

Zwischen Digitalisierung und Schutzauftrag: Psychotherapeutenkammer Berlin warnt vor Risiken sozialer Medien

Soziale Medien belasten zunehmend die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Ein neues Positionspapier der Psychotherapeutenkammer Berlin fordert die Regulierung digitaler Plattformen, Prävention und einen Ausbau der Versorgung.

Die PtK Berlin warnt vor einer Verschärfung der psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen durch soziale Medien. In einem im Januar veröffentlichten Positionspapier fordert sie wirksame Schutzmaßnahmen, verbindliche Regulierung digitaler Plattformen sowie einen Ausbau der psychotherapeutischen Versorgung für junge Menschen.

„Was als Verheißung globaler Vernetzung begann, zeigt heute oftmals ein anderes Gesicht“, sagt Anna Heike Grüneke, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Vorstandsmitglied der Kammer. Soziale Isolation, Ängste, depressive Verstimmungen und Rückzugstendenzen prägten zunehmend den Alltag vieler junger Menschen, so Grüneke. Der suchterzeugende Charakter sozialer Medien sei inzwischen wissenschaftlich gut belegt.

Beim Schutz von Kindern und Jugendlichen bislang zu zögerlich

Zahlen unterstreichen den Handlungsdruck: Laut einer aktuellen DAK-Studie

zeigen 21,1 Prozent der 10- bis 17-Jährigen ein riskantes Nutzungsverhalten, weitere 4,7 Prozent gelten als klinisch pathologisch betroffen. Gleichzeitig verbringen Jugendliche durchschnittlich mehr als dreieinhalb Stunden täglich in sozialen Netzwerken. In den psychotherapeutischen Praxen zeigen sich die Folgen unter anderem in Depressionen, Angst- und Schlafstörungen, Essstörungen sowie zunehmender sozialer Isolation.

„Die Digitalisierung verändert unsere Gesellschaft ähnlich tiefgreifend wie einst die Industrialisierung. Doch gerade beim Schutz von Kindern und Jugendlichen reagieren wir bislang zu zögerlich“, so Grüneke. Erforderlich seien klare, ethisch fundierte Leitplanken und konkrete Schutzräume – online wie offline.

Ethisch fundierte Strategien und konkrete Schutzräume dringend nötig

Das Positionspapier der PtK Berlin formuliert hierzu konkrete Forderungen. Dazu gehören evidenzbasierte Präventionsprogramme für Schulen und Familien unter Einbindung psychotherapeutischer Expertise, gesetzliche Vorgaben zu Datenschutz, Altersbeschränkungen und gefährdenden Inhalten sowie ein Verbot suchtfördernder Designmechanismen wie Endlos-Scrollen oder Auto-

play für Minderjährige. Auch smartpho- nefreie Zonen in Schulen und Bildungseinrichtungen werden gefordert.

Einen zentralen Schwerpunkt legt die Kammer auf die Versorgungspolitik. Ein Ausbau der Versorgungskapazitäten sei dringend nötig, insbesondere durch eine eigenständige Bedarfsplanung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen.

Mit dem Positionspapier will sich die Kammer konstruktiv in gesundheitspolitische Debatten und pädagogische Handlungsfelder einbringen. Ziel ist es, die Perspektive der psychotherapeutischen Praxis sichtbar zu machen – und die Grundlage für gemeinsames Handeln zu schaffen.

Sie finden das vollständige Positionspapier unter www.psychotherapeutenkammer-berlin.de/pressemitteilungen/ptk-positionspapier-fordert-jugend-schutz-auf-social-media oder über den QR-Code.



Nicole Sagener

Starke Hauptstadtkinder: Ein präventives Versorgungskonzept der Psychotherapeutenkammer für Berlins Schulen

Früher erkennen, schneller helfen, nachhaltig entlasten: Die Psychotherapeutenkammer Berlin hat gemein-

sam mit zentralen Akteur*innen das Konzept „Starke Hauptstadtkinder“ entwickelt. Es zeigt, wie Prävention

dort ansetzen kann, wo alle erreicht werden: in der Schule.

Viele Lehrkräfte erleben es täglich: Kinder wirken erschöpft, ziehen sich zurück oder können dem Schulalltag kaum noch standhalten. Psychische Belastungen beginnen oft leise, bleiben lange unbemerkt und treffen auf ein Versorgungssystem mit knappen Ressourcen und langen Wartezeiten.

Vor diesem Hintergrund hat der Vorstand der PtK Berlin die Kommission Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie Prävention (KJP Prävention) eingesetzt, um Bedarfe systematisch zu analysieren und präventive Versorgungskonzepte zu entwickeln.

Wachsende psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen

Ausgangspunkt waren die seit Jahren zunehmenden psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen. Ursachen sind unter anderem multiple gesellschaftliche Krisen, unsichere Zukunftsperspektiven durch Klimawandel und Kriege, steigende Leistungsanforderungen und Konkurrenzdruck in der Schule sowie der Verlust stabiler Bindungs- und Beziehungsräume. Häufig fehlen verlässliche Orte für emotionale Verarbeitung; soziale Medien ersetzen zunehmend reale Beziehungserfahrungen.

Zwischen November 2022 und 2025 tagte die Kommission unter der Leitung des Kammer-Vorstandsmitglieds Eva Frank etliche Male gemeinsam unter anderem mit Expert*innen aus Wissenschaft, den Senatsverwaltungen für Bildung, Jugend und Familie sowie für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, aus Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin. Zuletzt bestand eine enge Zusammenarbeit mit dem Runden Tisch Kindergesundheit.

Schule als zentraler Ort für Prävention und frühe Unterstützungsangebote

Deutlich wurde, dass dem Setting Schule eine Schlüsselrolle für Präven-

tion und frühe Intervention zukommt. Schule ist Lebens- und Lernort, erreicht alle Kinder und macht psychosoziale Belastungen früh sichtbar. Gleichzeitig belegen Forschungsergebnisse, dass psychische Belastungen die Lernfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Daraus ergab sich ein klarer Handlungsbedarf: Notwendig sind niedrigschwellige, multiprofessionelle Unterstützungsangebote sowie eine verbesserte Kooperation zwischen Bildungs- und Gesundheitssystem, Eltern, Jugendhilfe und psychosozialen Einrichtungen.

Entlastung von Schüler*innen, Lehrkräften und Eltern

Als Ergebnis entstand das Konzept „SHK – Starke HauptstadtKinder“, angelehnt an das bayerische Modell „Krisenfest“. Es wurde unter fachlicher Mitwirkung der KV Berlin entwickelt, die das Konzept beim Runden Tisch Kindergesundheit der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege eingebracht hat und sich auch um mögliche Finanzierungsoptionen bemüht. Der Entwicklungsprozess wurde zudem durch einen fachlichen Austausch mit der KV Bayern unterstützt.

Das Konzept bündelt zentrale Erkenntnisse der Kommissionsarbeit: Psychische Belastungen sind früh und flächendeckend sichtbar, schnelle und niedrigschwellige Zugänge ohne bürokratische Hürden sind entscheidend, und Psychoedukation – etwa zur Emotionskompetenz und -regulation – für Schüler*innen und Lehrkräfte ist ein zentraler Präventionsbaustein.

Frühes Handeln verhindert Chronifizierung

Ziel ist es, psychotherapeutische Beratung regelmäßig, sichtbar und verlässlich im Lebensumfeld Schule zu verankern – mit kurzen, flexiblen Einheiten, ohne Stigmatisierung und ohne lange Wartezeiten.



Eva Frank, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Vorstandsmitglied der PtK Berlin (Foto: Oliver Brückmann)

Angesichts der Tatsache, dass rund 50 Prozent aller psychischen Erkrankungen vor dem 15. und etwa 75 Prozent vor dem 21. Lebensjahr beginnen, kann frühes Handeln Chronifizierungen und komorbide Verläufe verhindern. Das Konzept stärkt zugleich die Kooperation aller beteiligten Systeme und entlastet Schüler*innen, Lehrkräfte und Eltern nachhaltig.

Eva Frank

Literatur

Universität Leipzig. (2024). Monitor Bildung und Psychische Gesundheit: Psychosoziale Versorgungsstrukturen für Kinder und Jugendliche, schulische Belastungsfaktoren und Versorgungsbarrieren

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. (2024). Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Halle (Saale).

Robert Bosch Stiftung. (2024). Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen: Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten.

Asbrand, J. & Schmitz, J. (2024). „Digital natives“ – psychisch gesund aufwachsen in einer digitalen Welt. Monatsschr Kinderheilkd 172, 859–864, <https://doi.org/10.1007/s00112-024-02006-7>

Mascheroni, G. & Ólafsson, K. (2014). Net children go mobile: Risks and opportunities. Educatt, Mälard. https://eprints.lse.ac.uk/55798/1/Net_Children_Go_Mobile_Risks_and_Opportunities_Full_Findings_Report.pdf.

Gewalt erkennen, sicher handeln: Ersthilfe bei häuslicher und sexualisierter Gewalt in der psychotherapeutischen Praxis

Gewalterfahrungen erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen erheblich. Wie können Psychotherapeut*innen angemessen reagieren, wenn der Verdacht auf Gewalt besteht? Der von der Psychotherapeutenkammer Berlin und dem Runden Tisch Berlin entwickelte Leitfaden „Ersthilfe bei Gewalt in der Paarbeziehung oder sexueller Gewalt“ bietet praxisnahe Orientierung und konkrete Unterstützung.

Alle etwa neun Stunden wird in Deutschland eine Frau Opfer einer versuchten oder vollendeten Tötung. Fast täglich stirbt in der Folge solcher Taten eine Frau oder ein Mädchen. Meist ist der Täter ein Mann, der in Beziehung zu der Betroffenen steht – der Partner oder ein Familienmitglied.

Alle drei Minuten erleidet eine Frau häusliche Gewalt.

Alle zehn Minuten wird eine Frau Opfer einer Sexualstraftat.

Hier muss betont werden: Bei diesen Zahlen handelt es sich nur um die angezeigten Fälle (Bundeskriminalamt,

Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten Bundeslagebild 2023). Vermutet wird, dass nur etwa fünf bis zehn Prozent der Taten angezeigt werden. Die Dunkelziffern sind somit wahrscheinlich noch um ein Vielfaches höher.

Gewalt und Missbrauch erhöhen Risiko für psychische Störungen

Neben den körperlichen Folgen von Gewalt und Missbrauch haben Betroffene ein erhöhtes Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln. Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben wir als Psychotherapeut*innen diese Personengruppe oft als Patientinnen in unserer Praxis – wahrscheinlich häufiger, als uns selbst bewusst ist.

Der Runde Tisch Berlin – Gesundheitsversorgung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt (RTB) setzt sich für die Umsetzung der WHO-Leitlinien „Umgang mit Gewalt in Paarbeziehungen und mit sexueller Gewalt gegen Frauen“ und ihre strukturelle Verankerung ein. Die Psychotherapeutenkammer Berlin ist Mitglied in diesem Gremium und hat nun zusammen mit dem

RTB einen an den WHO-Leitlinien orientierten Handlungsleitfaden speziell für Psychotherapeut*innen herausgebracht. Dieser soll dabei unterstützen, den speziellen Bedürfnissen dieser Patientengruppe gerecht zu werden und damit eine gute Versorgung zu gewährleisten.

Am 26. November 2025, einen Tag nach dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, lud die Psychotherapeutenkammer Berlin ihre Mitglieder zu einer Online-Veranstaltung zur Bekanntmachung dieses Leitfadens ein. Im Rahmen der Veranstaltung informierte Dr. Dipl.-Psych. Silke Schwarz, Autorin des Buches „Psychotherapie bei Partnerschaftsgewalt – Herausforderungen in der Arbeit mit betroffenen Frauen“ (Kohlhammer, 2025) über unsere Unterstützungsmöglichkeiten in der psychotherapeutischen Arbeit mit Betroffenen.

Veranstaltung zum Thema bot wertvolle Erfahrungsberichte

Anschließend berichtete Alice Westphal, Mitglied im Betroffenenrat des Traumanetz Berlin, sehr persönlich, welche Methoden und Techniken von Behandler*innen sie aus der Betroffenenperspektive als hilfreich oder als eher weniger positiv erlebt hat. Die Kolleg*innen beschrieben diese Erfahrungsberichte als besonders hilfreich und motivierend für ihre eigene Arbeit und waren Frau Westphal sehr dankbar für die Chance, eine direkte Rückmeldung aus Betroffenenperspektive zu erhalten und so für das Thema stärker sensibilisiert zu werden.

Am Ende der Veranstaltung gab Karin Wieners von S.I.G.N.A.L. e.V., Geschäftsstelle RTB, hilfreiche Hinweise auf weitere Praxismaterialien und Informationen auf der Webseite des RTB.



Handlungsleitfaden „Ersthilfe bei Gewalt in der Paarbeziehung oder sexueller Gewalt“

Der Handlungsleitfaden „Ersthilfe bei Gewalt in der Paarbeziehung oder sexueller Gewalt“ steht auf der [Webseite der Psychotherapeutenkammer Berlin](#) bereit, Sie finden ihn auch über den nebenstehenden QR-Code.



Weitere Materialien zum Thema finden Sie auf der Website des RTB: www.rtb-gesundheit.de/praxismaterialien.

Dr. Lea Gutz

Psychosoziale Notfallversorgung: Die Psychotherapeutenkammer Berlin macht sich im Beirat PSNV stark

Neun Jahre nach dem Anschlag am Breitscheidplatz wird deutlich, wie wichtig gut abgestimmte Strukturen zur psychosozialen Versorgung sind. Um tragfähige Strukturen und langfristige Unterstützung auf- und auszubauen, engagiert sich die Psychotherapeutenkammer Berlin künftig im Beirat für Psychosoziale Notfallversorgung.

Vergangenen Dezember jährte sich zum neunten Mal der Terroranschlag auf den Weihnachtsmarkt am Breitscheidplatz. Elf Menschen starben, viele weitere wurden verletzt und traumatisiert. Ein Schockmoment für Berlin, bei dem das erste Mal das Berliner Konzept zur psychosozialen Notfallversorgung Umsetzung fand.

Im Akutfall funktionierte dies gut, allerdings gab es damals noch keine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige. Auch die Weitervermittlung in die mittel- und langfristige Versorgung gestaltete sich schwierig.

Eine zentrale Anlaufstelle wurde schließlich 2018 geschaffen, 2021 trat das „Psychosoziale Notfallversorgungsgesetz Berlin“ in Kraft. Es sieht die Einrichtung eines Landesbeirates für Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) vor, der die Strukturen und Qualitätsstandards der PSNV in Berlin nachhaltig stärken und weiterentwickeln soll.

Für klar abgestimmte Zuständigkeiten und Abläufe

Nachdem im Juni 2025 die konstituierende Sitzung stattgefunden hat, wurde am 10. Dezember 2025 die PtK Berlin einstimmig als neues Mitglied des Beirates gewählt. Justus Münster, Landesbeauftragter für PSNV, zeigte sich darüber erfreut, dass die PtK künftig die psychosoziale Notfallversorgung in Berlin mitgestalten wird.

Um eine reibungslose psychosoziale Versorgung im Großschadensfall zu gewährleisten, braucht es zuvor klar abgestimmte Zuständigkeiten und Abläufe. Der PtK Berlin war es deshalb schon länger ein Anliegen, in die Berliner PSNV-Strukturen aufgenommen zu werden.

Gezielte Entwicklung von Strukturen für bestmögliche mittel- und langfristige Versorgung

Bisher hat die PtK Berlin in Krisenfällen ad hoc dabei unterstützt, Betroffene mit psychotherapeutischem Bedarf an Mitglieder zu vermitteln, die kurzfristig freie Therapieplätze zur Verfügung stellen konnten. So zuletzt 2022, als Russlands Angriffskrieg auf die Ukraine begann.

Da 2022 neben der PtK Berlin auch viele andere Einrichtungen und Organisa-

tionen spontane Hilfsangebote für die psychosoziale Versorgung von Geflüchteten entwickelten, eine zentrale Koordinierungsstelle jedoch fehlte, rief die PtK damals unter der Leitung von Dr. Lea Gutz zusätzlich die Round-Table-Gespräche „Psychosoziale Versorgung von Geflüchteten aus der Ukraine und Ersthelfer*innen in Berlin“ ins Leben.

Diese ermöglichten eine Vernetzung der Akteur*innen wie etwa Notfallseelsorge, Krisendienst, Beratungsstellen, Kliniken, Ambulanzen, die Erhebung von Bedarfen sowie die Vermittlung in passende Hilfsangebote.

Als Mitglied im Beirat PSNV wird sich die PtK Berlin nun aktiv daran beteiligen, Strukturen für funktionierende Schnittstellen in die mittel- und langfristige Versorgung zu entwickeln und zu etablieren.

Dr. Lea Gutz

Geschäftsstelle

Kurfürstendamm 184
10707 Berlin
Tel.: 030/887140-0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de