

Social Media and Youth Mental Health

(Soziale Medien und Psychische Gesundheit junger Menschen)

The U.S. Surgeon General's Advisor 2023

Gleich im Vorwort stellt der General Surgeon der USA die Gefahren der Medien vor und erklärt: „Surgeon General's Advisory is a public statement that calls the American people's attention to an urgent public health issue and provides recommendations for how it should be addressed.“

[\(Social Media and Youth Mental Health; PDF\)](#)

Übersetzung in voller Länge von Dr. med. Uwe Büsching, Bielefeld

Das Gutachten des Surgeon General ist eine öffentliche Erklärung, in der gefordert wird, die Aufmerksamkeit des amerikanischen Volkes auf ein dringendes Problem der öffentlichen Gesundheit zu lenken. (Anm. des Verfassers: Der General Surgeon der Vereinigten Staaten ist der operative Leiter des US Public Health Service Commissioned Corps (PHSCC) und damit der führende Sprecher für Fragen der öffentlichen Gesundheit in der Bundesregierung der Vereinigten Staaten. Der Surgeon General nimmt zu allen Angelegenheiten des öffentlichen Gesundheitsdienstes gegenüber der Regierung der Vereinigten Staaten Stellung. Er wird vom Präsidenten ernannt und vom Senat für eine jeweils vierjährige Amtsperiode bestätigt. Der Surgeon General untersteht dem United States Assistant Secretary for Health, einem hohen Beamten im US-Gesundheitsministerium.) Der Surgeon General gibt Empfehlungen, wie mit dem Problem umgegangen werden sollte. Solche Verweise sind nur für bedeutende Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit vorbehalten, die die sofortige Wahrnehmung und Handeln des Landes erfordern.

Diese Empfehlung macht auf die wachsende Besorgnis über die Auswirkungen sozialer Medien zur psychischen Gesundheit junger Menschen aufmerksam. Sie untersucht und beschreibt die aktuellen Erkenntnisse zu den positiven und negativen Auswirkungen sozialer Medien auf Kinder und Jugendliche, einige der Hauptbereiche für psychische Gesundheit und Wohlbefinden, und die Möglichkeiten für zusätzliche Forschung, um den vollen Umfang und das Ausmaß der Wirkung sozialer Medien zu verstehen. Dieses Dokument ist keine erschöpfende Übersicht über die Literatur. Vielmehr wurde es durch eine umfassende Überprüfung der verfügbaren Beweise entwickelt, die hauptsächlich durch elektronische Suche in veröffentlichten Forschungsartikeln in Englischer Sprache gefunden wurden sowie Unterlagen, die von einer Vielzahl von Fachexperten vorgeschlagen wurden, wobei Metaanalysen und systematische Literatur Vorrang hatten, aber nicht darauf beschränkt waren. Das Gutachten bietet auch umsetzbare Empfehlungen für die Institutionen, die Online-Umgebungen beeinflussen können – politische Entscheidungsträger und Technologieunternehmen und ebenso was Eltern und Betreuer, Jugendliche und Forscher tun können.

Weitere Hintergrundinformationen und weitere Hinweise des Surgeon General finden Sie unter [Surgeon General](#) (Anm.: Es lohnt sich zu lesen)

Soziale Medien und Psychische Gesundheit junger Menschen

Die Nutzung sozialer Medien durch Jugendliche ist nahezu universell. Bis zu 95 % der Jugendlichen im Alter von 13–17 Jahren berichten über die Nutzung einer Sozial-Media-Plattform, wobei mehr als ein Drittel angibt, dass sie Sozial Media „fast ständig“ nutzen. Obwohl in der Regel ein Mindestalter von 13 Jahren in den USA erforderlich ist, um Sozial-Media-Plattformen zu benutzen wird, beträgt der Anteil der Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die soziale Medien

Bis zu 95 % der Jugendlichen im Alter von 13-17 Jahren berichten über die Nutzung einer Sozial-Media-Plattform, wobei mehr als ein Drittel angibt, dass sie Sozial Media „fast ständig“ nutzen.

nutzen, fast 40 %. Trotz dieser weit verbreiteten Nutzung bei Kindern und Jugendliche, wurden fundierte unabhängige Sicherheitsanalysen zum Einfluss sozialer Medien auf Jugendliche noch nicht durchgeführt. Es gibt zunehmend Bedenken unter Forschern, Eltern und Betreuer, jungen Menschen, Gesundheitsexperten und anderen über die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen. Mehr Untersuchungen sind erforderlich, um die Auswirkungen sozialer Medien vollständig zu verstehen. Die aktuellen Beweise deuten darauf hin, dass soziale Medien für einige Kinder und Jugendliche von Nutzen sein könnten und andererseits die sozialen Medien auch ein erhebliches Risiko für die psychische Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen bergen können. Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir noch nicht genügend Forschungsergebnisse, um festzustellen, ob soziale Medien für Kinder und Jugendliche ausreichend sicher sind. Wir müssen die wachsende Zahl an Forschungsergebnissen potenzieller Schäden anerkennen, diese erhöhen unser kollektives Verständnis der mit Sozial Media verbundenen Risiken und wir sollten dringend Maßnahmen ergreifen, um sichere und gesunde digitale Umgebungen zu schaffen, die den Schaden minimieren und psychische Gesundheit in kritischen Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen schützen.

Soziale Medien haben sowohl positive als auch negativen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche

Der Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen wird von vielen komplexe Faktoren beeinflusst, einschließlich, aber nicht beschränkt auf die Zeitspanne, die Kinder und Jugendliche auf Plattformen verbringen; welche Art von Inhalten sie konsumieren bzw. nutzen oder wie sonst ausgesetzt sind, und der Level, der Grad, bei den Aktivitäten unterbrochen werden. All dies ist wesentlich für die Gesundheit wie Schlaf und körperliche Aktivität. Wichtig ist, verschiedene Kinder und Jugendliche werden in unterschiedlicher Weise von Sozial Media betroffen,

abhängig von ihren individuellen Stärken und Verletzlichkeiten und auf der Grundlage kultureller, historischer und sozioökonomischer Aspekte. In der wissenschaftlichen Gemeinschaft besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass soziale Medien Kindern und Jugendlichen sowohl Nutzen als auch Schaden zufügen können. Die Entwicklung des Gehirns ist ein kritischer Faktor, der bei der Risikobewertung (Beurteilung des Schadensrisikos) berücksichtigt werden muss. Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren durchlaufen eine hochsensible Phase der Gehirnentwicklung. Dies ist eine Zeit, in der risikofreudiges Verhalten seinen Höhepunkt erreicht, wenn das Wohlbefinden den größten Schwankungen unterliegt und zu dem psychische Gesundheitsprobleme, wie Depressionen, typischerweise auftreten. Außerdem, wenn sich in der frühen Adoleszenz Identitäten und Selbstwertgefühl bilden, ist die Gehirn-Entwicklung (der Jugendliche) besonders anfällig für sozialen Druck, Meinungen von und Vergleiche mit Gleichaltrigen usw. Häufige Nutzung sozialer Medien kann mit deutlichen Veränderungen im sich entwickelnden Gehirn in der Amygdala (wichtig für emotionale Lernen und Verhalten) und der präfrontale Kortex (wichtig für die Impulskontrolle, emotionale Regulierung und Anpassung des Sozialverhaltens) verbunden sein, und könnte so die Sensibilität gegenüber sozialen Belohnungen und Bestrafungen erhöhen. Als solche können Jugendliche eine erhöhte emotionale Sensibilität gegenüber dem kommunikativen und interaktiven Charakter sozialer Medien erleben. Die Nutzung sozialer Medien durch Jugendliche in bestimmten Entwicklungsstadien erlaubt Vorhersagen für einen anschließenden Rückgang der Lebenszufriedenheit (Mädchen im Alter von 11–13 Jahren und Jungen im Alter von 14–15 Jahren). Weil die Adoleszenz ist eine gefährdete Phase der Gehirnentwicklung ist erfordert der Umgang mit Sozialen Medien in diesem Zeitraum eine zusätzliche Prüfung.

Die potenziellen Vorteile der Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen

Soziale Medien können für einige Jugendliche von Nutzen sein, indem sie etwa eine positive Gemeinschaft oder die Verbindung mit anderen vermitteln und die Identitäten, Fähigkeiten, Interessen usw. teilen. Es kann den Zugriff auf wichtige Informationen ermöglichen und einen Raum für Selbstdarstellung schaffen. Die Fähigkeit, online Freundschaften zu schließen und zu pflegen, der Aufbau sozialer Kontakte gehört für die Jugend zu den positiven Effekten der Nutzung sozialer Medien. Diese Beziehungen können Gelegenheiten bieten, positiv Interaktionen mit vielfältigeren Peer-Gruppen zu haben, als diese offline zur Verfügung stehen und bietet damit Jugendlichen wichtige soziale Unterstützung. Die Puffereffekte gegen Stress, den soziale Online-Unterstützung durch Gleichaltrige bieten kann, ist besonders wichtig für Jugendliche, die oft

ausgegrenzt werden: Rasse, ethnische sowie sexuelle und geschlechtsspezifische Minderheiten. Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass soziale Medien die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Lesben, Schwulen, bisexuelle, asexuelle, transgender, queere, intersexuelle und andere Jugendliche durch Schaffung von Peer-Verbindung, Identitätsentwicklung und -management sowie soziale Unterstützung erhöhen. Sieben von zehn jugendlichen farbigen Mädchen berichten, dass sie auf Sozial-Media-Plattformen auf positive oder identitätsbestätigende Inhalte mit Bezug zum Thema Rasse gestoßen sind. Die Mehrheit der Jugendlichen gibt an, dass soziale Medien ihnen helfen, sich akzeptierter zu fühlen (58 %), so hätten sie Menschen, die sie in schwierigen Zeiten unterstützen können (67 %), so hätten sie einen Ort, an dem sie ihre kreative Seite zeigen können (71 %), und wären besser darüber informiert, was im Leben ihrer Freunde vor sich geht (80 %). Darüber hinaus deuten Untersuchungen darauf hin, dass Sozial-Media-basierte und andere digital-basierte Interventionen zur psychischen Gesundheit für manche Kinder und Jugendliche hilfreich sind. Diese fördern hilfeschuchende Verhaltensweisen und gelten als Einstieg in die psychische Gesundheitsfürsorge.

Die potenziellen Schäden der Nutzung sozialer Medien unter Kindern und Jugendlichen

Im Laufe des letzten Jahrzehnts sind Hinweise aufgetaucht, die Anlass zur Sorge über die möglichen negativen Auswirkungen sozialer Medien auf Kinder und Jugendliche geben.

In eine Längsschnitt-Kohortenstudie mit US-amerikanischen Jugendlichen im Alter von 12–15 Jahren ($n=6.595$), bereinigt um den Ausgangszustand der psychischen Gesundheit, wurde festgestellt, dass Jugendliche, die sich mehr als drei Stunden am Tag in den sozialen Medien aufhielten, ein doppelt so hohes Risiko für eingeschränkte psychische Gesundheit aufwiesen, einschließlich der Symptome von Depression und Angstzuständen.

Stand 2021 verbringen Acht- bis Zehntklässler nun durchschnittlich 3,5 Stunden in den sozialen Medien pro Tag. In einem einzigartigen natürlichen Experiment, das die gestaffelte Einführung einer Sozial-Media-Plattform an US-amerikanischen Hochschulen nutzte, war die Einführung der Plattform mit einem Anstieg der Depression (9 % gegenüber dem Ausgangswert) und Angst (12 % über dem Ausgangswert) bei Jugendlichen im College-Alter ($n = 359.827$) verbunden.

Der Co-Autor der Studie stellte außerdem fest, dass die Einführung der Sozial-Media-Plattform, wenn man sie auf die gesamte US-amerikanische Hochschulbevölkerung anwendet, möglicherweise zu mehr als 300.000

neuen Fällen von Depressionen beigetragen hat. Wenn solche beträchtlichen Auswirkungen bei Jugendlichen im College-Alter auftreten, so gibt die Exposition in sozialen Medien Anlass zu ernsthafter Besorgnis hinsichtlich des Risikos einer Schädigung von Kindern und Jugendliche, die sich in einem anfälligeren Stadium der Gehirnentwicklung befinden.

Einschränkungen bei der Nutzung sozialer Medien haben zu Vorteilen für die psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen und Erwachsenen geführt. Eine kleine, randomisierte kontrollierte Studie im College-Jugendalter fand heraus, dass die Beschränkung der Nutzung sozialer Medien auf 30 Minuten täglich für drei Wochen zu einer deutlichen Verbesserung der Depressionsschwere führte. Dieser Effekt war besonders groß für Personen mit einem hohen Ausgangsniveau an Depressionen, bei diesen war eine Verbesserung der Depressionswerte um mehr als 35 % zu verzeichnen. Eine weitere randomisierte, kontrollierte Studie mit jungen Erwachsenen und Erwachsenen ergab, dass ein Abschalten von Sozial-Media-Plattformen für vier Wochen das subjektive Wohlbefinden (d. h. selbstberichtetes Glück, Lebenszufriedenheit, Depression und Angst) um etwa 25–40 % der Wirkung psychologischer Interventionen wie Selbsthilfetherapie, Gruppentraining und Einzeltherapie verbesserte.

Als Beispiel eine Studie, die mit 14-Jährigen (n = 10.904) durchgeführt wurde. Diese fand heraus, dass eine stärkere Nutzung sozialer Medien eine schlechte Prognose Schlaf, Online-Belästigung, schlechtes Körperbild, geringes Selbstwertgefühl und mehr depressive Symptomwerte erwarten ließ, wobei ein stärkerer Zusammenhang bei Mädchen als bei Jungen nachgewiesen wurde. Die Mehrheit der Eltern von Jugendlichen gibt an, dass sie etwas, sehr oder extrem fürchten, dass die Nutzung sozialer Medien bei ihrem Kind zu Angstproblemen oder Depression (53 %) führen könnte, geringeres Selbstwertgefühl (54 %) verursacht, Belästigung oder Mobbing durch andere (54 %) erfahren, das Gefühl bekommen, unter Druck gesetzt zu werden, um sich auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten (59%), oder bestimmten Inhalten ausgesetzt werden (71 %).

Was die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden gemeinsam betrifft: Eine Momentaufnahme der wissenschaftlichen Erkenntnisse

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Exposition gegenüber schädlichen Inhalten sowie die übermäßige und problematische Nutzung sozialer Medien die vorrangigen Bereiche sind, die Anlass zur Sorge geben.

Mögliches Schadensrisiko durch Exposition von Inhalten

Extreme, unangemessene und schädliche Inhalte sind für Kinder und Jugendliche nach wie vor leicht und weitverbreitet zugänglich. Dies kann durch Pushs, den Austausch unerwünschter Inhalt oder algorithmische Designs verbreitet werden. In einigen tragischen wurden Todesfälle im Kindesalter in Verbindung gebracht mit Sozial-Media-Plattformen und deren Selbstmord- und selbstverletzenden Inhalten oder der Aufforderungen zur Risikobereitschaft. Solche Inhalte können für Kinder und Jugendliche, die bereits unter psychischen Problemen leiden, besonders riskant sein. Trotz der Tatsache, dass soziale Medien für einige ein Gemeinschaftsgefühl vermitteln, ergab eine systematische Überprüfung von mehr als zwei Dutzend Studien, dass einige Sozial-Media-Plattformen Live-Darstellungen von selbstschädigenden Handlungen wie partieller Erstickung, die zu Krampfanfällen führt, oder Ritzen, das zu erheblichen Blutungen auslöst, zeigen. Darüber hinaus ergaben diese Studien, dass das Diskutieren oder Zeigen dieser Inhalte solche Verhaltensweisen normalisieren kann, unter anderem durch die Bildung von Selbstmordpakten und die Veröffentlichung von Selbstverletzungsmodellen, an denen sich andere orientieren können.

Soziale Medien können auch Körperunzufriedenheit, gestörtes Essverhalten, Sozialvergleiche und geringes Selbstwertgefühl, insbesondere bei jungen Mädchen aufrechterhalten. Ein Metastudie von 20 Studien zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Bedenken hinsichtlich des eigenen Körperbildes und Essstörungen, wobei der Sozialvergleich potentiell beitrug. Sozialvergleich, veranlasst durch soziale Medien, wird mit Körperunzufriedenheit, Essstörungen und depressiven Symptomen in Verbindung gebracht. Auf die Frage nach den Auswirkungen von Sozial Media auf Ihr Körperbild, antwortete fast die Hälfte (46 %) der Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren sie fühlen sich dadurch schlechter, 40 % gaben an, dass sie sich dadurch weder besser noch schlechter fühlen, und nur 14 % gaben an, dass sie sich dadurch besser fühlen.

Darüber hinaus sind etwa zwei Drittel (64 %) der Jugendlichen „oft“ oder „manchmal“ hassbasierten Inhalten ausgesetzt. Unter den heranwachsenden farbigen Mädchen berichtet ein Drittel und mehr über mindestens monatliche Konfrontation mit rassistischen Inhalten oder rassistischer Sprache auf Sozial-Media. In einer Zusammenstellung von 36 Studien wurde ein konsistenter Zusammenhang zwischen Cybermobbing über soziale Medien und Depressionen bei Kindern und Heranwachsende festgestellt, wobei heranwachsende Frauen und Jugendliche, die einer sexuellen Minderheit angehören, eher über Vorfälle von Cybermobbing berichten. Fast 75 % der Heranwachsenden sagen, dass Social-Media-

Websites nur einen mittelmäßigen bis schlechten Job machen, wenn es um Belästigung und Cybermobbing geht.

Darüber hinaus können soziale Medienplattformen Schauplätze für räuberisches Verhalten und Kontakten mit Kriminellen sein, die es auf Kinder und Jugendliche abgesehen haben (z. B. Erwachsene, die versuchen, Kinder sexuell auszubeuten, sie finanziell zu erpressen durch die Androhung oder tatsächliche Verbreitung intimer Bilder zu erpressen, oder um illegal hergestelltes Fentanyl zu verkaufen). Heranwachsende Mädchen und Transgender-Jugendliche sind unverhältnismäßig stark von Online-Belästigung und -Missbrauch betroffen verbunden mit negativen emotionalen Auswirkungen (z. B. traurig, ängstlich oder besorgt). Fast 6 von 10 heranwachsenden Mädchen sagen, dass sie schon einmal von einem Fremden auf bestimmten Sozial-Media-Plattformen in einer Weise kontaktiert wurden, die sie unangenehm empfanden.

Potenzielles Risiko einer Schädigung durch übermäßigen und problematischen Gebrauch

Die exzessive und problematische Nutzung sozialer Medien kann Kinder und Jugendliche schädigen, indem sie wichtige gesunde Verhaltensweisen unterbrechen. Sozialen Medien-Plattformen sind oft darauf ausgelegt, die Benutzereinbindung zu maximieren, was zu übermäßiger Nutzung und Verhaltensdysregulation führen kann. Push-Benachrichtigungen, Autoplay, unendlicher Bildlauf, Quantifizierung und Anzeige von Popularität (d. h. "Likes") und Algorithmen, die Nutzerdaten verwenden, um zufriedenstellende Empfehlungen auszusprechen, sind einige Beispiele für diese Merkmale, die den Einsatz maximieren. Einem aktuellen Modell zufolge ist fast ein Drittel (31 %) der Nutzung sozialer Medien auf Probleme der Selbstkontrolle, verstärkt durch Gewohnheitsbildung, zurückzuführen. Außerdem glauben einige Forscher, dass der Kontakt mit sozialen Medien das Belohnungszentrum im Gehirn überreizen kann, und, wenn die Stimulation übermäßig wird, Bahnungen verfestigt, die mit einer Sucht vergleichbar sind. Kleine Studien haben gezeigt, dass Menschen mit häufiger und problematischer Nutzung sozialer Medien Veränderungen in der Gehirnstruktur erfahren können, die denen ähneln, wie bei Personen mit Drogenkonsum oder Spielsucht. In einer landesweit repräsentativen Umfrage unter Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren gaben ein Drittel oder mehr an, dass sie sich "süchtig" nach sozialen Medien fühlen. Über die Hälfte der Teenager gibt an, dass es schwierig wäre, soziale Medien aufzugeben. Nach einer Umfrage unter Schülern der 8. und 10. Klasse, verbringen diese durchschnittlich 3,5 Stunden am Tag mit sozialen Medien. Einer von vieren verbringt mehr als 5 Stunden pro Tag und einer von sieben mehr als 7 Stunden.

Übermäßige und problematische Nutzung sozialer Medien, wie z. B. zwanghafter oder unkontrollierbarer Konsum war mit Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, und Ausgrenzungsgefühle bei Jugendlichen verbunden. Schlaf ist wichtig für die gesunde Entwicklung von Jugendlichen. Ein systematischer Review über 42 Studien zu den Auswirkungen übermäßiger Nutzung sozialer Medien ergab einen konsistenten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und schlechter Schlafqualität, verkürzter Schlafdauer, Schlafstörungen und Depressionen bei Jugendlichen. Schlechter Schlaf wird in Verbindung gebracht mit einer veränderten neurologischen Entwicklung des jugendlichen Gehirns, depressiven Symptomen und Selbstmordgedanken und -verhalten.

Fast ein Drittel der Jugendliche gibt an, an einem typischen Wochentag Bildschirmmedien bis Mitternacht oder später zu nutzen. Während die Nutzung der Bildschirmmedien verschiedene digitale Aktivitäten umfasst, sind soziale Netze die am häufigsten von Jugendlichen genutzten Anwendungen.

In einem neuerlichen Review mehrerer Studien wurde eine problematische Nutzung sozialer Medien sowohl mit selbstberichteten und als auch mit diagnostiziertem Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Jugendlichen in Verbindung gebracht, obwohl mehr Forschung notwendig ist, um zu verstehen, ob das eine das andere verursacht. Eine longitudinale prospektive Studie an Jugendlichen ohne ADHS-Symptome zu Beginn der Studie ergab nach zwei Jahren Nachverfolgung und bei häufiger Nutzung digitaler Medien, wobei soziale Medien zu den häufigsten Aktivitäten gehörten, mit einer bescheidenen, aber statistisch signifikanten Erhöhung eine Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von ADHD

Symptomen (OR 1,10; 95% CI, 1,05-1,15). Außerdem ist die durch soziale Medien ausgelöste Angst, etwas zu verpassen (fear of missing out = fomo), oder "die allgegenwärtige Befürchtung, andere könnten bereichernde Erfahrungen machen, von denen man selbst ausgeschlossen ist", steht im Zusammenhang mit Depressionen, Angstzuständen und Neurotizismus.

Kritische Fragen bleiben unbeantwortet

Fast jeder Teenager in Amerika nutzt soziale Medien aber wir haben nicht genügend Evidenz, um zu entscheiden, dass es für sie ausreichend sicher ist. Unsere Kinder sind zu unwissenden Teilnehmern eines jahrzehntelangen Experiments geworden. Es ist zu kritisieren (It is critical), dass unabhängige Forscher und Technologieunternehmen zusammenarbeiten, um schnell unser Verständnis der Auswirkungen der

sozialen Medien auf Kinder und Jugendliche voran zu treiben. Dieser Abschnitt beschreibt die bekannten Wissenslücken und schlägt zusätzliche Forschungsbereiche vor, die dringend berücksichtigt werden sollten.

Bekannte Wissenslücken

Der Zusammenhang zwischen sozialen Medien und der psychischen Gesundheit junger Menschen ist komplex und möglicherweise bidirektional. In der wissenschaftlichen Gemeinschaft gibt es eine breite Besorgnis, dass der mangelnde Zugang zu Daten und die fehlende Transparenz von Technologieunternehmen Hindernisse sind, um den vollen Umfang und das Ausmaß der Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu verstehen. Die meisten bisherigen Untersuchungen dokumentierten zeitliche Zusammenhänge (waren wechselseitig), konzentrierten sich auf junge Erwachsene oder Erwachsene und lieferten eine Reihe von Ergebnissen. Es wurden kritische Forschungsbereiche vorgeschlagen, um Wissenslücken zu schließen und um evidenzbasierte Interventionen, Ressourcen und Instrumente zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu schaffen. Es besteht also ein dringender Bedarf für zusätzliche Forschung, einschließlich, aber nicht beschränkt auf die folgenden Fragen:

- Wie unterscheiden sich persönliche und digitale soziale Interaktionen in Bezug auf ihre Auswirkungen auf die Gesundheit, und welchen einzigartigen Beitrag leistet das Verhalten in den sozialen Medien zur sozialen Verbundenheit, sozialen Isolation und psychischen Gesundheitssymptomen?
- Über welche möglichen Wege können soziale Medien der psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen schaden? Zum Beispiel:
 - Wie wirkt sich sozialer Vergleich auf das Gefühl der Lebenszufriedenheit und den persönlichen Beziehungen aus?
 - Wie hängt die Nutzung sozialer Medien, einschließlich spezifischer Designs und Funktionen, mit den Dopaminwirkungen zusammen, die bei Motivation, Belohnung und Sucht eine Rolle spielen?
- Welche Art von Inhalten und welche Häufigkeit und Intensität verursacht den meisten Schaden? Über welche Arten des Zugangs zu sozialen Medien (z. B. Smartphone, Computer) und Gestaltungsmerkmale? Für welche Nutzer und warum?
- Welche positiven Auswirkungen haben soziale Medien? Für wen sind die Vorteile am größten? Auf welche Weise und unter welchen Umständen?

- Welche Faktoren auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene können Jugendliche vor den negativen Auswirkungen von Sozial Media schützen?
- Welche Arten von Strategien und Ansätzen sind zum Schutz der psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in sozialen Medien wirksam (z. B. Programme, Richtlinien, Designmerkmale, Interventionen, Normen)?
- Wie interagiert die Nutzung sozialer Medien mit dem Entwicklungsstand einer Person, um das Risiko für psychische Risiken abzuschätzen?

Es ist zu kritisieren, dass unabhängige Forscher und Technologieunternehmen zusammenarbeiten, um schnell unser Verständnis der Auswirkungen der sozialen Medien auf Kinder und Jugendliche voran zu treiben.

Wir müssen etwas unternehmen: Ein Weg nach vorne

Unsere Kinder und Jugendlichen haben nicht den Luxus, jahrelang zu warten, bis wir das ganze Ausmaß der Auswirkungen der sozialen Medien kennen. Ihre Kindheit und deren Entwicklung passieren jetzt. Während die Nutzung sozialer Medien für einige Kinder positive Auswirkungen haben kann, führen die in diesem Surgeon General's Advisory angeführten Nachweise (evidence) zu ernster Besorgnis über die Art und Weise, wie sie derzeit gestaltet, eingesetzt und genutzt werden. Die Anwendung von für Erwachsene konzipierten Plattformen durch Kinder und Jugendliche birgt laut dem nationalen wissenschaftlichen Rat für das Jugendalter ein hohes Risiko für eine "unbeaufsichtigte, entwicklungsbedingt unangemessene und potenziell schädliche" Nutzung. In einer Zeit, in der wir eine nationale Krise der psychischen Gesundheit von Jugendlichen erleben, ist es jetzt an der Zeit, schnell und entschlossen zu handeln, um Kinder und Jugendliche vor dem Risiko der Gefahr zu schützen. Bisher liegt die Last des Jugendschutzes vor allem bei Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Eltern stehen vor großen Herausforderungen beim Umgang mit Kindern und Jugendlichen beim Gebrauch sozialer Medien, und die Jugendlichen nutzen soziale Medien in einem immer früheren Alter. Fast 70 % der Eltern sagen, dass die Kindererziehung heute schwieriger als vor 20 Jahren ist, wobei Technologie und soziale Medien die beiden am häufigsten genannten Gründe sind. Während fast alle Eltern glauben, dass sie dafür verantwortlich sind, ihre Kinder vor unangemessenen Online-Inhalten zu schützen, kann nicht die gesamte Last der Minimierung des Risikos der Gefahren durch soziale Medien auf die Schultern der Kinder und Eltern

gelegt werden. Nahezu 80 % der Eltern sind der Meinung, dass Technologieunternehmen die Verantwortung haben, Kinder auch vor unangemessenen Inhalten zu schützen.

Wir müssen Kinder und ihre Familien mit den Informationen und Werkzeugen ausstatten, damit sie sich in der sich wandelnden digitalen Umgebung zurechtfinden, aber diese Last zur Unterstützung unserer Kinder muss umfassender aufgeteilt werden. Es gibt Maßnahmen, die Technologieunternehmen ergreifen können, um ihre Plattformen für Kinder und Jugendliche sicherer zu machen. Es gibt Maßnahmen, die Forscher ergreifen können, um die notwendige Forschungsgrundlage für weitere Schutzmaßnahmen zu gewährleisten. Und da ist eine Aufgabe für lokale, bundesstaatliche und föderale Politik, um Schutzmaßnahmen für unsere Kinder und Jugendlichen zu ergreifen.

Die USA haben eine lange Tradition darin, in solchen Fällen Maßnahmen zu ergreifen. Im Fall von Spielzeug, Transportmitteln und Medikamenten - neben anderen Bereichen, die weit verbreitet sind und Auswirkungen auf Kinder haben - haben die USA oft einen oft einen Safety-First-Ansatz, um das Risiko einer Schädigung der Verbraucher zu mildern. Gemäß diesem Grundsatz zufolge muss ein elementarer Schwellenwert für die Sicherheit eingehalten werden, und bis die Sicherheit durch strenge Beweise und eine unabhängige Bewertung nachgewiesen ist, werden Schutzvorkehrungen getroffen, um das Risiko von Schäden durch Produkte, Dienstleistungen oder Waren zu minimieren. Die Kommission für die Sicherheit von Konsumgütern verlangt zum Beispiel von den Spielzeugherstellern, sich einer Prüfung durch Dritte zu unterziehen und sich durch ein Kinderproduktzertifikat, das den Bundesnormen für Spielzeugsicherheit entspricht, bescheinigen zu lassen, dass Spielzeug für den Gebrauch von Kindern geeignet ist. Um die Verletzungsgefahr bei Kraftfahrzeugunfällen zu verringern, verlangt die National Highway Traffic Safety Administration von den Herstellern, dass neue Kraftfahrzeuge serienmäßig mit Airbags und Sicherheitsgurten ausgestattet werden, sowie weitere Sicherheitsmerkmale und Crashtests durchzuführen, um mit den Federal Motor Vehicle Safety Standards überein zu stimmen. Medikamente müssen ihre Sicherheit der Food and Drug Administration (FDA) nachweisen, bevor sie zur Verfügung gestellt und vermarktet werden. In Anbetracht der sich häufenden Beweise für das Risiko von Schäden für einige Kinder und Jugendlichen durch die Nutzung sozialer Medien, sollte ein Sicherheitsansatz im Zusammenhang mit Sozial-Media-Produkten eingeführt werden.

Um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen besser zu schützen, müssen politische Entscheidungsträger, Technologieunternehmen, Forscher, Familien und junge Menschen einen proaktiven und vielschichtigen Ansatz verfolgen. Durch die nachstehenden

Empfehlungen können wir mehr Ressourcen und Werkzeuge für Kinder und Familien zur Verfügung stellen, wir können ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der sozialen Medien erlangen, und wir können die Vorteile maximieren und die Schäden von Sozial Media-Plattformen minimieren, um sicherere und gesündere Bedingungen für Kinder zu schaffen.

Wir können die Vorteile maximieren und die Schäden von Sozial Media-Plattformen minimieren, um sicherere und gesündere Bedingungen für Kinder zu schaffen.

Was politische Entscheidungsträger tun können

Die politischen Entscheidungsträger spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung der komplexen und vielschichtigen Fragen im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien und beim Schutz der Jugend vor Schaden.

- **Stärkung des Schutzes zur Gewährleistung größerer Sicherheit für Kinder**, die mit allen sozialen Medien interagieren, in Zusammenarbeit mit Regierungen, akademischen Organisationen, Experten für öffentliche Gesundheit und Technologieunternehmen.
- **Entwicklung altersgerechter Gesundheits- und Sicherheitsstandards für Technologieplattformen.** Solche Standards mögen
 - o die Entwicklung von Technologien begünstigen, die für den Entwicklungsstand des Kindes geeignet und sicher ist; Kinder und Jugendliche vor dem Zugriff auf schädliche Inhalte schützt (z. B. Inhalte, die Essstörungen, Gewalt, Drogenmissbrauch, Gewalt, sexuelle Ausbeutung und Selbstmord fördern oder Selbstmordmethoden erörtern);
 - o die Verwendung von Funktionen begrenzen, die versuchen Zeit, Aufmerksamkeit und Engagement zu maximieren;
 - o die Entwicklung von Tools zum Schutz von Aktivitäten, die die für eine gesunde Entwicklung wichtig sind, wie etwa Schlaf, unterstützen;
 - o regelmäßige die Risiken für Kinder und Jugendliche bewerten und abschwächen.
- **Einen höheren Datenschutzstandard für Kinder fordern**, um sie vor möglichen Schäden wie Ausbeutung und Missbrauch zu schützen. Sechs von zehn Jugendliche geben an, dass sie glauben, dass sie wenig oder gar keine Kontrolle über die persönlichen

Informationen haben, die Unternehmen in sozialen Medien über sie sammeln.

- **Verfolgung von Strategien, die den Zugang zu den sozialen Medien begrenzen** - in der Form, die das Risiko von Schäden minimiert - für alle Kinder, einschließlich der Stärkung und Durchsetzung von Mindestaltersgrenzen.
- **Sicherstellung, dass Technologieunternehmen Daten, die für die gesundheitlichen Auswirkungen ihrer Plattformen relevant sind**, mit unabhängigen Forschern und der Öffentlichkeit rechtzeitig, ausreichend detailliert und unter Schutz der Privatsphäre austauschen.
- **Unterstützung bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluierung von Lehrplänen** für digitale Kompetenz und Medienkompetenz in Schulen und im Rahmen akademischer Standards. Digitale und Medienkompetenz vermittelt Kindern und Pädagogen digitale Fähigkeiten, um die digitale Resilienz, d. h. die Fähigkeit, Online-Risiken zu erkennen, zu bewältigen und sich von Online-Risiken zu erholen (z. B. Cybermobbing und andere Formen von Online-Belästigung und -Missbrauch sowie übermäßige Nutzung sozialer Medien).
- **Unterstützung der Aufstockung der Mittel für künftige Forschung** über Vorteile und Schäden der Nutzung sozialer Medien und anderen Technologien und der digitalen Medien für Kinder, Jugendliche und Familien.
- **Mit internationalen Partnern zusammenarbeiten**, um Kinder und Jugendliche vor Online-Schäden betreffs ihrer Gesundheit und Sicherheit zu schützen.

Was Technologieunternehmen tun können

Technologieunternehmen spielen eine zentrale Rolle und haben eine grundlegende Verantwortung bei der Gestaltung sicherer Online-Umgebungen und bei der Prävention, Minimierung und Adressierung der mit sozialen Medien verbundenen Risiken.

- **Durchführung und Erleichterung transparenter und unabhängiger Bewertungen** der Auswirkungen von Medienprodukten und -diensten auf Kinder und Jugendliche
Übernehmen Sie die Verantwortung für die Auswirkungen von Produkten auf verschiedene Unter- und Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen, unabhängig von deren Absichten und Hintergründen.

- o **Seien Sie transparent** und teilen Sie die Bewertungsergebnisse und die zugrunde liegenden Daten mit unabhängigen Forschern und der Öffentlichkeit unter Wahrung der Privatsphäre.
- o **Bewerten Sie die potenziellen Risiken von Online-Interaktionen** und ergreifen Sie aktive Schritte, um potenziellen Missbrauch zu verhindern, um das Risiko von Schäden zu verringern. Wenn proaktive Maßnahmen versagen, ergreifen Sie sofortige Maßnahmen um unbeabsichtigte negative Auswirkungen abzumildern.
- o **Richten sie wissenschaftliche Beratungsausschüsse ein**, um über Ansätze und Strategien zur sichere Online-Umgebungen für Kinder zu informieren. Wissenschaftliche Beratungsausschüsse sollten sich aus unabhängigen Experten und Mitgliedern von Nutzeruntergruppen, einschließlich Jugendlicher zusammensetzen.
- **Priorisieren sie die Gesundheit und Sicherheit der Nutzer** bei der Gestaltung und der Entwicklung von Sozial-Media-Produkten und Diensten. Priorisieren und setzen sie wirksam die Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und der psychischen Gesundheit und Wohlbefinden der Nutzer in Produktteams ein, um das Risiko von Schäden für Kinder und Jugendliche zu minimieren.
 - o Stellen Sie sicher, dass die Standardeinstellungen für Kinder auf höchste Sicherheits- und Datenschutzstandards eingestellt sind. Stellen Sie leicht verständliche und gut sichtbare Informationen über die Richtlinien für die Nutzung durch Kinder her.
 - o Halten sie die Mindestaltersgrenzen in einer Weise ein, die die Privatsphäre der jugendlichen Nutzer respektieren und setzen sie diese durch.
- **Entwerfen, entwickeln und bewerten sie Plattformen, Produkte und Tools, die eine sichere und gesunde Online-Umgebungen für Jugendliche fördern** und dabei die die Bedürfnisse von Mädchen und zugleich rassische, ethnische, sexuelle und geschlechtliche Minderheiten beachten. Das Design der Plattformen und Algorithmen sollten Gesundheit und Sicherheit als oberstes Prinzip den Vorrang geben, sollten versuchen, den potenziellen Vorteil zu maximieren und sollten Designmerkmale vermeiden, die versuchen Zeit, Aufmerksamkeit und Einsatz zu maximieren.

- Tauschen sie Daten über die gesundheitlichen Auswirkungen von Plattformen und Strategien zur Gewährleistung von Sicherheit und Wohlbefinden mit unabhängigen
- Forschern und der Öffentlichkeit in einer Weise aus, die zeitnah ist und die die Privatsphäre wahrt.
- Schaffen sie effektive und zeitnahe Systeme und Verfahren zur Bearbeitung von Anfragen und Beschwerden von jungen Menschen, Familien, Pädagogen und anderen, um gegen Online-Missbrauch, schädliche Inhalte und Interaktionen sowie andere Bedrohungen für die Gesundheit und Sicherheit von Kindern vorzugehen. Soziale Medienplattformen sollten diese Beschwerden ernst nehmen, sie gründlich untersuchen, prüfen und zeitnah und transparent reagieren.

Was Eltern und Betreuer tun können

Die Verantwortung für die Abmilderung der potenziellen Schäden der sozialen Medien sollte nicht allein auf den Schultern von Eltern und Betreuern lasten, aber es gibt Schritte, die diese ergreifen können, um Kindern und Jugendlichen zu helfen, sich vor der Gefahr von Schäden zu schützen und sie zu unterstützen.

- **Erstellen Sie einen Familien-Medienplan.** Vereinbarte Absprachen können dabei helfen, gesunde Grenzen im Umgang mit Haustechnologie - einschließlich Mediennutzung - einzuführen. Ein Familien-Medienplan kann offene Familiengespräche und Regeln für die Mediennutzung fördern und Themen wie das Gleichgewicht zwischen Bildschirm-/Onlinezeit, inhaltliche Grenzen und die Nichtweitergabe persönlicher Informationen einschließen. Informationen zur Erstellung eines Familienmedienplans finden Sie unter www.healthychildren.org/MediaUsePlan. (Anm.: Schauen Sie sich die Originalseite an, mit der Anonymität ist es nicht sonderlich gut bestellt, eine weitere Wiedergabe wegen der vielfältigen Wahlmöglichkeiten ist hier nicht umsetzbar)
- **Schaffen Sie technikfreie Zonen und ermutigen Sie Kinder dazu, persönliche Freundschaften zu pflegen.** Da Elektronik nach dem Zubettgehen eine potenzielle Ablenkung darstellt und den Schlaf beeinträchtigen kann, sollten Sie die Nutzung von Telefonen, Tablets und Computern für mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen und während der Nacht begrenzen. Achten Sie darauf, die Mahlzeiten in der Familie und persönliche Treffen gerätedfrei zu halten, um soziale Bindungen zu schaffen und um ein Gespräch in beide Richtungen zu führen. Unterstützen Sie Ihr Kind

bei der Entwicklung sozialer Fähigkeiten und pflegen Sie seine persönlichen Beziehungen zu fördern, indem es unstrukturierte und Offline-Verbindungen mit anderen hat und die Interaktionen ohne Stromanschluss alltäglich sind. Siehe Richtlinien der American Academy of Pediatrics (AAP), Richtlinien für die Mediennutzung am Ende des Textes, Anhang 1

Medienplan für die Familie (www.healthychildren.org/MediaUsePlan übersetzt)

Medien sind allgegenwärtig, und es kann schwierig sein, sie zu verwalten. Ein Familien-Medienplan kann Ihnen und Ihren Kindern dabei helfen, Medienprioritäten festzulegen, die für Ihre Familie am wichtigsten sind. Überarbeiten Sie den Plan so oft wie nötig, z. B. zu Beginn eines jeden Schuljahres oder in den Sommer- und Ferienferien.

So funktioniert's: Da die Mediengewohnheiten in jedem Haushalt anders sind, kann der Familien-Medienplan an die Bedürfnisse Ihrer Familie angepasst werden. Sie können einen vollständigen Plan erstellen oder nur einige Teile auswählen, die für Ihre Familie am wichtigsten sind.

Der Familien-Medienplan umfasst:

- Eine Liste von Medienprioritäten zur Auswahl
- Praktische Tipps für die Umsetzung des Plans
- Warum das wichtig ist
- Die Möglichkeit, den fertigen Plan auszudrucken oder weiterzugeben
- Die Möglichkeit, Ihren Plan zu speichern und so oft Sie wollen wiederzukommen, um Änderungen vorzunehmen

Auf der Seite wird aufgefordert: „Erstellen oder aktualisieren Sie Ihren Familien-Medienplan“ oder „Sie haben Ihren Plan bereits erstellt? Fahren Sie hier fort. Lernen Sie, den Familien-Medienplan zu nutzen. Zum ersten Mal hier? Sehen Sie sich unsere Videotour an, um loszulegen.“

Die auf dieser Website enthaltenen Informationen sollten nicht als Ersatz für die medizinische Betreuung und Beratung durch Ihren Kinderarzt

- **Schaffen Sie technikfreie Zonen und ermutigen Sie Kinder dazu, persönliche Freundschaften zu pflegen.** Da Elektronik nach dem Zubettgehen eine potenzielle Ablenkung darstellt und den Schlaf beeinträchtigen kann, sollten Sie die Nutzung von Telefonen, Tablets und Computern für mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen und während der Nacht begrenzen. Achten Sie darauf, die Mahlzeiten in der Familie und persönliche Treffen gerätefrei zu halten, um soziale Bindungen zu schaffen und um ein Gespräch in beide Richtungen zu führen. Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entwicklung sozialer Fähigkeiten und pflegen Sie seine

persönlichen Beziehungen zu fördern, indem es unstrukturierte und Offline-Verbindungen mit anderen hat und die Interaktionen ohne Stromanschluss alltäglich sind. Siehe Richtlinien der American Academy of Pediatrics (AAP), Richtlinien für die Mediennutzung am Ende des Textes, Anhang 1

- **Seien Sie ein Modell für verantwortungsvolles Verhalten in den sozialen Medien.** Da Kinder Verhaltensweisen und Gewohnheiten oft von dem lernen, was sie um sich herum sehen, versuchen Sie, das Verhalten vorzuleben, das Sie sehen möchten. Eltern können ein gutes Beispiel dafür geben, wie ein verantwortungsvoller und gesunder Umgang mit sozialen Medien aussieht, indem sie ihre eigene Nutzung einschränken, im Umgang mit sozialen Medien achtsam sind (einschließlich der Frage, wann und wie Eltern Informationen oder Inhalte über ihr Kind weitergeben) und positives Verhalten auf ihren Seiten in den sozialen Medien vorleben.
- **Unterrichten Sie Kinder über Technologie** und befähigen Sie sie, im entsprechenden Alter verantwortungsbewusste Online-Teilnehmer zu sein. Besprechen Sie mit den Kindern die Vorteile und Risiken sozialer Medien sowie die Bedeutung der Privatsphäre und des Schutzes persönlicher Daten auf altersgemäße Weise. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, mit wem sie sich verbinden, über ihre Datenschutzeinstellungen, ihre Online-Erfahrungen und darüber, wie (womit) sie ihre Zeit online verbringen. Befähigen und ermutigen Sie sie, sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Erfahren Sie mehr über den Nutzen und die Risiken der Nutzung sozialer Medien und holen Sie sich Rat bei den Experten des AAP Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health und bei der amerikanischen psychologischen Gesellschaft (American Psychological Association's Health Advisory) über die Nutzung von Sozial Media in der Adoleszenz. Anhang 2
- **Melden Sie Cybermobbing, Online-Missbrauch und Ausbeutung.** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Meldeoptionen und bieten Sie ihm Unterstützung an, ohne es zu verurteilen, wenn es Ihnen erzählt oder zeigt, dass es (a) per E-Mail, Textnachricht, Online-Spiele oder soziale Medien belästigt wird oder (b) von einem Erwachsenen kontaktiert wurde, der private Bilder von ihm haben möchte oder sie zu intimen oder sexuellen Handlungen auffordert. Sie oder Ihr Kind können Cybermobbing bei der Schule und/oder der Online-Plattform oder bei den örtlichen Strafverfolgungsbehörden melden. Besuchen Sie CyberTipline, Take it Down, Anhang 3 oder wenden Sie sich an Ihre örtlichen

Strafverfolgungsbehörden, um Fälle von Online-Ausbeutung zu melden.

- Arbeiten Sie mit anderen Eltern zusammen, um gemeinsame Normen und Praktiken zu etablieren und Programme und um Richtlinien für eine gesunde Nutzung sozialer Medien zu fördern. Solche Normen und Praktiken unter Eltern erleichtern kollektives Handeln und können es einfacher machen, Grenzen für die Nutzung sozialer Medien für Kinder einzuführen und festzulegen.

Was Kinder und Jugendliche tun können

Die Last, die potenziellen Schäden sozialer Medien abzumildern, liegt nicht allein auf den Schultern von Kindern und Jugendlichen, aber es gibt Maßnahmen, die sie ergreifen können, um die sozialen Medien auf sichere und gesunde Weise zu nutzen.

- **Holen Sie sich Hilfe.** Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, durch soziale Medien negativ beeinflusst wird, suchen Sie Hilfe bei einem vertrauenswürdigen Freund oder Erwachsenen. Für Informationen von Experten besuchen Sie das AAP-Kompetenzzentrum für Soziale Medien, Jugend und Psychische Gesundheit (Anhang 2). Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, eine psychische Krise durchmacht, wenden Sie sich an die 988 Suicide and Crisis Lifeline (Selbstmord- und Krisentelefon) oder senden Sie eine Nachricht an 988 und bitten um sofortige Hilfe.
- **Schaffen Sie Grenzen, um zu einem Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu kommen.** Schränken Sie die Nutzung von Telefonen, Tablets, und Computer für mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen und während der Nacht ein, um eine genügende Schlafqualität zu ermöglichen. Halten Sie Essenszeiten und persönliche Zusammenkünfte gerätefrei, um soziale Bindungen zu pflegen und setzen sie sich für Gespräche mit anderen in beide Richtungen ein. Pflegen Sie Ihre persönlichen Beziehungen, indem Sie sich mit anderen verbinden und medienfreie Zusammentreffen (unplugged interaktions) zur täglichen Praxis werden lassen.
- **Entwicklung von Schutzstrategien und gesundheitsfördernde Vorgehensweisen**, wie z. B. die Einteilung der Onlinezeiten, Blockieren unerwünschter Kontakte und Inhalte, Erlernen und Anwenden der verfügbaren Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen, Erlernen und Anwenden von Medienkompetenz - Medienmündigkeit, um zwischen Fakten und Meinungen zu unterscheiden, und um sicherzustellen, dass Sie sich mit Gleichaltrigen austauschen. Siehe Infoblatt (Anlage 4) über die

Nutzung sozialer Medien und psychische Gesundheit, welches für und von jungen Menschen für eine gesunde Nutzung sozialer Medien gemacht wurde.

- **Seien Sie vorsichtig, was Sie weitergeben.** Persönliche Informationen über Sie haben einen Wert. Seien Sie wählerisch bei dem, was Sie online veröffentlichen und mit wem Sie es teilen, weil es dann öffentlich wird und dauerhaft gespeichert werden kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie etwas veröffentlichen sollten, ist es in der Regel besser, wenn Sie es nicht tun. Sprechen Sie mit einem Familienmitglied oder einem vertrauenswürdigen Erwachsenen, ob Sie es veröffentlichen sollten.
- **Schützen Sie sich und andere.** Belästigung per E-Mail, Textnachrichten, Direktnachrichten, in Online-Spielen oder in sozialen Medien sind schädlich und kann Cyberbullying sein. Dazu können gehören provokante Nachrichten, Gerüchte oder Fotos, die nichtbetroffene sehen sollen - und es kann dazu führen, dass sich Menschen wütend, traurig, beschämt oder verletzt fühlen. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, ein Opfer von Cybermobbing oder anderen Formen von Online-Belästigung und -Missbrauch ist:
 - **Behalten Sie Online-Belästigungen oder Missbrauch nicht für sich.** Wenden Sie sich an mindestens eine Person Ihres Vertrauens, z. B. einem engen Freund, Familienmitglied, Berater oder Lehrer, der Ihnen die Hilfe und Unterstützung geben kann die Sie benötigen. Besuchen Sie ["stopbullying.gov"](https://www.stopbullying.gov) für hilfreiche Tipps, wie Sie Cybermobbing melden können. Wenn Sie Online-Belästigung und Missbrauch durch einen Partner erfahren haben, wenden Sie sich an einen Experten von "Love is Respekt" für Unterstützung oder wenn Ihre privaten Bilder ohne Ihre Erlaubnis aufgenommen wurden und online geteilt wurden, besuchen Sie ["Take it Down"](https://www.takeitdown.org), um sie entfernen zu lassen.
 - **(Anm.: Die Seiten „stopbullying.gov" "Love is Respekt" und "Take it Down" sind sehr umfangreich und wirkliche gute Vorbilder für unser Land. Alles zu übersetzen würde der Intuition, schützt die psychische Gesundheit, schaden.)**
 - **Beteiligen Sie sich nicht an Online-Belästigungen oder Missbrauch.** Vermeiden Sie das Weiterleiten oder Teilen von Nachrichten oder Bildern und fordern Sie andere auf, damit aufzuhören. Eine andere Möglichkeit ist die Meldung beleidigende Inhalte an die Website oder das Netzwerk Sie es gesehen haben.

Was Forscher tun können

Forscher spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ein besseres Verständnis für die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu verstehen und die Politik über bewährte Verfahren und wirksame Interventionen zu informieren.

- **Festlegung der Auswirkungen der sozialen Medien auf die seelische Gesundheit Jugendlicher als Forschungsschwerpunkt** und Festlegung einer gemeinsamen Forschungsagenda. Die Forschung sollte umfassen, aber nicht beschränkt sein auf:
 - Strenge Auswertung der Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen, einschließlich Längsschnitt- und experimenteller Studien. Dies könnte auch Forschung zu spezifischen Ergebnissen und klinische Diagnosen (z. B. Schlafdauer und -qualität, Aufmerksamkeit, Depression, Angstzustände und Körperbild), in bestimmten Bevölkerungsgruppen (z. B. rassische, ethnische und sexuelle und geschlechtliche Minderheiten), und auf der Grundlage bestimmter Aspekte sozialer Medien (z. B. Design, Funktionen und Algorithmen) einschließen.
 - Rolle von Alter, Entwicklungsstand, Jahrgangsabläufen und das persönliche Umfeld bei der Beeinflussung des Auftretens und des Verlaufs von schlechter psychischer Gesundheit bei Nutzern sozialer Medien.
 - Nutzen und Risiken, die mit bestimmten Designs, Funktionen und Inhalten sozialer Medien zusammenhängen.
 - Langfristige Auswirkungen auf Erwachsene durch die Nutzung sozialer Medien im Kindes- und Jugendalter.
- Entwicklung und Festlegung standardisierter Definitionen und Messgrößen für soziale Medien in Bezug auf die Ergebnisse der psychischen Gesundheit, die regelmäßig evaluiert werden und in der Grundlagenforschung angewendet werden können, Bevölkerungsüberwachung, Interventionsevaluation und andere Kontexte.

- Auswertung bewährter Verfahren für eine gesunde Nutzung sozialer Medien in Zusammenarbeit mit Experten wie Gesundheitsdienstleister, Eltern und Jugendliche.
- Verbesserung der Forschungscoordination und -zusammenarbeit. Beispiele der Möglichkeiten umfassen die Entwicklung einer zugänglichen evidenter Datenbank und die Bildung einer Vereinigung von Forschern, die die positiven und negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden untersuchen. Forscher sollten mit Partnern aus anderen Gesellschaftsstrukturen zusammenarbeiten, um Forschungsergebnisse öffentlich zugänglich und verdaulich zu machen.

Danksagungen

Wir danken allen Experten, akademischen Forschern, Verbänden und Organisationen aus dem ganzen Land, die uns ihre Erkenntnisse mitgeteilt haben.

Das U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health wurde vom Office of the Surgeon General mit wertvollen Beiträgen von Partnern aus der gesamten US-Regierung, einschließlich, aber nicht beschränkt auf:

- Office of the Assistant Secretary for Health (OASH)
- (Büro des stellvertretenden Gesundheitsministers)
- Office of the General Counsel (OGC)
- (Büro des des leitende interne Anwaltes der Regierung)
- Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation (ASPE)
- (Büro des stellvertretenden Sekretärs für Planung und Evaluierung)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- (Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention)
- Office of the Director
- (Büro des Direktors)
- National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)
- (Nationales Zentrum für Verletzungsprävention und -kontrolle)
- (National Center for HIV, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention, Division of Adolescent and School Health)
- (Nationales Zentrum für Prävention von HIV, Virushepatitis, sexuell übertragbaren Krankheiten und Tuberkulose, Abteilung für Jugend- und Schulgesundheit (DASH))

- Health Resources and Services Administration (HRSA)
- (Verwaltung für Gesundheitsressourcen und -dienste)
- National Institutes of Health (NIH)
- (Nationales Gesundheitsinstitut Institutes)
- Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)
- (Eunice Kennedy Shriver Nationales Institut für Kindergesundheit und menschlicher Entwicklung)
- National Institute of Mental Health (NIMH)
- (Nationales Institut für psychische Gesundheit)
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
- (Verwaltung für Drogenmissbrauch und psychische Gesundheit)

Anmerkungen und Literatur

1. Die Definition von sozialen Medien ist in den letzten Jahrzehnten stark diskutiert worden. Infolgedessen gibt es keine einzige, allgemein akzeptierte wissenschaftliche Definition von sozialen Medien. (Aichner et al., 2021) Die Definition kann, je nach den in den einzelnen Studien verwendeten Methoden, der in diesem Dokument zitierten Forschung abweichen. Bei der Formulierung von Schlussfolgerungen und Empfehlungen betrachtet dieses Dokument soziale Medien als "internetbasierte Kanäle, die es

den Nutzern ermöglichen, opportunistisch zu interagieren und sich selektiv selbst zu präsentieren, entweder in Echtzeit oder asynchron, entweder einem breiten oder einem engbegrenzten Publikum, nutzergenerierten Inhalten und der Wahrnehmung der Interaktion mit anderen Werten zu schöpfen." (Carr & Hayes, 2015) Für die Zwecke dieses Produkts haben wir keine Studien, die sich speziell auf Online-Spiele oder E-Sport beziehen. je nach den in den einzelnen Studien verwendeten Methoden eingeschlossen (Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021).

Fünfundzwanzig Years of Social Media: Ein Rückblick auf Social Media Anwendungen und Definitionen von 1994 bis 2019. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 24(4), 215-222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>, Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). *Social*

Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23:1, 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2.015.972282>

2.. Vogels, E., Gelles-Watnick, R. & Massarat, N. (2022). *Teens, Social Media and Technology 2022*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

3. Das von den Sozial-Media-Plattformen festgelegte Mindestalter wird durch den Children's Online Privacy Protection Act bestimmt, der von Sozial-Media-Plattformen eine überprüfbare elterliche Zustimmung einfordert, bevor sie Daten von Kindern unter 13 Jahren sammeln, speichern und freigeben. Quelle: Federal Trade Commission. (n.d.). Gesetz zum Schutz der Privatsphäre von Kindern im

Internet ("COPPA"). Federal Trade Commission. Abzurufen von <https://www.ftc.gov/legal-library/browse/statutes/childrens-online-privacy-protection-act>

4. Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). Common Sense Census: Media use by tweens and teens, 2021. San Francisco, CA: Common Sense. Retrieved from [https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-](https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf)

18-census-integrated-report-final-web_0.pdf

5. Es ist wichtig zu beachten, dass viele Faktoren die psychische Gesundheit beeinflussen können, und ein umfassender Ansatz, einschließlich Präventionsstrategien, erforderlich ist, um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen und zu schützen. Quelle: Office of the Surgeon General (OSG). (2021). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US-Ministerium für Gesundheit and Human Services. Abrufbar unter <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

6. American Psychological Association. (2023). Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>. Pdf

7. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific reports*, 10(1), 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

8. Hollis, C., Livingstone, S., & Sonuga-Barke, E. (2020). Editorial: The role of digital technology in children and young people's mental health - a triple-edged sword?. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(8), 837-841. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13302>

9. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>

10. Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S. J. (2015). Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. *Trends in cognitive sciences*, 19(10), 558-566. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>

11. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>

12. Romer D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: implications for prevention. *Developmental psychobiology*, 52(3), 263-276. <https://doi.org/10.1002/dev.20442>

13. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>

14. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359-364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>

15. Maza M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media

With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA pediatrics*, 177(2), 160–167.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>

16. Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 588.

<https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>

17. Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature communications*, 13(1), 1649.

<https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

18. Anderson, M. & Jiang, J. (2018). *Teens' Social Media Habits and Experiences*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>

19. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR mental health*, 3(4), e50.

<https://doi.org/10.2196/mental.5842>

20. Nach Angaben der National Institutes of Health gehören zu den sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten (SGM) unter anderem, aber nicht begrenzt, die Personen, die sich selbst als lesbisch, schwul, bisexuell, asexuell, Transgender, Two-Spirit, Queer und/oder Intersex bezeichnen. Einzelpersonen mit gleichgeschlechtlichen Anziehungen oder Verhaltensweisen und Personen mit einem Unterschied in der Geschlechtsentwicklung sind ebenfalls eingeschlossen. Diese Populationen umfassen auch diejenigen, die sich selbst nicht mit einem dieser Begriffe identifizieren, deren sexuelle Orientierung oder Geschlechtsausdruck oder die reproduktive Entwicklung durch nicht-binäre Konstrukte von sexueller Orientierung, Geschlecht und/oder Geschlecht charakterisiert sind. Quelle: U.S. Department of Health and Human Services. Nationale Gesundheitsinstitute. (2022, Dezember 8). *Geschlecht, Gender, und Sexualität*. National Institutes of Health. <https://www.nih.gov/nih-style-guide/sex-gender-sexuality>.

21. Charmaraman, L., Hernandez, J., & Hodes, R. (2022). Marginalized and Understudied Populations Using Digital Media. In J. Nesi, E. Telzer, & M. Prinstein (Eds.), *Handbook of*

Adolescent Digital Media Use and Mental Health (pp. 188-214). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108976237.011>

22. Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Palmer, N. A., & Reisner, S. L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child abuse & neglect*, 39, 123–136.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.006>

23. Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449.

<https://doi.org/10.2196/38449>

24. Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. San Francisco, CA: Common Sense. Retrieved from https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_final_1.pdf

25. Vogels, E., & Gelles-Watnick, R. (2023). *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of

America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>

26. Kauer, S. D., Mangan, C., & Sancu, L. (2014). Do online mental health services improve help-seeking for young people? A systematic review. *Journal of medical Internet research*, 16(3), e66. <https://doi.org/10.2196/jmir.3103>
27. Rice, S. M., Goodall, J., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Gilbertson, T., Amminger, G. P., Davey, C. G., McGorry, P. D., Gleeson, J., & Alvarez-Jimenez, M. (2014). Online and social networking interventions for the treatment of depression in young people: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 16(9), e206. <https://doi.org/10.2196/jmir.3304>
28. Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
29. Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., Yoo, D. W., O'Dwyer, L. C., De Choudhury, M., & Mohr, D. C. (2022). Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet interventions*, 30, 100578. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100578>
30. Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
31. Miech, R. A., Johnston, L. D., Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Schulenberg, J. E., and Patrick, M. E. (2022). Monitoring the Future: A Continuing Study of American Youth (8th- and 10th-Grade Surveys), 2021. Inter-university Consortium for Political and Social Research [distributor]. <https://doi.org/10.3886/ICPSR38502.v1>
32. Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693. <https://pubs.aeaweb.org/doi/abs/10.1257/aer.20211218>
33. Doucleff, M. (2023, April 25). The Truth About Teens, Social Media and the Mental Health Crisis. NPR. Retrieved May 2, 2023, from <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/04/25/1171773181/social-media-teens-mental-health>
34. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). Nomore FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
35. From a mean Beck Depression Inventory (BDI) of 23 at baseline to a mean BDI of 14.5 at Week 4.
36. Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629-76. DOI: 10.1257/aer.20190658
37. Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association journal*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
38. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Reply to: Underestimating digital media harm. *Nature human behaviour*, 4(4), 349–351. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0840-y>
39. Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta psychologica*, 224, 103512. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>
40. Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on

- Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. *JAMA pediatrics*, 169(8), 770–777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
41. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
42. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
43. KDZily, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
44. Gelles-Watnick, R. (2022). Explicit Content, Time-wasting Are Key Social Media Worries For Parents Of U.S. Teens. Pew Research Center. United States of America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/12/15/explicit-content-time-wasting-are-key-social-media-worries-for-parents-of-u-s-teens/>
45. Dyer C. (2022). Social media content contributed to teenager's death "in more than a minimal way," says coroner. *BMJ (Clinical research ed.)*, 379, o2374. <https://doi.org/10.1136/bmj.o2374>
46. Carville, O. (2022, November 30). TikTok's Viral Challenges Keep Luring Young Kids to Their Deaths . Bloomberg. Retrieved from <https://www.bloomberg.com/news/features/2022-11-30/is-tiktok-responsible-if-kids-die-doing-dangerous-viral-challenges>
47. Sumner, S. A., Ferguson, B., Bason, B., Dink, J., Yard, E., Hertz, M., Hilkert, B., Holland, K., Mercado-Crespo, M., Tang, S., & Jones, C. M. (2021). Association of Online Risk Factors With Subsequent Youth Suicide-Related Behaviors in the US. *JAMA network open*, 4(9), e2125860. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.25860>
48. Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A Systematic Review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-Harm Acts. *PLoS one*, 11(5), e0155813. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
49. Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *The International journal of eating disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
50. Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
51. Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2023). Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth With Emotional Distress. *Psychology of Popular Media*. 10.1037/ppm0000460.
52. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm000047>
53. 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>

54. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The Interplay Between Facebook Use, Social Comparison, Envy, And Depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
55. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect Of Manipulated Instagram Photos On Body Image In Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
56. Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do You “Like” My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *The International journal of eating disorders*, 47(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
57. Bickham, D.S., Hunt, E., Bediou, B., & Rich, M. (2022). Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and Online Experiences. Boston, MA: Boston Children’s Hospital Digital Wellness Lab. Retrieved from https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-urvey_Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf
58. Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>
59. Alhajji, M., Bass, S., & Dai, T. (2019). Cyberbullying, Mental Health, and Violence in Adolescents and Associations With Sex and Race: Data From the 2015 Youth Risk Behavior Survey. *Global pediatric health*, 6, 2333794X19868887. <https://doi.org/10.1177/2333794X19868887>
60. Rice, E., Petering, R., Rhoades, H., Winetrobe, H., Goldbach, J., Plant, A., Montoya, J., & Kordic, T. (2015). Cyberbullying perpetration and victimization among middle-school students. *American journal of public health*, 105(3), e66-e72. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302393>
61. Vogels, E. (2022). Teens and Cyberbullying 2022. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>
62. Wolak, J., Finkelhor, D., Walsh, W., & Treitman, L. (2018). Sextortion of Minors: Characteristics and Dynamics. *The Journal of adolescent health*, 62(1), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.08.014>
63. Federal Bureau of Investigations. (2022, December 19). FBI and Partners Issue National Public Safety Alert on Financial Sextortion Schemes. FBI. Retrieved from <https://www.fbi.gov/news/press-releases/fbi-and-partners-issue-national-public-safety-alert-on-financial-sextortion-schemes>
64. U.S. Drug Enforcement Administration. (2021, July 23). DEA Washington warns of deadly counterfeit drugs on social media. DEA. Retrieved from <https://www.dea.gov/stories/2021/2021-07/2021-07-23/counterfeit-drugs-social-media>
65. Finkelhor, D., Turner, H.A., & Colburn, D. (2023). Which dynamics make online child sexual abuse and cyberstalking more emotionally impactful: Perpetrator identity and images? *Child Abuse & Neglect*, 137, 106020. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106020>
66. Finkelhor, D., Turner, H., & Colburn, D. (2022). Prevalence of Online Sexual Offenses Against Children in the US. *JAMA network open*, 5(10), e2234471. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.34471>
67. 5Rights Foundation. (2021). Pathways: How Digital Design Puts Children At Risk. Retrieved from <https://5rightsfoundation.com/uploads/Pathways-how-digital-design-puts-children-at-risk.pdf>

68. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
69. Griffiths, M.D. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Education and Health*, 36(3), 66-69. Retrieved from <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh363mdg.pdf>
70. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jypmed.2020.106270>
71. Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital Addiction. *American Economic Review*, 112 (7): 2424-63. <https://doi.org/10.1257/aer.20210867>
72. Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
73. He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7, 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
74. Montag, C., Markowitz, A., Blaszkiewicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Sariyska, R., Trendafilov, B., Eibes, M., Kolb, J., Reuter, M., Weber, B., & Markett, S. (2017). Facebook Usage On Smartphones And Gray Matter Volume Of The Nucleus Accumbens. *Behavioural Brain Research*, 329, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.035>
75. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
76. Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2020). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child Development*, 91(4), e853-e865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
77. Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
78. Telzer, E. H., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Gálvan, A. (2015). Sleep variability in adolescence is associated with altered brain development. *Developmental cognitive neuroscience*, 14, 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.05.007>
79. Liu, R. T., Steele, S. J., Hamilton, J. L., Do, Q. B. P., Furbish, K., Burke, T. A., Martinez, A. P., & Gerlus, N. (2020). Sleep and suicide: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 81, 101895. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101895>
80. Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 18(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>
81. Dekkers, T. J., & van Hoorn, J. (2022). Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A Narrative Review and Clinical Recommendations. *Brain Sciences*, 12(12), 1625. <https://doi.org/10.3390/brainsci12121625>

82. Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255–263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
83. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C.R., & Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*; 29:1841–1848.
84. Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S.B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
85. 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, and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
86. Office of the Surgeon General (OSG). (2021). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>
87. Odgers, C.L., Allen, N.B., Pfeifer, J.H., Dahl, R.E., Nesi, J., Schueller, S.M., Williams, J. L., & the National Scientific Council on Adolescence (2022). Engaging, safe, and evidence-based: What science tells us about how to promote positive development and decrease risk in online spaces, Council Report No 2. doi: 10.31234/osf.io/rvn8q
88. Clark, S. J., Schultz, S. L., Gebremariam, A., Singer, D. C., & Freed, G. L. (2021). Sharing too soon? Children and social media apps. *C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health*, University of Michigan, 39(4). Retrieved from https://mottpoll.org/sites/default/files/documents/101821_SocialMedia.pdf
89. Auxier, B., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). Parenting Children in the Age of Screens. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
90. U.S. Consumer Product Safety Commission. (n.d.). Toy Safety Business Guidance & Small Entity Compliance Guide. U.S. Consumer Product Safety Commission. Retrieved from <https://www.cpsc.gov/Business--Manufacturing/Business-Education/Toy-Safety-Business-Guidance-and-Small-Entity-Compliance-Guide>
91. United States Department of Transportation. (n.d.). National Highway Traffic Safety Administration. Retrieved from <https://www.nhtsa.gov/>
92. U.S. Food and Drug Administration. (n.d.). Center for Drug Evaluation and Research. U.S. Food and Drug Administration. Retrieved from <https://www.fda.gov/drugs>
93. Australian Government, eSafety Commissioner. (nd). Safety by Design. Retrieved from <https://www.esafety.gov.au/industry/safety-by-design>
94. Information Commissioner's Office. (nd). Introduction To The Age Appropriate Design Code. Retrieved from <https://ico.org.uk/for-organisations/childrens-code-hub/>
95. Perrino, J. (2022, July 27). Using "Safety By Design" To Address Online Harms. Brookings Institute. <https://www.brookings.edu/techstream/using-safety-by-design-to-address-online-harms/>
96. Lenhart, A., & Owens, K. (2021). The Unseen Teen: The Challenges of Building Healthy Tech for Young People. *Data & Society*. Retrieved from <https://datasociety.net/library/the-unseen-teen/>

97. American Academy of Pediatrics (AAP). (2018, October 8). Kids & Tech: Tips for parents in the Digital age. HealthyChildren. org. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>
98. Morgan Stanley Alliance For Children's Mental Health & Child Mind Institute. (2022, May). How to set limits on screen time and internet use. Retrieved from <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/setting-limits-on-screen-time-tip-sheet.pdf>
99. Ehmke, R. (2023, March 13). How using social media affects teenagers. Child Mind Institute. Retrieved from <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>
100. American Psychological Association. (2019, December 12). Digital Guidelines: Promoting healthy technology use for children. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
101. US Department of Health and Human Services, Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2021, November 10). Prevent cyberbullying. StopBullying.gov. Retrieved from <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention>
<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report>
102. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). (n.d.). Assessment of the Impact of Social Media on the Health and Wellbeing of Adolescents and Children. Retrieved from <https://www.nationalacademies.org/our-work/assessment-of-the-impact-of-social-media-on-the-health-andwellbeing-of-adolescents-and-children>
103. American Academy of Pediatrics. (2023, February 7). Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. Retrieved from <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-andyouth-mental-health/#:~:text=What%20We%20Do,protect%20youth%20mental%20health%20online>
104. American Academy of Pediatrics. (2017). Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (4th ed., pp. 229-234). American Academy of Pediatrics. https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BF4_HealthySocialMedia.pdf

Anhang 1

American Academy of Pediatrics (AAP) guidelines for media use.

Von der American Academy of Pediatrics| Grundsatzerklärung| November 01 2016

Medien und junge Menschen

Der Rat für Kommunikation und Medien: David Hill, MD; Nusheen Ameenuddin, MD;

Yolanda (Linda) Reid Chassiakos, MD; Corinn Cross, MD; Jeffrey Hutchinson, MD; Alanna Levine, MD; Rhea Boyd, MD; Robert Mendelson, MD; Megan Moreno, MD; Wendy Sue Swanson, MD

MÖGLICHE INTERESSENKONFLIKTE: Die Autoren haben angegeben, dass sie keine potenziellen Interessenkonflikte haben, die sie offenlegen müssen.

FINANZIELLE OFFENLEGUNG: Die Autoren haben angegeben, dass sie keine für diesen Artikel relevanten finanziellen Beziehungen haben, die sie offenlegen müssen.

Pediatrics (2016) 138 (5): e20162591.

<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

Säuglinge, Kleinkinder und Vorschulkinder wachsen heute in einer Umgebung auf, die mit einer Vielzahl traditioneller und neuer Technologien gesättigt ist, die sie in immer größerem Umfang nutzen. Obwohl es viel Hoffnung für das erzieherische Potenzial interaktiver Medien für Kleinkinder gibt, aber auch Befürchtungen, dass sie in dieser entscheidenden Phase der raschen Gehirnentwicklung übermäßig genutzt werden könnten, ist die Forschung in diesem Bereich noch immer begrenzt. Diese Grundsatzerklärung gibt einen Überblick über die vorhandene Literatur zu Fernsehen, Videos und mobilen/interaktiven Technologien, ihr Bildungspotenzial und die damit verbundenen gesundheitlichen Bedenken bei Kleinkindern (0 bis 5 Jahre). In der Erklärung werden auch Bereiche hervorgehoben, in denen pädiatrische Anbieter den Familien spezifische Anleitungen für den Umgang mit der Mediennutzung ihrer Kleinkinder bieten können, und zwar nicht nur in Bezug auf Inhalte oder zeitliche Begrenzungen, sondern auch, indem sie die Bedeutung der gemeinsamen Mediennutzung von Eltern und Kind hervorheben und dem Kind Zeit für andere entwicklungsfördernde Aktivitäten lassen.

Sachgebiet: Medien

Themen: Kindliche Entwicklung, Wissenserwerb, Fettleibigkeit, Vorschulkind, Schlaf, Fernsehen, Kleinkind, mobile Anwendungen, digitale Medien, schmerzhaftes Blasenbildung

Einleitung

Technologische Innovationen haben die Medien und ihre Rolle im Leben von Säuglingen und Kleinkindern verändert. Immer mehr Kinder, selbst in wirtschaftlich benachteiligten Haushalten, nutzen täglich neuere digitale Technologien wie interaktive und mobile Medien und werden weiterhin intensiv beworben. Diese Erklärung befasst sich mit dem Einfluss der Medien auf die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren, einer Zeit, in der die Entwicklung des Gehirns, der Aufbau sicherer Beziehungen und die Festlegung von Gesundheitsverhalten von entscheidender Bedeutung sind.

Säuglinge und Kleinkinder

Kinder, die jünger als 2 Jahre sind, brauchen praktische Erkundung und soziale Interaktion mit vertrauten Bezugspersonen, um ihre kognitiven, sprachlichen, motorischen und sozial-emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln. Aufgrund ihrer noch nicht ausgereiften Symbol-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten können Säuglinge und Kleinkinder aus herkömmlichen digitalen Medien nicht so viel lernen wie aus der Interaktion mit ihren Bezugspersonen und es fällt ihnen schwer, dieses Wissen auf ihre dreidimensionalen Erfahrungen zu übertragen. Der wichtigste Faktor, der Kleinkindern das Lernen aus kommerziellen Medien erleichtert (ab einem Alter von etwa 15 Monaten), ist, dass die Eltern mit ihnen zusehen und ihnen die Inhalte noch einmal vortragen.

Die Interaktivität von Touchscreens ermöglicht es Anwendungen (Apps), zu erkennen, wann ein Kind richtig reagiert, und seine Reaktionen darauf abzustimmen, um so Kinder auf ihrem jeweiligen Kompetenzniveau zu unterstützen. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Kinder im Alter von 24 Monaten Wörter durch Live-Videochats mit einem aufmerksamen Erwachsenen oder über eine interaktive Touchscreen-Oberfläche lernen können, die das Kind bei der Auswahl der relevanten Antworten unterstützt. Ab einem Alter von 15 Monaten können Kleinkinder in laborgestützten Studien neue Wörter über Touchscreens lernen, haben aber Schwierigkeiten, dieses Wissen auf die dreidimensionale Welt zu übertragen. Es ist jedoch zu beachten, dass bei diesen Experimenten speziell entwickelte Apps verwendet wurden, die nicht im Handel erhältlich sind.

Viele Eltern nutzen heute Videochats (z. B. Skype, FaceTime) als interaktive Medienform, die die soziale Verbindung mit entfernten Verwandten erleichtert. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Säuglinge und Kleinkinder regelmäßig an Videochats teilnehmen, aber es gelten die

gleichen Grundsätze hinsichtlich der Notwendigkeit elterlicher Unterstützung, damit Säuglinge und Kleinkinder verstehen, was sie sehen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für Kinder unter 2 Jahren nur wenige Belege für den Nutzen der Medien gibt, dass die Interaktion der Erwachsenen mit dem Kind während der Mediennutzung von entscheidender Bedeutung ist und dass es weiterhin Belege für die Schädlichkeit einer übermäßigen Nutzung digitaler Medien gibt, wie weiter unten in dieser Stellungnahme beschrieben.

Medien und Lernen im Vorschulalter

Gut konzipierte Fernsehsendungen wie die Sesamstraße können die kognitiven, literarischen und sozialen Fähigkeiten von Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren verbessern und die Sender schaffen weiterhin Programme, die auf die sich verändernden Bedürfnisse der Gesundheit und Entwicklung von Kindern eingehen (z. B. Prävention von Fettleibigkeit, Resilienz). Evaluierungen von Apps des "Sesame Workshop" und des Public Broadcasting Service (PBS) haben ebenfalls gezeigt, dass sie Vorschulkindern das Lesen und Schreiben beibringen. Leider gibt es für die meisten Apps, die Eltern in den App-Stores unter der Kategorie "Bildung" finden, keine derartigen Beweise für die Wirksamkeit, sie zielen nur auf auswendig gelernte akademische Fähigkeiten ab, beruhen nicht auf etablierten Lehrplänen und verwenden wenig oder gar keine Beiträge von Entwicklungsspezialisten oder Pädagogen. Die meisten Apps sind im Allgemeinen auch nicht für ein duales Publikum (d. h. Eltern und Kind) konzipiert. Es ist wichtig, den Eltern zu verdeutlichen, dass die für den schulischen Erfolg wichtigen übergeordneten Denkfähigkeiten und exekutiven Funktionen, wie z. B. Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, Impulskontrolle, Emotionsregulierung und kreatives, flexibles Denken, am besten durch unstrukturiertes und soziales (nicht digitales) Spiel sowie durch eine ansprechende Eltern-Kind-Interaktion vermittelt werden.

Digitale Bücher (auch "eBooks" genannt, Bücher, die auf einem Bildschirm gelesen werden können) werden oft mit interaktiven Erweiterungen geliefert, die, wie Untersuchungen zeigen, das Verständnis der Kinder für den Inhalt oder die dialogische Leseinteraktion der Eltern beeinträchtigen können, weil visuelle Effekte ablenkend wirken. Eltern sollten daher angewiesen werden, beim Lesen von eBooks mit ihren Kindern zu interagieren, wie sie es bei einem gedruckten Buch tun würden.

Gesundheits- und Entwicklungsaspekte

Fettleibigkeit

Starker Medienkonsum während der Vorschulzeit wird mit einem geringen, aber signifikanten Anstieg des BMI in Verbindung gebracht, kann Unterschiede im Adipositasrisiko bei Kindern aus Minderheiten erklären und schafft die Voraussetzungen für eine Gewichtszunahme im späteren Kindesalter. Obwohl viele Studien einen Grenzwert von zwei Stunden zur Untersuchung des Adipositasrisikos verwendet haben, ergab eine neuere Studie mit Zweijährigen, dass der BMI mit jeder Stunde Medienkonsum pro Woche anstieg. Es wird vermutet, dass die Exposition gegenüber Lebensmittelwerbung²² und das Fernsehen während des Essens (was die Aufmerksamkeit für Sättigungsreize verringert) diese Zusammenhänge fördert.

Schlaf

Eine längere Medienexposition und das Vorhandensein eines Fernsehers, Computers oder mobilen Geräts im Schlafzimmer in der frühen Kindheit wurden mit weniger Minuten Schlaf pro Nacht in Verbindung gebracht.

Selbst Kleinkinder, die in den Abendstunden Bildschirmmedien ausgesetzt sind, weisen eine signifikant kürzere nächtliche Schlafdauer auf als Kinder, die abends keinen Bildschirmen ausgesetzt sind. Zu den Mechanismen, die diesem Zusammenhang zugrunde liegen, gehören erregende Inhalte und die Unterdrückung des körpereigenen Melatonins durch blaues Licht, das von Bildschirmen ausgestrahlt wird.

Entwicklung von Kindern

Bevölkerungsbasierte Studien zeigen weiterhin Zusammenhänge zwischen exzessivem Fernsehkonsum in der frühen Kindheit und kognitiven, sprachlichen, und sozialen/emotionalen Verzögerungen, die wahrscheinlich auf eine geringere Interaktion zwischen Eltern und Kind bei eingeschaltetem Fernseher³⁷ und ein schlechteres Funktionieren der Familie in Haushalten mit hohem Medienkonsum zurückzuführen sind. Ein früheres Alter bei Beginn des Medienkonsums, eine größere Anzahl an Stunden Medienkonsum und Inhalte, die nicht von Fernsehsendern stammen, sind allesamt signifikante unabhängige Prädiktoren für schlechte exekutive Funktionen bei Vorschulkindern. Der Inhalt ist entscheidend: Experimentelle Belege zeigen, dass der Wechsel von gewalthaltigen Inhalten zu pädagogischen/prosozialen Inhalten zu einer signifikanten Verbesserung der Verhaltenssymptome führt, insbesondere bei Jungen mit niedrigem Einkommen. Insbesondere die Qualität der elterlichen Erziehung kann die Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und kindlicher Entwicklung verändern: Eine Studie ergab, dass unangemessene Inhalte und inkonsistente Erziehung kumulative negative

Auswirkungen auf die exekutiven Funktionen von Vorschulkindern mit niedrigem Einkommen hatten, wohingegen warme Erziehung und pädagogische Inhalte in Wechselwirkung standen, um zusätzliche Vorteile zu erzeugen.

Auch kindliche Eigenschaften können einen Einfluss darauf haben, wie viel Medien Kinder konsumieren: Übermäßiger Fernsehkonsum ist bei Säuglingen und Kleinkindern mit schwierigem Temperament oder Selbstregulierungsproblemen wahrscheinlicher, und bei Kleinkindern mit sozial-emotionalen Entwicklungsverzögerungen ist es wahrscheinlicher, dass man ihnen ein mobiles Gerät gibt, um sie zu beruhigen.

Elterliche Mediennutzung

Die Fernsehnutzung der Eltern lenkt von der Eltern-Kind-Interaktion und dem Spiel des Kindes ab. Die intensive Nutzung von Mobilgeräten durch die Eltern geht mit weniger verbalen und nonverbalen Interaktionen zwischen Eltern und Kindern einher und kann mit mehr Eltern-Kind-Konflikten verbunden sein. Da die Mediennutzung der Eltern ein starker Prädiktor für die Mediengewohnheiten der Kinder ist, kann die Verringerung der elterlichen Mediennutzung und die Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktion ein wichtiger Bereich der Verhaltensänderung sein.

Schlussfolgerungen: Klinische Implikationen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei Kleinkindern, die alle Formen digitaler Medien im Übermaß nutzen, weiterhin zahlreiche Entwicklungs- und Gesundheitsrisiken bestehen. Es gibt genügend Belege für die Empfehlung, die Nutzung digitaler Medien für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren auf maximal eine Stunde pro Tag zu beschränken, um den Kindern ausreichend Zeit für andere Aktivitäten zu lassen, die für ihre Gesundheit und Entwicklung wichtig sind, und um Mediennutzungsgewohnheiten zu etablieren, die mit einem geringeren Risiko für Fettleibigkeit im späteren Leben verbunden sind. Außerdem können die Kinder am meisten von dem profitieren, was sie sehen, wenn die Eltern dazu ermutigt werden, auf erzieherische und prosoziale Inhalte umzusteigen und mit ihren Kindern über die Technologie zu sprechen.

Empfehlungen

Kinderärzte

Beginnen Sie Gespräche frühzeitig. Fragen Sie die Eltern von Säuglingen und Kleinkindern nach der Mediennutzung in der Familie, den Nutzungsgewohnheiten ihrer Kinder und den Orten der Mediennutzung.

Helfen Sie den Familien bei der Erstellung eines Familien-Mediennutzungsplans (www.healthychildren.org/MediaUsePlan) mit spezifischen Richtlinien für jedes Kind und jeden Elternteil.

Informieren Sie die Eltern über die Entwicklung des Gehirns in den ersten Lebensjahren und über die Bedeutung des praktischen, unstrukturierten und sozialen Spiels für die Entwicklung von Sprache, kognitiven und sozial-emotionalen Fähigkeiten.

Bei Kindern, die jünger als 18 Monate sind, sollte von der Nutzung von Bildschirmmedien (außer Videochats) abgeraten werden.

Eltern von Kindern im Alter von 18 bis 24 Monaten, die digitale Medien einführen möchten, sollten hochwertige Programme/Apps auswählen und diese gemeinsam mit ihren Kindern nutzen, da Kleinkinder so am besten lernen. Es sollte vermieden werden, die Kinder Medien allein nutzen zu lassen.

Verweisen Sie die Eltern auf Ressourcen für die Suche nach hochwertigen Produkten (z. B. Common Sense Media, PBS Kids, Sesame Workshop).

Beschränken Sie bei Kindern über 2 Jahren die Mediennutzung auf höchstens 1 Stunde pro Tag mit hochwertigen Programmen. Empfehlen Sie die gemeinsame Nutzung durch Eltern und Kind, um das Lernen zu fördern, die Interaktion zu verbessern und Grenzen zu setzen.

Empfehlen Sie, keine Bildschirme während der Mahlzeiten und 1 Stunde vor dem Schlafengehen zu nutzen.

Lösen Sie gemeinsam mit den Eltern Herausforderungen, wie das Setzen von Grenzen, das Finden von alternativen Aktivitäten und das Beruhigen von Kindern.

Familien

Vermeiden Sie die Nutzung digitaler Medien (außer Videochats) bei Kindern unter 18 bis 24 Monaten.

Wenn Sie Kinder im Alter von 18 bis 24 Monaten an digitale Medien heranführen möchten, wählen Sie ein hochwertiges Programm und nutzen Sie die Medien gemeinsam mit Ihrem Kind. Vermeiden Sie die alleinige Nutzung von Medien in dieser Altersgruppe.

Fühlen Sie sich nicht unter Druck gesetzt, die Technologie früh einzuführen; die Benutzeroberflächen sind so intuitiv, dass die Kinder sie schnell verstehen, sobald sie sie zu Hause oder in der Schule benutzen.

Begrenzen Sie bei Kindern zwischen 2 und 5 Jahren die Bildschirmnutzung auf eine Stunde hochwertiger Programme pro Tag, sehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zu, helfen Sie ihnen zu verstehen, was sie sehen, und helfen Sie ihnen, das Gelernte auf die Welt um sie herum anzuwenden.

Vermeiden Sie rasante Programme (kleine Kinder verstehen sie nicht so gut), Apps mit vielen ablenkenden Inhalten und gewalttätige Inhalte.

Schalten Sie Fernseher und andere Geräte aus, wenn sie nicht benutzt werden.

Vermeiden Sie den Einsatz von Medien als einzige Möglichkeit, Ihr Kind zu beruhigen. Es gibt zwar Zeiten (z. B. medizinische Eingriffe, Flugreisen), in denen Medien als Beruhigungsstrategie nützlich sind, aber es besteht die Sorge, dass der Einsatz von Medien als Beruhigungsstrategie zu Problemen bei der Grenzsetzung oder zur Unfähigkeit von Kindern führen könnte, ihre eigene Emotionsregulation zu entwickeln. Bitten Sie bei Bedarf Ihren Kinderarzt um Hilfe.

Überwachen Sie die Medieninhalte Ihrer Kinder und welche Apps sie nutzen oder herunterladen. Testen Sie Apps, bevor das Kind sie benutzt, spielen Sie gemeinsam und fragen Sie das Kind, was es von der App hält.

Sorgen Sie dafür, dass Kinder und Eltern im Schlafzimmer, bei den Mahlzeiten und beim Spielen zwischen Eltern und Kind keine Bildschirme benutzen. Eltern können für diese Zeiten eine "Bitte nicht stören"-Option auf ihrem Handy einstellen.

Eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Bildschirme mehr benutzen und die Geräte vor dem Schlafengehen aus dem Schlafzimmer entfernen.

Konsultieren Sie den "American Academy of Pediatrics Family Media Use Plan", erhältlich unter: www.healthychildren.org/MediaUsePlan.

Industrie

Arbeiten Sie mit Entwicklungspsychologen und Pädagogen zusammen, um Schnittstellen zu entwerfen, die dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen, nicht ablenkend sind und die gemeinsame Mediennutzung von Eltern und Kindern sowie die Anwendung von Fähigkeiten in der realen Welt fördern. Die Entwicklung von Apps für Kinder unter 18 Monaten sollte eingestellt werden, bis der Nutzen nachgewiesen ist.

Bewerten Sie Produkte formell und wissenschaftlich, bevor sie pädagogische Aussagen machen.

Qualitativ hochwertige Produkte für Familien mit geringem Einkommen und in mehreren Sprachen zugänglich und erschwinglich machen.

Eliminieren Sie Werbung und ungesunde Botschaften in Apps. Kinder können in diesem Alter noch nicht zwischen Werbung und sachlichen Informationen unterscheiden, daher ist Werbung für sie unethisch.

Helfen Sie Eltern, Grenzen zu setzen, indem Sie das automatische Vorspulen von Videos als Standardeinstellung abschalten. Entwickeln Sie in Geräte eingebettete Systeme, die Eltern bei der Überwachung und Begrenzung der Mediennutzung helfen können.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt und Eigentum der American Academy of Pediatrics und ihres Verwaltungsrats. Alle Autoren haben eine Erklärung über Interessenkonflikte bei der American Academy of Pediatrics eingereicht. Alle Konflikte wurden durch ein vom Vorstand genehmigtes Verfahren gelöst. Die American Academy of Pediatrics hat eine kommerzielle Beteiligung an der Entwicklung des Inhalts dieser Publikation weder erbeten noch akzeptiert.

Grundsatzserklärungen der American Academy of Pediatrics profitieren vom Fachwissen und den Ressourcen von Verbindungspersonen sowie internen (AAP) und externen Gutachtern. Grundsatzserklärungen der American Academy of Pediatrics spiegeln jedoch nicht unbedingt die Ansichten der Liaisons oder der von ihnen vertretenen Organisationen oder Regierungsbehörden wider.

Die in dieser Erklärung enthaltenen Leitlinien stellen keine ausschließliche Behandlungsmethode dar und dienen nicht als Standard für die medizinische Versorgung. Abweichungen können unter Berücksichtigung der individuellen Umstände angemessen sein.

Alle Grundsatzserklärungen der American Academy of Pediatrics verlieren automatisch fünf Jahre nach ihrer Veröffentlichung ihre Gültigkeit, es sei denn, sie werden zu oder vor diesem Zeitpunkt erneut bestätigt, überarbeitet oder zurückgezogen. Dieser Artikel wurde erneut bestätigt: AAP-Publikationen bestätigt

FINANZIERUNG: Keine externe Finanzierung.

Anhang 2

Infoblatt über die Nutzung sozialer Medien und psychische Gesundheit

National Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health

Dieses National Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health wird als zentrale, vertrauenswürdige Quelle für evidenzbasierte Bildung und technische Unterstützung dienen, um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Umgang mit sozialen Medien zu fördern.

Das American Academy of Pediatrics (AAP) Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health widmet sich der Schaffung eines gesunden digitalen Ökosystems für Kinder und Jugendliche durch die Förderung einer gesunden Nutzung sozialer Medien und des psychischen Wohlbefindens von Kindern.

Die Nutzung sozialer Medien beginnt in der Kindheit und kann eine wichtige Rolle bei den Beziehungen und Erfahrungen spielen, die sich auf das Wachstum, die Entwicklung und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken.

Das Zentrum will als zentrale, vertrauenswürdige Quelle für Erkenntnisse und Unterstützung für Kinder und Jugendliche, Eltern, Pädagogen, Kinderärzte und andere Fachleute dienen, die Jugendlichen beim Umgang mit sozialen Medien helfen.

Hier wird ein Film eingeblendet, den man anklicken kann

Die Arbeit des Zentrums wird von den Co-Medical Directors Megan Moreno, MD, MPH, MEd, FAAP und Jenny Radesky, MD, FAAP geleitet, die Experten auf dem Gebiet der Jugendentwicklung und der Medien sind. Wir werden gemeinsame Gespräche mit Jugendlichen, Familien und Vertretern der Gemeinschaft führen, die über eigene Erfahrungen verfügen, um unsere Arbeit zu informieren und zu gestalten.

Wir suchen Mitglieder für den Jugendbeirat!

Sind Sie zwischen 14 und 18 Jahre alt und daran interessiert, die sozialen Medien für junge Menschen zu verbessern? Die American Academy of Pediatrics würde gerne mit dir als Teil unseres neuen Youth Advisory Panel (YAP) zusammenarbeiten!

Wie du helfen kannst: Wir möchten direkt von Jugendlichen, die soziale Medien nutzen, über ihre Erfahrungen, gute und schlechte, hören und uns bei unserer Arbeit von ihren Stimmen leiten lassen.

Wenn Sie interessiert sind, bewerben Sie sich bitte online über SurveyMonkey. Bewerbungsschluss ist Mittwoch, der 12. Juli 2023.

Es folgt ein Botton, um sich zu bewerben

Hier bekommen Sie Ihre Fragen beantwortet: Unser Q&A-Portal zu sozialen Medien und psychischer Gesundheit von Jugendlichen

Egal, ob Sie Eltern, Jugendliche, Pädagogen oder Kliniker sind, unsere Experten und Ärzte sind hier, um Ihre Fragen zu beantworten. Stöbern Sie in unserem F&A-Portal in einer Bibliothek von Fragen und Antworten oder stellen Sie Ihre eigene Frage.

Es folgt ein Button, um sich das Q&A-Portal anzusehen.

Verantwortliche für die Seite:

Megan Moreno, MD, MPH, MEd, FAAP, Ko-Medizinische Direktorin

Dr. Moreno ist Interimsvorsitzende der Abteilung für Kinderheilkunde an der Universität von Wisconsin-Madison. Ihre Forschung konzentriert sich auf 3 Kernbereiche: 1) innovative Ansätze für die Gesundheit von Jugendlichen unter Nutzung sozialer Medien, 2) Internet-Sicherheitserziehung und 3) Messung von Technologieeinsatz und -missbrauch. Sie können ihr Team in den sozialen Medien unter @SMAHRTeam verfolgen. Klinisch interessiert sie sich für komplexe medizinische Bedingungen und die Überschneidung von körperlicher und geistiger Gesundheit bei Jugendlichen. Sie ist Autorin eines Elternhandbuchs zur Internetsicherheit, das auf Forschungsergebnissen und der Zusammenarbeit mit der American Academy of Pediatrics basiert, und war die Hauptautorin der Grundsatzklärung zur Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter von 2016. Dr. Moreno setzt sich leidenschaftlich dafür ein, Jugendlichen bei der Bewältigung der Herausforderungen zu helfen, die sich aus dem Gleichgewicht zwischen Beziehungen, Einflüssen und Erfahrungen ergeben, und zu überlegen, wie die Technologie neue Möglichkeiten für Bildung und Unterstützung bieten kann.

Jenny Radesky, MD, FAAP, Co-Medizinische Direktorin

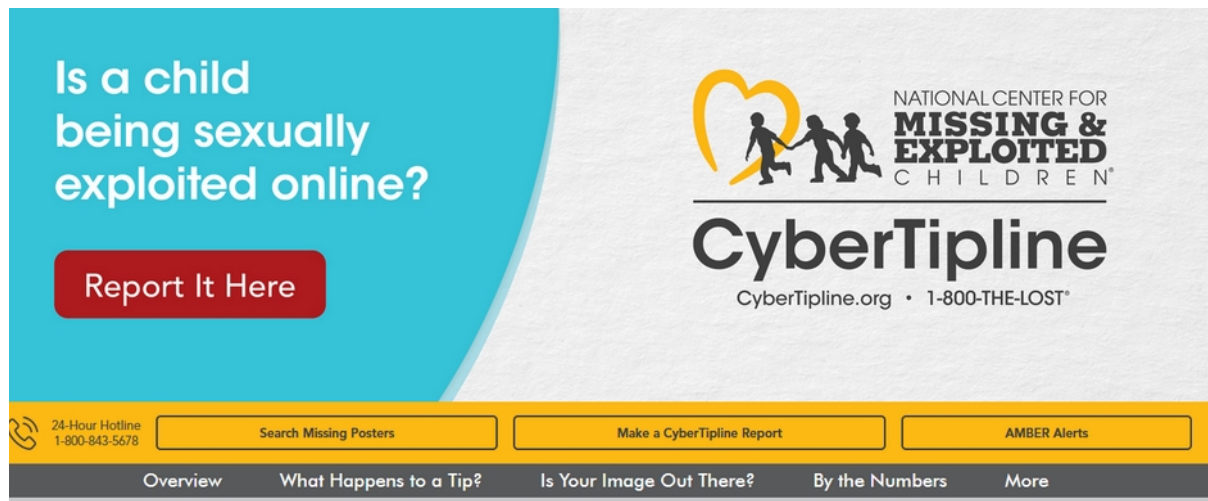
Dr. Radesky ist Direktorin der Abteilung für verhaltensorientierte Entwicklungspädiatrie und außerordentliche Professorin für Pädiatrie an der University of Michigan Medical School. In ihrer Forschung untersucht sie die Nutzung mobiler und interaktiver Technologien durch Eltern und Kleinkinder und wie sich dies auf die Selbstregulierung des Kindes und die Interaktion zwischen Eltern und Kind auswirkt. Klinisch konzentriert sich ihre Arbeit auf Autismus, ADHS und Interessenvertretung. Sie ist Autorin von Grundsatzklärungen der American Academy of Pediatrics zur Nutzung digitaler Medien in der frühen Kindheit, darunter Media and Young Minds und Digital Advertising to Children. Sie hat zwei Kinder, 9 und 13 Jahre alt, die sie immer wieder zum Lachen bringen und ihre

Bescheidenheit in Bezug auf die Mediennutzung unter Beweis stellen! Dr. Radesky freut sich darauf, ihre klinischen und wissenschaftlichen Erfahrungen in die Arbeit des Zentrums einzubringen. Sie können ihr auf Twitter folgen @jennyradesky.

Anhang 3

CyberTipline, Take it Down

Wie die Seite startet:



Überblick

Die CyberTipline des NCMEC ist das zentrale Meldesystem des Landes für die Online-Ausbeutung von Kindern. Die Öffentlichkeit und Anbieter elektronischer Dienste können Meldungen über die mutmaßliche Online-Verführung von Kindern zu sexuellen Handlungen, sexuelle Belästigung von Kindern, Material über sexuellen Missbrauch von Kindern, Sextourismus mit Kindern, Kinderhandel mit Kindern, unaufgefordert an ein Kind gesandtes obszönes Material, irreführende Domännennamen und irreführende Wörter oder digitale Bilder im Internet machen.

Jedes Kind hat eine sichere Kindheit verdient.

Was geschieht mit den Informationen in einem CyberTip?

Die NCMEC-Mitarbeiter prüfen jeden Hinweis und versuchen, einen möglichen Ort für den gemeldeten Vorfall zu finden, damit er der zuständigen Strafverfolgungsbehörde für mögliche Ermittlungen zur Verfügung gestellt werden kann. Wir verwenden die Informationen aus unseren CyberTipline-Berichten auch, um unsere Präventions- und Sicherheitsbotschaften zu gestalten.

Ist Ihr Bild da draußen?

Unterstützung erhalten

Eines der schlimmsten Dinge, wenn sich ein eindeutiges Bild von sich im Internet befindet, ist das Gefühl, dass man mit allem allein dasteht. Aber Sie haben Menschen, die sich um Sie kümmern und Ihnen helfen wollen. Wenden Sie sich an sie!

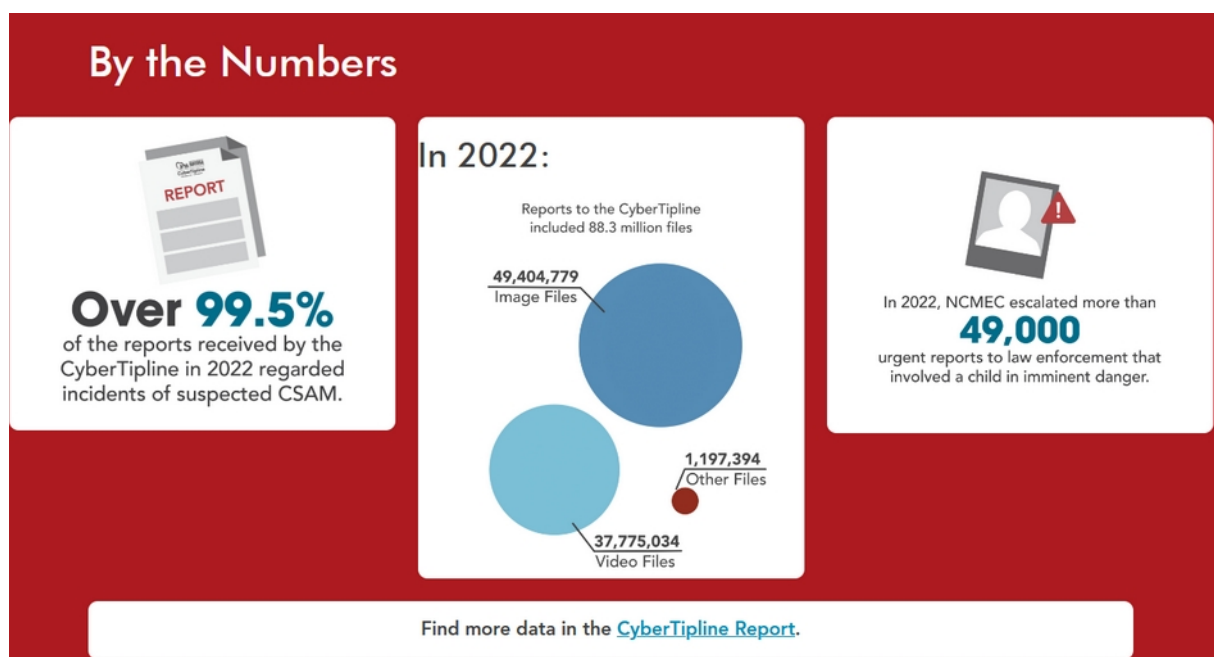
Ein vertrauenswürdiger Erwachsener kann dir Ratschläge geben, dir bei der Anzeige helfen und dir bei anderen Problemen beistehen. Das kann deine Mutter, dein Vater, eine Tante, ein Schulberater oder eine andere Person sein, der du vertraust und mit der du gerne sprichst. Sie können sich auch selbst melden, indem Sie eine Meldung an die CyberTipline machen.

Familien von ausgebeuteten Kindern fühlen sich in ihrem Kampf oft allein und von den Problemen, die ihr Leben beeinflussen, überfordert. NCMEC bietet Opfern und Familien Hilfe und Unterstützung an, z. B. durch Krisenintervention und die Vermittlung von Beratungsstellen vor Ort an geeignete Fachleute. Darüber hinaus ist das Team HOPE von NCMEC ein Freiwilligenprogramm, das Familien mit anderen zusammenbringt, die die Krise eines sexuell ausgebeuteten Kindes erlebt haben.

Geben Sie nicht auf

Es ist eine beängstigende Erfahrung, wenn ein Bild von einem sexuell ausgebeuteten Kind im Internet veröffentlicht wird. Es kann dazu führen, dass Sie sich verletztlich und isoliert fühlen, aber denken Sie daran, dass andere in der gleichen Situation waren wie Sie - und sie haben sie überwunden. Informieren Sie sich über die Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um die Verbreitung der Inhalte einzuschränken.

Und die Seite endet:



Anlage 4:

Ratgeber zur Nutzung sozialer Medien und psychischer Gesundheit (Tip Sheet on Social Media Use and Mental Health)

Diese Broschüre erörtert die Vorteile sozialer Medien und gibt Tipps, wie man soziale Medien zur Förderung der psychischen Gesundheit nutzen kann. Die Ratschläge in diesem Merkblatt wurden von einer Gruppe von Jugendlichen zusammengetragen, die soziale Medien nutzen, sich für die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen einsetzen und am 11. Juli 2019 an der Tagung "Social Media and Youth Mental Health" bei der Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) teilnahmen. (SAMHSA ist eine Abteilung des U.S. Department of Health and Human Services).

Vorteile von Sozial Media

Die Nutzung sozialer Medien hat viele positive Aspekte, z. B. soziale Unterstützung, sinnvolle Kontakte mit anderen und die Suche nach Informationen. Hier sind einige Vorteile der Nutzung sozialer Medien:

- Indem Sie sich mit Gleichgesinnten in sozialen Medien austauschen, können Sie Ihr soziales Unterstützungsnetzwerk aus Gleichaltrigen erweitern und Hilfe bei persönlichen Entscheidungen und der Meinungsbildung finden.
- Der Kontakt zu anderen Menschen in den sozialen Medien kann helfen, das Gefühl der Isolation zu verringern.
- Die Nutzung sozialer Medien kann Ihnen helfen, Ihre Interessen und Ihre persönliche Identität zu entdecken. Es kann Ihnen die Möglichkeit geben, neue Hobbys auszuprobieren, Fähigkeiten zu entwickeln und Ihre Neigungen zu erkunden, z. B. künstlerische, akademische oder anwaltschaftliche Interessen.
- Soziale Medien können Ihnen helfen, mit Freunden in Verbindung zu bleiben, die weit weg wohnen, und Sie mit neuen Menschen in Kontakt zu bringen, die ähnliche Interessen haben, während Sie auch von denen lernen können, die andere Perspektiven haben.
- Die aktive Nutzung sozialer Medien kann Ihnen helfen, Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, z. B. durch die Teilnahme an Interessenvertretungs- und Führungsaufgaben, die Suche nach Praktika und Stellenangeboten und die Bewerbung an Schulen.

Tipps für eine gesunde Nutzung sozialer Medien

- Die Nutzung sozialer Medien hat zwar viele positive Aspekte, kann aber auch schädliche Folgen haben, wie z. B. Online-Mobbing, Belästigung und das Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn man sich mit

dem "Online-Leben" derer vergleicht, denen man folgt. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, wie Sie den Kontakt mit negativen Inhalten und Kommentaren in den sozialen Medien einschränken und Achtsamkeit praktizieren können, um Ihre psychische Gesundheit zu fördern:

- Machen Sie Pausen. Legen Sie Pausen von den sozialen Medien ein, z. B. indem Sie Konten deaktivieren, die Anzahl Ihrer Follower begrenzen und Ihre Bilder/Accounts archivieren oder die Datenschutzeinstellungen so ändern, dass nur Sie Ihre Inhalte sehen können.
- Schalten Sie Benachrichtigungen aus. Reduzieren Sie Ablenkungen, indem Sie Apps auf lautlos stellen und/oder App-Benachrichtigungen ausschalten.
- Unfreundlich, ablehnend, stumm. Entfernen Sie Personen oder Konten in den sozialen Medien, die Ihnen keinen Respekt entgegenbringen und bei denen Sie sich nicht wohl fühlen.
- Verfolgen Sie Ihre Bildschirmzeit. Finden Sie heraus, wie viel Zeit Sie am Bildschirm verbringen, z. B. mit sozialen Medien, der Suche im Internet und mit Spielen. Indem Sie verfolgen, wie viel Zeit Sie mit Ihrem Telefon und den sozialen Medien verbringen, können Sie sich fragen, was für Sie wichtig ist und womit Sie weniger Zeit verbringen könnten. Ironischerweise gibt es vielleicht Apps, die Ihnen dabei helfen!
- Behalten Sie eine ausgewogene Perspektive. Halten Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Zeit, die Sie online verbringen, und der Zeit, die Sie mit Ihren Freunden verbringen, Aktivitäten nachgehen und im wirklichen Leben sind.
- Priorisieren Sie Ihre Zeit. Entscheiden Sie, welche Gruppen (z. B. Konten/ Gemeinschaften, die sich auf ethnische, kulturelle, Hobby-, Bildungs-, Sprach- oder andere Interessen konzentrieren) für Sie am wichtigsten sind, an denen Sie gleichzeitig teilnehmen. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Zeit und Ihre Erfahrungen in den sozialen Medien besser zu verwalten.
- Finden Sie die Freude. Folgen Sie Online-Gemeinschaften oder -Anlässen, mit denen Sie sich identifizieren, und engagieren Sie sich mit Menschen, die Ihnen das Gefühl geben, gesehen zu werden, und die Sie unterstützen und positiv stimmen.
- Sehen Sie sich die Teilnehmer des Treffens in Aktion auf Instagram an:

https://www.instagram.com/p/Bzy61_EAxf/

<https://www.instagram.com/p/BzyW-BqBLUs/>

- Be sure to also check out the Story Highlights labeled “MENTAL HEALTH.”

[Download a PDF of this tip sheet \(2 pages\).](#)

Friendships

Positive Youth Development

Social Media