

# smarter start Vortragsreihe Elternsein im digitalen Zeitalter

smarterstartab14.de

## HERZLICHE EINLADUNG

zum digitalen Vortragsabend im Rahmen unserer  
Vortragsreihe "Elternsein im digitalen Zeitalter"

**Donnerstag, 18. Juni 2026, 19:30 - 21:00 Uhr**

**„Aufwachsen mit TikTok, Snapchat, YouTube & Co. -  
Soziale Medien und die Auswirkungen auf die psychische  
Gesundheit im Kindes- und Jugendalter“**

**Referentin: Apl.-Prof. Dr. Julia Brailovskaia.**

Julia Brailovskaia ist Psychologin und Professorin an der Ruhr-Universität Bochum. Sie forscht zu den Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Sie ist Co-Autorin des Leopoldina-Diskussionspapiers „Soziale Medien und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen“ (2025).

**Das Webinar richtet sich an Eltern, Lehrkräfte und Schulleitungen.  
Bei Interesse melden Sie sich bitte zum kostenfreien Webinar bis 17. Juni  
2026 an unter:**

**[https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN\\_hlr3nhnaTZqESCNwyMBlyA](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_hlr3nhnaTZqESCNwyMBlyA)**

Nach der Registrierung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail.

Eine Initiative der gemeinnützigen Elterninitiative Smarter Start ab 14.e.V.  
smarterstartab14.de

# Zum Hintergrund

Soziale Medien gehören heute selbstverständlich zum Alltag der meisten Kinder und Jugendlichen. Sie bieten Möglichkeiten für Unterhaltung, Austausch, Information und soziale Teilhabe. Gleichzeitig wird zunehmend darüber geforscht und diskutiert, welche möglichen negativen Auswirkungen die intensive Nutzung auf die Entwicklung und psychische Gesundheit junger Menschen haben kann.

Im Vortrag wird auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse beleuchtet, wie soziale Medien das Wohlbefinden, den Alltag und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beeinflussen können. Dabei geht es unter anderem um Fragen wie:

- Was brauchen Kinder, um sich gesund zu entwickeln und psychisch gesund heranzuwachsen?
- Welche Chancen und Risiken bieten soziale Medien?
- Warum fällt es manchen jungen Menschen schwer, die Nutzung zu begrenzen?
- Was sind Risikofaktoren für eine problematische Nutzung?
- Was für gesundheitliche Auswirkungen hat eine problematische Nutzung im Kindes- und Jugendalter?

Anschließend werden politisch-öffentliche, aber auch individuelle Faktoren und Maßnahmen vorgestellt, die einen kompetenten Umgang mit sozialen Medien ermöglichen und die psychische Gesundheit von jungen Menschen im digitalen Zeitalter schützen können.

---

## **Smarter Start ab 14 e.V. :**

Die Elterninitiative wurde 2019 in Hamburg gegründet und setzt sich deutschlandweit für einen bewussten, sicheren und altersgerechten Umgang mit digitalen Medien ein. Sie unterstützt Eltern durch Vorträge und Webinare bei der Medienerziehung, indem sie über Chancen und Risiken digitaler Medien informiert. Das Ziel ist, Eltern in die Lage zu versetzen, ihre Kinder besser begleiten und ihre Vorbildfunktion wahrnehmen zu können. Daneben ermöglicht Smarter Start Eltern, die Empfehlungen der Fachgesellschaften für Kinder- und Jugendpsychiatrie umzusetzen. Über die Vernetzung in bundesweit über 2.000 Smarter Start Elterngruppen, über Smarter Start Elternpakete an Grundschulen und die Smarter Start Klassengemeinschaften in der 5. und 6. Klasse werden gemeinsame freiwillige Absprachen von Eltern ermöglicht. Der eigenverantwortliche Besitz und unregulierter Gebrauch von Smartphones kann dadurch gemeinsam aufgeschoben werden zugunsten einer gezielten, erzieherisch und pädagogisch begleiteten Internetnutzung zu Hause und in der Schule. Daneben setzt sich Smarter Start auf politischer Ebene für einen wirksamen Kinder- und Jugendschutz in digitalen Räumen sowie mehr Verantwortung der Plattformen ein.