099-9489>.
- [38] Madigan S, Browne D, Rcine N, Mori C & Tough S (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatr.*, 173(3): 244-250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>.
- [39] Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V. (2022). Positionspapier Digitale Medien und frühe Kindheit. Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen. Wien: GAIMH.
- [40] Spengler S, Mess F & Woll A (2017). Vergleich gesundheitsrelevanter Verhaltensmuster von Jungen und Mädchen in Deutschland: Ergebnisse der MoMo Studie. *Gesundheitswesen*, 79: 993-999. <https://doi.org/10.1055/s-0041-110675>.
- [41] Poulain T, Hilbert C, Grundmann A & Kiess W (2024). Associations between media use at bedtime and sleep: a cross-sectional analysis on differences between girls and boys. *Frontiers in Psychology*, 15: 1290935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1290935>.
- [42] Poulain T, Vogel M, Buzek T, Genuneit J, Hiemisch A & Kiess W (2019). Reciprocal longitudinal associations between adolescents' media consumption and sleep. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6): 763-777. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491851>.
- [43] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022). Themenblatt: Fördern soziale Medien Essstörungen? Köln: BZgA.
- [44] Möller I (2011). Gewaltmedienkonsum und Aggression. Aus *Politik und Zeitgeschichte*, 10.01.2011. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/33548/gewaltmedienkonsum-und-aggression/> (letzter Zugriff: 17.03.2025).
- [45] Krahe B (2012). Auswirkungen des Konsums gewalthaltiger Medien auf aggressives Verhalten. Potsdam: ISRA.
- [46] Duncker Y, Hermann S, Kick S, Müller V & Rauchfuß V (2020). Selbstgefährdung im Netz. Bericht 2020. Mainz: Jugendschutz.net.
- [47] Dondzilo L, Mahalingham T & Clarke PJF (2023). A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 82: 101923. <https://www.doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>.
- [48] Deutscher Bundestag (2024). Zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Essstörungen. Aktuelle Studienlage. WD 8 - 3000 - 057/24. Berlin: Deutscher Bundestag - Wissenschaftliche Dienste.
- [49] Fischer SM & Bilz L (2024). Mobbing und Cybermobbing an Schulen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Trends von 2009/10 bis 2022. *Journal of Health Monitoring*, 9(1): 46-67. <https://doi.org/10.25646/11871>.
- [50] Eichenberg C (2024). Bindungsqualität und Mentalisierungsfähigkeit. *Deutsches Ärzteblatt*, 9/2024: 420-422.

- [51] Puhm A, Busch M, Klein C & Uhl A (2020). Digitale Konvergenz – Glücksspielelemente in internetbasierten Anwendungen. Wien: Gesundheit Österreich GmbH.
- [52] Illy D & Florack J (2022). Ratgeber Videospiele- und Internetabhängigkeit. Hilfe für den Alltag. München: Elsevier.
- [53] Kliesener T, Meigen C, Kiess W & Poulain T (2022). Associations between problematic smartphone use and behavioural difficulties, quality of life, and school performance among children and adolescents. BMC Psychiatry, 22(1): 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>.
- [54] Kastorff T, Müller M, Selva C, Greiff S & Moser S (2025). Fake News oder Fakten? Erkenntnisse aus PISA 2022. Münster: Waxmann.
- [55] Eickelmann B, Fröhlich N, Bos W, Gerick J, Goldhammer F, Schaumburg H, Schwippert K, Senkbeil M & Vahrenhold J (2023). ICILS 2023 # Deutschland. Münster: Waxmann.
- [56] Mikić A & Klein AM (2022). Smartphone-Nutzung in Gegenwart von Babys und Kleinkindern: Ein systematisches Review. Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat., 71: 305-326. <https://doi.org/10.13109/prkk.2022.71.4.305>.
- [57] Klein M, Thomasius R & Moesgen D (2017). Kinder von suchtkranken Eltern – Grundsatzpapier zu Fakten und Forschungslage. In: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.), Kinder aus suchtbelasteten Familien, S. 4-26. Rostock: Publikationsversand der Bundesregierung.

8 Impressum



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
 Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
 im Öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK)
 Tel. (030) 90299-5213
susanne.bettge@ba-sz.berlin.de

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
 Stand 03/2025