

Paediatr. Paedolog. 2026 · 61:44–53  
<https://doi.org/10.1007/s00608-026-01363-8>  
Eingegangen: 14. Dezember 2025  
Angenommen: 23. Januar 2026  
Online publiziert: 4. März 2026  
© The Author(s) 2026



# Die (sogenannten) sozialen Medien – Chancen und Risiken im Verhältnis von Mensch und Technik

Frank W. Paulus<sup>1</sup> · Ida Gerstner<sup>1</sup> · Eva Möhler<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg/Saar, Deutschland

<sup>2</sup> Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie und medizinische Fakultät der Universität des Saarlandes, Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg/Saar, Deutschland

## Zusammenfassung

Digitale Medien verändern revolutionär die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und denken, kommunizieren und uns informieren. Die Nutzung digitaler sozialer Medien ist fester Bestandteil des Alltags in unserer Gesellschaft und damit eingeschlossen auch von Kindern und Jugendlichen – mit hohen Nutzungszeiten in deren Freizeit und inzwischen auch in der Schule. Das Kommunikationsverhalten von Erwachsenen und Kindern hat sich mit der technischen Innovation und dem Siegeszug des Smartphones zu großen Teilen in den digitalen Raum verlagert, dieser Prozess intensivierte sich durch die Corona-Pandemie. Kinder und Jugendliche kommunizieren mannigfaltig über soziale Medien, bedingt durch die vielen positiven Aspekte sozialer Medien wie niederschwelliger Zugang zu Informationen, Kreativität und Unterhaltung, weltweite Kommunikation und Wohlbefinden durch die Verbundenheit mit anderen Nutzern. Es zeigen sich jedoch zunehmend Gefahren dieser Nutzung: Soziale-Medien-Nutzungsstörung, Phubbing, Smartphone-Nutzung als Unfallrisiko, Fear of missing out (FOMO), No mobile phone phobia (Nomophobia), Fake News, Deepfakes, Einfluss auf das Körperbild, Cybergrooming, Internetpornografie, Cybermobbing, Internet-Challenges, parasoziale Beziehungen zu Künstliche-Intelligenz-(KI-)Chatbots. Diese Auflistung zeigt, welchen Risiken Kinder und Jugendliche potenziell jeden Tag in den sozialen Medien ausgesetzt sind. Medienmündigkeit sowie universelle, selektive und indizierte Verhaltensprävention bei den jungen Nutzern und deren Bezugspersonen ist angezeigt und auf staatlicher Ebene im Sinne einer Verhältnisprävention zum Kindeswohl zu flankieren.

## Schlüsselwörter

Digitale Kommunikation · Kinder und Jugendliche · Gefahren · Verhältnisprävention · Internetnutzung

Literatur beim korrespondierenden Autor.



QR-Code scannen & Beitrag online lesen

## Einleitung

Die Nutzung digitaler sozialer Medien ist (auch) für Kinder und Jugendliche heutzutage omnipräsent und fester Bestandteil ihres alltäglichen Lebens. Diese Entwicklung kann als unumkehrbarer technologischer und gesellschaftlicher Prozess betrachtet werden und ist mit sehr vielen positiven Veränderungen verbunden. Zu konstatieren ist jedoch, dass die Nutzung

sozialer Medien Gefahren für junge Menschen mit sich bringt, die ernst zu nehmen sind. Völliger Ausschluss von der Nutzung sozialer Medien andererseits gilt für bestimmte Denkmilieus als theoretisches Idealkonzept des Bewahrens und der Idealisierung der Vergangenheit („früher war alles besser“) und führt gerade bei Jugendlichen zu Außenseiterpositionen.

Vor gerade einmal gut 40 Jahren begann mit dem ersten Handy eine bis heute

anhaltende Entwicklung. Dieses wog etwa 800 g und konnte für etwa 4000 US-Dollar erworben werden. Vor weniger als 30 Jahren (1996) brach mit dem Nokia Communicator als erstem Mobiltelefon mit eigenem drahtlosen Internetzugang das Zeitalter des Smartphones an. Betrachtet man aktuell die Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen, so besitzen in Deutschland 93 % der 12- bis 19-Jährigen, 46 % der 6- bis 13-Jährigen und 10 % der 2-5-Jährigen ein Smartphone. Neun von 10 Jugendlichen nutzen das Internet täglich. 12- bis 13-Jährige nutzen das Internet täglich für etwa 2,3 h und 14- bis 17-Jährige für 3,3 h. Die Digitalisierung hat das soziale und kommunikative Verhalten von Kindern und Jugendlichen in den letzten 10 bis 15 Jahren grundlegend verändert. Soziale Medien sind für junge Menschen zu einer der wichtigsten Kommunikations- und Informationsquellen geworden. Vor allem die Anwendungen WhatsApp (von 96 % täglich/mehrmals pro Woche genutzt), Instagram (von 62 % täglich/mehrmals pro Woche genutzt), Snapchat (von 54 % täglich/mehrmals pro Woche genutzt) und TikTok (von 52 % täglich/mehrmals pro Woche genutzt) sind sehr beliebt.

In diesem Beitrag wird es um die Chancen und Risiken von Kindern und Jugendlichen gehen. Die Risiken der Nutzung bei Säuglingen und Kleinkindern – direkt oder indirekt über die Erwachsenen bedarf einer eigenen kritischen Betrachtung.

## Chancen von sozialen Medien

Soziale Medien ermöglichen den Zugang zu Informationen zu den verschiedensten Themen, welche weltweit abrufbar sind. Soziale Medien als Informationsquelle werden am Tag durchschnittlich von 64 % der 14- bis 29-Jährigen genutzt, u. a. für Themen wie Politik und Gesellschaft, den Klimawandel oder ganz persönliche Interessen und Hobbies. Darüber hinaus bieten soziale Medien einen Zugang zu Lernmaterialien, Tutorials und Erklärvideos und fungieren so als Bildungsressource, welche auch für den schulischen Kontext von vielen Schülern genutzt wird.

Ein weiterer Vorteil der sozialen Medien ist die Möglichkeit einer niederschweligen Kommunikation, sowie der sozialen Ver-

netzung mit vielen verschiedenen Menschen.

Positive Interaktionen über die sozialen Medien lassen Kinder und Jugendliche sich akzeptiert fühlen und können sich günstig auf deren Wohlbefinden auswirken. Vor allem Minderheitengruppen können durch soziale Medien enorme soziale Unterstützung erfahren. So können ein Gemeinschaftsgefühl und Verbundenheit entstehen mit anderen, die ähnliche Fähigkeiten, Interessen, Schwierigkeiten oder Anliegen haben.

## » Neue Freundschaften können geschlossen und gepflegt werden, und das weltweit

Die Welt der sozialen Medien schafft einen Kontext, in dem Jugendliche ihre Identität entwickeln können, sowie einen Rahmen für Fragen wie „Wer bin ich?“, oder „Was macht mir Spaß?“. Jugendliche können in den sozialen Medien zeigen, wer sie sind (u. a. durch das Teilen von Fotos und Videos), um sich so auch von anderen zu unterscheiden. Bezugspersonen oder Vorbilder werden im digitalen Raum identifiziert und imitiert. Eigene Standpunkte können entwickelt werden, mit der Möglichkeit, im „Schutz“ der digitalen Welt verschiedene Rollen einzunehmen und auszuprobieren. Weiterhin können soziale Medien einen Raum für Kreativität, Selbstdarstellung und persönliche Entfaltung bieten. In den sozialen Medien als digitaler Bühne können eigene Interessen und Talente (Kunst, Musik, Fotografie) gezeigt werden mit dem Ziel, diese sichtbar zu machen und der Möglichkeit, Feedback von Gleichgesinnten zu erhalten.

## Risiken von sozialen Medien

### Soziale-Medien-Nutzungsstörung

Die Soziale-Medien-Nutzungsstörung (SMNS) ist eine Erscheinungsform aus dem Spektrum der Internetnutzungsstörungen („internet addiction“, IA, „problematic internet use“, PIU). Im ICD-11 ist sie kodierbar als 6C5Y (andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssuchte). Die Soziale-Medien-Nutzungsstörung zeichnet sich durch eine unkontrollierte und exzessive Aktivität in meist mehreren sozialen Medien

Hier steht eine Anzeige.



aus, welche mit negativen Auswirkungen auf andere Lebensbereiche einhergeht. Die Gesamtprävalenz der Soziale-Medien-Nutzungsstörung variiert zwischen 5% und 26%, die untere Grenze mit einer Prävalenz von 5% aus dieser Metaanalyse ist als sehr konservative Schätzung anzunehmen. Tendenziell sind Mädchen bzw. Frauen häufiger betroffen. Um eine problematische Nutzung sozialer Medien diagnostisch abzuklären, eignen sich verschiedene Instrumente. Die Social Media Use Disorder Scale for Adolescents and Parents (SOMEDIS-A/-P) umfasst 10 Items und basiert auf den Kriterien des ICD-11. Der Fragebogen kann im Selbst- und Fremdurteil angewendet werden. Die Social Media Disorder Scale (SMDS, SMDS-P) umfasst 9 Items und beruht auf den diagnostischen Kriterien des DSM-5, auch dieser Fragebogen kann im Selbst- und Fremdurteil erhoben werden. Die Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) umfasst 6 Items und beruht weder auf den Kriterien des ICD-11 noch des DSM-5, sondern auf Griffiths' Sechs-Komponenten-Modell der Sucht. Dieser Fragebogen ist nur zum Selbsturteil anwendbar.

Oftmals tritt SMNS als komorbide Störung auf. So ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer SMNS eine bereits bestehende psychische Störung, wie eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, Zwangsstörung, Angststörung (insb. soziale Phobien), Depression und ASS. Im Hinblick auf spezifische Risikogruppen ist darauf hinzuweisen, dass immer mehr Onlinespieler/Gamer die sozialen Medien nutzen, um eigene Spielsequenzen zu teilen und in Kontakt mit anderen Onlinespielern/Gamern zu kommen. Webseiten wie Twitch oder YouTube werden als „Bühne“ genutzt, um eigene Spielerfolge zu präsentieren. Über Plattformen wie z.B. Discord finden sich Onlinespieler/Gamer mit gleichen Interessen und bilden Gemeinschaften. Gleichzeitig kann eine übermäßige Nutzung sozialer Medien pathologisches Gaming begünstigen.

Folgen der SMNS können sich äußern auf *körperlicher* Ebene (Auswirkungen auf den Schlaf, z.B. Schlafmangel oder Einschlafprobleme, Erschöpfung und Tagesmüdigkeit, erhöhtes Stressniveau, Nacken-/Kopf- und Rückenschmerzen, Augenprobleme, Gewichtszunahme (Adi-

positas) oder Gewichtsreduktion, Hygieneverlust), *psychischer* Ebene (verminderte Konzentrationsfähigkeit, innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Selbstzweifel, vermindertes Selbstwertgefühl, verminderte Lebenszufriedenheit, Lustlosigkeit in Bezug auf Aktivitäten oder Personen in der realen Welt, Depression, Ängste) und *sozialer* Ebene (Konflikte innerhalb der Familie, Partner- oder Freundschaft, Vereinsamung im realen Leben, Vernachlässigung realer sozialer Kontakte und/oder Hobbys, Probleme in der Schule/Ausbildung/Arbeit, Leistungsabfall).

### Phubbing

Phubbing meint den unangemessenen Gebrauch eines digitalen Gerätes in einer sozialen Situation (z.B. die Nutzung des Smartphones während gemeinsamen Mahlzeiten/Gesprächen mit anderen; die elterliche Mediennutzung während einer Eltern-Kind-Interaktion) oder auch das Ignorieren des Partners durch Smartphone-Nutzung in dessen Anwesenheit (Partner-Phubbing). Aus einer deutschen Studie geht hervor, dass etwa 30% der befragten Kinder und Eltern sich in sozialen Situationen mindestens manchmal durch die Smartphone-Nutzung des anderen ignoriert fühlen, dies kann nachvollziehbar zu Spannungen in der zwischenmenschlichen Beziehung führen. Kinder und Jugendliche, die häufig Phubbing-Erfahrungen machen, sind einsamer, depressiver, ängstlicher und gestresster als Kinder und Jugendliche, die selten Phubbing erfahren. Ein Sonderfall von Phubbing stellt die Smartphone-Nutzung der Mutter (oder anderer bedeutsamer Bezugspersonen) während der Interaktion mit ihrem Säugling dar. Die Eltern-Kind-Interaktion stellt einen der wichtigsten Faktoren für die Entwicklung des Säuglings dar. Feinfühligkeit und emotionale Verfügbarkeit von Mutter (und Vater) sind dabei zentral. Eine intensive Nutzung digitaler Medien durch die Eltern vermindert die Qualität der täglichen Eltern-Kind-Interaktionen: Sie reduziert verbale und nonverbale Kommunikation und vermindert die Sensitivität und Responsivität gegenüber dem Kind.

### Smartphone-Nutzung als Gefahr im Alltag

Die Nutzung eines Smartphones lenkt ab und kann im Straßenverkehr zu Unfällen führen. Eine repräsentative Onlinebefragung in Deutschland (991 Jugendliche im Alter von 14–18 Jahren) ergab, dass 44% der Jugendlichen in ihrem Leben mindestens einen Beinahe-Unfall aufgrund von Ablenkung durch das Smartphone erlebt haben. Vor allem das Lesen von Chats wirkt stark ablenkend (von 64% der Befragten als Art der Ablenkung angegeben), gefolgt von Musikhören (29%), Telefonieren (18%) und dem Ansehen von Video-Clips (16%). Bei 6% der Jugendlichen hat es schon einen tatsächlichen Unfall gegeben.

Seit 2014 gibt es vermehrt Berichte über tödliche Unfälle beim Aufnehmen von Selfies. Von 2011 bis 2017 wurden 259 Todesfälle berichtet (72,5% der Todesfälle betrafen Männer, 27,5% Frauen). Die häufigsten Todesursachen sind Ertrinken (70 Fälle), Verkehrsunfälle (51 Fälle, z.B. Posieren vor fahrenden Zügen) und Stürze (48 Fälle). Die meisten Selfie-Todesfälle werden aus Indien berichtet (ca. 50% der Fälle), danach folgen Russland, USA und Pakistan. Heutzutage werden Smartphones oft basierend auf der Qualität der Kamera ausgewählt, u.a. um das „perfekte“ Selfie machen zu können. Die zunehmende Verbreitung von Smartphones, immer bessere Kameras sowie vor allem der Wettbewerb um Likes und Anerkennung in den sozialen Medien erhöhen das Risiko für tödliche Unfälle beim Aufnehmen von Selfies (welche zunehmend in Gruppen aufgenommen werden, was ein zusätzliches Gefahrenpotenzial birgt).

### Fear of missing out (FOMO)

Der Begriff *FOMO* („fear of missing out“) meint die Angst, etwas zu verpassen und die „Befürchtung, dass andere lohnende Erfahrungen machen könnten, an denen man selbst nicht teilhat“. In Deutschland geben 33% der 12- bis 19-Jährigen an, Angst zu haben etwas zu verpassen, wenn diese ihr Handy nicht anhaben. Fear of missing out ist mit der Soziale-Medien-Nutzungsstörung assoziiert und ist einer der positiven Prädiktoren für die Anzahl der von Jugendlichen genutzten sozialen Me-

dien sowie die Nutzungsfrequenz sozialer Medien. Jugendliche mit mehr FOMO nutzen mehr soziale Medien mit einer höheren Frequenz. Fear of missing out kann sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken sowie zu einer erhöhten Stresssensitivität, im Zusammenhang mit Vernachlässigung durch Online-Peers, bei Jugendlichen führen.

## Nomophobia

Der Begriff Nomophobia („no mobile phone phobia“) meint die (pathologische?) Angst, ohne das Mobiltelefon zu sein oder es nicht nutzen zu können, wenn beispielsweise der Akku leer ist, es keinen Empfang gibt oder es verloren gegangen ist.

### » Die Basis von Nomophobia ist eine ausgeprägte „Bin-dungsbeziehung“ zum eigenen Smartphone

Wer sein Mobiltelefon schon einmal verloren hat, wird seine Emotionen, Kognitionen, physiologische Reaktionen und Handlungsimpulse erinnern können. Psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen, aber auch Einsamkeit und das weibliche Geschlecht stellen einen Risikofaktor für das Auftreten von Nomophobia dar. Schwierigkeiten in der Emotionsregulation können die Schwere der Nomophobia-Symptomatik beeinflussen.

Nomophobia kann mit reduzierter Impulskontrolle und Panikattacken einhergehen. Zwischen FOMO und Nomophobia besteht ein starker Zusammenhang, wobei die Angst bei Nomophobia sich darum dreht, nicht erreichbar sein zu können (u. a. Angst vor Kontrollverlust), einhergehend mit erhöhter Smartphonennutzung, die Angst bei FOMO sich hingegen darum dreht, etwas zu verpassen (u. a. Angst vor sozialem Ausschluss), einhergehend mit erhöhter Nutzung sozialer Medien.

## Fake News

Fake News oder auch Desinformationen in sozialen Medien stellen eine massive Gefahr für eine „ausgewogene und sachliche öffentliche Meinungsbildung“ dar. Sozia-

le Medien fungieren als Katalysator oder gar Brandbeschleuniger, Aussagen können oft nicht mehr widerrufen und zugleich in rasantem Tempo verbreitet werden. Verschwörungstheorien (z. B. die Corona-Pandemie betreffend), verzerrte und radikale Weltanschauungen (z. B. islamistische oder rechtsradikale Propaganda) können u. a. Einfluss auf die politische Meinungsbildung haben. Formale Faktencheck- und Moderations-Programme wurden von großen sozialen Plattformen erheblich reduziert oder ganz umgestellt, beispielsweise von Facebook und Instagram. X setzt zunehmend auf Community Notes. Nutzer von sozialen Medien sind Algorithmen ausgeliefert, welche auf Aufmerksamkeits- und Gewinnmaximierung durch „Clickbaiting“ abzielen: u. a. durch emotionalisierende und polarisierende Headlines oder Beiträge. „Filterblasen“ werden durch Algorithmen geschaffen, welche Inhalte, die den persönlichen Interessen entsprechen, priorisiert darbieten und Konträres ausblenden. Sie führen zu einer Einschränkung des Meinungspluralismus. Bei der sich immer weiterentwickelnden Personalisierungstechnologie (mit Hilfe von KI-Algorithmen werden persönliche Daten, Downloads und Seitenaufrufe analysiert, um so dargebotene Inhalte auf das einzelne Individuum zuzuschneiden), drängt sich die Frage nach negativen Folgen für die Demokratie auf.

## Deepfakes

Deepfakes sind mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) erzeugte oder manipulierte Audio-, Video- oder Bildinhalte, die so realistisch wirken, dass sie nur schwer von echten Aufnahmen zu unterscheiden sind. Das Ziel von Deepfakes ist es, „die Identität von Personen in Aufnahmen einzufügen, in denen sie in Wirklichkeit gar nicht vorkommen“. Ein Grund, warum Menschen Deepfakes veröffentlichen, ist das Ziel der Verbreitung von Desinformation und Propaganda (z. B. gefälschte Politikerreden können Wahlentscheidungen beeinflussen; gefälschte Militäraktionen können zu internationalen Spannungen führen). Deepfakes können aber auch der Unterhaltung dienen. Des Weiteren sind im pornografischen Bereich viele Deepfakes zu finden, welche in Rufschä-

digung resultieren und mit Erpressungen einhergehen können. Deepfakes führen zu einem allgemeinen Vertrauensverlust gegenüber Video- und Audiobeweisen. Sie sind meist schwierig zu erkennen, und die rechtlichen Grundlagen gegen die Erstellung und Verbreitung sind defizitär, v. a. über Landesgrenzen hinweg.

## Einfluss auf das Körperbild

Soziale Medien schaffen einen Raum, in dem Kinder und Jugendliche ihre soziale und psychische Identität entwickeln können. Kinder und Jugendliche vergleichen sich auf den Plattformen der sozialen Medien, untereinander (mit Peers) und auch mit Vorbildern/Idolen (u. a. Influencer, Prominente, Models). Die von vielen Nutzern angewendete Bildbearbeitung (z. B. Face-Filter, Retusche-Apps) führt u. a. zu unrealistischen und nichterreichbaren Zielvorstellungen (bzgl. der eigenen Figur, z. B. dünne und/oder muskulöse Körper, oder bzgl. perfekter Haut und Gesichtszügen). Algorithmen bevorzugen reißerische, stark emotionalisierte Inhalte – dazu zählen oft extrem idealisierte Körperdarstellungen. Kinder und Jugendliche internalisieren das in den sozialen Medien propagierte Schönheitsideal, welches in der Realität unerreichbar ist. Dies hat negative Auswirkungen auf den Selbstwert, über Selbstvergleich, aber auch Feedback (Likes, Kommentare, Follower). Zudem finden sich Zusammenhänge zwischen der erhöhten Nutzung sozialer Medien und Symptomen essgestörten Verhaltens. Auch die Aufnahme der körperdysmorphen Störung, welche durch eine „übermäßige Beschäftigung mit einem eingebildeten Mangel oder einer befürchteten Entstellung der äußeren Erscheinung“ gekennzeichnet ist, als neues Störungsbild im ICD-11 (6B21, ICD-11) mag Folge einer erhöhten Nutzung sozialer Medien sein oder zumindest damit einhergehen.

## Cybergrooming

Erwachsene, aber auch ältere Jugendliche stellen online (via soziale Medien/ Onlinespiele) Kontakt zu Minderjährigen her mit dem Schutzmechanismus der eigenen Anonymität („fake account“),

um erotische Nachrichten auszutauschen und pornografische Inhalte (z. B. erotische Fotos, Cybersex) zu teilen. Die Vorgehensweise der Cybergrooming-Täter beinhaltet gezielte manipulative Kommunikationsstrategien und eine zunächst nichtsexuelle Herangehensweise, dann zunehmende Desensibilisierung gegenüber sexuellen Handlungen/Inhalten (Verwendung von pornografischem Material, um Kinder in ihren sexuellen Fantasien zu ermutigen). Ziel ist am Ende zumeist ein persönliches Treffen (reale Welt) mit der Intention, sexuellen Missbrauch zu begehen. Die Opfer sind überwiegend zwischen 12 und 16 Jahren. Laut der KIM-Studie aus dem Jahr 2022 (Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2023) geben 6% der 6- bis 13-Jährigen an, im Internet schon einmal unangenehme Bekanntschaften gemacht zu haben (3% mehrfach), bejahende Antworten nehmen mit zunehmendem Lebensalter (zwischen 6 und 13 Jahren) zu. Unter den 12- bis 19-Jährigen geben 25% an, schon einmal mit Cybergrooming konfrontiert worden zu sein (Mädchen: 28%, Jungen: 21%). Mit zunehmendem Alter sind auch hier mehr Jugendliche betroffen.

In Deutschland geben 19% der Jugendlichen an, einmal im Monat sexuelle Belästigung im Internet zu erfahren, 4% täglich. Sexuelle Belästigung im Internet findet vor allem über Instagram (38%), TikTok (19%) und Snapchat (14%) statt (Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2024). Ein Phänomen im Rahmen von Cybergrooming ist *Sextortion*. Sextortion stellt eine Form der digitalen Erpressung dar, bei welcher Betroffene von den Tätern mit intimen Bildern/Videos unter Druck gesetzt werden.

Ein erster Schritt ist, ärztliche, psychotherapeutische und pädagogische Berufsgruppen auf das Thema Cybergrooming aufmerksam zu machen und bei Verdacht aktiv eine Anamnese durchzuführen (z. B. „Wurdest du schon einmal nach Onlinebildern oder -videos von dir mit sexuellem Inhalt gefragt?“). Niederschwellige Hilfen für Betroffene und deren Angehörige finden sich z. B. bei JUUUPORT oder dem Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch.

## Internetpornografie

Pornografie ist für junge Menschen zu einem festen Bestandteil des täglichen Lebens geworden, da diese durch das Internet, welches für Jugendliche als eine Hauptquelle bei der Suche nach pornografischen Inhalten fungiert – entgegen aller rechtlichen Regelungen – leicht zugänglich ist. Internetpornografie meint „professionell produziertes oder nutzergeneriertes (Audio-)Bildmaterial im oder aus dem Internet, das in der Regel darauf abzielt, den Betrachter zu erregen und sexuelle Aktivitäten und (erregte) Genitalien in unverhüllter Weise darstellt, in der Regel mit Nahaufnahmen von oraler, analer und vaginaler Penetration“. Kinder und Jugendliche kommen vor allem auch über soziale Medien (un)gewollt mit pornografischen Inhalten in Berührung. Laut der EU Kids Online-Studie aus dem Jahr 2019 geben 42% der 12- bis 14-Jährigen und 65% der 15- bis 17-Jährigen in Deutschland an, in den letzten 12 Monaten mit sexuellen Darstellungen bei der Nutzung digitaler Medien in Kontakt gekommen zu sein. Unter den 6- bis 13-Jährigen geben 56% an, im Internet schon mal auf erotische/pornografische Inhalte gestoßen zu sein, die ihnen unangenehm waren. In Bezug auf Internetpornografie geben 18,6% einer deutschen Stichprobe (14–24 Jahre) eine gelegentliche Nutzung und 22,5% eine intensive Nutzung an. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich die Nutzung. Insbesondere Jungen konsumieren Internetpornografie. Bisherige Forschung zeigt, dass *persönliche Merkmale* einen Einfluss auf den Pornografiekonsum haben, so ist sexuelle Sensationssuche, sexuelles Interesse und Erfahrung und allgemeines Risikoverhalten positiv mit Pornografiekonsum assoziiert. *Umweltvariablen* (z. B. Pornografiekonsum im Freundeskreis) spielen ebenfalls eine Rolle. Auch *Einstellungen* (z. B. stereotypische Einstellungen zur Geschlechterrolle) und *Verhalten* (z. B. sexuelles Risikoverhalten) können positiv mit Pornografiekonsum assoziiert sein. *Sexuelle Aggression* hängt ebenfalls positiv mit Pornografiekonsum (v. a. mit gewalttätigen Inhalten) zusammen.

Pornografiekonsum kann zu unrealistischen und schädlichen Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf Ge-

schlechtsverkehr und Sexualität im Allgemeinen führen. Präventionsansätze sollten u. a. psychoedukativ die Unvereinbarkeit von Pornografie und gelebten realen Erfahrungen und geschlechtsspezifischen Einstellungen unterstreichen. Der Zugang zu unangemessenen Inhalten muss eingeschränkt werden, beispielsweise durch elterliche Überwachung und Aufklärung über die Gefahren des Internets im Allgemeinen und spezifisch von Internetpornografie, insbesondere aber durch die Umsetzung bestehender Gesetze (für Deutschland: § 184 Strafgesetzbuch und § 4 JMStV [Jugendmedienschutz-Staatsvertrag]). Eine offene Kommunikation in der Familie, sowie eine gute emotionale familiäre Bindung und die Bereitschaft, über Sexualität zu sprechen, können ebenfalls als protektive Faktoren fungieren.

In diesem Kontext stellt sich außerdem die Frage nach dem Umgang mit Kinderbildern und -videos im Netz.

### » Eltern sollten genau überlegen, welche Bilder sie von ihrem Kind (und auch Säugling) posten

Relevante Überlegungen dabei können u. a. sein: „Bin ich mir sicher, dass das Bild oder Video keine unangenehme oder peinliche Situation zeigt?“, „Falls auf dem Bild oder im Video Minderjährige zu sehen sind – sind diese ausreichend bekleidet?“.

## Cybermobbing

Mobbing ist eine wiederholte, ungerechtfertigte aggressive Handlung (direkt- oder indirekt-verdeckt), die darauf abzielt, eine andere Person zu demütigen, zu verletzen oder einzuschüchtern. Sie findet meist unter Gleichaltrigen statt. Zentral ist die absichtliche Schädigung. *Cybermobbing* meint Mobbing mithilfe digitaler Medien. In der Schule als Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat Mobbing häufig seinen Ursprung. Die PISA-Studie aus dem Jahr 2015 befragte 540.000 15-jährige Schüler in Deutschland und gibt an, dass 16% von Mobbing-Vorfällen betroffen sind. Nach Daten aus 2024 sind 18,5% der Schüler von Cybermobbing betroffen. Mobbingtäter sind oft zugleich Cybermobbingtäter, Mobbingopfer oft zugleich Cybermobbingopfer. Täter waren

zuvor oftmals Opfer. Eine der Besonderheiten von Cybermobbing ist, dass verursachte Schäden beim Opfer für Außenstehende wie Eltern, Lehrkräfte oder Gutachter nicht unmittelbar erkennbar und keine körperlichen Folgen (z. B. gerichtsmedizinisch dokumentierbare Hämatome oder Verletzungen) sichtbar sind. Täter können zudem meist anonym bleiben. Darüber hinaus kann ein größeres Publikum erreicht werden. Digitale Nachrichten sind unbegrenzt speicherbar und nicht zurücknehmbar, dies resultiert in einer Unkontrollierbarkeit des Geschehens für das Opfer.

Kinder und Jugendliche, welche in einem unterstützenden Umfeld mit positiven sozialen Beziehungen zu ihren Eltern und Freunden aufwachsen, sind weniger anfällig für Cybermobbing. Im Kontext Schule hat sich gezeigt, dass eine gute Schüler-Lehrer-Beziehung als protektiver Faktor wirkt. Ganz wichtig ist es, dass die ersten Medienaktivitäten aktiv von den Eltern begleitet werden und die Medienkompetenz der Kinder und Jugendlichen gestärkt wird. So liegt der Fokus im Sinne einer universellen Prävention auf der Ressourcenförderung des einzelnen Kindes und insbesondere auf dem Erlernen adäquater Emotionsregulationsstrategien. Im Hinblick auf Interventionsprogramme ist das Olweus-Programm zu nennen, welches wissenschaftlich fundiert ist. Kennzeichnend für das Programm ist, dass es sich an die gesamte Schule richtet: Schüler, Lehrkräfte und Eltern sind in den Klärungsprozess mit eingebunden. Der Mobbingvorfall wird umfassend dokumentiert und in der Schülerakte festgehalten, somit wird deutlich, dass sich die Schulen eindeutig gegen eine Mobbingkultur positionieren. Ein anderer Ansatz ist der No-Blame-Approach,

welcher nicht auf die Täter fokussiert, sondern darauf abzielt, das Opfer zu stärken. Mithilfe einer Unterstützerguppe innerhalb der Klasse werden Problemlösemöglichkeiten erarbeitet und ausprobiert. Das Opfer soll hierbei durch die soziale Integration innerhalb der Gruppe und dem dabei entstehenden Gefühl der Zusammengehörigkeit unterstützt werden.

### Internet Challenges (riskante Herausforderungen)

Kinder und Jugendliche werden online immer häufiger mit „Mutproben“ konfrontiert. Diese sogenannten *Internet Challenges* sind Aktivitäten, welche auf den Plattformen sozialer Medien initiiert und bekannt gemacht werden. Teilnehmende zeigen sich selbst bei einer bestimmten Handlung (Challenge) und teilen dies online mithilfe von Bildern und Videos mit dem Ziel, andere dazu zu inspirieren, dies nachzuahmen. Kinder und Jugendliche hoffen damit „dazuzugehören“, Likes zu erhalten (Wunsch nach Beliebtheit) und damit letztendlich Anerkennung. Oftmals sind diese Internet Challenges harmlos, herausfordernd und witzig. Einige stellen jedoch auch eine reale Gefahr dar und können ernste Verletzungen hervorrufen, psychisch belastend sein oder gar zum Tod führen (z. B. „Tide Pod Challenge“ – Beißen in Waschmittelkapseln, „Paracetamol Challenge“ – Einnahme einer möglichst hohen Dosis von Paracetamol). Auch wenn Kinder und Jugendliche nicht aktiv daran teilnehmen, ist allein das Anschauen dieser Bilder und Videos bedenklich. Kinder und Jugendliche in Krisensituation können durch die Darstellung von riskanten und gefährlichen Verhaltensweisen weiter de-

stabilisiert werden, zudem wird die Hemmschwelle für gesundheitsschädliches Verhalten generell gesenkt.

### Parasoziale Beziehungen zu AI-Chatbots

Online-Plattformen wie „Character.ai“, „Replika“ oder „Poe von Quora“ ermöglichen es Nutzern, mit KI-gesteuerten, individuell erstellten „Charakteren“ (Avataren mit KI-Persönlichkeit) zu chatten (fortgeschrittene Sprach-KI). Das können historische Persönlichkeiten sein oder selbsterstellte fiktive Charaktere mit bestimmten Eigenschaften, Zielen, Interessen, Wissen, Verhaltensweisen und Sprachstilen. Nutzer suchen oft emotionale Unterstützung bei diesen Chatbots (Computerprogramme, welche menschliche Gespräche simulieren). Wenn Nutzer das Gefühl haben, dass KI-Chatbots ihre Gefühle verstehen und sich um sie „kümmern“, können ihre ursprünglichen psychologischen Zustände durch KI-Chatbots verändert werden.

Es ist auch möglich, eine verstorbene, nahestehende Person, ggf. Eltern von Kindern oder einen Ehepartner, mit KI zu simulieren und dann mit ihr zu „sprechen“ (man benötigt etwa Name und Beziehung, typische Redewendungen, Stimme, Charakterzüge, gemeinsame Erinnerungen oder Themen, Sichtweisen auf bestimmte Dinge). Bei dem Einsatz von KI-Chatbots zur Trauerverarbeitung stellt sich die Frage, ob es nicht auch zu einer Verzerrung der Realität, Abhängigkeit und Behinderung der Trauer kommen kann. „Digitale Doppelgänger“ sind zunehmend in der Lage, individuelle menschliche Persönlichkeiten nachzuahmen, dies wirft die Frage nach „digitaler Unsterblichkeit“ durch eigenes

Hier steht eine Anzeige.

„Weiterleben“ via eines zu Lebzeiten selbstgestellten Avatars der eigenen Person auf, sowie die Frage nach ethischen und emotionalen Aspekten (z.B. Schwierigkeiten bei der Unterscheidung zwischen dem echten Menschen und digitalem Abbild für Angehörige). KI-Chatbots haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial, dies kann in einem exzessiven und maladaptiven Chatbot-Nutzungsverhalten resultieren, welches als *problematische KI-Chatbot-Nutzung* („problematic AI chatbot use“, PACU) bezeichnet wird und mit Angstzuständen und Depressionen einhergehen kann. Darüber hinaus können auch soziale Interaktionen im realen Leben dadurch beeinträchtigt werden.

### Empfohlene Nutzungsdauer

Die Nutzungsdauer digitaler Medien hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es ist daher nicht zielführend, einen genauen Wert in Stunden oder Minuten anzugeben. Das Maß der Nutzung sollte bestimmt werden von den individuellen Ressourcen, Kompetenzen und Verarbeitungsprozessen des Kindes und Jugendlichen, seinem Temperament und evtl. vorliegenden psychischen Störungen und Beeinträchtigungen. Es hängt gleichermaßen ab von der erfahrenen sozialen Unterstützung des Kindes/Jugendlichen und von der Qualität der Eltern-Kind-Bindung/-Beziehung/-Interaktion (sicher und stabil wirken protektiv im Gegensatz zu: belastet, desorganisiert, gleichgültig, misshandelnd).

Die American Academy of Pediatrics empfiehlt die Nutzung sozialer Medien frühestens ab 13 Jahren, mit dem Hinweis, dass auch dann die individuellen Ressourcen des Kindes in Betracht gezogen werden müssen und ggf. die Nutzung erst ab einem späteren Alter zu empfehlen ist. Kinder bis 14 Jahren sollten von ihren Eltern in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien unbedingt unterstützt werden: Konsumierte Inhalte sollten fortlaufend überprüft und gemeinsam besprochen werden. Jugendliche sollten regelmäßig auf Anzeichen einer problematischen Nutzung sozialer Medien gescreent werden, wie zum Beispiel, dass wiederholt mehr Zeit in den sozialen Medien verbracht wird als beabsichtigt oder, dass andere Aktivitäten aufgrund der Nutzung sozialer Medien vernachlässigt werden.

Die Nutzung sozialer Medien sollte weder den Schlaf noch körperliche Aktivitäten beeinträchtigen.

### » Einen zentralen Einfluss hat auch das Alter des Kindes

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin empfiehlt generell für Jugendliche eine maximale Bildschirmzeit von 2 h pro Tag. Für Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren höchstens 45 bis 60 min tägliche Bildschirmzeit und das unter Aufsicht. Für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren sollte die Bildschirmnutzung höchstens 30 bis 45 min an einzelnen Tagen unter Aufsicht gestattet werden, zudem sollte dieser Altersgruppe kein freier Zugang zum Internet ermöglicht werden, auch nicht unter Beaufsichtigung.

Generell gilt: keine Bildschirme im Schlafzimmer; keine Nutzung von Bildschirmmedien eine Stunde vor dem Schlafengehen; keine Mediennutzung während Mahlzeiten, Lern- und Hausaufgabenzeiten; Zeiten morgens vor Schule und Kindergarten möglichst ohne Bildschirmmedien, sowie das Vermeiden des Einsatzes von Medien zur Bestrafung, Belohnung oder Beruhigung (Emotionsregulation). Eine Expertenkommission der Leopoldina hat in ihrem Diskussionspapier „Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ Handlungsempfehlungen abgegeben: Kinder unter 13 Jahren sollten keine eigenen Social-Media-Accounts haben; soziale Medien gelten für sie als ungeeignet. Für 13- bis 15-Jährige wird die Nutzung nur mit elterlicher Zustimmung und Begleitung empfohlen. Die Smartphone-Nutzung in Schulen bis einschließlich Klasse 10 soll verboten sein, Schulen und pädagogische Einrichtungen sollen dagegen digitale Bildung (Medienmündigkeit/-kompetenz) fördern. Die Kommission spricht sich für die Anwendung des Vorsorgeprinzips aus: Vorbeugende Maßnahmen sollen auch bei nicht vollständiger Evidenz realisiert werden, wenn Hinweise auf möglichen Schaden bestehen.

### Die Rolle der Eltern/Familie

Eltern sind Modelle der Mediennutzung, an denen sich Kinder orientieren, und schaf-

fen gleichzeitig die Rahmenbedingung für die Mediennutzung des Kindes. Der elterliche Medienkonsum in Anwesenheit des Kindes kann sich negativ auf die emotionale und soziale Entwicklung sowie auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken. Wichtig ist, dass Eltern klare Mediennutzungsregeln für sich definieren und dann gemeinsam mit dem Kind vereinbaren und deren Einhaltung konsequent begleiten. Kinder brauchen (zeit)begrenzende Regeln und Rahmenbedingungen für Online-Medien/einzelne Geräte. Außerdem ist es wichtig, dass Eltern achtsam gegenüber Alterskennzeichnungen sind und sich für die Inhalte des Mediengebrauchs ihrer Kinder interessieren und sich informieren. Der Mediengebrauch sollte kritisch begleitet werden. Bei der Frage, ab wann Kinder beispielsweise „fit“ für ein eigenes Smartphone sind, ist u.a. zu beachten, ob die Auswirkungen von einer exzessiven Handynutzung auf die Gesundheit dem Kind bekannt sind und ob das Kind in der Lage ist, eigene Emotionen selbst regulieren zu können.

Instabile familiäre Verhältnisse und familiäre Konflikte können zu einem Rückzug der Jugendlichen in die digitale Welt (Escapismus) führen. Emotionale Vernachlässigung spielt ebenfalls eine Rolle: Emotional vernachlässigte Kinder und Jugendlichen suchen nach Anerkennung und Bestätigung gerade in sozialen Medien. Eine vertrauensvolle und stabile Eltern-Kind-Bindung/-Beziehung/-Interaktion, sowie positives Erziehungsverhalten (z. B. Responsivität) fungieren als protektiver Faktor und können vor der Entwicklung eines pathologischen Mediennutzungsverhaltens schützen.

### Die Rolle der Schule

Die durchschnittliche Internetnutzungszeit für schulische Zwecke beträgt 71 min pro Tag (12–13 Jahre: 50 min; 14–15 Jahre: 63 min; 16–17 Jahre: 82 min, 18–19 Jahre: 114 min) (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2024). Unter den 6- bis 13-jährigen nehmen bereits 85% ihr Handy mit in die Schule (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2023). Konsequenzen der privaten Smartphonennutzung in der Schule sind u.a. eine schlechtere Konzentra-

tion/Aufmerksamkeit der Schüler, das Austauschen ungeeigneter Inhalte sowie Cybermobbing (der Schulalltag kann mit dem Handy festgehalten werden, Fotos und Videos von Mitschüler können veröffentlicht werden). Darüber hinaus resultiert eine Smartphonennutzung der Schüler in weniger sozialem Austausch, es wird weniger miteinander gesprochen und aktiv gespielt.

Die Internetnutzungszeit während der Schulzeit kommt additiv zur außerschulischen Nutzungszeit hinzu. Ein Handyverbot in Schulen wird in vielen Ländern diskutiert, in Frankreich, Italien, den Niederlanden und Schweden ist dies beispielsweise umgesetzt. Dies stellt einen wichtigen präventiven Schritt dar. Forschung hat gezeigt, dass ein Verbot von Smartphones in Schulen positive Effekte auf das soziale Wohlbefinden der Schüler sowie auf die schulische Leistung hat. Es ist wichtig, dort wo es möglich ist, die Rahmenbedingungen zu definieren, möglichst runterzufahren und die Gelegenheiten für den Medienkonsum zu reduzieren. Unabhängig davon sind die Aktivitäten in der Medienpädagogik zur Erlangung von Kompetenz zur digitalen Mediennutzung. Analyse von Fake News, Aufklärung über Missbrauch gehören je nach Alter der jungen Menschen in die Schule, nicht als einmalige zweistündige Kurzfortbildung, sondern als verstetigte Entwicklung einer Medienmündigkeit im digitalen Bereich im Rahmen eines Unterrichtsfachs „Ethik“ oder „Gesundheitsbildung“ oder „Glück“.

## Fazit und Ausblick

Digitale soziale Medien sind per se weder sozial noch unsozial, es ist deren Anwendung durch Individuen, Gruppen, Firmen und Gesellschaften. Es ist zugleich deren Programmierung und Vermarktung durch Anbieterfirmen mit oder ohne moralische Verantwortung. Und es ist deren Förderung oder Begrenzung durch staatliche Institutionen, in Deutschland auf Bundesebene etwa durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ), auf Landesebene durch die Landesmedienanstalten, auf europäischer Ebene vor allem durch die EU-Kommission mit dem Digital Ser-

vices Act (DSA), der idealiter große Plattformen (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube) zu Maßnahmen zum Schutz Minderjähriger, Transparenz und Risikoabschätzungen verpflichtet. Altersbezogene oder zeitliche Nutzungseinschränkungen könnten nur über gesetzliche Regelungen durch Bundestag/Bundesrat in Verbindung mit den EU-Vorgaben umgesetzt werden.

Soziale Medien verändern revolutionär die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und denken, kommunizieren und uns informieren. Eine Zunahme an Egozentrismus, Enthemmung, Schwarz-Weiß-Denken, Meinungskonformismus und Intoleranz, in der Gesellschaft sowie die Gefahr für unsere wehrhafte Demokratie stehen plausibel im Zusammenhang mit der unkontrollierten Nutzung.

Die Politik, die Tech-Unternehmen sind wie erziehungsberechtigte und erziehungsverantwortliche Eltern und Bildungseinrichtungen in der Verantwortung, für einen auf junge Menschen angepassten adäquaten sicheren Rahmen der Mediennutzung zu sorgen, ihn zu schaffen und sicherzustellen.

Letztlich geht es um das Verhältnis von Menschen und Technik. Die Risiken der Technik müssen ernst genommen werden um der Menschlichkeit willen. Nicht zu unterschätzen sind die Fortschritte und der Einsatz von „künstlicher Intelligenz“ u. a. in den digitalen sozialen Medien. Diese mächtige Technologie – vergleichbar der Kernenergie – kann viele Früchte tragen, wenn sie unter der Kontrolle des Menschen bleibt. Führende Experten fordern daher ein Zentrum zur Kontrolle der KI vergleichbar der Internationalen Atomenergieorganisation IAEA oder Euratom, die gegründet wurden, um die Gefahren der Kernkraft zu regulieren. Auf nationaler Ebene wäre das etwa ein Bundesamt für die Sicherheit der künstlichen Intelligenz.

Der Neo-Psychoanalytiker Erich Fromm schrieb in seinem 1968 erschienenen visionären Aufsatz „Die Revolution der Hoffnung“ über das von ihm sogenannte und antizipierte „technotrone Zeitalter“ und seine Maximen. In diesem Zusammenhang benennt er den technologischen Imperativ: „Was technisch möglich ist, muss auch getan werden“, d. h. jede technische Neuerung gilt als an sich wünschenswert und zwingt zur Anwendung. Fromm dagegen

warnet vor dem Verlust der Autonomie des Menschen, vor der Gefahr, dass der Mensch nicht mehr selbst entscheidet. Er warnt vor der massiven Beeinflussung durch neue Kommunikationstechniken zur Manipulation der Gefühle und zur Kontrolle der Vernunft.

## Korrespondenzadresse



© bereitgestellt

### Dr. Frank W. Paulus

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes 66421 Homburg/Saar, Deutschland frank.paulus@uniklinikum-saarland.de

## Biografie

**Dr. Frank W. Paulus** Leitender Psychologe, Kinder und Jugendlichen-Psychotherapeut (Verhaltenstherapie und Systemische Therapie), Psychologischer Psychotherapeut (VT und ST), Supervisor (VT und ST). Vielfältige Forschung zu Digitalisierungsbedingten Störungen, zu ADHS und zu psychischen Störungen im Vorschulalter.

**Funding.** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

## Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** F.W. Paulus, I. Gerstner und E. Möhler geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autor/-innen keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

**Open Access.** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus

der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen. Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

**Hinweis des Verlags.** Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

## The (So-called) Social Media—Opportunities and Risks in the Relationship Between Humans and Technology

Digital media are profoundly transforming the ways in which we perceive, think, communicate and access information. The use of digital social media has become an integral part of everyday life in contemporary society, encompassing not only adults but also children and adolescents, who increasingly engage with these platforms during leisure time and, more recently, within educational settings. The communication patterns of both adults and children have shifted substantially into the digital sphere, a trend accelerated by technological innovations such as the smartphone and further intensified by the COVID-19 pandemic. Children and adolescents employ social media in diverse ways, driven by the numerous advantages these platforms offer, including low-threshold access to information, opportunities for creativity and entertainment, global connectivity and enhanced well-being through perceived social connectedness. At the same time, the risks associated with social media use are becoming increasingly evident. These include social media use disorder, phubbing, smartphone-related accident risks, fear of missing out (FOMO), no mobile phone phobia (nomophobia), misinformation through fake news and deepfakes, impacts on body image, cybergrooming, exposure to online pornography, cyberbullying, engagement with hazardous internet challenges and parasocial relationships with artificial intelligence (AI)-based chatbots. This spectrum of potential hazards underscores the daily exposure of children and adolescents to complex psychosocial and behavioral risks in digital environments. In response, the promotion of media literacy, alongside universal, selective and indicated behavioral prevention measures targeting young users and their caregivers, is essential. These efforts should be complemented by structural prevention strategies at the policy level, reflecting a comprehensive, multilayered approach to mitigating risks associated with digital media use.

### Keywords

Digital communication · Children and adolescents · Threats · Situational prevention · Internet use

Hier steht eine Anzeige.

