

## HERZLICH WILLKOMMEN!

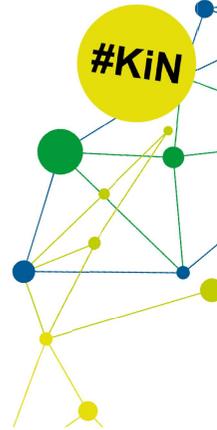
**Digitale Gewalt:  
Was Eltern wissen und worüber sie  
aufklären sollten**

**Ira-Katharina Petras  
Klinische Psychologin (M. Sc.)**

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:  
**Medienberatung  
NRW**



## Online-Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte

**Donnerstag, 4. September 2025 | Landesanstalt für Medien NRW**  
„Sexualisierte Gewalt im Netz – wie Eltern ihre Kinder schützen können“

**Mittwoch, 8. Oktober 2025 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)**  
„Digitale Gewalt: Was Eltern wissen und worüber sie aufklären sollten“

**Donnerstag, 6. November 2025 | Kinderschutzbund Landesverband NRW e. V.**  
„Social Media und Bodyshaming“

**Mittwoch, 3. Dezember 2025 | Landeskriminalamt NRW/Kriminalprävention und Opferschutz**  
„Digitale jugendtypische Straftaten“

**Donnerstag, 8. Januar 2026 | AJS – Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Nordrhein-Westfalen**  
„Cybermobbing begegnen“

**Mittwoch, 28. Januar 2026 | Mediensuchtprävention NRW**  
„Online-Kaufsucht – Hintergründe und Intervention“



Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Unsere heutige Reise durch's Digi-Tal:



Relevanz

Online Risiken  
& Gewalt

Sexualisierte  
Gewalt im  
Netz

Eltern  
Rolle, Tipps &  
Unterstützung

## Relevanz: Medienbesitz und -nutzung

- **Digitale Alltagsrealität**
  - Jedes 5. Kind zwischen **2 bis 5 Jahren** besitzt ein eigenes Tablet, jedes 10. ein eigenes Smartphone
  - Bei 13- bis 18-Jährigen herrscht fast eine Vollausstattung
- **Smartphone-Nutzung pro Tag:**
  - 10 – 12 Jahre: Ø 107 Minuten
  - 13 – 15 Jahre: Ø 154 Minuten
  - 16 – 18 Jahre: Ø 201 Minuten



Ira-Katharina Petras

## Relevanz: Cybermobbing und psychische Belastungen

**Wissenschaftlich belegte kausale Zusammenhänge zwischen Cybermobbing und psychischen Folgen bei Kindern und Jugendlichen**

Posttraumatische Belastungssymptome
Stress & Somatische Beschwerden (Kopf-, Bauchschmerzen, Schlafstörungen)
Depression
Angst
Suizidgedanken / selbstverletzendem Verhalten
Schulvermeidung & Leistungsrückgang (Konzentrationsprobleme, Rückzug)
Aggression & antisoziales Verhalten (Täterschaft)

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

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

# Online-Risiken: Verstörende Online-Inhalte

...kann jedes Kind damit  
angemessen umgehen?

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

6

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Risiken der (digitalen) Mediennutzung



- Digitale Gewalt (z.B. Cybermobbing)
- Unangemessene Inhalte (z.B. Pornografie, Gewalt)
- Play deprivation (Spielentzug)
- Exzessives Nutzungsverhalten („Mediensucht“)
- Kontakt zu Fremden (z.B. Cybergrooming, Sextortion)
- Phishing und Betrug
- Soziale Vergleiche (z.B. Influencer:innen, Rollenklischees)

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

7

## Was ist digitale Gewalt?

„Der Begriff umfasst verschiedene Formen der Herabsetzung, Belästigung, Diskriminierung, soziale Isolation und Nötigung anderer Menschen im Internet, mit Hilfe elektronischer Kommunikationsmittel.“

Dazu zählen unter anderem:

- Hassrede/ Hatespeech
- Cybermobbing
- Cybergrooming
- Cyberstalking
- Trolling
- Shitstorm

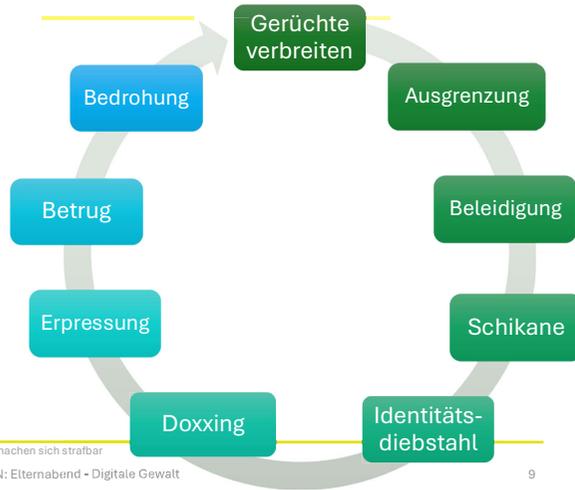
Quelle: haidaid.org

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

8

# Was ist Cybermobbing?



Quelle: polizei-beratung.de / Themen & Tipps / Täter von Cybermobbing machen sich strafbar

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

9

# Erste Schritte bei Cyberviktimsierung

- 1. Die kompromittierenden Bilder/Videos/Chatverläufe **speichern** und somit als **Beweise sichern**.
- 2. Den/die Cybertäter:innen **blockieren** und beim entsprechenden Dienst/Anbieter **melden**.
- 3. Anbieter des entsprechenden Dienstes kontaktieren und um **Löschung** des kompromittierenden Beitrages/Bildes/Videos bitten sowie um **Blockierung** des Accounts des Cybermobbers (sofern dieser bekannt ist)
- 4. Ggf. die entsprechende Plattform verlassen, auf der das Cybermobbing stattfindet (Account löschen, Personen blockieren, aus Online-Gruppen austreten).

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

10

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

# Beweise sichern Rechtssichere Screenshots

## Rechtssichere Screenshots



Hass im Netz: Wie sichere ich Beweise auf Instagram? |

Rechtssichere Screenshots

3023 Aufrufe - vor 1 Jahr



Wie ihr Beweise bei Online-Belästigung, Bedrohung oder Verleumdung bei Instagram richtig sichert, zeigen wir euch in diesem ...

<https://www.youtube.com/watch?v=VzqDMaW1B24>

## Rechtssichere Screenshots



Hass im Netz: Wie sichere ich Beweise auf TikTok? | Rechtssichere

Screenshots

3715 Aufrufe - vor 1 Jahr



Wie ihr Beweise bei Online-Belästigung, Bedrohung oder Verleumdung bei TikTok rechtlich sicher als Screenshot aufnehmt, ...

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_vwP7qs8qd0](https://www.youtube.com/watch?v=_vwP7qs8qd0)

Quellen: Universitätsklinikum und Medizinische Fakultät  
Tübingen, Badische Zeitung

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

11

# Was ist im Umgang mit Betroffenen wichtig?

**Offen zuhören & Beziehung stärken:**  
Zeigen Sie Verständnis, nehmen Sie die Sorgen ernst und signalisieren Sie: „Du bist nicht allein.“

**Gefährdung einschätzen:**  
Prüfen Sie, ob Ihr Kind akut gefährdet ist (z. B. Selbstverletzung, Bedrohung durch andere) und reagieren Sie entsprechend.

**Vorgehen gemeinsam klären:** Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche nächsten Schritte sinnvoll sind (z. B. Beweise sichern, Täter blockieren).

**In Kontakt bleiben:** Bleiben Sie im Gespräch, fragen Sie regelmäßig nach und begleiten Sie Ihr Kind aktiv.

**Unterstützung suchen:** Nutzen Sie schulische Ansprechpersonen (z. B. Lehrkräfte, Schulsozialarbeit) oder Beratungsstellen.

**Rechtliche Schritte erwägen:** Überlegen Sie gemeinsam, ob Polizei oder rechtliche Beratung eingeschaltet werden sollte.

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

12

# Ist Cybermobbing strafbar?

§ 184 & 184b StGB	Verbreitung von (kinder)pornografischen Schriften)
§ 185 StGB	Beleidigung
§§ 186 & 187 StGB	Üble Nachrede und Verleumdung
§ 240 & § 241 StGB	Nötigung & Bedrohung
§ 238 StGB	Nachstellung/Stalking
§ 238 StGB	Nachstellung
§ 22 KUG/KunstUrhG	Recht am eigenen Bild
§ 201 StGB	Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes
§ 201a StGB	Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen

(Quelle: [Klicksafe, 2023](#))

# Broschüre „Mediensucht“ (2. Digital Symposium Aachen 2025)

## Zusammenfassung der Themen

- Mediensucht im Jugendalter: Entstehung, Diagnostik und Therapieansätze (Priv.-Doz. Dr. Kerstin Paschke)
- Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training (Res@t) zur Behandlung von spezifischen Internetnutzungsstörungen (Jan-Ole Cloes)
- Die Bedeutung spielimmanenter Faktoren am Beispiel der Teilabstinenzbehandlung der Internet Gaming Disorder (Dr. Daniel Illy)
- Mediensuchtprävention in der Schule: „Dignautis“, „Whats on?“ und Elternabende (Mareen Klünder)
- Digitale Gewalt – rechtliche Aspekte und Prävention (Gesa Gräfin von Schwerin)
- Künstliche Intelligenz & Psychotherapie: die Potenziale von Chatbots (Stefan Lüttke)
- Die neue App-Toolbox: digitale Hilfen für die Therapie von Kindern und Jugendlichen (Prof. Dr. Michael Sinlatchkin)
- Elternorientierung im digitalen Alltag (Nicole Rütten)
- Digitale Medien, Demokratie und Faszination: Kinder und Jugendliche reflektiert begleiten (Ira-Katharina Petras & Peter Sommerhalter)



Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

# Beratungstellen



<https://hateaid.org/>  
Beratung und rechtliche Unterstützung, auf gesellschaftlicher und politischer Ebene bei digitaler Gewalt



<https://www.fragzebra.de/>  
Was kann ich bei Cybergrooming tun



## NummergegenKummer



# Challenges - Mutproben

- Verbreitung oft auf YouTube und TikTok
- Motivation: **soziale Anerkennung** innerhalb der Peer-Group

### Ungefährlich:

- Ice Bucket Challenge

### Risikant:

- Bird Box Challenge: mit verbundenen Augen durch Umgebung bewegen.
- Tide Pod Challenge: auf Waschmittel-Pods zu beißen

### Gefährlich:

- Brände auf Schultoiletten
- Skull Breaker Challenge: Menschen werden beim Springen die Beine weggetreten, so dass sie nicht auf den Füßen landen, sondern stürzen und sich den Kopf stoßen.

## Challenges - Mutproben

- **Blackout-Challenge:** Teilnehmende strangulieren sich bis zur Bewusstlosigkeit, filmen sich dabei mit dem Handy, solange es geht, und stellen den Mitschnitt dann online.

### Alles nur Spaß?

- In den USA wird TikTok verklagt. Ein 8-jähriges und ein 9-jähriges Mädchen waren ums Leben gekommen, nachdem sie an einer Challenge teilgenommen hatte. Ebenso ein 14-Jähriger in Schottland.

# Sexualisierte Gewalt im Internet

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

*Cybergrooming bezeichnet das Erstellen eines Fake-Profiles auf einer Datingplattform.*

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

**Stimmt nicht!**  
*Cybergrooming bezeichnet sexuelle Belästigung von Minderjährigen unter 14 Jahren, die sich im Internet abspielt.*  
*„Grooming“ bedeutet, „jemanden auf etwas vorbereiten“ und bezieht sich hier auf die Anbahnung von sexuellem Missbrauch.*

## Rechtliche Bestimmungen



Cybergrooming ist gemäß § 176 Absatz 4 Nummer 3 des Strafgesetzbuches (StGB) strafbar und wird mit einer **Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren** bestraft.



Seit Januar 2020 ist durch eine Änderung des Strafgesetzes zu Cybergrooming **bereits der Versuch strafbar**, Minderjährige im Internet mit Missbrauchsabsicht anzuschreiben.

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

*Im Jahr 2022 wurden bei der Polizei über 3.000 Fälle von Cybergrooming erfasst.*

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

**Stimmt nicht!**

*Es waren tatsächlich „nur“ 2.331 Fälle.\* Dies sind allerdings nur die Fälle, die bei der Polizei eingegangen sind. Aber wie hoch ist wohl die Dunkelziffer...?*

\*Quelle: (Polizeiliche Kriminalprävention (2022))

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

*Sextortion bezeichnet die Erpressung von Personen mit intimen Bild- oder Videomaterial .*

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

**Stimmt!**

*Sextortion ist zurzeit eine immer häufiger werdende Straftat, die oft im Zusammenhang mit Sexting auftritt. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Begriffen Sex und Extortion (Erpressung).  
Aufklärung über „Safer Sexting“ kann vor solchen Fällen schützen!*

\*Quelle: <https://www.fragzebra.de/antwort/erpressung-mit-intimen-bildern-was-tun-bei-sextortion>

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

25

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

**Stimmt!**

*\*„selbstgenerierten Missbrauchsdarstellungen“ sind Aufnahmen, die mit Endgeräten (z.B. Smartphone, Tablet) oder Webcams gemacht und online geteilt werden. Kinder werden oft **manipuliert oder erpresst, sich selbst zu filmen** – etwa über Livestreams oder Chatrooms – häufig ohne ihr Wissen. Viele Aufnahmen entstehen zu Hause, beispielsweise in Kinderzimmern oder Familienbadezimmern.*

*Von 2020 bis 2023 sind die Meldungen von selbstgenerierten Missbrauchsdarstellungen\* von Kindern und Jugendlichen laut der Internet Watch Foundation (IWF) um **661%** gestiegen.*

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

\*Quelle: KIM Studie 2022

27

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

28

## Warm-Up: Gewusst, dass...?

### Stimmt!

2023 gab es 275,652 gemeldete Fälle von Missbrauchsdarstellungen von Kindern im Internet. 92% waren sog. „selbstgenerierte Missbrauchsdarstellungen“. (2020: 38.424)

Die meisten Kinder sind zwischen 11 bis 13 Jahren.

Von 2022 bis 2023 ist der Anteil an 7- bis 10-Jährigen in selbstgenerierten Missbrauchsdarstellungen um 65% gestiegen. Insgesamt ist hier ein Anstieg um **1816%** von 2019 bis 2023 zu verzeichnen!

\*Quelle: Internet Watch Foundation (<https://www.iwf.org.uk/annual-report-2023/trends-and-data/self-generated-child-sex-abuse/>)

## KIM-Studie 2022 (6- bis 13-Jährige)

9% der Kinder berichten Probleme aufgrund der digitalen Verbreitung von Bildern, Videos oder Nachrichten

Bei 22% davon ging es dabei um Nacktfotos / Pornografisches

Bei 13% wurden falsche Informationen im Freundeskreis verbreitet

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.



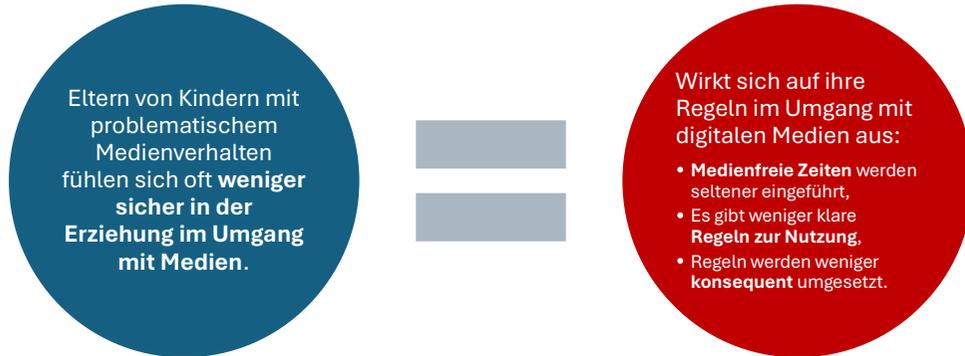
Darum ist es so wichtig mit Kindern über Online-Freundschaften zu reden!

- Vor allem, wenn sie Kinder haben, die aufgrund ihrer psychischen Störung oder ihres Entwicklungsalters Gefahren noch weniger abschätzen können und dadurch noch gefährdeter sind.



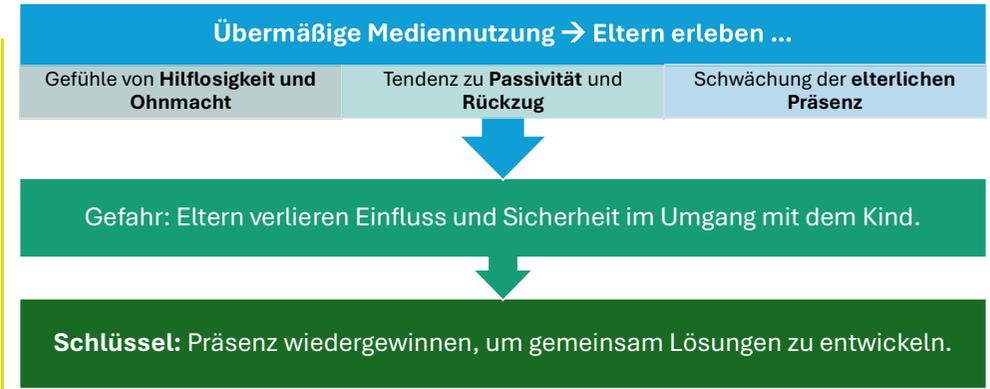
## Rolle der Eltern

## Elterliche Medienkompetenz und Selbstwirksamkeit



(DAK-Studie, 2024)

## Elterliche Präsenz



Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

## Was bedeutet elterliche Präsenz?

Nach Omer & von Schlippe (2002/2004):

- **Nicht Kontrolle**, sondern **sichtbare, verlässliche Anwesenheit**
- Eltern bleiben trotz Konflikten emotional **zugänglich und standhaft**
- Präsenz = „*Ich bin da, nehme dich wahr, gebe Orientierung*“

**Drei Facetten:**

- **Erlebensaspekt** – innere Haltung & Selbstwirksamkeit („Ich bin wichtig und wirksam als Elternteil.“)
- **Verhaltensaspekt** – konkrete Handlungen & Fürsorge („Ich bleibe im Kontakt, spreche Probleme an, setze Grenzen.“)
- **Systemischer Aspekt** – Einbindung von Partner:in, Familie, Umfeld („Ich hole Unterstützung, wenn nötig.“)

## Die drei Facetten der elterlichen Präsenz

### Erlebensaspekt

(= eigene Bedürfnisse, Gedanken & Gefühle wahrnehmen / ausdrücken)

- Ich denke, dass ich meinem Kind eine gute Mutter / ein guter Vater bin.
- In Erziehungsfragen fühle ich mich kompetent.
- Ich bin es wert, als Mutter/Vater von meinem Kind geachtet zu werden.
- Ich glaube, dass mein Kind das Bild hat, dass ich hinter ihm stehe.
- Ich besitze die Fähigkeiten, das Verhalten meines Kindes zu beeinflussen.
- Auf meine Intuition als Mutter/Vater kann ich mich verlassen.
- Ich habe das Gefühl, dass das, was ich tue, Ausdruck meiner eigenen Gefühle und Werte ist.

### Verhaltensaspekt

(= aktives, fürsorgliches + lenkendes Handeln – Schutz, Versorgung, Interesse & verlässliche körperliche Anwesenheit)

- Ich weiß, was mein Kind beschäftigt und kann seine Stimmung erkennen.
- Durch mein Verhalten ermögliche ich es meinem Kind, Gefühle und Probleme anzusprechen.
- Es gibt Situationen, in denen ich mein Kind in seinem Zimmer aufsuche.
- Bei Auseinandersetzungen mit meinem Kind rede ich auch von meinen eigenen Gedanken und Gefühlen.
- Ich kenne die Hobbys meines Kindes.
- Ich bin aufmerksam für mein Kind und nehme mir Zeit für es.
- Ich unterhalte mich mit meinem Kind und fördere seine Interessen.

## Die drei Facetten der elterlichen Präsenz

### Systemischer Aspekt

(= Unterstützung durch das soziale Umfeld)

- Ich habe das Gefühl, dass es Menschen gibt, die auf meiner Seite stehen.
- Ich spreche mit meinem Partner/ meiner Partnerin über die Probleme in der Erziehung.
- Ich kann mir im Notfall Hilfe holen.
- Ich kenne andere Eltern, mit denen ich meine Erfahrungen austauschen kann.



Dort, wo Sie noch kein „Ja“ geben können, liegen **wertvolle Ansatzpunkte**, um Ihre elterliche Präsenz gezielt weiterzuentwickeln und zu stärken.

## Angebote in NRW zur Unterstützung von Familien

**Eltern und Medien (LfM NRW)** – kostenfreie Elternabende (vor Ort/online), Leitfaden & Praxismaterial.

- <https://www.elternundmedien.de>

**Elternstart NRW:** Kostenfreies Kursangebot für Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes, das den Austausch, die Eltern-Kind-Bindung und den sicheren Start in die Familie stärkt.

- <https://www.familienbildung-in-nrw.de>

**Starke Eltern – Starke Kinder:** Elternkurs des Kinderschutzbundes, den Alltag selbstbewusster und gelassener anzugehen.

- <https://sesk.de/>

**Triple P – Positive Parenting Program:** International evidenzbasiertes Elterntraining, das in mehreren NRW-Kommunen (z. B. Düsseldorf, Paderborn) **kostenfrei** oder **online** angeboten wird (elterliche Selbstwirksamkeit, positive Kommunikation und Konfliktbewältigung im Familienalltag)

- <https://www.triplep-eltern.de/de-de/triple-p/>

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

### Phubbing

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

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

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

### Haltung zeigen

- **Es gibt kein Grundrecht auf Smartphones und Internet**
- Wenn Kinder und Jugendliche (noch) nicht in der Lage sind, digitale Medien **sicher** und kompetent zu nutzen, müssen sie geschützt werden.
  - Vor unangemessenen Inhalten und Kontakten
  - Vor digitaler Gewalt
  - Usw.

# Was brauchen Kids im Umgang mit Medien?

## Druck bewältigen

- Unterstützen Sie Kinder dabei, mit sozialem Druck und Vergleichen auf sozialen Medien umzugehen.

➤ **Förderung der Emotionsregulation!**

## Selbstwert stärken

- Fördern Sie ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Selbstwahrnehmung. Dies hilft Kindern, sich nicht von unrealistischen Idealen beeinflussen zu lassen.

## Realität vs. Inszenierung

- Sprechen Sie mit den Kindern über die Realität hinter inszenierten Bildern und Geschichten in sozialen Medien, um eine kritische Sichtweise zu fördern.

## Klare Regeln

- Vermitteln Sie Kindern und Eltern die Bedeutsamkeit klarer Regeln und Grenzen für den Medienkonsum.

## Altersgerechte Inhalte

- Sprechen Sie mit Familien über altersgerechte Inhalte und Anwendungen.

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

<https://www.medien-kindersicher.de/>

**Digitale Teilhabe**

Seite 44

06.10.2025

## Wo kann ich nach Informationen suchen?

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)



## Experten-Chat mit Anwalt oder Hacker gesucht?

- [www.sicherheit-im-internet.com](http://www.sicherheit-im-internet.com)



## Wo finde ich eine Anleitung, um ein Smartphone, Tablet usw. sicher einzustellen?

- [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Hier kann ich ganz genau auswählen, für welches Gerät und Betriebssystem ich eine Anleitung benötige. Es gibt kleinschrittige (Bild-) Anleitungen sowie Erklärvideos. Es gibt sogar Tipps für die Routereinstellungen oder den Umgang mit Smart Speakern.

## Wo können Kinder das Internet kennenlernen und Eltern Tipps bekommen?

- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)
- [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)



Handreichung für Eltern: [BPTK-Elternratgeber „Internet“](#)

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

45

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

Zu hilfreichen Links und Tipps kommen Sie über meine Website 😊:



Kinder brauchen **präsen**te Erwachsene – nicht perfekte.

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

46

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

47

VIELEN DANK!

Ira-Katharina Petras

petrasfortbildungen@gmx.de |

ipetras@ukaachen.de



www.lernen-digital.nrw

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:  
Medienberatung  
NRW

Nur für den privaten Gebrauch.  
Jegliche Vervielfältigung untersagt.

Literatur

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

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

50

Literatur

- Adeyanju, G. C. / Sofla, R. P. / Tran, T. L. / Wohlfarth, S. / Büttner, J. / Osobajo, O. A. / Otitoju, A. (2021): Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: a systematic review. In: *transl med commun* 6 (1), S. 89. DOI: 10.1186/s41231-021-00092-3
- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of affective disorders*, 367, 701-712.
- Asato, M. R., Terwilliger, R., Woo, J., & Luna, B. (2010). White matter development in adolescence: a DTI study. *Cerebral cortex* (New York, N.Y. : 1991), 20(9), 2122–2131.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bitkom Research. (2024, 6. August). *Kinder- und Jugendstudie 2024 [PDF]*. Bitkom. [https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-charts\\_kinder\\_und\\_jugend\\_2024.pdf](https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-charts_kinder_und_jugend_2024.pdf)
- Camerini, A.-L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313.
- Chen, X. (2021). Does Persuasive Technology Make Smartphones More Addictive?: An Empirical Study of Chinese University Students.
- DAK-Gesundheit (2023, Pressebericht). DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediennutzung verdoppelt. Online verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediennutzung-verdoppelt-2612364.html#/>
- Göppel, R. (2014). *Gehirn, Psyche, Bildung: Chancen und Grenzen einer Neuropädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gray, C. M., Kou, Y., Battles, B., Hoggart, J., & Toombs, A. L. (2018). The dark (patterns) side of UX design. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '18)*, Article 534. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3173574.3174108>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body image*, 51, 101807.
- Groenestein, E., et al. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review. *Current Psychology*.

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

49

Literatur

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

06.10.2025

KiN: Elternabend - Digitale Gewalt

51