

# Kinder und Jugendliche in einer digitalen Welt

**Dr. Michael Hubmann**

Kindergesundheitsbericht 24.11.2026

BÜNDNIS Kinder- und Jugendgesundheit e.V.
Unsere Zukunft. Unsere Verantwortung.

bvkj.
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen

# Entwicklung stärken, Verantwortung übernehmen

Für ein gutes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt

## 1 Entwicklungsorientierte Perspektive · die Biografie der Heranwachsenden im Zentrum

| Phase I 0-2 Jahre | Phase II 3-5 Jahre | Phase III 6-9 Jahre | Phase IV 10-12 Jahre | Phase V 13-17 Jahre | Phase VI 18 Jahre + |
|---|---|---|---|---|---|
| **Entlastete frühe Kindheit** | **Begleitete erste Medienaneignung** | **Sicher entdecken und Grundlagen erwerben** | **Befähigt navigieren** | **Selbstbestimmt teilhaben und Hilfe nutzen** | **Erwachsen werden und Erwachsensein** |
| S Bindung | S erwachsene Begleitung | S klare Regeln | S altersgerechte Schwellen | S erreichbare Hilfen | S bruchfreie Übergänge |
| B Eltern stärken | B Kita u. Frühe Hilfen | B Grundbildung | B Medienkompetenz | B Peer- u. KI-Kompetenz | B lebenslange Kompetenz |
| T analoge Räume | T kindgerechte Bildung | T Erfahrungsräume | T Erprobungsräume | T Mitgestaltung | T volle Teilhabe |

*Maßnahmen greifen ineinander und sind meist über mehrere Phasen hinweg erforderlich*

**S Schutz**
vor Risiken & Übergriffen

**B Befähigung**
zu kompetentem Handeln

**T Teilhabe**
an digitaler Lebenswelt

## 2 Verantwortungsbasiertes Modell · zahlreiche Akteure – geteilte Verantwortung

- Eltern u. Familie
- Frühe Bildung, Schule, Hochschule
- Kinder- u. Jugendhilfe / Soziale Arbeit / Sozialraum
- Gesundheit, Beratung, Therapie
- Beschwerdestelle, Sicherheitsbehörden
- Plattformen, Anbieter, Industrie
- Forschung

**Regulierung**

EU | Bund | Länder | Kommunen

*Quelle: Unabhängige Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt", 2026*

# Handlungsempfehlungen

- Insgesamt **56 Handlungsempfehlungen** erarbeitet mit den Schwerpunkten:
  1) Eltern und Familie (7 HE)
  2) Frühe Bildung, Schule, Ausbildung und Hochschule (9 HE)
  3) Kinder- und Jugendhilfe sowie Soziale Arbeit (8 HE)
  4) Gesundheit, Beratung und Therapie (6 HE)
  5) Beschwerdestellen, Fachstellen und Sicherheitsbehörden (5 HE)
  6) Plattformen, Anbieter und Industrie (16 HE)
  7) Forschung (2 HE)
  8) Gesamtsteuerung und Beteiligung (3 HE)
- Forderung: Altersgrenze von 13 Jahren
- **Leitsatz: Die digitale Welt muss sich den Kindern anpassen, nicht andersrum!**

# Abschlussbericht Expertenkommission

- „Bildschirmfrei bis 3“
- Kitas und Grundschulen stehen dabei genauso in der Verantwortung wie Eltern
- Stärkung der Vorsorgen



# Zielforderung: „Analog ins Leben starten“

- Zunahme von gesundheitlichen und psychosozialen Folgen durch unzureichend regulierten Medienkonsum führt zu
  - Angststörungen
  - Konzentrationsproblemen
  - Essstörungen
  - Bewegungsmangel
  - u. v. m.
- Besonders Säuglinge und Kleinkinder leiden extrem unter der bildschirmbedingten Abwesenheit der Eltern
- **Die Bildschirmzeit in den ersten drei Lebensjahren weitestgehend reduzieren!**

## BVKJ-Kampagne: „Bildschirmfrei bis 3“

# Zielforderung: „Analog ins Leben starten“

Es braucht:

- Eine **national angelegte Aufklärungskampagne** des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die an Bushaltestellen, im öffentlichen Personennahverkehr, auf Social Media, in der TV-Werbung und an anderen passenden Orten verbreitet wird und unter dem Slogan **„Bildschirmfrei bis 3!“** Eltern über die Negativauswirkungen zu frühen Bildschirmkonsums und mangelnder Interaktion mit dem Kind informiert.
- Eine **Verpflichtung der Technikhersteller**, ihre Bildschirmprodukte mit "Bildschirmfrei bis 3!"-Aufklebern zu kennzeichnen, um auf die **Gefahren hinzuweisen**.
- Regelungen **zur konsequenten Umsetzung einer bildschirmfreien frühkindlichen Bildung** in der öffentlichen Kinderbetreuung.

→ **Die Delegiertenversammlung des BVKJ hat diese Forderung mit einem einstimmigen Beschluss bekräftigt.**

BÜNDNIS Kinder- und Jugendgesundheit e.V.

Unsere Zukunft. Unsere Verantwortung.

bvkj.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!