



Leopoldina • Jägerberg 1 • D-06108 Halle (Saale)

Katja Rathje-Hoffmann, MdL

Vorsitzende des Sozialausschusses

Landtag Schleswig-Holstein

24105 Kiel

sozialausschuss@landtag.ltsh.de

Deutsche Akademie

der Naturforscher Leopoldina e.V.

**Abteilung Wissenschaft – Politik -
Gesellschaft**

Abteilungsleiter Dr. Marcel Dickow

Jägerberg 1

06108 Halle (Saale)

Tel. +49 (0)151 58502795

marcel.dickow@leopoldina.org

Mündliche Anhörung des Schleswig-Holsteinischen Landtags am 2. März 2026

Schutz von Kindern und Jugendlichen vor negativen Auswirkungen sozialer Medien

Antrag der Fraktionen von CDU und BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Drucksache 20/3600

Sicheren und kompetenten Umgang mit sozialen Medien stärken

Alternativantrag der Fraktion der SPD

Drucksache 20/3623

Sehr geehrte Frau Vorsitzende Rathje-Hoffmann,

im Namen von Leopoldina-Präsidentin Prof. Dr. Bettina Rockenbach bedanke ich mich herzlich für die Einladung zur mündlichen Anhörung des Sozialausschusses des Schleswig-Holsteinischen Landtags. Anbei übersende ich Ihnen die schriftliche Stellungnahme der Leopoldina. Stellvertretend für die Leopoldina werden Frau Prof. Dr. Silvia Schneider, Direktorin des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum und Co-Autorin des Leopoldina-Diskussionspapiers „Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ und ich in meiner Funktion als Leiter der Abteilung Wissenschaft – Politik – Gesellschaft in der Leopoldina-Geschäftsstelle an der Anhörung teilnehmen.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Marcel Dickow



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

2025 | Diskussion Nr. 40

Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Julia Brailovskaia | Johannes Buchmann | Ralph Hertwig | Thomas Metzinger
Christian Montag | Ahmad-Reza Sadeghi | Silvia Schneider | Indra Spiecker
gen. Döhmman | Annie Waldherr

Impressum

Herausgeber

Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina e. V.
– Nationale Akademie der Wissenschaften –
Präsidentin: Prof. Dr. Bettina Rockenbach
Jägerberg 1, 06108 Halle (Saale)

Redaktion

Dr. Charlotte Wiederkehr, Dr. Matthias Winkler
Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina
Kontakt: politikberatung@leopoldina.org

Lektorat

Jürgen Schreiber, Textkuss – Werkstatt für Sprache und Struktur, Halle (Saale)

Titelgrafik

Henrik Hofmeister, Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina,
unter Zuhilfenahme einer KI

Gestaltung und Satz

Klötzner Company Werbeagentur GmbH, Reinbek

Druck

Druck-Zuck GmbH, Seebener Str. 4, 06114 Halle (Saale)

DOI

https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01307

Lizenz

Veröffentlicht unter der Creative Commons Lizenz CC BY-ND 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Zitiervorschlag

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi,
A.-R., Schneider, S., Spiecker gen. Döhmman, I. & Waldherr, A. (2025):
Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Diskussion Nr. 40, Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften
Leopoldina.

Redaktionsschluss

Juli 2025

Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Julia Brailovskaia | Johannes Buchmann | Ralph Hertwig | Thomas Metzinger
Christian Montag | Ahmad-Reza Sadeghi | Silvia Schneider | Indra Spiecker
gen. Döhmman | Annie Waldherr

Publikationen in der Reihe „Leopoldina Diskussion“ sind Beiträge der genannten Autorinnen und Autoren. Sie stellen nicht zwingend in allen Punkten einen Konsens aller Autorinnen und Autoren dar. Mit den Diskussionspapieren bietet die Akademie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern die Möglichkeit, Denkanstöße zu geben oder Diskurse anzuregen und hierfür auch Empfehlungen zu formulieren. Die in Diskussionspapieren vertretenen Thesen und Empfehlungen stellen daher keine inhaltliche Positionierung der Akademie dar.

Inhalt

1	Einleitung.....	4
2	Stand der Forschung	10
2.1	Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen	10
2.2	Chancen sozialer Medien.....	13
2.3	Risiken sozialer Medien	15
2.4	Zusammenfassung.....	19
3	Schutzmaßnahmen	21
3.1	Staatliche Regulierung	21
3.1.1	Rechtsrahmen in der EU und in Deutschland	21
3.1.2	Regulierungsansätze außerhalb der EU	26
3.2	Maßnahmen in Bildung und Wirtschaft.....	27
3.2.1	Bildungseinrichtungen	27
3.2.2	Privatwirtschaftliche Unternehmen.....	29
3.3	Technische Umsetzung	31
4	Handlungsempfehlungen	35
4.1	Maßnahmen zur Regulierung auf EU-Ebene und in Deutschland	36
4.1.1	Etablierung einer digitalen Infrastruktur zur Altersverifikation.....	37
4.1.2	Altersabhängige Zugangsbeschränkungen bei sozialen Medien.....	38
4.1.3	Elterliche Begleitung und Selbststeuerung	38
4.1.4	Ausgestaltung sozialer Medien für Kinder und Jugendliche	38
4.2	Maßnahmen für Bildungseinrichtungen.....	40
4.3	Maßnahmen zur gesellschaftlichen Aufklärung.....	42
4.4	Maßnahmen zur Stärkung unabhängiger Forschung.....	44

5	Fazit und Ausblick.....	45
	Glossare	48
	Methodisches Glossar.....	48
	Juristisches Glossar	49
	Technisches Glossar	51
	Literaturverzeichnis.....	54
	Mitwirkende.....	70

1 Einleitung

Gegenwärtig erleben wir eine globale Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen. Zu diesem Schluss kommt zum Beispiel die *Lancet Psychiatry Commission on Youth Mental Health*. Die Autorinnen und Autoren schreiben: „Die sich häufenden Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass in vielen Ländern die psychische Gesundheit Heranwachsender in den letzten zwei Jahrzehnten stetig abgenommen hat“ und „die zunehmende Häufigkeit psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen [...] eine fortgesetzte Vernachlässigung ihrer Bedürfnisse untragbar [macht].“¹ Auch in Deutschland geht es Kindern und Jugendlichen zwar psychisch besser als noch während der Corona-Pandemie – aber deutlich schlechter als davor.² Dabei bilden die möglichen Ursachen dieser Krise laut *Lancet*-Kommission ein multikausales Geflecht; sie umfassen unter anderem die Coronapandemie, die Maßnahmen zu ihrer Eindämmung und ihre Folgen, sowie eine Reihe globaler Megatrends, darunter der Klimawandel und unregulierte soziale Medien.

Der zuletzt genannte Faktor – die Rolle sozialer Medien – steht im Fokus des vorliegenden Diskussionspapiers. Wir – eine interdisziplinäre Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern – definieren soziale Medien als digitale Plattformen, die es Nutzerinnen und Nutzern ermöglichen, Inhalte zu erstellen und zu teilen und auf diese Weise soziale Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen.³ Soziale Medien fördern beinahe in Echtzeit den Austausch von Informationen, Meinungen, Bildern, Videos und anderen Inhalten. Zur Kategorie der sozialen Medien zählen soziale Netzwerkplattformen (z. B. Facebook, Instagram, X), Diskussionsplattformen (z. B. Reddit), Plattformen, die nutzergenerierte Inhalte streamen (z. B. YouTube, TikTok) sowie Berufsplattformen (z. B.

1 McGorry et al. 2024, S. 731.

2 Kaman et al. 2024.

3 Taddicken & Schmidt 2017, S. 5.

XING, LinkedIn). Messengerdienste (z. B. WhatsApp, Signal) für die Versendung und den Empfang von Textnachrichten werden von manchen Forscherinnen und Forschern nicht als soziale Medien gesehen; andere klassifizieren auch Messengerdienste als soziale Medien, weil eine Einzelperson mit nutzergenerierten Inhalten zu vielen sprechen kann.⁴ In unsere Definition sozialer Medien beziehen wir jene Messengerdienste mit ein, deren Funktionalität der der klassischen sozialen Netzwerke ähnelt. Das gilt etwa für Telegram, das neben privater Kommunikation auch öffentliche Kanäle und Gruppenchats mit Tausenden Mitgliedern umfasst, über die Inhalte schnell und weit verbreitet werden können – ähnlich wie in sozialen Netzwerken. Und auch bei WhatsApp lässt sich eine Entwicklung in diese Richtung beobachten, etwa bei der aktuell diskutierten Einführung personalisierter Werbung auf Grundlage von Nutzungsdaten. Beide Beispiele zeigen, dass die Grenzen zwischen sozialen Netzwerken und Messengerdiensten zunehmend verschwimmen – eine erweiterte Definition erscheint daher angemessen.

Ein zentrales Merkmal fast aller sozialen Medien ist ihr Geschäftsmodell: Es zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit und die Daten der Nutzerinnen und Nutzer zu monetarisieren. Typischerweise wird dabei das Nutzungsverhalten analysiert, um spezifische Merkmale, Präferenzen und Verhaltensmuster von Einzelpersonen und Gruppen zu ermitteln.⁵ Auf dieser Basis werden Nutzerinnen und Nutzern dann individualisierte Inhalte zugespielt, Verhaltensweisen prognostiziert und gezielt Werbeanzeigen präsentiert, mit denen die Plattformanbieter entsprechende Umsätze erwirtschaften.⁶

Die algorithmenbasierte Kuratierung und Sortierung von Inhalten und Werbung hat aber nicht nur ökonomische Effekte – sie führt auch dazu, dass soziale Medien von staatlichen und nichtstaatlichen Akteuren systematisch verwendet werden, um politische Einstellungen bei Nutzerinnen und Nutzern zu beeinflussen. Da soziale Medien allerdings nur in begrenztem Maße öffentliche Räume darstellen, können diese und andere Arten der Beeinflussung weitgehend unbeobachtet bleiben.

4 Zum Beispiel Carr & Hayes 2015.

5 Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina et al. 2021.

6 EuGH, C-604/22, IAB Europe, Urteil vom 7. März 2024, Rn. 21 ff., 63, 74.
Zur Personalisierung etwa Spiecker gen. Döhmann, 2018, S. 36ff.

Die politische Einflussnahme über soziale Medien ist also ein Problem von gesellschaftspolitischer Tragweite. Gleiches gilt aber auch für die Zusammenhänge von sozialen Medien und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Welche Rolle spielt nun also die Nutzung sozialer Medien bei der zunehmenden Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen? Sowohl in der nationalen als auch in der internationalen Debatte ist die Frage hochaktuell, und die politische Diskussion um mögliche Konsequenzen ist Gegenstand kontroverser Einschätzungen. In Deutschland werden inzwischen Forderungen laut, den Zugang zu sozialen Medien für Minderjährige aufgrund der besorgniserregenden Entwicklung zu regulieren, um langfristige Gesundheitsrisiken zu verringern. Andere Stimmen warnen wiederum vor Aktionismus und plädieren stattdessen für Besonnenheit und Abwägung. Der Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD von 2025 hat dabei grundsätzlich als Ziel verankert, den Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt substanziell zu stärken. Hierzu zählen sichere Voreinstellungen, verpflichtende Altersverifikationen bei digitalen Endgeräten und Angeboten sowie die angekündigte Erarbeitung zweier nationaler Strategien, die vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) in der laufenden Legislaturperiode in Auftrag gegeben werden sollen: die Strategie *Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt* und die Strategie *Mentale Gesundheit für junge Menschen*.⁷

In der Wissenschaft wird die Frage nach den Auswirkungen sozialer Medien ebenfalls kontrovers diskutiert.⁸ Der Großteil der verfügbaren Evidenz ist korrelativer, nicht kausaler Natur. Als kausal gilt ein Studienergebnis dann, wenn es methodisch einwandfrei eine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen zwei oder mehreren Variablen belegt, als korrelativ hingegen, wenn es einen statistischen Zusammenhang zwischen zwei oder mehr Variablen anzeigt, ohne für diesen Zusammenhang jedoch eine Ursache-Wirkungs-Beziehung nachzuweisen. Trotz der aktuell also noch unbefriedigenden Forschungslage (siehe Kapitel 2) fordern Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weltweit zunehmend,

7 Koalitionsvertrag 2025, S. 100–101.

8 Zum Beispiel Pearson 2025; Twenge et al. 2020; Orben & Przybylski 2019; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2024.

robuste Maßnahmen zu ergreifen, um die potenziellen Risiken sozialer Medien für die psychische Gesundheit Heranwachsender zumindest zu reduzieren. So hat der amerikanische Sozialpsychologe Jonathan Haidt jüngst argumentiert, dass die zunehmende Zeit, die Kinder mit Smartphones und sozialen Medien verbringen, zu Lasten von Spiel und Schlaf gingen und zusammen mit nicht altersangemessenen und durch kommerzielle Algorithmen empfohlenen Inhalten die Kindheit neu verkabeln würde. Dies verursache schließlich eine Epidemie psychischer Erkrankungen.⁹ Andere Forscherinnen und Forscher haben diese Feststellung scharf kritisiert und Haidt vorgeworfen, er interpretiere korrelative Zusammenhänge zwischen Technologienutzung und psychischen Erkrankungen unzulässigerweise kausal.¹⁰ Und tatsächlich ist die Frage, wie soziale Medien auf das Gehirn einwirken, bislang noch kaum neurowissenschaftlich untersucht, die empirische Studienlage daher recht dünn.¹¹ Im vorliegenden Diskussionspapier nehmen wir hierzu folgende Position ein: Die Geschwindigkeit des permanenten Technologiefortschritts in den digitalen und sozialen Medien übersteigt bei Weitem die Geschwindigkeit des wissenschaftlichen Erkenntnisgewinns in diesem Bereich. Dieses grundsätzlich bestehende Ungleichgewicht verstärkt sich zudem noch dadurch, dass sich die großen digitalen Plattformen der Schaffung von öffentlichem Wissen und dem Austausch von Daten zum Zwecke der wissenschaftlichen Analyse häufig widersetzen – trotz teilweise bestehender gesetzlicher Verpflichtung.¹²

Angesichts dieser Situation sowie in Anbetracht der bereits verfügbaren Evidenz und der möglichen Irreversibilität entsprechender psychischer Schäden bei Kindern und Jugendlichen sprechen wir uns für die Anwendung des Vorsorgeprinzips aus (*Precautionary Principle*).¹³ Dieses Prinzip – etabliert unter anderem im Technikrecht – ist ein allgemein anerkannter rechtlicher und ethischer Standard zum Umgang mit Unsicherheit, dem sowohl die Vereinten Nationen als auch die Europäische Union (EU) und die Bundesrepublik Deutschland in verschiedenen

9 „The Great Rewiring of Childhood“, Haidt 2024; aufbauend auf Twenge 2017.

10 Zum Beispiel Odgers 2024.

11 Montag et al. 2023.

12 Orben & Matias 2025; Bruns 2021.

13 Hansson 2023; deutlich so die jüngst verabschiedeten Leitlinien der European Commission 2025a, Rn. 20.

Politikfeldern folgen. Dabei geht es im Grundsatz darum, wie sich eine Gesellschaft verhalten soll, wenn der wissenschaftlich begründete Verdacht einer erheblichen Schädigung der menschlichen Gesundheit oder der Umwelt besteht, die empirischen Belege aber nicht ausreichen, um die Existenz, die Eintrittswahrscheinlichkeit und die Größe eines Schadens schlüssig nachzuweisen. In solchen Fällen bedingt das Vorsorgeprinzip, dass die verantwortlichen Akteure Maßnahmen gegen das Risiko ergreifen können und oft auch sollen.¹⁴ Viele Rechtsgebiete wie das Technikrecht, das Umweltrecht und das Datenschutzrecht basieren auf diesem Prinzip.¹⁵ Wir betonen an dieser Stelle, dass die Nutzung sozialer Medien – insbesondere Formen einer problematischen Nutzung – neben Gefahren für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auch andere bedeutsame Gefahren wie die Möglichkeit kognitiver und motorischer Entwicklungsstörungen birgt (z. B. reduzierte Lese- und Schreibkompetenz). Diese Risiken, die wir im Rahmen des vorliegenden Diskussionspapiers nicht im Detail diskutieren können, sprechen gleichfalls für die Anwendung des Vorsorgeprinzips.

Das Vorsorgeprinzip bildet somit auch die rechtliche und ethische Grundlage der in Kapitel 4 vorgeschlagenen Handlungsempfehlungen für politische Entscheidungsträgerinnen und -träger in Deutschland und der EU. Das Leitprinzip dieser Empfehlungen lautet: Kinder und Jugendliche sollten einerseits vor den Gefahren sozialer Medien geschützt werden; da ihnen gemäß Artikel 17 der Konvention über die Rechte des Kindes (UN-Kinderrechtskonvention, KRK) andererseits aber auch digitale Teilhabe zu ermöglichen ist und die Nutzung sozialer Medien auch positive Effekte haben kann, sollten sie auch zu einem souveränen, reflektierten und kompetenten Umgang mit ihnen befähigt werden. Nicht zuletzt empfehlen wir zudem zeitnahe Forschung, die den Zusammenhang von sozialen Medien und psychischer Gesundheit – sowohl korrelativ als auch kausal – verlässlich aufklärt und konkrete Interventionen zum Risikoschutz wie zur Kompetenzvermittlung kontinuierlich evaluiert und diese gegebenenfalls anpasst.

14 Zum Beispiel EuGH, C-477/14, *Pillbox 38*, Urteil vom 4. Mai 2016; EuGH, C-236/01, *Monsanto*, Urteil vom 9. September 2003, m. w. N.; EuGH, C-157/96, *National Farmers' Union*, Urteil vom 5. Mai 1998; Müggenborg 2021, S. 18 f.; Calliess/Ruffert - Calliess, 6. Aufl. 2022, AEUV Art. 191 Rn. 29f.

15 Europäische Kommission 2000; Kahl & Gärditz 2023, § 4, Rn. 22.

Zunächst aber gilt es in Kapitel 2 den aktuellen Stand der Forschung zur Häufigkeit der spezifischen Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland sowie zu Chancen und Risiken der Nutzung sozialer Medien zusammenzufassen. Im Rahmen dieses Diskussionspapiers können wir zwar keinen vollständigen Überblick über die rasant anwachsende Forschungsliteratur und die aktuell bestehende Evidenz geben, aber wir illustrieren unsere Sichtweise des gegenwärtigen Forschungsstands mit wichtigen und relevanten Arbeiten zum Thema. Kapitel 3 bietet im Anschluss sodann einen Überblick über bereits realisierte Rechtsvorschriften und technologische Schutzmaßnahmen.

2 Stand der Forschung

2.1 Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

In Deutschland nutzen immer mehr Kinder und Jugendliche immer früher soziale Medien. Bereits 10 Prozent der 6- bis 7-Jährigen, 17 Prozent der 8- bis 9-Jährigen, 46 Prozent der 10- bis 11-Jährigen und 71 Prozent 12- bis 13-Jährigen nutzen aktuellen Studien zufolge mindestens einmal pro Woche TikTok.¹⁶ Dabei lässt sich die Nutzung von sozialen Medien in zwei Dimensionen beschreiben: *nach Quantität* – das heißt nach Nutzungshäufigkeit und -dauer – sowie *nach Qualität*, also nach Art und Weise der Nutzung, die aktiv (z. B. Hochladen von Inhalten, Austausch von privaten und öffentlichen Nachrichten) oder passiv (z. B. Rezeption von Inhalten anderer Nutzerinnen und Nutzer) sein kann.¹⁷ Wie viel Zeit aber verbringen Kinder und Jugendliche mit sozialen Medien? Bevölkerungsrepräsentative Stichproben aus Deutschland zeigen, dass nicht nur die Nutzungshäufigkeit, sondern auch die Nutzungsdauer mit dem Alter zunehmen: In der Studie *Kindheit – Internet – Medien* (KIM) (6- bis 13-Jährige: n = 1.225)¹⁸ berichtete etwa die Hälfte der befragten Kinder beziehungsweise ihrer Eltern von einer fast täglichen Nutzung sozialer Medien. Die Ergebnisse der Studie *Jugend – Internet – Medien* (JIM) (12- bis 19-Jährige: n = 1.200)¹⁹ zeigen, dass über 80 Prozent der Jugendlichen soziale Medien täglich durchschnittlich 3,5 Stunden nutzen. Eine von der Krankenkasse DAK in Auftrag gegebene Längsschnittstudie hat für Deutschland zudem einen deutlichen Anstieg der Nutzungsquantität bei Kindern und Jugendlichen (10- bis 17-Jährige) zwischen Herbst 2019 und 2024 festgestellt.²⁰

16 Feierabend et al. 2024b.

17 Brailovskaia 2024.

18 Feierabend et al. 2024b.

19 Feierabend et al. 2024a.

20 DZSKJ 2025.

Auch die Nutzungsqualität verändert sich in Bezug auf soziale Medien von der Kindheit bis zur Jugend: Zunächst erfolgt eine ausschließlich passive Nutzung (z. B. Anschauen von Videos), die im späten Kindes- und Jugendalter zunehmend durch intensive aktive Nutzung (z. B. häufiges Posten von Beiträgen) ergänzt wird.²¹ Außerdem setzen Eltern mit höherem Bildungsabschluss öfter Regeln fest und führen häufiger Gespräche über Medieninhalte als Eltern mit geringerem Bildungsabschluss.²² Allerdings nutzen Kinder Smartphones zunehmend ohne elterliche Begleitung.²³

Eine große internationale Befragung zur Nutzung sozialer Medien und zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren wurde in den Jahren 2021 und 2022 von der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) in 44 Ländern – darunter auch Deutschland – durchgeführt.²⁴ Dafür wurden in jedem Land bevölkerungsrepräsentative Stichproben generiert und entsprechend befragt; im Fokus der Untersuchung stand ein suchtartiges Verhalten im Umgang mit sozialen Medien. Gemäß Studienmethodik galt ein Verhalten dann als suchtartig, wenn 6 von 9 Kriterien der *Social Media Disorder Scale* erfüllt waren.²⁵ Zu den Kriterien zählen unter anderem Kontrollverlust, Vernachlässigung anderer Aktivitäten, Entzugerscheinungen sowie negative Auswirkungen auf das tägliche Leben. In Deutschland wiesen demnach insgesamt 11 Prozent der befragten Jugendlichen ein suchtartiges Nutzungsverhalten auf – bei einer Spannweite von 3 Prozent bis 20 Prozent zwischen den in der WHO-Studie untersuchten Ländern. Dies stellt einen deutlichen Anstieg gegenüber dem Jahr 2018 dar, in dem lediglich 7 Prozent der Jugendlichen in dieser Altersgruppe betroffen waren.²⁶ Besonders häufig zeigten der WHO-Studie zufolge 13-jährige Jugendliche ein suchtartiges Nutzungsverhalten.²⁷

21 So die KIM- und die JIM-Studien: Feierabend et al. 2023, 2024a, 2024b.

22 Feierabend et al. 2024a.

23 Feierabend et al. 2024b.

24 Boniel-Nissim et al. 2024.

25 Van den Eijnden et al. 2016.

26 Moor et al. 2020.

27 Boniel-Nissim et al. 2024.

Hinweise auf riskante und pathologische Verhaltensmuster hat neben allgemeineren Daten auch die DAK-Studie zur Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland aus dem Jahr 2024 erfasst, die vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) durchgeführt wurde.²⁸ Die Kategorie „pathologisch“ entspricht dabei dem Begriff „suchtartig“ im Design der WHO-Studie, auch wenn sich die Erhebungsmethoden in einzelnen Punkten unterscheiden. Die Kategorie „riskant“ bezeichnet hingegen ein Nutzungsverhalten, das als Vorstufe zur pathologischen Nutzung zu betrachten ist. Die Ergebnisse der Studie sind in Tabelle 1 dargestellt. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit pathologischem Nutzungsverhalten liegt dem DAK-Befund zufolge zwar unter dem in der WHO-Studie genannten Wert, dennoch ist die absolute Zahl der Betroffenen auch hier sehr hoch. Hinsichtlich der geschlechtsspezifischen Verteilung zeigen sich keine signifikanten Unterschiede; es gibt jedoch altersbezogene Unterschiede: Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren neigen signifikant häufiger zu einem pathologischen Nutzungsverhalten als Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren.²⁹

Zudem hat die KIM-Studie für viele Kinder in Deutschland einen Nutzungsbeginn nachgewiesen, der sogar das durch die Betreiber sozialer Medien häufig selbst definierte Mindestalter von 13 Jahren weit unterschreitet. Das Smartphone ist dabei das beliebteste Endgerät für die Nutzung; fast jedes zweite Kind zwischen 6 und 13 Jahren besitzt ein eigenes Smartphone oder darf das Gerät der Eltern nutzen.³⁰

28 DZSKJ 2025.

29 DZSKJ 2025.

30 Feierabend et al. 2024.

Tabelle 1: Statistische Angaben zur Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche (10- bis 17-Jährige, Selbstbericht) in Deutschland (n > 1.200)³¹

Nutzungshäufigkeit 6 Tage pro Woche (70 % täglich)	
Tägliche Nutzungsdauer	
<i>pro Schul-/Werktag</i>	2 Stunden 37 Minuten
<i>pro Tag am Wochenende/Ferientag</i>	3 Stunden 47 Minuten
Riskantes Nutzungsverhalten	21,1 % (> 1 Million Kinder und Jugendliche*)
Suchtartiges Nutzungsverhalten	4.7 % (ca. 300.000 Kinder und Jugendliche*)

* Hochgerechnet auf die altersgleiche Gesamtbevölkerung in Deutschland mit etwa 6,3 Millionen Kindern und Jugendlichen zum Zeitpunkt der Studie.

2.2 Chancen sozialer Medien

Soziale Medien sind wichtige Plattformen für junge Menschen, um sich selbst und ihre Meinung auszudrücken und eine eigene politische Stimme zu finden.³² Bekommen sie positives Feedback von anderen oder nutzen sie soziale Medien, um über sich selbst zu reflektieren, kann das ihr Selbstwertgefühl stärken.³³ Insbesondere die authentische Selbstdarstellung im Netz hängt in mehreren Studien positiv mit psychischem Wohlbefinden zusammen.³⁴ Eine weitere wichtige Rolle spielen soziale Medien bei der Pflege sozialer Kontakte. Wie eine Studie mit 1.840 Jugendlichen im Jahr 2014 in Belgien zeigte, können vor allem aktive Nutzende im Netz soziale Unterstützung erfahren: Der Austausch privater Facebook-Nachrichten hing über die Zeit mit einer stärkeren

31 DZSKJ 2025.

32 Kligler-Vilenchik & Literat 2025.

33 Krause et al. 2021.

34 Erfani & Abedin 2018.

Wahrnehmung sozialer Unterstützung zusammen; diese war wiederum bei Mädchen mit einem Rückgang depressiver Symptome verbunden.³⁵ Eine Metaanalyse über 14 empirische Studien aus Europa und China mit insgesamt über 11.600 Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren zeigte einen signifikanten, moderat positiven Zusammenhang zwischen erlebter sozialer Unterstützung im Online-Kontakt und dem Selbstvertrauen von Jugendlichen.³⁶ Junge Menschen können über soziale Medien auch wichtige persönliche Netzwerke aufbauen, die ihnen als Sozialkapital dienen und soziale Verbundenheit stiften.³⁷ Dies ist insbesondere für Minderheiten und vulnerable Gruppen wie LGBTQ+ wichtig.³⁸ Darüber hinaus nutzen viele junge Menschen soziale Medien als wichtige Informationsquelle bei Trends und mit Blick auf das Weltgeschehen.³⁹ Den eigenen Interessen auf Social-Media-Plattformen nachzugehen, kann heranwachsende Nutzerinnen und Nutzer inspirieren und ihren Horizont erweitern.⁴⁰ Und schließlich ermöglichen entsprechende Medien den Peer-to-Peer-Wissensaustausch unter Jugendlichen.⁴¹

Neuere Längsschnittstudien aus den Niederlanden legen außerdem nahe, dass Effekte personenspezifisch auftreten.⁴² Eine mobile Studie mit 387 Schülerinnen und Schülern der 8. bis 9. Klasse beobachtet z. B. für 26 Prozent der Befragten einen positiven Zusammenhang der Nutzung sozialer Medien mit ihrem allgemeinen Wohlbefinden über die Zeit, für 28 Prozent einen negativen Zusammenhang und für 45 Prozent gar keinen Zusammenhang. Welche weiteren Faktoren für diese Unterschiede verantwortlich sind, ist bisher nicht vollständig geklärt. Eine Rolle spielt auch die Nutzungsintensität: Während eine geringe

35 Frison et al. 2019.

36 Zhou & Cheng 2022.

37 Erfani & Abedin 2018; Meier & Reinecke 2021.

38 Bond & Miller 2024; Craig et al. 2021.

39 Feierabend et al. 2024.

40 Weinstein 2018.

41 Asterhan & Bouton 2017.

42 Beyens et al. 2024; Valkenburg et al. 2021.

bis moderate Nutzung sozialer Medien meist unbedenklich ist oder sogar mit positiven Effekten einhergeht, treten negative Auswirkungen vor allem bei intensiver Nutzung auf.⁴³ Von intensiver Nutzung sozialer Medien spricht man, wenn deren Gebrauch häufig, zeitlich ausgedehnt sowie emotional bedeutsam und fest im Alltag verankert ist.⁴⁴

2.3 Risiken sozialer Medien

Wie in Abschnitt 2.2 gezeigt, haben soziale Medien durchaus wichtige Funktionen für Kinder und Jugendliche – dem stehen allerdings verschiedene Risiken gegenüber. Dazu gehören unter anderem das sogenannte *Cyberbullying* (d.h. Versenden von belästigenden oder bedrohlichen Nachrichten, das Veröffentlichen von erniedrigenden Kommentaren oder das Bedrohen einer Person im Internet),⁴⁵ Hasskommentare⁴⁶ und Falschinformation,⁴⁷ die Verschlechterung von Schulleistungen,⁴⁸ Beeinträchtigungen der Lesekompetenz und Aufmerksamkeit sowie körperliche (einschließlich möglicher neuronaler) Veränderungen.⁴⁹ Von besonderer Bedeutung ist dabei der Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche und deren psychischer Gesundheit, denn diese stellt eine zentrale Voraussetzung für deren Wohlbefinden und Entwicklungsmöglichkeiten dar. Zudem entwickeln sich die meisten psychischen Erkrankungen bereits in der Kindheit und Jugend.⁵⁰ Die hohe Dichte biologischer, psychologischer und sozialer Entwicklungsaufgaben in Kindheit und Jugend, etwa der Aufbau von Beziehungen oder die Ausbildung von Impulskontrolle, macht gerade diese Lebensphasen besonders anfällig für die Entstehung psychischer Störungen.

43 Frielingsdorf et al. 2025.

44 Ellison et al. 2007.

45 Zum Beispiel Zych et al. 2016; Modecki et al. 2014.

46 Zum Beispiel Obermaier & Schmuck 2022.

47 Lorenz-Spreen et al. 2023.

48 Zum Beispiel Sampasa-Kanyinga et al. 2019.

49 Zum Beispiel Montag 2019; Stevic & Schmuck 2024.

50 Kessler et al. 2005.

Dies kommt prägnant in einem internationalen Konsensus-Statement zum Ausdruck, das über 120 Forscherinnen und Forscher in diesem Jahr veröffentlicht haben.⁵¹ Dem Statement zufolge kann eine intensive Nutzung von Smartphones und sozialen Medien unter anderem entwicklungspsychologisch relevante Störungen wie z. B. Schlafprobleme verursachen. Darüber hinaus wird dort ein Zusammenhang mit Aufmerksamkeitsstörungen und suchtartigem Verhalten beschrieben. Bei Mädchen kann die Nutzung sozialer Medien dem Befund nach zudem mit Körperunzufriedenheit, Perfektionismus, psychischen Erkrankungen und einem erhöhten Risiko für sexuelle Belästigung und Übergriffe einhergehen.⁵² Verschiedene Studien⁵³ bestätigen und präzisieren diese Befunde: Sie kamen zu dem Ergebnis, dass eine intensive oder suchtartige Nutzung sozialer Medien mit einer Reihe psychischer Belastungen verbunden sein kann. Dazu zählen unter anderem verstärkte Depressions- und Angstsymptome, Stresserleben, Nervosität, Schlafprobleme, eine beeinträchtigte Aufmerksamkeit, Essstörungen, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und Selbstbild, suizidale Gedanken sowie selbstverletzendes oder suizidales Verhalten.⁵⁴

Auch das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit stehen häufig in einem negativen Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien.⁵⁵ Längsschnittanalysen mit 17.409 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Großbritannien im Alter von 10 bis 21 Jahren haben so Hinweise auf unterschiedliche adoleszente Entwicklungsfenster für die Sensibilität gegenüber sozialen Medien erbracht. In diesen Zeitfenstern sagt eine intensivere – von den Befragten selbst eingeschätzte – Nutzung sozialer Medien einen Rückgang der Lebenszufriedenheit ein Jahr später vorher, während eine geringere Nutzung eine höhere Lebenszufriedenheit vorhersagt. Diese Zeitfenster scheinen bei Jungen (14–15 Jahre und 19 Jahre) und Mädchen (11–13 Jahre und 19 Jahre) teilweise leicht versetzt zu sein. Eine Abnahme der Lebenszufriedenheit schließlich macht – unabhängig von Geschlecht und Alter – wiederum eine

51 Capraro et al. 2025.

52 Feierabend et al. 2024a.

53 Auch solche mit jungen Erwachsenen; zum Beispiel Braghieri et al. 2022.

54 Zum Beispiel Shannon et al. 2023; Liu et al. 2022.

55 Bozzola et al. 2022; Keles et al. 2020; Moss et al. 2023.

spätere Zunahme der (selbst eingeschätzten) Mediennutzung wahrscheinlich.⁵⁶ Die hier genannten ebenso wie die im Folgenden zitierten Studien zeigen für die jeweiligen Stichproben in der Regel kleine bis mittlere Effekte. Wenn man diese jedoch auf die Bevölkerungsgruppen hochrechnet, auf die sich die Effekte beziehen lassen – etwa alle Kinder eines bestimmten Alters in Deutschland –, dann bedeutet das, dass eine sehr hohe Anzahl von Heranwachsenden tatsächlich von den untersuchten Risiken betroffen sein kann.

Die negativen Folgen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind bei langer Nutzungsdauer oder sogar suchartiger Nutzung sozialer Medien noch ausgeprägter. Dies zeigen die bereits erwähnten WHO- und DAK-Querschnittstudien für Deutschland: Kinder und Jugendliche mit suchartigem Nutzungsverhalten wiesen demnach signifikant häufiger stark ausgeprägte Depressions- und Angstsymptome, Stresserleben, Schlafprobleme und suizidale Gedanken auf als Gleichaltrige mit nicht suchartigem Nutzungsverhalten. Zudem war ihr psychisches Befinden schlechter, und sie verfügten über weniger flexible Bewältigungsstrategien, um mit alltäglichen Anforderungen, etwa in der Schule, zurechtzukommen. Besonders in stressreichen Situationen neigten sie dazu, ihre Nutzung sozialer Medien stark zu intensivieren. Ähnliche Befunde finden sich auch in Querschnittstudien aus den Niederlanden, Finnland und den USA.⁵⁷ Längsschnittstudien ergänzen die Querschnittbefunde und bestätigen, dass eine lange, insbesondere aber eine suchartige Nutzung sozialer Medien das Risiko für psychische Probleme bei Jugendlichen erhöht und daher als Risikofaktor gilt. Eine längsschnittlich angelegte US-Kohortenstudie (n = 6.595) konnte so über einen Untersuchungszeitraum von insgesamt drei Jahren ein erhöhtes Risiko für Depression und Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 15 nachweisen.⁵⁸ Eine Längsschnittstudie aus Israel, in der Forscherinnen und Forscher 3.697 Kinder und Jugendliche (8- bis 14-Jährige) über einen Zeitraum von vier Jahren begleitet hatten, zeigte im Verlauf einen deutlichen Anstieg der Social-Media-Nutzungsdauer, der außerdem mit einem Anstieg negativer

56 Orben et al. 2022.

57 Boer et al. 2021; Kennard et al. 2025; Kim et al. 2024; Paakkari et al. 2021.

58 Riehm et al. 2019.

psychischer Symptome und einer deutlichen Verschlechterung des seelischen Befindens einherging.⁵⁹

Querschnittstudien können aus grundsätzlichen methodischen Gründen keinen kausalen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aufzeigen, sondern nur entsprechende Korrelationen.⁶⁰ Anders verhält es sich mit Längsschnittstudien, die durchaus Hinweise zu Ursache und Wirkung geben können. Ein anderer vielversprechender Ansatz zur Untersuchung der Kausalität zwischen Mediennutzung und psychischer Gesundheit sind sogenannte Interventionsstudien zur kontrollierten Reduktion der Nutzungszeit von sozialen Medien. In ihrem Rahmen werden die Teilnehmenden zufällig (z. B. nach Alter und Geschlecht) der Interventions- und der Kontrollgruppe zugeordnet. Während die Interventionsgruppe die Aufgabe bekommt, für einen bestimmten Zeitraum ihre Nutzungszeit beispielsweise um 30 Minuten pro Tag zu reduzieren, ändert die Kontrollgruppe ihre Nutzungszeit nicht. Vor und nach der Interventionsperiode beantworten beide Gruppen Fragebögen zu Faktoren der psychischen Gesundheit, z. B. Depressionssymptome. Zeigen sich statistisch relevante Veränderungen der Symptome zwischen der 1. und 2. Beantwortung nur in der Interventionsgruppe, kann man vom Vorliegen von kausalen Effekten ausgehen. Erste Studien mit jungen Erwachsenen in Deutschland und den USA zeigen, dass eine bewusste Reduktion der täglichen Nutzungsdauer um 20 bis 30 Minuten bereits zu deutlichen Verbesserungen der psychischen Gesundheit führt.⁶¹ Wird diese Reduktion außerdem mit alternativen Aktivitäten wie Sport oder Achtsamkeitsübungen kombiniert, die positive Emotionen im Offline-Bereich fördern, verstärkt sich der positive Effekt langfristig sogar.⁶²

Die aktuell publizierten Studien beziehen sich überwiegend auf Jugendliche ab 13 Jahren. Wie in Abschnitt 2.1 gezeigt, werden soziale Medien aber oft bereits von jüngeren Kindern genutzt. Für diese gibt es bisher nur sehr wenige Forschungsergebnisse zum korrelativen und

59 Shoshani et al. 2024.

60 Kraemer et al. 1997.

61 Zum Beispiel Brailovskaia et al. 2020; Hunt et al. 2018.

62 Brailovskaia et al. 2022.

auch kausalen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit.⁶³ Eltern scheinen bei der Mediennutzung der Kinder allerdings Vorbild und Verhaltensmodell zu sein, denn die Mediennutzung der Kinder und Jugendlichen steht in einem signifikant positiven Zusammenhang mit der Mediennutzung ihrer Eltern.⁶⁴ Eltern, die selbst ein suchartiges Nutzungsverhalten bei sozialen Medien zeigen, dienen daher als negatives Vorbild und erhöhen somit das Risiko, dass auch ihre Kinder ein suchartiges Nutzungsverhalten entwickeln.⁶⁵ Zudem hängt die Art und Weise, wie Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder regulieren, eng mit ihrer eigenen Einstellung zu Medien und ihren eigenen Mediennutzungsgewohnheiten zusammen.⁶⁶ Eine Studie mit 1.415 Eltern von 3- bis 6-jährigen Kindern in China konnte so zeigen, dass Eltern, die sich der Risiken intensiver Social-Media-Nutzung bewusst sind, ihre eigene Nutzung stärker kontrollieren und gezielt auch die Nutzung ihrer Kinder regulieren; deren Kinder nutzten soziale Medien wiederum seltener suchartig als Kinder weniger risikobewusster Eltern.⁶⁷ Weitere Untersuchungen bestätigten den Befund, dass Kinder bei sozialen Medien seltener zu intensiver Nutzung und suchartigen Tendenzen neigen, wenn ihre Eltern sich aktiv mit deren Mediennutzung auseinandersetzen und klare, konsistente Regeln festlegen. Umgekehrt zeigten Kinder und Jugendliche häufiger problematische Nutzungsmuster, wenn Eltern sich wenig engagierten oder inkonsistente und reaktive Erziehungspraktiken zeigten.⁶⁸

2.4 Zusammenfassung

Soziale Medien sind allgegenwärtig und können für Kinder und Jugendliche wertvolle Funktionen erfüllen – etwa für soziale Teilhabe, Inspiration und Horizonterweiterung. Zugleich, wie in Kapitel 1 dargestellt, verschärft sich die Krise der psychischen Gesundheit bei jungen Men-

63 Rega et al. 2023.

64 Poulain et al. 2023.

65 Kattein et al. 2023.

66 Nikken & Schols 2015.

67 Li et al. 2025.

68 Vossen et al. 2024; Wang et al. 2024.

schen. Zahlreiche Studien zeigen Zusammenhänge zwischen intensiver oder sogar suchartiger Social-Media-Nutzung und psychischen Belastungen. Erste Längsschnitt- und Interventionsstudien deuten zudem auf mögliche Kausalbeziehungen hin. Längere Nutzungszeiten gehen häufig zulasten zentraler Entwicklungsbereiche wie Bewegung, Erholung, Sozialkompetenz, Problemlösefähigkeit sowie die erfolgreiche Bewältigung entwicklungspsychologischer Aufgaben. Zusätzlich werden Heranwachsende wie Erwachsene mit weiteren Risiken der Social-Media-Nutzung konfrontiert, wie etwa Cybermobbing oder Hasskommentaren.

Nach unserer Auffassung sind damit die Voraussetzungen für die Anwendung des Vorsorgeprinzips auf die Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche mehr als erfüllt. Die Gefährdungen für junge Menschen, für ihren Lebenserfolg und ihr Wohlbefinden sind erheblich, und auch die Gesellschaft als Ganze ist potenziell betroffen: etwa durch zusätzliche Belastungen des Gesundheitssystems sowie negative Auswirkungen für den Arbeitsmarkt und den sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft. Es besteht daher politischer Handlungsbedarf zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im Umgang mit sozialen Medien. Gleichzeitig bedarf es intensiverer Forschung als bisher, um die Wirkmechanismen der Nutzung sozialer Medien in dieser Altersgruppe besser zu verstehen.

3 Schutzmaßnahmen

Deutschland, die EU sowie zahlreiche weitere Staaten haben bereits vielfältige Maßnahmen ergriffen, um Kinder und Jugendliche im Umgang mit sozialen Medien zu schützen. Auch bieten einschlägige Unternehmen Lösungen an, die den Schutz von Kindern und Jugendlichen verbessern können. In diesem Kapitel geben wir einen Überblick über die wesentlichen rechtlichen Bestimmungen sowie einige weitere Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz im Kontext sozialer Medien. Wir erläutern auch einige technologische Ansätze, die eine Umsetzung dieser und weiterführender Schutzmaßnahmen ermöglichen. Eine Bewertung der Zweckdienlichkeit und Effektivität der Maßnahmen können wir im Rahmen des vorliegenden Diskussionspapiers nicht vornehmen.

3.1 Staatliche Regulierung

3.1.1 Rechtsrahmen in der EU und in Deutschland

Auf EU-Ebene und in Deutschland gibt es bereits mehrere Rechtsvorschriften, die für den Schutz von Kindern und Jugendlichen in sozialen Medien relevant sind. Im Anwendungsbereich des EU-Rechts kann der nationale Gesetzgeber in der Regel nicht (mehr) tätig werden und keine eigenen Rechtsgrundlagen für einen weitergehenden Schutz schaffen. Insbesondere steht der Digital Services Act (DSA) der EU in seinem Anwendungsbereich strengeren nationalen Vorschriften – etwa im deutschen Jugendmedienschutz-Staatsvertrag (JMStV) oder im Jugendschutzgesetz (JuSchG) – entgegen (sogenannte Vollharmonisierung), sofern sie denselben Schutzzweck verfolgen.⁶⁹

Eine wichtige Regelung zum Schutz von Kindern und Jugendlichen ist die EU-Richtlinie über sogenannte audiovisuelle Mediendienste (AVMD-RL),⁷⁰ also insbesondere über solche sozialen Medien, die das

⁶⁹ Hierzu beispielsweise Martini et al. i. E.

⁷⁰ Richtlinie 2010/13/EU (AVMD-RL).

öffentliche Teilen von nutzergenerierten Videos erlauben. Sie legt fest, dass die Anbieter „angemessene“ Maßnahmen treffen müssen, um Kinder und Jugendliche vor schädlichen Inhalten⁷¹ zu schützen, zum Beispiel vor pornografischen und indizierten Inhalten. Des Weiteren enthält auch die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)⁷² Regeln, die für den Jugendschutz in sozialen Medien wichtig sind. Nach Artikel 8 DSGVO beispielsweise dürfen Jugendliche erst ab 16 Jahren selbst entscheiden, ob ihre persönlichen Daten verarbeitet werden.⁷³ Da das Geschäftsmodell der meisten sozialen Medien darauf beruht, möglichst viele persönliche Daten für kommerzielle Zwecke zu erfassen und zu verarbeiten, dürfen unter 16-Jährige also nur mit Zustimmung der Eltern solche Dienste überhaupt nutzen.⁷⁴

Besonders wichtig ist darüber hinaus der schon genannte DSA.⁷⁵ Er enthält zahlreiche Vorgaben, die den Schutz von Kindern und Jugendlichen auf Online-Plattformen betreffen; dazu gehören auch die meisten sozialen Medien, allerdings nicht die sogenannten Instant-Messenger-Dienste. Konkret verpflichtet das europäische Gesetz die Anbieter von Online-Plattformen erstens dazu, ihre Allgemeinen Geschäftsbedingungen so zu gestalten, dass sie auch für Minderjährige verständlich sind.⁷⁶ Sie müssen insbesondere erklären, wie Empfehlungssysteme funktionieren und wie Nutzerinnen und Nutzer diese beeinflussen können. Zweitens verlangt der DSA von den Plattformbetreibern die Gewährleistung eines hohen Schutzniveaus für Minderjährige bei der Mediennutzung.⁷⁷ Anbieter müssen dazu „geeignete und angemesse-

71 Schädliche Inhalte sind solche, die Minderjährige in ihrer körperlichen, geistigen oder sittlichen Entwicklung beeinträchtigen können beziehungsweise die rechtswidrig oder gewaltverherrlichend sind.

72 Verordnung (EU) 2016/679.

73 Artikel 8 Absatz 1 Unterabsatz 2 DSGVO erlaubt Mitgliedstaaten, die Altersgrenze bis zur Vollendung des dreizehnten Lebensjahres herabzusetzen. Deutschland hat von dieser Möglichkeit keinen Gebrauch gemacht.

74 EuGH, C-252/21; Simitis et al. - Klement, 2. Aufl. 2025, DS-GVO Art. 8 Rn. 31 f.; Taeger 2021, S. 506; Kühling/Buchner - Buchner/Petri, 4. Aufl. 2024, DS-GVO Art. 6 Rn. 40; Radtke 2023, S. 164. Zu einem Teilaspekt der verarbeiteten Daten zum Beispiel: <https://www.facebook.com/about/ads>

75 Verordnung (EU) 2022/2065.

76 Artikel 27 i. V. m. Artikel 14 Absatz 3 DSA. Ebenso hinsichtlich datenschutzrelevanter Informationen Artikel 12 Absatz 1 Halbsatz 2 DSGVO.

77 Artikel 28 DSA.

ne Maßnahmen“ treffen, die je nach Einzelfall unterschiedlich ausfallen können. In der Fachliteratur und in der Leitlinie der EU-Kommission zur Umsetzung des im DSA geforderten Schutzes Minderjähriger werden verschiedene mögliche Maßnahmen genannt;⁷⁸ dazu zählen beispielsweise sichere Voreinstellungen für Accounts, bei denen nur Interaktionen mit bereits bestätigten Kontakten möglich sind, außerdem keine Screenshots durch andere Nutzerinnen und Nutzer gemacht werden können, Tracking-Funktionen zudem deaktiviert und für die Kinder und Jugendlichen problematische Filter abgeschaltet sind. Auch sollen besonders suchterzeugende Funktionen wie Autoplay, Push-Nachrichten oder unendliches Scrollen standardmäßig deaktiviert werden. Ergänzend wird die Einführung von kindgerechten Zeitmanagement- und Beschwerdefunktionen empfohlen. Elternkontrollfunktionen sollen dagegen nur unterstützend eingesetzt werden. Zudem fordert die EU-Kommission in ihren Leitlinien, dass Empfehlungssysteme so angepasst werden, dass sie zum Beispiel weniger auf Klickverhalten reagieren sowie altersgerechte Inhalte bevorzugt anzeigen und außerdem kein Profiling zur Erstellung personalisierter Inhaltsempfehlungen erfolgt.

Drittens sieht der DSA vor, dass die Anbieter großer Online-Plattformen, das heißt solche mit mehr als 45 Millionen monatlich aktiven Nutzerinnen und Nutzer in der EU – sogenannte *Very Large Online Platforms* (VLOPs)⁷⁹ –, regelmäßig selbst überprüfen, ob von ihrer Plattform systemische Risiken für Kinder und Jugendliche ausgehen. Die Überprüfung soll mindestens einmal jährlich erfolgen. Festgestellte Risiken sollen analysiert und bewertet werden und müssen durch geeignete, wirksame und verhältnismäßige Maßnahmen verringert werden. Der DSA nennt als Beispiele Altersverifikationssysteme⁸⁰ und Elternkontrollfunktionen.

78 Zum Beispiel European Commission 2025a; Müller-Terpitz/Köhler - Holznagel 2024, DSA Art. 28 Rn. 39, 42.

79 Artikel 34, 35 DSA. Dem vorliegenden Text liegt die Tatsache zugrunde, dass beinahe alle relevanten sozialen Medien (Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X, YouTube) bereits jetzt als „sehr große Online-Plattformen“, also als sogenannte VLOPs, eingestuft sind. Hierzu European Commission 2025b.

80 Altersverifikationsmechanismen sind auch taugliche Schutzmaßnahmen im Sinne des Artikels 28b Absatz 3 Unterabsatz 3 littera f AVMD-RL.

Bei Altersverifikationssystemen verfolgt die EU-Kommission über alle Gesetze hinweg grundsätzlich einen risikobasierten Ansatz: Je größer das Nutzungsrisiko für Kinder und Jugendliche ist, desto strenger muss der Altersnachweis sein.⁸¹ Erste Vorgaben für eine technische Altersverifikation finden sich in der konsolidierten Fassung der eIDAS-Verordnung,⁸² die durch die eIDAS-2.0-Verordnung⁸³ im vergangenen Jahr geändert worden ist. Nach der nun geltenden neuen Rechtslage sind die Mitgliedstaaten verpflichtet, ihren Bürgerinnen und Bürgern mindestens eine digitale Brieftasche bis Ende 2026 bereitzustellen, eine sogenannte *European Digital Identity Wallet* (EUDI-Wallet). Hauptzweck der EUDI-Wallet soll eine digitale Identifizierung durch Hinterlegung von Identifizierungsmitteln sein, zum Beispiel die Hinterlegung des Personalausweises zur Eröffnung eines Bankkontos. Zudem soll die EUDI-Wallet auch verwendet werden, um einzelne Attribute – beispielsweise das Alter einer Person – zu authentifizieren. Diese Funktion ermöglicht die Verwendung der EUDI-Wallet für die Altersverifikation. Für die Übergangszeit bis zur vollständigen Implementierung der EUDI-Wallet wird eine EU-weite Lösung (allein) zur Altersverifikation entwickelt (sogenannte Mini-Wallet).⁸⁴ Sowohl die EUDI-Wallet als auch die Mini-Wallet sollen nach Ansicht der EU-Kommission den höchsten Anforderungen an die Altersverifikation genügen.⁸⁵ Unabhängige technologische Einschätzungen dazu stehen allerdings noch aus.

Viele der bisher beschriebenen Vorgaben übertragen die Einschätzung von Risiken und die Verantwortung für etwaige Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Sphäre sozialer Medien auf die Anbieter – und damit auf diejenigen, deren Geschäftsmodell die Gefährdungslage verursacht. Aber auch Kindern und Jugendlichen selbst oder ihren Eltern wird ein hohes Maß an Verantwortung übertragen. Denn um Schutzfunktionen zur elterlichen und zur Selbstkontrolle oder Möglichkeiten zur Anpassung von Empfehlungssystemen nutzen zu

81 European Commission 2025a.

82 Verordnung (EU) 910/2014.

83 Verordnung (EU) 2024/1183.

84 Hierzu fand bis zum 18. November 2024 eine Ausschreibung statt, vgl. European Commission 2024.

85 European Commission 2025a und European Commission 2025c.

können, müssen die Betroffenen hiervon Kenntnis haben, selbst aktiv werden und sie richtig anzuwenden wissen. Dies ist eine hohe Hürde. Wer nicht gut informiert und sensibilisiert ist, wird durch die Regelungen des DSA also kaum hinreichend geschützt, auch wenn die Pflicht zur verständlichen Darstellung der Funktionsweise sozialer Medien und Online-Plattformen hierbei unterstützen soll. Ein weiteres Problem ist zudem der beträchtliche persönliche, zeitliche, technische, kognitive und wissensmäßige Aufwand, der eine effektive Umsetzung der Vorgaben verhindert. Nicht zuletzt verzichten viele Eltern auf eine restriktive Regulierung der sozialen Mediennutzung ihrer Kinder, um deren soziale Teilhabe nicht zu gefährden. Und schließlich nutzen auch Schulen, sonstige Bildungseinrichtungen, Vereine und andere außerschulische Akteure soziale Medien als Informations- und Teilhabeformat, was viele Kinder und Jugendliche zur Teilnahme auf Social-Media-Plattformen gewissermaßen verpflichtet.

Für die Durchsetzung der europäischen Vorschriften sind grundsätzlich die Behörden desjenigen Landes zuständig, in dem der Anbieter des jeweiligen sozialen Mediums seinen Sitz hat.⁸⁶ Dabei gibt es aber – je nach anwendbarer Rechtsvorschrift – unterschiedliche Regelungen zur Zusammenarbeit der Behörden in Europa: So muss zum Beispiel die zuständige federführende Datenschutzbehörde vor allem mit den Behörden im Wohnsitzland der betroffenen Nutzerinnen und Nutzer kooperieren,⁸⁷ ist aber auch mit dem zentralen Koordinationsorgan des europäischen Datenschutzes – dem European Data Protection Board (EDPB) – zwingend in einen intensiven Abstimmungsprozess eingebunden.⁸⁸ Aufgrund konkreter Beschwerden können zudem auch andere Datenschutzbehörden initiativ tätig werden.⁸⁹ Der DSA sieht dagegen anders als die DSGVO vor, dass auch die Behörden anderer EU-Länder, in denen die Online-Plattformen abrufbar sind, eine Prüfung durch die zuständige Behörde anstoßen können.⁹⁰ Außerdem überwacht die

86 Artikel 28a Absatz 1 AVMD-RL und § 2 I 1 JMStV; Artikel 56 Absatz 1, 6, 7 und Artikel 49 Absatz 1, 2 DSA; Artikel 56 DSGVO.

87 Artikel 60 DSGVO.

88 Sogenanntes Kohärenzverfahren, Artikel 63 ff. DSGVO.

89 Artikel 77 DSGVO.

90 Artikel 58 DSA.

EU-Kommission selbst die VLOPs und übernimmt hier die direkte Aufsicht.⁹¹ Die personellen, technischen und finanziellen Ressourcen von Aufsichtsbehörden und Anbietern sozialer Medien beziehungsweise Online-Plattformen – insbesondere der VLOPs – sind allerdings äußerst ungleich verteilt; die Wirkung von aufsichtsbehördlichen Maßnahmen wird zudem durch Klagen der Plattformbetreiber oftmals jahrelang hinausgezögert.

3.1.2 Regulierungsansätze außerhalb der EU

In den vergangenen Jahren haben mehrere Staaten außerhalb der EU, darunter einige US-Bundesstaaten, neue Regelungen zum Schutz von Minderjährigen im Umgang mit sozialen Medien eingeführt. Die Ansätze unterscheiden sich dabei teils erheblich. In Australien gilt zum Beispiel ein besonders strenges Modell, das weltweit Aufsehen erregt hat: Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist es grundsätzlich verboten, ein Konto in bestimmten sozialen Netzwerken⁹² zu erstellen – ohne die Möglichkeit einer Ausnahme durch elterliche Zustimmung, wie sie beispielsweise die DSGVO vorsieht.⁹³ Andere Länder konzentrieren sich hingegen stärker auf die Regulierung konkreter Funktionen, die als besonders riskant eingeschätzt werden. So sind zum Beispiel bestimmte Empfehlungssysteme verboten, die auf Nutzerdaten basieren und süchtig machen können.⁹⁴ Außerdem wird teilweise die Nutzung sogenannter Designelemente wie Push-Nachrichten, Autoplay oder endloses Scrollen eingeschränkt beziehungsweise ganz untersagt – insbesondere in den

91 Artikel 56 Absatz 2, 3 DSA.

92 Die Regelung erfasst nicht alle sozialen Netzwerke, die unter die im vorliegenden Diskussionspapier gewählte Definition der „sozialen Medien“ fallen.

93 Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024, No. 127. Ein ähnliches Gesetz mit einem strikten Verbot für unter 14-Jährige und einer Opt-out-Möglichkeit für Eltern bei 14- und 15-Jährigen hat auch der US-Bundesstaat Florida eingeführt, Florida House Bill 3 2024. Eine der DSGVO ähnelnde Regelung hat zudem der US-Bundesstaat Louisiana eingeführt, Louisiana Senate Bill 162.

94 Siehe z. B. Stop Addictive Feeds Exploitation (SAFE) For Kids Act, eingeführt durch New York Bill No. S7694A.

Nachtstunden.⁹⁵ Teilweise gelten zusätzlich auch zeitliche Begrenzungen für die tägliche Nutzung sozialer Netzwerke oder sogar vollständige Nutzungsverbote zu bestimmten Tageszeiten, etwa nachts.⁹⁶ Einige Staaten gehen aber noch weiter und schreiben vor, welche Inhalte Kindern und Jugendlichen überhaupt angezeigt werden sollen – etwa staatlicherseits ausgewählte altersgerechte Bildungsinhalte.⁹⁷ In vielen der hier genannten Fälle können Eltern zudem entscheiden, ob bestimmte voreingestellte Schutzmaßnahmen deaktiviert werden dürfen.

3.2 Maßnahmen in Bildung und Wirtschaft

3.2.1 Bildungseinrichtungen

Im Hinblick auf soziale Medien setzen Bildungseinrichtungen in Deutschland perspektivisch auf die gezielte Förderung von Medienkompetenz. Dafür gibt es sowohl in Deutschland wie auch international eine Reihe von bildungspolitischen Rahmenwerken, die sich mit der Förderung von Medienbildung im schulischen Kontext befassen – insbesondere mit dem Ziel, Kindern und Jugendlichen eine kritisch-reflektierte und verantwortungsvolle Nutzung digitaler und sozialer Medien zu ermöglichen.⁹⁸ Zu den bestehenden Rahmenwerken gehören der *Europäische Kompetenzrahmen für Lehrkräfte* (*European Framework for the Digital Competence of Educators*, DigCompEdu),⁹⁹ die gemeinsame Strategie der Kultusministerkonferenz *Bildung in der digitalen Welt*¹⁰⁰ und auf Länderebene zum Beispiel das *Basiscurriculum Medienbildung* für

95 Zum Beispiel New York: Stop Addictive Feeds Exploitation (SAFE) For Kids Act, eingeführt durch New York Bill No. S7694A; Utah: Utah Minor Protection in Social Media Act, eingeführt durch Utah Social Media Regulation Amendments, S.B. 194. Dieses Gesetz ist derzeit aufgrund eines möglichen Verstoßes gegen den ersten Zusatzartikel der US-Verfassung vorläufig außer Kraft gesetzt, hierzu District Court, D. Utah, Case No. 2:23-cv-00911-RJS-CMR.

96 Siehe z. B. Social Media Amendments, H.B.464.

97 Siehe zu den Vorstellungen von Leitlinien für die Entwicklung eines Minderjährigensmodus im Internet, <https://www.tagesschau.de/ausland/asien/smartphone-kinder-china-100.html>

98 Zum Beispiel der finnische Lehrplan für *Multiliteracy and Media Literacy* oder der deutsche *DigitalPaktSchule*.

99 European Commission 2025d.

100 Kultusministerkonferenz 2016.

Berlin und Brandenburg¹⁰¹ oder der *Kompetenzrahmen zur Medienbildung an bayerischen Schulen*.¹⁰² Darüber hinaus gibt es auch zumindest zum Teil empirisch abgesicherte Curricula und Materialien zum Umgang mit problematischen Phänomenen wie *Cyberbullying* oder Falschinformation.¹⁰³ Nach Einschätzung von Bildungsforscherinnen und -forschern ist das vorrangige Problem der Medienbildung in Deutschland nicht der Mangel an bildungspolitischen Absichtserklärungen, Rahmenwerken und empirisch zum Teil abgesicherten Curricula und Materialien, sondern häufig scheitert schlicht die Umsetzung in den Schulen. Die Gründe dafür sind vielfältig – es fehlt unter anderem an Fachpersonal, Zeit, an Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte und an fachübergreifender Behandlung als Querschnittskompetenz.

Der Einsatz privater Smartphones und anderer technischer Geräte wird im Unterricht an vielen Schulen eingeschränkt oder ganz untersagt. Die konkreten Regelungen unterscheiden sich dabei von Bundesland zu Bundesland teils deutlich: Während einige Länder strikte Vorgaben erlassen haben, setzen andere auf die Eigenverantwortung der einzelnen Schulen. In Hessen zum Beispiel ist ab dem Schuljahr 2025/2026 ein landesweites Verbot privater Smartphone-Nutzung in Schulen geplant. Die Geräte dürfen zwar mitgeführt, aber grundsätzlich weder im Schulgebäude noch auf dem Schulgelände genutzt werden – mit Ausnahmen etwa für die Oberstufe, bei pädagogischem Bedarf oder in Notfällen.¹⁰⁴ Das Saarland plant ein generelles Nutzungsverbot für private Mobiltelefone und Smartwatches an Grundschulen sowie in der Primarstufe der Förderschulen, ebenfalls mit definierten Ausnahmen.¹⁰⁵ Und auch Bayern geht mit seiner gesetzlichen Regelung einen ähnlichen Weg; denn nach dem Bayerischen Gesetz über das Erziehungs- und Unterrichtswesen (BayEUG) dürfen private Mobilgeräte auf dem Schulgelände nicht verwendet werden; eine Nutzung im Unterricht ist nur auf ausdrückliche Anordnung der Lehrkraft erlaubt.¹⁰⁶

101 Bildungsserver Berlin-Brandenburg 2025.

102 Mebis-Redaktion 2019.

103 Zum Beispiel Marten et al. 2025; Marten & Stadler 2025.

104 Kultus Hessen 2025.

105 MBK Saarland 2025.

106 Artikel 56 Absatz 5 BayEUG.

Demgegenüber überlassen die meisten anderen Bundesländer die Regelung der Smartphone-Nutzung den einzelnen Schulen. Diese legen in ihren Schulordnungen fest, ob und wie die Geräte im Unterricht, auf dem Schulgelände oder in Pausen verwendet werden dürfen. In Sachsen-Anhalt beispielsweise zeigt sich in der Folge eine große Bandbreite: Manche Schulen sprechen ein vollständiges Nutzungsverbot aus, während andere den gezielten pädagogischen Einsatz digitaler Geräte im Unterricht erlauben.¹⁰⁷ In Rheinland-Pfalz wird den Schulen hingegen eine Musternutzungsordnung an die Hand gegeben, um trotz schulischer Autonomie klare und einheitliche Rahmenbedingungen und Empfehlungen für eine geregelte Nutzung zu schaffen.¹⁰⁸

Die Evidenz zur Wirksamkeit von Smartphone-Verboten in Schulen ist bislang uneinheitlich. Eine aktuelle Untersuchung an britischen Schulen fand keine Hinweise darauf, dass restriktive Schulrichtlinien die tägliche Gesamtnutzung von Smartphones und sozialen Medien verringern oder mit einem höheren psychischen Wohlbefinden von Jugendlichen einhergehen.¹⁰⁹ Allerdings zeigte sich ein Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung von Smartphones und sozialen Medien und einer Zunahme von depressiven Symptomen, Ängstlichkeit und reduziertem Wohlbefinden. Andere Studien wiederum deuten darauf hin, dass Smartphone-Verbote positive Effekte auf das Wohlbefinden, das Sozialverhalten und die schulischen Leistungen haben können.¹¹⁰ Der Einfluss genereller Smartphone-Verbote in Schulen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bleibt Gegenstand laufender Forschung.

3.2.2 Privatwirtschaftliche Unternehmen

Auch einige Anbieter sozialer Medien haben Schutzmaßnahmen entwickelt, um Kinder und Jugendliche vor Risiken und unangemessenen Inhalten zu bewahren. Allerdings können die meisten entsprechenden Funktionen von Kindern und Jugendlichen oder deren Eltern deaktiviert werden, manche müssen sogar erst aktiviert werden.

107 Deutsche Presse-Agentur 2025.

108 Pädagogisches Landesinstitut RLP 2025.

109 Goodyear et al. 2025.

110 Zum Beispiel Zierer & Böttger 2024; Abrahamsson 2024.

Einige Betreiber sozialer Medien sehen für Nutzerinnen und Nutzer unter einem bestimmten Alter strengere Privatsphäre-Einstellungen vor. So sind beispielsweise Profile standardmäßig auf „privat“ gestellt, und die Möglichkeit, Direktnachrichten zu senden oder zu empfangen, kann eingeschränkt sein. Weitere Standardeinstellungen betreffen etwa die Begrenzung der Nutzungsdauer durch Pausenhinweise oder das automatische Abschalten von Push-Benachrichtigungen während der Nachtstunden. Teilweise ist auch das Hosten von Livestreams untersagt, und bestimmte Inhalte werden gezielt ausgeblendet. Darüber hinaus bieten einige Plattformen spezielle Kontrollfunktionen für Eltern an: Diese ermöglichen es etwa, die Account-Einstellungen der Kinder zu konfigurieren, Zeiträume mit eingeschränktem Zugriff festzulegen oder sich über bestimmte Aktivitäten – wie etwa neue Chatkontakte – benachrichtigen zu lassen. Viele Anbieter stellen zudem Informationsmaterialien bereit, um über Risiken wie Cybermobbing oder Datenschutzfragen aufzuklären.

Neben den Plattformen selbst stellen auch die gängigen Smartphone-Betriebssysteme integrierte Schutzfunktionen bereit. Sie bieten Eltern umfassende Werkzeuge, um die tägliche Nutzungsdauer festzulegen, den Zugriff auf bestimmte Apps einzuschränken und Inhalte altersgemäß zu filtern. Zudem ermöglichen sie die Einrichtung von Kinderprofilen mit individuell anpassbaren Einschränkungen und betonen – laut eigener Aussage – den Schutz der Privatsphäre. Darüber hinaus stehen Apps von Drittanbietern zur Verfügung, die weitere Kontrollmöglichkeiten bieten. Diese umfassen unter anderem die Überwachung der App-Nutzung, die Begrenzung der Bildschirmzeit, die Standortverfolgung sowie Funktionen zur Filterung von Inhalten.

Zur technischen Altersverifikation entwickeln manche Anbieter digitale Brieftaschen, die digitale Ausweise und Altersnachweise auf dem Smartphone speichern. So lässt sich das Alter einfach nachweisen, was den Zugang zu altersbeschränkten Diensten sicherer machen kann und sozialen Medien die Einhaltung gesetzlicher Vorgaben erleichtert. Je nach konkreter Ausgestaltung der Lösungen können jedoch Konflikte mit dem Datenschutz und der IT-Sicherheit entstehen.

Es besteht die Gefahr, dass soziale Medien mit solchen Schutzsystemen zusätzliche persönliche Daten ihrer Nutzerinnen und Nutzer erfassen, die sie sonst nicht erhalten würden, und dass sie diese

Informationen für kommerzielle Zwecke oder zur Beeinflussung nutzen könnten. Deshalb muss sichergestellt sein, dass solche Maßnahmen mit klaren und durchsetzbaren Datenschutzanforderungen verbunden sind, um potenziellen Missbrauch zu verhindern.

3.3 Technische Umsetzung

Für eine effektive Umsetzung regulatorischer und anderer Schutzmaßnahmen in sozialen Medien und die Entlastung von Kindern, Jugendlichen und Eltern sind technische Lösungen erforderlich, die sicher, datenschutzkonform und benutzerfreundlich sind. Im Folgenden werden einige Ansätze vorgestellt und diskutiert, die bereits heute genutzt werden oder künftig zur Verbesserung des Schutzes von Kindern und Jugendlichen beitragen können.

Eine Möglichkeit besteht darin, Schutzfunktionen direkt in die Gerätehardware und das Betriebssystem zu integrieren. Bestimmte Smartphones bieten von sich aus Funktionen wie GPS-Tracking, Zugriffsbeschränkungen für soziale Medien, automatische Begrenzungen der Nutzungsdauer sowie sogenannte Geofencing-Benachrichtigungen, die Eltern informieren, wenn ihr Kind bestimmte Orte betritt oder verlässt. Diese Funktionen werden unabhängig von den Anbietern sozialer Medien durch die Geräte selbst bereitgestellt. Solche Lösungen werfen jedoch Fragen hinsichtlich der internationalen Reichweite, des Datenschutzes, der IT-Sicherheit und der Transparenz auf.

Einige existierende Apps zielen darauf ab, die Nutzung sozialer Medien bewusster zu gestalten und Nutzerinnen und Nutzer darin zu unterstützen, impulsives Nutzungsverhalten zu reduzieren. Sie können insbesondere älteren Jugendlichen helfen, einen reflektierten und selbstbestimmten Umgang mit sozialen Medien zu entwickeln. Erste Hinweise auf die Wirksamkeit solcher Interventionen finden sich in einem Feldexperiment, das die Danish Competition and Consumer Authority (DCCA) mit 13- bis 17-jährigen Nutzerinnen und Nutzern sozialer Medien durchgeführt hat:¹¹¹ Eine der Interventionen bestand darin, dass vor dem Öffnen einer App sechs Sekunden gewartet werden musste; die Wartezeit wurde von einer beruhigenden Animation begleitet. Diese einfache Maßnahme

111 Danish Competition and Consumer Authority 2025.

verringerte die tägliche Social-Media-Aktivität um mehr als ein Drittel. Für Nutzerinnen und Nutzer sozialer Medien mit einer durchschnittlichen täglichen Nutzungsdauer von 3 Stunden würde dies bedeuten, dass mehr als 1 Stunde pro Tag für andere Aktivitäten frei würde.

Technische Verfahren zur Altersverifikation werden bislang nur selten zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet eingesetzt, obwohl sie den unkontrollierten und potenziell schädlichen Zugang zu problematischen Inhalten und Funktionen wirksam einschränken könnten. Wie bereits erwähnt, entwickeln die EU-Mitgliedstaaten derzeit sogenannte EUDI-Wallets, die unter anderem eine Altersprüfung erlauben sollen. In Deutschland koordiniert die Bundesagentur für Sprunginnovationen (SPRIND) die Konzeption eines deutschen EUDI-Wallet-Ökosystems sowie die Implementierung der entsprechenden Wallet. Dabei ist eine Altersprüfung mittels der Personenidentitätsdaten-Funktion (Personal Identity Data Function - PID) vorgesehen. Die PID erlaubt es Personen, amtlich bestätigte digitale Identitätsdaten selektiv und sicher weiterzugeben. Die entsprechende Altersverifikation wird zentrale Sicherheits- und Datenschutzanforderungen erfüllen. Dazu gehört zum Beispiel Unbeobachtbarkeit (Unobservability): die bestätigende Behörde kann weder nachvollziehen, wann noch bei welchem Dienst der Altersnachweis vorgelegt wurde. Gleichzeitig folgt das geplante Verfahren dem Prinzip der Datenminimierung (Data Minimization): Nutzerinnen und Nutzer legen nur das erforderliche Altersattribut – etwa „Ich bin mindestens 16 Jahre alt“ – offen, ohne weitere personenbezogene Angaben preiszugeben. Die Entscheidung über jede Verwendung des Nachweises liegt vollständig bei den Nutzenden (User Control). Darüber hinaus ist Unverknüpfbarkeit (Unlinkability) gewährleistet, solange die ausstellende Behörde vertrauenswürdig ist: Mehrere Verwendungen desselben Altersnachweises können nicht miteinander in Beziehung gesetzt werden, sodass keine Nutzungsprofile entstehen. Soll auch die genannte Vertrauensannahme vermieden werden, könnten alternative Verfahren zum Einsatz kommen – etwa die Ausstellung des Altersnachweises unabhängig von der PID-Funktion oder der Einsatz kryptografischer Verfahren wie Zero-Knowledge-Proofs (ZKP). Letztere sind besonders fälschungssicher und reduzieren die Erhebung personenbezogener

Daten auf ein Minimum.¹¹² Allerdings bestehen derzeit noch Herausforderungen bei der sicheren und praktikablen Implementierung von ZKPs auf Smartphones.

Schon heute kann für den Nachweis „Ich bin mindestens 18 Jahre alt“ auch der deutsche elektronische Personalausweis verwendet werden: Dabei werden sogenannte Gruppenschlüssel genutzt, die sich mehrere Millionen Nutzerinnen und Nutzer teilen, weswegen das Verfahren anonym ist. Wie bei allen elektronischen Identitätsnachweisen (eID) bestehen jedoch Herausforderungen in Bezug auf Benutzerfreundlichkeit und Akzeptanz in der Bevölkerung.¹¹³ Eine alternative Lösung bieten Banken-Apps, die weit verbreitet und meist einfach zu bedienen sind. Sie bringen jedoch Risiken mit sich, insbesondere die Möglichkeit des sogenannten *Data Profiling*: Dabei werden Informationen über das Nutzerverhalten gesammelt und ausgewertet, um persönliche Profile zu erstellen, etwa zu Konsumverhalten oder Interessen. Dies ist im Hinblick auf den Datenschutz, den Verbraucherschutz sowie die IT-Sicherheit sehr problematisch. Die Nutzung von Lösungen großer Drittanbieter wie Google oder Facebook wiederum wäre aus Sicht von Nutzerinnen und Nutzern zwar sehr bequem; es müsste jedoch auch hier sichergestellt werden, dass die entsprechenden Dienste nicht unter dem Vorwand des Kinder- und Jugendschutzes zur Profilbildung oder Datengewinnung verwendet werden. Einen solchen Missbrauch schließt die gegenwärtig verwendete Technologie aber nicht aus.

Eine weitere Technik der Altersverifikation ist KI-basiert. Dabei analysieren Algorithmen biometrische Merkmale wie das Gesicht oder das Nutzungsverhalten, um das Alter möglichst genau zu schätzen. Moderne Systeme nutzen *Deep Learning*, um mit hoher Genauigkeit Minderjährige zu erkennen und so den Zugang zu altersbeschränkten Inhalten zu kontrollieren. Solche Verfahren sind allerdings im Hinblick

112 Die European Commission 2025a, Rn. 46, spricht sich bei der Durchführung von Altersverifikationssystemen für eine sogenannte „double-blind“ Altersverifizierungsmethode aus, wozu auch solche Zero-Knowledge-Proofs zählen.

113 IDnow 2023.

auf Daten- und Verbraucherschutz problematisch und können leicht für andere Zwecke missbraucht werden, da sensible biometrische Daten verarbeitet werden;¹¹⁴ sie dürften oftmals auch nicht im Einklang mit der EU-KI-Verordnung (KI-VO)¹¹⁵ sein.

KI kann auch zur Inhaltsmoderation in sozialen Medien verwendet werden, etwa für Keyword- und Hashtag-Filter zur Blockierung bestimmter Begriffe und Internetadressen (*Uniform Resource Locators*, URLs) und für Bild- und Videoanalyse zur Erkennung von Nacktheit, Gewalt oder Urheberrechtsverstößen. Ebenso erlaubt die KI-basierte Verarbeitung natürlicher Sprache (*Natural Language Processing*, NLP) die Identifizierung von Hassrede, Mobbing oder suizidbezogenen Inhalten. Darüber hinaus können multimodale KI-Anwendungen, die Text-, Bild-, Audio- und Video-Analyse kombinieren, verwendet werden, um Bedrohungen für Minderjährige noch genauer zu erkennen.

Allerdings erhalten die Betreiber sozialer Netzwerke durch solche Maßnahmen zusätzliche Informationen über ihre Nutzerinnen und Nutzer sowie mehr Kontrolle darüber, welche Inhalte zugänglich sind. Die Algorithmen zur Sortierung und Empfehlung von Beiträgen lassen sich dadurch noch gezielter einsetzen – was den Einfluss der Plattformen auf ihre Nutzerinnen und Nutzer weiter verstärken kann. Eine Möglichkeit, die notwendige Inhaltsmoderation ohne diesen Machtzuwachs zu gestalten, wird in der Leopoldina-Stellungnahme „Digitalisierung und Demokratie“ aufgezeigt.¹¹⁶

114 AVPA 2022.

115 Verordnung (EU) 2024/1689.

116 Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina et al. 2021.

4 Handlungsempfehlungen

Wie in Kapitel 2 dargestellt, gibt es deutliche Hinweise darauf, dass die Nutzung sozialer Medien – trotz wichtiger Vorteile – die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigen kann. Das gilt, obwohl in Deutschland, der EU und darüber hinaus bereits Schutzmaßnahmen bestehen (siehe Kapitel 3). Deshalb ist es notwendig, diese Maßnahmen wirkungsvoller zu gestalten, gezielt zu ergänzen und Altersbeschränkungen konsequent durchzusetzen.

Im Folgenden geben wir entsprechende Handlungsempfehlungen. Ihr Leitprinzip lautet: Kinder und Jugendliche sollen einerseits vor den potenziellen Gefahren sozialer Medien durch altersabhängige Zugangsbeschränkungen und durch verbindliche Mindestanforderungen geschützt werden, andererseits sollen sie zu einem souveränen, reflektierten und kompetenten Umgang mit ihnen befähigt werden und es soll ihnen eine angemessene digitale Teilhabe ermöglicht werden. Viele derzeit diskutierte Maßnahmen greifen aus unserer Sicht noch zu kurz, um beiden Zielen zugleich gerecht zu werden, und konzentrieren sich vor allem auf die Altersbeschränkung.

Um diesen beiden Zielen gerecht zu werden, empfehlen wir einen abgestuften, altersabhängigen Ansatz im Umgang mit sozialen Medien. Für Kinder unter 13 Jahren sollte ein striktes und wirksames Nutzungsverbot gelten. Für 13- bis 17-jährige Jugendliche sollten soziale Medien und Netzwerke altersgerecht gestaltet werden – was eine deutliche Einschränkung der bisherigen Funktionalität bedeutet. Zudem halten wir eine elterliche Nutzungsbegleitung der 13- bis 15-Jährigen für wichtig, wie sie viele Eltern wünschen und teilweise bereits praktizieren.¹¹⁷ Diese Begleitfunktion sollte technisch besser ausgestaltet und leichter nutzbar

¹¹⁷ Haidt et al. 2025.

gemacht werden. So kann eine selbstbestimmte Teilhabe von Jugendlichen in sozialen Medien schrittweise gewährleistet werden, ohne sie durch eine unbeschränkte Konfrontation mit deren Risiken zu überfordern. Bildungsangebote und Aufklärungskampagnen sollten dabei sowohl die Heranwachsenden als auch ihre erwachsenen Bezugspersonen unterstützen und mit diesen gemeinsam entwickelt werden (Stichwort Co-Design). Angesichts unserer weiten Definition sozialer Medien (siehe Kapitel 1) sollte zudem regelmäßig geprüft werden, ob bestimmte Messengerdienste aufgrund ihrer Funktionen einzubeziehen sind.

Es ließe sich zweifellos argumentieren, dass wirksame Maßnahmen grundsätzlich am Geschäftsmodell der Aufmerksamkeitsökonomie ansetzen müssten – schließlich betreffen dessen negative Folgen nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Ein solcher Ansatz wäre jedoch ein langfristiges politisches Vorhaben, während die akute Gefährdung von Kindern und Jugendlichen rasches Handeln erfordert. Unsere Handlungsempfehlungen konzentrieren sich deshalb auf den unmittelbaren Schutz dieser besonders vulnerablen Gruppe.

Die folgenden Handlungsempfehlungen beruhen zum einen auf den vorliegenden Forschungsergebnissen zu den Auswirkungen der Social-Media-Nutzung und zur Wirksamkeit von Schutzmaßnahmen. Zum anderen wenden wir dort, wo belastbare Evidenz bislang noch fehlt, das Vorsorgeprinzip an und empfehlen Maßnahmen, die uns nach heutigem Wissensstand und unserer fachlichen Einschätzung als sinnvoll erscheinen. Uns ist bewusst, dass angesichts der teils widersprüchlichen und lückenhaften Evidenzlage auch andere Bewertungen möglich sind. Daher sind eine kontinuierliche wissenschaftliche Begleitung, Evaluation und Weiterentwicklung der Maßnahmen sowie eine systematische Erforschung der positiven und negativen Folgen der Nutzung sozialer Medien unerlässlich – einschließlich der zugrundeliegenden Mechanismen.

4.1 Maßnahmen zur Regulierung auf EU-Ebene und in Deutschland

Wie in Kapitel 3 dargelegt, lässt insbesondere die vollharmonisierende Wirkung des EU-Rechts – etwa in Gestalt des DSA – grundsätzlich keine ergänzende nationale Regelung zu, die unmittelbar an die Anbieter

sozialer Medien beziehungsweise Online-Plattformen gerichtet wären. Die folgenden Handlungsempfehlungen sind daher so zu verstehen, dass sich die deutsche Bundesregierung auf EU-Ebene für entsprechende gesetzliche Regelungen einsetzen sollte, wenn nicht ausnahmsweise im bestehenden europäischen Rechtsregime Möglichkeiten für eine nationale Regulierung gegeben sind. Soweit sich die Handlungsempfehlungen im Folgenden an die Betreiber der sozialen Medien richten, sollte ihre Umsetzung zudem durch wirksame rechtliche Vorgaben und Sanktionsmöglichkeiten abgesichert werden.

4.1.1 Etablierung einer digitalen Infrastruktur zur Altersverifikation

Um bestehende und künftige altersabhängige Regelungen wirksam umsetzen zu können, sollte eine zuverlässige, sichere und datenschutzfreundliche technische Lösung zur Altersverifikation zur Verfügung stehen. Wir empfehlen daher, die ab 2026 in allen EU-Mitgliedstaaten verpflichtend einzuführende EUDI-Wallet in Deutschland so auszugestalten, dass sie allen Bürgerinnen und Bürgern mindestens ab 16 Jahren zur Verfügung steht und eine datensparsame Altersverifikation ermöglicht. Dazu gehört insbesondere die Möglichkeit, nachzuweisen, dass eine Person mindestens 16 oder 18 Jahre alt ist. Darüber hinaus sollte sie den Nachweis der elterlichen Zustimmung sowie die Bestätigung des Mindestalters von 13 Jahren ermöglichen, um die Kontoeröffnung für Personen über 13 und unter 16 Jahren bei einem sozialen Medium zu gestatten. Dabei sollten alle erforderlichen Sicherheits- und Datenschutzanforderungen erfüllt werden, insbesondere – wie in Abschnitt 3.3 beschrieben – Unbeobachtbarkeit, Datenminimierung, Nutzendenkontrolle und Unverknüpfbarkeit. Wie in Abschnitt 3.3 dargestellt, wird die deutsche EUDI-Implementierung diese Eigenschaften haben, solange die ausstellende Behörde vertrauenswürdig ist. Wir empfehlen, auch den Einsatz der in 3.3 genannten Lösungen zu prüfen, die auf eine solche Vertrauensannahme verzichten können.

Die bei der Altersprüfung übermittelte Information darf von den sozialen Medien ausschließlich für diesen Zweck verwendet werden. Sofern soziale Medien auch ohne eigenen Account genutzt werden können, sollten sie – wie in Kapitel 4.1.4 beschrieben – so gestaltet sein, dass jugendliche Nutzerinnen und Nutzer ein entsprechend reduziertes

Angebot erhalten: ohne suchtfördernde Funktionen und ohne Inhalte für Erwachsene. Wer die volle Funktionalität und den Zugang zu Inhalten, die nicht für Kinder und Jugendliche geeignet sind, nutzen möchte, sollte dafür einen Altersnachweis erbringen müssen.

4.1.2 Altersabhängige Zugangsbeschränkungen bei sozialen Medien

Das Mindestalter für die Einrichtung eines Social-Media-Accounts sollte verbindlich auf 13 Jahre festgelegt werden. Nach unserer Einschätzung spricht die in Kapitel 2 dargestellte Studienlage klar dafür, dass soziale Medien für jüngere Kinder ungeeignet sind. Zu diesem Ergebnis und einer entsprechenden Empfehlung kommt auch das *Global Mind Project*, ein weltweites Programm zur Erforschung der psychischen Gesundheit im Internetzeitalter.¹¹⁸ Für 13- bis 15-jährige sollte eine Zustimmung der Eltern sowie deren Bestätigung des Mindestalters von 13 Jahren notwendig sein. Anbieter sollten künftig verpflichtet werden, die Altersgrenzen und Elternzustimmung wie in Kapitel 4.1.1 beschrieben zu überprüfen.

4.1.3 Elterliche Begleitung und Selbststeuerung

Accounts in sozialen Medien sollten Eltern und Jugendlichen technische Möglichkeiten bieten, die Nutzung zu überwachen und altersgemäß zu gestalten (z. B. durch Begrenzung der Nutzungszeit und durch Auswahl altersgerechter Inhalte). Für eine wirksame Prävention suchtartigen Verhaltens ist die Möglichkeit einer plattformübergreifenden Erfassung und Steuerung erforderlich. Zwar stellen gängige Betriebssysteme Funktionen zur Bildschirmzeitkontrolle auf einem einzelnen Gerät bereit, diese reichen jedoch nicht aus, um das tatsächliche Nutzungsverhalten über mehrere Geräte hinweg zu erfassen. Entscheidend ist dabei, die Kontrollmöglichkeiten der Eltern so zu gestalten, dass sie die Rechte ihrer Kinder auf Privatsphäre und freie Entfaltung wahren.¹¹⁹

4.1.4 Ausgestaltung sozialer Medien für Kinder und Jugendliche

Für die Gestaltung von Social-Media-Konten minderjähriger Personen sollte eine Liste verbindlicher Mindestanforderungen im Sinne des DSA

118 Thiagarajan et al. 2025.

119 OHCHR 2021.

und anderer Regelungen und Leitlinien (z. B. die Leitlinien der EU-Kommission zum Jugendschutz im Kontext von Online-Plattformen) definiert werden.¹²⁰ Solche Anforderungen werden von Anbietern sozialer Medien heute teilweise schon freiwillig umgesetzt; gleichwohl erfordert der hohe Stellenwert des Kinder- und Jugendschutzes eine verbindliche Regulierung zur Ausgestaltung sozialer Medien. Diese Liste sollte in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) erarbeitet werden und unter anderem Folgendes umfassen:

Für Konten von unter 18-Jährigen:

- Verbot von Werbung für Produkte und Inhalte, die die psychische und physische Gesundheit gefährden können
- altersgerechte algorithmische Vorschläge
- keine personalisierte Werbung
- keine Generierung von Nutzungsprofilen
- keine Partneranzeigen
- keine Möglichkeit zur werbebasierten Monetarisierung (z. B. bezahlte Produktplatzierung, Affiliate-Links, Sponsoring)
- Datenschutzrichtlinien und -einstellungen in einfacher und leicht verständlicher Sprache

Für Konten von unter 16-Jährigen ergänzend:

- ausschließlich Inhalte und Interaktionen mit bereits bestätigten Kontakten
- kein Live-Streaming (weder Hosting noch passiver Konsum)
- keine Push-Nachrichten, kein Autoplay und kein endloses Scrollen („infinite scrolling“)

Plattformbetreiber sollten außerdem verpflichtet werden, in die Nutzungserfahrung von Jugendlichen systematisch Unterbrechungen einzubauen, die nach bestimmten Zeitintervallen automatisch ausgelöst werden. Ziel einer solchen Maßnahme ist es, Jugendliche bei der Entwicklung einer reflektierten und selbstregulierten Mediennutzung durch entsprechende Impulse von außen zu unterstützen und der Entstehung

¹²⁰ European Commission 2025a.

von exzessiver oder suchtartiger Nutzung entgegenzuwirken. Eine dänische Studie zeigt, dass eine solche Maßnahme wirksam sein kann.¹²¹ Konkret umsetzen ließe sich die entsprechende Funktion beispielsweise folgendermaßen: Nach 45 Minuten ununterbrochener Nutzung wird der Zugang zum sozialen Medium automatisch pausiert. Ein bildschirmfüllender Hinweis informiert über die bisherige Nutzungszeit und fragt: „Möchtest Du weitermachen oder eine Pause einlegen?“ Die weitere Nutzung ist erst nach aktiver Bestätigung möglich, zum Beispiel durch Klicken auf einen Button mit der Aussage „Ich möchte weitermachen“. Eine kurze Verzögerung oder eine zweite Rückfrage kann impulsives Verhalten zusätzlich bremsen. Die Unterbrechung sollte so gestaltet sein, dass sie nicht umgangen werden kann.

Schließlich sollten Plattformbetreiber vor der Einführung neuer Features und Funktionen eine empirische Risikoanalyse durchführen und ihre Unbedenklichkeit für alle Nutzerinnen und Nutzer, besonders aber für Heranwachsende zwischen 13 und 17 Jahren demonstrieren.

4.2 Maßnahmen für Bildungseinrichtungen

Wir empfehlen, die Nutzung von Smartphones in Kitas und Schulen bis einschließlich Klasse 10 zu untersagen. Smartphones sind die bei Jugendlichen am häufigsten vorhandenen digitalen Endgeräte und daher zentral für die Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche.¹²² Wie in Abschnitt 3.2.1 dargestellt, zeigen Studien, dass ein solches Verbot positive Effekte auf Wohlbefinden, Sozialverhalten und schulische Leistungen haben kann.¹²³ Auch wenn andere Untersuchungen kaum Vorteile solcher Maßnahmen feststellen konnten,¹²⁴ halten wir ein Smartphoneverbot als Teil eines umfassenden Schutzkonzepts für sinnvoll. Entscheidend sind dabei die pädagogische Begleitung sowie eine regelmäßige Evaluation der Wirkung.

121 Danish Competition and Consumer Authority 2025.

122 Feierabend et al. 2023, 2024a.

123 Zierer & Böttger, 2024; Abrahamsson 2024.

124 Goodyear et al. 2025.

Gleichzeitig sollte in Kindertageseinrichtungen und Schulen ein digitaler Bildungskanon verankert und fächerübergreifend unterrichtet werden, der auf zentrale Aspekte des digitalen Lebens vorbereitet. Damit meinen wir sowohl den souveränen und reflektierten Umgang mit sozialen Medien als auch das Wissen über Chancen und Risiken der Digitalität in unserer Gesellschaft. In diesem Zusammenhang schlagen wir vor, die Curricula und Materialien partizipativ unter Einbeziehung von Lehrkräften sowie Kindern und Jugendlichen zu erarbeiten, um eine hohe Akzeptanz zu erreichen. Darüber hinaus schlagen wir auch vor, spezifische Suchtpräventionsmaßnahmen in ein ganzheitliches Konzept zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit zu integrieren.¹²⁵ Für einen solch souveränen und reflektierten Umgang sollten Lernende mithilfe von Schulgeräten, die allen in gleicher Art und Weise zur Verfügung stehen, zum zielgerichteten Einsatz digitaler Infrastruktur und digital vermittelter Inhalte befähigt werden. Im Kontext der digitalen Bildung ist es wichtig, ein Verständnis für die Geschäftsmodelle von Social-Media-Anbietern und deren Umsetzung in Form konkreter Nutzungsangebote zu entwickeln. Ebenso sollten Machtstrukturen im Internet und in sozialen Medien thematisiert sowie Medienkompetenzen vermittelt werden – etwa Methoden zur Identifizierung von Falschnachrichten und vertrauenswürdigen Quellen. Darüber hinaus sollten drängende Themen wie die weite Verbreitung von Künstlicher Intelligenz (z. B. Large Language Models, KI-Chatbots) und deren Konsequenzen behandelt werden – einschließlich einer Auseinandersetzung mit der Frage, in welchen Kontexten die Nutzung sinnvoll ist und wo sie potenziell problematisch sein kann.¹²⁶ Dazu gehört auch die Vermittlung eines kritischen Bewusstseins: einerseits für die Auswirkungen digitaler Technik und Technologie auf die Umwelt (CO₂-Fußabdruck, Nachhaltigkeit, Verbrauch seltener Erden etc.); andererseits für die kognitiven, affektiven, motorischen, physischen und zeitökonomischen Auswirkungen auf Nutzerinnen und Nutzer.

Des Weiteren sollten die Kompetenzen von Fachkräften auf allen Stufen des Bildungssystems – einschließlich des Vorschul- und Elementarbereichs – gezielt gestärkt werden, um eine riskante beziehungs-

¹²⁵ Popp et al. 2025.

¹²⁶ Simon et al. 2024.

weise suchtartige Social-Media-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig erkennen und präventiv adressieren zu können. Dazu gehört zum einen die Vermittlung von Wissen über Erscheinungsformen und Auswirkungen problematischer Nutzung (z. B. durch Fortbildungen, Schulungen oder Workshops), zum anderen der Aufbau praktischer Handlungskompetenz im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen (z. B. durch anwendungsorientierte Trainings).¹²⁷ Die Ganztagschule könnte dabei eine zentrale Rolle spielen, da sie den Raum bietet, um Kompetenzen wie einen reflektierten Umgang mit digitalen Angeboten einzuüben und bei weniger Mediennutzung die freiwerdende Zeit sinnvoll und strukturiert zu nutzen (z. B. körperliche Aktivität, Spiel, Musik, Kunst, Theater). Zudem kann sie dabei auf ihr Personal mit medienpädagogischer Expertise zurückgreifen, das im Ganztagsbetrieb eher vorhanden sein dürfte.¹²⁸

Die Nutzung sozialer Medien für schulische Zwecke (z. B. zur Organisation oder Kommunikation im Klassenverband) sollte hingegen kritisch hinterfragt und auf das Mindestmaß beschränkt werden. Wenn ein Einsatz erforderlich ist, sollten bevorzugt unproblematische Anwendungen – etwa datenschutzfreundliche Messengerdienste – zum Einsatz kommen.

4.3 Maßnahmen zur gesellschaftlichen Aufklärung

Wie in Kapitel 3 dargestellt, stehen Eltern, Jugendlichen und Kindern bereits heute zahlreiche technische Möglichkeiten zur Verfügung, um die Nutzung sozialer Medien sicherer und vorteilhafter zu gestalten. Allerdings ist unklar, wie häufig diese Funktionen überhaupt genutzt werden – und ob sie tatsächlich dazu beitragen, die negativen Auswirkungen sozialer Medien zu reduzieren. Wir empfehlen daher eine breit angelegte, evidenzbasierte und präventionsorientierte Public-Health-Aufklärungskampagne durch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), in die unter anderem auch Kinderärztinnen und -ärzte einbezogen werden. Ziel sollte sein, Kinder, Jugendliche und Eltern konkret über Nutzen, Risiken und Schutzmöglichkeiten im Umgang mit sozialen

127 Griffith et al. 2024.

128 DIPF 2019.

Medien zu informieren und die Anwendung entsprechender Funktionen zu fördern. Die Kampagne sollte Empfehlungen geben, wie soziale Medien sinnvoll genutzt werden können und worauf besser verzichtet werden sollte, sowie grundlegende Hinweise zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Im Zentrum der Kampagne sollten die kurz- und langfristigen Folgen problematischer Mediennutzung stehen – in leicht verständlicher Sprache und damit zugänglich für Kinder und bildungsbenachteiligte Gruppen. Zudem sollte die Vorbildfunktion von Eltern deutlich benannt werden. Regeln im Umgang mit sozialen Medien sollten klar, alltags-tauglich und altersgerecht sein und Eltern, Kindern sowie Jugendlichen gleichermaßen Orientierung bieten – ähnlich der bekannten und einfach merkbaren AHA-Formel (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske), mit der während der Coronapandemie Schutzmaßnahmen verständlich vermittelt wurden. Ergänzend sollten Heranwachsende, Eltern und Bezugspersonen praktische und realistische Anregungen für alternative, altersgerechte Beschäftigungen erhalten (z. B. Bewegung, Spiel, soziale Interaktion, Musik, kreatives Tun), um die durch Reduktion der Mediennutzung freiwerdende Zeit für eine gesunde Entwicklung zu nutzen.

Darüber hinaus sollten niedrigschwellige Online- und Präsenz-Beratungsangebote zur Früherkennung und Frühintervention bei problematischem Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen aufgebaut oder ausgebaut werden. Bestehende Apps zur Begleitung der Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Eltern, die bereits in Abschnitt 3.3 erwähnt worden sind, sollten außerdem benutzerfreundlicher und motivierender gestaltet werden, um ihre Wirksamkeit zu erhöhen. Und schließlich sollte auch in Vereinen, Kirchen und anderen zivilgesellschaftlichen Einrichtungen der Umgang mit sozialen Medien kritisch hinterfragt werden. Ihre öffentliche Präsenz auf diesen Plattformen ist zwar grundsätzlich zu begrüßen, sie sollte jedoch nicht zur Verstärkung der Risiken beitragen. Für die interne Kommunikation sollten zum Beispiel möglichst unproblematische Anwendungen – etwa datenschutzfreundliche Messengerdienste – bevorzugt werden.

4.4 Maßnahmen zur Stärkung unabhängiger Forschung

Wir empfehlen, die Förderung unabhängiger Forschung zu sozialen Medien und deren positiven und negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu intensivieren. Dabei sollten insbesondere bislang vernachlässigte Altersgruppen wie Kinder unter 10 Jahren stärker in den Blick genommen werden. Zu erforschen sind unter anderem sensible Entwicklungsfenster, Wechselwirkungen mit der elterlichen Mediennutzung, die Rolle von *Peers* sowie die Auswirkungen kommender KI-gestützter Social-Media-Formate – etwa sogenannter virtueller Freunde oder sozialer Halluzinationen, bei denen Künstliche Intelligenz den falschen, aber subjektiv absolut überzeugenden Eindruck authentischer sozialer Interaktion erzeugt.

Um eine unabhängige, öffentliche Forschung zu ermöglichen, müssen die Zugangsbarrieren zu den Datenbeständen sozialer Medien weiterhin systematisch abgebaut werden – etwa durch gesetzliche Verpflichtungen zur Implementierung offener Schnittstellen (Application Programming Interfaces, APIs) für wissenschaftliche Zwecke. Ebenso notwendig sind wirksame Mechanismen zur Durchsetzung solcher Vorgaben: Plattformanbieter sollten verpflichtet sein, ihre Daten zügig bereitzustellen – im Gegensatz zur aktuellen Praxis. Eine Verpflichtung sollte eingeführt werden, dass Ausnahmen von der Datenfreigabe von den Anbietern auf eigene Kosten gerichtlich beantragt und begründet werden müssen. Eine unrechtmäßige Verweigerung der Datenfreigabe sollte mit hohen Geldstrafen geahndet werden – verhängt durch die EU-Kommission oder die zuständigen Aufsichtsbehörden.

Mit Blick auf die Erarbeitung der im Koalitionsvertrag von 2025 angekündigten Strategien zum *Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt* sowie zur *Mentalen Gesundheit für junge Menschen* schlagen wir vor, wissenschaftsbasierte, normativ fundierte Handlungsleitlinien zu entwickeln. Diese könnten die Grundlage für bundesweite Schulungsmaßnahmen bilden, zunächst durch externe Fachkräfte, perspektivisch verankert im Curriculum schulischer Bildung.

5 Fazit und Ausblick

Soziale Medien sind bei Heranwachsenden äußerst beliebt und können wichtige Funktionen der sozialen Teilhabe erfüllen. Es gibt jedoch überzeugende Hinweise darauf, dass die Nutzung sozialer Medien die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigen kann – und zwar trotz bereits bestehender Maßnahmen auf europäischer wie nationaler Ebene und einzelner Initiativen von Social-Media-Anbietern. In Anbetracht der individuellen und gesellschaftlichen Risiken, die mit der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche somit einhergehen, besteht aus Sicht der Autorinnen und Autoren dieses Diskussionspapiers daher kurzfristiger Handlungsbedarf. Bund und Länder sollten wirksame Maßnahmen zum Schutz dieser besonders vulnerablen Altersgruppe ergreifen. Heranwachsende sollten vor den Risiken sozialer Medien geschützt werden – und zugleich die Chance erhalten, einen reflektierten und selbstbestimmten Umgang mit ihnen zu entwickeln, ohne überfordert zu werden. Strategien, die vorrangig auf Altersbeschränkungen setzen, greifen dabei aus unserer Sicht zu kurz. Wir schlagen stattdessen eine kombinierte, altersdifferenzierte Schutzstrategie vor, die verschiedene Komponenten gezielt miteinander verbindet. Sie bezieht alle sozialen Medien einschließlich Messenger-Dienste mit ein, die entsprechende Funktionen aufweisen, und vereint regulatorische, technische und pädagogische Maßnahmen sowie gesellschaftliche Aufklärung zu einem abgestimmten Maßnahmenbündel. Für Kinder unter 13 Jahren sollte unserem Vorschlag zufolge die Einrichtung eigener Social-Media-Accounts untersagt sein, da entsprechende Angebote für diese Altersgruppe grundsätzlich ungeeignet sind. Für 13- bis 17-jährige Jugendliche sind hingegen altersgemäße Einschränkungen von Plattformfunktionen erforderlich – etwa der Ausschluss personalisierter Werbung und der Verzicht auf die Erstellung individueller Nutzungsprofile. Für 13- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche befürworten wir darüber hinaus eine elterliche Begleitung, die durch einfach zu

handhabende Lösungen unterstützt wird. Die Einhaltung der Altersgrenzen erfordert eine verlässliche Infrastruktur zur Altersverifikation, deren Einführung wir empfehlen. In Bildungseinrichtungen sollte darüber hinaus die Nutzung von Smartphones bis einschließlich Klasse 10 untersagt werden. Zugleich ist ein verbindlicher Bildungskanon zu etablieren, der einen reflektierten und souveränen Umgang mit sozialen Medien bei Heranwachsenden fördert. Zudem bedarf es einer breit angelegten gesellschaftlichen Aufklärungskampagne – sowohl zu den Risiken als auch zu den Potenzialen sozialer Medien. Und schließlich braucht es weitere Forschung: zu den Folgen problematischer Social-Media-Nutzung ebenso wie zur Wirksamkeit von Schutzmaßnahmen und Interventionen, um diese evidenzbasiert weiterentwickeln zu können.

Die in diesem Diskussionspapier dargestellten Risiken sozialer Medien für junge Menschen sind gleichwohl nicht isoliert als Problem eines einzelnen Politikfeldes zu sehen; sie entstehen oder verstärken sich vor dem Hintergrund tiefgreifender ökonomischer, technologischer und geopolitischer Entwicklungen. Diese Entwicklungen verschärfen also bestehende Gefahren und werfen neue Fragen nach Regulierungsmöglichkeiten, Verantwortung und Schutz auf – insbesondere mit Blick auf vulnerable Gruppen wie Kinder und Jugendliche. Kritisch zu sehen ist so etwa das Prinzip der Aufmerksamkeitsökonomie, das im Zentrum vieler digitaler Geschäftsmodelle steht; denn die Extraktion und Monetarisierung von Aufmerksamkeit fördert technologische Strategien zur Maximierung der Nutzerbindung und schafft gezielt suchtfördernde Strukturen im digitalen Raum. Die rasante technologische Entwicklung im Digitalsektor befeuert diese ökonomisch motivierte Tendenz noch, weshalb sich die sozialen Medien ebenso rasant weiterentwickeln: Immer leistungsfähigere Algorithmen und KI-Systeme werden eingesetzt, um Nutzerverhalten vorherzusagen und mittels emotionaler Bindung zunehmend zu steuern. KI-basierte, mit Sprachmodellen verbundene Avatare, die automatisierte Simulation zwischenmenschlicher Beziehungen, mit dem Ziel, Vertrauen zu erzeugen und dann maßgeschneiderte Dienstleistungen für spezifische emotionale Bedürfnisse anbieten zu können („Intimitätsökonomie“¹²⁹), sowie die gezielte Erzeugung sogenannter sozialer Halluzinationen eröffnen neue Dimensionen der

129 Bozdağ 2025.

digitalen Einflussnahme. Sie sind regulatorisch bisher weitgehend unberührt und ihre psychologischen Konsequenzen sowohl für die sozioemotionale Entwicklung als auch für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wie Erwachsenen sind bislang unbekannt. Geopolitisch problematisch ist zudem, dass zentrale Infrastrukturen der globalen digitalen Kommunikation in Staaten verankert sind, deren demokratische Stabilität fragil ist (z. B. USA) oder die autoritär regiert werden (z. B. China). Die dort beheimateten Social-Media-Plattformen spielen nicht nur eine wachsende Rolle in der politischen Meinungsbildung, sondern schaffen auch strukturelle Abhängigkeiten, die negative Auswirkungen auf unsere Demokratie und Sicherheit haben können. All diese Entwicklungen verdeutlichen: Der Schutz junger Menschen vor den Gefahren sozialer Medien erfordert nicht nur sektorale Maßnahmen, sondern muss eingebettet sein in eine umfassende deutsche und europäische Strategie für digitale Resilienz und digitale Souveränität. Es geht um den Erhalt politischer und persönlicher Handlungsfähigkeit im digitalen Zeitalter – durch klare Regeln, wirksame Kontrollen, internationale Kooperation und einen normativen Rahmen, der den Schutz des Kindeswohls ins Zentrum stellt.

Glossare

Methodisches Glossar

Effektgröße	Effektgröße bezeichnet das quantifizierte Ausmaß eines empirischen Effekts, z. B. im Hinblick auf einen statistischen Zusammenhang zwischen Variablen oder dem Unterschied zwischen Variablen. Kleine Effektgrößen weisen auf geringe Effekte, mittlere Effektgrößen auf moderate Effekte und große Effektgrößen auf starke Effekte hin.
Längsschnittstudie	Wissenschaftliche Untersuchung, bei der quantitative Daten über einen längeren Zeitraum zu mehreren Zeitpunkten erfasst werden, um Veränderungen bei oder Zusammenhänge zwischen verschiedenen Variablen im zeitlichen Verlauf zu ermitteln.
Prädiktor	Eine Vorhersagevariable, die die Voraussage eines bestimmten Ereignisses (z. B. das Eintreten einer Erkrankung) ermöglicht.
Querschnittstudie	Wissenschaftliche Untersuchung, bei der quantitative Daten zu einem einzelnen Zeitpunkt erfasst werden, um die Ausprägung von bestimmten Variablen oder Zusammenhänge zwischen verschiedenen Variablen zu ermitteln.
Stichprobengröße	Die Stichprobengröße gibt an, wie viele Personen oder Einheiten in einer Untersuchung tatsächlich befragt oder gemessen wurden. Sie wird mit dem Buchstaben n bezeichnet.
Variable	Merkmal oder Faktor, der unterschiedlich ausgeprägt sein kann und beobachtet, gemessen oder manipuliert wird – zum Beispiel Alter, Intelligenz, Stimmung oder Reaktionszeit.

Juristisches Glossar

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Verordnung (EU) 2016/679, die zum Zweck informationeller Selbstbestimmung und zum Schutz vor Datenmissbrauch und informationeller Machtasymmetrie, aber auch zur Berücksichtigung wirtschaftlicher Interessen regelt, wie Private und der Staat mit personenbezogenen Daten umgehen dürfen.

Digital Services Act (DSA)

Verordnung (EU) 2022/2065, die Anbieter und Betreiber digitaler Dienste verpflichtet, Nutzerinnen und Nutzer besser zu schützen – zum Beispiel durch Entfernung illegaler Inhalte, Regelsetzung für Werbung und mehr Transparenz bei Empfehlungssystemen.

Konsolidierte Fassung eines Rechtsaktes

Fassung eines Gesetzes, einer Verordnung, einer Richtlinie oder sonstigen Rechtsnorm, die den ursprünglichen Rechtsakt mit allen nachfolgenden, zu einem bestimmten Zeitpunkt geltenden Änderungen und Berichtigungen enthält.

Künstliche-Intelligenz-Verordnung (KI-VO)

Verordnung (EU) 2024/1689, die zum Zweck der Sicherheit von Bürgerinnen und Bürgern und der Grundrechtsgewährleistung die Entwicklung und Nutzung von KI-Systemen in Europa regelt und dabei einem risikobasierten Ansatz folgt.

Verordnung über elektronische Identifizierung und Vertrauensdienste für elektronische Transaktionen im Binnenmarkt (eIDAS)

Verordnung (EU) 910/2014, die zum Zweck der Sicherheit und der Vertrauensstärkung bei grenzüberschreitenden elektronischen Transaktionen in der EU die elektronische Identifizierung, elektronische Signaturen und Vertrauensdienste regelt.

Verordnung zur Schaffung des europäischen Rahmens für eine digitale Identität (eIDAS 2.0)

Verordnung (EU) 2024/1183, die eIDAS erweitert, neue Anforderungen an digitale Identitäten, Authentifizierung und Vertrauensdienste festlegt und hierfür unter anderem die EU-Mitgliedstaaten zur Bereitstellung der EUDI-Wallet bis 2026, Behörden und Unternehmen außerdem zu deren Anerkennung verpflichtet.

Very Large Online Platform (VLOP)

Bezeichnung im Digital Services Act (DSA) für sehr große Online-Plattformen mit mindestens 45 Millionen monatlichen Nutzerinnen und Nutzern in der EU, die besonderen Anforderungen unterliegen.

Vollharmonisierung

Vollständige Rechtsvereinheitlichung durch die EU ohne Möglichkeit einer abweichenden nationalen Regelung durch die Mitgliedstaaten. Der nationale Gesetzgeber darf in diesem Bereich rechtlich keine eigenständigen Regelungen mehr treffen. Er kann allein seinen Einfluss in der EU geltend machen zur Änderung/Anpassung der dortigen Regelung.

Technisches Glossar

Affiliate Link

Spezieller Link zur Nachverfolgung eines empfehlungsbasierten, provisionsgebundenen Produktkaufs und zur Identifizierung des Provisionsberechtigten.

Betriebssystem

Software, die die grundlegenden Funktionen eines Computers steuert, die Hardware verwaltet und die Ausführung von Programmen ermöglicht; Schnittstelle zwischen Benutzer, Anwendungen und Computerhardware.

Chatbot

Digitale Anwendung, die menschliche Kommunikationsweisen simuliert und in Interaktion mit einem menschlichen oder digitalen Gegenüber Informationen analysiert, vermittelt und gegebenenfalls recherchiert – meist über Text- oder Sprachschnittstellen.

Deep Learning

Teilbereich des Maschinellen Lernens, in dem künstliche neuronale Netze mit vielen Schichten (tiefe Netze) genutzt werden, um komplexe Muster in großen Datenmengen zu erkennen und zu verarbeiten.

European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet)

EU-initiierte digitale Anwendung, die Bürgerinnen und Bürgern sowie Unternehmen künftig die sichere, europaweite Nutzung einer digitalen Identität ermöglichen soll, um grenzüberschreitenden Zugang zu Online-Diensten zu erleichtern sowie Datenschutz und persönliche Datenkontrolle zu gewährleisten.

EU-Mini-Wallet

EU-weit geplante Anwendung zur Altersverifikation, die bis zur Einführung der altersverifikationsfähigen EUDI-Wallet Ende 2026 als Übergangslösung dienen soll.

Geofencing

Technologie, bei der ein virtueller geografischer Bereich („Zaun“) um einen bestimmten Standort definiert wird und eine automatische Aktion ausgelöst wird, sobald ein GPS- oder RFID-fähiges Gerät diesen Bereich betritt oder verlässt – zum Beispiel eine Benachrichtigung, eine Warnung oder das Starten eines Programms.

GPS-Tracking

Methode, bei der mithilfe des GPS der genaue Standort von Personen, Fahrzeugen oder Objekten in Echtzeit erfasst und überwacht wird.

Keyword- und Hashtag-Filter

Automatisierte Funktionen, die Inhalte anhand bestimmter Wörter (Keywords) oder Schlagwörter (Hashtags) filtern, um relevante Beiträge zu erkennen oder unerwünschte Inhalte auszublenden.

Maschinelles Lernen

Teilgebiet der Künstlichen Intelligenz, in dem Computer auf Basis spezifischer Datensätze Mustererkennung betreiben und Lernprozesse durchlaufen, die das jeweilige System befähigen, eigenständig und ohne entsprechende Programmierung Entscheidungen zu treffen.

Natural Language Processing (NLP)

Teilgebiet der Künstlichen Intelligenz, das Computern ermöglicht, menschliche Sprache zu verstehen, zu analysieren und selbst zu erzeugen.

Neuronale Netze	Computermodelle, die insbesondere im Rahmen des Maschinellen Lernens der datenbasierten Mustererkennung sowie der Lösung komplexer Aufgaben dienen und vom Aufbau des menschlichen Gehirns inspiriert sind – also aus vielen künstlichen Neuronen bestehen, die durch gewichtete und anpassbare Verbindungen ähnlich wie Synapsen miteinander verknüpft sind.
Sponsoring	Finanzierungsmodell für die Präsentation digitaler Inhalte, bei dem Unternehmen im Gegenzug für Sichtbarkeit oder Bewerbung ihrer Produkte und Marken zahlen.
Unlinkability	Eigenschaft, die eine Verknüpfung bestimmter (digitaler) Aktionen, Transaktionen oder Daten derselben Person oder aus derselben Quelle ausschließt.
Unobservability	Eigenschaft eines Systems, bei der sich interne Zustände oder Vorgänge nicht aus den beobachtbaren Ausgaben ableiten lassen.
Zero-Knowledge Proofs (ZKP)	Verfahren in der Kryptografie, bei dem eine Partei (Beweiser) einer anderen Partei (Prüfer) beweist, dass sie eine bestimmte Information kennt oder eine Aussage wahr ist, ohne dabei die Information oder den unmittelbaren Beweis selbst preiszugeben.
Zertifikat	Digitales Dokument, das die Identität einer Person, Organisation oder Website bestätigt und von einer vertrauenswürdigen Stelle, einer sogenannten Zertifizierungsstelle (Certificate Authority, CA), ausgestellt wird.

Literaturverzeichnis

Zu Redaktionsschluss waren alle Links abrufbar.

Abrahamsson, S. 2024. Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health. Discussion paper. SAM 24/1. <https://hdl.handle.net/11250/3119200>

Asterhan, C. S. C., Bouton, E. 2017. Teenage peer-to-peer knowledge sharing through social network sites in secondary schools. *Computers & Education*, 110, 16–34. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.03.007>

AVPA, The Age Verification Providers Association 2022. Does age estimation through biometrics put my privacy at risk? <https://avpassociation.com/question/age-estimation-through-biometrics/>

Beyens, I., Pouwels, J. L., Van Driel, I. I., Keijsers, L., Valkenburg, P. M. 2024. Social media use and adolescents' well-being. Developing a typology of person-specific effect patterns. *Communication Research*, 51(6), 691–716. <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>

Bildungsserver Berlin-Brandenburg 2025. Basiscurriculum Medienbildung. <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/bcmedienbildung>

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., De Looze, M. E., Van den Eijnden, R. J. J. M. 2021. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, Artikel 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>

Bond, B. J., Miller, B. 2024. YouTube as my space. The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals. *New Media & Society*, 26(1), 513–533. <https://doi.org/10.1177/14614448211061830>

Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., ..., Van den Eijnden, R. 2024. *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Band 6). Kopenhagen: World Health Organization.

Böttger, T., Zierer, K. 2024. To Ban or Not to Ban? A Rapid Review on the Impact of Smartphone Bans in Schools on Social Well-Being and Academic Performance. *Education Sciences*, 14(8), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>

Bozdağ, A. A. 2025. The AI-mediated intimacy economy: a paradigm shift in digital interactions. *AI & Society* 40, 2285–2306. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02132-6>

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ..., Staiano, A. 2022. The use of social media in children and adolescents. Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), Artikel 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>

Braghieri, L., Levy, R., Makarin, A. 2022. Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>

Brailovskaia, J. 2024. The „Vicious Circle of addictive Social Media Use and Mental Health“ Model. *Acta Psychologica*, 247, Artikel 104306. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104306>

Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., Margraf, J. 2020. Less Facebook use – more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108, Artikel 106332. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332>

Brailovskaia, J., Swarlik, V. J., Grethe, G. A., Schillack, H., Margraf, J. 2022. Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health*, 31, 1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>

Bruns, A. 2021. After the „APIcalypse“. Social media platforms and their fight against critical scholarly research. In: Walker, S., Mercea, D., Bastos, M. (Hrsg.), *Disinformation and data lockdown on social platforms* (S. 14–36). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003206972>

Calliess, C., Ruffert, M. 2022. EUV/AEUV. *Das Verfassungsrecht der Europäischen Union mit Europäischer Grundrechtscharta*. Kommentar. 6. Auflage. München: C.H.Beck Verlag.

Capraro, V., Globig, L., Rausch, Z., Rathje, S., Wormley, A., Olson, J., ..., Van Bavel, J. J. 2025. *A consensus statement on potential negative impacts of smartphone and social media use on adolescent mental health*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5256747

Carr, C. T., Hayes, R. A. 2015. Social media. Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>

Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., Krishnan, S. 2021. Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media & Society*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>

Danish Competition and Consumer Authority 2025. *Disrupting social media habits. A field experiment with young Danish consumers*. Valby: Danish Competition and Consumer Authority. <https://en.kfst.dk/media/5t4dscjt/20250619-disrupting-social-media-habits.pdf>

Deutsche Presse-Agentur 2025. Kein Handyverbot – Schulen in Sachsen-Anhalt in Eigenregie. dpa-Meldung vom 20.03.2025. <https://sz.de/dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-250320-930-409343>

DIPF, Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation (2019): StEG. <https://steg.dipf.de/>

DZSKJ, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters 2025. *Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in Deutschland Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024*. Hamburg: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporterforschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442#rtf-anchor-download-studie

Erfani, S. S., Abedin, B. 2018. Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being. A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 69(7), 900–912. <https://doi.org/10.1002/asi.24015>

Europäische Kommission 2000. *Die Anwendbarkeit des Vorsorgeprinzips. KOM/2000/0001 endgültig* (Mitteilung). Brüssel: Kommission der Europäischen Gemeinschaften. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52000DC0001>

European Commission 2024. Call for tenders: Development, Consultancy and Support for an Age Verification Solution (EC-CNECT/2024/OP/0073). <https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/funding/call-tenders-development-consultancy-and-support-age-verification-solution>

European Commission 2025a. Annex to the Communication to the Commission Approval of the content on a draft Communication from the Commission - Guidelines on measures to ensure a high level of privacy, safety and security for minors online, pursuant to Article 28(4) of Regulation (EU) 2022/2065. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors>

European Commission 2025b. Supervision of the designated very large online platforms and search engines under DSA. Information updated on 14 July 2025. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/list-designated-vlops-and-vloses>

European Commission 2025c. Blueprint for an age verification solution to help protect minors online. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/factpages/blueprint-age-verification-solution-help-protect-minors-online>

European Commission 2025d. Digital Competence Framework for Educators (DigCompEdu). https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcompedu_en

Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H., Glöckler, S. 2023. *JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://mpfs.de/app/uploads/2024/10/JIM_2023_web_final_kor.pdf

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, S. 2024a. *JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/>

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, S. 2024b. *KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>

Frielingsdorf, H., Fomichov, V., Rystedt, I., Lindstrand, S., Korhonen, L., Henriksson, H. 2025. Associations of time spent on different types of digital media with self-rated general and mental health in Swedish adolescents. *Scientific Reports*, 15, Artikel 993. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83951-x>

Frison, E., Bastin, M., Bijttebier, P., Eggermont, S. 2019. Helpful or harmful? The different relationships between private facebook interactions and adolescents' depressive symptoms. *Media Psychology*, 22(2), 244–272. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1429933>

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., ..., Pallan, M. 2025. School phone policies and their association with mental well-being, phone use, and social media use (SMART Schools). A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, Artikel 101211. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>

Griffith, S. F., Kaiser, A. P., Landa, R. J. (2024). Promoting healthy screen media use in young children: Feasibility and acceptability of a behavioral parenting intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, 67, 33–44.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2024.02.002>

Haidt J. 2024. *The anxious generation. How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York: Penguin Press.

Haidt, J., Johnson, W., Rausch, Z. 2025. We don't have to give in to the smart-phones. *New York Times*, 18.06.2025. <https://www.nytimes.com/2025/06/18/opinion/parents-smartphones-tiktok-facebook.html>

Hansson, S. O. 2023. Risk. In: Zalta E. N., Nodelman, U. (Hrsg.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Auflage Sommer 2023. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2023/entries/risk/>

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., Wang, Q. 2019. Social media addiction. Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology – Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., Young, J. 2018. No more FOMO. Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

IDnow 2023: IDnow Digital Identity Index 2023 Deutschland. <https://files.idnow.io/hubfs/DE-Resources/IDnow%20Digital%20Identity%20Index%202023%20Deutschland.pdf>

Kahl, W., Gärditz, K. F. 2023. *Umweltrecht*. 13. Auflage. München: C.H. Beck Verlag.

Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Reiss, F., Moeller, S., ..., Ravens-Sieberer, U. 2024. Youth mental health in times of global crises. Evidence from the longitudinal COPSY study (Preprint). <https://doi.org/10.2139/ssrn.5043077>

Kattein, E., Schmidt, H., Witt, S., Jörren, H. L., Menrath, I., Rumpf, H.-J., ..., Pawils, S. 2023. Increased digital media use in preschool children. Exploring the links with parental stress and their problematic media use. *Children*, 10(12), Artikel 1921. <https://doi.org/10.3390/children10121921>

Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. 2020. A systematic review. The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kennard, B. D., Hughes, J. L., Minhajuddin, A., Jones, S. M., Jha, M. K., Slater, H., ..., Trivedi, M. H. 2025. Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN). *Journal of Affective Disorders*, 374, 128–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046>

Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., ..., Walters, E. E. 2005. The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS). A short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*, 35(2), 245–256. <https://doi.org/10.1017/S0033291704002892>

Kim, S., Garthe, R., Hsieh, W.-J., Hong, J. S. 2024. Problematic social media use and conflict, social stress, and cyber-victimization among early adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 41(2), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00857-1>

Kligler-Vilenchik, N., Literat, I. 2025. Expressive citizenship. Youth, social media, and democracy. *Journal of Children and Media*, 19(1), 46–52. <https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2438680>

Koalitionsvertrag 2025. *Verantwortung für Deutschland. Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. 21. Legislaturperiode*. <https://www.koalitionsvertrag2025.de/>

Kozyreva, A., Lorenz-Spreen, P., Herzog, S. M., Ecker, U. K., Lewandowsky, S., Hertwig, R., ..., Wineburg, S. 2024. Toolbox of individual-level interventions against online misinformation. *Nature Human Behaviour*, 8(6), 1044–1052. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01881-0>

- Kraemer, H. C., Kazdin, A. E., Offord, D. R., Kessler, R. C., Jensen, P. S., Kupfer, D. J. 1997. Coming to terms with the terms of risk. *Archives of General Psychiatry*, 54(4), 337–343. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1997.01830160065009>
- Krause, H.-V., Baum, K., Baumann, A., Krasnova, H. 2021. Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem. A systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10–47. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>
- Kühling, J., Buchner, B. 2024. *Datenschutz-Grundverordnung, Bundesdatenschutzgesetz: DS-GVO / BDSG. Kommentar*. 4. Auflage. München: C.H. Beck Verlag.
- Kultus Hessen, Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen 2025. Hessen handelt – Smartphone-Schutzzonen an allen Schulen. Pressemitteilung vom 20.03.2025. <https://kultus.hessen.de/presse/hessen-handelt-smartphone-schutzzonen-an-allen-schulen>
- Kultusministerkonferenz 2016. Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz. https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/PresseUndAktuelles/2017/Strategie_neu_2017_datum_1.pdf
- Li, J., Xiao, B., Zhao, Y., Zhang, B., Li, Y. 2025. Chinese parental mediation, predictors, and associations with children's problematic media use: A latent profile analysis. *Early Education and Development*, 36(1), 19–36. <https://doi.org/10.1080/10409289.2024.2360867>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. 2022. Time spent on social media and risk of depression in adolescents. A dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Artikel 5164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Lorenz-Spreen, P., Oswald, L., Lewandowsky, S., Hertwig, R. 2023. A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy. *Nature Human Behaviour*, 7(1), 74–101.

Marten, P. L., Aßmann, S., Baumgarten-Kelm, C., Stadtler, M. 2025. Did 5G radiation really kill birds? Training lower secondary students in epistemic strategies to counter online misinformation. *Learning and Individual Differences*, 122, Artikel 102685. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102685>

Marten, P. L., Stadtler, M. 2025. Building resilience against online misinformation. A teacher-led training promoting evaluation strategies among lower secondary students. *Computers in Human Behavior*, 165, Artikel 108548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108548>

Martini, M., Limbach, P., Spiecker gen. Döhmann, I. 2025. Social Media and Minors: What's in their best interest? A comparative analysis of the DSA (Guidelines) and beyond, i.E.

MBK Saarland, Ministerium für Bildung und Kultur des Saarlandes 2025. Bildung für digitale Mündigkeit statt unkontrollierter Nutzung: Klare Regeln für Mobiltelefone und Smartwatches an Grundschulen. Medieninfo vom 24.03.2025. https://www.saarland.de/mbk/DE/aktuelles/medieninformationen/2025/03/PM_250324-handynutzung-grundschule

McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S. J., Browne, V., ..., Killackey, E. 2024. The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *Lancet Psychiatry*, 11(9), 731-774. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(24)00163-9)

Mebis-Redaktion 2019. Kompetenzrahmen zur Medienbildung an bayerischen Schulen. In: Mebis – Landesmedienzentrum Bayern. <https://mebis.bycs.de/beitrag/kompetenzrahmen-zur-medienbildung>

Meier, A., Reinecke, L. 2021. Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>

Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., Runions, K. C. 2014. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>

Montag, C. 2019. The neuroscience of smartphone/social media usage and the growing need to include methods from „Psychoinformatics“. In: Davis, F. D., Riedl, R., Vom Brocke, J., Legér, P.-M., Randolph, A. B. (Hrsg.), *Information Systems and Neuroscience. NeurolS Retreat 2018* (S. 275–283). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01087-4_32

Montag, C., Marciano, L., Schulz, P.J., Becker, B. 2023. Unlocking the brain secrets of social media through neuroscience. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(12), 1102–1104. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.09.005>

Moor, I., Winter K., Bilz L., Bucksch, J., Finne, E., John, N., ..., Richter, M. 2020. The 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study – Methodology of the World Health Organization’s child and adolescent health study. *Journal of Health Monitoring*, 5(3), 88–102. <https://doi.org/10.25646/6904>

Moss, C., Wibberley, C., Witham, G. 2023. Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents. A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 14–29. <https://doi.org/10.1111/inm.13055>

Müggenborg, H.-J. 2021. Das Vorsorgeprinzip beim Ausbau von G5. *Natur und Recht*, 43(1), 16–20. <https://doi.org/10.1007/s10357-020-3785-z>

Müller-Terpitz, R., Köhler, M. 2024, *Digital Services Act. Kommentar*. München: C.H. Beck Verlag.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2024. *Social media and adolescent health*. Washington, D.C.: National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, Union der deutschen Akademien der Wissenschaften 2021. *Digitalisierung und Demokratie* (Stellungnahme). Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_00348

Nikken, P., Schols, M. 2015. How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3423–3435.

<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>

Obermaier, M., Schmuck, D. 2022. Youths as targets. Factors of online hate speech victimization among adolescents and young adults. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(4), Artikel zmac012.

<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac012>

Odgers, C. L. 2024. The great rewiring. Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? The evidence is equivocal on whether screen time is to blame for rising levels of teen depression and – anxiety and rising hysteria could distract us from tackling the real causes. *Nature*, 628, 29–30.

<https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>

OHCHR, United Nations Human Rights Office of the High Commissioner 2021. General comment No. 25 on children’s rights in relation to the digital environment. <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>

Orben, A., Matias, J. N. 2025. Fixing the science of digital technology harms. Technology development outpaces scientific assessment of impacts. *Science*, 388(6743), 152–155. <https://doi.org/10.1126/science.adt6807>

Orben, A., Przybylski, A. K. 2019. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.

<https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., Kievit, R. A. 2022. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, Artikel 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., Lyyra, N. 2021. Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Artikel 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz 2025. Muster für eine Smartphone-Ordnung. <https://bildung.rlp.de/schulemedienrecht/fuer-die-praxis/musternutzungsordnung-smartphone>

Pearson, H. 2025. Do smartphones and social media really harm teens' mental health? Researchers are debating the strength of evidence connecting technology to surging rates of adolescent mental illness. But they have some clear advice for parents. *Nature*, 640, 26–28. <https://doi.org/10.1038/d41586-025-00933-3>

Popp, L., Voigt, B., Julich, A., König, H.H., Brettschneider, C., Kulisch, K.L., ..., Schneider, S. 2025. Urban Mental Health. Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen in der Stadt. *Kindheit und Entwicklung*, 34(1), 23–32, <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000471>

Poulain, T., Vogel, M., Kliesener, T., Kiess, W. 2023. Associations between changes in behavioral difficulties and levels of problematic smartphone use in adolescents over a 1-year period. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32, 533–536. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01874-8>

Rega, V., Gioia, F., Boursier, V. 2023. Problematic media use among children up to the age of 10. A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), Artikel 5854. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105854>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., ..., Mojtabai, R. 2019. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>

Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.P., Hamilton, H. A. 2019. Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *The Journal of Primary Prevention*, 40(2), 189–211. <https://doi.org/10.1007/s10935-019-00543-6>

Schmidt, J.-H., Taddicken, M. 2017. Soziale Medien. Funktionen, Praktiken, Formationen. In: Schmidt, J.-H., Taddicken, M. (Hrsg.), *Handbuch Soziale Medien* (S. 23–37). Wiesbaden: Springer VS.

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., Guimond, S. 2022. Problematic social media use in adolescents and young adults. Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Artikel e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., Joormann, J. 2015. Correlates of Facebook usage patterns. The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>

Shoshani, A., Kor, A., Bar, S. 2024. The impact of social media use on psychiatric symptoms and well-being of children and adolescents in the post-COVID-19 era. A four-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(11), 4013–4027. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02454-2>

Simitis, S., Hornung, G., Spiecker gen. Döhmman, I. 2025. *Datenschutzrecht. DS-GVO/BDSG*. 2. Auflage. Baden-Baden: Nomos Verlag.

Simon, J., Spiecker gen. Döhmman, I., Luxburg, U. v. 2024. *Generative KI. Jenseits von Euphorie und einfachen Lösungen* (Diskussion Nr. 34). Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01226

Spiecker gen. Döhmman, I. 2018. Kontexte der Demokratie. Parteien, Medien und Sozialstrukturen. In: Vereinigung der Deutschen Strafrechtslehrer (Hrsg.), *Fragmentierungen*. Veröffentlichungen der Vereinigung der Deutschen Strafrechtslehrer, Band 7 (S. 9–66). Berlin: De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110580860>

Stevic, A., Schmuck, D., Thomas, M. F., Karsay, K., Matthes, J. 2024. Distracted children? Nighttime smartphone use, children's attentional problems, and school performance over time. *The Journal of Early Adolescence*, 44(2), 223–249. <https://doi.org/10.1177/02724316231164734>

- Sun, Y., Zhang, Y. 2020. A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, Artikel 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Taddicken, M., Schmidt, J. H. 2022. Entwicklung und Verbreitung sozialer Medien. In: Schmidt, J.-H., Taddicken, M. (Hrsg.), *Handbuch Soziale Medien*. 2. Auflage. (S. 3–17). Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25995-2_1
- Taege, J. 2021. Einwilligung von Kindern gegenüber Diensten der Informationsgesellschaft. Schutz von Kindern unter 16 Jahren durch Art. 8 DS-GVO vor Beeinträchtigungen im Netz. *Zeitschrift für Datenschutz*, 9/2021, 505–508.
- Thiagarajan, T. C., Newson, J. J., Swaminathan, S. 2025. Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493–504. <https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>
- Tromholt, M. 2016. The Facebook experiment. Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661–666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Turel, O., Mouttapa, M., Donato, E. 2015. Preventing problematic internet use through video-based interventions. A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349–362. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.936041>
- Twenge, J. M. 2017. *iGen. Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood. And what that means for the rest of us*. New York: Simon & Schuster.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., Campbell, W. K. 2020. Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346–348. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0839-4>
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. 2016. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., Kross, E. 2020. Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ..., Kross, E. 2015. Passive Facebook usage undermines affective well-being. Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology – General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., Kross, E. 2017. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R. 2023. Pew Research Center. Teens and social media. Key findings from Pew Research Center surveys. <https://www.pew-research.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>

Vossen, H. G. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., Koning, I. M. 2024. Parenting and problematic social media use. A systematic review. *Current Addiction Reports*, 11(3), 511–527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>

Wang, J., Wang, S., Xiao, B., Li, J., Feng, Y., Li, Y. 2024. Maternal distress, parenting stress, maladaptive parenting and children’s problematic media use in China. Evidence from 2022 spring in Shanghai. *BMC Public Health*, 24(1), Artikel 1857. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19382-0>

Weinstein, E. 2018. The social media see-saw. Positive and negative influences on adolescents’ affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597–3623. <https://doi.org/10.1177/1461444818755634>

Zhao, N., Zhou, G. 2021. COVID-19 stress and addictive social media use (SMU). Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Artikel 635546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635546>

Zhou, Z., Cheng, Q. 2022. Relationship between online social support and adolescents' mental health. A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Marín-López, I. 2016. Cyberbullying. A systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. *Psicología Educativa*, 22(1), 5–18. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.03.002>

Mitwirkende

Autorinnen und Autoren

apl. Prof. Dr. Julia Brailovskaia	Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ), Ruhr-Universität Bochum
Prof. Dr. Johannes Buchmann ML	Emeritierter Professor für Informatik, Technische Universität Darmstadt
Prof. Dr. Ralph Hertwig ML	Direktor des Forschungsbereichs Adaptive Rationalität, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin
Prof. Dr. Thomas Metzinger ML	Emeritierter Professor für Theoretische Philosophie, Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Prof. Dr. Christian Montag	Professor of Cognitive and Brain Sciences, Institute of Collaborative Innovation, University of Macau (Volksrepublik China)
Prof. Dr. Ahmad-Reza Sadeghi	Professor für Informatik, Technische Universität Darmstadt
Prof. Dr. Silvia Schneider	Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie, Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ), Ruhr-Universität Bochum
Prof. Dr. Indra Spiecker gen. Döhmman, LL.M. (Georgetown Univ.)	Lehrstuhl für Öffentliches Recht, Öffentliches Recht, Informationsrecht und Rechtstheorie Institut für Digitalisierung, Universität zu Köln
Prof. Dr. Annie Waldherr	Professorin für Computational Communication Science, Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Universität Wien (Österreich)

ML – Mitglied der Leopoldina

Die mitwirkenden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wurden entsprechend den veröffentlichten „Regeln für den Umgang mit Interessenkonflikten in der wissenschaftsbasierten Beratungstätigkeit der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina“ verpflichtet, Tatsachen zu benennen, die geeignet sein können, zu Interessenkonflikten zu führen. Außerdem wird auf die vorliegenden Regeln verwiesen.

Wissenschaftliche Mitarbeit

Dr. Charlotte Wiederkehr	Referentin der Abteilung Wissenschaft – Politik – Gesellschaft, Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina
Dr. Matthias Winkler	Referent der Abteilung Wissenschaft – Politik – Gesellschaft, Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina

Danksagung

Die Autorinnen und Autoren danken folgenden Expertinnen und Experten für wertvolle Hinweise:

Dr. Isabel Brandhorst, Forschungsgruppenleiterin in der Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Universitätsklinikum Tübingen

Dr. Mirjam Jenny, Wissenschaftliche Geschäftsführerin des Institute for Planetary Health Behaviour, Universität Erfurt

Prof. Dr. Anja Lehmann, Fachgebietsleiterin Cybersecurity – Identity Management, Hasso-Plattner-Institut, Universität Potsdam

Prof. Dr. Tobias Renner, Ärztlicher Direktor, Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Universitätsklinikum Tübingen

Prof. Dr. Katharina Scheiter, Professorin für digitale Bildung, Universität Potsdam

Prof. Dr. Desirée Schmuck, Professorin für Medienwandel und Medieninnovation, Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Universität Wien (Österreich)

Martin Seifert, Senior Scientist, Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC)

Prof. Dr. Louisa Specht-Riemenschneider, Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit (BfDI), Bonn

Prof. Dr. Marc Stadtler, Leiter des Arbeitsbereichs Kompetenzentwicklung und Kompetenzmodellierung, Institut für Erziehungswissenschaft, Ruhr-Universität Bochum

Wolfgang Studier, Teamleiter und Sicherheitsexperte, Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC)

Prof. Dr. Ulrich Trautwein, Professor für Empirische Bildungsforschung, Hector-Institut für Empirische Bildungsforschung, Eberhard Karls Universität Tübingen

Erik Tuchtfield, LL.M. (Glasgow), Leiter der humanet3-Gruppe, Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht, Heidelberg

Weitere Veröffentlichungen aus der Reihe „Leopoldina Diskussion“

Nr. 39: Konzepte für eine neue Medizin in einer alternenden Gesellschaft –
Perspektiven für Forschung und medizinische Versorgung – 2025

Nr. 38: Ein neues Verfahren zur direkten Finanzierung und Evaluation wissenschaftlicher Zeitschriften – 2025

Nr. 37: Demografischen Wandel und Altern gestalten. Interdisziplinäre
Impulse für einen ressortübergreifenden Ansatz – 2025

Nr. 36: Mehr Freiheit – weniger Regulierung. Vorschläge für die
Entbürokratisierung des Wissenschaftssystems – 2025

Nr. 35: Die gemeinsame Verantwortung für das archäologische Erbe.
Warum der archäologische Kulturgutschutz besser in die akademische
Ausbildung integriert werden muss – 2024

Nr. 34: Generative KI – jenseits von Euphorie und einfachen Lösungen – 2024

Nr. 33: Vernetzte Notfallvorsorge für Kulturgüter. Eine Umfrage unter den
Notfallverbänden Deutschland – 2023

Nr. 32: Ein öffentlicher Dialog zur Fortpflanzungsmedizin – 2023

Nr. 31: Den kritischen Zeitpunkt nicht verpassen. Leitideen für die
Transformation des Energiesystems – 2023

Nr. 30: Organisatorische Voraussetzungen der Notfallvorsorge für
Kulturgüter – 2022

Nr. 29: Die rechtlichen Grundlagen der Notfallvorsorge für Kulturgüter – 2022

Nr. 28: Ärztliche Aus-, Weiter- und Fortbildung – für eine lebenslange
Wissenschaftskompetenz in der Medizin – 2022

Nr. 27: Nutzen von wissenschaftlicher Evidenz – Erwartungen an wissenschaftliche Expertise – 2021

Nr. 26: Neuregelung des assistierten Suizids – Ein Beitrag zur Debatte – 2021

Nr. 25: Ansatzpunkte für eine Stärkung digitaler Pandemiebekämpfung – 2021

Diese und weitere Diskussionspapiere der Leopoldina stehen kostenfrei
unter folgendem Link zum Download zur Verfügung:

www.leopoldina.org/publikationen/stellungnahmen/diskussionspapiere

Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina e. V.
– Nationale Akademie der Wissenschaften –

Jägerberg 1
06108 Halle (Saale)
Tel.: (0345) 472 39-867
E-Mail: politikberatung@leopoldina.org

Berliner Büros:
Reinhardtstraße 16 Unter den Linden 42
10117 Berlin 10117 Berlin

Die 1652 gegründete Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina ist mit ihren rund 1.700 Mitgliedern aus nahezu allen Wissenschaftsbereichen eine klassische Gelehrten-gesellschaft. Sie wurde 2008 zur Nationalen Akademie der Wissenschaften Deutschlands ernannt. In dieser Funktion hat sie zwei besondere Aufgaben: die Vertretung der deut-schen Wissenschaft im Ausland sowie die Beratung von Politik und Öffentlichkeit.

Die Leopoldina tritt auf nationaler wie internationaler Ebene für die Freiheit und Wert-schätzung der Wissenschaft ein. In ihrer Politik beratenden Funktion legt die Leopoldina fachkompetent, unabhängig, transparent und vorausschauend Empfehlungen zu gesell-schaftlich relevanten Themen vor. Sie begleitet diesen Prozess mit einer kontinuierlichen Reflexion über Voraussetzungen, Normen und Folgen wissenschaftlichen Handelns.

www.leopoldina.org