POSITION UND EMPFEHLUNGEN

Digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen

Oktober 2026

Sucht- und Drogen Koordination Wien
Für die Stadt Wien

1. Einleitung

Digitale Medien sind heute selbstverständlicher Bestandteil des Alltags und gesellschaftlicher Teilhabe. Gleichzeitig werden ihre Auswirkungen auf Gesundheit, Entwicklung und Wohlbefinden zunehmend kontrovers diskutiert. Dieses Papier soll auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu einer differenzierten und evidenzbasierten Einordnung beitragen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf psychischer Gesundheit sowie riskanter, problematischer und suchtartiger Nutzung digitaler Medien.

Dieses Papier setzt den Fokus auf Kinder und Jugendliche, da sie einerseits als vulnerabler als Erwachsene und als besonders schützenswert gelten, sich andererseits aber auch ein Großteil der Forschung auf diese Zielgruppe bezieht. Entsprechend liegen weniger Erkenntnisse zu den spezifischen Effekten der Nutzung digitaler Medien bei Erwachsenen vor. Dies mag auch in der (Fehl-)Annahme begründet sein, Erwachsene würden im Unterschied zu Kindern über ausreichend Erfahrung und Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien verfügen und seien damit vor möglichen negativen Konsequenzen der Nutzung geschützt.

Aufgrund des inhaltlichen Fokus bzw. des Aufgabengebiets des Instituts für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien liegt der thematische Schwerpunkt dieses Papiers auf psychischer Gesundheit sowie riskanter, problematischer und suchtartiger Nutzung digitaler Medien. Dieses Papier erhebt dabei keinen Anspruch, sämtliche Chancen und Risiken digitaler Medien abzubilden. Aspekte wie die Verbreitung von Falschinformationen, Hass im Netz, Cybermobbing oder Cybergrooming, politische Polarisierung oder verwandte Themen werden daher nicht vertiefend behandelt. Für einzelne dieser Themen liegen Zuständigkeit und Expertise zudem bei anderen Institutionen.

Unter „digitalen Medien“ bzw. „Medienkonsum“ wird die Nutzung verschiedener technologischer Geräte (z. B. Smartphone, Computer, Tablet etc.) mit ihren vielfältigen Anwendungen (z. B. Social Media, Streaming, Gaming, Nachrichtendienste, Videos etc.) verstanden. Eine eindeutige Trennung einzelner digitaler Medien ist in der Praxis häufig nicht möglich und wenig realistisch, da Nutzer*innen unterschiedliche digitale Medien oftmals gleichzeitig verwenden.

Sämtliche Aussagen basieren auf den Ergebnissen aktueller und evidenzbasierter Metaanalysen, Reviews und Studien sowie nationaler und internationaler Guidelines.

Hinsichtlich der Mediennutzung im Kleinkindalter schließen wir uns den zahlreichen Richtlinien an (bspw. Positionspapier der GAIMH, 2024; Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ., 2023), die für Kinder unter drei Jahren keinen

Medienkonsum empfehlen. Die folgenden Aussagen zur Nutzung digitaler Medien beziehen sich daher auf Kinder ab drei Jahren.

2. Kernaussagen im Überblick

1. Die frühe Kindheit ist eine sensible Entwicklungsphase. Kinder benötigen vor allem den Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen und ausreichend analoge Spielmöglichkeiten. Wir empfehlen daher – im Einklang mit zahlreichen Expert*innen und Richtlinien – keinen Medienkonsum unter drei Jahren.
2. Klein- und Volksschulkinder sollen bei der Nutzung digitaler Medien durch Bezugspersonen begleitet werden.
3. Jugendliche brauchen Freiräume und zugleich haltgebende Beziehungen. Bezugspersonen sollen Interesse an ihrer digitalen Lebenswelt zeigen und sie dabei unterstützen, ihre Mediennutzung zu reflektieren.
4. Das Mediennutzungsverhalten von Erwachsenen ist ein wichtiges Vorbild für Kinder und Jugendliche.
5. Bei der Mehrheit der Kinder ab drei Jahren und Jugendlichen führt eine moderate Nutzung digitaler Medien weder zu einem problematischen Nutzungsverhalten noch zu Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit. Problematische Nutzung kann jedoch insbesondere bei vulnerablen Personen negative Auswirkungen auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit haben.
6. Insgesamt sind die Auswirkungen digitaler bzw. sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen eher gering. Für die Praxis ist entscheidend, dass wichtige analoge Aktivitäten und Faktoren wie Schlaf, Ernährung, Bewegung und persönliche soziale Kontakte nicht verdrängt werden.
7. Ein moderater und reflektierter Gebrauch digitaler Medien ist nicht schädlich, sondern kann Vorteile haben und insbesondere Jugendlichen soziale Teilhabe ermöglichen.
8. Digitale Medien können bei manchen Personen negative Auswirkungen auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit haben – etwa durch schädliche Inhalte, digitalen Stress oder die Verdrängung förderlicher Aktivitäten.
9. Die Auswirkungen digitaler Medien sind individuell und kontextabhängig. Geringe Auswirkungen insgesamt können gleichzeitig mit deutlichen Beeinträchtigungen bei einzelnen Personen einhergehen.

10. Bildschirmzeiten allein reichen nicht aus, um Mediennutzung zu beurteilen oder Empfehlungen abzuleiten. Entscheidender sind qualitative Aspekte der Nutzung.
11. Für die Einschätzung digitaler Mediennutzung sind insbesondere Inhalte, Gerät und Design, Nutzungsdauer, Zweck, individuelle Voraussetzungen, soziokultureller Kontext und vorhandene Handlungsalternativen relevant. Auch das Zusammenspiel verschiedener Medien und Inhalte muss berücksichtigt werden.
12. Mediennutzung und psychische Gesundheit können sich wechselseitig beeinflussen.
13. Problematisch ist Mediennutzung nicht aufgrund hoher Nutzungsdauer allein, sondern dann, wenn sie dysfunktional wird und Alltag oder Wohlbefinden beeinträchtigt.
14. „Mediensucht" ist derzeit keine eigenständige Diagnose in DSM-5 oder ICD-11. Die Computerspielstörung (Gaming Disorder) ist in der ICD-11 beschrieben; für andere Formen sprechen wir daher von suchtartiger Mediennutzung.
15. Prävention zielt darauf ab, Risiken frühzeitig zu erkennen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu stärken sowie einen reflektierten, selbstbestimmten und ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien zu fördern.
16. Pauschale Verbote digitaler Medien sind keine geeignete Präventionsstrategie. Gezielte Schutz- und Nutzungseinschränkungen können jedoch sinnvoll und notwendig sein.
17. Das in Österreich geltende Mindestalter von 14 Jahren für die Nutzung sozialer Medien muss auch praktisch umgesetzt werden. Zugleich müssen Kinder vor der erstmaligen eigenständigen Nutzung ausreichend digitale Kompetenzen erwerben und Jugendliche auch über das 14. Lebensjahr hinaus angemessen geschützt werden.
18. Schulen, Jugendeinrichtungen und Betriebe sollen gemeinsam mit Schüler*innen, Jugendlichen und Mitarbeiter*innen klare und verhältnismäßige Regeln für den Umgang mit digitalen Medien entwickeln.
19. Anbieter*innen digitaler Technologien und Anwendungen müssen verpflichtet werden, ihre Produkte entsprechend der jeweiligen Alters- und Nutzer*innengruppe möglichst schadensarm zu gestalten.

20. Digitale Medien sind Teil des Alltags und gesellschaftlicher Teilhabe. Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Teilhabe und zugleich ein Recht auf Schutz im digitalen Raum.

3. Einordnung und Empfehlungen im Detail

3.1. Entwicklungsaufgaben und medienpädagogische Begleitung im Kindes- und Jugendalter

Frühe Kindheit: analoge Erfahrungen und keine Mediennutzung unter drei Jahren

Die frühe Kindheit stellt eine sensible Entwicklungsphase dar. Kinder benötigen für ihre Entwicklung vor allem den Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen und ausreichend analoge Spielmöglichkeiten. Wir empfehlen daher keinen Medienkonsum unter drei Jahren.

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist es, Entwicklungsaufgaben durch Medienkonsum angemessen zu unterstützen. Motorische Fähigkeiten entwickeln sich durch eigene Bewegungserfahrungen im realen Raum sowie durch Ausprobieren und die damit verbundenen Erfolge und Misserfolge. Durch die Nutzung digitaler Medien kann Zeit für diese Erfahrungen verloren gehen. Mangelnde Spielmöglichkeiten können Entwicklungsverzögerungen in unterschiedlichen Bereichen begünstigen. Daher schließen wir uns den zahlreichen anderen Expert*innen bzw. Richtlinien an (bspw. Positionspapier der GAIMH, 2024; Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ., 2023), die für Kinder unter drei Jahren keinen Medienkonsum empfehlen.

Begleitete Mediennutzung im Kleinkind- und Volksschulalter

Klein- und Volksschulkinder sollen bei der Nutzung digitaler Medien durch Bezugspersonen begleitet werden.

Die Anwesenheit von Bezugspersonen unterstützt (Klein-)Kinder bei der emotionalen und kognitiven Verarbeitung von Medieninhalten und beim Erwerb von Medienkompetenz (Munzer et al., 2026). Kinder können Fragen stellen; gemeinsam kann geklärt werden, ob und warum bestimmte Inhalte lustig, spannend oder angstauslösend sind. Inhalte können im Nachhinein besprochen, eingeordnet und kritisch hinterfragt werden. Bezugspersonen können zudem Strategien vermitteln, wie Kinder mit unangenehmen Medieninhalten umgehen können (z. B. Ohren zuhalten, Augen schließen oder wegschauen, Gerät ausschalten). Durch die Beobachtung ihrer Reaktionen können Bezugspersonen besser einschätzen, wie ein Kind bestimmte Inhalte erlebt: Was für ein Kind beunruhigend oder stressauslösend ist, kann für ein anderes spannend und interessant sein. Begleitete

Mediennutzung ermöglicht Bezugspersonen außerdem, zu wissen, welche Inhalte Kinder konsumieren, und diese gezielt mitzugestalten.

Jugendliche: Autonomie, Beziehung und Reflexion

Jugendliche brauchen Freiräume. Gleichzeitig brauchen sie weiterhin haltgebende Beziehungen. Auch Jugendliche benötigen daher Unterstützung und Interesse von Bezugspersonen, um ihre Nutzung digitaler Medien reflektieren zu können.

Die Adoleszenz ist eine Entwicklungsphase, die durch einen zunehmenden Wunsch nach Autonomie und Selbstbestimmung gekennzeichnet ist (Beyers et al., 2025). Dies zeigt sich häufig in einer gewissen Abgrenzung von wichtigen Bezugspersonen, beispielsweise den Eltern. Die Entwicklung der eigenen Identität ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe und umfasst unter anderem die Herausbildung eigener Werte und politischer Haltungen. Diese Entwicklungsprozesse finden nicht nur analog, sondern zunehmend auch im digitalen Raum statt. Für viele Jugendliche ist es ein wichtiger Teil ihrer Entwicklung, den digitalen Raum eigenständig zu entdecken, zu erproben und mitzugestalten. Diese Erfahrungen können einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung von Selbstständigkeit, sozialer Kompetenz und Identität leisten.

Gleichzeitig bleiben Verbundenheit, Unterstützung und Orientierung während der Adoleszenz entscheidend (Soenens et al., 2007). Bezogen auf digitale Medien bedeutet dies eine unterstützende und interessierte Auseinandersetzung mit dem Medienalltag Jugendlicher. Im Vordergrund stehen Interesse, Teilhabe und Verfügbarkeit statt Kontrolle. Bezugspersonen sollten an der digitalen Lebenswelt Jugendlicher interessiert sein, ansprechbar bleiben sowie Orientierung und Unterstützung anbieten (Munzer et al., 2026). Hilfreich kann sein, gemeinsam zu reflektieren, warum und wie Jugendliche digitale Medien nutzen: Welche Bedürfnisse oder Funktionen stehen hinter der Nutzung? Was suchen, erleben oder gestalten Jugendliche im digitalen Raum, und wie geht es ihnen damit? Eine solche Auseinandersetzung kann Jugendliche dabei unterstützen, ihre Mediennutzung bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und selbstbestimmt zu gestalten. Ziel ist ein ausgewogener, reflektierter und selbstbestimmter Umgang mit digitalen Medien – mit Begleitung und Unterstützung, aber ohne Bevormundung.

Erwachsene als Vorbilder

Das Mediennutzungsverhalten von Erwachsenen ist ein wichtiges Vorbild für Kinder und Jugendliche.

Kinder lernen insbesondere durch die Beobachtung ihrer Bezugspersonen, wie digitale Medien genutzt werden (Lernen am Modell). Ein ungünstiges Nutzungsverhalten von Bezugspersonen kann einen Risikofaktor für die Entwicklung problematischer Nutzung

bei Kindern darstellen und zudem Beziehung bzw. Bindung beeinträchtigen – etwa wenn Bezugspersonen aufgrund der ständigen Beschäftigung mit digitalen Medien oder dem Smartphone nicht angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren.

Ein gemeinsamer Familienmedienplan kann sinnvoll sein, um klare Regeln für die Nutzung digitaler Medien für alle Familienmitglieder festzulegen. Das schafft Klarheit, unterstützt einen bewussten Umgang mit Medien, bezieht Eltern in ihrer Vorbildrolle ein und ermöglicht gemeinsame Familienzeit (vgl. Moreno et al., 2024).

3.2. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu digitalen Medien und psychischer Gesundheit

Digitale Medien und psychische Gesundheit: keine pauschale Problemwirkung

Bei der Mehrheit der Kinder ab drei Jahren und Jugendlichen, die digitale Medien nutzen, führt die Nutzung weder zu einem problematischen Nutzungsverhalten noch zu Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit. Gleichzeitig kann problematische Nutzung bei vulnerablen Personen negative Auswirkungen auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Nahezu jedes Kind und jede*r Jugendliche hat heute regelmäßig Kontakt mit digitalen Medien. Dennoch entwickelt nur ein Teil eine psychische Erkrankung; zugleich waren Kinder und Jugendliche bereits von psychischen Erkrankungen betroffen, bevor digitale Medien verbreitet waren. Digitale Medien können genutzt werden, ohne dass daraus psychische Erkrankungen entstehen – und dies trifft auf die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen zu (Beyens et al., 2021; Valkenburg et al., 2022).

Diese Beobachtung steht teilweise im Kontrast zu stark problemorientierten oder dystopischen Botschaften in der öffentlichen Wahrnehmung und medialen Debatte. Solche Aussagen bilden den wissenschaftlichen Konsens nicht immer ab und stützen sich mitunter selektiv auf einzelne Studien.

Forschungsstand: insgesamt geringe Effekte auf das psychische Wohlbefinden

Insgesamt sind die Auswirkungen digitaler bzw. sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen eher gering. Für die Praxis gilt es zu berücksichtigen, dass analoge Aktivitäten und insbesondere Faktoren wie Schlaf, ausgewogene Ernährung, Bewegung und persönliche soziale Interaktionen, die für das Wohlbefinden besonders wichtig sind, durch die Nutzung digitaler Medien nicht verdrängt werden.

Meta-Analysen (u. a. Appel et al., 2020; Ferguson et al., 2025; Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg, 2022; Valkenburg et al., 2022) zeigen, dass die Auswirkungen digitaler bzw. sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden bzw. die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gering sind bzw. moderate Effekte hauptsächlich in Zusammenhang mit einer problematischen Nutzung gefunden werden können (Valkenburg, 2022). Die Schlafgesundheit steht in negativem Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien, allerdings sind kausale Aussagen auf Basis der aktuellen Studienlage schwierig (Brautsch et al., 2023; Hartstein et al., 2024; LeBourgeois et al., 2017). Die National Sleep Foundation kommt aufgrund des bisherigen Forschungsstandes zu dem Konsens, dass 1.) Bildschirmnutzung an sich sowie 2.) die konsumierten digitalen Inhalte die Schlafgesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ beeinträchtigen.

Hinsichtlich möglicher negativer Auswirkungen auf Erwachsene sowie möglicher negativer Auswirkungen des Bildschirmlichts besteht hingegen kein Konsens (Hartstein et al., 2024). Nach derzeitigem Forschungsstand besteht kein (Videospiele, Ferguson, 2015) bzw. nur ein leicht positiver Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Mediennutzung und ADHS-Symptomen (Beyens et al., 2018; Nikkelen et al., 2014). Ergebnisse von Studien zur Geschwindigkeit der Inhalte sind inkonsistent. Das Ausmaß der Gewalt der Inhalte korreliert positiv mit ADHS-Symptomen, jedoch ist die kausale Richtung des Zusammenhangs unklar (Beyens et al., 2018). Zudem können bisherige Reviews bzw. Metaanalysen (Ophir et al., 2023; Slobodin et al., 2019; Stiller & Mößle, 2018) einen – immer wieder postulierten – kausalen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Symptomen der Autismus-Spektrum-Störung (ASD) weder widerlegen noch bestätigen.

Ein starker Fokus auf digitale Medien als Ursache psychischer Probleme oder geringen Wohlbefindens kann dazu führen, dass andere relevante oder tatsächlich ursächliche Faktoren übersehen werden.

Chancen digitaler Medien und soziale Teilhabe

Ein moderater und reflektierter Gebrauch digitaler Medien ist nicht schädlich, sondern kann Vorteile haben und insbesondere Jugendlichen soziale Teilhabe ermöglichen. Digitale Medien sind für viele Jugendliche nicht nur Unterhaltungsmedien, sondern auch wichtige Orte sozialer Teilhabe, Identitätsentwicklung und gesellschaftlicher Beteiligung. Viele zentrale Entwicklungsaufgaben des Jugendalters, wie die Auseinandersetzung mit Interessen, Werten und Identitäten, finden heute auch im digitalen Raum statt und sind damit zunehmend Teil altersentsprechender Entwicklungsprozesse.

Nahezu alle Jugendlichen besitzen heute ein Smartphone. Sie nutzen es und andere digitale Medien unter anderem zur Kommunikation mit Freund*innen und anderen

Gleichaltrigen, um Teil sozialer Gruppen zu sein, zur Selbstdarstellung und Identitätsfindung, zur Vernetzung, zum Austausch und zur Diskussion mit anderen, zur Unterhaltung, für Inspiration und zur Entfaltung ihrer Kreativität. Eine moderate Mediennutzung steht im Allgemeinen nicht negativ mit dem psychischen Wohlbefinden in Zusammenhang; keine Nutzung oder problematische Nutzung hingegen schon (Przybylski & Weinstein, 2017).

Risiken: schädliche Inhalte, Verdrängung und digitaler Stress

Digitale Medien können unter anderem durch die Verdrängung förderlicher Aktivitäten, durch schädliche Inhalte oder durch digitalen Stress bei manchen Personen negative Auswirkungen auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit haben.

Zu den möglichen Erklärungsmechanismen, weshalb sich digitale bzw. soziale Medien negativ auf die psychische Gesundheit auswirken könnten, gehören u. a.:

- schädliche Inhalte, z. B.
  - die Darstellung von Gewalt,
  - Förderung von sozialen Vergleichen,
  - Förderung von Risikoverhalten,
  - unrealistische Selbstdarstellung,
  - Gefährdung der Entwicklung des Selbstkonzeptes durch negative Bewertungen,
  - Cyberbullying oder -grooming,
  - verstärkte Wahrnehmung sozialer Ablehnung oder
  - Ausgrenzung durch fehlende Likes, Antworten etc.,
- Verdrängung anderer positiver Aktivitäten („Opportunitätskosten“) und
- digitaler Stress, bspw. durch
  - Erreichbarkeitsdruck,
  - Angst hinsichtlich der Reaktionen anderer auf das eigene Profil, Postings etc.,
  - „Fear of missing out“ und
  - kommunikative Reizüberflutung

(s. Orben et al., 2024; Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019).

Wichtig ist daher, die Nutzung digitaler Medien gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen zu reflektieren und bewusst zu gestalten, um schädliche Inhalte möglichst zu meiden, digitalen Stress zu erkennen und ihm entgegenzuwirken sowie das Verhältnis zwischen förderlichen analogen Aktivitäten und digitaler Mediennutzung im Blick zu behalten. Ebenso müssen digitale bzw. soziale Medien so gestaltet sein, dass sie einen selbstbestimmten, ausgewogenen und reflektierten Umgang ermöglichen. Dafür braucht es „Safety-by-Design“-Pflichten für Anbieter*innen: sichere Voreinstellungen,

Einschränkungen von Kontaktmöglichkeiten, Schutz vor Grooming, wirksame Melde- und Blockierfunktionen, Begrenzung algorithmischer Verstärkung problematischer Inhalte sowie die Reduktion manipulativer Designmuster („Dark Patterns"). Gleichzeitig dürfen andere Bedingungen, die Mediennutzung beeinflussen, sowie weitere Stressoren für die psychische Gesundheit Heranwachsender nicht aus dem Blick geraten. Ein ausschließlicher Fokus auf digitale Medien als Ursache psychischer Belastungen oder von Problemverhalten könnte dazu führen, dass andere bzw. tatsächlich ursächliche Faktoren in den Hintergrund treten. So sind digitale Medien etwa im Radikalisierungsprozess ein Mittel dschihadistischer oder rechtsextremer Gruppierungen, jedoch nicht dessen alleinige Ursache.

3.3. Komplexität digitaler Medienwirkungen: die Grenzen vereinfachender Erklärungsansätze

Wirkungen sind individuell und kontextabhängig

Die Auswirkungen digitaler Medien auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen sind nicht gleichförmig oder universell, sondern individuell, kontextabhängig und komplex.

Kinder und Jugendliche sind nicht passive Empfänger*innen eines einheitlichen Effekts digitaler Medien, sondern aktive Nutzer*innen. Sie wählen für sie relevante Inhalte aus, interpretieren und erleben sie auf vielfältige Art und Weise, gestalten Inhalte selbst und verfolgen unterschiedlichste Ziele und Wünsche mit ihrer Nutzung. Gleichzeitig beeinflussen äußere Rahmenbedingungen und Eigenschaften digitaler Medien das Nutzungsverhalten. Kurzum: In Abhängigkeit ihrer Persönlichkeitsstruktur, individuellen Lebensgeschichte und psychischen wie körperlichen Disposition (Vulnerabilität) sowie der technologischen Geräte und Designs, konsumierten Inhalte und des jeweiligen (kulturellen) Kontextes nutzen sie digitale Medien auf verschiedenste Arten und Weisen und reagieren unterschiedlich auf sie (Valkenburg, 2022).

Es gilt daher, individuelle Unterschiede zwischen Nutzer*innen zu berücksichtigen. Kleine, im Durchschnitt unbedeutende Effekte für eine große Gruppe können gleichzeitig mit ernsthaften Beeinträchtigungen des psychischen Wohlbefindens bei einzelnen Personen einhergehen. Studien zeigen beispielsweise, dass sich bei der Mehrheit der Jugendlichen das Wohlbefinden infolge der Nutzung sozialer Medien nicht verändert. Jeweils ein kleiner Teil berichtet eine Verbesserung bzw. Verschlechterung des Wohlbefindens (Beyens et al., 2021; Valkenburg et al., 2022). Das bedeutet: Ein Teil der Jugendlichen berichtet eine Verschlechterung des Wohlbefindens, ein anderer Teil profitiert davon; die große Mehrheit nimmt keine Auswirkungen wahr.

Wechselseitige Beziehung zwischen Mediennutzung und psychischer Gesundheit

Nicht nur die Nutzung digitaler Medien kann die psychische Gesundheit beeinflussen; auch die psychische Gesundheit kann sich auf die Nutzung digitaler Medien auswirken.

Beispielsweise vergleichen sich Jugendliche mit Depressionen in sozialen Medien häufiger mit anderen und bewerten sich dabei häufiger negativ als Jugendliche ohne Depressionen (Nesi & Prinstein, 2015; Radovic et al., 2017). Depressive Symptome sind zudem stärker mit der Suche nach Rückmeldungen und Bestätigung in sozialen Medien verbunden (Nesi & Prinstein, 2015). Des Weiteren posten Personen mit einem geringeren Selbstwertgefühl mehr negative und weniger positive Inhalte als Personen mit einem höheren Selbstwertgefühl, wodurch sie auch weniger positives Feedback erhalten (Andrews et al., 2022). Daher ist es schwierig, mögliche Zusammenhänge zwischen der Nutzung digitaler Medien und der psychischen Gesundheit kausal zu interpretieren, da von wechselseitigen Effekten auszugehen ist.

Bildschirmzeit ist nur ein Orientierungswert

Bildschirmzeiten allein zu definieren ist aus suchtpräventiver Sicht nicht ausreichend, um einen reflektierten und ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Nutzungszeiten stellen für sich genommen keine Empfehlung dar, sondern können lediglich der Orientierung dienen. Entscheidend sind qualitative Aspekte der Nutzung – etwa die Inhalte, die Nutzungsweise, der Zweck der Nutzung und die Auswirkungen auf Alltag und Wohlbefinden. Darauf liegt auch der Fokus von Suchtprävention und psychischer Gesundheitsförderung.

Viele Studien zu Auswirkungen digitaler Medien auf die psychische Gesundheit untersuchen ausschließlich die Bildschirmzeit, unabhängig von den Inhalten. Dies basiert auf der impliziten Annahme einer „Dosis-Wirkung-Beziehung" (engl. dose-response relationship), wonach die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mit der Zeit steigen, die digitalen Medien verbracht wird. Der Einfluss der Bildschirmzeit auf die psychische Gesundheit erweist sich in der Gesamtheit bisheriger Studien als widersprüchlich (positive, neutrale und negative Auswirkungen), mit einer Tendenz zu einer geringen, negativen Wirkung (Ferguson et al., 2025; Frith, 2017; Orben, 2020; Orben & Przybylski, 2019; Odgers & Jensen, 2020; Meier & Reinecke, 2021; Kardefelt-Winther, 2017; Stiglic & Viner, 2019). Insgesamt ist der Einfluss der Bildschirmzeit auf das Wohlbefinden jedoch geringer als Faktoren wie Schlaf, Ernährung oder Bewegung (Orben & Przybylski, 2019). Digitale Mediennutzung ist also unter den verschiedenen Einflüssen auf das jugendliche Wohlbefinden ein Faktor von vielen, und dabei nur ein recht kleiner (Odgers 2024; Miller et al., 2023). Eine zu große Fokussierung auf digitale Medien droht andere relevante Aspekte für ein gesundes Aufwachsen zu überschatten.

Entscheidend sind Inhalt, Kontext, Zweck und Nutzungsweise

Um mögliche Auswirkungen digitaler Mediennutzung einzuschätzen und eine bewusste Nutzung zu unterstützen, reicht es nicht aus, lediglich die Nutzungsdauer zu betrachten. Entscheidend ist, welche konkreten Inhalte über welches technologische Gerät und Design, von wem, in welchem Ausmaß, zu welchem Zweck und in welchem soziokulturellen Kontext konsumiert werden und welche Handlungsalternativen Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stehen. Auch das Zusammenspiel unterschiedlicher digitaler Medien bzw. Inhalte ist relevant, da diese häufig parallel genutzt werden.

Die Forschung zeigt, dass digitale Medien keine einheitliche Wirkung entfalten. Medienwirkungen entstehen aus dem Zusammenspiel von Eigenschaften der Nutzer*innen, den Merkmalen der Medien und ihrem sozialen Umfeld.
Dieselben Inhalte oder Plattformen können daher bei unterschiedlichen Personen unterschiedliche Auswirkungen haben (Valkenburg, 2022). Ob Mediennutzung als unterstützend, neutral oder belastend erlebt wird, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab und lässt sich nicht auf einfache Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge reduzieren.

Dazu zählen etwa die konsumierten Inhalte, das Ausmaß und die Nutzungsweise der Medien, die verfügbaren Alternativen im Alltag sowie individuelle Voraussetzungen der Nutzer*innen. Faktoren wie Entwicklungsstand, Persönlichkeit, Selbstregulationsfähigkeit, psychische Belastungen oder vorhandene Ressourcen beeinflussen, welche Inhalte ausgewählt werden und wie darauf reagiert wird. Auch der Zweck der Nutzung spielt eine wichtige Rolle. Werden digitale Medien aktiv genutzt, um Beziehungen zu pflegen, sich auszudrücken, Informationen zu suchen oder Interessen nachzugehen, können sie positive Funktionen erfüllen. Werden sie hingegen vorwiegend genutzt, um belastenden Gefühlen auszuweichen oder Probleme zu vermeiden, steigt das Risiko negativer Auswirkungen auf das Wohlbefinden (Kross et al., 2021). Ebenso prägen soziale, kulturelle und ökonomische Rahmenbedingungen die Nutzungsmöglichkeiten und Medienwirkungen.

Allgemeine Bildschirmzeiten können deshalb lediglich als grober Orientierungswert dienen. Für sich genommen erlauben sie kaum Aussagen über die Qualität der Nutzung oder deren mögliche Auswirkungen. Um Mediennutzung zu verstehen, müssen Inhalt, Zweck, Nutzungsweise und individueller Kontext gemeinsam betrachtet werden.

Wir empfehlen daher den „Digital Diet"-Ansatz (Orben, 2022) als hilfreiches Gedankenmodell, das dabei hilft, die relevanten Einflussfaktoren digitaler Mediennutzung im Blick zu behalten, ohne die Komplexität der Medienwirkungen auf einfache Ursache-Wirkungs-Annahmen zu reduzieren. Analog zu einer ausgewogenen Ernährung richtet er den Blick nicht auf einzelne Lebensmittel oder ausschließlich auf deren Menge, sondern

auf das Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Für eine gesunde Ernährung ist nicht ein einzelnes Lebensmittel ausschlaggebend, sondern das gesamte Ernährungsmuster, die Ausgewogenheit der Zusammensetzung, die individuellen Bedürfnisse einer Person sowie ihr Lebenskontext. Ähnliches gilt für digitale Medien.

Der Ansatz verdeutlicht, dass digitale Medien weder pauschal als gesund noch als schädlich betrachtet werden können. Unterschiedliche Inhalte, Plattformen und Nutzungsformen erfüllen unterschiedliche Funktionen und können sich je nach Person und Situation unterschiedlich auswirken. Entscheidend ist daher nicht, ob digitale Medien genutzt werden, sondern wie sie in den Alltag eingebettet sind und in welchem Verhältnis sie zu anderen entwicklungsförderlichen Aktivitäten stehen.

Der „Digital Diet"-Ansatz lenkt den Blick bewusst weg von einer eindimensionalen Betrachtung der Bildschirmzeit hin zu Fragen der Qualität, Vielfalt und Ausgewogenheit der Nutzung. Er regt dazu an, digitale Medien ähnlich wie Ernährung als Teil eines größeren Lebensstils zu betrachten: Welche Inhalte werden konsumiert? Welche Bedürfnisse werden damit erfüllt? Welche Rolle spielen soziale Beziehungen, Bewegung, Schlaf, Erholung, Kreativität oder persönliche Interessen? Werden digitale Medien als Ergänzung zu diesen Lebensbereichen genutzt oder verdrängen sie diese?

Gleichzeitig eignet sich der Ansatz als Gesprächsgrundlage mit Kindern und Jugendlichen, weil er nicht auf Verbote oder starre Zeitgrenzen fokussiert, sondern die gemeinsame Reflexion einer individuellen, bewussten und ausgewogenen Mediennutzung unterstützt.

3.4. Problematische und suchtartige Mediennutzung: Einordnung und Abgrenzung

Problematische Nutzung: Beeinträchtigungen statt Nutzungsdauer als Kriterium

Digitale Medien führen nicht automatisch zu problematischer Nutzung. Anders als bei Alkohol, für den keine gesundheitlich risikofreie Konsummenge angenommen wird, können digitale Medien auf förderliche und funktionale Weise genutzt werden. Ausschlaggebend sind die Art und Qualität der Nutzung sowie ihre sinnvolle Integration in den Alltag.

Unter problematischer Mediennutzung wird häufig eine intensive Nutzung digitaler Medien verstanden, die mit hoher Bildschirmzeit gleichgesetzt wird. Diese Definition ist nicht ausreichend, da viele Menschen heute sehr viel Zeit online verbringen, ohne deshalb eine problematische Nutzung aufzuweisen. Sinnvoller ist es, negative Konsequenzen der Mediennutzung in persönlichen, sozialen, schulischen oder beruflichen Lebensbereichen als zentrales Kriterium heranzuziehen (Starcevic & Aboujaoude, 2017). Problematisch wird

Mediennutzung dann, wenn sie dysfunktional ist – etwa durch sehr exzessive Nutzung, Kontrollverlust oder belastende Inhalte – und dadurch Alltag oder Wohlbefinden beeinträchtigt werden. Mögliche Folgen sind etwa schlechte Schulleistungen, Konflikte, Isolation, Schlafmangel sowie Rücken- oder Kopfschmerzen. Der Übergang von einer intensiven, aber unbedenklichen, zu einer problematischen Mediennutzung kann fließend und schwer zu erkennen sein (BZgA, 2024). Problematische Mediennutzung entsteht dabei nicht durch die Nutzungsdauer allein, sondern im Zusammenspiel individueller, sozialer und struktureller Faktoren. Wie bei anderen potenziell problematischen Verhaltensweisen wirken dabei persönliche Voraussetzungen, das soziale Umfeld sowie Merkmale der genutzten Anwendungen zusammen und beeinflussen, ob Mediennutzung funktional bleibt oder zu Beeinträchtigungen führt.

Suchtartige Mediennutzung: Begriffe und diagnostische Einordnung

Mediensucht stellt derzeit keine Diagnose in den offiziellen Diagnosemanualen (DSM 5, ICD-11) dar. Lediglich die Computerspielstörung (Gaming Disorder) ist in ICD-11 beschrieben. Wir sprechen deshalb von suchtartiger Mediennutzung. Ihre Definition orientiert sich dabei an den ICD-11-Kriterien der Gaming Disorder. Eine Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung wird in der Wissenschaft diskutiert, ist aber aktuell ebenfalls nicht als offizielle psychische Erkrankung in den gängigen Diagnosemanualen dargestellt.

Es fehlen eindeutige Befunde aus epidemiologischer, neurobiologischer, psychologischer und klinischer Forschung, um eine Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung als Verhaltenssucht definieren zu können (Griffiths, 2022). Für Praktiker*innen gibt es in der ICD-11 die Möglichkeit, eine suchtartige Nutzung von sozialen Netzwerken als „andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssüchte“ (6C5Y) festzuhalten, wenn die Symptome den Kriterien für Verhaltenssüchte entsprechen. Es wird empfohlen, sich an den Kriterien der Glücksspiel- bzw. Computerspielstörung (Kontrollverlust, Erhöhung von Nutzungszeiten, gedankliche Beschäftigung, misslingende Versuche der Reduktion, Verharmlosung) zu orientieren bzw. diese auf die Nutzung von sozialen Netzwerken (wie Snapchat, Instagram oder TikTok) umzulegen. (Lindenberg & Sonnenschein, 2024)

Mit dem Überbegriff „Internetsucht”, „Internetbezogene Störungen“ oder „Onlinesucht” werden häufig jegliche problematischen Verhaltensweisen im Internet beschrieben, die sich zum Beispiel auf Gaming, Glücksspiel, Online-Shopping oder Pornografie beziehen können (Müller et al., 2018). Der Begriff der „Internetsucht“ ist stark umstritten, da eher davon ausgegangen wird, dass Personen von einzelnen Anwendungen und den daraus resultierenden Verhaltensweisen abhängig werden können, anstatt von dem Medium (z. B. Internet oder Smartphone) selbst (Starcevic & Aboujaoude, 2017).

3.5. Implikationen für Prävention, Jugendschutz und Regulierung

Suchtprävention: Ressourcen, Lebenskompetenzen und Medienkompetenz stärken

Prävention zielt darauf ab, Risiken frühzeitig zu erkennen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu stärken sowie einen reflektierten, selbstbestimmten und ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Dadurch sollen problematische oder suchtartige Formen der Mediennutzung möglichst früh erkannt und ihnen vorgebeugt werden. Zentral ist dabei nicht nur die Reduktion von Risiken, sondern vor allem auch die Stärkung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien. Kinder und Jugendliche sollen Kompetenzen entwickeln, die sie befähigen, Herausforderungen zu bewältigen, Beziehungen zu gestalten und digitale Medien aktiv für ihre eigenen Ziele und Bedürfnisse zu nutzen.

Anstatt Aussagen oder Empfehlungen über digitale Medien als Gesamtheit zu treffen oder die Komplexität des Themas auf universell gültige Zeitempfehlungen zu reduzieren, konzentriert sich das Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien auf Faktoren, die mit möglichen positiven bzw. negativen Auswirkungen digitaler Medien in Zusammenhang stehen. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in einem reflektierten, selbstbestimmten und ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien zu stärken sowie vulnerable Individuen und Gruppen zu identifizieren und gezielt zu unterstützen. Kinder und Jugendliche sollen in ihren digitalen und analogen Lebenskompetenzen sowie emotionalen Bewältigungsstrategien so gestärkt werden, dass sie digitale Medien aktiv, selbstbestimmt und im Einklang mit ihren persönlichen Zielen nutzen können. Risikofaktoren, die mit problematischer Mediennutzung in Verbindung stehen – etwa geringer Selbstwert, Einsamkeit oder Schwierigkeiten in der Emotionsregulation – sollen identifiziert und reduziert sowie Schutzfaktoren gestärkt werden. Maßnahmen sollen daher gezielt an Risiko- und Schutzfaktoren ansetzen.

Wesentlich ist zudem die Förderung von Medienkompetenz. Sie ist notwendig, damit Kinder und Jugendliche die Vorteile des Internets verantwortungsbewusst nutzen, sich vor Desinformation, sozialem Druck, belastenden Inhalten und Cybermobbing, sowie Hass im Netz und Cybergrooming schützen und einen reflektierten, selbstbestimmten und ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien entwickeln können. Dabei darf der Fokus nicht ausschließlich auf Kindern und Jugendlichen liegen; auch Eltern und Multiplikator*innen benötigen Unterstützung und entsprechende Kompetenzen. Dieser Aufgabe widmet sich in Österreich unter anderem Saferinternet.at. Die 2022 eingeführte Digitale Grundbildung war zudem ein wichtiger Schritt zur Förderung von Medienkompetenz in Schulen.

Die Förderung von Medienkompetenz ist zudem eine wesentliche Maßnahme, um „Digital Inequality" zu begegnen – also der Tatsache, dass der soziale Status einer Person sowohl ihren Zugang zu digitalen Medien als auch Fähigkeiten, Nutzungsweisen und mögliche Auswirkungen der Nutzung beeinflusst (Büchi & Hargittai, 2022).

Pauschale Verbote sind keine geeignete Präventionsstrategie

Pauschale Verbote digitaler Medien sind als alleinige Präventionsstrategie wenig sinnvoll. Gezielte Schutz- und Nutzungseinschränkungen können hingegen – insbesondere zum Kinder- und Jugendschutz – sinnvoll und notwendig sein. Gegen pauschale Verbote spricht, dass

- Kindern und Jugendlichen dadurch keine Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien vermittelt werden. Kinder und Jugendliche sowie Eltern und Erziehungsberechtigte sollen möglichst früh lernen, sich vor Desinformation, belastenden Inhalten und Cybermobbing sowie Hass im Netz und Cybergrooming zu schützen und einen ausgewogenen, reflektierten und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.
- auf Public-Health-Ebene bislang keine eindeutigen Belege dafür vorliegen, dass digitale Medien als Gesamtheit die psychische Gesundheit negativ beeinflussen. Pauschale Verbote und Einschränkungen ohne klar definierte und belegte Gefährdung sollten daher vermieden werden.
- nicht das Internet oder Smartphone an sich das Problem darstellt, sondern einzelne Anwendungen bzw. Nutzungsformen. Diese können – abhängig von persönlicher Vulnerabilität sowie Art und Kontext der Nutzung – Suchtpotenzial aufweisen und/oder die psychische Gesundheit beeinflussen.
- nicht nur Risiken, sondern auch Chancen der Mediennutzung berücksichtigt werden müssen. Digitale Medien sind Teil unseres Alltags und können positive Effekte haben. Aufgabe von Suchtprävention und psychischer Gesundheitsförderung ist es daher, durch die Förderung von Lebens-, Risiko- und Medienkompetenz zu einer möglichst schadensarmen und ausgewogenen Integration digitaler Medien in den Alltag beizutragen.

Altersgrenzen, Altersverifikation und abgestufter Jugendschutz

Das in Österreich geltende Mindestalter von 14 Jahren für die Nutzung sozialer Medien muss auch praktisch umgesetzt werden. Gleichzeitig muss sichergestellt werden, dass Kinder und Jugendliche vor der erstmaligen eigenständigen Nutzung sozialer Medien ausreichende Kompetenzen im Umgang damit erwerben konnten.

Altersbeschränkungen sind ein legitimes und notwendiges Instrument des Kinder- und Jugendschutzes – insbesondere solange Anbieter*innen digitaler bzw. sozialer Medien nicht ausreichend verpflichtet sind, ihrer Verantwortung für den Schutz von Kindern und Jugendlichen nachzukommen. Es braucht klare, möglichst EU-weite Regelungen, die den Schutz von Kindern und Jugendlichen konsequent verfolgen. Anbieter*innen sozialer Medien müssen stärker in die Pflicht genommen werden, digitale Angebote sicher zu gestalten und bestehende Altersbeschränkungen wirksam umzusetzen. Bemühungen um eine verbindliche und überprüfbare Altersverifikation sollten daher weiterentwickelt werden. Dabei muss der Datenschutz aller Nutzer*innen gewährleistet sein; erforderlich sind datensparsame und grundrechtsschonende Lösungen auf Basis gemeinsamer Standards.

Der Erwerb ausreichender digitaler Kompetenzen vor dem 14. Lebensjahr muss – neben dem privaten Bereich durch Erziehungsverantwortliche – insbesondere im Rahmen der Digitalen Grundbildung ab der 5. Schulstufe sowie in schulischen Freizeitangeboten unterstützt werden. Dafür benötigen Fachmitarbeiter*innen entsprechende Aus- und Fortbildungen; auch Erziehungsverantwortliche müssen beim Erwerb eigener Kompetenzen unterstützt werden.

Ein allgemeiner Ausschluss von Kindern und Jugendlichen aus dem digitalen Raum ist jedoch nicht zu befürworten (UN Committee on the Rights of the Child, 2021).

Problematische Plattformmechanismen verlieren ihre potenziell beeinträchtigende Wirkung nicht mit dem Erreichen des 14. Lebensjahres. Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren befinden sich weiterhin in einer sensiblen Entwicklungsphase und zählen zugleich zu den intensivsten Nutzer*innen sozialer Medien. Impulskontrolle, Selbstregulation sowie soziale, kognitive und emotionale Reife entwickeln sich im Jugendalter weiter. Jugendliche können daher in besonderem Maß gegenüber manipulativen oder suchtfördernden Designmechanismen vulnerabel sein.
Wenn algorithmische Empfehlungssysteme, Endlos-Scrollen, automatische Wiedergabe, Push-Benachrichtigungen oder digitale Belohnungsmechanismen aufgrund ihres Sucht- und Gefährdungspotenzials für unter 14-Jährige reguliert werden, sollte geprüft werden, welche Schutzmaßnahmen auch für 14- bis 18-Jährige erforderlich und verhältnismäßig sind.

Wir empfehlen daher abgestufte Schutzmaßnahmen für 14- bis 18-Jährige. Die Altersgrenze von 14 Jahren darf nicht als Endpunkt des Jugendschutzes verstanden werden. Für diese Altersgruppe sollten insbesondere besonders manipulative bzw. suchtfördernde Funktionen eingeschränkt und altersgerechte Plattformversionen bzw. Voreinstellungen ermöglicht werden.

Gleichzeitig kann nicht davon ausgegangen werden, dass ältere Jugendliche oder Erwachsene automatisch vor problematischen Designaspekten oder Inhalten geschützt sind (s. z. B. OECD, 2024). Im Vordergrund muss daher die Gestaltung digitaler bzw. sozialer Medien stehen, die allen Mitgliedern der Gesellschaft eine möglichst selbstbestimmte, reflektierte und schadensarme Nutzung ermöglicht (siehe dazu auch Abschnitt 3.5).

Gemeinsam entwickelte Regeln in Schulen, Jugendeinrichtungen und Betrieben

Schulen, Jugendeinrichtungen und Betriebe sollen gemeinsam mit Schüler*innen, Jugendlichen und Mitarbeiter*innen klare und verhältnismäßige Regeln für den Umgang mit digitalen Medien formulieren.

Die private Nutzung digitaler Medien kann ablenken und konzentrierter Arbeit, Lernen und sozialen Beziehungen im Wege stehen. Pauschale Verbote, insbesondere an Schulen, werden der Komplexität digitaler Mediennutzung jedoch nicht gerecht und können grundlegende Kinderrechte berühren (siehe dazu auch den Abschnitt „Teilhabe und Schutz als Kinderrechte“). Europäische Vergleiche weisen darauf hin, dass schrittweise und flexible Vorgehensweisen unter Beteiligung Jugendlicher nachhaltiger umgesetzt werden können (Crêteur et al., 2026). Bundesweite gesetzliche Verbote werden demnach teils schlechter umgesetzt und können zu mehr Konflikten vor Ort führen. Schulen benötigen einen gesetzlichen Rahmen und ausreichende Ressourcen für die Umsetzung; welches konkrete Modell und welche Regeln angemessen und verhältnismäßig sind, sollte möglichst autonom und gemeinsam mit Personal, Eltern sowie Kindern und Jugendlichen festgelegt werden (Empfehlung des ENESET-Berichts; Crêteur et al., 2026). Das österreichische Gesetz schafft dafür einen entsprechenden Rahmen.

Die Ergebnisse zu bisherigen Verboten digitaler Medien an Schulen sind gemischt. Positive Effekte zeigen sich teilweise beim Klassenklima, bei der wahrgenommenen Aufmerksamkeit und beim Wohlbefinden von Lehrkräften. Gleichzeitig können digitale Medien im Unterricht seltener eingesetzt und dadurch weniger digitale Kompetenzen aufgebaut werden; die Durchsetzung von Verboten kann Lehrer*innen-Schüler*innen-Beziehungen belasten, Aufmerksamkeitsprobleme können sich auf andere Ablenkungen verlagern und fehlende alternative Angebote können von Schüler*innen als soziale Einschränkung erlebt werden (Crêteur et al., 2026). Verbote können zudem dazu führen, dass Smartphone-Nutzung verheimlicht und problematische Erfahrungen aus Angst vor möglichen Konsequenzen seltener mit Lehrkräften oder Eltern geteilt werden (Reynolds et al., 2025).

Verbote oder Nutzungseinschränkungen allein reichen daher nicht aus. Es braucht flankierende Strategien, die analoge Freizeitaktivitäten attraktiver machen, das Klassen-,

Betriebs- und Einrichtungsklima stärken und soziale Verbundenheit fördern. Kinder und Jugendliche benötigen attraktive Alternativen zur Beschäftigung mit dem Smartphone oder anderen digitalen Medien. Dazu gehören unter anderem öffentliche und konsumfreie Räume für Begegnung, kulturelle Angebote und sportliche Aktivitäten, die Stärkung des Vereinswesens sowie eine ausreichende finanzielle Unterstützung von Freizeitaktivitäten für Jugendliche aus einkommensschwachen Familien. So können soziale Teilhabe, Gemeinschaftserfahrungen und entwicklungsförderliche Freizeitgestaltung unabhängig von den ökonomischen Ressourcen junger Menschen ermöglicht werden.

Verantwortung der Anbieter*innen und schadensarme Gestaltung

Anbieter*innen digitaler Technologien und Anwendungen müssen verpflichtet werden, ihre Produkte entsprechend der jeweiligen Alters- und Nutzer*innengruppe möglichst schadensarm zu entwickeln und zu gestalten.

Zum Schutz aller Nutzer*innen digitaler Medien braucht es verbindliche rechtliche Rahmenbedingungen für Anbieter*innen. Nutzer*innen sozialer Medien sollten generell vor der Darstellung selbst- und fremdschädigender Verhaltensweisen geschützt und suchtfördernde Designs in digitalen Anwendungen gesetzlich eingeschränkt werden (DGKJP, 2020). Maßnahmen wie der europäische Digital Services Act sind wichtige Schritte. Darüber hinaus können auch regulierende Eingriffe in zugrunde liegende Algorithmen sozialer Netzwerke erforderlich sein (Bak-Coleman et al., 2021).

Besonderes Augenmerk gilt dem Schutz über alle Altersgruppen hinweg. Altersbeschränkungen sind daher kein Ersatz für wirksame Inhaltskontrolle und möglichst schadensarme Gestaltung. Entscheidend ist eine möglichst schadensarme Gestaltung digitaler Angebote, die Nutzer*innen aller Altersgruppen vor schädlichen Inhalten und manipulativen Designmechanismen schützt.

3.6. Kinderrechte als Orientierung für den Umgang mit digitalen Medien

Teilhabe und Schutz als Kinderrechte

Digitale Medien sind Teil unseres Alltags. Kinder und Jugendliche haben auch im digitalen Raum ein Recht auf gesellschaftliche Teilhabe und zugleich ein Recht auf Schutz.

Digitale Medien sind heute ein selbstverständlicher Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Für viele Kinder und Jugendliche sind digitale Räume wichtige Orte des Lernens, der Identitätsentwicklung und gesellschaftlichen Teilhabe. Zahlreiche Entwicklungsaufgaben des Kindes- und Jugendalters werden heute sowohl im analogen

als auch im digitalen Raum bewältigt. Kinder und Jugendliche tauschen sich dort aus, suchen Informationen, entfalten sich kreativ, spielen und nehmen am gesellschaftlichen Leben teil. Diese Formen der Nutzung können positiv und entwicklungsförderlich sein und berühren zugleich essenzielle Kinderrechte: das Recht auf Teilhabe, Information, Bildung, freie Meinungsäußerung, Mitbestimmung, Spiel sowie darauf, sich mit anderen zu versammeln.

Kinder und Jugendliche bewegen sich dabei in einem Raum, der in den meisten Fällen nicht für sie, sondern von und für Erwachsene gestaltet wurde (vgl. UNCRC, 2021). Daraus entstehen Spannungen mit weiteren Kinderrechten, insbesondere dem Recht auf Gesundheit und Schutz. Digitale Welten und Anwendungen bergen Risiken wie schädliche Inhalte, manipulative Designmuster, Cybermobbing und -grooming, personalisierte Werbung sowie Voreinstellungen, die Datenschutz und Privatsphäre nicht ausreichend berücksichtigen.

Die nachhaltige Lösung dieses Spannungsverhältnisses liegt nicht in einem allgemeinen Ausschluss bestimmter Altersgruppen, sondern in der konsequenten Verpflichtung von Staat und Anbieter*innen zur Umsetzung von Kinderrechten und kinderrechtskonformen Designs. Der Versuch, Kinderrechte primär über Altersbegrenzungen zu wahren, kann dazu führen, gesamtgesellschaftliche Verantwortung auf Kinder und Jugendliche zu verlagern (KIJA, 2026).

Gesellschaft, Staat und Anbieter*innen digitaler Plattformen tragen gemeinsame Verantwortung dafür, dass Kinder und Jugendliche ihre Rechte auf Schutz, Förderung und Teilhabe auch im digitalen Raum wahrnehmen können. Staatliche Stellen müssen dafür geeignete gesetzliche Rahmenbedingungen schaffen und durchsetzen. Anbieter*innen sind verpflichtet, digitale Angebote kinderrechtskonform, altersgerecht und möglichst schadensarm zu gestalten. Eltern, Bildungseinrichtungen und weitere Bezugspersonen haben die Aufgabe, Kinder und Jugendliche beim Erwerb von Medienkompetenz sowie eines reflektierten und selbstbestimmten Umgangs mit digitalen Medien zu begleiten.

Kinder und Jugendliche zu schützen und gleichzeitig schrittweise an gesellschaftliche und digitale Teilhabe heranzuführen gelingt nicht durch pauschale Verbote, Ausschluss oder die Fokussierung auf reine Nutzungszeiten. Erforderlich ist vielmehr ein ausgewogenes Zusammenspiel von Kinder- und Jugendschutz, kinderrechtskonformer Gestaltung digitaler Angebote, Förderung von Medienkompetenz sowie unterstützender Begleitung durch Bezugspersonen. So kann digitale Teilhabe ermöglicht werden, ohne den notwendigen Schutz aus dem Blick zu verlieren.

4. Literatur

Andrews, J. L., Khin, A. C., Crayn, T., Humphreys, K., & Schweizer, S. (2022). Measuring online and offline social rejection sensitivity in the digital age. *Psychological Assessment*, *34*(8), 742–751. https://doi.org/10.1037/pas0001136

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, *24*(1), Article 1. https://doi.org/10.1177/1089268019880891

Bak-Coleman, J. B., Alfano, M., Barfuss, W., Bergstrom, C. T., Centeno, M. A., Couzin, I. D., Donges, J. F., Galesic, M., Gersick, A. S., Jacquet, J., Kao, A. B., Moran, R. E., Romanczuk, P., Rubenstein, D. I., Tombak, K. J., Van Bavel, J. J., & Weber, E. U. (2021). Stewardship of global collective behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *118*(27), e2025764118. https://doi.org/10.1073/pnas.2025764118

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns. *Communication Research*, 00936502211038196. https://doi.org/10.1177/00936502211038196

Beyens, I., Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2018). Screen media use and ADHD-related behaviors: Four decades of research. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(40), Article 40. https://doi.org/10.1073/pnas.1611611114

Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Autonomy in adolescence: A conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, *22*(2), 121–141. https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734

Brautsch, L. AS., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *68*, 101742. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742

Büchi, M., & Hargittai, E. (2022). A Need for Considering Digital Inequality When Studying Social Media Use and Well-Being. *Social Media + Society*, *8*(1), 205630512110691. https://doi.org/10.1177/20563051211069125

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2024). *Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen: Symptome und Hilfe.* https://www.ins-netz-

gehen.de/beratung/beratung-fuer-eltern-lehr-fachkraefte/uebermaessigen-medienkonsum-erkennen/

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. (2023). *Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie. Medienleitlinie für Eltern*. https://medienleitlinie.de/uploads/027-075eltern_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2026-06.pdf

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. (DGKJP). (2020). *Medienbezogene Störungen. Positionspapier zu medienbezogenen Störungen im Kindes- und Jugendalter*. https://www.dgkjp.de/medienbezogene-stoerungen/

European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Crêteur, S., Dunajeva, J., Frydman, B., Berg Mulvik, I., Del Cogliano, D., Nada, C., Siarova, H., Sankalaite, S., European Commission. Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Crêteur, S., Dunajeva, J., Frydman, B., Berg Mulvik, I., Del Cogliano, D., Nada, C., Siarova, H., & Sankalaite, S. (2026). *Mobile phone bans in European schools – ENESET analytical report*. Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2766/2403181

Ferguson, C. J. (2015). Do Angry Birds Make for Angry Children? A Meta-Analysis of Video Game Influences on Children's and Adolescents' Aggression, Mental Health, Prosocial Behavior, and Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(5), Article 5. https://doi.org/10.1177/1745691615592234

Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., & Markey, P. (2025). There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, *56*(1), 73–83. https://doi.org/10.1037/pro0000589

Frith, E. (2017). *Social media and children's mental health: A review of the evidence*. Education Policy Institute.

German-Speaking Association for Infant Mental Health (GAIMH). (2024). *Positionspapier. Digitale Medien und frühe Kindheit. Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen (2. Überarbeitete Auflage)*. https://www.gaimh.org/reader-veroeffentlichungen/positionspapier.html?file=files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf&cid=68729

Griffiths, M. D. (2022). Disorders due to addictive behaviors: Further issues, debates, and controversies •: Commentary to the debate: "Behavioral addictions in the ICD-11". *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(2), 180–185. https://doi.org/10.1556/2006.2022.00025

Hartstein, L. E., Mathew, G. M., Reichenberger, D. A., Rodriguez, I., Allen, N., Chang, A.-M., Chaput, J.-P., Christakis, D. A., Garrison, M., Gooley, J. J., Koos, J. A., Van Den Bulck, J., Woods, H., Zeitzer, J. M., Dzierzewski, J. M., & Hale, L. (2024). The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health*, S2352721824000901. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2024.05.001

Kardefelt-Winther, D. (2017). *How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity?: An Evidence-Focused Literature Review* (Innocenti Discussion Papers 2017/02; Innocenti Discussion Papers, Bd. 2017/02). https://doi.org/10.18356/cfa6bcb1-en

Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs (KIJA). (2026). *Positionspapier der Kinder- und Jugendanwaltschaften zum aktuellen Diskurs über ein Verbot von Social Media für Kinder und Jugendliche*. https://www.kija.at/images/2026_Positionspapier%20Social-Media-verbot%20kijas%20Osterreich.pdf

Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, *25*(1), 55–66. https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005

LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A.-M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2017). Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*, *140*(Supplement_2), S92–S96. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J

Lindenberg, K., & Sonnenschein, A. R. (2024). Verhaltenssüchte als neue ICD-11-Diagnosen. *Die Psychotherapie*, *69*(3), 158–164. https://doi.org/10.1007/s00278-024-00716-7

Meier, A., & Reinecke, L. (2021). *Social media and mental health: Reviewing effects on eudaimonic well-being*. https://doi.org/10.31234/osf.io/xvts8

Miller, J., Mills, K. L., Vuorre, M., Orben, A., & Przybylski, A. K. (2023). Impact of digital screen media activity on functional brain organization in late childhood: Evidence from the ABCD study. *Cortex*, *169*, 290–308. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.09.009

Moreno, M. A., Radesky, J., Walsh, M. C., & Tomopoulos, S. (2024). The Family Media Plan. *Pediatrics*, *154*(6), e2024067417. https://doi.org/10.1542/peds.2024-067417

Müller, A., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). *Verhaltenssüchte—Pathologisches Kaufen, Spielsucht und Internetsucht* (1. Auflage). Hogrefe.

Munzer, T., Parga-Belinkie, J., Milkovich, L. M., Tomopoulos, S., Ajumobi, T., Cross, C., Gerwin, R., Madigan, S., Psych, R., Patel, A., & Shapiro, I. (2026). *Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement*. *157*(2).

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(8), 1427–1438. https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0

Nikkelen, S. W. C., Valkenburg, P. M., Huizinga, M., & Bushman, B. J. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, *50*(9), Article 9. https://doi.org/10.1037/a0037318

Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*, *628*(8006), Article 8006. https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

OECD. (2024). *The OECD Truth Quest Survey: Methodology and findings* (OECD Digital Economy Papers 369). OECD Publishing.

Ophir, Y., Rosenberg, H., Tikochinski, R., Dalyot, S., & Lipshits-Braziler, Y. (2023). Screen Time and Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, *6*(12), e2346775. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46775

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *55*(4), 407–414. https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4

Orben, A. (2022). Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant and Child Development*, *31*(1), e2228. https://doi.org/10.1002/icd.2228

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, *3*(6), 407–423. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), Article 2. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, *28*(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438

Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, *55*(1), 5–15. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002

Reynolds, M., Esfandiari, M., & O'Higgins Norman, J. (2025). *Restriction or Resilience? Smartphone Bans in Schools: A Qualitative Study of the Experiences of Students*. DCU Anti-Bullying Centre. https://www.dcu.ie/antibullyingcentre/restriction-or-resilience

Royal College of Paediatrics and Child Health. (2019). *The health impacts of screen time: A guide for clinicians and parents*. Royal College of Paediatrics and Child Health.

Slobodin, O., Heffler, K. F., & Davidovitch, M. (2019). Screen Media and Autism Spectrum Disorder: A Systematic Literature Review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *40*(4), 303–311. https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000654

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, *43*(3), 633–646. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633

Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, *22*(1), 7–13. https://doi.org/10.1017/S1092852915000863

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, *9*(1), e023191. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191

Stiller, A., & Mößle, T. (2018). Media Use Among Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, *5*(3), 227–246. https://doi.org/10.1007/s40489-018-0135-7

UN Committee on the Rights of the Child. (2021). *General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment*. https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101294. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Sucht- und Drogenkoordination Wien gGmbH
Stand: Oktober 2026, 1. Auflage