

KI-Chatbots: Ersatz oder Ergänzung in der mentalen Gesundheit von jungen Menschen?

Prof. Dr. Katrin Döveling

Mit der Weiterentwicklung künstlicher Intelligenz werden Chatbots zunehmend fähiger, bedarfsgerecht zu handeln. Sie verstehen Sprache und können in kontextbezogene Kommunikation eintreten (Jurafsky & Martin, 2025; Adamopoulou & Moussiades, 2020). Zu den bekanntesten Beispielen zählt ChatGPT: Ein Chatbot, der zusammenhängende und realistische sowie menschenähnliche Antworten zu vielen Themen generieren kann (Lund & Wang, 2023). Insbesondere junge Menschen nutzen diesen und andere Chatbots auch in Fragen zur psychischen Gesundheit (Fulmer et al., 2023; Gültekin & Şahin, 2024).¹

Nutzung von Chatbots bei psychischen Belastungen

Jugendliche greifen vermehrt in Phasen psychischer Belastung, etwa bei depressiven Symptomen oder Einsamkeit, auf KI-basierte Chatbots zurück (Döveling, 2026). Ein zentraler Grund: Diese Systeme sind rund um die Uhr verfügbar, anonym nutzbar und frei von formalen Zugangshürden (Kim et al., 2025). Aktuelle Befunde bestätigen, dass niedrige Zugangshürden und die ständige Verfügbarkeit entscheidende Faktoren dafür sind, dass sie in vulnerablen Phasen genutzt werden (Feng et al., 2025). Jugendliche nutzen KI gezielt zur Suche nach emotionaler Unterstützung oder mentalgesundheitsbezogenen Informationen (McBain et al., 2025). So zeigte eine US-Studie, dass in der Gruppe der 18- bis 21-Jährigen circa 22,2 % KI-Chatbots für mentalen Gesundheitsrat nutzten, und von diesen fanden 92,7 % die Kommunikation etwas oder sehr hilfreich. Hinzu kommt: Die Befragten hoben hervor, dass

Chatbots kaum urteilen, unmittelbar reagieren und eine hohe Verfügbarkeit aufweisen (McBain et al., 2025).

Unterstützungspotential von KI-Chatbots

KI-Chatbots können bei der Bewältigung psychischer Belastungen eine unterstützende Rolle übernehmen. Sie vermitteln Informationen zu psychischer Gesundheit, strukturierte Selbstreflexionsfragen oder integrieren Elemente evidenzbasierter Verfahren in sprachlich verständlicher, vereinfachter Form (Tamrin et al., 2026). Speziell entwickelte Chatbots können depressive Symptome bei jungen Erwachsenen kurzfristig reduzieren, insbesondere bei regelmäßiger Nutzung und klar definierten Interventionselementen (Wang et al., 2025).

Aktuelle Untersuchungen bestätigen Vorteile wie die Hilfe durch Verfahren, die sich an kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) orientierten, sowie bei Diagnose und Beurteilung (Tamrin et al., 2026). Zudem können sie bei der Suche nach Informationen zur psychischen Gesundheit sofortiges Feedback geben (2026: 24f.) sowie den Übergang zu professionellen Hilfsangeboten vorbereiten.

Jedoch gibt es bis dato keine groß angelegten Studien und die durchgeführten Untersuchungen weisen häufig kleine Stichprobenumfänge und keine ausreichende Validierung auf, sodass Ergebnisse nicht als repräsentativ gelten können (vgl. Hawke et al., 2025; Otero-Gonzalez & Pacheco-Lorenzo, 2024; Pacheco-Lorenzo et al., 2021). Hier besteht dringender Forschungsbedarf.

Beispiele genutzter KI-Chatbots

Zu den von Jugendlichen genutzten KI-Chatbots zählen sowohl allgemeine Systeme wie ChatGPT, Gemini oder My AI als auch spezialisierte Mental-Health-Chatbots. Während erstere häufig informelle emotionale Unterstützung oder Ratschläge anbieten, sind spezialisierte Chatbots wie Woebot gezielt auf psychische Gesundheitsinterventionen ausgerichtet und nutzen strukturierte therapeutische Inhalte (Wang et al., 2025).

Qualitative Studien legen nahe, dass Jugendliche speziell die dialogische Gestaltung und die Möglichkeit zur wiederholten Nutzung als hilfreich empfinden. Zudem werden Chatbots für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zunehmend akzeptiert, die traditionellen Angeboten der psychischen Gesundheitsversorgung eher reserviert gegenüberstehen oder lange auf einen Platz zur Betreuung warten müssen. Sie berichten von einer Symptomlinderung und betonen die gute Verfügbarkeit des Chatbots. Sie erkennen jedoch auch Probleme, die in der Entwicklung berücksichtigt werden sollten, sodass weitere Nutzertests notwendig sind, um jugendaffine Chatbots für psychische Gesundheit zu entwickeln (Dosovitsky & Bunge, 2023).

Potenziale für Prävention und Intervention von KI-Chatbots

Aktuelle Befunde zur Fähigkeit KI-gestützter Chatbots, psychische Krisen zuverlässig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, sind heterogen und weisen klare Grenzen auf. Sie zeigen moderate Effekte bei der Verringerung von psychischen Belastungssituationen, depressiven und Angst-Symptomen sowie psychosomatischen Beschwerden (Mayor, 2025). Dabei lassen sich jedoch insbesondere bei auf wissenschaftlich basierten Methoden arbeitenden Chatbots positive Effekte auf psychische Belastung beobachten (Fitzpatrick et al., 2017). Beispielsweise zeigen Wang et al. (2025), dass auf kognitiver Verhaltenstherapie basierende KI-Chatbots effektiv Depressionen und Einsamkeit bei chinesischen Studierenden, vor allem mit hoher finanzieller Belastung, reduzierten. Diese Ergebnisse unterstreichen das Potenzial KI-gestützter Interventionen als ergänzende Hilfsmittel zur Symptomreduktion.

Grenzen, Risiken und ethische Herausforderungen

Trotz aller Potentiale weisen KI-Chatbots inhaltliche wie ethische Grenzen auf. Sie verfügen weder über emotionales Verständnis noch über klinische Urteilskraft. Die Fähigkeit, akute Krisensituationen zuverlässig zu erkennen oder verlässlich angemessen darauf zu reagieren, fehlt.

Die Gefahr besteht, dass sie potenziell unsichere Interaktionen für vulnerable Nutzende erzeugen, was die Bedeutung professionell ausgebildeter Fachkräfte aufzeigt. Analysen der Nutzung von Chatbots in simulierten suizidalen Gefahrensituationen heben hervor, dass zu den häufigsten Fehlern die Unfähigkeit zählte, Notfallkontaktkinformationen anzugeben. Zudem war ein mangelndes Kontextverständnis zu erkennen (Pichowicz et al., 2025). Insbesondere, wenn Warnsignale indirekt geäußert werden, schlagen derzeitige Chatbot-Modelle in der Krisenerkennung häufig fehl oder reagieren unzureichend (Arnaiz-Rodriguez et al., 2025). Chatbots können zwar bei klaren expliziten Krisendeklarationen konsistent reagieren, bei impliziten und mehrdeutigen Signalen besteht jedoch die Gefahr, dass sie unangemessene oder nicht genügend fundierte Antworten generieren.

Weitere Befunde stützen dies und heben hervor, dass vor allem populäre Chatbots nicht die klinischen Kriterien erfüllen, um verlässlich Notfall- oder Krisensituationen zu erkennen und adäquate Handlungsanweisungen zu erteilen (Pichowicz et al., 2025).

Daher sollte der Einsatz von Chatbots als alleinige Instrumente der Krisenintervention kritisch hinterfragt werden. Hinzu kommen ethische, datenschutzrechtliche Risiken gleichermaßen wie die Gefahr der emotionalen Abhängigkeit. So weisen Pentina et al. (2025) darauf hin, dass die anthropomorphen, also menschlichen, Eigenschaften von Chatbots das Potenzial haben, parasoziale Beziehungen entstehen zu lassen, was unter Umständen einen verminderten sozialen Austausch mit realen Personen begünstigen kann.

Fazit

Zusammenfassend bieten KI-Chatbots Jugendlichen in mentalen Krisen einen niedrigschwelligen Zugang zu Unterstützung und können kurzfristig entlastend wirken. Ihr Einsatz erfordert klare Nutzungsgrenzen, transparente Aufklärung über Funktionsweisen sowie eine konsequente Einbettung in psychosoziale Hilfesysteme. Sie dürfen kein Ersatz für psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung darstellen, können aber als ergänzende Hilfsmittel innerhalb

eines verantwortungsvollen Versorgungssystems eingesetzt werden.

Chatbots können den Zugang zu mentaler Gesundheitsversorgung verbessern, insbesondere, wo Versorgungslücken bestehen. Entscheidend für eine verantwortungsvolle Nutzung ist die Etablierung von Sicherheitsprotokollen, fließenden Übergängen zu menschlichen Fachpersonen und klaren Evaluationsrahmen (Arnaiz-Rodriguez et al., 2025). KI-Chatbots sind derzeit keine vollwertigen Kriseninterventions-Tools, können aber im Rahmen gesicherter, menschlich überwachter Systeme präventiv und ergänzend wirken.

Implikationen. Erfordernisse an Regulierung und Schutzmaßnahmen

Die rapide Verbreitung und wachsende Nutzung durch vulnerable Nutzergruppen erfordert eine multidimensionale Debatte über geeignete Regulierungsansätze und Schutzmaßnahmen. Zentrale Forderungen müssen pädagogische Bildung und rechtlichen Rahmenbedingungen kombinieren, um Risiken wie emotionale Abhängigkeit, inadäquate Krisenreaktionen und unbeabsichtigte psychische Schädigungen sowie Verletzung von grundlegenden Persönlichkeitsrechten zu minimieren.

1. Schutzmaßnahmen wie Altersverifikation, Algorithmen zur Krisenerkennung und transparente Grenzen der KI-Funktionalität sind verpflichtend zu implementieren, bevor sie öffentlich zugänglich gemacht werden.
2. Pädagogische Maßnahmen wie Medienschulungen, Aufklärungsarbeit über Grenzen und Risiken sowie Förderung von Medien- und Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen müssen als integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Schutzkonzepts, neben staatlicher Regulierung und technischen Ansätzen, konzipiert werden.
3. Zudem braucht es einen mehrschichtigen Rechtsrahmen, der Aspekte des Jugendschutzes, der Verbrauchersouveränität und der öffentlichen Gesundheit vereint. Dies beinhaltet Mindestanforderungen an Anbieter, unabhängige Forschung, kontinuierliche Evaluationsmechanismen und die Internationalisierung von Normen, da KI-Systeme global agieren (Döveling et al., 2018).

KI-„konzipierte“ Chatbots können damit keinen Ersatz, sondern eine Ergänzung im Einsatz in der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

darstellen. Ihr Schutz erfordert ein komplexes Zusammenspiel zwischen rechtlichen Maßgaben, pädagogischer Begleitung, psychologischer Sicherheit und politischem Handlungswillen.

Literatur

- Adamopoulou E., Moussiades L. (2020). Chatbots: History, technology, and applications, *Machine Learning with Applications*, Vol. 2, 100006, <https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2020.100006>
- Arnaiz-Rodriguez, A., Baidal, M., Derner, E., Annable, J. L., Ball, M., Ince, M., Perez Vallejos, E. Oliver N. (2025). Between Help and Harm: An Evaluation of Mental Health Crisis Handling by LLMs. *arXiv preprint arXiv:2509.24857*.
- Chatterji A., Cunningham, T., Deming, D., Hitzig, Z. Ong C., Shan, C., Wadman, K. (2025). How People Use ChatGPT (September 2025). *NBER Working Paper No. w34255*, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5487080>
- Dohnány, Sebastian & Kurth-Nelson, Zeb & Spens, Eleanor & Luettgau, Lennart & Reid, Alastair & Summerfield, Christopher & Shanahan, Murray & Nour, Matthew. (2025). Technological folie à deux: Feed-back Loops Between AI Chatbots and Mental Illness. *10.48550/arXiv.2507.19218*.
- Dosovitsky G, Bunge E. (2023). Development of a chatbot for depression: adolescent perceptions and recommendations. *Child Adolesc Ment Health* Feb;28(1):124-127. doi: 10.1111/camh.12627
- Döveling, K. (2026). Die Veränderung von Tod und Trauer. Potenziale und Herausforderungen des Einsatzes von KI. [In: Grenzgänge – KI als neue Vision oder Bedrohung?] Leidfaden – Fachmagazin für Krisen. Leid, Trauer, Trauer, Heft 1/26 (im Druck).
- Döveling, K. & Haju, A., Sommer, D. (2018). From mediatized emotion to digital affect cultures: New technologies and global flows of emotion. *Social Media and Society*. Peer-Reviewed Journal by SAGE. for full article see <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305117743141>
- Feng X, Tian L, Ho GWK, Yorke J, Hui V. (2025). The Effectiveness of AI Chatbots in Alleviating Mental Distress and Promoting Health Behaviors Among Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*. 2025 Nov 26;27:e79850. doi: 10.2196/79850
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with depressive and anxiety symptoms using a conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Fulmer, R; Beeson, E. T.; Sheperis, C.; Rosello, D.; Edelman, R. (2023) Artificial Intelligence for mental health support during COVID-19: Experiences of graduate counseling students, *Journal of Technology in Counselor Education and Supervision*: Vol. 4: 1, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.61888/2692-4129.1094>
- Gültekin, M., & Şahin, M. (2024). The use of artificial intelligence in mental health services in Turkey: What do mental health professionals think? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-6>
- Hawke LD, Hou J, Nguyen ATP, Phi T, Gibson J, Ritchie B, Strudwick G, Rodak T, Gallagher L. (2025). Digital Conversational Agents for the Mental Health of Treatment-Seeking Youth: Scoping Review. *JMIR Ment Health*. 2025 Nov 7;12:e77098. doi: 10.2196/77098
- Mayor, E. (2025). Chatbots and mental health: a scoping review of reviews. *Current Psychol* 44, 13619–13640 (2025). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08094-2>
- Jurafsky D. & Martin J. H. (2025). *Speech and Language Processing: An Introduction to Natural Language Processing, Computational Linguistics, and Speech Recognition with Language Models*, 3rd edi-

- tion. Online manuscript released August 24, 2025. <https://web.stanford.edu/~jurafsky/slp3>.
- Kim, P., Xie, Y., & Yang, S. (2025). I am here for you": How relational conversational AI appeals to adolescents, especially those who are socially and emotionally vulnerable. arXiv preprint arXiv:2512.15117.
- Lund, B. D., & Wang, T. (2023). Chatting about ChatGPT: How may AI and GPT impact academia and libraries? Library Hi Tech News., Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4333415> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4333415>
- McBain R.K., Bozick R., Diliberti M., et al. (2025). Use of Generative AI for Mental Health Advice Among US Adolescents and Young Adults. *JAMA Netw Open*. 2025;8(11):e2542281. doi:10.1001/jamanet-workopen.2025.42281
- Otero-González, I., Pacheco-Lorenzo, M.R., Fernández-Iglesias, M.J., & Anido-Rifón, L.E. (2024). Conversational agents for depression screening: a systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 181, 105272. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2023.105272>
- Pacheco-Lorenzo, M. R., Valladares-Rodríguez, S. M., Anido-Rifón, L. E., & Fernández-Iglesias, M. J. (2021). Smart conversational agents for the detection of neuropsychiatric disorders: a systematic review. *Journal of Biomedical Informatics*, 113, 103632. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2020.103632>
- Pentina, I., Hancock, T., Xie, T. (2023). Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method study of replika, *Computers in Human Behavior*, Volume 140, 107600, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107600>
- Pichowicz, W., Kotas, M. & Piotrowski, P. Performance of mental health chatbot agents in detecting and managing suicidal ideation. *Sci Rep* 15, 31652 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17242-4>
- Rebrean, M.L. und Malgieri, G. (2025). Vulnerability in the EU AI Act: building an interpretation. In *Proceedings of the 2025 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '25)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1985–1997. <https://doi.org/10.1145/3715275.3732133>
- Tamrin, S.I., Omar, N.F., Ngah, R., Bakhodirovich, G.S., Absamatovna, K.G. (2026). The Applications of AI-Powered Chatbots in Delivering Mental Health Support: A Systematic Literature Review. In: Koucheryavy, Y., Aziz, A. (eds) *Internet of Things, Smart Spaces, and Next Generation Networks and Systems*. ruSMART NEW2AN 2024 2024. Lecture Notes in Computer Science, vol 15555. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-95296-8_2
- Wang Y, Li X, Zhang Q, Yeung D, Wu Y. (2025). Effect of a Cognitive Behavioral Therapy-Based AI Chatbot on Depression and Loneliness in Chinese University Students: Randomized Controlled Trial With Financial Stress Moderation, *JMIR Mhealth Uhealth* 2025;13:e63806, doi: 10.2196/63806

Anmerkung

- ¹ Der Text basiert auf Erkenntnissen, die in jahrelanger Auseinandersetzung mit der Thematik von der Autorin, erarbeitet wurden. Einzelne Aspekte wurden mit ChatGPT in einer persönlichen Kommunikation am 26.12.25 diskutiert. Dabei wurden Fehler, aber auch Gewinne dargelegt.

Zur Person

Prof. Dr. phil. habil. Katrin Döveling ist Professorin für Kommunikationswissenschaften/ Medienkommunikation an der Hochschule Darmstadt, EUT-University. Ihre Schwerpunkte fokussieren medienpsychologische und -soziologische Emotionsforschung in der Interdependenz von Menschen und Technologie. Homepage: www.katrindoeveling.de



Foto: © Prof. Dr. Katrin Döveling