

Empfehlungen für eine wirksame Mediensuchtprävention bei jungen Menschen (September 2026)

Herausgegeben von der Berliner Landessuchtbeauftragten Heide Mutter in Kooperation mit dem Präventionszentrum für Verhaltenssuchte der pad gGmbH

Digitale Medien prägen die Entwicklung von Jugendlichen maßgeblich. Medien ermöglichen Bildung, soziale Teilhabe, kreative Ausdrucksformen und gesellschaftliche Beteiligung. Gleichzeitig sind Plattformdesign, algorithmische Verstärkungsmechanismen und monetarisierte Spielstrukturen gezielt darauf ausgelegt, sowohl die Mediennutzungsdauer zu maximieren als auch finanzielle Ausgaben zu fördern.

Um die soziale Entwicklung, die psychische Gesundheit und den Bildungserfolg junger Menschen in Berlin zu unterstützen, bedarf es breit angelegter Maßnahmen der Mediensuchtprävention im Sinne des „Health in all policies-Ansatzes“.

Die Herausgeber dieses Empfehlungspapiers haben im November 2025 die Fachtagung „Appgehängt? – Multiperspektivische Ansätze für eine gesunde Mediennutzung junger Menschen“ mit Unterstützung der Suchthilfekoordinationen der Bezirke Reinickendorf, Tempelhof-Schöneberg und Treptow-Köpenick durchgeführt. Die dabei erarbeiteten Ergebnisse der 200 teilnehmenden Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Jugend wurden in die Entwicklung der nachfolgenden Empfehlungen einbezogen.



<https://pzvs.berlin/fachtagung-appgehaengt-doku/>

EMPFEHLUNGEN

1. Rahmen für eine gesunde Mediennutzung weiterentwickeln
2. Mediensuchtprävention an Berliner Schulen systematisch stärken
3. Analoge Freizeitalternativen ausbauen
4. Präventionskompetenz zur Begleitung junger Menschen stärken
5. Mediensuchtprävention in der Gaming- und E-Sport-Branche etablieren
6. Finanzielle Beteiligung der digitalen Unterhaltungsbranche einführen

1. Rahmen für eine gesunde Mediennutzung weiterentwickeln

Wirksame und nachhaltige Mediensuchtprävention erfordert Rahmenbedingungen, die vom Land Berlin kontinuierlich gefördert und unterstützt werden.

- ▶ Einsatz des Landes Berlin für die Einführung verlässlicher, datensparsamer Mechanismen zur Altersverifikation und die Sicherstellung des Jugendschutzes im digitalen Raum
- ▶ Einsatz des Landes Berlin für eine jugendgerechte, nicht suchtfördernde Ausgestaltung von Plattformen und Apps
- ▶ Ressortübergreifende Entwicklung eines Rahmens für die private Handynutzung an Berliner Schulen inklusive suchtpreventiver Ansätze durch die für Bildung zuständige Senatsverwaltung gemeinsam mit anderen betroffenen Senatsressorts und unter Einbeziehung weiterer Beteiligter (Schulleitungen, Lehrkräfte, Schüler- und Elternschaft etc.)
- ▶ Flächendeckende Einführung von suchtpreventiv ausgerichteten Medienkonzepten in Kinder- und Jugendeinrichtungen (z.B. Schulen, Jugendfreizeiteinrichtungen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe)
- ▶ Berücksichtigung von Medienabhängigkeit im Berliner Leitfaden Kinderschutz

2. Mediensuchtprävention an Berliner Schulen systematisch stärken

Mediensuchtprävention wird als verbindlicher Bestandteil der schulischen Bildung verankert und neben infrastrukturellen Maßnahmen, der Etablierung digitaler Lernformate und allgemeiner Medienbildung hoch priorisiert.

- ▶ Einführung verbindlicher, altersdifferenzierter Module zur Mediensuchtprävention im Lehrplan aller Schulstufen
- ▶ Sicherstellung personeller Ressourcen für Medienbildung (inkl. Mediensuchtprävention) an jeder Schule
- ▶ Flächendeckende Einbeziehung von Mediensuchtprävention in die schulische Elternarbeit
- ▶ Etablierung einer systematischen Zusammenarbeit zwischen Schulen und Medienkompetenzzentren

3. Analoge Freizeitalternativen ausbauen

Digitale Medien sind jederzeit verfügbar und nahezu kostenfrei zugänglich, analoge Alternativen häufig nicht. Wirksame Mediensuchtprävention setzt auch attraktive, gut erreichbare Alternativen für junge Menschen voraus.

- ▶ Ausweitung kostenfreier oder kostengünstiger Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten im analogen Raum (stationär oder mobil)
- ▶ Schaffung medienfreier Zonen in öffentlichen Bereichen, Schulen und Jugendeinrichtungen
- ▶ Einführung eines bürokratiearmen ganzjährigen Freizeit- und Teilhabepasses für Jugendliche mit Zugang zu vergünstigten Angeboten (vgl. z.B. Jugendkulturkarte 2023)
- ▶ Infooffensive für Eltern zu analogen Freizeitmöglichkeiten in Berlin

4. Präventionskompetenz zur Begleitung junger Menschen stärken

Zur Unterstützung junger Menschen für einen gesunden Umgang mit Medien müssen niedrigschwellige und nachhaltige Bildungsangebote für Fachkräfte und Eltern intensiviert werden.

- ▶ Fortbildungsinitiative für Fachkräfte zur Mediensuchtprävention
- ▶ Stärkung der Elternarbeit durch präventive Angebote
- ▶ Verankerung von Modulen zur Mediensuchtprävention in beruflicher Ausbildung und Studium (z.B. Erzieher/innenausbildung, Sozialarbeit/Sozialpädagogik, Lehramt)

5. Mediensuchtprävention in der Gaming- und E-Sport-Branche etablieren

Innerhalb der Gaming- und E-Sport-Branche und deren Förderung durch das Land Berlin sollte Mediensuchtprävention systematisch implementiert werden.

- ▶ Einführung suchtpreventiver Förderkriterien bei der wirtschaftlichen Förderung der Gaming- und E-Sport-Branche, insbesondere durch die für Wirtschaft zuständige Senatsverwaltung (z.B. House of Games) und das Medienboard Berlin-Brandenburg (z.B. Gamesförderung)
- ▶ Konzeptionelle Verankerung von mediensuchtpräventiven Ansätzen in Gaming- und E-Sport-Angeboten (z.B. Berücksichtigung bei Kommunikation, Marketing und Events; Verantwortliche für Mediensuchtprävention; Bereitstellung von Reflexions-Tools zur Mediennutzung)

6. Finanzielle Beteiligung der digitalen Unterhaltungsbranche einführen

Die Geschäftsmodelle von digitalen Plattformen, Spiele- und Streaminganbietern zielen häufig auf maximale Nutzungsdauer und Aufmerksamkeit ab. Dies kann problematische Nutzungsmuster fördern. Anbieter derartiger Dienste tragen daher eine besondere gesellschaftliche Verantwortung für die Folgen exzessiver Mediennutzung und sollen finanziell an deren Prävention, Bewältigung und Erforschung beteiligt werden.

- ▶ Einsatz des Landes Berlin für eine verpflichtende finanzielle Beteiligung der digitalen Unterhaltungsbranche (v.a. Plattformanbieter, Gaming- und E-Sport-Branche, Streaminganbieter) an der Prävention, Behandlung und Erforschung von Medienabhängigkeit
- ▶ Verwendung der finanziellen Beteiligung der Industrie in Form zweckgebundener Abgaben für Maßnahmen des Berliner Senats gegen Medienabhängigkeit
- ▶ Struktureller Ausbau von Mediensuchtprävention, Frühintervention und Hilfen
- ▶ Monitoring und Begleitforschung des Landes Berlin zu aktuellen Themen suchartiger Mediennutzung (z.B. bezogen auf Social Media, Gaming/E-Sport, Streaming, Chatbots)

UNTERSTÜTZT VON:



Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bezirksstadtrat für Jugend
und Gesundheit,
Simon Hertel

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf,
Suchthilfeoordination,
Joachim Westphal



Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,
Bezirksstadtrat für Jugend,
Familie und Gesundheit,
Max Kindler

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,
Suchthilfeoordination/Suchtprävention,
Romy Kistmacher



Bezirksamt Lichtenberg,
Suchthilfeoordination,
Jenny Kuba



Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf,
Suchthilfeoordination,
Patrick Jungcurt



Bezirksamt Mitte,
Bezirksstadtrat für Jugend,
Familie und Gesundheit,
Christoph Keller

Bezirksamt Mitte,
Suchthilfeoordination,
Petra Scholz



Bezirksamt Neukölln,
Bezirksstadtrat für Soziales
und Gesundheit,
Hannes Rehfeldt

Bezirksamt Neukölln,
Suchthilfeoordination,
Benjamin Steuber



Bezirksamt Pankow,
Koordination Suchthilfe
und Suchtprävention,
Markus Graw



Bezirksamt Reinickendorf,
Suchthilfeoordination,
Svenja Stuhmann



Bezirksamt Spandau,
Bezirksstadträtin für Jugend
und Gesundheit,
Tanja Franzke

Bezirksamt Spandau,
Koordination seelische Gesundheit -
Suchtprävention und Suchthilfe,
Henrike Radefeld



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf,
Bezirksstadträtin für
Jugend und Gesundheit,
Carolina Böhm

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf,
Suchthilfeoordination
und Suchtprävention,
Samuel Alberts



Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg,
Bezirksstadtrat für Jugend
und Gesundheit,
Oliver Schworck

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg,
Suchthilfeoordination,
Nora Bruckmann



Bezirksamt Treptow-Köpenick,
Bezirksstadträtin für Soziales,
Gesundheit, Arbeit und Teilhabe,
Carolin Weingart

Bezirksamt Treptow-Köpenick,
Suchthilfeoordination,
Robert Ringel

ZAHLEN

10- bis 17-Jährige (DAK-Mediensuchtstudie 2025 des UKE Hamburg Eppendorf)



Quelle: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/164478/data/4f20a851a043da56a7fd04e630945762/260324-download-mediensuchtstudie-praesentation.pdf>

Aktuell warnen Fachgesellschaften, Verbände und Heilberufskammern in Positionspapieren und Resolutionen eindringlich und differenziert vor den Folgen einer problematischen Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen (1, 2, 3, 4, 5). Auch aus der Praxis berichten Fachkräfte verschiedener Handlungsfelder übereinstimmend von zunehmenden Konzentrations- und Leistungsproblemen bei jungen Menschen sowie von psychischen Begleitbelastungen, die mit ihrer Mediennutzung verbunden sind. Aufgrund der hohen Dringlichkeit hat die Bundesregierung eine Expertenkommission eingesetzt, die umfangreiche Handlungsbedarfe skizziert und daraus resultierende Empfehlungen entwickelt hat (6).

QUELLENVERZEICHNIS

- 1: Psychotherapeutenkammer Berlin 2026, <https://www.psychotherapeutenkammer-berlin.de/media/2834>
- 2: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Kooperation mit weiteren wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Verbänden 2026, https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/2026_04_14-STN-und-Wiss.-Ausarbeitung-Nutzung-digitaler-Medien-und-psychische-Gesundheit-von-Kindern-und-Jugendlichen-1.pdf
- 3: Ärztekammer Berlin 2025, https://www.aekb.de/fileadmin/04_aktuelles/Meldungen/2025-12-03_Positionspapier_Soziale_Medien.pdf
- 4: Deutscher Ärztetag 2025, <https://www.bundesaerztekammer.de/presse/aktuelles/detail/kindergesundheit-umfassend-schuetzen>
- 5: Bundespsychotherapeutenkammer 2025, https://api.bptk.de/uploads/Resolution_46_DPT_Nutzung_digitaler_Medien_bei_Kindern_und_Jugendlichen_Seelische_Gesundheit_schuetzen_b2cdcef34c.pdf
- 6: Unabhängige Expertenkommission "Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt" der Bundesregierung 2026, <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/290236/32c7a742b1ee00b498fca42c37784c99/20260624-handlungsempfehlungen-expertenkommission-kinder-und-jugendmedienschutz-data.pdf>

Kontakt:

**Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege**
Heide Mutter - Landessuchtbeauftragte Berlin
Oranienstr. 106
10969 Berlin
suchtbeauftragte@SenWGP.berlin.de

Präventionszentrum für Verhaltenssuchte | pad gGmbH
Sophie Schmid
Schivelbeiner Str. 6
10439 Berlin
030 - 84 52 21 12
info@pzvs.berlin