

## Digital gesund oder krank?

Die Verantwortung  
liegt bei uns!

Ira-Katharina Petras  
M. Sc. Klinische Psychologin

Impulsvortrag  
Couven Gymnasium | 26.03.2026



## Unser Kurztrip durch's Digi-Tal:

Warum jetzt?

Was kann  
dann  
passieren?

Warum diese  
Sogwirkung?

Und nun?



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
des Kinder- und Jugendalters

Seite 2

## Warum jetzt?

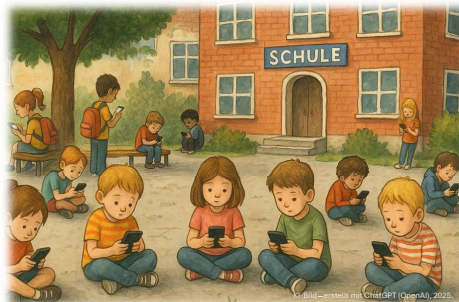
### Medienbesitz und -nutzung

#### Digitale Alltagsrealität

- Jedes 5. Kind zwischen **2 bis 5 Jahren** besitzt ein eigenes Tablet, jedes 10. ein eigenes Smartphone
- Bei 13- bis 18-Jährigen herrscht fast eine Vollausstattung

#### Smartphone-Nutzung pro Tag:

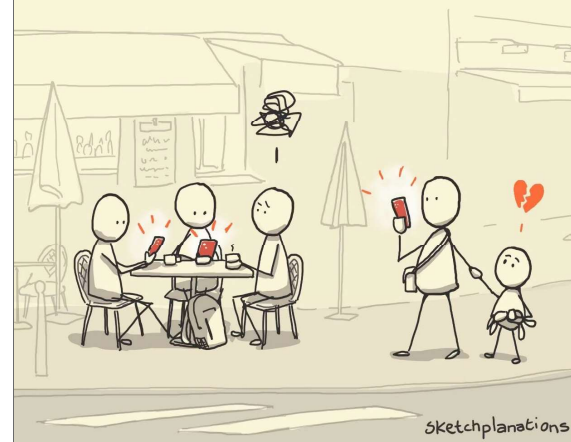
- 10 – 12 Jahre: Ø 107 Minuten
- 13 – 15 Jahre: Ø 154 Minuten
- 16 – 18 Jahre: Ø 201 Minuten



Jegliche Vielfältigkeit untersagt.

## PHUBBING

SNUBBING PEOPLE FOR YOUR PHONE



## Kennen Sie das?

= Wortkombination aus Phone (= Telefon) und Snubbing (= schroffe Abweisung)

**Die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen.**

- Kinder, mit wiederholten und intensiven Phubbing-Erfahrungen sind **psychisch belasteter** (d.h. depressiver, einsamer, gestresster und ängstlicher) als Kinder, die nur gelegentlich oder selten Phubbing erfahren.

(DAK, 2025)



(Bitkom Research, 2024; JIM-Studie, 2023; minikIM-Studie, 2024)

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
des Kinder- und Jugendalters

Seite 3

## Warum jetzt?

# Soziale Medien und psychische Belastungen

### Zusammenhänge zwischen (problematischer<sup>1</sup>) Nutzung<sup>2</sup> sozialer Medien und psychischer Belastung

Weniger Lebenszufriedenheit <sup>1</sup>
Stress <sup>1</sup>
Depression <sup>1,2</sup>
Angst <sup>1,2</sup>
Schlaflosigkeit <sup>1</sup>
ADHS (oft ADHS → probl. Nutzung) <sup>1</sup>
Suizidgedanken / selbstverletzendem Verhalten <sup>1,2</sup>
Essstörungen <sup>1,2</sup>

- Kids mit einer psychischen Erkrankung sind **besonders anfällig**
- Es geht weniger um die verbrachte Zeit, als um die **konsumierten Inhalte**
- Zukunft: Mehr **Längsschnittstudien** für kausale Zusammenhänge benötigt



(Ahmed et al., 2024; Camerini et al., 2023; Khalaf et al., 2023; McComb et al., 2023; Müller & Montag, 2024; Shannon et al., 2022; Werling et al., 2022)

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

Seite 6

## Warum jetzt?

# Vormarsch von KI-Technologien

- **64 %** der 9-17-Jährigen haben schon einen KI-Chatbot genutzt
  - Top-Tools: ChatGPT, Google Gemini, Snapchat My AI
- **Vulnerable Kinder** (mit gesundheitl./emotionalen Belastungen) nutzen Chatbots häufiger & intensiver
- Verantwortung in der Aufklärung unerlässlich, z.B. wegen...

- **Fehlinformationen:** Ungenaue oder falsche Antworten.
- **Übermäßiges Vertrauen:** 40 % haben keine Bedenken, den Ratschlägen von Chatbots zu folgen; bei vulnerablen Kindern sogar 50 %.
- **Emotionale Abhängigkeit:** Kinder entwickeln Bindungen zu Chatbots und vermenschlichen diese.



(Internet Matters, 2025)

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

Seite 7

# Was kann denn online passieren?

...ein kleiner Auszug

Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Was kann denn passieren?

# Risiken der (digitalen) Mediennutzung



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

## Digitale und soziale Medien sind erstmal nur Werkzeuge...



... die Art und Weise, wie Menschen dort miteinander umgehen...

... und wie Menschen die Plattformen absichtlich aufbauen...

✓ ...macht aus Nutzung **Risiko**.

## Warum wenden sich Kids an KI-Chatbots



Fehlende soziale Kontakte im echten Leben



Suche nach emotionaler Unterstützung



Niedrigere Hemmschwelle als bei realen Menschen



Gefühl, verstanden zu werden



Langeweile, Einsamkeit und Eskapismus



(Internet Matters, 2025)

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

Für den privaten Gebrauch.

## Psychologische Wirkmechanismen



KI-Bild - erstellt mit ChatGPT (OpenAI), 2025.

Jegliche Vervielfältigung untersagt.

Warum diese Sogwirkung?

## Grundlage: Biologische Wirkmechanismen

- Digitale Medien aktivieren das **Belohnungssystem** im Gehirn
- Interaktionen führen zur Freisetzung von **Dopamin**
  - Beispiele für belohnende Aspekte: Likes, Followeranzahl, Level-Ups, interessante Artikel zu Lieblingsthemen usw.

### Dopaminbahnen

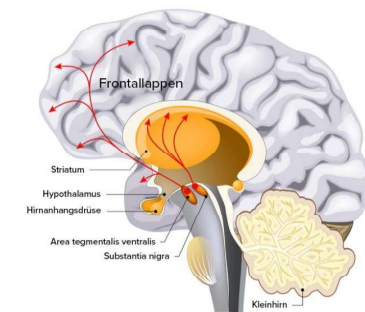


Bild: <https://cloud-minded.de/magazin/das-belohnungssystem-im-gehirn/>



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

## Warum diese Sogwirkung?

# Grundlage: Das jugendliche Gehirn I

- Graue Substanz im Gehirn entwickelt sich von hinten nach vorne
  - besteht aus den Nervenzellen, die Signale empfangen, weitergeben
- zuerst im primären **sensumotorischen Kortex** (sensorische und motorische Leistungen) und **limbischen System** (Emotionen)
- zuletzt reift der **präfrontale Kortex** (höhere kognitive Funktionen, bspw. Impulskontrolle und Handlungsplanung...)

**Das weiter gereifte Emotionssystem gewinnt die Oberhand über das noch nicht ausgereifte präfrontale Kontrollsystem**



## Warum diese Sogwirkung?

# Grundlage: Das jugendliche Gehirn II

### Ungleichzeitigkeit der neuronalen Entwicklung:

Lust auf Neues, Aufregendes, „action kick and thrill“ entwickelt sich früh und schnell.

Bedürfnis nach Sicherheit, Berechenbarkeit und Fähigkeit zur Risikoabwägung folgt später.

### Auswirkungen:

Frühzeitiger Drang nach Abenteuer und spannenden Erlebnissen.

Verzögerte Fähigkeit zur sorgfältigen Planung und bedachten Entscheidungen.

### „logische“ evolutionäre Perspektive:

Loslösung vom familiären Kontext: Förderung der Eigenständigkeit und Abnabelung.

Partnersuche: Unterstützung der Bereitschaft, Risiken einzugehen, sich auf Neues einzulassen.



## Warum diese Sogwirkung?

# Grundstruktur digitaler Angebote - Aufmerksamkeit rein, Daten raus

- Überwachungs-/Datenkapitalismus (vs. zahle mit deinem Geld?)
- **Kunde** der Tech-Unternehmen sind z.B. die Werbebranche und Wirtschaftsunternehmen und **NICHT** der/die Nutzer:in!

• **Ziel:** Nutzer:innen sollen möglichst viel Zeit auf Plattformen verbringen, damit möglichst viele Daten gesammelt werden können.

→Damit wird immer bessere personalisierte Werbung angezeigt (= gut für **Kunden**, da diese damit ihre Einnahmemechanen erhöhen!)



## Warum diese Sogwirkung?

# Warum Geben leicht und Schützen schwer ist

- Daten **preisgeben**  
= easy & intuitiv

- Daten **schützen** =  
Aaaaarrghhhh.....  
wo sind die drei Punkte?! Und dann?!

**Dark Patterns** = User Experience Design-Design, das uns in datenfreundliches Verhalten nudgt – oft gegen unsere Interessen (Gray et al., 2018)



## Warum diese Sogwirkung?

### Aufbau digitaler / sozialer Medien:

- Evolutionärbedingt haben wir eine schnellere Wahrnehmung von Bedrohungsreizen → Farbe: **rot**

10.04.2026



## Und nun?

„Wie viel Zeit dürfen Kinder mit Medien verbringen?“



“It’s been so nice getting to interact with you for these past six years. Here’s your first device.”



## Und nun?

### Computerspielstörung (ICD-11; 6C51)

- Diagnostische Anforderungen
  1. **Anhaltendes Muster** von Spielverhalten (12 Monate)
  2. **Beeinträchtigung der Kontrolle** über das Spielverhalten
  3. **Zunehmende Priorität** des Spielverhaltens
  4. **Fortsetzung oder Eskalation** des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen

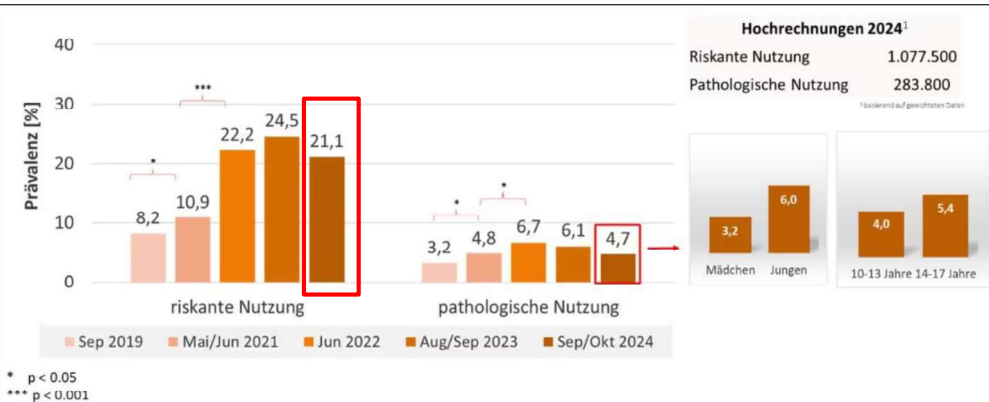
→ **Achtung:** Nutzungszeit allein ist kein aussagekräftiger Faktor!

Jegliche Vielfältigkeit untersagt.



DAK-Studie 2024

### Pathologische Nutzung sozialer Medien



Sie machen sich Sorgen, dass Ihr Kind medienüchtig sein könnte?

Über diesen QR-Code können Sie einen Test durchführen:  
Ihr Jugendlicher (ab 12 J.) kann ebenfalls einen Selbsttest machen.



SCAN ME

4/10/2026

Digital gesund oder krank?

23

Und nun?

## Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien

... Bildschirmmedien nicht zur...



...Belohnung

...Bestrafung

...oder Beruhigung

...einsetzen !!!

(S2k-Leitlinie)

Bilder: © Microsoft Designer

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

Seite 24

## Empfehlungen für altersspezifische Mediennutzungszeiten

Jegliche Vielfältigkeit untersagt.

Empfehlungen nach der S2k-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (2022)

## Was darf man eigentlich ab wann?

Ab 13 Jahren\*

Ab 16 Jahren

Ab 18 Jahren



Instagram



YouTube mit Zustimmung der Eltern



Netflix  
Kinderprofil / Altersfreigaben nutzen



WhatsApp



TikTok



Snapchat  
+ u18 Zustimmung der Eltern



Spotify mit Zustimmung der Eltern

0 bis 3 Jahre	3 bis 6 Jahre	6 bis 9 Jahre	9 bis 12 Jahre	12 bis 16 Jahre	16 bis 18 Jahre
Nahezu keine.	Max. 30 Min. begleitete Bildschirmzeit an einzelnen Tagen	Max. 30-90 Min. An einzelnen Tagen	Max. 45-60 Min pro Tag	Max. 1-2 Std. pro Tag bis max. 21 Uhr abends	Individuelle Absprachen, ca. 2 Std. pro Tag

Wichtiger als die exakte Einhaltung von Minutenangaben ist ein möglichst ausgewogener Tagesablauf.



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

10.06.2026



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters

Seite 26

## Technische Schutzmöglichkeiten



## Und nun?

### Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien

- Keine Bildschirmmedien während des Essens und in der Nacht**

  - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Nutzen von Bildschirmmedien nicht gleichzeitig isst.
- Interesse zeigen**

Begleiten Sie die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder kritisch und interessieren Sie sich aktiv für das, was sie online tun – spielen Sie doch mal mit!
- Vorbild sein**

  - Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion für die aktive und passive Nutzung von Bildschirmmedien bewusst. Kinder orientieren sich stark an Ihrem Verhalten!
- Verzicht in Gegenwart von Kindern**

  - Verzicht in der Gegenwart von / Interaktion mit Ihren Kindern bewusst auf die Nutzung von Bildschirmmedien. Das hilft, gesunde Nutzungsgewohnheiten zu fördern!



## Und nun?

### Digitale Balance beginnt bei uns selbst

- **Eigene Mediennutzung reflektieren:** Erreichbarkeit, Stress, WhatsApp-Gruppen etc.
- **Digitale Kommunikation im Team klar regeln** („Wann ist Feierabend wirklich Feierabend?“).
- **Vorbild sein für Kids:** kaum Mediennutzung in ihrer Gegenwart + Nutzungsgrund benennen

#sozialVORmedial



## Jegliche Vielfältigkeit untersagt.



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Ira-Katharina Petras  
ipetras@ukaachen.de



# Literatur

- Adeyanju, G. C. / Sofra, R. P. / Tran, T. L. / Wohlfarth, S. / Büttner, J. / Osobajo, O. A. / Otitaju, A. (2021): Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: a systematic review. In: *transl med commun* 6 (1), S. 89. DOI: 10.1186/s41231-021-00092-3
- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of affective disorders*, 367, 701-712.
- Asato, M. R., Terwilliger, R., Woo, J., & Luna, B. (2010). White matter development in adolescence: a DTI study. *Cerebral cortex* (New York, N.Y. : 1991), 20(9), 2122-2131.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bitkom Research. (2024, 6. August). Kinder- und Jugendstudie 2024 [PDF]. Bitkom. <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-charitskinderundjugend2024.pdf>
- Camerini, A.-L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313.
- Chen, X. (2021). Does Persuasive Technology Make Smartphones More Addictive?: An Empirical Study of Chinese University Students.
- DAK-Gesundheit (2023, Pressebericht). DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. Online verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/>
- Göppel, R. (2014). *Gehirn, Psyche, Bildung: Chancen und Grenzen einer Neuropädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gray, C. M., Kou, Y., Battles, B., Hoggatt, J., & Toombs, A. L. (2018). The dark (patterns) side of UX design. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '18), Article 534, Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3173574.3174108>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body image*, 51, 101807.
- Groenestein, E., et al. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review. *Current Psychology*.



# Literatur

- Hajok, D., Kniazev, N., Le, T. H. N., & Lindner, S. (2022). Social Media als Katalysator oder als Ausweg aus der Krise? Einflüsse von Instagram auf die Psychische Gesundheit Jugendlicher. *JMS Jugend Medien Schutz-Report*, 45(2), 2-6.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8).
- Internet Matters. (2025, Juli). *Me, myself & AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots* (Version 5, Final Report). <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2025/07/Me-Myself-AI-Report.pdf>
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt*, 110(25), 425-431.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 140(4), 1073.
- McComb et al., (2023). *Meta-analysis of the effects of social-media exposure to upward comparison on self-evaluations*. *Journal of Media Psychology*.
- Meta Platforms, Inc. (2024). *Annual report (Form 10-K) for the fiscal year ended December 31, 2023*. U. S. Securities and Exchange Commission. <https://www.sec.gov/Archives/edgar/data/1326801/000132680124000012/meta-20231231.htm>
- Montag, C. (2021). *Du gehörst uns! Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co*. Karl Blessing Verlag.
- Müller, M. & Montag, C. (2024). Disentangling the link between creativity and technology use. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 52, 101338. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101338>
- MPFS: JIM-Studie 2024.
- Nagata, J. M., Otmaz, C. D., Shim, J., et al. (2025). *Social media use and depressive symptoms during early adolescence*. *JAMA Network Open*, 8, e241234.
- Pielot, M., & Rello, L. (2017, September). Productive, anxious, lonely: 24 hours without push notifications. In *Proceedings of the 19th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services* (pp. 1-11).
- Rozgonjuk, D., et al. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on smartphone notifications and addiction. *Computers in Human Behavior*, 110, 106-206.



Für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

# Literatur

- Schettler, L., Thomasius, R. & Paschke, K. (2022). Neural correlates of problematic gaming in adolescents: A systematic review of structural and functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology*, 27, e13093.
- Servidio, R. (2025). Loneliness moderates the trait-state FoMO pathway in social media use. *Computers in Human Behavior*, 139, 107585.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemeans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernández, L. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the Like in adolescence: Effects of peer influence on brain and behavior. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.
- Uhlhaas, P. J. (2011). *Das adoleszente Gehirn* (1. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Vicente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. V. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 61(12), 11-18.
- Wadsley, M., & Ihssen, N. (2023). A systematic review of structural and functional MRI studies investigating social networking site use. *Brain Sciences*, 13(5), 787.
- Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., & Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305-325.
- Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)
- Vicente-Benito & Ramírez-Durán (2023). *Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review*. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 61(12), 11-18.

