BPtK
Bundes
Psychotherapeuten
Kammer

Impuls

Social Media und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Wirksamer Schutz, gezielte Unterstützung – für Befähigung und digitale Teilhabe



Digitale Agenda 2030
Nr.02

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung 3

Editorial 6

A Wie nutzen junge Menschen Social Media? Status quo 8
1. Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen 8
2. Positive Effekte und Chancen von Social Media 10
3. Negative Effekte und Risiken von Social Media 12
4. Fazit 17

B Zusammenhang von Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 18
1. Psychische Gesundheit und Social Media 18
2. Positive Effekte 20
3. Wohlbefinden 20
4. Depressivität 21
5. Körperbildunzufriedenheit und Essstörungen 22
6. Selbstverletzung und Suizidalität 23
7. Schlafstörungen und exzessive Nutzung 23
8. Folgen digitaler sexualisierter Gewalt 23
9. Folgen von Cybermobbing und Hassrede 24
10. Pathologische Social-Media-Nutzung 24
11. Vulnerabilitäten 25
12. Fazit 28

C Politischer und regulatorischer Sachstand 29
1. Social-Media-Plattformen zwischen Regulierung und Selbstkontrolle 29
2. Digital Services Act und EU-Leitlinien zum Jugendschutz 29
3. Grenzen nationaler Regeln: Herkunftslandprinzip, EU-Vollharmonisierung 31
4. Vorhandene AGB-Altersgrenze und Teen-Konten 31
5. Wie geht es weiter? Neue Priorität für psychische Gesundheit in der EU 32
6. Regulierung in Australien, UK und USA 35
7. USA: Urteile gegen Meta und Google (YouTube) 36
8. Fazit 37

D Zielbild 38

E Empfehlungen 40
1. Plattformen für den Schutz Minderjähriger verbindlich regulieren 40
2. Medienkompetenz fördern, psychische Gesundheit stärken 43
3. Altersgestuftes Zugangsmodell im Rahmen eines Gesamtkonzepts einführen 45
4. Partizipation junger Menschen sicherstellen 51
5. Versorgung gezielt stärken 52
6. Forschung fördern 54
7. Maßnahmen systematisch evaluieren 55

Glossar 56

Quellenangaben 58

Impressum 64

Resümee

Zusammenfassung

Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt schützen und stärken

Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Sie ermöglichen Kommunikation, Information, persönliche Entfaltung und gesellschaftliche Teilhabe. Zugleich bergen sie erhebliche Risiken für die psychische Gesundheit. Dazu zählen Cybermobbing, sexualisierte Gewalt, die Konfrontation mit verstörenden oder altersunangemessenen Inhalten sowie problematische bis pathologische Nutzungsmuster. Manipulative Plattformmechanismen können diese Risiken verstärken.

Kinder und Jugendliche befinden sich in einer besonders sensiblen Entwicklungsphase. Sie benötigen daher besonderen Schutz, zugleich aber auch die Möglichkeit, digitale Kompetenzen zu erwerben und selbstbestimmt an der digitalen Welt teilzuhaben. Schutzmaßnahmen müssen beiden Anforderungen gerecht werden.

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) empfiehlt deshalb ein Gesamtkonzept, das vier Ziele miteinander verbindet: wirksamen Schutz, digitale Teilhabe, Befähigung und gezielte Unterstützung. Einzelmaßnahmen allein reichen nicht aus. Notwendig ist ein abgestimmtes Vorgehen, das Plattformbetreiber stärker in die Verantwortung nimmt, altersgerechte Zugänge schafft, digitale Kompetenzen fördert und Präventions- und Versorgungsangebote ausbaut.

Vier Dimensionen eines wirksamen Gesamtkonzepts

Wirksamer Schutz

Minderjährige müssen durch verbindliche Vorgaben für Plattformbetreiber besser vor gesundheitlichen Risiken, ungeeigneten Inhalten und manipulativen Nutzungsmechanismen geschützt werden. Dazu gehören sichere Standardeinstellungen und altersgerechte Zugangsregeln.

Digitale Teilhabe

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Information, Kommunikation und gesellschaftliche Teilhabe. Altersgerechte und sichere digitale Angebote sollen ihnen ermöglichen, diese Rechte wahrzunehmen.

Befähigung

Kinder und Jugendliche sollen lernen, soziale Medien kompetent, kritisch und selbstbestimmt zu nutzen. Dafür benötigen sie altersgerechte Medienbildung und Begleitung durch Eltern, Schulen und weitere Bezugspersonen.

Gezielte Unterstützung

Prävention, Beratung und psychotherapeutische Versorgung müssen den besonderen Belastungen digitaler Lebenswelten Rechnung tragen. Betroffene Kinder und Jugendliche benötigen frühzeitig geeignete Hilfsangebote.

Die sieben zentralen Empfehlungen der BPtK

1. Plattformbetreiber verbindlich in die Verantwortung nehmen

Die BPtK empfiehlt verbindliche Schutzstandards, sichere Voreinstellungen und wirksame Beschwerdemechanismen. Manipulative, suchtfördernde Plattformdesigns sowie Profiling, verhaltensbasierte algorithmische Empfehlungssysteme und manipulative Werbung für Minderjährige sollen verboten werden. Bestehende europäische Vorgaben müssen konsequent durchgesetzt und Regulierungslücken geschlossen werden.

2. Digitale Kompetenzen und psychische Gesundheit stärken

Medienbildung soll frühzeitig und systematisch in Schulen verankert werden, unter anderem durch ein Unterrichtsfach „Digitale Kompetenz“ ab der fünften Jahrgangsstufe. Ergänzend empfiehlt die BPtK mehr Beratungsangebote für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrkräfte, eine bundesweite Aufklärungskampagne sowie die stärkere Einbindung psychotherapeutischer Expertise in Präventionskonzepte. Auch analoge Erfahrungsräume sollen gestärkt werden.

3. Ein altersgestuftes Zugangsmodell einführen

Die BPtK empfiehlt ein altersgestuftes Zugangsmodell als Teil eines umfassenden Schutzkonzepts:

- → Unter 14 Jahren: Kein Zugang zu gängigen Social-Media-Plattformen; stattdessen sichere, kindgerechte digitale Alternativen.
- → 14 bis unter 16 Jahren: Zugang nur mit elterlicher Einwilligung und altersgerechten Funktionseinschränkungen.
- → 16 bis unter 18 Jahren: Eigenständige Anmeldung bei weiterhin verpflichtenden altersgerechten Schutzstandards.

Voraussetzung ist eine sichere, datensparsame Altersverifizierung.

4. Kinder und Jugendliche an Entscheidungen beteiligen

Junge Menschen sollen bei der Entwicklung, Umsetzung und Bewertung von Schutzmaßnahmen systematisch einbezogen werden. Ihre Perspektiven und Erfahrungen sind wesentlich für praxistaugliche und akzeptierte Regelungen.

5. Prävention und psychotherapeutische Versorgung ausbauen

Die BPtK empfiehlt spezifische Präventionsprogramme bei riskantem Nutzungsverhalten, niedrigschwellige Beratung für Betroffene digitaler Gewalt sowie eine bedarfsgerechte ambulante psychotherapeutische Versorgung. Auch gruppenpsychotherapeutische Angebote sollen gestärkt werden.

6. Forschung gezielt fördern

Die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit sowie die Wirksamkeit von Präventions- und Behandlungsmaßnahmen müssen weiter untersucht werden. Plattformbetreiber sollen zu mehr Transparenz und zur Bereitstellung relevanter Daten verpflichtet werden.

7. Maßnahmen wissenschaftlich evaluieren

Plattformregulierung, altersgestufte Zugangsregeln und Verfahren zur Altersverifizierung sollen unabhängig evaluiert und auf Grundlage der Ergebnisse weiterentwickelt werden.

Fazit

Wirksamer Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt erfordert ein abgestimmtes Gesamtkonzept. Verbindliche Schutzstandards, altersgerechte digitale Angebote, die Förderung von Medienkompetenz sowie bedarfsgerechte Präventions- und Versorgungsangebote müssen ineinandergreifen. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen ein psychisch gesundes Aufwachsen und eine sichere, selbstbestimmte digitale Teilhabe zu ermöglichen.

BPtK-Ansatz – Vier Dimensionen

Wirksamer Schutz → Verpflichtende Plattformregulierung → Minderjährige strukturell besser schützen → Altersgerechter Zugang	**Digitale Teilhabe** → Grundrechte von Minderjährigen achten → sicheres Umfeld und EU-Kids-Plattform → Partizipation
Befähigung → Kompetenzvermittlung und Begleitung durch Schule, Eltern und andere → Befähigung zu sicherer und selbstbestimmter digitaler Teilhabe	**Unterstützung** → Prävention und Aufklärungskampagne → Schnelle, wohnortnahe Versorgung bei psychischer Erkrankung

Editorial

Editorial

Soziale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Raum für Freundschaften, Austausch, Information und persönliche Entfaltung. Zugleich bergen sie erhebliche Risiken für die psychische Gesundheit junger Menschen. Wie können wir Kinder und Jugendliche wirksam schützen, ohne ihnen die Chancen der digitalen Welt vorzuenthalten? Diese Frage gehört zu den wichtigen gesellschafts- und gesundheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit.

Die psychische Belastung junger Menschen ist hoch. Das zeigen auch aktuelle Daten: Im Deutschen Schulbarometer 2025/2026 wiesen 25 Prozent der 8- bis 17-jährigen Schüler*innen psychische Auffälligkeiten auf oder lagen im Grenzbereich. Jeder fünfte junge Mensch berichtet von eingeschränkter Lebensqualität. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Familiäre Belastungen, Armut, gesellschaftliche Krisen und Zukunftsängste spielen ebenso eine Rolle wie die Bedingungen, unter denen Kinder und Jugendliche heute in digitalen Räumen aufwachsen.

Cybermobbing, sexualisierte Gewalt und verstörende Inhalte können die psychische Gesundheit erheblich gefährden. Hinzu kommen Plattformmechanismen wie Endlos-Feeds oder automatisch abgespielte Videos, die eine exzessive Nutzung begünstigen. Gleichzeitig ermöglichen soziale Medien gesellschaftliche Teilhabe, fördern Kreativität und eröffnen neue Möglichkeiten der Kommunikation und Identitätsentwicklung.

Aus psychotherapeutischer Sicht kommt es deshalb darauf an, die Risiken sozialer Medien für die psychische Gesundheit junger Menschen ernst zu nehmen und zugleich ihre Chancen für die persönliche Entwicklung und gesellschaftliche Teilhabe zu berücksichtigen. Ziel muss es sein, Schutz, Befähigung und digitale Teilhabe in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen.

Was genau ist Social Media?

Üblicherweise umfasst der Begriff soziale Netzwerkplattformen (zum Beispiel Facebook, Instagram, Snapchat, X), Plattformen zum Streamen nutzergenerierter Inhalte (zum Beispiel YouTube, TikTok), Diskussionsplattformen (zum Beispiel Reddit), berufliche Netzwerke (zum Beispiel LinkedIn), bestimmte Messengerdienste (zum Beispiel WhatsApp, Telegram). Letztere werden hier nur dann unter dem Terminus subsummiert, wenn Funktionen über private Kommunikation hinausgehen und vergleichbare Reichweiten wie soziale Netzwerke erreichen (öffentliche Kanäle, große Gruppenchats, algorithmische Verbreitung).

Games und KI-Chatbots stehen in diesem Papier nicht im Fokus und werden nur insoweit mitbetrachtet, als sie unmittelbar mit sozialen Medien verknüpft sind.

Dazu bedarf es eines umfassenden Ansatzes, der unterschiedliche Akteur*innen einbezieht. Neben geeigneten Schutzmaßnahmen auf den Plattformen spielen die Förderung digitaler Kompetenzen, die Begleitung durch Eltern und Schulen sowie wirksame Präventions- und Unterstützungsangebote eine wichtige Rolle.

Die von der Bundesregierung eingesetzte Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ hat im Juni 2026 ein umfangreiches Maßnahmenpaket vorgelegt, das Schutz, Befähigung und Teilhabe miteinander verbindet. Diesen Ansatz unterstützt die Bundespsychotherapeutenkammer.

Mit dem vorliegenden Impulspapier, das im Rahmen unserer Digitalen Agenda 2030 entstanden ist, möchten wir die Debatte aus psychotherapeutischer Perspektive bereichern und Empfehlungen für einen besseren Schutz der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen einbringen. Dabei konzentrieren wir uns bewusst auf junge Menschen, die sich in einer besonders sensiblen Entwicklungsphase befinden und besonderen Schutz benötigen.

Das Papier ist das Ergebnis eines intensiven internen Diskussionsprozesses und wertvoller Gespräche mit unterschiedlichen Akteur*innen, denen wir für ihre Anregungen und Perspektiven herzlich danken.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe, dass unsere Empfehlungen neue Denkanstöße geben und die Diskussion darüber voranbringen, wie Kinder und Jugendliche in einer digitalen Welt gesund und selbstbestimmt aufwachsen können.



Dr. Andrea Benecke
Präsidentin der Bundespsychotherapeutenkammer

BPtK/Foto: Michèle Hilbert



A Wie nutzen junge Menschen Social Media? Status quo

1. Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

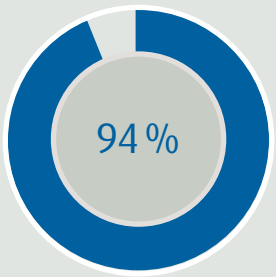
Wir möchten zuerst vor allem die Jugendlichen selbst zu Wort kommen lassen. Welche Rolle spielt Social Media im alltäglichen Leben junger Menschen tatsächlich? Welche Chancen und Risiken sind damit (auch aus ihrer Sicht) unmittelbar verbunden?

Der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest[1] führt jährlich die JIM-Studie (Jugend, Information, Medien) durch, die 2025 repräsentativ folgendes Bild skizziert:

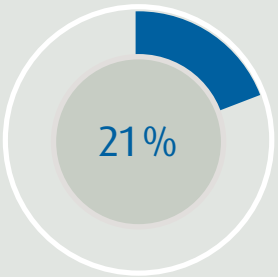
- 95 bis 96 Prozent der 12- bis 19-Jährigen in Deutschland nutzen regelmäßig WhatsApp. Es folgen Instagram (60 bis 65 Prozent), Snapchat (55 bis 60 Prozent) und TikTok (50 bis 55 Prozent).
- 98 Prozent der Altersgruppe nutzen täglich ein Smartphone. Die durchschnittliche Screentime pro Tag beträgt 231 Minuten, die durchschnittliche Nutzungsdauer digitaler Games 88 Minuten.



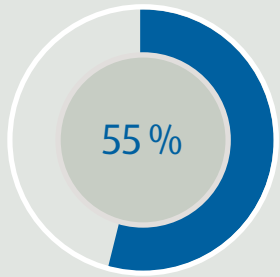
durchschnittlich verbringen 12- bis 19-Jährige täglich am Smartphone.



der 14- bis 15-Jährigen nutzen täglich Social Media.



der 12- bis 17-Jährigen zeigen ein riskantes Nutzungsverhalten.



der befragten 14- bis 16-Jährigen befürworten eine Altersgrenze für Social Media bei unter 14-Jährigen.

Nutzungsverhalten nach Altersgruppen

Eine Studie von Bitkom Research (2024)[2] ermittelt dieses Bild:

- 93 Prozent aller 10- bis 18-Jährigen nutzen mindestens eine Social-Media-Plattform. 33 Prozent sagen, sie könnten sich „ein Leben ohne soziale Netzwerke nicht vorstellen“. Nach Alterskohorten:
  - 10- bis 11-Jährige: 74 Prozent nutzen YouTube, 21 Prozent TikTok, 19 Prozent Snapchat, 7 Prozent Instagram (48 Prozent Nutzung täglich).
  - 12- bis 13-Jährige: 89 Prozent nutzen YouTube, 44 Prozent Snapchat, 42 Prozent TikTok, 34 Prozent Instagram (79 Prozent Nutzung täglich).
  - 14- bis 15-Jährige: 89 Prozent nutzen YouTube, 73 Prozent TikTok, 71 Prozent Snapchat, 66 Prozent Instagram (94 Prozent täglich).
  - 16- bis 18-Jährige: 91 Prozent nutzen YouTube, 85 Prozent Instagram, 66 Prozent Snapchat, 59 Prozent TikTok (94 Prozent täglich).
- Und: nur 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben nach einer negativen Erfahrung im Internet darüber mit einem Erwachsenen gesprochen.

Pathologische Nutzung

Laut der DAK-Mediensucht-Studie[3] für Deutschland 2026:

- zeigen rund 21 Prozent der 12- bis 17-Jährigen ein riskantes Nutzungsverhalten;
- erfüllen 6,6 Prozent der Kinder und Jugendlichen Kriterien einer pathologischen Nutzung in Anlehnung an die ICD-11-Kriterien der Videospielstörung. Hinzu kommen hohe Belastungen bei Gaming, Streaming und der Nutzung von generativen KI-Chatbots.

Differenzierte Bewertung von Vor- und Nachteilen durch Jugendliche

Eine im Mai 2026 publizierte Befragung des Sinus-Instituts im Auftrag von UNICEF unter 14- bis 16-Jährigen in Deutschland ergab dieses Bild:[4]

- 38 Prozent der Befragten sagen, dass die Vorteile von Social Media überwiegen.
- 46 Prozent äußern, dass Vor- und Nachteile sich die Waage halten.
- 16 Prozent sagen, dass die Nachteile überwiegen.
- 26 Prozent halten ein Verbot sozialer Medien für unter 16-Jährige für sinnvoll.
- Einer Altersgrenze für unter 14-Jährige stimmen 55 Prozent der befragten Jugendlichen zu.

2. Positive Effekte und Chancen von Social Media

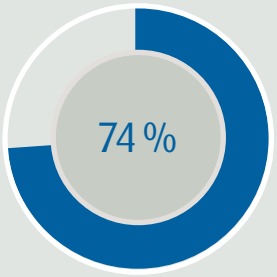
Unterhaltung, sozialer Austausch, Information, Lernen, Meinungsäußerung, Identitätsentwicklung und gesellschaftliche Teilhabe – Social Media gehören zum Alltag für Kinder und Jugendliche. Entsprechend berichten viele junge Menschen von positiven Erfahrungen. Zu den positiven Möglichkeiten, die Social Media – bei angemessenem Alter, Schutz und Nutzungsverhalten – eröffnen kann, gehören:

Das sagen junge Menschen:

- 82 Prozent der 14- bis 16-Jährigen nutzen laut einer UNICEF-Studie soziale Medien, um „mit Freund*innen oder anderen mir wichtigen Menschen in Kontakt“ zu bleiben.[5] Laut einer Bitkom-Studie bejahen 21 Prozent der 6- bis 18-Jährigen die Aussage: „Ich habe über soziale Netzwerke Freunde gefunden“.[6]
- Rund 50 Prozent der 13- bis 17-Jährigen in den USA geben an, Social Media verbessere ihre freundschaftlichen Beziehungen – 15 Prozent das Gegenteil. Das zeigt eine Studie des Boston Children's Digital Wellness Lab und der Harvard Medical School. Während rund 80 Prozent sagen, sie fühlten sich durch Social Media sozial vernetzt, äußern 45 Prozent, sie fühlten sich damit traurig oder depressiv.[7]

Soziale Teilhabe

Wer nicht auf Social Media ist, kann leicht außen vor sein. Jugendliche tauschen sich dort aus, verabreden sich für analoge Treffen, finden Freundschaften, schicken ihren Großeltern Urlaubsfotos, halten Kontakt zu Freund*innen und Verwandten, darunter auch geflüchtete Jugendliche zu ihren Eltern. Social Media ermöglichen jungen Menschen, mit Freund*innen in aller Welt in Kontakt zu bleiben und ihre Freundschaften zu pflegen. Auch können Social Media zu gesellschaftlicher Integration beitragen, beispielsweise zu ehrenamtlichem Engagement im ländlichen Raum. Und gerade junge Menschen, die offline Opfer von Mobbing sind und/oder besonders vulnerablen minorisierten Gruppen angehören (zum Beispiel LGBTQIA+, Menschen mit Behinderung), können über Social Media wertvolle Freundschaften, diversere Peergroups und damit soziale Unterstützung finden. Social Media kann ein wichtiger Anker sein.



der 14- bis 16-Jährigen sagen über Social Media: „Ich bekomme (dort) neue Ideen oder Inspiration.“ [5]

Kommunikation, Unterhaltung, Kultur und Kreativität

Memes, Reels, Videos – für viele Jugendliche sind Social Media Plattformen, auf denen sie Unterhaltung finden, ihre Talente ausdrücken, Popstars folgen, Musik und Sport sehen und miteinander lachen können. Durch den Austausch können Jugendliche Interessen entwickeln und Kreativität entfalten. Überdies konstituieren „angesagte“ Inhalte oft auch kommunikative Anschlussfähigkeit in der analogen Welt.

Identitätsentwicklung

Social Media kann Jugendlichen zusätzliche Möglichkeiten zur Identitätsentwicklung eröffnen. Insbesondere aktive Formen der Nutzung – etwa die Gestaltung von Profilen, das Erstellen eigener Inhalte oder der Austausch mit Gleichaltrigen – sind mit verstärkter Identitätsexploration verbunden. Digitale Räume ermöglichen es Jugendlichen, Interessen auszuprobieren, verschiedene Facetten ihrer Persönlichkeit zu erkunden und Rückmeldungen aus ihrem sozialen Umfeld zu erhalten.[8]

- Laut Bertelsmann-Stiftung nehmen 74 Prozent der jungen Menschen politische Informationen über Social Media auf.[9] Danach folgen: Schule (60 Prozent), Familie (58 Prozent), Freund*innen (54 Prozent). Zeitungen und TV liegen bei 46 Prozent. Mehr junge Menschen folgen politischen Influencer*innen als Parteien.
- Die Tagesreichweite von Social Media liegt bei 14- bis 29-Jährigen bei 64 Prozent.[10] „Wie häufig nutzen Sie soziale Medien (...) zur Informationssuche?“ fragte die Internationale Hochschule die „Gen Z“. Zwei Drittel sagen „immer“ oder „häufig“.[11]

Lernen

Social Media wird von vielen Jugendlichen als niedrigschwellige Lernplattform für Unterrichtsfächer, individuell zugeschnittenes Lernen und sich entwickelnde Interessen genutzt.

Zwei Drittel der Jugendlichen sagen laut UNICEF: „Ich lerne dort neue Dinge.“[5]

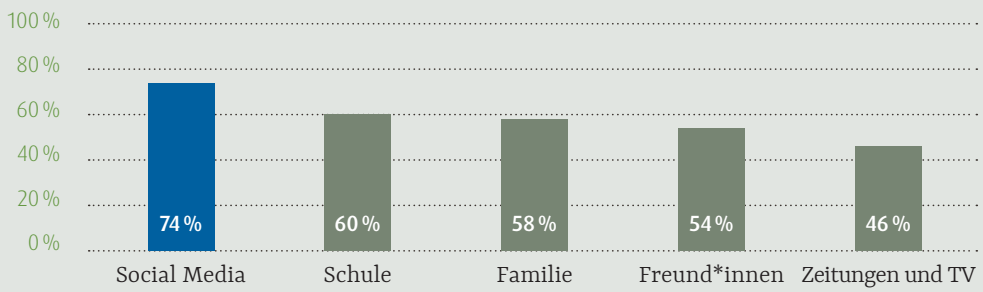
Politische Information und digitale Partizipation

Social Media avancieren zum zentralen Ort für Information zum aktuellen Zeitgeschehen, für digitale Partizipation und Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen, für Jugendvereine und -verbände, für Wahlkämpfe sowie für Meinungsbildung und -äußerung. Neben den Chancen stehen hier sehr ernsthafte Risiken (vergleiche Kapitel 3 (Seite 12)).

Aufbau digitaler Kompetenzen

Social Media und der digitale Raum gehören spätestens im Erwachsenenalter und im Berufsleben zur Realität der allermeisten Menschen. Ähnlich wie im Straßenverkehr muss ein sicherer Umgang in einem angemessenen Alter erlernt werden. Dazu kann eine altersgerechte, elterlich sowie schulisch begleitete und reflektierte Nutzung von Social Media ab einem geeigneten Alter wesentlich beitragen.

Wo informieren sich junge Menschen über politische Themen?



BPtK 2026, eigene Darstellung

3. Negative Effekte und Risiken von Social Media

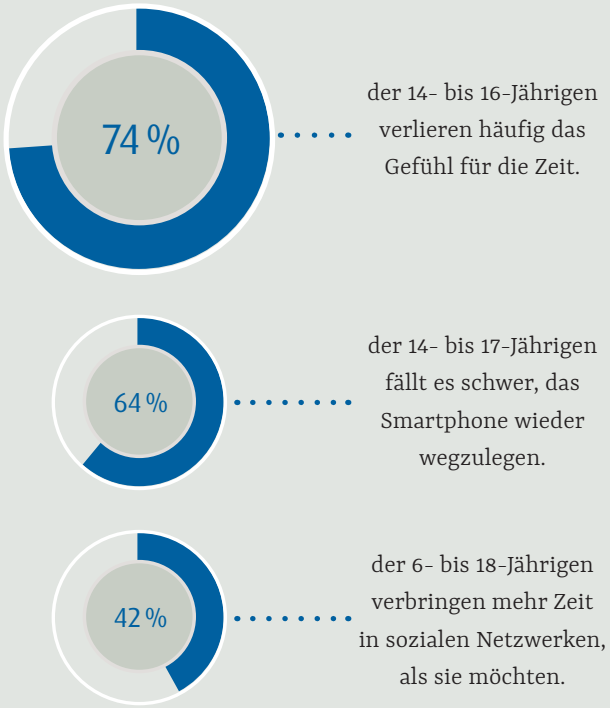
Problematische exzessive Nutzung, Interaktionsrisiken (Cybermobbing, sexualisierte Gewalt et cetera) und Konfrontationsrisiken (Gewaltinhalte, Desinformation et cetera) sind mit massiven psychischen Belastungen assoziiert. Das zeigen Studien deutlich. Als Folgen können Depressions- und Angstsymptome, Stress, Nervosität, Schlafprobleme, eine sinkende Aufmerksamkeitsspanne sowie Essstörungen entstehen. Auch die mögliche Verdrängung von Offline-Aktivitäten durch exzessive Social-Media-Nutzung ist zu berücksichtigen. Die Forschung hierzu ist bislang jedoch weniger belastbar als zu einzelnen Interaktions- und Konfrontationsrisiken. Die möglichen individuellen psychischen Auswirkungen nachstehender Risiken werden in Kapitel B (Seite 18) dargelegt.

Exzessive Social-Media-Nutzung und manipulative, suchterzeugende Designs

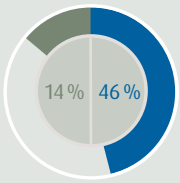
Ein übermäßiger, dysfunktionaler Medienkonsum kann mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden sein. Kontrollverlust mit einseitiger Priorisierung digitaler Aktivitäten hat gravierende Folgen für soziale Kontakte und das psychische sowie körperliche Wohlergehen. Das Risiko wird durch sogenannte „Addictive Designs“ oder auch „Dark Patterns“ wie Infinite Scrolling, Endlos-Feeds oder variable Belohnungsmechanismen signifikant erhöht. Diese Funktionen sind darauf ausgerichtet, Aufmerksamkeit und Nutzungsdauer zu maximieren und können manipulativ wirken. Obwohl Plattformbetreiber diese Designs technisch leicht abstellen könnten, sind sie in der EU auch mit Blick auf junge Menschen bisher nicht verboten.

- 74 Prozent der 14- bis 16-Jährigen sagen, sie verlieren auf den Plattformen häufig das Gefühl für die Zeit. Zu langes Scrollen, ohne aufhören zu können, bezeichnen 44 Prozent als Risiko.[4]
- 64 Prozent der 14- bis 17-Jährigen stimmen der Aussage zu, dass es schwerfällt, das Smartphone wieder wegzulegen, wenn man einmal angefangen hat.[12]
- 42 Prozent der jungen Menschen sagen: „Ich verbringe mehr Zeit in sozialen Netzwerken, als ich eigentlich möchte.“ (Bitkom e. V., 2024). Nur 17 Prozent der Befragten in den USA sagen, sie seien „überhaupt nicht ‚süchtig‘ nach Bildschirmmedien“.[13]

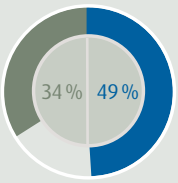
Kontrollverlust bei der Nutzung



- Fast die Hälfte (46 Prozent) der Nutzer*innen in den USA zwischen 13 und 17 Jahren sagt, Social Media wirke sich negativ darauf aus, „wie du zu deinem Körper stehst“. Nur 14 Prozent sehen hier einen positiven Einfluss.[17]
- 34 Prozent der 14- bis 17-jährigen Mädchen geben in der JIMPLUS-Studie an, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen. Besonders hoch ist der Wert für intensive Nutzerinnen von TikTok, hier ist es knapp die Hälfte der Mädchen (49 Prozent).[18]



Einfluss von Social Media auf das Körperbild



Unwohlsein mit dem eigenen Körper

Verzerrte Schönheitsideale

Social Media können das Körpergefühl junger Menschen negativ beeinflussen. Auf TikTok verbreiten sich beispielsweise unter Hashtags wie „Skinnytok“ Inhalte, die extremes Dünnsein und restriktives Essverhalten idealisieren.[14] Nutzer*innen geben dort Tipps für extremes Abnehmen, entsprechende Videos kursieren. Zwar wurde in der EU auf politischen Druck im Juni 2025 der Hashtag verboten und unter dem Schlagwort erscheint jetzt eine Seite zur Aufklärung zu Themen wie Essstörungen. Doch die Inhalte waren kurz danach unter anderen Suchbegriffen weiterhin auffindbar.[15] Virtuelle Influencer*innen und KI-generierte Models gewinnen auf Plattformen wie TikTok und Instagram an Reichweite und vermitteln häufig technisch „perfektionierte“, unrealistische Körperbilder und erzeugen hohen Konformitätsdruck.[16]

Datenschutzrisiken

Auf Social Media können (selbstgedrehte) Videos, Livestreams, Fotos und persönliche Daten, die Kinder und Jugendliche unter Umständen noch nicht als Teil ihrer Privatsphäre erkennen, leicht (und unbeabsichtigt) in Umlauf geraten. Die App BeReal etwa fordert Nutzer*innen auf, binnen zwei Minuten ein ungestelltes, ungefiltertes Foto zu posten. Das kann weitgehende Einblicke in die Privatsphäre ermöglichen – auch von unbeteiligten Dritten, die auf den Bildern zu sehen sind. Weil die geposteten Bilder überdies oft mit einer Standortangabe versehen sind, werden sogar potenziell gefährliche Rückschlüsse auf den Aufenthalts- und Wohnort möglich.[19]

Überdies können Kontakte mit Dritten sensible private Daten wie den Wohnort oder die Handynummer offenlegen. Möglich ist eine (unbeabsichtigte) und potenziell gefährliche Geolokalisierung junger Nutzer*innen. Es gibt in der EU keine Regelung, die Geolokalisierung und Livestreams bei jungen Nutzer*innen verbindlich untersagt.

Ob und wie Plattformen verhaltensbasierte Profile junger Nutzer*innen generieren, ob und wie Plattformen die Daten Minderjähriger (auch zu sensiblen Themen wie psychischer Gesundheit) an Drittstaaten übermitteln, wie gegebenenfalls Drittstaaten mit den Daten minderjähriger europäischer Nutzer*innen umgehen, inwiefern diese Daten dort per Künstlicher Intelligenz (KI) ausgewertet und archiviert werden – all dies ist nicht transparent.

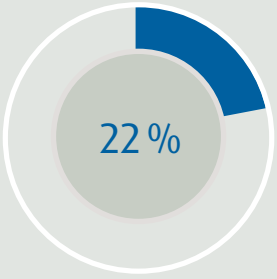
Sexualisierte Gewalt und Missbrauch

Sexuelle Ansprache und Belästigung, sexualisierte Gewalt und Erpressung – für alarmierend viele Minderjährige ist dies auf Social Media Realität.[20] Auf einigen Plattformen ist es Fremden möglich, Jugendlichen direkt Inhalte zu schicken. Das heißt: Fremde können mit dem Ziel sexuellen Missbrauchs aktiv Kontakt aufnehmen (Cybergrooming) und Jugendliche zu expliziten Videos oder einem Treffen bewegen. 2025 registrierte das Bundeskriminalamt 4.861 Fälle (+ 16,5 Prozent gegenüber dem Vorjahr) von Cybergrooming. In rund 30 Prozent der Fälle bestand zwischen Kind beziehungsweise Jugendlichem und tatverdächtiger Person keine Vorbeziehung, sodass es sich offenbar um gezielte Fremdanbahnungen handelte.[21] Eine verpflichtende Standardeinstellung könnte ungewünschte Kontaktaufnahmen zu Minderjährigen durch Fremde blocken.

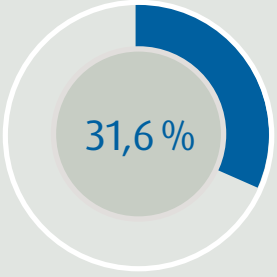
KI-Modelle, die auf die Erstellung oder Veränderung von Bild- und Videoinhalten ausgerichtet sind, lassen sich immer einfacher missbräuchlich nutzen. So lassen sich reale Inhalte ohne fundiertes technisches Vorwissen zu Deepfakes verändern. Das kann schwere Straftaten wie Sextortion und Cybergrooming vereinfachen.[22]

22 Prozent der 12- bis 19-Jährigen wurden online sexuell belästigt (Mädchen: 31 Prozent, Jungen: 15 Prozent). Am häufigsten nennen Kinder und Jugendliche in diesem Kontext Instagram (37 Prozent), TikTok (27 Prozent) und Snapchat (18 Prozent).[1]

Zwei aktuelle repräsentative Bevölkerungsbefragungen in Deutschland zeigen, dass rund ein Drittel (31,6 Prozent) der heute 18- bis 29-Jährigen nach eigenen Angaben während ihrer Minderjährigkeit sexuelle Grenzverletzungen oder Formen sexuellen Missbrauchs im digitalen Raum erlebt hat.[22] [23] Befragte waren umso mehr betroffen, je jünger sie waren. Erfasst wurden unter anderem kommerzielle Ausbeutung, sexuelle Anbahnung und bildbasierte sexualisierte Gewalt.



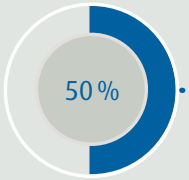
der 12- bis 19-Jährigen wurden online sexuell belästigt.



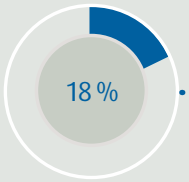
der heute 18- bis 29-Jährigen berichten, während ihrer Minderjährigkeit sexuelle Grenzverletzungen oder Formen sexuellen Missbrauchs im digitalen Raum erlebt zu haben.

„Was sind aus deiner Sicht die größten Risiken?“, wollte UNICEF wissen. 50 Prozent der 14- bis 16-Jährigen antworten: „Mobbing, Hass und Beleidigungen“.[26]

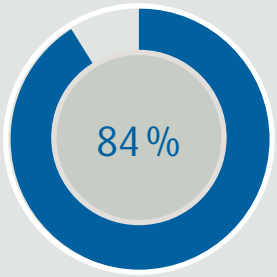
- 16 Prozent der Kinder und Jugendlichen (von 6 bis 18 Jahren) geben an, sie seien persönlich im Netz schon „beleidigt oder gemobbt“ worden.[27]
- 18 Prozent sagen, sie hätten „schon einmal eine Person gegen Mobbing im Internet verteidigt“.[28]
- 18 Prozent der Schüler*innen wurden im Internet Opfer von Beleidigungen, Ausgrenzung, Lügen oder Erpressungen.[29]
- 16 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben mindestens einmal an gruseligen oder angstauslösenden Mutprobe-Challenges auf TikTok teilgenommen, jeweils 12 Prozent an Challenges mit selbst- oder fremdschädigendem beziehungsweise illegalem Verhalten.[30]



der 14- bis 16-Jährigen nennen Mobbing, Hass und Beleidigungen als eines der größten Risiken von Social Media.



der Schüler*innen haben im Internet Beleidigungen, Ausgrenzung, Lügen oder Erpressungen erlebt.



der 14- bis 16-Jährigen sprechen sich für bessere Inhaltsfilter und die schnelle Löschung ungeeigneter Inhalte aus.[35]

Gruppendruck, Cybermobbing und gefährliche Challenges

Mobbing (Beleidigung, Bloßstellung, Demütigung) auf Social-Media-Plattformen bedeutet für die Betroffenen oft eine sehr hohe psychische Belastung (vergleiche Kapitel B (Seite 18)). Dies umso mehr, da sich damit oft eine soziale Ausgrenzung in der Schule digital noch auf den Nachmittag und Abend ausdehnt. Digital wirkt hier katalytisch. Viral gehende Trends können enormen Gruppendruck auslösen mitzumachen. Das gilt auch für gefährliche Challenges. Beispielsweise werden laut Medienberichten sogenannte Blackout-Challenges und Deo-Challenges auf TikTok mit mehreren Todesopfern in Zusammenhang gebracht.[24] [25]

Menschenfeindliche Inhalte

Auf Social-Media-Plattformen können sich Jugendliche mit Videos konfrontiert sehen, die gewaltverherrlichende, explizit pornografische, rassistische, antisemitische, misogyne, homophobe, extremistische, verfassungsfeindliche sowie weitere verstörende Inhalte (zum Beispiel Waffen oder Drogen) zeigen. Dazu zählt beispielsweise die Konfrontation mit der sogenannten „Manosphere“, in der frauenverachtende Inhalte und durch Muskeln, Dominanz, Reichtum und auch Gewalt geprägte „Männlichkeits“-Bilder propagiert werden.

Die Verbreitung schockierender Darstellungen (zum Beispiel von Toten oder Unfällen, sowie weiterer Inhalte, die gegen die Menschenwürde verstoßen) kann durch algorithmische Empfehlungssysteme der Plattformen verstärkt werden.[31] Neugier, Mutproben und Gruppendruck können junge Menschen dazu verleiten, solche Inhalte anzusteuern, was zu schweren psychischen Belastungen führen kann (vergleiche Kapitel B (Seite 18)).[32] Auch bei der Nutzung digitaler Spiele können Nutzer*innen mit Gewaltinhalten konfrontiert sein. All dies konstituiert ein massives Problem für den Jugendschutz. Große Plattformen geben an, 96 bis 99 Prozent gefährdender Inhalte KI-basiert oder von Hand zu entfernen.[33] [34] Weil die Daten nur eingeschränkt transparent sind, lässt sich dies nur begrenzt unabhängig validieren.

Falschinformationen

Social Media wird von verschiedenen Akteur*innen für Desinformationskampagnen genutzt.[36] Auch für komplexe Kampagnen mit dem Ziel, durch Manipulation der öffentlichen Meinung westliche Demokratien zu destabilisieren. Die Verbreitung falscher, verhetzender und aufmerksamkeitserregender Behauptungen an Minderjährige kann durch algorithmische Empfehlungen begünstigt werden. Auch verbreiten Nutzer*innen emotionalisierende Inhalte signifikant stärker.[37] Studien weisen darauf hin, dass Social Media mit wachsender gesellschaftlicher Polarisierung und der Verbreitung politischer Desinformation assoziiert sind. Die Zusammenhänge sind dabei jedoch komplex.[38]

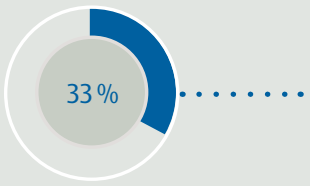
→ 42 Prozent der 14- bis 16-Jährigen sehen Falschinformationen und Fake News als großes Risiko.[4] 59 Prozent der 12- bis 19-Jährigen berichten von negativen Erfahrungen mit extremen politischen Ansichten. Etwa die Hälfte gibt an, mit Hassbotschaften und Verschwörungserzählungen in Kontakt gekommen zu sein.[40]

Junge Menschen suchen auf Social Media außerdem Informationen zu psychischer Gesundheit. Das ist grundsätzlich sinnvoll. Analysen zeigen allerdings, dass dies je nach Informationsquelle auch Fehlinformationen über psychische Erkrankungen verstärken kann.[39]

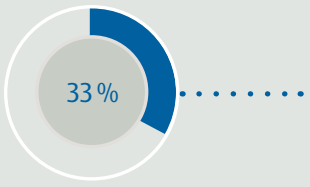
KI-Chatbots auf Social-Media-Plattformen und parasoziale Bindungen

Zunehmend integrieren Social-Media-Plattformen KI-Chatbots direkt in ihre Kernfunktionen. Dazu gehören allgemeine KI-Assistenten wie Snapchats „My AI“ ebenso wie Chatbots mit ausgestalteten Persönlichkeiten, etwa die von Meta 2024 über „AI Studio“ eingeführten KI-Charaktere. Anfang 2026 kündigte Meta allerdings an, den Zugang zu diesen Charakteren für Minderjährige weltweit auszusetzen. Selbstverständlich sind Chatbots heute Realität, so ist die reflektierte Nutzung von KI inzwischen auch in den schulischen Unterricht integriert. Doch wo Chatbots Empathie simulieren, die als jederzeit verfügbar erlebt wird, kann für Kinder und Jugendliche, die diese Funktionsweise altersbedingt und unbegleitet noch nicht vollständig einschätzen können, eine parasoziale Bindung entstehen: eine einseitige, intensive emotionale Beziehung zu einem System. Das gilt insbesondere für einsame, unsichere oder psychisch belastete Jugendliche.

→ Fast 33 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die eine depressive Symptomatik aufweisen, geben in der Studie an, einem Chatbot Dinge zu erzählen, die sie sonst niemandem oder nur engen Freund*innen anvertrauen würden. Ebenfalls 33 Prozent sagen, dass ein Chatbot sie besser verstehe als ein echter Mensch. Diese Zahlen spiegeln parasoziale Beziehungsmuster. Die Befunde beziehen sich auf KI-Chatbot-Nutzung allgemein, nicht spezifisch auf plattformintegrierte Chatbots.[3]



der Kinder und Jugendlichen mit depressiver Symptomatik vertrauen einem Chatbot Dinge an, die sie sonst niemandem oder nur engen Freund*innen erzählen würden.



derselben Gruppe sagen, dass ein Chatbot sie besser versteht als ein echter Mensch.

Fazit

4. Fazit

Junge Menschen nutzen Social Media selbstverständlich im täglichen Leben und bewerten Chancen und Risiken selbst differenziert.

Soziale Vernetzung, Kommunikation, Unterhaltung, Meinungs- und Informationsaustausch finden heute bei jungen Menschen wesentlich und selbstverständlich auf Social Media statt. Auch besonders vulnerable Kinder und Jugendliche, vor allem aus minorisierten Gruppen, können auf Social Media soziale Unterstützung finden, die ihnen sonst nicht zur Verfügung stünde.

Junge Nutzer*innen selbst benennen negative Effekte wie gefährdende Inhalte, Cybermobbing, sexualisierte Gewalt und ein schlechteres Körperbild. Vier von zehn Befragten erklären, mehr Zeit auf Social Media zu verbringen, „als ich eigentlich möchte“.

Zugleich können junge Nutzer*innen viele Mechanismen und den Schutz ihrer Privatsphäre altersgemäß noch nicht hinreichend überblicken. Manipulative Gestaltungsmerkmale, die die Unerfahrenheit junger Menschen ausnutzen können, und direkte Kontaktmöglichkeiten fremder Dritter sind in der EU Realität. Social-Media-Plattformen sind heute strukturell nicht kindgerecht gestaltet. Die Risiken sind unvertretbar hoch und können gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben (vergleiche Kapitel B (Seite 18)). Nötig sind also höhere Schutzstandards, die die Plattformen in die Pflicht nehmen. Die Risiken zeigen auch, dass offene Plattformen für unter 14-Jährige strukturell nicht geeignet sind.



B Zusammenhang von Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

1. Psychische Gesundheit und Social Media

Die Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen werden intensiv wissenschaftlich untersucht. Der Forschungsstand zeigt für Social-Media-Nutzung im Durchschnitt einen kleinen, teilweise auch moderaten Zusammenhang mit negativen Folgen für die psychische Gesundheit wie depressiven Symptomen, internalisierenden und externalisierenden Verhaltensproblemen, selbstverletzenden Gedanken und Verhaltensweisen sowie problematischer Internetnutzung.[41]

Die Interpretation der Studienlage wird durch methodische Herausforderungen erschwert. Häufig wird vor allem quantitativ gemessen, also mit Blick darauf, wie häufig und wie lange soziale Medien genutzt werden. Qualitative Aspekte – etwa wie, zu welchem Zweck und mit welchen Inhalten die Nutzung erfolgt (zum Beispiel aktives Interagieren oder passives Scrollen) – sowie plattformspezifische Funktionen und individuelle beziehungsweise kontextuelle Faktoren werden dagegen nur unzureichend berücksichtigt.

Darüber hinaus beruhen viele Untersuchungen auf Selbstberichten zur Nutzung sozialer Medien, was die Aussagekraft entsprechender Befunde einschränkt.[42] Ein weiterer Grund für die teilweise inkonsistente Befundlage liegt in der Dominanz querschnittlicher Studiendesigns. Querschnittstudien ermöglichen lediglich Aussagen über Zusammenhänge zu einem bestimmten Zeitpunkt, erlauben jedoch keine belastbaren Rückschlüsse auf Ursache-Wirkungs-Beziehungen oder die zeitliche Dynamik zwischen Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit.

Digitale Medien und Social Media eröffnen Kindern und Jugendlichen zugleich vielfältige Möglichkeiten zur Information, sozialen Teilhabe, Identitätsentwicklung und Beziehungspflege (vergleiche Kapitel A (Seite 8)). Das Erleben sozialer Unterstützung im digitalen Austausch kann sich positiv auf Wohlbefinden und Selbstwert auswirken.[43]

Die Bewertung möglicher Risiken erfordert eine differenzierte Betrachtung. Einerseits werden auf Populationsebene statistische Zusammenhänge zwischen Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit untersucht, deren Stärke und Kausalität bislang nicht abschließend geklärt sind. Andererseits bestehen konkrete und gut dokumentierte Gefährdungen, etwa durch Cybermobbing, Cybergrooming, sexualisierte Gewalt oder die Konfrontation mit selbstverletzungs-, suizid- oder gewaltbezogenen Inhalten. Beide Risikodimensionen sollten bei der Bewertung möglicher Risiken sozialer Medien berücksichtigt werden.

Vor diesem Hintergrund geht die Forschung zunehmend davon aus, dass sich die Auswirkungen sozialer Medien nicht allein durch die Nutzungsdauer erklären lassen. Vielmehr entstehen sie aus dem Zusammenspiel individueller Voraussetzungen, entwicklungsbedingter Vulnerabilitäten, der Art, Dauer und Intensität der Nutzung, der konsumierten Inhalte, plattformspezifischer Funktionen sowie sozialer Kontext- und Interaktionsfaktoren. Positive und negative Auswirkungen sind daher nicht gleichmäßig verteilt, sondern unterscheiden sich erheblich zwischen einzelnen Kindern und Jugendlichen.

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive stellt die Adoleszenz eine sensible Lebensphase dar, die durch tiefgreifende biologische, kognitive und psychosoziale Reifungsprozesse gekennzeichnet ist. Diese Entwicklungsprozesse können die Anfälligkeit für digitale Risiken erhöhen und die Auswirkungen von Social-Media-Nutzung beeinflussen. Auch die ersten Lebensjahre gehören in den Blick. Gerade die ersten drei Lebensjahre sind eine sehr sensible Phase der Hirn- und Entwicklungsreifung. Zwar spielen Social Media hier noch keine zentrale Rolle; doch digitale Medien werden schon in diesem Alter oft genutzt. Für eine intensive oder ungünstig eingebettete digitale Mediennutzung wurden in dieser Altersgruppe Zusammenhänge mit Entwicklungs- und Gesundheitsoutcomes beschrieben, insbesondere wenn sie die Interaktion mit Bezugspersonen, Spiel, Bewegung oder Schlaf beeinträchtigt. Psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter können die weitere Entwicklung erheblich beeinträchtigen und mit langfristigen Folgen für Bildung, soziale Teilhabe und Gesundheit verbunden sein. Die besonderen entwicklungsbezogenen Vulnerabilitäten von Kindern und Jugendlichen werden daher bei der Einordnung der Studienlage berücksichtigt.

Insgesamt weisen die vorliegenden Befunde darauf hin, dass die Auswirkungen digitaler Medien kontextabhängig sind und differenziert betrachtet werden müssen, insbesondere unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und individuellen (analogen) Lebenslagen. Zugleich sprechen die vorliegenden Erkenntnisse erkennbar dafür, die erheblichen Risiken für die psychische

Gesundheit sowie besondere Vulnerabilitäten im Kindes- und Jugendalter bei der Bewertung digitaler Umgebungen angemessen zu berücksichtigen. Im Folgenden wird die aktuelle Studienlage zu zentralen psychischen Folgeerscheinungen zusammengefasst.

2. Positive Effekte

Social Media können soziale Teilhabe und Wohlbefinden fördern. Intensive oder problematische Nutzung kann dagegen mit psychischen Belastungen einhergehen.

Social-Media-Nutzung kann soziale Verbundenheit, Zugehörigkeitserleben und wahrgenommene soziale Unterstützung fördern, insbesondere bei Jugendlichen in marginalisierten oder belasteten Lebenslagen.[44] [45] Dabei ist insbesondere die Art der Nutzung entscheidend: Eine aktive und sozial eingebundene Nutzung, etwa durch Interaktionen mit Beiträgen, ist mit geringerer Einsamkeit assoziiert.[46] Social Media können den Zugang zu Informationen über psychische Gesundheit, zu niedrigschwelliger Unterstützung sowie zu entstigmatisierenden Erfahrungsberichten erleichtern.[47] Darüber hinaus kann Social Media Räume für Selbstausdruck, Identitätsentwicklung und soziale Teilhabe schaffen [48] [49] [50] (vergleiche Kapitel A (Seite 8)).

3. Wohlbefinden

Zahlreiche Querschnittstudien und einige Längsschnittuntersuchungen zeichnen ein differenziertes Bild der Effekte von Social Media auf das Wohlbefinden junger Menschen. Abhängig von individuellen Faktoren, wie der Persönlichkeit sowie dem Nutzungskontext und den Nutzungsmustern, können die Effekte sowohl positiv als auch negativ ausfallen. Insbesondere intensive oder problematische Formen der Social-Media-Nutzung stehen mit einem reduzierten Wohlbefinden in Verbindung. Die Evidenzlage ist dabei aber insgesamt heterogen.

Die Komplexität des Zusammenhangs zwischen Social-Media-Nutzung und Wohlbefinden verdeutlicht eine australische Kohortenstudie mit mehr als 100.000 Jugendlichen. Insgesamt wiesen Jugendliche mit moderater Nutzung die günstigsten Ergebnisse hinsichtlich ihres Wohlbefindens auf, während sowohl sehr hohe Nutzung als auch vollständige Nichtnutzung häufiger mit geringem Wohlbefinden assoziiert waren. Dieses Muster veränderte sich jedoch im Verlauf der Adoleszenz und unterschied sich nach Geschlecht: Während Nichtnutzung in der frühen Adoleszenz noch keine oder – bei Mädchen – sogar eine günstige Assoziation mit dem Wohlbefinden zeigte, war ab der mittleren Adoleszenz eine moderate Nutzung mit dem höchsten Wohlbefinden verbunden. In der späten Adoleszenz war insbesondere bei Jungen vollständige Nichtnutzung stärker mit geringem Wohlbefinden assoziiert als eine hohe Nutzung.[51] Eine mögliche Erklärung für negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden kommt in Betracht, da intensive Social-Media-Nutzung zulasten von Schlaf, körperlicher Aktivität, schulischen oder beruflichen Aufgaben sowie persönlichen sozialen Kontakten gehen kann.

In vielen Studien bleiben jedoch qualitative Aspekte der Nutzung unberücksichtigt. So erscheint auch eine Differenzierung nach genutzten Plattformen bedeutsam. Eine Studie, die rund 44.000 Tagebucheinträge junger Menschen über einen Zeitraum von 100 Tagen auswertete, fand negative Effekte der

Nicht allein die Nutzungsdauer, sondern auch die Art der Social-Media-Nutzung beeinflusst das psychische Wohlbefinden. Eine Reduktion der Nutzung kann sich positiv auswirken, insbesondere bei psychisch belasteten Jugendlichen.

Nutzung von TikTok, YouTube und Instagram, nicht indes für Messengerdienste wie WhatsApp.[52] Diese Befunde sprechen dafür, dass nicht jede Form der Social-Media-Nutzung gleichermaßen mit dem Wohlbefinden assoziiert sein könnte und qualitative Merkmale der Nutzung berücksichtigt werden sollten.

In experimentellen Untersuchungen werden mögliche Wirkungen sozialer Medien auf das Wohlbefinden häufig über eine gezielte Reduktion der Nutzungsdauer oder zeitweise Nutzungsunterbrechung analysiert. Einzelne randomisiert-kontrollierte Studien bei jungen Erwachsenen zeigen sowohl für eine zeitweise Unterbrechung als auch für eine Reduktion der Social-Media-Nutzung positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden sowie geringere Depressions- und Einsamkeitswerte.[53] [54] Doch Metaanalysen kommen zu differenzierteren Ergebnissen, sodass sich positive Effekte einer Nutzungsreduktion nicht ohne Weiteres verallgemeinern lassen.[55] [56] Bei Jugendlichen, die zu Studienbeginn Depressions- oder Angstsymptome aufwiesen, senkte eine dreiwöchige Reduktion der Social-Media-Nutzung auf eine Stunde täglich Depressivität, Angst und Fear of Missing Out (die Angst, etwas zu verpassen) und verbesserte den Schlaf. Unklar bleibt, ob sich dieser Effekt auch bei Jugendlichen ohne entsprechende Vorbelastung zeigen würde.[57]

Die potenziellen Effekte einer Reduktion oder zeitweisen Nutzungsunterbrechung werden auf verschiedene Wirkmechanismen zurückgeführt. Dazu zählen insbesondere die Verringerung von Ablenkung sowie weniger Konfrontation mit belastenden Interaktionen und Inhalten. Zudem wird angenommen, dass eine geringere Social-Media-Nutzung zeitliche Ressourcen für anderweitige Aktivitäten – und im positiven Fall für offline geführte soziale Beziehungen – eröffnet und negative Effekte sozialer „Aufwärts"-Vergleiche durch idealisierte Darstellungen abschwächt.

4. Depressivität

Systematische Reviews und Metaanalysen finden überwiegend kleine, statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen depressiven Symptomen und der Nutzung sozialer Medien.[58]

Die Effektstärken unterscheiden sich jedoch je nach Messung der Nutzung, untersuchter Altersgruppe und Studiendesign erheblich.

Der stärkste Zusammenhang findet sich bei problematischer Social-Media-Nutzung.[59] [60]

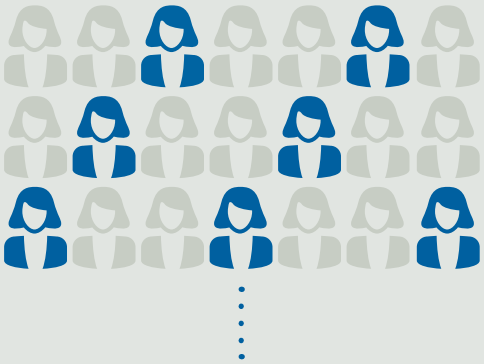
Eine prospektive Längsschnittstudie mit 6.595 US-amerikanischen Jugendlichen zeigte, dass eine Social-Media-Nutzung von mehr als drei Stunden täglich mit einem erhöhten Risiko sowohl für internalisierende (zum Beispiel Angst- und Depressionssymptome) als auch für das gemeinsame Auftreten internalisierender und externalisierender (zum Beispiel Impulsivität) Problemlagen verbunden war.[61] Diese Zusammenhänge blieben auch nach Kontrolle soziodemografischer Faktoren, des früheren Alkohol- und Canna-

biskonsums sowie insbesondere einer psychischen Vorbelastung statistisch signifikant. Jugendliche mit internalisierenden Störungen zeigten neben einer höheren Nutzungsdauer häufiger soziale Vergleichsprozesse und berichteten von einem stärkeren Einfluss von Rückmeldungen in sozialen Medien auf ihre Stimmung.[62]

Eine Dosis-Wirkungs-Metaanalyse von Liu et al. (2022) fand zudem einen linearen Zusammenhang zwischen der Dauer der Social-Media-Nutzung und depressiven Symptomen bei Jugendlichen: Mit zunehmender Nutzungszeit stieg das Risiko für depressive Symptome. Die Analyse basierte allerdings überwiegend auf Querschnittsstudien und wies eine hohe Heterogenität auf.[63] Ein zusätzlicher aktueller Befund stützt die vorsichtige Einordnung: In einer US-Kohorte mit 11.876 Kindern und Jugendlichen gingen individuelle Zunahmen der Nutzungszeit in der frühen Adoleszenz mit mehr depressiven Symptomen im folgenden Jahr einher. Depressive Symptome sagten umgekehrt keine spätere Zunahme der Nutzungszeit vorher.[64]

5. Körperbildunzufriedenheit und Essstörungen

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und gestörtes Essverhalten gehören bereits seit Langem zu den häufigen Belastungen im Jugendalter, insbesondere bei Mädchen. Soziale Medien schaffen jedoch ein Umfeld, in dem geschlechterspezifische verzerrte Schönheitsideale dauerhaft präsent sind und durch Funktionen wie Likes, Kommentare und bildbasierte Selbstdarstellung verstärkt werden können. Dies kann gerade während der Adoleszenz, einer Entwicklungsphase mit erhöhter Sensitivität für soziale Rückmeldungen und sozialem Vergleich, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen übermäßig intensivieren. Experimentelle Studien zeigen, dass der Kontakt mit stark idealisierten Bildern in sozialen Medien dazu beitragen kann, dass Körperunzufriedenheit entsteht oder sich verstärkt. Entscheidend dafür sind soziale Vergleichsprozesse und eine starke Beschäftigung mit der eigenen Selbstdarstellung in den sozialen Medien.[65]



Jede dritte befragte Jugendliche berichtet von einer zunehmenden körperbezogenen Unzufriedenheit.

Die Rolle der sozialen Medien bei der Entstehung von Essstörungen ist deutlich komplexer. Faktoren wie ein geringer Selbstwert, bestehende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und ein internalisiertes, auf Dünnsein gerichtetes Körperideal spielen hier eine wichtige Rolle. Social Media können in diesem Zusammenhang bestehende Risikofaktoren erheblich verstärken und zur Entwicklung oder Aufrechterhaltung essstörungsbezogener Symptome wesentlich beitragen.[66]

Im September 2021 veröffentlichte das Wall Street Journal im Rahmen der sogenannten Facebook Files interne Forschungsergebnisse des Plattformbetreibers, wonach die Nutzung von Instagram bei einem Teil jugendlicher Nutzer*innen mit einer Verschlechterung des Körperbildes einhergeht.[67] So berichtete etwa jede dritte befragte Jugendliche von einer zunehmenden körperbezogenen Unzufriedenheit, insbesondere im Vergleich zu Gleichaltrigen.

6. Selbstverletzung und Suizidalität

Über Social Media können junge Menschen Unterstützung durch andere erfahren, sich miteinander austauschen und Informationen zu Hilfsangeboten bei Krisen erhalten. Gleichzeitig können soziale Medien das Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität erhöhen.

Eine Längsschnittanalyse zeigte, dass der Konsum von Inhalten, die selbstverletzendes Verhalten darstellen, mit einem Anstieg von selbstverletzendem Verhalten, Suizidgedanken und Hoffnungslosigkeit assoziiert war.[68] Aufgrund der weiten Verbreitung entsprechender Inhalte erfolgt eine solche Konfrontation vermutlich häufig unbeabsichtigt.[65] Und obwohl Inhalte, die Suizid verherrlichen, auf Plattformen wie Instagram und TikTok verboten sind, stehen die Plattformen immer wieder in der Kritik, Menschen in Krisensituationen problematische Inhalte verstärkt anzuzeigen.[69] Im Mittelpunkt der Debatte stehen insbesondere algorithmische Verstärkungsmechanismen, die emotional belastende oder extremistische Inhalte wiederholt empfehlen und dadurch potenziell zu negativen Verstärkungsspiralen beitragen können.

7. Schlafstörungen und exzessive Nutzung

Studien zum Zusammenhang zwischen digitaler Mediennutzung und Schlaf zeigen konsistent, dass eine intensivere Nutzung bei Kindern und Jugendlichen mit späteren Zubettgehzeiten, einer verlängerten Einschlafdauer, einer verkürzten Gesamtschlafzeit sowie einer erhöhten Tagesmüdigkeit einhergeht.[70] [71] Auch das Risiko für Schlafstörungen steigt.[72] Befunde von Längsschnittstudien legen nahe, dass eine eingeschränkte Schlafqualität und häufige Schlafstörungen einen Teil des Zusammenhangs zwischen exzessiver Nutzung sozialer Medien und negativen Folgen für die psychische Gesundheit erklären könnten.[73]

8. Folgen digitaler sexualisierter Gewalt

Social Media bergen gravierende Gefahren wie Cybermobbing, Cybergrooming sowie die Verbreitung und den Konsum von Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen.

Heute wird ein erheblicher Teil sexualisierter Gewalthandlungen durch den Einsatz digitaler Medien angebahnt oder unterstützt.[74] Zu den Folgen mediatisierter sexualisierter Gewalt ist bislang nur wenig bekannt. Die vorhandene Fachliteratur geht jedoch davon aus, dass auch überwiegend online verübte sexualisierte Gewalt zu vergleichbaren gravierenden psychischen Belastungsreaktionen führen kann wie körperliche Übergriffe. Dazu zählen Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung[75], depressive Symptome, Gefühle von Ohnmacht, Angst, Scham, Einsamkeit und Isolation sowie Selbstvorwürfe. [76] [77] Besonders belastend kann dabei auch die fortdauernde Verfügbarkeit und potenzielle Wiederverbreitung entsprechender Inhalte sein. Das Wissen, dass entsprechende Aufnahmen oder Kommunikationsverläufe weiterhin existieren und erneut verbreitet werden könnten, kann anhaltende Unsicherheit, Ohnmacht und ein Gefühl des Kontrollverlusts auslösen.[78]

9. Folgen von Cybermobbing und Hassrede

Cybermobbing und Hassrede stellen häufige Interaktionsrisiken im digitalen Raum dar (vergleiche Kapitel A (Seite 15). Viktimisierungserfahrungen sind keineswegs Einzelfälle: Ein großer Anteil der Jugendlichen ist selbst betroffen oder erlebt entsprechende Situationen als beobachtende Dritte (Bystander). Die Folgen für junge Menschen können erheblich sein. In der Literatur werden unter anderem sozialer Rückzug, Schulabwesenheit oder Leistungsprobleme, Depressionen, Angststörungen, selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken und Suizidversuche beschrieben.[79] Dabei sind die Grenzen zwischen digitalen und analogen Lebenswelten zunehmend fließend: Online-Erfahrungen können sich auf soziale Beziehungen und das Sicherheitserleben außerhalb des digitalen Raums auswirken und umgekehrt. Zudem zeigen die Befunde Überschneidungen zwischen verschiedenen Online-Interaktionsrisiken. So finden sich gemeinsame Prädiktoren und Konsequenzen für Cybermobbing, Online-Hassrede, non-konsensuales Sexting und Cybergrooming.[80]

10. Pathologische Social-Media-Nutzung

Berichte internationaler und nationaler Akteur*innen, darunter die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die DAK, weisen auf einen Anstieg von als riskant oder problematisch eingestuftem Nutzungsverhalten hin. Grundlage für die Klassifizierung einer pathologischen Nutzung bildet dabei die Computerspielstörung, die in der ICD-11 unter den „Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten“ als eigenständige Diagnose geführt wird (ICD-11-Code: 6C51). Auf der Basis dieser Kriterien wurden Messinstrumente entwickelt, die auch zur Einschätzung einer pathologischen Nutzung sozialer Medien herangezogen werden.

Die Computerspielstörung ist gekennzeichnet durch eine eingeschränkte Kontrolle über das Spielverhalten, die zunehmende Priorisierung des Spielens gegenüber anderen Interessen und Lebensbereichen sowie die Fortsetzung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen. Zusätzlich müssen ein klinisch relevanter Leidensdruck und/oder erhebliche psychosoziale Beeinträchtigungen vorliegen.

Für die Diagnosegruppe der „anderen spezifizierten Störungen durch Verhaltenssüchte“ wurden weitere Störungsbilder vorgeschlagen, darunter die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung. Deren Prävalenz wird in internationalen Studien auf etwa fünf Prozent geschätzt, wobei von einem erhöhten Anteil weiblicher Betroffener berichtet wird.[81] Im Unterschied zur Computerspielstörung oder zur suchtartigen Nutzung von Onlinepornografie scheinen von einer Sozialen-Netzwerke-Nutzungsstörung somit häufiger Mädchen und Frauen betroffen zu sein.[82] Doch die bisherige Evidenz zu Internetnutzungsstörungen stammt überwiegend aus Studien mit männlichen Betroffenen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob bestehende diagnostische und therapeutische Konzepte hinreichend geschlechtersensibel sind.[83]

Analog zu substanzgebundenen Abhängigkeitserkrankungen wird auch bei Verhaltenssüchten von einer komplexen Interaktion zwischen personenbezogenen Faktoren, Umweltbedingungen und medienbezogenen Merkmalen ausgegangen. Eine systematische Übersichtsarbeit deutet darauf hin, dass eine pathologische Nutzung sozialer Netzwerke in einzelnen neuronalen Merkmalen Ähnlichkeiten zu substanzgebundenen Abhängigkeiten aufweisen kann.[84] Aufgrund der heterogenen Studienlage, überwiegend resultierend aus Daten der strukturellen Magnetresonanztomografie mit kleinen Stichproben und gekennzeichnet durch methodische Unterschiede, sind diese Befunde jedoch als vorläufig zu bewerten.

Eine problematische Social-Media-Nutzung kann durch unterschiedliche Verstärkungsprozesse aufrechterhalten werden. Im Sinne des I-PACE-Modells können positive Nutzungserwartungen und die Erfahrung von Gratifikation dazu beitragen, dass Social Media wiederholt genutzt wird, etwa durch soziale Anerkennung, Zugehörigkeit, Unterhaltung oder andere unmittelbar als positiv erlebte Erfahrungen. Daneben kann die Nutzung der kurzfristigen Reduktion oder Vermeidung unangenehmer Zustände dienen, beispielsweise von Stress, Einsamkeit oder negativer Stimmung (negative Verstärkung bzw. kompensatorische Nutzung). Diese kompensatorische Nutzung kann situativ entlastend wirken, langfristig jedoch die Entwicklung funktionaler Emotionsregulationsstrategien erschweren und zur Stabilisierung problematischer Nutzungsmuster beitragen.[85]

Studien weisen darauf hin, dass Störungen durch Verhaltenssüchte mit einem erhöhten Risiko für depressive Symptome, Angststörungen und psychische Stressbelastungen assoziiert sind.[86]

Die bisher am meisten untersuchten psychotherapeutischen Ansätze zielen auf die Reduktion des problematischen Nutzungsverhaltens sowie auf die Behandlung psychosozialer Folgeprobleme. Sie kombinieren motivationale, behaviorale, kognitive und fertigkeitenorientierte Interventionen und werden häufig um familien- und beziehungsbezogene Maßnahmen ergänzt. Für Kinder und Jugendliche liegen erste evidenzbasierte und wirksame Behandlungs- und Präventionskonzepte vor.[87] [88]

11. Vulnerabilitäten

Die beschriebenen Zusammenhänge zwischen Social-Media-Nutzung und psychischer Symptombelastung sind auf Populationsebene überwiegend heterogen. Bestimmte Gruppen sind jedoch aufgrund individueller, sozialer und entwicklungsbezogener Faktoren besonders gefährdet, negative Auswirkungen der Social-Media-Nutzung zu erfahren. Die Bewertung des Risikos erfordert eine differenzierte Betrachtung der jeweiligen psychischen Vulnerabilität, des sozialen Kontexts, der konkreten Nutzung und der Qualität der digitalen Umgebung.

Entwicklungsbedingte Vulnerabilität

In Pubertät und Adoleszenz gewinnen Fragen der eigenen Identität, der sozialen Zugehörigkeit und des Selbstwerts an Bedeutung. In diesem Alter werden auch grundlegende Fähigkeiten wie Emotionsregulation, Impulskontrolle und langfristige Handlungsplanung weiter entscheidend ausgeprägt.[89]

Beispielsweise können diese entwicklungsbedingten Veränderungen die Sensitivität gegenüber den interaktiven, vergleichsorientierten und selbstinszenierenden Strukturen sozialer Medien erhöhen.[90] [91] Hierzu zählen insbesondere soziale Vergleichsprozesse mit idealisierten Schönheits- und Körpernormen, die mit erhöhter Körperunzufriedenheit und einem gesteigerten Risiko für Essstörungssymptome einhergehen.[92] [93] Hinzu kommen ein erhöhtes Risiko für unkontrollierte Nutzung aufgrund der variablen Belohnungsstrukturen sowie Gefährdungen durch die Anbahnung sexualisierter Gewalt im digitalen Raum und durch die Verbreitung selbstverletzungs- oder suizidbezogener Inhalte.

Epidemiologische Befunde zeigen zudem, dass sich bei rund einem Drittel der Betroffenen die erste psychische Störung bereits vor dem 14. Lebensjahr manifestiert, was diese Lebensphase zu einer besonders vulnerablen macht.[94]

Längsschnittanalysen mit über 17.000 Jugendlichen weisen auf altersabhängige Zeiträume erhöhter Sensitivität für Social-Media-Nutzung und Wohlbefinden hin: Zwischen 11 und 13 Jahren sowie mit 19 Jahren bei Mädchen und zwischen 14 und 15 Jahren sowie erneut mit 19 Jahren bei Jungen ist Social-Media-Nutzung mit einer später geringeren Lebenszufriedenheit assoziiert. Umgekehrt ging eine geringere Lebenszufriedenheit mit einer späteren Zunahme der Nutzung einher – allerdings ohne alters- oder geschlechtsspezifische Unterschiede.[95]

Gleichzeitig ist zu betonen, dass solche Sensitivitätsfenster lediglich auf aggregierter Ebene erkennbar sind, sich jedoch individuell deutlich unterscheiden können. Die Vulnerabilität wird durch persönliche, familiäre, peerbezogene und weitere Umweltfaktoren mitbestimmt. Darüber hinaus variiert das Risiko je nach Art, Intensität und Muster, wie soziale Medien genutzt werden, sodass insgesamt von einem komplexen, multidimensionalen Wirkgefüge auszugehen ist.

Altersphasen erhöhter Sensitivität für Social Media



Soziale und strukturelle Kontextbedingungen

Aktuelle Daten sind hinsichtlich individueller Risikofaktoren für die Auswirkungen sozialer Mediennutzung bislang wenig differenziert. Bei pathologischer Social-Media-Nutzung zeigt sich ein höherer Anteil weiblicher Betroffener.[96] Jugendliche mit minorisierten Identitäten, zum Beispiel LGBTQIA+ und Menschen mit Behinderung, sind besonderen Belastungen im digitalen Raum ausgesetzt. Sie erleben häufiger identitätsbezogene Anfeindungen, Diskriminierung und Gewalt. Betroffene von analogem Mobbing sind häufig auch digitalem Mobbing ausgesetzt.[97] Auch die Konfrontation mit stigmatisierenden

oder gewaltbezogenen Inhalten kann Risiken zusätzlich verstärken. Gleichzeitig kommt den durch Social Media eröffneten Möglichkeiten der Vernetzung und Informationssuche für diese Gruppen eine besondere Bedeutung zu.[98]

Weiter können familiäre Konflikte, geringe emotionale Unterstützung, soziale Isolation, Armut und andere belastende Lebensbedingungen das Risiko erhöhen, dass Kinder und Jugendliche problematische Nutzungsmuster entwickeln oder belastende Erfahrungen in digitalen Räumen machen. Digitale Medien können dabei als maladaptive Bewältigungsstrategie für psychosoziale Belastungen genutzt werden.[99]

Psychische Vorbelastungen

Auch psychische Vorbelastung stellt einen Risikofaktor dar. Eine bevölkerungsrepräsentative Studie aus dem Vereinigten Königreich zeigt, dass Jugendliche zwischen 11 und 19 Jahren mit diagnostizierten psychischen Erkrankungen soziale Medien im Durchschnitt häufiger nutzen und ihre Online-Kontakte als weniger zufriedenstellend bewerten.[100] Besonders bei internalisierenden Störungen finden sich stärker belastende Nutzungsmuster. Längsschnittstudien zeigen insbesondere für depressive, aber auch für Angstsymptome ein erhöhtes Risiko, problematische Nutzungsmuster zu entwickeln.[101] Diese Befunde verdeutlichen, dass psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche im digitalen Raum eine besonders vulnerable Gruppe darstellen. Umso wichtiger ist es, sie durch wirksame Schutzmaßnahmen, altersgerechte Plattformgestaltung und niedrigschwellige Unterstützungsangebote gezielt zu schützen.

12. Fazit

Der aktuelle Forschungsstand zeichnet ein komplexes und differenziertes Bild der Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit junger Menschen. Social Media können soziale Teilhabe, Zugehörigkeit, Informationszugang und Unterstützung fördern. Gleichzeitig verdichten sich die Hinweise darauf, dass insbesondere intensive und problematische Nutzungsmuster sowie Interaktions- und Konfrontationsrisiken mit erheblichen psychischen Belastungen assoziiert sind, darunter depressive Symptome, Körperunzufriedenheit, Schlafstörungen, selbstverletzendes Verhalten sowie suchtartige Nutzungsformen.

Dabei ist nicht allein die Nutzungsdauer relevant. Auch die spezifischen Strukturen digitaler Plattformen spielen eine Rolle: algorithmische Empfehlungssysteme, emotionalisierende Inhalte, soziale Vergleichsprozesse sowie nutzungssteigernde Designs können entwicklungsbezogene Vulnerabilitäten im Kindes- und Jugendalter verstärken. Hinzu kommen gravierende Risiken durch Cybermobbing, sexualisierte Gewalt, die Konfrontation mit menschenfeindlichen Inhalten und Desinformation.

Gleichzeitig bestehen weiterhin wissenschaftliche Unsicherheiten hinsichtlich der Stärke, Kausalität und Langzeitwirkungen vieler beobachteter Zusammenhänge. Die Evidenzlage wird durch methodische Herausforderungen, heterogene Nutzungsformen und individuelle Unterschiede begrenzt. Dennoch sollten die vorliegenden Befunde insbesondere aus entwicklungspsychologischer und präventiver Perspektive zum Anlass genommen werden, die besonderen Schutzbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen im digitalen Raum stärker zu berücksichtigen und konsequent risikoreduzierende Rahmenbedingungen zu schaffen.



C Politischer und regulatorischer Sachstand

1. Social-Media-Plattformen zwischen Regulierung und Selbstkontrolle

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen im digitalen Raum ist im Zentrum der Politik angekommen – ausgelöst durch die beschriebenen Gefährdungen der psychischen und somatischen Gesundheit (vergleiche Kapitel A und B (ab Seite 8)). Inhaltsmoderation und Jugendschutzmaßnahmen legen Social-Media-Plattformen größtenteils in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) oder Richtlinien fest. Lange hat die Politik auf Selbstkontrolle gesetzt. Doch inzwischen gibt es Versuche, Online-Plattformen wirksam zu regulieren – namentlich den Digital Services Act der EU und den Online Safety Act im Vereinigten Königreich (UK). Was ist schon geregelt? Was in Planung? Wo klaffen Lücken, die die psychische Gesundheit junger Menschen gefährden können? Eine Bestandsaufnahme.

2. Digital Services Act und EU-Leitlinien zum Jugendschutz

Der EU Digital Services Act (DSA), seit 2024 in den EU-Mitgliedstaaten gültig, schafft einen weitgehend vollharmonisierten Rechtsrahmen für digitale Dienste im EU-Binnenmarkt. Die Verordnung regelt grundlegende Pflichten für Anbieter*innen von Online-Plattformen, unabhängig von deren Sitz in der EU. Besondere Anforderungen gelten für Very Large Online Platforms (VLOP).[102] Als VLOPs gelten Online-Plattformen mit mindestens 45 Millionen monatlich aktiven Nutzer*innen in der EU und jene, die als solche benannt sind. Dazu zählen YouTube, LinkedIn, Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat, TikTok und WhatsApp-Channels.[103]

Artikel 28 DSA sieht für alle Online-Plattformen generell vor: Wenn sie für Minderjährige zugänglich sind, müssen sie geeignete und verhältnismäßige Maßnahmen ergreifen, um für ein hohes Maß an Privatsphäre, Sicherheit und Schutz von Minderjährigen zu sorgen. Diese Generalklausel bedarf der Auslegung. Im Juli 2025 hat die Europäische Kommission EU-Leitlinien veröffentlicht (gemäß Artikel 28 Absatz 4 DSA).[104] Sie sollen Online-Plattformen darin unterstützen, ihre Dienste rechtskonform zu gestalten und dienen den Aufsichtsbehörden als Referenz, sind aber nicht direkt verpflichtend.[105] [106] Es steht somit im Ermessen der Plattformanbieter, ob sie die Maßnahmen umsetzen oder nicht.[107]

In den EU-Leitlinien sind unter anderem folgende Maßnahmen angelegt:

- Deaktivierung suchterzeugender Designfunktionen (Autoplay, Push-Benachrichtigungen, Streaks),
- Sicherheitsfunktionen gegen Cybermobbing (zum Beispiel Blockieren von Nutzer*innen, Stummschaltung, Einschränkung, zu Gruppen hinzugefügt zu werden),
- Download- und Screenshot-Sperren für von Minderjährigen gepostete Inhalte zum Schutz vor ungewollter Verbreitung intimer Inhalte,
- diskriminierungsfreie Altersfeststellung, im Falle der Beschränkung des Zugangs durch die betreffende Online-Plattform.

Eine allgemeine Verpflichtung zur proaktiven Überwachung potenziell rechtswidriger Tätigkeiten von Nutzer*innen besteht nicht (vergleiche Artikel 8 DSA). In Betracht kommen reaktive Maßnahmen, beispielsweise die Einrichtung von Meldesystemen. Online-Plattformen dürfen minderjährigen Nutzer*innen keine Werbung auf Basis personenbezogener Daten zeigen (Profiling; Artikel 28 Absatz 2 DSA).

VLOPs sind verpflichtet, Risiken zu analysieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen (gemäß Artikel 34 und 35 DSA). Das umfasst reale oder vorhersehbare negative Auswirkungen auf den Schutz von Kindern und Jugendlichen und erhebliche Beeinträchtigungen ihrer körperlichen oder geistigen Gesundheit.[108]

EU-Kommission: Verfahren gegen Social-Media-Plattformen

Die Aufsicht und Durchsetzung der Pflichten von VLOPs obliegt der EU-Kommission. Sie kann Maßnahmen anordnen und bei (vorsätzlichem oder fahrlässigem) Verstoß gegen den DSA eine Geldbuße von bis zu sechs Prozent des globalen Jahresumsatzes der Plattform verhängen (vergleiche Artikel 56 ff. DSA). Die Kommission hat 2024 gegen TikTok und Meta förmliche Verfahren eingeleitet.[109] Bei TikTok wird geprüft, ob der chinesische Konzern mit dieser App die psychische Gesundheit von Minderjährigen gefährdet.[110] Meta wird zur Last gelegt, Meldemöglichkeiten für antisemitische Inhalte, terroristische Videos oder Kindesmissbrauch nicht ausreichend nutzerfreundlich und teils irreführend zu gestalten.[111] Die Plattformen können Stellung nehmen und Maßnahmen ergreifen, um Mängel zu beheben. Werden die Vorwürfe bestätigt und die Mängel nicht ausreichend behoben, kann die EU-Kommission Geldbußen verhängen.

3. Grenzen nationaler Regeln: Herkunftslandprinzip, EU-Vollharmonisierung

Das Jugendschutzgesetz (JuSchG) auf Bundesebene, der Medienstaatsvertrag (MStV) und der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag (JMStV) auf Landesebene sollen Kinder und Jugendliche vor gefährlichen Inhalten schützen und adressieren primär Content-Provider. Soweit es Online-Plattformen betrifft, bildet der DSA einen weitgehend vollharmonisierten EU-Regulierungsrahmen, der für seinen Anwendungsbereich grundsätzlich einheitliche Vorgaben setzt und entgegenstehende nationale Regelungen verdrängt. Nationale Vorschriften können nur dann weiterhin Anwendung finden, sofern sie außerhalb des harmonisierten Bereichs liegen oder mit dem DSA vereinbar sind. Auch dann gilt für nationale Regeln aber das Herkunftslandprinzip: Sie gelten nur für Anbieter mit Sitz im jeweiligen Land (vergleiche Artikel 3 Absatz 2 RL 2000/31/EG, § 3 Absatz 2 Digitale-Dienste-Gesetz). Deutsche Bestimmungen finden also nur auf in Deutschland ansässige Unternehmen Anwendung. Die meisten VLOPs haben ihren Sitz aber in Irland, sodass deutsche Gesetze in diesem Fall nicht greifen. Nach Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs gilt: Ausnahmen vom Herkunftslandprinzip, die generell abstrakte Verpflichtungen für alle Anbieter von Online-Plattformen vorsehen, sind unzulässig.[112]

4. Vorhandene AGB-Altersgrenze und Teen-Konten

Die AGB vieler Social-Media-Plattformen sehen vor, dass sich nur Personen anmelden können, die mindestens 13 Jahre alt sind. Der Ursprung liegt im Children's Online Privacy Protection Act (COPPA) der USA von 1998, der die Erhebung personenbezogener Daten von Kindern unter 13 Jahren ohne nachweisbare elterliche Einwilligung verbietet. Zwar existieren in der EU keine direkten Regelungen zur Altersbegrenzung. Doch sieht die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Artikel 8 vor, dass Jugendliche erst mit 16 Jahren in eine Datenverarbeitung einwilligen können. Deshalb muss bei unter 16-Jährigen für einen Nutzeraccount die Zustimmung der Eltern vorliegen.

Einige Social-Media-Plattformen bieten Teen-Konten an. Hier greifen standardmäßig gewisse Restriktionen: kein Versand von Nachrichten durch Erwachsene an mit ihnen nicht vernetzte Minderjährige, Vermeidung sensibler Inhalte wie Nacktheit und Gewalt, elterliche Kontrolle. Doch die Effektivität ist laut Studien (siehe Kasten „Teen-Konten im Test") ungenügend.

Teen-Konten im Test

„Protecting Young Users on Social Media"[113] (2025) – im Rahmen dieser Studie wurden Teen-Konten unter anderem von TikTok, YouTube und Instagram getestet. Ergebnis: Minderjährigen würden schädliche Videos sogar schneller und öfter empfohlen als über 18-Jährigen. Im Test „Teen-Konten – broken promises"[114] (2025) wurden Instagram-Teen-Accounts untersucht. Ergebnis: Viele Sicherheitsfunktionen seien ineffektiv. Teenager bekämen weiterhin sexualisierte, gewaltvolle oder zur Selbstschädigung animierende Inhalte.

Auch reaktive Schutzmaßnahmen der Plattformbetreiber lassen Lücken.[115] Bei verstörenden Bildern, suizid- oder essstörungsbezogenen Inhalten sowie sexualisierten Darstellungen kann ein auf filternden Algorithmen basierendes reaktives Melde- und Löschkonzept nicht immer verhindern, dass Kinder mit solchen Inhalten zunächst konfrontiert werden. Social-Media-Plattformen wie Instagram haben erklärt, strengere Jugendschutzmaßnahmen zu implementieren. Diese fanden in den genannten Untersuchungen noch keine Berücksichtigung. Demgemäß sollen zunächst in den USA, Kanada, Australien und UK Jugendliche unter 18 Jahren standardmäßig nur Inhalte sehen können, die vergleichbar mit einem Film mit US-Altersfreigabe sind. Dies soll über automatische interne Filter und voreingestellte Einschränkungen erfolgen, deren Änderungen nur mit Zustimmung der Eltern möglich sein sollen. Vergleichbare Regelungen sind auch für Europa und Deutschland geplant und sollen sich an der FSK-12-Regel orientieren.[116]

5. Wie geht es weiter? Neue Priorität für psychische Gesundheit in der EU

EU-Kommission und DFA

Junge Menschen befähigen und ihnen ermöglichen, sicher, selbstbestimmt und gesund in digitalen Räumen aufzuwachsen – diesem Ziel ist die EU-Kommission verpflichtet: Hinter diesen Statistiken verbergen sich Millionen persönlicher Geschichten: von Kindern und Jugendlichen, für die Tablets und Smartphones, soziale Medien und Messenger-Apps integraler Bestandteil ihres Lebens geworden sind – manchmal auf Kosten der physischen und psychischen Gesundheit. [117] [118]

Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen betonte in ihrer „State of the Union Adress“ 2025: “And in all of this work we will be guided by the need to empower parents and build a safer Europe for our children. Because when it comes to our kids’ safety online, Europe believes in parents, not profits.” [119] [120]

Die EU-Kommission will gemeinsam mit den Mitgliedstaaten regulatorische Maßnahmen sowie eine Altersgrenze prüfen und hat dafür eine „Special Panel on child safety“ eingesetzt. Im nun vorliegenden Report ist festgehalten: „Regulatory approaches must balance protection with adolescents’ need for online autonomy and participation”. „Blanket bans on social media“ werden kritisch reflektiert. [121]

Die Kommission betont, dass digitale Räume Chancen und Risiken zugleich bedeuten.

Zu den Prioritäten gehört ein Aktionsplan gegen Cybermobbing,[122] der geschlechtsspezifische Aspekte und die besondere Vulnerabilität einzelner Gruppen berücksichtigt. Ein zentraler Baustein für einen wirksamen Schutz von Minderjährigen (und Erwachsenen) in digitalen Räumen soll der Digital Fairness Act (DFA) sein. Der DFA zielt auf angemessene digitale Verbraucherschutzregeln und könnte die im DSA beziehungsweise den Leitlinien ange-

legten Maßnahmen verbindlich spezifizieren. Im Fokus könnten sein: Dark Patterns, manipulative Interfaces, Addictive Designs, Belohnungssysteme für intensive Nutzung, Influencer Marketing et cetera. Der Legislativvorschlag ist für das vierte Quartal 2026 angekündigt.[123] Die Kommission erwägt Pflichten nach dem Prinzip „Fairness by Design" und eine Liste verbotener Praktiken. Der Schutz Minderjähriger wird ein Schwerpunkt sein. Denn sie gelten als Frühanwender*innen neuer Technologien und sind besonderen gesundheitlichen, psychischen sowie entwicklungsbezogenen Risiken ausgesetzt.[124] [125]

Rat der Europäischen Union fordert Maßnahmen

Auch die Staats- und Regierungschefs betonen: Die digitale Welt berge für die psychische Gesundheit junger Menschen sowohl Chancen als auch Risiken. Zu den positiven Aspekten zählten der Zugang zu Informationen, Unterstützungssystemen, personalisiertem Lernen, digitalen Kompetenzen und sozialen Kontakten, die das Wohlbefinden stärken können. Zu den negativen Aspekten zählten dagegen übermäßige Bildschirmzeit, problematische Inhalte, Cybermobbing, Addictive Designs und manipulative Mechanismen, die das psychische Wohlbefinden gefährden könnten. Der Rat fordert mehr Zusammenarbeit (Politik, Bildung, Familien, Gesundheitswesen, digitale Industrie), die sichere Gestaltung durch die Techbranche, mehr Forschung zu den Auswirkungen von Social Media auf die mentale Gesundheit sowie mehr Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche.[126]

Europäisches Parlament (EP) fordert strengere Regulierung und Mindestalter 13 Jahre

Am 26. November 2025 verabschiedete das EP mit großer Mehrheit dieses Votum:[127]

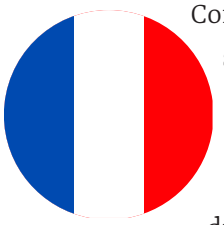
- EU-weit einheitliches Mindestalter von 13 Jahren für den Zugang zu sozialen Medien, Videoplattformen und KI-Begleitdiensten. Für 13- bis 16-Jährige: Zugang nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Eltern.
- Verbot suchtfördernder Designs, von auf Profiling beruhenden Empfehlungssystemen und Lootboxen in Spielen.
- Konsistente Durchsetzung von EU-Digitalregeln, Entwicklung verlässlicher Altersüberprüfungen, Maßnahmen gegen Risiken von generativer KI (Grooming, sexualisierte Deepfakes).

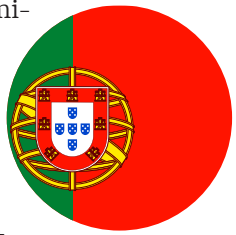
EU-Mitgliedstaaten



Die mit dem DSA angestrebte Vollharmonisierung lässt grundsätzlich keinen Raum für mitgliedstaatliche Bestimmungen, die den vom DSA abgedeckten Anwendungsbereich abweichend regeln, weshalb Brüssel und die nationale Ebene eng zusammenwirken müssen. Nationale Regelungen sind nur möglich, wenn sie nicht gegen den DSA verstoßen.

- **Frankreich:** Nationalversammlung und Senat einigten sich auf ein Gesetz zum Verbot von Social-Media-Plattformen für unter 15-Jährige.[128] Der Conseil Constitutionnel erklärte es am 14. August 2026 für verfassungswidrig. Das Gericht befand zwar, dass Zugangsschranken zum Schutz des Kindeswohls grundsätzlich zulässig seien, doch müsse ein solcher Eingriff in die Meinungs- und Kommunikationsfreiheit verhältnismäßig sein. Ein pauschales Verbot könne dies nicht erfüllen, da es nicht zwischen einzelnen Plattformen differenziere, keine ausreichenden Datenschutzvorkehrungen für die erforderliche Altersverifikation vorsehe und Eltern keine Möglichkeit hätten, ihren Kindern gezielt bestimmte Dienste freizugeben.[129] Präsident Emmanuel Macron beauftragte seinen Premierminister, einen überarbeiteten Gesetzentwurf vorzulegen.





- **Portugal:** Das Parlament stimmte im Februar 2026 einem Gesetzesentwurf in erster Lesung zu, der für Kinder von 13 bis 16 Jahren die ausdrückliche elterliche Zustimmung für den Zugang zu sozialen Medien verlangt. Ein Ausschuss soll Details klären. Eltern sollen die Zustimmung über ein öffentliches System erteilen können.[130]



- **Griechenland:** Am 4. August 2026 wurde ein Justizreformgesetz verabschiedet, das auch eine Altersgrenze für unter 15-Jährige für Social-Media-Plattformen vorsieht. Außerdem beinhaltet es eine allgemeine Verbotsregel, welche den Schutz der psychischen Gesundheit minderjähriger Verbraucher*innen vorsieht.[131]

- **Spanien, Dänemark, Norwegen, Niederlande, Österreich:** Planen, prüfen oder arbeiten intensiv an einer Altersgrenze für Social-Media-Plattformen von 13, 14, 15 oder 16 Jahren.

6. Regulierung in Australien, UK und USA

Australien

Mit dem Online Safety Amendment Act 2024 (Social Media Minimum Age) hat Australien als erstes Land der Welt eine Altersgrenze von 16 Jahren eingeführt. Das Gesetz ist im Dezember 2025 in Kraft getreten. Plattformbetreiber müssen Nutzeraccounts für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren technisch blockieren und sind dafür verantwortlich, das Mindestalter zu prüfen.



Erste Zahlen der australischen eSafety Commission zeigen, dass im Dezember 2025 4,7 Millionen Konten von unter 16-Jährigen gelöscht wurden.[132] Doch zugleich gibt es deutliche Hinweise darauf, dass das Verbot umgangen wird, etwa durch Nutzung von VPN-Servern oder Accounts von Freund*innen und Eltern.[133] Eine YouGov-Umfrage weist auf positive Effekte hin, wie mehr persönliche Interaktionen und verbesserte Eltern-Kind-Beziehungen, aber auch auf eine Verlagerung auf alternative, unregulierte Plattformen und eine geringere soziale Vernetzung.[134]

Vereinigtes Königreich

2023 hat das Vereinigte Königreich (UK) den Online Safety Act verabschiedet, um Kinder und Jugendliche besser vor Gewalt, sexualisierten Inhalten, Mobbing und Manipulation zu schützen. Das Gesetz nimmt Online-Plattformen unter Kontrolle der britischen Medienaufsicht Ofcom in die Pflicht, illegale, altersunangemessene Inhalte zu bekämpfen und den Jugendschutz stringenter umzusetzen.[135] Das britische Oberhaus befürwortete im Januar 2026 ein Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige, während das Unterhaus den Vorschlag im März 2026 mit klarer Mehrheit ablehnte.



Der damalige Premierminister Keir Starmer kündigte im Juni 2026 weitgehendere Maßnahmen an. Geplant sei ein umfassendes Verbot von Social-Media-Plattformen wie TikTok, Instagram oder X für unter 16-Jährige, das bis Frühjahr 2027 in Kraft treten solle. Zusätzlich würden Einschränkungen für Gaming und Streaming-Dienste, mögliche digitale Sperrstunden sowie strengere Regeln für KI-Chatbots diskutiert. Vorangegangen war eine staatliche Konsultation, in der auch junge Menschen und ihre Eltern zu Wort kamen. Eine große Mehrheit sprach sich für restriktive Maßnahmen aus.[136]

USA



Die wichtigste rechtliche Referenz in den USA ist der erste Zusatzartikel zur Verfassung, der die Rede-, Presse- und Meinungsfreiheit schützt. Doch es fehlt eine umfassende Regulierung von Social-Media-Plattformen auf föderaler Ebene. Abschnitt 230 des Communications Decency Acts legt fest, dass Social-Media-Plattformen nicht für rechtswidrige nutzergenerierte Inhalte haften, und erlaubt ihnen, Beiträge im „guten Glauben“ zu entfernen. Angesichts wachsender Sorgen gibt es verstärkt Forderungen nach einem föderalen Kids Online Safety Act (KOSA). Einige Bundesstaaten wie Colorado, Indiana, Maryland,

Minnesota, Texas, Utah erlassen strengere Gesetze. Meist geht es um Altersverifikation, elterliche Zustimmung, Datenschutz, Kontrolltools für Eltern und Einschränkungen personalisierter Werbung sowie suchtfördernder algorithmischer Feeds. Einige der Gesetze (zum Beispiel Texas, Indiana) sind derzeit Gegenstand gerichtlicher Prüfungen und vorläufig ausgesetzt.[137] [138]

7. USA: Urteile gegen Meta und Google (YouTube)

Im März 2026 wurden in den USA zwei bedeutende Verfahren entschieden.

Eine Jury in Los Angeles befand im Fall K.G.M. versus Meta und andere Meta (Instagram) und Google (YouTube) wegen fahrlässiger Gestaltung ihrer Plattformen für mitverantwortlich für die psychischen Erkrankungen einer jungen Nutzerin. Die Klägerin berichtete von Depressionen, Ängsten und Körperbildstörungen infolge intensiver Nutzung seit dem Kindesalter. Im Verfahren standen suchtfördernde Designmechanismen wie Infinite Scroll, Autoplay und algorithmische Empfehlungssysteme im Fokus. Die Jury kam zu dem Schluss, dass die Unternehmen die Risiken ihrer Plattformgestaltung kannten, aber keine ausreichenden Schutz- und Warnmechanismen implementierten. Insgesamt wurden der Klägerin sechs Millionen US-Dollar Schadensersatz zugesprochen. Der Prozess wird in den USA als potenzieller Präzedenzfall für Tausende anhängige Klagen gegen große Plattformanbieter bewertet. Google und Meta haben gegen das Urteil Berufung eingelegt.[139] [140]

In New Mexico wurde Meta zu einer Zivilstrafe von 375 Millionen US-Dollar verurteilt. Die Jury kam zu dem Schluss, dass Meta die Nutzer*innen über die tatsächliche Sicherheit in die Irre geführt und die Gefährdung von Kindern und Jugendlichen billigend in Kauf genommen habe. Die Jury sah es als erwiesen an, dass Meta-Führungskräfte über Risiken der Plattformgestaltung informiert waren, interne Warnungen ihrer Mitarbeiter*innen jedoch ignoriert und die Öffentlichkeit über bekannte Gefahren getäuscht hätten. Im Mai 2026 begann die zweite Phase des Prozesses. In Rede stehen nun gerichtliche Auflagen zum Schutz junger Nutzer*innen, unter anderem: Altersverifikation, Löschung der Konten und aller personenbezogenen Daten von Kindern unter 13 Jahren, verpflichtende Verknüpfungen der Konten von Nutzer*innen unter 18 Jahren mit dem Konto eines Erziehungsberechtigten, proaktive Verhinderung der sexuellen Ausbeutung von Kindern, Entfernung suchtfördernder Funktionen für Kinder.[141]

Innerhalb eines dritten bedeutsamen Verfahrens einigten sich im August 2026 nach einer Mehrstaatenklage 47 US-Bundesstaaten, der District of Columbia und mehrere US-Territorien auf einen Vergleich mit Meta in Höhe von bis zu 17,1 Milliarden USD. Meta verpflichtet sich zu Plattformänderungen für Nutzer*innen unter 18 Jahren. Vergleichsinhalt sind unter anderem eine automatische tägliche Obergrenze von zwei Stunden, Sperren zwischen Mitternacht und 06:00 Uhr, Stummschaltung von Push-Benachrichtigungen während Schulzeiten, verbesserte Altersverifizierung und stärkere elterliche Kontrollen. Der Vergleich steht noch unter Gerichtsvorbehalt.[142]

Fazit

8. Fazit

Die EU gibt mit dem DSA Social-Media-Plattformen einen umfassenden Rahmen vor, auch um die psychische Gesundheit Minderjähriger zu schützen. Die EU-Leitlinien benennen spezifische Maßnahmen. Zwar haben die Leitlinien einen normenkonkretisierenden Charakter und dienen als Maßstab für die Prüfung, ob VLOPs Artikel 28 DSA erfüllen. Aber: Die EU-Leitlinien sind überwiegend keine verpflichtenden Vorgaben. Vielmehr überlässt die EU die Auswahl geeigneter Maßnahmen grundsätzlich den Plattformanbieter. Ob die Maßnahmen den unionsrechtlichen Anforderungen genügen, beurteilen dann die zuständigen Aufsichtsbehörden und Gerichte. Zwar können manipulative Designs je nach Gestaltung unionsrechtlich angreifbar sein. Aber: Nicht alle manipulativen Designs sind in der EU generell verboten. Dieser Zustand ist aus Sicht der BPtK ethisch nicht haltbar. Denn Minderjährige müssen sich auf verbindliche Vorgaben für eine sichere Umgebung verlassen können. Nötig ist deshalb eine verpflichtende EU-Regulierung.

Der Digital Fairness Act muss dazu beitragen, strukturelle Lücken zu schließen. Stringente Regulierung, Medienkompetenz und Altersgrenzen stehen in Brüssel und vielen EU-Ländern auf der Agenda. Ziel ist, junge Menschen in einem sicheren, altersgerechten digitalen Umfeld zu unterstützen. Aus rechtlichen Gründen sind nationale Alleingänge kaum möglich. Die bisherigen freiwilligen Maßnahmen von Social-Media-Plattformen, wie Teen-Accounts, bieten ausweislich unabhängiger Tests keinen hinreichenden Schutz. Auch dieser Befund verstärkt aus Sicht der BPtK die Argumentation für eine verbindliche Regulierung. Die empirische Wirkung der Altersgrenze in Australien lässt sich noch nicht belastbar bewerten und erfordert differenzierte Analysen. Viele Jugendliche umgehen das Verbot, indem sie beispielsweise VPN-Dienste nutzen. In den USA und im Vereinigten Königreich diskutierte beziehungsweise implementierte Regulierung adressiert Schutzlücken und deren gesundheitliche Folgen im Gleichlauf zum Diskurs in der EU und bestärkt diesen. Es gibt Bemühungen, junge Menschen partizipativ zu integrieren. Das jüngste Urteil in den USA gegen Meta und Google gilt als Präzedenzfall. Es könnte eine grundlegend neue Sicht auf die Verantwortung von Social-Media-Unternehmen bahnen. Die Ergebnisse sind zwar rechtlich kaum auf die EU übertragbar, geben aber der Debatte über alterskonforme Plattformdesigns erheblichen Aufwind.



Zielbild

Ziel der BPtK ist die Schaffung kohärenter Rahmenbedingungen, die jungen Menschen digitale Partizipation ermöglichen und sie zugleich – anders als heute – robust vor den Risiken von Social Media schützen. Vier Dimensionen sind entscheidend für einen gesamthaften Ansatz: Schutz, Teilhabe, Befähigung und Unterstützung. Unser Zielbild für 2030 umfasst sieben Aspekte:

1. **In der EU sind Plattformen ungleich sicherer gestaltet als noch vor wenigen Jahren.** Denn die EU hat erkannt, dass sie jungen Menschen eine strikte Plattformregulierung schuldet, die sie vor vermeidbaren Risiken auch für die psychische Gesundheit schützt. „Addictive Designs“, die eine exzessive Verweildauer anreizen können, sind in der EU verboten. Junge Menschen sind manipulativer Gestaltung wie Endlos-Feeds oder Belohnungssystemen nicht mehr ausgesetzt. Und dank der EU-Vorschriften für Standardeinstellungen können unbekannte Dritte nun junge Menschen nicht mehr ohne Zustimmung kontaktieren. Das verbessert den Schutz vor sexuellem Missbrauch. Konsequenter Datenschutz sichert die Privatsphäre junger Menschen vor invasiven Einblicken und Auswertungen. Die EU-Leitlinien haben keinen empfehlenden Charakter, sondern nehmen die Plattformen in die Pflicht. „Kinder- und Jugendschutz by Design and Default“ reduziert strukturelle Gefahren für vulnerable minderjährige Nutzer*innen.

2. **Kinder und Jugendliche werden befähigt, sich kompetenter im digitalen Raum zu bewegen**. Unterricht zu Chancen und Gefahren des digitalen Raums (Social Media, Games, KI et cetera) ist für Schüler*innen 2030 so selbstverständlich wie Unterricht in Mathematik. In allen Bundesländern gibt es entsprechende, gut ausfinanzierte Schulfächer, Aspekte der psychischen Gesundheit gehören fest zum Lehrplan. Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigte werden in ihrer zentralen Verantwortung für ihre Kinder gestärkt und finden gezielte Beratung. Eine Kampagne hat die Gesellschaft messbar sensibilisiert.

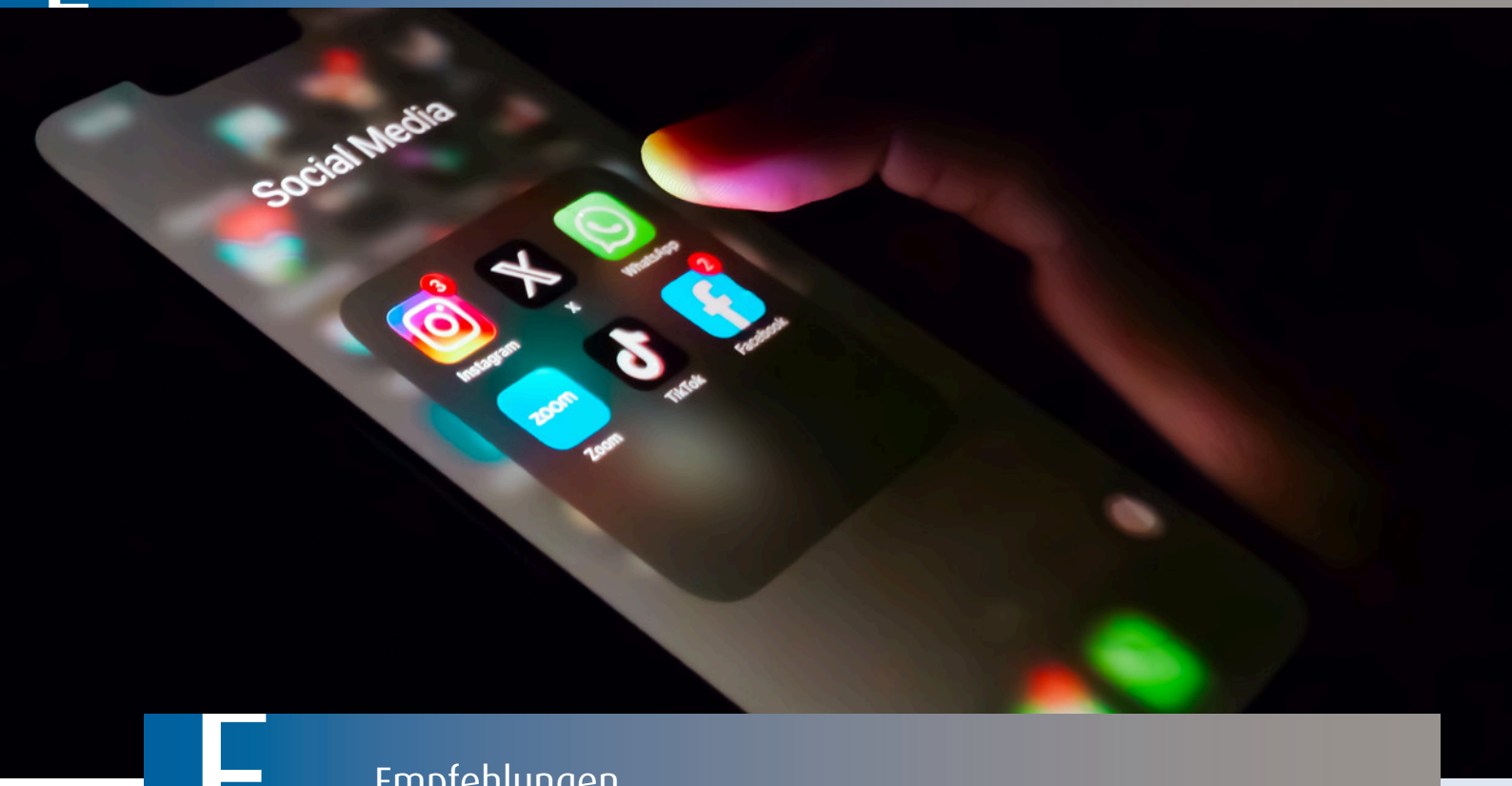
3. **Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren, die ein besonderes Schutzniveau benötigen, haben in der EU keinen Zugang zu allgemeinen Plattformen, werden aber nicht digital ausgeschlossen.** Attraktive und sichere EU-Kids-Plattformen, deren Daten die EU nicht verlassen, vermeiden ein riskantes Ausweichverhalten auf zwielichtige Plattformen und garantieren das Recht von Kindern auf altersgerechte digitale Teilhabe. Die EUDI-Wallet sichert eine datensparsame und datenschutzkonforme Altersverifikation.

4. **Kinder und Jugendliche sind selbstverständlich beteiligt und reden mit, wenn es um adäquate Regeln für Social Media in ihrer Lebenswelt geht.** Vom Urlaubsfoto an die Großeltern bis zur sozialen Unterstützung psychisch belasteter junger Menschen, von Information bis zur Meinungsäußerung, vom Lernen bis zum kreativen, humorvollen Austausch – das positive Potenzial von Social Media können junge Menschen umso besser nutzen, je wirksamer Risiken minimiert werden.

5. **Kinder und Jugendliche, die im digitalen Kontext psychisch belastet oder erkrankt sind, finden schnell adäquate Unterstützung**: von niedrigschwelliger Hilfe beispielsweise für Betroffene von Mobbing bis hin zu gezielter, wohnortnaher psychotherapeutischer Versorgung. Schule, Kinder- und Jugendhilfe sowie Gesundheitswesen arbeiten verlässlich und gut koordiniert zusammen.

6. **Dank engagierter Forschungsförderung wird die Wirkung von Social Media auf die psychische Gesundheit besser verstanden**.

7. **Kinder und Jugendliche können sich auf eine kohärente, permanent lernende Gesamtstrategie für Schutz und Teilhabe im digitalen Raum verlassen.** Sie haben ein Recht auf ein psychisch gesundes Aufwachsen und die individuelle Entfaltung ihrer Persönlichkeit – und genau dafür tritt die Gesellschaft glaubwürdig ein.



E Empfehlungen

1. Plattformen für den Schutz Minderjähriger verbindlich regulieren

Verbindliche, systemische Regeln für ein faires und sicheres Plattformdesign sind die Voraussetzung für besseren Schutz vor psychischen Belastungen und für digitale Teilhabe Minderjähriger. Obwohl die EU mit dem DSA einen vollharmonisierten Rechtsrahmen zur Regulierung von Plattformen geschaffen und diesen durch die EU-Leitlinien mit konkretisierender Wirkung versehen hat (vergleiche Kapitel C (Seite 29)), bleiben diese Regeln bisher nahezu wirkungslos. Suchtfördernde Designs, umfassendes Tracking, verhaltensbasierte Empfehlungssysteme – all dies ist in Europa weiterhin Realität. Solche Designs bergen insbesondere für Kinder und Jugendliche Gefahren. Empfehlungen reichen nicht. Die EU muss verbindliche, wirksame Regeln implementieren. Dafür muss sich die Bundesregierung stark machen.

1.1 Privacy-by-Default-Standards für besseren Schutz vor gravierenden Gefahren

Die EU muss Plattformen stringenter in die Pflicht nehmen, Voreinstellungen umzusetzen, die den Schutz Minderjähriger vor Gefahren wie Grooming, sexuellem Missbrauch (beispielsweise über Webcams), Cybermobbing (Herabwürdigung, Gruppendruck, Aggression) und illegalen Inhalten signifikant erhöhen. Darauf kommt es an:

- Blockierung direkter Kontaktmöglichkeiten: Es dürfen ausschließlich Inhalte, Nachrichten und Videos von Personen und Accounts angezeigt werden, denen Minderjährige aktiv folgen (befreundete Nutzer*innen). Minderjährigen-Accounts sollten Erwachsenen im Suche-Bereich nicht aktiv angezeigt werden.

- Private Accounts: Plattformen sollten verpflichtet werden, für Minderjährige standardmäßig private Accounts zu eröffnen.
- Eingeschränkte Multifunktionalität: Kamera-, Screenshot-, Video- und Streamingfunktionen sollten in der Voreinstellung standardmäßig deaktiviert sein.
- Keine Standortfreigaben: Diese sollten bei Minderjährigen sicher blockiert sein.
- Eingeschränkter Drittzugriff: Plattformen sollten verpflichtet werden, den Zugriff Dritter (Apps) auf Fotos und Videos zu blockieren oder stark einzuschränken.

1.2 Schutz- und Beschwerdemechanismen stärken

Plattformen sollten verpflichtet werden, niedrigschwellige Meldesysteme einzurichten, die für Minderjährige leicht erreichbar und verständlich sind, um illegale Inhalte und Gefahren zu melden. Eine schnelle Reaktion muss gewährleistet sein.

1.3 Striktes Verbot unfairer, manipulativer Plattformdesigns für Minderjährige (Addictive Practices)

Addictive Practices können insbesondere bei Kindern und Jugendlichen aufgrund deren Unerfahrenheit und psychischer Vulnerabilität zu gesundheitsschädlicher exzessiver Nutzung führen. Die BPtK fordert daher ein EU-Verbot von:

- Endlos-Scrolling,
- Auto-Replay von Videos,
- künstlichen Benachrichtigungen,
- Pull-to-refresh-Mechanismen,
- Bestrafung bei Inaktivität,
- virtuellen Belohnungen und glücksspielähnlichen Mechanismen (Harmful Gamification, Reward Loops, Lootboxes oder Ähnliches).

1.4 Schutz vor manipulativer Werbung

Plattformanbieter sollten verpflichtet werden, Folgendes sicherzustellen:

- keine persuasiven Geschäftspraktiken angesichts der fehlenden geschäftlichen Kompetenz von Minderjährigen (Schleichwerbung, In-Game- oder In-App-Kaufförderungen, aggressives Onlinemarketing),
- strikte Umsetzung des bestehenden Verbots personalisierter Werbung,
- keine belastende, sittenwidrige oder unrechtmäßige Werbung,
- keine manipulativen Interfaces (Dark Patterns) und keine integrierten KI-Systeme, die geeignet sind, Kinder und Jugendliche zu kommerziellen Zwecken zu beeinflussen.

1.5 Keine verhaltensbasierten algorithmischen Empfehlungssysteme und kein Profiling von Minderjährigen

Plattformanbieter sind zu Folgendem zu verpflichten:

- keine Erstellung personenbezogener Profile auf Grundlage des Nutzerverhaltens auf der Plattform oder über Websites, Apps oder Plattformen hinweg,
- kein Empfehlungssystem, das Präferenzen aus dem Browserverhalten ableitet und Inhalte verhaltensverstärkend (gegebenenfalls gesundheitsgefährdend) empfiehlt,
- empfohlene Feeds müssen vollständig zurücksetzbar sein,
- keine ungeeigneten Inhaltsempfehlungen und Text-Autovervollständigungen (verzerrte Schönheitsstandards, Diäten, Stigmatisierung psychischer Erkrankungen).

1.6 Effektivere Umsetzung der bestehenden Sanktionsmechanismen des DSA

Die im DSA vorgesehenen Sanktionsmechanismen, einschließlich hoher Bußgelder von bis zu sechs Prozent des globalen Jahresumsatzes bei schweren Verstößen, hält die BPtK für angemessen. Die verbindliche Festlegung der hier geforderten Schutzstandards kann Rechtssicherheit schaffen, die eine konsequente Anwendung von Sanktionierung erlaubt.

1.7 Digital Fairness Act nutzen, um Regulierungslücken zu schließen

Der DFA sollte die im DSA angelegten Schutzansätze sowie die EU-Leitlinien aufgreifen und in verbindliche, unionsweit kohärente Anforderungen überführen. DSA und DFA sollten aufeinander abgestimmt werden, sodass aus bislang eher offenen Prüfungsmaßstäben präzise rechtliche Anforderungen werden und eine maximale Rechtsklarheit erreicht wird. Auf diese Weise

könnte der Schutz Minderjähriger deutlich gestärkt und zugleich die Durchsetzung durch die zuständigen Aufsichtsbehörden erleichtert und beschleunigt werden.

Diese Linie deckt sich mit der Forderung der Expertenkommission der Bundesregierung nach einem Jugendschutz by Design and Default. Sie empfiehlt einen verbindlichen Katalog sicherer Voreinstellungen für Minderjährigen-Accounts, der unter anderem algorithmisch gesteuerte Feeds, personalisierte Werbung, suchtfördernde Funktionen und manipulative Designs wie Endlos-Scrolling verbietet.

2. Medienkompetenz fördern, psychische Gesundheit stärken

2.1 Unterrichtsfach „Digitale Kompetenz" ab Klasse 5 einführen und Schulen stärken

Ohne Medienkompetenz können junge Menschen nicht kritisch und souverän auf Social-Media-Plattformen agieren. Wie funktionieren diese Plattformen? Welche Potenziale und Gefahren bergen sie? Warum ist Datenschutz wichtig? Was kann ich bei unangemessenen Kontaktaufnahmen und Inhalten tun? Digitale Kompetenzen und ein reflektiertes Verständnis des Internets gehören im 21. Jahrhundert zur Allgemeinbildung. Deshalb schlagen wir vor:

- Alle Bundesländer sollten ein Unterrichtsfach für „Digitale Kompetenz" ab der fünften Jahrgangsstufe einführen. Es sollte fächerübergreifend integrierte digitale Lehrinhalte, die an Schulen oft schon erfolgreich vermittelt werden, strukturell unterstützen.
- Die Bedarfe der Schüler*innen hinsichtlich Themen und Formaten sollten systematisch einbezogen werden. Zum Beispiel wünschen sich junge Menschen eine möglichst praxisnahe Kompetenzvermittlung, die auch das Erkennen rhetorischer Überzeugungs- und Manipulationstechniken in digitalen Inhalten einschließt.
- Kompetenzaufbau für die digitale Welt sollte schon in der Grundschule fest verankert sein.
- Länder und Bund sollten Schulen für diesen Unterricht personell und finanziell adäquat ausstatten und Fortbildungsangebote angemessen fördern. Übergangsweise könnten auch Expert*innen bei der Vermittlung der Inhalte unterstützen.
- Wenngleich Forschungsergebnisse zu Smartphone-Verboten an Schulen uneinheitlich sind, benötigen Schulen Orientierungshilfen zum Umgang mit privaten Smartphones. Schüler*innen sollten bei deren Ausarbeitung einbezogen werden.

2.2 Beratung von Eltern und Sorgeberechtigten, Kindern und Lehrkräften zu Social Media ausbauen

Eltern und Erziehungsberechtigte spielen eine zentrale Rolle für die Begleitung junger Menschen auf Social Media. Viele äußern Bedarf an Unterstützung und berichten von Überforderung. Das Erziehungsrecht umfasst die Verantwortung, das Wohl des Kindes zu schützen und ihm individuell Medienkompetenz zu vermitteln. Dafür sind Beratungsmöglichkeiten essenziell, die Eltern beziehungsweise Sorgeberechtigte über Social Media und damit verbundene Gefahren informieren und dafür sensibilisieren. Erziehungsberatungsstellen verfügen über einschlägige Expertise und geeignete Angebote, sind jedoch häufig durch begrenzte Ressourcen eingeschränkt. Auch können Safer Internet Zentren im Rahmen der Better-Internet-for-Kids-Plus-Strategie (BIK+) mit Beratung und altersgerechten Materialien die Medienkompetenz von Kindern, Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräften stärken. Die gezielte Förderung dieser Strukturen ist ein wichtiger Beitrag zur Prävention und braucht angemessene finanzielle Ressourcen.

2.3 Aufklärungskampagne „Sicher auf Social Media" starten, Eltern und Kinder erreichen

Bund und Länder sollten zusammen mit Stakeholder*innen eine Kampagne entwickeln, die sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern beziehungsweise Sorgeberechtigte und die Gesellschaft insgesamt erreicht. Eine solche Multi-Channel-Kampagne zur digitalen Medienbildung gehört zu einer umfassenden Präventionsstrategie.

- → Ziel sollte sein, Kinder und Jugendliche dazu zu befähigen, digitale Medien kontrolliert zu nutzen und kritisch zu bewerten.
- → Die Kampagne sollte nicht bei Kindern und Jugendlichen enden, sondern die gesamte Gesellschaft in die Verantwortung nehmen: Erwachsene und insbesondere Eltern prägen als Vorbild die Mediennutzung junger Menschen maßgeblich mit und sollten deshalb selbst adressiert werden.
- → Bund und Länder tragen gemeinsam Verantwortung. Die Finanzierung ist eine Investition in die Zukunft.
- → Die Kampagne sollte nicht nur für die, sondern auch mit der junge(n) Generation entwickelt werden.
- → Psychotherapeutische, ärztliche und pädagogische Kompetenzen können einen wichtigen Beitrag leisten. Die BPtK bietet ihre Expertise und Mitwirkung an.
- → Ergänzend sollten Eltern schon bei Geburt ihres Kindes und in den ersten Lebensjahren verlässlich Informationen zu altersgerechter Mediennutzung und Medienerziehung zur Verfügung gestellt werden – analog zu bestehenden Informationen zu frühkindlicher Entwicklung, Gesundheit und Betreuungsangeboten.

2.4 Psychotherapeutische Expertise für Präventionskonzepte nutzen

Neben unter anderem (medien-)pädagogischer und medizinischer kann die psychotherapeutische Expertise zur Förderung eines gesunden und reflektierten Umgangs mit digitalen Medien wesentlich beitragen. Psychotherapeut*innen verfügen über fundiertes Wissen zu den psychischen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen sowie zu Faktoren, die psychische Gesundheit stärken oder beeinträchtigen können. Diese Expertise sollte bei Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Präventions- und Medienbildungsmaßnahmen systematisch integriert werden. Die BPtK steht als Partnerin selbstverständlich bereit.

2.5 Analoge Erfahrungsräume stärken

Zur Prävention gehört auch, dass Kinder und junge Menschen analoge Räume haben, in denen sie soziale Kompetenzen, Bindung, eigene Persönlichkeit und Engagement entwickeln können: vom Spielplatz über das Jugendtheater, von Debattierclubs bis zum Bandkeller. Kommunen und Schulen schulden jungen Menschen gepflegte und erreichbare analoge Strukturen, denn ein Gegengewicht zu digitalen Begegnungsräumen schaffen nicht zuerst Ermahnungen, sondern gute Angebote.

3. Altersgestuftes Zugangsmodell im Rahmen eines Gesamtkonzepts einführen

- → **Verbot bis 14 Jahre**
- → **Einwilligung der Eltern bis 16 Jahre**
- → **EU-Kids-Plattformen für unter 14-Jährige**
- → **sichere EU-Altersverifikation**

Breiter Konsens ist, dass junge Menschen wesentlich besser vor mit Social Media verbundenen Gefahren geschützt werden müssen. Im Zentrum der Diskussion über die Einführung einer Altersgrenze (Verbot) steht die Frage, ob dieses Instrument geeignet ist, den Schutz Minderjähriger vor den gut belegten hohen Risiken von Social Media zu verbessern, oder ob unintendierte Effekte den gewünschten Schutz de facto unterminieren oder teils sogar verschlechtern würden.

Die BPtK setzt sich in der Gesamtabwägung für folgenden Ansatz ein:

3.1 Altersgrenzen als Teil eines stimmigen Gesamtkonzepts implementieren

Ein altersbezogenes Verbot kann nicht isoliert funktionieren, sondern muss zwingend Baustein einer Gesamtstrategie sein. Denn entscheidend ist, dass die Altersgrenze tatsächlich schutzwirksam ist. Legitimität und Wirksamkeit

entfaltet die Altersgrenze nur im Zusammenspiel mit anderen Maßnahmen, insbesondere einem sicheren Plattform-Design, das für sämtliche Accounts von 14- bis 18-Jährigen verbindlich gelten muss (siehe Punkt E.1 (Seite 40)).

„Governments must ensure that age-related laws and regulations do not replace companies' obligations to invest in safer platform design".[143] Die BPtK schließt sich dieser Forderung von UNICEF nachdrücklich an. Genau dies fordern auch zahlreiche europäische Jugendorganisationen, also die Betroffenen selbst.[144] Die Auswirkungen einer Altersgrenze und anderer Gesetzesvorgaben sollten nach Einführung laufend evaluiert werden. Dabei sehen wir die Partizipation junger Menschen als besonders bedeutsam an, weil es um ihre Lebensrealität und Akzeptanz geht.

Warum Verbotsgrenze bei 14 Jahren?

Die BPtK empfiehlt, den Zugang für unter 14-Jährige verbindlich auszuschließen. Viele junge Menschen in der frühen Adoleszenz können die spezifischen Risiken offener Social-Media-Plattformen aufgrund ihres Entwicklungsstands häufig noch nicht angemessen bewerten. Das zeigen entwicklungspsychologische Erkenntnisse. Die Dynamiken offener Social-Media-Plattformen sind für Kinder deshalb oftmals nicht sicher.

Gerade bild- und videobasierte öffentliche Plattformen sind eng mit erheblichen Risiken für die psychische Gesundheit verbunden. Denn Kinder unter 14 Jahren können besonders anfällig sein für Peer-Pressure und eine erhöhte Sensitivität aufweisen gegenüber sozialer Bewertung. Ihre Perspektivübernahmefähigkeit und soziale Kognition befinden sich teilweise noch in der Entwicklung. Das kann dazu führen, dass der ständige Online-Vergleich auf solchen Plattformen (in Bezug auf Körper, Kleidung, Hobbys, Freundeskreise, Likes, Follower*innen, Quantifizierung von Beliebtheit) Kinder individuell sehr stark unter Druck setzt und unter anderem in Körperbildunzufriedenheit oder gestörtem Essverhalten resultiert. Dazu können Körperbildverzerrung und KI-generierte Idealisierung in besonderem Maße beitragen. Darüber hinaus können Kinder unbedacht kompromittierende Inhalte verschicken, die bleibend die Privatsphäre der Betroffenen verletzen. Auch Selbstregulation und Impulskontrolle sind in diesem Alter noch nicht vollständig ausgereift, sodass es Kindern schwerer fällt, aufmerksamkeitsbindenden Designmechanismen wie Endlos-Scrollen oder Autoplay zu widerstehen.

Mit dem Übergang in die mittlere Adoleszenz entwickeln sich Fähigkeiten zur kritischen Reflexion, Risikoabwägung und selbstbestimmten Mediennutzung zunehmend weiter. Zu diesem Zeitpunkt können Eltern die Balance von Kontrolle und freier Entfaltung auch mit den Kindern zusammen austarieren. Empirische Befunde unterstützen dies. Die Ergebnisse des Children's Media Literacy Tracker[145] zeigen, dass ältere Jugendliche (16 bis 17 Jahre) im Vereinigten Königreich über deutlich mehr Onlineverständnis und kritische Reflexionsfähigkeit verfügen als Kinder (8 bis 12 Jahre). So sagten 81 Prozent der 16- bis 17-Jährigen mit Kenntnissen über Empfehlungssysteme und Algorithmen, sie verstünden, dass solche Systeme beeinflussen, welche Inhalte Menschen online sehen. Bei den 8- bis 12-Jährigen waren es nur 52 Prozent.[146]

Klar ist zugleich: Digitale Räume sind heute für soziale Vernetzung, digitale Teilhabe und Unterstützung wichtig und für Kinder und junge Jugendliche nicht ohne Weiteres substituierbar. Ein Verbot ohne Alternativen kann unfair wirken und zu Ausweichverhalten auf zwielichtige Plattformen führen. Deshalb setzt sich die BPtK zugleich für die Schaffung von EU-Kids-Plattformen für unter 14-Jährige ein.

Und: Für alle Minderjährigen muss ein höherer Schutzstandard für ein sicheres Umfeld auf Social Media etabliert werden.

3.2 Social-Media-Verbot für unter 14-Jährige verbindlich einführen

Wir halten ein Social-Media-Verbot für unter 14-Jährige für ein notwendiges Instrument, um Kinder und junge Jugendliche vor mit sozialen Medien assoziierten ernsthaften psychischen Risiken wirksam zu schützen. Altersabhängige Vulnerabilitäten, das frühe Erstmanifestationsalter vieler psychischer Erkrankungen, die hohe Belastung durch strukturelle digitale Risiken, offene Datenschutzfragen – aus entwicklungspsychologischer Sicht ist eine Altersgrenze unseres Erachtens indiziert. Die Bundesregierung sollte sich dafür einsetzen, dass die EU diese Maßnahme rasch implementiert.

Auch die Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ schlägt zur Konkretisierung der EU-Regeln eine gesetzliche Mindestaltersgrenze vor, legt diese jedoch bei 13 Jahren an, verbunden mit wirksamer Altersprüfung und abgestuften Schutzstandards für 13- bis 16- und 16- bis 18-Jährige. Als Alternative dazu benennt sie einen Ansatz ganz ohne einheitliche Altersgrenze, der stattdessen dienst- und funktionsspezifische Beschränkungen nach Risikobewertung vorsieht. Die BPtK hält demgegenüber aus entwicklungspsychologischer Sicht die höhere Grenze von 14 Jahren für die überzeugendere Schutzwirkung (siehe Kasten „Warum Verbotsgrenze bei 14 Jahren“), begrüßt aber, dass die Kommission mit ihrem risikobasierten Alternativvorschlag ebenfalls anerkennt, dass eine pauschale Altersgrenze allein nicht ausreicht und von Vorgaben zum Plattformdesign flankiert werden muss.

3.3 Kindgerechte Kids-Plattformen in der EU schaffen und agil fördern, digitale Teilhabe der unter 14-Jährigen wahren

UNICEF, andere Organisationen mit Mandat für Kinderrechte und Jugendorganisationen verweisen kritisch auf die Gefahr, dass ein Social-Media-Verbot allein de facto ein Ausweichen junger Menschen auf unregulierte, zwielichtige Plattformen bewirken könnte und dass Altersbeschränkungen Teil eines umfassenderen Ansatzes sein sollten. Verdrängungseffekte in „Darker Corners“ des Internets könnten die mit einer Altersgrenze bezweckten Effekte konterkarieren. Ergebnis könnte teils ein geringeres Schutzniveau sein.[147] UNICEF betont: „social media bans (...) may even backfire”.[148] Die UN-Organisation warnt vor einem „turning to less regulated platforms, ultimately making it harder to protect them (children and young people)“.[149] Gefordert wird deshalb eine Gesamtstrategie. Überdies betont UNICEF, dass Social Media für viele isolierte oder marginalisierte Jugendliche kein Luxus, sondern eine Lebensader ist, die ihnen Zugang zu Bildung, Gemeinschaft und Selbstentfaltung verschafft.[150]

Pädagogisch wird die Sorge geäußert, ein Verbot könne teils die heimliche Nutzung fördern, die vertrauensbasierte Begleitung durch Eltern und Schule erschweren und schlimmstenfalls Hürden für das Anvertrauen kritischer Vorfälle aufbauen. Erziehung könne nicht allein auf Kontrolle setzen. Zudem müssten digitale Kompetenzen schrittweise erworben werden. Viele Kinder unter 14 Jahren würden mit einer Altersgrenze ohne neue alternative Plattform abrupt aus dem digitalen Raum ausgeschlossen.[151] Auch könnten Altersgrenzen durch VPN-Nutzung und fremde Accounts teils ins Leere laufen.[152]

Aus juristischer Sicht wird das verfassungsrechtlich geschützte Recht der Kinder auf informationelle Selbstbestimmung, digitale Teilhabe und freie Meinungsäußerung thematisiert. Auch könne ein Verbot möglicherweise das Elternrecht berühren, die vorrangige Verantwortung für die Erziehung ihres Kindes haben.[153] Diese grundlegenden Spannungen hat auch der Deutsche Ethikrat in seiner Ad-hoc-Stellungnahme „Schutz, Teilhabe und Befähigung von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt“ (Juni 2026) aufgegriffen. Er lehnt ein pauschales Verbot ab, da es weder den pädagogischen Anforderungen entspreche, Kinder schrittweise zur Medienkompetenz zu befähigen noch einen systematischen Schutz biete.[154] Dies unterstreicht die Notwendigkeit eines umfassenden Ansatzes, der neben regulatorischen Maßnahmen und Altersgrenzen auch vertrauenswürdige alternative digitale Räume umfasst.

Fraglos besteht ein Spannungsverhältnis zwischen Jugendschutz, digitaler Teilhabe und Elternrecht. Die der BPtK bekannten Plattformen halten wir nicht für kindgerecht. Deshalb empfiehlt die BPtK, die Altersgrenze dadurch zu flankieren, dass die EU die Schaffung eigener Kids-Plattformen „Made in Europe“ für unter 14-Jährige agil fördert. Damit ein ausreichendes Datenschutzniveau sichergestellt werden kann, wird die Schaffung solcher Plattformen innerhalb der EU gefordert. Das Ziel sollte dabei aus Sicht der BPtK sein, Kindern einen digitalen Raum anzubieten, der

- sie schützt, aber nicht gänzlich ausschließt,
- ihrem Entwicklungsstand entspricht und ihr Recht auf Privatsphäre wahrt,
- ihnen die Möglichkeit gibt, digitale Kompetenzen zu erwerben,
- ihr Recht auf Informationsfreiheit und digitale Teilhabe respektiert,
- die Kommunikation in der Familie, im Freundeskreis und mit Peers ermöglicht,
- die Gefahr von Ausweicheffekten sehr deutlich reduziert.

Kriterien für Kids-Plattformen sollten aus Sicht der BPtK sein:

- „Made in Europe“: Das heißt Hosting in der EU, strikte DSGVO-Einhaltung und kein Datentransfer in Drittstaaten,
- keine Kontaktaufnahme durch Fremde, keine Funktionen wie Status, öffentliche Beiträge, Kanäle, offene Feeds, Kontaktvorschläge,
- kein datenbasiertes Geschäftsmodell und eine eigenständige Infrastruktur, unabhängig von allgemeinen, offenen Plattformen,
- Begleitung durch Erziehungsberechtigte sollte ermöglicht werden,
- Austausch mit Freundeskreis und Familie inklusive Messenger-Funktionen (beispielsweise Urlaubsfotos), aber geschlossene, überschaubar begrenzte Gruppen (zum Beispiel 30 Personen),

- keine Kommentare, Likes oder Rankings, um den Selbstdarstellungs- und Konformitätsdruck zu minimieren,
- niedrigschwellige Möglichkeit der Unterstützung bei Mobbing und ähnlichem,
- öffentlich zugängliche Inhalte sollen redaktionell geprüft und freigegeben sein, orientiert an den FSK-Altersfreigaben, keine algorithmische Auswahl. Beschränkung auf altersgerechte Werbung,
- optional zeitliche Nutzungs- und Zugriffsbeschränkungen,
- pädagogisch sinnvolle, zugleich für junge Nutzer*innen attraktive, „angesagte" Gestaltung, die ein Ausweichen auf nicht adäquat regulierte, gefährliche Plattformen unwahrscheinlich macht.

3.4 Social-Media-Nutzung zwischen 14 und 16 Jahren nur mit Einwilligung der Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten ermöglichen

Social-Media-Plattformen sollten künftig Accounts von 14- bis 16-Jährigen nur mit Einwilligung der Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten einrichten können. Dies würde auch zu einem Gleichlauf mit den Vorgaben von Artikel 8 DSGVO führen. Danach können Minderjährige erst ab 16 Jahren eigenständig in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten bei Diensten der Informationsgesellschaft einwilligen. Richtigerweise fordert das EP eine solche elterliche Einwilligung für unter 16-Jährige. Damit wird zugleich das Erziehungsprivileg der Eltern gestärkt.

3.5 Sichere, datensparsame EU-Altersverifizierung testen und einführen

Im März 2026 warnten mehr als 400 Sicherheits-, Datenschutz- und Informatikexpert*innen davor, verpflichtende Altersverifikationssysteme vorschnell einzuführen.[155] Die Unterzeichnenden argumentierten, dass viele derzeit diskutierte Verfahren – etwa Ausweisuploads, Gesichtserkennung,

Age Verification und AI. Ansätze von Plattformanbietern

In einer Pressemitteilung vom 5. Mai 2026 erklärte Meta sein Vorgehen für eine „AI-powered age verification", um Nutzer*innen unter 13 Jahren zu erkennen. Die Ansätze reichen offenbar von AI-Analysen des Knochenbaus über den Scan von Posts bis zum AI-gestützten Zählen von Geburtstagskerzen in Videos. Aus der Pressemitteilung:

"Thi s includes using AI technology to analyze entire profiles for contextual clues — such as birthday celebrations or mentions of school grades — to determine if an account likely belongs to someone under-age. We look for these signals across various formats, like posts, comments, bios, and captions, and we're continuing to expand this technology across additional parts of our apps like Instagram Reels, Instagram Live, and Facebook Groups. If we determine an account may be underage, it will be deactivated and the account holder will need to provide proof of age through our age verification process to prevent their account from being deleted.

We're also adding visual analysis as a new technique to aid our detection efforts. This technology allows our AI to scan photos and videos for visual clues about a person's age that text might miss. We want to be clear: this is not facial recognition. Our AI looks at general themes and visual cues, for example height or bone structure, to estimate someone's general age; it does not identify the specific person in the image." *

*New AI-Powered Age Assurance Measures to Place Teens in Age-Appropriate Experiences

biometrische Altersschätzungen (zum Beispiel Gesichts- oder Stimmerkennung) – erhebliche Risiken für Datenschutz, IT-Sicherheit und Anonymität im Internet mit sich brächten. Sorge bestehe mit Blick auf eine zentrale Speicherung sensibler personenbezogener Daten, mögliche Datenlecks (Cybersecurity), autoritäre Überwachungs- und Missbrauchspotenziale sowie Risiken von Diskriminierung und sozialer Exklusion. Altersverifikationssysteme könnten womöglich technisch umgangen werden und ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen.

Das Ziel der EU ist die Etablierung einer sicheren, datenschutzfreundlichen und anonymisierten Altersverifikation. Die BPtK unterstützt diesen Ansatz. Folgende Kriterien sind aus Sicht der BPtK für Datenschutz und Privatsphäre gerade von Kindern und Jugendlichen wichtig:

- Verlässlichkeit,
- Datenminimierung: Altersverifikation datensparsam als reiner Schwellennachweis (zum Beispiel „unter/über 14“), ohne dass Identität, Geburtsdatum et cetera an die Plattform übermittelt werden,
- Zweckbindung: Social-Media-Plattformen dürfen den Verifikationsstatus nur mit Ablaufdatum speichern und nicht für Profiling, Werbung oder ähnliches nutzen,
- keine Verknüpfbarkeit mit individuellem Verhalten im Internet,
- keine Belastungen junger Menschen durch Überwachungserleben, Stigmatisierung oder Misstrauen gegenüber digitalen Hilfsangeboten.

EU-Lösungsansätze für eine datensparsame, sichere Altersverifikation

Für die Verifikation des Alters gibt es verschiedene Lösungsansätze: zum Beispiel digitale Identitätsnachweise, biometrische Verfahren oder Anknüpfen an bestehende Infrastruktur (Mobilfunkverträge, Personalausweis).[156] EU-Initiativen setzen auf attributbasierte Nachweise, bei denen nur das relevante Altersmerkmal (zum Beispiel „über 14“) offengelegt wird, ohne weitere personenbezogene Informationen preiszugeben. Ein solches Modell ist die Altersverifikation über staatliche Identitätsmittel (zum Beispiel Online-Ausweisfunktion/eID). Das Alter wird aus einer vertrauenswürdigen Quelle abgeleitet und nur als Attribut bestätigt („über 14“). Solche Modelle werden im EU-Kontext mit eIDAS 2.0 und Wallet-Architekturen angelegt.[157] Die EU verfolgt ergänzend den Ansatz einer App beziehungsweise eines „Age Verification Blueprint“, welches als Open-Source-Lösung in nationale Wallets integrierbar ist.[158] Nach einmaliger Prüfung (zum Beispiel über eID) wird ein Nachweis der Altersgrenze ausgestellt, ohne weitere personenbezogene Daten zu teilen. Pilotprojekte laufen in mehreren Mitgliedstaaten.[159] Beim Eltern-Wallet-Modell findet eine delegierte Freigabe statt. Unter 16-Jährige können zwar einen Account haben, aber die Erziehungsberechtigten erbringen den Altersnachweis per EUDI-Wallet.[160]

4. Partizipation junger Menschen sicherstellen

„Don't build a digital world for us, build it with us" – das forderten europäische Jugendorganisation im April 2026 in einem offenen Brief. Klar ist: Entscheidungen der älteren Generation zu digitalen Fragen über die Köpfe von jungen Menschen hinweg können nicht erfolgreich sein. Deshalb sind Kinder und Jugendliche in die Entwicklung digitalpolitischer Maßnahmen strukturiert einzubeziehen. Partizipative Verfahren tragen dazu bei, zum einen Risiken edukativ angemessen zu adressieren und Akzeptanz zu erhöhen und zum anderen die Lebenswirklichkeit und Bedürfnisse junger Menschen nach Schutz, Autonomie, Freiheit und Teilhabe zu kennen, zu respektieren und zu berücksichtigen. Zu glaubwürdiger Partizipation gehört auch eine ehrliche Kommunikation darüber, dass sie parlamentarische Grundsatzentscheidungen nicht ersetzen kann.

Partizipationsformate werden international zunehmend etabliert. Wichtig ist, auch benachteiligte Gruppen ausreichend einzubeziehen. OECD und UNICEF haben ermittelt:

Jugendliche

- fordern mehr Schutz und eine schnelle Löschung ungeeigneter Inhalte,
- möchten nicht von digitalen Angeboten ausgeschlossen werden,
- wünschen sich transparente, verständliche Informationen zu digitalen Diensten,
- sprechen sich gegen die kommerzielle Nutzung ihrer Daten und für mehr Vertrauen und Autonomie im Umgang mit digitalen Medien aus und zeigen ein kritisches Votum zu Altersverboten.[161]

Junge Menschen sollten systematisch in die Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen zur Regulierung von Social Media einbezogen werden. Dies kann beispielsweise durch regelmäßige Anhörungen, Jugendbeiräte, Dialogformate und Befragungen erfolgen, in denen sie ihre Lebenserfahrungen und Perspektiven einbringen. So äußerten junge Menschen den Wunsch, die von der Bundesregierung einberufene Expertenkommission zu verstetigen und in regelmäßigen Round Tables gemeinsam Maßnahmen zu evaluieren. Unabhängig von der konkreten Ausgestaltung sollte das Ziel sein, Maßnahmen im Dialog mit den jungen Menschen zu gestalten und die tatsächliche Wirkung von Maßnahmen auf ihren Alltag kontinuierlich zu evaluieren. Ein weiteres mögliches Vorbild bietet das im Rahmen der EU-Strategie „Better Internet for Kids" etablierte BIK-Youth-Modell, das die Partizipation junger Menschen bei digitalpolitischen Fragen fördert.[162]

5. Versorgung gezielt stärken

5.1 Früherkennung und indizierte Prävention ausbauen

Angesichts der hohen Zahl von Kindern und Jugendlichen mit problematischer Mediennutzung kommen der Früherkennung und Frühintervention eine zentrale Rolle zu. Studien deuten darauf hin, dass zielgruppenspezifische (indizierte) Angebote für Jugendliche mit ersten Anzeichen problematischer Nutzung wirksamer sein können als universelle Maßnahmen.[163] Gleichzeitig ermöglichen indizierte Maßnahmen einen gezielteren Einsatz begrenzter Ressourcen, da Unterstützungsangebote dort ansetzen, wo der Bedarf am größten ist.

Oft nehmen Jugendliche mit Internetnutzungsstörungen professionelle Unterstützungsangebote erst spät in Anspruch.[164] Deshalb sind niedrigschwellige und gut erreichbare Angebote erforderlich. Für Kinder und Jugendliche mit erhöhter Symptombelastung oder ersten Anzeichen problematischer Mediennutzung sollten flächendeckend indizierte Präventions- und Frühinterventionsangebote ausgebaut werden.

Erste Studien zu evidenzbasierten Programmen wie dem PROTECT-Training[165] zeigen: Gezielte Interventionen können dazu beitragen, riskante Nutzungsmuster zu reduzieren und alternative Bewältigungsstrategien zu stärken. Dabei stehen insbesondere die Förderung von Emotionsregulation, Problemlösefertigkeiten und ein reflektierter Umgang mit belastenden Situationen im Mittelpunkt.

Insgesamt spricht die Evidenz für ein gestuftes Versorgungskonzept, das universelle Maßnahmen der Medienbildung und Elternarbeit mit indizierten Angeboten für Risikogruppen verbindet. Erfolgversprechend erscheinen insbesondere Ansätze, die über reine Wissensvermittlung hinausgehen und Kompetenzen zur Selbstregulation, Problembewältigung und psychischen Gesundheit fördern.

Um gefährdete und betroffene Kinder und Jugendliche frühzeitig zu erkennen und Unterstützung anzubieten, sieht die BPtK die Zusammenarbeit von Schulen und Psychotherapeut*innen als besonders vielversprechend an. Beispielsweise könnte es regelmäßige Beratungsangebote von Psychotherapeut*innen an Schulen geben.

In diesem Sinne begrüßt die BPtK den Vorschlag der Expertenkommission, Hilfen niedrigschwelliger zu gestalten und besser zu vernetzen. Gleichzeitig bleibt aus unserer Sicht auch das Angebot persönlicher Beratung unverzichtbar. Die Antwort auf digitale Problemlagen sollte keine rein digitale sein.

5.2 Niedrigschwellige Beratungsangebote für Betroffene von Cybermobbing, Cybergrooming und anderen Formen digitaler Gewalt fördern

Kinder und Jugendliche, die von Cybermobbing, Cybergrooming oder weiteren Formen digitaler Gewalt betroffen sind, benötigen einen schnellen und niedrigschwelligen Zugang zu professioneller Unterstützung.

→ Gezielte Beratungsangebote sollten flächendeckend verfügbar, leicht erreichbar und zielgruppengerecht ausgestaltet sein.

→ Bestehende Beratungsstrukturen sollten ausgebaut und eng mit der psychotherapeutischen Versorgung vernetzt werden, um bei Bedarf eine qualifizierte Weitervermittlung sicherzustellen.

So können Belastungen frühzeitig aufgefangen, Chronifizierungen verhindert und die Inanspruchnahme geeigneter Hilfen erleichtert werden.

5.3 Bedarfsgerechte ambulante psychotherapeutische Versorgung sicherstellen

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sind zentrale Akteur*innen, wenn es darum geht, psychische Belastungen und problematische Social-Media-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu erkennen, einzuordnen und angemessen zu behandeln. Doch Kinder und Jugendliche warten in Deutschland häufig monatelang auf einen psychotherapeutischen Behandlungsplatz. Besonders angespannt ist die Situation im ländlichen Raum, wo große Entfernungen den Zugang zu einer Psychotherapie zusätzlich erschweren. Dies ist auch deshalb problematisch, weil psychisch belastete Kinder und Jugendliche eine besondere Vulnerabilität für negative Effekte von Social-Media-Nutzung aufweisen. Umgekehrt deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass intensive oder problematische Nutzungsmuster bestehende psychische Belastungen verstärken können. In einer entwicklungsbedingt sensiblen Lebensphase können digitale Risiken somit mit bestehenden psychischen Problemlagen in Wechselwirkung treten und deren Verlauf ungünstig beeinflussen. Umso wichtiger ist eine gezielte, bedarfsgerechte psychotherapeutische Versorgung – schnell verfügbar und wohnortnah. Der Bundestag sollte daher eine eigenständige, gezielte Bedarfsplanung für die psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen auf den Weg bringen, wie im Koalitionsvertrag vorgesehen.

Für die Behandlung problematischer beziehungsweise abhängiger Social-Media-Nutzung empfiehlt die S1-Leitlinie zu „Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen“, dass die Behandlung Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und Psychoedukation enthalten sollte; für andere psychotherapeutische Verfahren besteht weiterer Forschungsbedarf. Im Zentrum stehen dabei insbesondere Selbstregulation, Umgang mit Nutzungsimpulsen, Aufbau alternativer Aktivitäten sowie die Bearbeitung zugrunde liegender Problemlagen (zum Beispiel Emotionsregulation, soziale Unsicherheit).

Bei Kindern und Jugendlichen sollten Sorgeberechtigte und Angehörige aktiv in die Behandlung eingebunden werden.

5.4 Gruppenpsychotherapeutische Angebote fördern

Um vorhandene Versorgungsressourcen effizienter zu nutzen und den Zugang zu evidenzbasierter Behandlung zu verbessern, sollten psychotherapeutische Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche mit Internetnutzungsstörungen gezielt ausgebaut werden. Gruppenformate ermöglichen die Behandlung mehrerer Betroffener gleichzeitig und fördern den Austausch über gemeinsame Herausforderungen.

6. Forschung fördern

6.1 Forschung zu Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern

Der Wissensstand zu Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist weiterhin heterogen und durch methodische Limitationen geprägt. Insbesondere fehlen ausreichend methodisch hochwertige Längsschnittstudien, beginnend im Kindesalter, sowie belastbare Erkenntnisse zu individuellen Risiko- und Schutzfaktoren, problematischen Nutzungsmustern sowie den potenziellen Auswirkungen KI-gestützter Social-Media-Formate. Darüber hinaus sollte die Forschung verstärkt entwicklungspsychologische Mechanismen in den Blick nehmen, über die soziale Medien psychische Vulnerabilitäten im Kindes- und Jugendalter beeinflussen können, etwa soziale Vergleichsprozesse, die Entwicklung des Selbstkonzepts, die Verarbeitung sozialer Rückmeldungen oder Erfahrungen sozialer Ausgrenzung, aber auch Veränderungen in der Belohnungsverarbeitung. Die BPtK empfiehlt, die Forschung in diesem Bereich auf europäischer und nationaler Ebene zu intensivieren.

6.2 Gezielte Interventionsstudien bei pathologischer Social-Media-Nutzung fördern

Wenn die Nutzung sozialer Medien übermäßig und unkontrolliert erfolgt, mit negativen psychosozialen Folgen einhergeht und andere Lebensbereiche zunehmend verdrängt, ist eine Intervention nötig. Doch methodisch hochwertige Interventionsstudien mit Kindern und Jugendlichen sind bislang selten.

Klinische Konsenspunkte (siehe S1-Leitlinie „Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen“[166]) sprechen für Interventionen, die Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und der Psychoedukation kombinieren und auf die Förderung von Selbstbeobachtung, Selbstkontrolle und Emotionsregulation abzielen. Eltern und Angehörige sollten in die Behandlung einbezogen und komorbide Störungen mitberücksichtigt werden. Zur Weiterentwicklung evidenzbasierter Behandlungsansätze besteht erheblicher Forschungsbedarf. Auch das Potenzial von E-Mental-Health-Ansätzen sollte systematisch untersucht werden.

Darüber hinaus sind bestehende Skalen zur Erfassung pathologischer Social-Media-Nutzung im Kindes- und Jugendalter auf der Grundlage repräsentativer Stichproben weiterzuentwickeln und zu validieren.

6.3 Transparenz- und Publikationspflichten für Plattformbetreiber durchsetzen

Die Erhebung valider Nutzungsmuster sozialer Medien in unabhängigen wissenschaftlichen Studien ist methodisch anspruchsvoll und resultiert häufig in uneinheitlichen sowie in ihrer Aussagekraft begrenzten Befunden. Demgegenüber verfügen Plattformanbieter über umfassende, detaillierte Nutzungsdaten. Plattformanbieter sollten definierte relevante Nutzungsdaten für unabhängige Forschungszwecke innerhalb gegebener Fristen und anonymisierter Form zugänglich machen. Darüber hinaus sollten Unternehmen durchgeführte Studien veröffentlichen müssen.

Die Bedeutung solcher Transparenzpflichten zeigt sich exemplarisch am Forschungsprojekt „Project Mercury“, in dessen Rahmen Nutzer*innen nach einer einwöchigen Abstinenz von Facebook und Instagram über geringere psychische Belastungen berichteten. Eine Veröffentlichung der Ergebnisse erfolgte nicht; stattdessen wurde das Projekt eingestellt. Die Informationen wurden erst im Zusammenhang mit einer Sammelklage von US-Schulbezirken öffentlich bekannt.[167]

7. Maßnahmen systematisch evaluieren

Neue regulatorische Maßnahmen im Bereich digitaler Mediennutzung sollten verpflichtend wissenschaftlich begleitet und systematisch evaluiert werden. Dazu gehören:

- prospektive Vorher-Nachher-Erhebungen,
- die Einbeziehung verschiedener Perspektiven (Kinder und Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte, Gesundheitsfachkräfte),
- die Untersuchung unbeabsichtigter Folgen sowie die Erfassung sowohl psychischer Gesundheitsindikatoren als auch des realen Nutzungs- und Ausweichverhaltens,
- insbesondere die Plattformregulierung, das gestufte Zugangsmodell und die EUDI-Wallet sollten unabhängig hinsichtlich Wirksamkeit und Risiken evaluiert werden.

Auf der Basis dieser Ergebnisse sollten Maßnahmen nachjustiert werden.

Glossar

Glossar

Addictive Designs:
suchtfördernde Designs

Addictive Practices:
suchtfördernde Praktiken

Adoleszenz:
Entwicklungsphase des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsenenalter

Age Assurance:
Oberbegriff für Verfahren zur Feststellung oder Überprüfung des Alters von Nutzer*innen

Age Verification:
Altersverifikation, Altersüberprüfung

Autoplay:
Automatische Wiedergabe/automatisches Abspielen

Bystander:
Zuschauer*in

Cybergrooming:
gezieltes Anbahnen sexueller Kontakte mit
Minderjährigen

Dark Patterns:
manipulative Gestaltung oder täuschende Designmuster

Deepfakes:
Mithilfe von KI erzeugte oder manipulierte Bilder, Videos oder Audiodateien, die täuschend echt wirken können

EUDI-Wallet:
Europäische digitale Brieftasche, mit der sich unter anderem elektronische Identitätsnachweise und Altersnachweise bereitstellen lassen

Fake News:
Falschmeldungen, gefälschte Nachrichten

Fear of missing out:
Sorge, dass andere interessante oder wertvolle Erfahrungen machen, während man selbst ausgeschlossen ist oder nicht daran teilnimmt

Games, Gaming
Spiele, Videospiele

Gen Z:
Generation Z

Harmful Gamification:
Schädlich Spielmechaniken, Einsatz von Spielelementen, der Nutzer*innen manipuliert, übermäßig bindet oder ihr Wohlbefinden und ihre Entscheidungsfreiheit beeinträchtigt

Infinite Scrolling:
Unendliches Scrollen, Endlos-Scrollen

Manipulative Interfaces:
Manipulative Benutzeroberfläche

Parasoziale Bindung:
Einseitige emotionale Beziehung zu einer Person oder einem KI-System, ohne dass eine entsprechende wechselseitige Beziehung besteht

Peergroup:
Gruppe Gleichaltriger

Peer-Pressure:
Gruppendruck

Privacy-by-Default:
Datenschutzfreundliche Voreinstellungen, durch die standardmäßig nur notwendige personenbezogene Daten verarbeitet und möglichst geschützt zugänglich gemacht werden

Profiling:
Automatisierte Auswertung personenbezogener Daten zur Analyse oder Vorhersage persönlicher Merkmale und Verhaltensweisen

Pull-to-refresh-Mechanismen:
Ziehen zum Aktualisieren, Touch-Geste, bei der eine Liste oder ein Feed nach unten gezogen wird, um neue oder aktualisierte Inhalte abzurufen

Reward Loops:
Wiederkehrende Belohnungsschleifen, bei denen eine Handlung durch Feedback oder Belohnung verstärkt und dadurch erneut ausgelöst wird

Screentime:
Bildschirmzeit, Nutzungszeit

Streaming-Dienste:
Internetdienste, die Filme, Serien, Musik oder andere digitale Inhalte direkt während der Nutzung übertragen und abspielen

Streaks:
Sichtbar gezählte Serien aufeinanderfolgender Aktivitäten, die Nutzer*innen zu regelmäßigem Verhalten motivieren und bei einem Abbruch verloren gehen können

Sextortion:
Eine Form der Erpressung, bei der mit der Weitergabe pornografischer Inhalte gedroht wird, um die Betroffenen zu bestimmten Handlungen oder finanziellen Zahlungen zu zwingen

Quellen

Quellenangaben

1 Jugend, Information, Medien & Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, M. (o. D.). JIM-Studie 2025. In JIM-Studie 2025 (S. 01–70). https://www.lfk.de/fileadmin/PDFs/Publikationen/Studien/JIM-Studie/jim-studie-2025.pdf

2 Wintergerst, R. & Bitkom. (2024). Kinder- & Jugendstudie 2024 [Report]. https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskin-derundjugend2024.pdf

3 Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K. & DAK-Gesundheit. (2026). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2025/2026. Ausgewählte Ergebnisse der achten Erhebungswelle im September/Oktober 2025. In DAK-Gesundheit [Report]. https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/164858/data/668eaf4707e36da3f06d952d00e44da3/260324-download-mediensucht-ergebnisbericht.pdf Reporte & Forschung. (2025, 3. Dezember). DAK Gesundheit Home. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2026_164552

4 UNICEF. (2026, 6. Mai). Soziale Medien: Jugendliche wollen Schutz statt Verbote | UNICEF. Deutsches Komitee für UNICEF e.V. https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/soziale-medien-schutz-statt-verbote-/397042

5 UNICEF. (2026, 6. Mai). Soziale Medien: Jugendliche wollen Schutz statt Verbote | UNICEF. Deutsches Komitee für UNICEF e.V. https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/soziale-medien-schutz-statt-verbote-/397042

6 Wintergerst, R. & Bitkom. (2024). Kinder- & Jugendstudie 2024 [Report]. https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024- 08/240806bitkom-chartskin-derundjugend2024.pdf

7 Bickham, D., Hunt, E., Bediou, B., Rich, M., Digital Wellness Lab, Allair, K., Izenman, E. & Stott, C. (2022). The Digital Wellness Lab's Pulse Survey Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and Online Experiences. Digital Wellness Lab. https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey_Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf

8 Avci, H., Baams, L. & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. Adolescent Research Review, 10(2), 219–236. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

9 Studie - How to Sell Democracy Online (Fast). (2026, 10. Februar). https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft/projektnachrichten/how-to-sell-democracy-online-fast-1

10 GIM. (2022). Mediengewichtungsstudie 2022-I Relevanz der Medien für die Meinungsbildung in Deutschland. https://www.die-medienanstalten.de/fileadmin/user_upload/die_medienanstalten/Forschung/Mediengewichtungs-studie/Gewichtungsstudie_2022-I.pdf

11 IU - internationale Hochschule. (2025, 4. September). Soziale Medien als Informationsquelle: Viel genutzt, selten vertraut. In Fakt oder Fake? Medienkompetenz in Deutschland. IU. https://www.iu.de/forschung/studien/medienkompetenz/social-media

12 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2026). JIMplus 2026: Digitales Wohlbefinden von Jugendlichen in Deutschland. https://mpfs.de/app/uploads/2026/07/JIMplus-2026_PDF.pdf

13 Bitkom e. V. (2024, 6. August). Kinder- & Jugendstudie 2024 [Präsentationsfolien]. https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf

14 Jugendschutz.net. (2025). Jugendschutz im Internet - Risiken und Handlungsbedarf. https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/jahresberichte/jahresbericht_2025.pdf

15 https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/skinnytok-magersucht-100.html

16 Jugendschutz.net. (2025). Jugendschutz im Internet - Risiken und Handlungsbedarf. https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/jahresberichte/jahresbericht_2025.pdf

17 Bickham, D., Hunt, E., Bediou, B., Rich, M., Digital Wellness Lab, Allair, K., Izenman, E. & Stott, C. (2022). The Digital Wellness Lab's Pulse Survey Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and Online Experiences. Digital Wellness Lab. https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey_Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf

18 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2026). JIMplus 2026: Digitales Wohlbefinden von Jugendlichen in Deutschland. https://mpfs.de/app/uploads/2026/07/JIMplus-2026_PDF.pdf

19 jugendschutz.net. (o. D.). Jugendschutz.net informiert über BeReal. klicksafe. https://www.klicksafe.de/news/jugendschutznet-informiert-ueber-bereal

20 Landesanstalt für Medien NRW. (2025, April). Kinder und Jugendliche als Opfer von Cybergrooming: Zentrale Ergebnisse der 5. Befragungswelle 2025 [Studienbericht]. https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Forschung/Cybergrooming/LFM_Cybergrooming_Studie_Mai_2025.pdf

21 Bundeskriminalamt. (2026). Bundeslagebild Sexualdelikte zum Nachteil von Kindern und Jugendlichen 2025. https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/SexualdeliktezNvKindernuJugendlichen/SexualdeliktezNvKindernuJugendlichen_node.html

22 Chauviré-Geib, K., Gerke, J., Haag, A., Sachser, C., Finkelhor, D., Rassenhofer, M. & Fegert, J. M. (2025). The increase in online child sexual solicitation and abuse: Indicator 16.2.3 of the UN Sustainable Development Goals (SDG) documents a hidden and growing pandemic. Population-based surveys fail to capture the full picture. Child Abuse & Neglect, 164, 107452. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107452

23 Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A. & Fegert, J. M. (2025). Sexual violence against children and adolescents: A German nationwide representative survey on its prevalence, situational context, and consequences. Deutsches Ärzteblatt International, 122(11), 285–291. https://doi.org/10.3238/arztebl.m2025.0076

24 Hall, R. (2025, 21. Februar). UK parents suing TikTok over children's deaths 'suspicious' about data claims. The Guardian. https://www.theguardian.com/technology/2025/feb/21/uk-parents-suing-tiktok-over-childrens-deaths-suspicious-about-data-claims

25 Bundesinstitut für Risikobewertung. (2023, 21. September). Deo-Challenge: Missbräuchliche Anwendung kann die Gesundheit schwer schädigen (Mitteilung Nr. 40/2023). https://www.bfr.bund.de/mitteilung/deo-challenge-missbraeuchliche-anwendung-kann-die-gesundheit-schwer-schaedigen/

26 UNICEF. (2026a, Mai 6). Soziale Medien: Jugendliche wollen Schutz statt Verbote. Deutsches Komitee für UNICEF e.V. https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/soziale-medien-schutz-statt-verbote-/397042

27 Wintergerst, R. & Bitkom. (2024). Kinder- & Jugendstudie 2024 [Report]. https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskin-derundjugend2024.pdf

28 Wintergerst, R. & Bitkom. (2024). Kinder- & Jugendstudie 2024 [Report]. https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskin-derundjugend2024.pdf

29 Beitzinger, F., Leest, U. & Bündnis gegen Cybermobbing e.V. (2024). Cyberlife V: Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr - Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern - Fünfte empirische Bestandsaufnahme bei Eltern, Lehrkräften und Schüler/-innen in Deutschland. Bündnis gegen Cybermobbing e.V. https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2024/10/Cyberlife_Studie_2024_Endversion.pdf

30 Kobilke, L., & Markiewitz, A. (2024). Challenge accepted: Welche Challenges sich auf TikTok verbreiten und wie Kinder und Jugendliche sie wahrnehmen. Landesanstalt für Medien NRW. https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Bericht_TikTokChallenges_LFMNRW.pdf

31 Regehr, K., Shaughnessy, C., Zhao, M., Shaughnessy, N., Arts and Humanities Research Council (AHRC), University College London, University of Kent, Association of School and College Leaders (ASCL), Idil Cambazoglu, Alfie Turner & Margaret Mulholland. (2023). SAFER SCROLLING: How algorithms popularise and gamify online hate and misogyny for young people [Report]. https://www.ascl.org.uk/ASCL/media/ASCL/Help%20and%20advice/Inclusion/Safer-scrolling.pdf

32 Brüggen, N., Dreyer, S., Gebel, C., Lauber, A., Materna, G., Müller, R., Schober, M. & Stecher, S. (2022). Gefährdungsatlas digitales Aufwachsen. vom Kind aus denken. zukunftssicher handeln.: Digitales Aufwachsen. vom Kind aus denken. zukunftssicher handeln. Aktualisierte und erweiterte 2. Auflage. In Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (2. Aufl.). Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz. https://www.bzkj.de/resource/blob/197826/5e88ec66e545bcb196b7bf81fc6dd9e3/2-auflage%20gefaehrdungsatlas-data.pdf

33 TikTok. (2024). TikTok's DSA Transparency Report July to December 2024. https://sf16-va.tiktokcdn.com/obj/eden-va2/zayvwlY_fjulyhwzuhy[/ljhwZthlaukjlkulzlp/DSA_H2_2024/TikTok-DSA-Transparency-Report-July-to-Dec-2024.pdf

34 Meta. (o. D.). Written evidence submitted by Meta (SMH0037) Response to the Science, Innovation and Technology Committee inquiry into social media, misinformation and harmful algorithms. In Science, Innovation And Technology Committee Inquiry Into Social Media, Misinformation And Harmful Algorithms.

35 UNICEF. (2026, 6. Mai). Soziale Medien: Jugendliche wollen Schutz statt Verbote | UNICEF. Deutsches Komitee für UNICEF e.V. https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/soziale-medien-schutz-statt-verbote-/397042

36 Dumbrava, C. & European Parliamentary Research Service. (2021). Key social media risks to democracy. In European Parliamentary Research Service [Report]. https://doi.org/10.2861/135170

37 Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A. & Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. Proceedings Of The National Academy Of Sciences, 114(28), 7313–7318. https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114

38 Lorenz-Spreen, P., Oswald, L., Lewandowsky, S. & Hertwig, R. (2022). A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy. Nature Human Behaviour, 7(1), 74–101. https://doi.org/10.1038/s41562-022-01460-1

39 Yeung, A., Ng, E. & Abi-Jaoude, E. (2022). TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality. The Canadian Journal Of Psychiatry, 67(12), 899–906. https://doi.org/10.1177/07067437221082854

40 Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerik, Y. & Glöckler, S. (o. D.). JIM-Studie 2025. In JIM-Studie 2025 (S. 01–70). Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://www.lfk.de/fileadmin/PDFs/Publikationen/Studien/JIM-Studie/jim-studie-2025.pdf

41 Teague, S., Somoray, K., Shatte, A., Miller, D., Moss, K., Crawford, A., Wildman, H., Kayal, D., & Hutchinson, D. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA pediatrics, 180(5), 510–517. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2026.0085

42 Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H. & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. Nature Human Behaviour, 5(11), 1535–1547. https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5

43 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

44 Knowles, E. A. & Danzi, B. A. (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health: Comparing Rural and Urban Youth. Children, 12(2), 113. https://doi.org/10.3390/children12020113

45 Nagata, J. M., Huang, O., Hur, J. O., Li, E. J., Helmer, C. K., Weinstein, E. & Moreno, M. A. (2025). Health Benefits of Social Media Use in Adolescents and Young Adults. Current Pediatrics Reports, 13(1), 22. https://doi.org/10.1007/s40124-025-00357-7

46 Mao, J., Fu, G. & Huang, J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. Frontiers in Psychology, 14, 1108467. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467

47 O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R. & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. Health Promotion International, 34(5), 981–991. https://doi.org/10.1093/heapro/day056

48 Beyens, I., Loes Pouwels, J., I. van Driel, I., Keijsers, L., & M. Valkenburg, P. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. Scientific Reports, 10(1). https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7

49 Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., Cooper, S. C., Lewis, L., Albury, K., Chung, K. S. K., Bateson, D. & Skinner, S. R. (2021). Social media's role in support networks among LGBTQ adolescents: a qualitative study. Sexual Health, 18(5), 421–431. https://doi.org/10.1071/sh21110

50 Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. New Media & Society, 24(2), 530-549. https://doi.org/10.1177/14614448211065425

51 Singh, B., Zhou, M., Curtis, R., Maher, C. & Dumuid, D. (2026). Social Media Use and Well-Being Across Adolescent Development. Archives Of Pediatrics And Adolescent Medicine, 180(3), 288. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619

52 Van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C. & Valkenburg, P. M. (2025). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. Current Psychology, 45(1), 36. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7

53 Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J. & McEwan, D. (2022). Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. Cyberpsychology Behavior And Social Networking, 25(5), 287–293. https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324

54 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

55 Liu, Y., Mohamad, E. M. W., Azlan, A. A. & Tan, Y. (2025). Am I Happier Without You? Social Media Detox and Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Behavioral Sciences, 15(3), 290. https://doi.org/10.3390/bs15030290

56 Lemahieu, L., Zwalmen, Y. V., Mennes, M., Koster, E. H. W., Vanden Abeele, M. M. P. & Poels, K. (2025). The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports, 15(1), 7581. https://doi.org/10.1038/s41598-025-90984-3

57 Davis, C. G. & Goldfield, G. S. (2024). Limiting social media use decreases depression, anxiety, and fear of missing out in youth with emotional distress: A randomized controlled trial. Psychology Of Popular Media, 14(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/ppm0000536

58 Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. JMIR Mental Health, 9(4), e33450. https://doi.org/10.2196/33450

59 Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F. & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. Behavioral Sciences, 15(5), 574. https://doi.org/10.3390/bs15050574

60 Cunningham, S., Hudson, C. C. & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. Research On Child And Adolescent Psychopathology, 49(2), 241–253. https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7

61 Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N. & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. JAMA Psychiatry, 76(12), 1266. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325

62 Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J. & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. Nature Human Behaviour, 9(6), 1283–1299. https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4

63 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), 5164. https://doi.org/10.3390/ijerph19095164

64 Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J. & Baker, F. C. (2025). Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence. JAMA Network Open, 8(5), e2511704. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704

65 Fioravanti, G., Benucci, S. B., Ceragioli, G. & Casale, S. (2022). How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. Adolescent Research Review, 7(3), 419–458.https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4

66 Dane, A. & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Global Public Health, 3(3), e0001091. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091

67 Horwitz, J. & Seetharaman, D. (2021, 13. September). The Facebook files. Wall Street Journal. https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039?utm_source=chatgpt.com

68 Arendt, F., Scherr, S. & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. New Media & Society, 21(11–12), 2422–2442. https://doi.org/10.1177/1461444819850106

69 Amnesty International. (2024, 30. Januar). Driven into Darkness: How TikTok's 'For You' Feed Encourages Self-Harm and Suicidal Ideation - Amnesty International. https://www.amnesty.org/en/documents/pol40/7350/2023/en/

70 Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E. & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. Journal Of Affective Disorders, 367, 701–712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

71 Scott, H., Biello, S. M. & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. BMJ Open, 9(9), e031161. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161

72 Lin, C.-Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. Healthcare, 9(9), 1201. https://doi.org/10.3390/healthcare9091201

73 Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2020). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 56, 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

74 Vobbe, F. & Kärgel, K. (2022). Sexualisierte Gewalt und digitale Medien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35764-1

75 Wells, M., & Mitchell, K. J. (2007). Youth sexual exploitation on the internet: DSM-IV diagnoses and gender differences in co-occurring mental health issues. Child and Adolescent Social Work Journal, 24(3), 235–260. https://doi.org/10.1007/s10560-007-0083-z.

76 Hellevik, P. M., Haugen, L. A. & Överlien, C. (2025). Outcomes of image-based sexual abuse among young people: a systematic review. Frontiers in Psychology, 16, 1599087. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1599087

77 Vobbe, F., Kärgel, K. (2022). Mediatisierte sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. In: Sexualisierte Gewalt und digitale Medien. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35764-1_2

78 Kärgel, K., & Vobbe, F. (2020). Mediatisierte Gewalt – Diffusion – Transzendenz: Erscheinungsformen und Herausforderungen sexualisierter Gewalt mit digitalem Medieneinsatz. Kindesmisshandlung und -vernachlässigung, 23(1), 30–43.

79 Marciano, L., Schulz, P. J. & Camerini, A. (2019). Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Journal Of Computer-Mediated Communication, 25(2), 163–181. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031

Gardella, J. H., Fisher, B. W. & Teurbe-Tolon, A. R. (2017). A Systematic Review and Meta-Analysis of Cyber-Victimization and Educational Outcomes for Adolescents. Review Of Educational Research, 87(2), 283–308. https://doi.org/10.3102/0034654316689136

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K. & Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. Journal Of Medical Internet Research, 20(4), e129. https://doi.org/10.2196/jmir.9044

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N. & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin, 140(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Zych, I., Ortega-Ruiz, R. & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. Aggression And Violent Behavior, 23, 1–21. https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001

Tomczyk, S., Brüser, J., Feltz, O., Jais, D. & Wiesemüller, M. (2024). Gutachten zum Phänomen des digitalen Hasses und der digitalen Hetze in Niedersachsen: Bedingungen, Erscheinungsformen und Ansätze der Prävention und Intervention[Report]. Universität Greifswald. https://epub.ub.uni-greifswald.de/frontdoor/deliver/index/docId/10942/file/Gutachten_DHH_UG.pdf

80 Paschel, F., Schultz, M., Salisch, M. V. & Pfetsch, J. (2025). Cybermobbing, Hatespeech, Sexting und Cybergrooming. Online-Interaktionsrisiken von Kindern und Jugendlichen aus psychologischer Sicht. In Beltz Juventa (S. 212). https://doi.org/10.25656/01:33080

81 Cheng, C., Lau, Y., Chan, L. & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. Addictive Behaviors, 117, 106845. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845

82 Scherer, L., Mader, L., Wölfling, K., Beutel, M. E., Dieris-Hirche, J. & Müller, K. W. (2021). Nicht diagnostizierte internetbezogene Störungen im psychotherapeutischen Versorgungssystem: Prävalenz und geschlechtsspezifische Besonderheiten. Psychiatrische Praxis, 48(08), 423–429. https://doi.org/10.1055/a-1364-8396

83 Müller, K. W. & Wölfling, K. (o. D.). Internetnutzungsstörungen – Bestandsaufnahme, Trends und Perspektiven. Internetnutzungsstörungen – Bestandsaufnahme, Trends und Perspektiven, 137–139. https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Jahrbuch_Sucht/JBS25_S137_Kap2-6_WEB.pdf?utm_source=chatgpt.com

84 Wadsley, M. & Ihssen, N. (2023). A Systematic Review of Structural and Functional MRI Studies Investigating Social Networking Site Use. Brain Sciences, 13(5), 787. https://doi.org/10.3390/brainsci13050787

85 Brand, M., Müller, A., Wegmann, E., Antons, S., Brandtner, A., Müller, S. M., Stark, R., Steins-Loeber, S. & Potenza, M. N. (2025). Current interpretations of the I-PACE model of behavioral addictions. Journal Of Behavioral Addictions, 14(1), 1–17. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00020

86 Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. JMIR Mental Health, 9(4), e33450. https://doi.org/10.2196/33450

87 90 Lindenberg, K., Kindt, S., Szász-Janocha, C. (2020). The PROTECT Intervention. In: Internet Addiction in Adolescents. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8_5

88 Lindenberg, K., Halasy, K., & Schoenmaekers, S. (2017). A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. Contemporary clinical trials communications, 6, 64–71. https://doi.org/10.1016/j.conctc.2017.02.011

89 Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. Trends in Cognitive Sciences, 9(2), 69-74. https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005

90 Blakemore, S. & Mills, K. L. (2013). Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? Annual Review Of Psychology, 65(1), 187–207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

91 Pfeifer, J. H. & Allen, N. B. (2020). Puberty Initiates Cascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. Biological Psychiatry, 89(2), 99–108. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002

92 Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I. L., Wennersberg, A. & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal Of Eating Disorders, 12(1), 34. https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3

93 Pedalino, F. & Camerini, A. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 19(3), 1543. https://doi.org/10.3390/ijerph19031543

94 Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., De Pablo, G. S., Shin, J. I., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U. & Fusar-Poli, P. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry, 27(1), 281–295. https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7

95 Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. Nature Communications, 13(1), 1649. https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3

96 Lindenberg, K. & Sonnenschein, A. R. (2024). Verhaltenssüchte als neue ICD-11-Diagnosen. Die Psychotherapie, 69(3), 158–164. https://doi.org/10.1007/s00278-024-00716-7

97 Waasdorp, T. E., & Bradshaw, C. P. (2015). The overlap between cyberbullying and traditional bullying. Journal of Adolescent Health, 56(5), 483-488. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.12.002

98 Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., Cooper, S. C., Lewis, L., Albury, K., Chung, K. S. K., Bateson, D. & Skinner, S. R. (2021). Social media's role in support networks among LGBTQ adolescents: a qualitative study. Sexual Health, 18(5), 421–431. https://doi.org/10.1071/sh21110

99 Pazdur, M., Tutus, D. & Haag, A. (2025). Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Adolescent Research Review, 10(2), 237–253. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

100 Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J. & Orben, A. (2025b). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. Nature Human Behaviour, 9(6), 1283–1299. https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4

101 Pazdur, M., Tutus, D. & Haag, A. (2025b). Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Adolescent Research Review, 10(2), 237–253. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

102 Art. 33 Absatz 1, 4 DSA

103 Überwachung der benannten sehr großen Online-Plattformen und Suchmaschinen im Rahmen des Gesetzes über digitale Dienste. (o. D.). Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/list-designated-vlops-and-vloses

104 Europäische Komission. (2025, 14. Juli). Kommission veröffentlicht Leitlinien zum Jugendschutz. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. Abgerufen am 7. September 2026, von https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors

105 Unabhängige Expertenkommission. (2026). Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt - Bestandsaufnahme.

106 Europäische Komission. (2025, 14. Juli). Kommission veröffentlicht Leitlinien zum Jugendschutz. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. Abgerufen am 7. September 2026, von https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors

107 Europäische Komission. (2025, 14. Juli). Kommission veröffentlicht Leitlinien zum Jugendschutz. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. Abgerufen am 7. September 2026, von https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors

108 Silke Jandt, Gesetzliches Mindestalter für soziale Netzwerke in Deutschland?, in: ZRP 2025, 69, (72).

109 Europäische Kommission - Vertretung in Deutschland. (2024, 16. Mai). Minderjährigen-Schutz auf Facebook/Instagram: EU-Kommission leitet förmliches Verfahren gegen Meta ein. Abgerufen am 9. September 2026, von https://germany.representation.ec.europa.eu/news/minderjahrigen-schutz-auf-facebookinstagram-eu-kommission-leitet-formliches-verfahren-gegen-meta-ein-2024-05-16_de; vgl. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_24_926

110 Europäische Kommission. (2024, 19. Februar). TikTok: Förmliches Verfahren eingeleitet. [Pressemitteilung]. Abgerufen am 9. September, von https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_24_926

111 Europäische Kommission. (2025, 24. Oktober). Vorläufige Feststellung der Kommission: TikTok und Meta verstoßen gegen ihre Transparenzpflichten im Rahmen des Gesetzes über digitale Dienste. [Pressemitteilung IP/25/2503]. Abgerufen am 9.September 2026 von https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_25_2503

112 Marc Liesching, Staatliche Regulierung von Social Media – Festlegung eines Mindestalters, in: ZRP 2026, 35.

113 Eltaher, F., Gajula, R. K., Miralles-Pechuán, L., Crotty, P., Martínez-Otero, J., Thorpe, C. & McKeever, S. (2025). Protecting Young Users on Social Media: Evaluating the Effectiveness of Content Moderation and Legal Safeguards on Video Sharing Platforms. arXiv (Cornell University). https://doi.org/10.48550/arxiv.2505.11160

114 Béjar, A., Molly Rose Foundation, Parents SOS, fairplay & Cybersecurity for Democracy. (o. D.). Broken Promises: How Instagram is Failing to Protect Minors. In Broken Promises: How Instagram Is Failing To Protect Minors (S. 4–6). https://mollyrosefoundation.org/wp-content/uploads/2025/09/Teen-Accounts-Broken-Promises-How-Instagram-is-failing-to-protect-minors.pdf

115 Eltaher, F., Gajula, R. K., Miralles-Pechuán, L., Crotty, P., Martínez-Otero, J., Thorpe, C. & McKeever, S. (2025). Protecting Young Users on Social Media: Evaluating the Effectiveness of Content Moderation and Legal Safeguards on Video Sharing Platforms. arXiv (Cornell University). https://doi.org/10.48550/arxiv.2505.11160

Béjar, A., Molly Rose Foundation, Parents SOS, fairplay & Cybersecurity for Democracy. (o. D.). Broken Promises: How Instagram is Failing to Protect Minors. In Broken Promises: How Instagram Is Failing To Protect Minors (S. 4–6). https://mollyrosefoundation.org/wp-content/uploads/2025/09/Teen-Accounts-Broken-Promises-How-Instagram-is-failing-to-protect-minors.pdf

116 Fenker, I. Y. & Dpa. (2025, 14. Oktober). Social media: Instagram verschärft Jugendschutzrichtlinien. DIE ZEIT. https://www.zeit.de/digital/2025-10/instagram-jugendschutz-fsk-konto-nutzer

117 Mersh, A. (2022b, September 14). Von der Leyen verspricht EU-Strategie zur psychischen Gesundheit. Euractiv DE. https://euractiv.com/de/news/von-der-leyen-verspricht-eu-strategie-zur-psychischen-gesundheit/

118 Europäische Komission. (2023). Mitteilung der Kommission an das Europäische Parlament, den Rat, den Europäischen Wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss der Regionen über eine umfassende Herangehensweise im Bereich der psychischen Gesundheit. https://health.ec.europa.eu/system/files/2023-06/com_2023_298_1_act_de.pdf

119 Fegert, J. M., & Melchior, M. (2026). Child safety online: Protecting and empowering minors in a digital world. Report by the co-chairs of the special panel on child safety online. Publications Office of the European Union, S.4.

120 Von der Leyen, U. (2025, 10. September). 2025 State of the Union address by President von der Leyen. Europäische Kommission. https://north-africa-middle-east-gulf.ec.europa.eu/news/2025-state-union-address-president-von-der-leyen-2025-09-10_en

121 Fegert, J. M., & Melchior, M. (2026). Child safety online: Protecting and empowering minors in a digital world. Report by the co-chairs of the special panel on child safety online. Publications Office of the European Union.

122 Europäische Komission. (2025b, Juli 22). Kommission leitet öffentliche Konsultation und Aufforderung zur Stellungnahme zum Thema Cybermobbing ein. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/consultations/commission-launches-public-consultation-and-call-evidence-cyberbullying

123 European Commission. (2026). Comission Work 2026 Programme. In Communication From The Commission To The European Parliament, The Council, The European Economic And Social Committee And The Committee Of The Regions. https://commission.europa.eu/document/download/05d3777d-5d73-456d-bf56-38caa77d53c8_en?filename=2025-CWP_0.pdf

124 Europäische Komission. (2025b, Juli 17). Kommission leitet offene Konsultation zum bevorstehenden Gesetz über digitale Fairness ein. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/consultations/commission-launches-open-consultation-forthcoming-digital-fairness-act

125 Europäische Komission. (2024, 4. Oktober). Review of EU consumer law. European Commission. https://commission.europa.eu/law/law-topic/consumer-protection-law/review-eu-consumer-law_en?prefLang=de&etrans=de

126 Council of the European Union & General Secretariat Of The Council. (2025). Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era. In Council Of The European Union. https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9069-2025-INIT/en/pdf

127 Europäisches Parlament. (2025). Entschließung des Europäischen Parlaments vom 26. November 2025 zu dem Schutz von Minderjährigen im Internet. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-10-2025-0299_DE.html

128 BRAUN-PIVET, Y. (2026). PROPOSITION DE LOI visant à protéger les mineurs des risques auxquels les expose l'utilisation des réseaux sociaux. In TEXTE ADOPTÉ N° 339 https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/textes/l17t0339_texte-adopte-provisoire.pdf

129 Conseil constitutionnel. (2026, 14 août). Décision n° 2026-911 DC du 14 août 2026 : Loi visant à protéger les mineurs des risques auxquels les expose l'utilisation des réseaux sociaux. https://www.conseil-constitutionnel.fr/decision/2026/2026911DC.html

130 Reuters. (2026, 12. Februar). Portugal approves restrictions on social media access for children. Reuters. https://www.reuters.com/world/europe/portugal-approves-restrictions-social-media-access-children-2026-02-12/

131 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ. (2024). ΣΧΕΔΙΟ ΝΟΜΟΥ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ «Μέτρα για την προστασία από στρατηγικές αγωγές προς αποθάρρυνση της συμμετοχής του κοινού σύμφωνα με την Οδηγία (ΕΕ) 2024/1069 - Νέο πλαίσιο για τη συμμόρφωση της Διοίκησης στις δικαστικές αποφάσεις - Λοιπές διατάξεις». https://opengov.gr/ministryofjustice/wp-content/uploads/sites/31/2026/07/OE_ΣΧΝ-ΥΠΔΙΚ.pdf

132 eSafety Comissioner. (26 n. Chr., Januar 1). Platforms restrict access to 4.7 million under-16 accounts across Australia. eSafety Comissioner. https://www.esafety.gov.au/newsroom/media-releases/platforms-restrict-access-to-47-million-under-16-accounts-across-australia

133 Berliner Morgenpost. (2025, 12. Dezember). Australien: Teenager umgehen Social-Media Sperre mit einfachen Tricks. Berliner Morgenpost. https://www.morgenpost.de/panorama/article410689227/australien-teenager-umgehen-social-media-sperre-mit-einfachen-tricks.html

134 YouGov. (2026, 12. März). New YouGov research shows cautious optimism as Australians assess impact of under-16 social media ban. https://yougov.com/articles/54334-new-yougov-research-shows-cautious-optimism-as-australians-assess-impact-of-under-16-social-media-ban

135 UK Parlament. (2023). Online Safety Act 2023. In Online Safety Act 2023 (S. v–vi). https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/50/pdfs/ukpga_20230050_en.pdf

136 Süddeutsche Zeitung. (2026, 15. Juni). „Großer Moment": Briten planen Social-Media-Aus für Teenager. Süddeutsche.de. https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/social-media-grosser-moment-briten-planen-social-media-aus-fuer-teenager-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-260615-930-224458

137 AVPA. (2026, August). State laws for social media - AVPA. https://avpassociation.com/us-state-age-assurance-laws-for-social-media/

138 Ad Hoc News. (2026, 1. März). Social-Media: Globale Welle neuer Jugend-Schutzgesetze rollt an. Social-Media: Globale Welle Neuer Jugend-Schutz-gesetze Rollt An. https://www.ad-hoc-news.de/boerse/news/ueberblick/social-media-globale-welle-neuer-jugend-schutzgesetze-rollt-an/68623983

139 Superior Court of California County of Los Angeles. (2026). Verdict Form — Meta. In Superior Court Of California. https://www.crowell.com/a/web/b3HgCKaRwDn5JSu1FVt4Vg/verdict-form-meta.pdf

140 Nazzaro, M. (2026, 5. Juni). Meta, YouTube ask judge to toss LA jury verdict in social media addiction case. The Hill. https://thehill.com/policy/technology/5867207-meta-youtube-appeal-verdict/

141 New Mexico Department of Justice. (2026). FACTSHEET: New Mexico seeking injunctive relief against Meta. https://nmdoj.gov/wp-content/uploads/FACTSHEET-New-Mexico-Seeking-Injunctive-Relief-Against-Meta.pdf

142 Mayes, K., Rob Bonta, Weiser, P. J., State of Connecticut, Jennings, K., Lopez, A. E., Labrador, R. R., Raoul, K., State of Indiana, Kobach, K. W., Russell Coleman, State of Louisiana, State of Maine, Office of the Attorney General of Maryland, Ellison, K., Hilgers, M. T., State of New Jersey, Peterson, C. L., Letitia James, . . . State of Wisconsin. (2026). Meta and State AGs' [Proposed] Consent Judgment. In In re: Social Media Adolescent Addiction/Personal Injury Products Liability Litigation (S. 1–130). https://storage.courtlistener.com/recap/gov.uscourts.cand.419868/gov.uscourts.cand.419868.572.1_1.pdf

143 UNICEF. (2025, 10. Dezember). Age restrictions alone won't keep children safe online. UNICEF. https://www.unicef.org/press-releases/age-restrictions-alone-wont-keep-children-safe-online

144 EDRi. (2026, 29. April). Youth organisations demand social media change, not bans - European Digital Rights (EDRi). European Digital Rights (EDRi). https://edri.org/our-work/youth-organisations-demand-social-media-change-not-bans/

145 Ofcom & BMG Research. (2026). Ofcom Children and Parents Media Literacy Survey 2025/6 Technical Report. In Ofcom Children And Parents Media Literacy Survey [Report]. https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/data/statistics/2025/childrens-media-literacy-tracker-2024/technical-report.pdf?v=390153

146 Ofcom. (2024). Children and Parents: Media Use and Attitudes Report. In Ofcom. https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/children-media-use-and-attitudes-2024/childrens-media-literacy-report-2024.pdf?v=368229

147 Unicef. (2025, 10. Dezember). Online-Sicherheit für Kinder: Altersbeschränkungen alleine genügen nicht. UNICEF Österreich. https://unicef.at/news/online-sicherheit-fur-kinder-altersbeschrankungen/

148 UNICEF. (2025, 10. Dezember). Age restrictions alone won't keep children safe online [Pressemeldung]. https://www.unicef.org/press-releases/age-restrictions-alone-wont-keep-children-safe-online

149 UNICEF. (2025, 10. Dezember). Age restrictions alone won't keep children safe online [Pressemeldung]. https://www.unicef.org/press-releases/age-restrictions-alone-wont-keep-children-safe-online

150 UNICEF. (2025, 10. Dezember). Age restrictions alone won't keep children safe online [Pressemeldung]. https://www.unicef.org/press-releases/age-restrictions-alone-wont-keep-children-safe-online

151 UNICEF. (2025, 10. Dezember). Age restrictions alone won't keep children safe online [Pressemeldung]. https://www.unicef.org/press-releases/age-restrictions-alone-wont-keep-children-safe-online

152 Kolleck, N. (2026, 13. März). Social Media und Jugendliche – warum ein Verbot zu kurz greift. bpb.de. https://www.bpb.de/themen/bildung/dossier-bildung/576264/kontra-social-media-und-jugendliche-warum-ein-verbot-zu-kurz-greift/

153 Monecke, A. (2026, 13. März). Medienrechtler warnt vor Social-Media-Verbot. Medical Tribune. https://www.medical-tribune.de/politik/medienrechtler-warnt-vor-social-media-verbot

154 Deutscher Ethikrat. (2026, Juni). Schutz, Teilhabe und Befähigung von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt [Ad-hoc-Stellungnahme]. https://www.ethikrat.org/publikationen/stellungnahmen/kinder-und-jugendliche-in-der-digitalen-welt/

155 Mayrhofer, R., Preneel, B., Aranha, D., Blazy, O., Lehmann, A., McIntyre, T., Ronen, E., Zanero, S., Silde, T., Troncoso, C., Troncoso, C., Hoepman, J.-H. & Kaptchuk, G. (2026). Joint statement of security and privacy scientists and researchers on Age Assurance. https://csa-scientist-open-letter.org/ageverif-Feb2026

156 Frauenhofer-Publica. (o. D.). Home. Abgerufen am 9. September 2026, von https://publica.fraunhofer.de/entities/publication/45986f49-f1e3-48c7-8042-c1149c136f39

157 Bundesministerium für Digitales und Staatsmodernisierung. (2026). Eudi Wallet - Frequently asked questions. https://www.bagfw.de/fileadmin/user_upload/2026/Digi/20260218_EUDI_FAQ_BAGFW.pdf

158 Europäische Komission. (2026, 13. Mai). Der EU-Ansatz zur Altersüberprüfung. Gestaltung der Digitalen Zukunft Europas. Abgerufen am 9. September 2026, von https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/eu-age-verification

159 S, T. (2025, 10. November). EUDI Wallets: Ihr Leitfaden für die Zukunft der digitalen Identität in Europa. Docusign. Abgerufen am 9. September 2026, von https://www.docusign.com/de-de/blog/eudi-wallets-leitfaden-fuer-digitale-identitaet-in-europa

160 Keuper, R. (2026, 18. Februar). Social-Media-Regulierung für Minderjährige: Der SPD-Vorschlag, die EUDI-Wallet und offene Fragen zur Umsetzung. https://identity-economy.de. https://identity-economy.de/ocial-media-regulierung-fuer-minderjaehrige-der-spd-vorschlag-die-eudi-wallet-und-offene-fragen-zur-umsetzung

161 OECD. (2025). How's Life for Children in the Digital Age? OECD. https://doi.org/10.1787/0854b900-en

162 BIK Youth. (o. D.). Home. Better Internet For Kids. Abgerufen am 9. September 2026, von https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/bik-youth

163 Junge-Hoffmeister, J. (2009). Prävention psychischer Störungen. In Lehrbuch der Verhaltenstherapie (S. 901–922). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-540-79545-2_50.

164 Lindenberg, K., Szász-Janocha, C., Schoenmaekers, S., Wehrmann, U., & Vonderlin, E. (2017). An analysis of integrated health care for Internet Use Disorders in adolescents and adults. Journal of Behavioral Addictions, 6(4), 579-592. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.065.

165 Lindenberg, K., Kindt, S. & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents. JAMA Network Open, 5(2), e2148995 https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

166 Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (2024). S1-Leitlinie: Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen. In S1-Leitlinie. AWMF Online. https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-011l_S1_Diagnostik-Therapie-Internetnutzungstoerungen_2025-06.pdf

167 deutschlandfunk. (2025, 24. November). Facebook- und Instagram-Mutterkonzern - Gerichtsakten: Meta soll Studie zu psychischen Schäden vertuscht haben. Deutschlandfunk. https://www.deutschlandfunk.de/gerichtsakten-meta-soll-studie-zu-psychischen-schaeden-vertuscht-haben-104.html

Satz und Layou: Proforma GmbH & Co. KG, Berlin, www.proforma.de

Bildnachweise: Titelseite: Shutterstock / Castleski, Seite 8: Shutterstock / Bbeiii | Seite 18: Shutterstock / Fabio Principe, Seite 29: Shutterstock / josefkubes | Seite 38: Shutterstock / bixstock | Seite 40: Shutterstock / iamsevensix

Impressum

Herausgeber
Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
Klosterstraße 64
10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785 - 0

info@bptk.de
www.bptk.de
www.instagram.com/bptkpolitik

Redaktion: BPtK, Projektgruppe Digitale Agenda
November 2026