

Freiheit oder Fürsorge?

**Wissenschaftliche Erkenntnisse und evidenzbasierte
Handlungsempfehlungen zur Nutzung sozialer Medien und
Smartphones von Kindern und Jugendlichen**

Autor*innen:

Inga Cordes, Philipp Sykownik, Huberta von Voss-Wittig, Verena Wagner

Inhaltsverzeichnis

1. Aufwachsen im Zeichen der Digitalisierung	3
2. Gesundheit.....	4
2.1. Mentale Gesundheit	4
2.2. Kognitive Auswirkungen	7
2.3. Physische Gesundheit	8
3. Pädagogische Perspektiven.....	8
4. Politische Ebene	11
4.1. Bundespolitik.....	11
4.2. Europapolitische Ebene.....	12
4.3. Internationale Beispiele	14
5. Philosophisch-ethische Perspektiven	15
6. Handlungsempfehlungen	17
7. Abschlussbemerkung	22
Quellen	23

1. Aufwachsen im Zeichen der Digitalisierung

Die Digitalisierung prägt den Alltag von Kindern und Jugendlichen in einem bislang unbekannten Maß. Insbesondere die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Smartphones und sozialen Medien verändert die Lebenswelten der jungen Generation tiefgreifend – mit Chancen für Kommunikation, Bildung und Teilhabe, aber auch mit erheblichen Risiken für Gesundheit, Entwicklung und gesellschaftliches Miteinander. Klar ist dabei: Digitale Souveränität entsteht in einem Lern- und Reifeprozess, idealiter verbunden mit dem Erwerb von ausbildungs- und arbeitsmarktrelevanten Kompetenzen, hoher Eigenverantwortung, Resilienz und ethischem Fundament. Dabei müssen die Rahmenbedingungen dergestalt sein, dass möglichst alle Kinder und Jugendlichen unabhängig von Herkunft und elterlichem Einkommen entsprechende Kompetenzen ausbilden können.

Organisationen wie die WHO oder auch nationale Wissenschaftsakademien wie die Leopoldina weisen eindringlich auf psychische, kognitive und physische Gefährdungen hin sowie auf negative Auswirkungen auf gesellschaftliche Prozesse. Die Konsequenzen problematischer oder pathologischer Nutzung sozialer Medien können Schlafmangel, psychosomatische Beschwerden, Konzentrationsprobleme, Suchtverhalten und die Verschlechterung des seelischen Wohlbefindens sein. Gleichzeitig zeigen Studien, dass eine zunehmende Anzahl Kinder und Jugendlicher sich dieser Risiken bewusst ist und selbst eine Regulierung ihrer Medienzeit befürwortet.

Doch Smartphones und soziale Medien konfrontieren Kinder mit Verantwortungsstrukturen und Regulationsanforderungen, die entwicklungspsychologisch dem Erwachsenenalter zuzuordnen sind. Die kontinuierliche Verarbeitung digitaler Benachrichtigungen, der Umgang mit Cybermobbing, die Resistenz gegenüber manipulativen Algorithmen sowie die kritische Bewertung potenziell schädlicher Inhalte erfordern kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten, über die Kinder und Jugendliche entwicklungsbedingt noch nicht ausreichend verfügen.

Vor diesem Hintergrund hat sich eine vielschichtige Debatte entwickelt, die sowohl medizinische Fragen als auch pädagogische, (gesellschafts-)politische sowie philosophisch-ethische Dimensionen umfasst. Sie reicht von Forderungen nach strengeren Altersgrenzen für soziale Medien über schulische Handyverbote bis hin zu Ansätzen, die auf die Stärkung von Medienkompetenz und Selbstregulierung setzen. Dabei steht die Gesellschaft insgesamt vor der Herausforderung, einen angemessenen Ausgleich zwischen Kinderschutz, digitaler Teilhabe, der Gewährleistung des Rechts auf Gesundheit sowie individueller Selbstbestimmung zu finden (siehe UN-Kinderrechtskonvention, seit 1992 Bundesgesetz in Deutschland).

Das vorliegende Papier gibt einen Überblick zum aktuellen Forschungs- und Gesetzgebungsstand und verbindet unterschiedliche Perspektiven, um für die jetzt erforderliche gesellschaftspolitische Auseinandersetzung als fundierte Grundlage zu

dienen, damit diese nicht von vordergründigen Argumenten geprägt wird.¹ Es gliedert sich in vier inhaltliche Schwerpunkte und schließt mit konkreten Handlungsempfehlungen:

1. **Gesundheit** – Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf psychische, kognitive und physische Dimensionen
2. **Pädagogische Perspektiven** – schulische Herausforderungen und Handlungsoptionen im Umgang mit Smartphones
3. **Politische Ebene** – rechtliche Rahmenbedingungen, Strategien und internationale Vergleichsperspektiven
4. **Philosophisch-ethische Perspektiven** – Fragen nach digitaler Teilhabe, Verantwortung, Selbstwirksamkeit und gesellschaftlichen Leitbildern

2. Gesundheit

In den letzten Jahren mehren sich wissenschaftliche Befunde, die auf konkrete Gefahren sowohl für die psychische als auch kognitive Entwicklung und die körperliche Verfassung von Kindern und Jugendlichen bei einer problematischen Nutzung hinweisen und entsprechende Konsequenzen für Prävention und Gesundheitsförderung nahelegen (Brailovskaia et al., 2025; OECD, 2025).

Aktuelle Forschungsergebnisse sind aber größtenteils korrelativ, und weisen immer wieder auch auf neutrale oder positive Effekte der Nutzung sozialer Medien hin. Insgesamt legt der aktuelle Forschungsstand nahe, dass weniger die Dauer der Nutzung sozialer Medien über das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen entscheidet, sondern vielmehr das Zusammenspiel **qualitativer Aspekte, des sozialen Kontextes** und **individueller Vorbelastungen**. Dabei stehen psychische Vorerkrankungen oder bereits bestehende Belastungen, mangelnde soziale Unterstützung oder spezifische Altersphasen (wie z. B. die frühe Adoleszenz) im Zusammenhang mit problematischen Nutzungsmustern bzw. negativen Erlebnissen mit Folgen für das Wohlbefinden (Boniel-Nissim et al., 2022; Orben et al., 2022; Boniel-Nissim et al., 2024; Janssen et al., 2025; Fassi et al., 2025).

2.1. Mentale Gesundheit

International zeigen Daten der „Health Behaviour in School-aged Children Study“ (Kurz: HBSC-Studie, Boniel-Nissim et al., 2022, Boniel-Nissim et al., 2024) bei 11-, 13- & 15-Jährigen einen Anstieg der problematischen Nutzung sozialer Medien von 7 % (2017/18) auf 11 % (2021/22). Für Deutschland deuten die DAK/DZSKJ-Trenddaten (10–17-Jährige; ICD-11-basiertes Screening) auf ein hohes und teils steigendes Belastungsniveau hin (Wiedemann, Thomasius & Paschke, 2025):

Der Anteil riskanter Nutzung sozialer Medien stieg von 8,2 % (2019) auf 24,5 % (2023) und ging danach leicht zurück auf 21,1 % (2024). Der Anteil pathologischer Nutzung von rund 3,2 % (2019) stieg hingegen auf 4,7 % (2024). Zu beachten ist, dass HBSC

¹ Für eine umfassende Literaturschau verweisen wir auf den aktuellen OECD-Bericht (OECD, 2025) sowie die Diskussion der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Brailovskaia et al., 2025).

„problematisch“ nicht deckungsgleich ist mit den ICD-11-basierten Kategorien „riskant“/„pathologisch“ der DAK/DZSKJ-Erhebungen und die Studien unterschiedliche Altersgruppen und Messinstrumente nutzen. Trotz dieser Unterschiede zeichnet sich eine **robuste Tendenz** ab: Vor allem im Bereich der sozialen Medien sind problemnahe und klinisch relevante Nutzungsmuster verbreitet und haben seit 2019 eher zugenommen.

Zugleich sind die 2024 beobachteten Rückgänge in Deutschland statistisch nicht eindeutig als Trendwende belastbar. **Die Daten legen ein hohes Plateau mit gewisser Volatilität nahe.** Übergreifend sollten direkte Trendvergleiche zwischen HBSC (symptombasierte SMD-Klassifikation) und DAK/DZSKJ (ICD-11-basierte Kategorien) nur mit Vorsicht geschehen.

Für eine sachliche Debatte ist die einheitliche Nutzung von Begriffen unerlässlich.

Kategorie	Beschreibung	Besonderheiten / Hinweise	Typische Erfassungsinstrumente
Intensive Nutzung	Sehr häufige oder lange Nutzung (z. B. täglich, fast ständig). Überdurchschnittlich im Vergleich zu Gleichaltrigen. Intensive Nutzung ist nicht automatisch problematisch .	Übergänge zu anderen Kategorien sind fließend und abhängig von individuellem & sozialem Kontext (z. B. Vorbilder, Eltern, Peers).	
Problematische / riskante Nutzung	Erste negative Auswirkungen: Konflikte im Alltag, Vernachlässigung anderer Aktivitäten, Schwierigkeiten der Kontrolle. Einige, aber nicht alle klinischen Symptome vorhanden. Keine anhaltenden oder schwerwiegenden Funktionsbeeinträchtigungen.	Frühe Warnsignale, aber noch keine klinische Störung .	sozial Media Disorder Scale, Gaming Disorder Scale (DSM-5-orientiert, z. B. HBSC/WHO); GADIS-A / SOMEDIS-A (ICD-11-basiert, z. B. DZSKJ/DAK).
Pathologische Nutzung	Voll erfüllte Diagnosekriterien nach ICD-11 (z. B. Gaming Disorder) oder DSM-5 (z. B. Internet Gaming Disorder, IGD). Anhaltende, schwerwiegende Beeinträchtigung mehrerer Lebensbereiche (Schule, Arbeit, Beziehungen).	Klinisch relevante Störung mit deutlichem Leidensdruck & Funktionsverlust.	GADIS-A, SOMEDIS-A, IGDS9-SF, SMD-Scale (DSM-5/ICD-11-basiert).
Diagnose (allgemein)	Eine klinische Diagnosestellung erfolgt ausschließlich durch qualifiziertes Fachpersonal im Rahmen professioneller Diagnostik.	Wichtiger Hinweis zur Abgrenzung wissenschaftlicher Erfassung vs. klinischer Diagnose.	

Eine qualitative Perspektive liefert die neue US-amerikanische Pew-Studie, in der 45 % der befragten 13–17-Jährigen angeben, „zu viel“ Zeit auf sozialen Medien zu verbringen, und wahrgenommene Nachteile nennen – insbesondere bei Schlaf (45 %), Produktivität (40 %) und Schulleistungen (22 %). Zudem berichten 19 % negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit, mit höheren Anteilen bei Mädchen (Pew Research Center, 2025). Diese Befunde basieren methodisch auf subjektiven Selbsteinschätzungen in einem US-Kontext und erlauben keine kausalen Schlüsse oder Gleichsetzung mit klinischen Prävalenzen.

Meta-analytisch liegt der mittlere Zusammenhang zwischen verbrachter Zeit in sozialen Medien und internalisierenden Symptomen im sehr kleinen Bereich und gilt als methodisch fragil (Orben & Przybylski, 2019; Fassi et al., 2024; Ferguson, 2025). Längsschnittdaten legen **entwicklungsspezifische Sensitivitätsfenster** nahe: In der frühen Adoleszenz, insbesondere bei Mädchen, zeigen sich etwas stärkere, wenngleich weiterhin kleine Effekte (Orben et al., 2022). Als Erklärung dafür gelten Interaktionen

zwischen plattformspezifischen Merkmalen (z. B. Personalisierung, Quantifizierbarkeit) und Prozessen wie sozialem Vergleich oder Belohnungssensitivität (Orben et al., 2024).

Bei problematischer Social-Media-Nutzung zeigen internationale HBSC-Analysen (2017/18), dass Jugendliche aus der problematischen Gruppe konsistent über geringeres mentales und soziales Wohlbefinden berichten (mehr psychologische/somatische Beschwerden, weniger Freund-/Klassensupport) und häufiger Substanzkonsum angeben als andere Nutzungsgruppen (Boniel-Nissim et al., 2022). HBSC-Befunde zeigen zudem deutliche Schlafbeeinträchtigungen mit zunehmender Nutzungsintensität - insbesondere bei problematischer Nutzung (Boniel-Nissim et al., 2023). Wichtig für die Interpretation ist die Unterscheidung von Nutzungsintensität und Problemstatus: „Intensiv“ ist nicht gleich „problematisch“. Negative Profile finden sich vor allem in der problematischen Gruppe, während intensive, aber nicht-problematische Nutzung mit neutralen oder teilweise günstigeren sozialen Indikatoren einhergehen kann. Die Zusammenhänge zu Substanzkonsum sind als assoziativ zu verstehen; denkbare Einflussgrößen sind Normen, Exposition und Peerkontexte, ohne dass dadurch einfache Ursache-Wirkung-Beziehungen gesichert wären.

Ergänzend beleuchten Studien die qualitativen Aspekte der Nutzung bei Jugendlichen mit psychischen Diagnosen: In einer bevölkerungsrepräsentativen UK-Studie berichten Jugendliche mit „Internalizing“-Diagnosen (Depression/Angst) von riskanteren Erfahrungen in sozialen Medien (mehr sozialer Vergleich, stärkere Beschäftigung mit Feedback, geringere Zufriedenheit mit Online-Freunden) bei ähnlicher Nutzungsmenge, während bei „Externalizing“-Diagnosen (Impulsivität, Regelverletzung, Aggression, geringe Selbstregulation) eher mehr Zeit auf den Plattformen auffällt (Fassi et al., 2025). Tagebuchdaten über 100 Tage deuten darauf hin, dass depressiv belastete Jugendliche häufiger Unsicherheit beim Scrollen, gefühlte Zurückweisung und Feedback-Fixierung erleben – ohne insgesamt mehr Zeit in sozialen Medien zu verbringen (Janssen et al., 2025).

Der Forschungsstand ist derzeit durch erhebliche methodische Einschränkungen geprägt. Viele Befunde stammen aus Querschnittsstudien und basieren auf Selbstaussagen, was keine kausalen Schlüsse erlaubt; Längsschnitarbeiten finden überwiegend wechselseitige, aber sehr kleine Effekte. Ein Kernproblem ist die oft reduzierte Messung von „Nutzung“ auf reine Zeitangaben, obwohl Inhalte, Kontexte und Motive entscheidend für die Wirkung sind. Zudem liegen relevante Verhaltensdaten bei privaten Plattformbetreibern, was den wissenschaftlichen Zugang begrenzt; rasche Plattform- und Designänderungen (z. B. Feed-Architektur, Empfehlungslogik) erschweren die zeitübergreifende Vergleichbarkeit. Dennoch ändern diese wissenschaftlichen und technischen Herausforderungen nichts daran, dass politischer und gesellschaftlicher Handlungsdruck zur nachhaltigen Verbesserung des Jugendmedienschutzes besteht.

Denn ungeachtet dieser methodischen Einschränkungen steht fest, dass die schulische Lebenswelt oft von psychosozialen Belastungen geprägt ist: Stressoren wie Prüfungsdruck, Mobbing oder digitaler Stress wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Laut PISA 2022 berichten 20 % der Schüler*innen, mehrmals im Monat von Mobbing betroffen zu sein. Dies kann zu somatischen Symptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen

sowie zu Angstzuständen und Depressionen führen (OECD, 2023). Auch die Ergebnisse der sechsten (2023) und siebten (2024) Befragungswelle der COPSY-Studie (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf [UKE]) zeigen eine **dramatische Verschlechterung der Lebensqualität und psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland** (UKE, 2024). Die HBSC-Studie verdeutlicht, dass etwa 40 % der 11- bis 14-Jährigen regelmäßig unter psychosomatischen Beschwerden wie Niedergeschlagenheit oder Nervosität leiden (Reiß et al., 2024).

Angesichts dieser Risiken empfiehlt die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, dass Kinder unter 13 Jahren grundsätzlich keine Profile in sozialen Medien einrichten sollten, da diese Angebote für sie "grundsätzlich ungeeignet" seien und die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden sowie die Entwicklungschancen erheblich beeinträchtigen könnten (Brailovskaia et al., 2025). De facto haben viele Plattformen, die bei Jugendlichen populär sind, bereits Altersgrenzen, aber diese werden millionenfach umgangen. Die elterliche Aufsicht reicht indessen nicht aus, um dies zu vermeiden. Deswegen ist die europäische Entwicklung von datenschutzkonformen Altersverifikationssystemen zu begrüßen. Hinzu kommt, dass eine verlässlich durchgesetzte Altersgrenze von 13 Jahren allein nicht die Risiken für ältere Teenager*innen reduziert.

Auch das Forum Bildung Digitalisierung fordert auf Grundlage dieser Befunde sowie basierend auf den von Jugendlichen erarbeiteten Handlungsempfehlungen des Projekts „Generation BD“ eine **deutliche Ausweitung der psychischen Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche**: Neben einem niederschweligen Zugang zu professioneller Unterstützung werden zusätzliche Schulpsycholog*innen, Mental Health Coaches sowie eine bessere Sensibilisierung pädagogischer Fachkräfte für psychische Krisen empfohlen. Maßnahmen wie die Einrichtung von Ruheräumen („Räume der Stille“), die Förderung kreativer Schulfächer (Musik, Kunst, Sport) sowie eine stärkere Betonung von Gemeinschaft und Schulkultur gelten als ergänzende Strategien zur Prävention und Gesundheitsförderung (Forum Bildung Digitalisierung, 2025a).

2.2. Kognitive Auswirkungen

Ein weiterer zentraler Punkt der Debatte sind die möglichen Auswirkungen von Smartphone-Nutzung und Nutzung sozialer Medien auf kognitive Prozesse wie Aufmerksamkeit und Konzentration – etwa durch Ablenkung oder nächtliche Nutzung zulasten des Schlafs. (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Ogun, 2025).

Allerdings ist die **empirische Untersuchung der Wirkung von Smartphone-Verboten an Schulen noch jung und inkonsistent**: Obwohl erste Verbesserungen der Konzentration (z.B. Niederlande) beobachtet werden, gibt es keinen konsistenten Nachweis für die Steigerung der Lernleistung (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b). Zudem verdeutlicht die PISA-Studie eine **Ambivalenz**: Sie bestätigt die Ablenkung durch digitale Geräte bei einem Drittel der Schüler*innen, betont jedoch gleichzeitig den positiven Effekt eines moderaten digitalen Einsatzes (unter einer Stunde) für den Lernerfolg (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; OECD, 2023). **Hier ist weitere Forschung notwendig (Campbell et al., 2024)**. Insbesondere, da das auf der **Monetarisierung von Daten und Aufmerksamkeit basierende Geschäftsmodell sozialer Medien** die Bindung kognitiver Ressourcen als primären Erfolgsfaktor definiert.

Durch diesen Mechanismus werden Plattformen systemisch darauf ausgelegt, die Aufmerksamkeit der Nutzenden zu fragmentieren und kontinuierlich zu unterbrechen, wodurch die Grundlage für die Argumentation geschaffen wird, dass Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprozesse negativ beeinflusst werden (Brailovskaia et al., 2025).

Neurobiologische Befunde legen nahe, dass eine intensive Nutzung sozialer Medien das Belohnungssystem im Gehirn und damit die Ausschüttung von Dopamin stimuliert und dadurch das Entstehen suchtähnlicher Verhaltensmustern begünstigt, die die direkt die Aufmerksamkeitssteuerung und die Impulskontrolle beeinflussen. Zudem kann die insbesondere nächtliche Nutzung zur Melatonin-Suppression und chronischem Schlafmangel führen, und so eine grundlegende Beeinträchtigung der kognitiven Funktion und Konzentrationsfähigkeit im Wachzustand zur Folge haben (Ogun, 2025).

2.3. Physische Gesundheit

Die körperlichen Auswirkungen digitaler Mediennutzung betreffen vor allem den **Schlaf, das Ausmaß körperlicher Aktivität und psychosomatische Beschwerden** (Brailovskaia et al., 2025; Ogun, 2025). Daten aus der JIM-Studie 2025 des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (mpfs) zeigen, dass drei von zehn Jugendlichen angeben, sich morgens häufig müde zu fühlen, weil sie nachts zu lange am Smartphone waren (mpfs, 2025). Diese Befunde korrespondieren mit empirischen Studien, die einen Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung sozialer Medien und einer Verkürzung der Schlafdauer sowie einem späteren Zubettgehen belegen. Die Problematik ist dabei strukturell bedingt: Das Geschäftsmodell vieler Plattformen basiert darauf, die Nutzungszeit auf der Plattform zu maximieren.

Besonders besorgniserregend ist der Zusammenhang zwischen der Nutzung von bild- und videobasierten Plattformen wie Instagram und TikTok und dem damit einhergehenden Risiko für die Entwicklung von Essstörungen. Mechanismen wie sozialer Vergleich, die Internalisierung von Schönheitsidealen und Selbstobjektivierung (das Betrachten und Bewerten eigener Bilder) sowie spezifische Inhalte („Fitspiration“, „Thinspiration“, SkinnyTok, essensbezogene Inhalte), Algorithmen und digitale soziale Bewertungen fördern **Körperbildsorgen und gestörtes Essverhalten**. Eine australische Interventionsstudie zeigt hingegen, dass bereits eine einwöchige Pause von sozialen Medien Essstörungssymptome signifikant reduzieren kann, was eine Kausalität nahelegt (Dondzillo, Mahalingham & Clark, 2024).

Schließlich ist ein signifikanter Anteil Jugendlicher von psychosomatischen Beschwerden betroffen, darunter Kopf- und Bauchschmerzen, Niedergeschlagenheit, Nervosität oder Rückenschmerzen, die durch Stressoren wie Mobbing, schulischen Leistungsdruck und digitale Belastungen ausgelöst werden können.

3. Pädagogische Perspektiven

Die Diskussion um Handyverbote an Schulen ist in erster Linie eine pädagogische Debatte. Im Zentrum steht die Frage, wie Lernumgebungen gestaltet werden können, die die Konzentration und den Lernerfolg fördern, zugleich aber auch zentrale Schlüsselkompetenzen wie Medienkompetenz, soziale Interaktion und Selbstständigkeit

ermöglichen. Ein wesentliches Ziel von Verboten besteht darin, die Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen im Unterricht zu stärken und Ablenkungen zu minimieren. Zudem sollen Kinder und Jugendliche vor negativen Folgen exzessiver Smartphone-Nutzung geschützt werden. Erste Studien deuten darauf hin, dass Handyverbote in den unteren Klassenstufen nicht nur die Lernleistungen leicht verbessern, sondern auch dazu beitragen können, Ausgrenzung und Mobbing von Kindern ohne eigenes Smartphone zu verhindern. Darüber hinaus finden einige Studien einen positiven Effekt auf das soziale Wohlbefinden, da Schüler*innen in den Pausen stärker miteinander interagieren, anstatt soziale Medien zu nutzen (Kraft, 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b).

Die Evidenzlage bleibt insgesamt uneinheitlich. Kritiker weisen darauf hin, dass Handyverbote allein keine nachhaltige Wirkung erzielen (Forum Bildung Digitalisierung, 2025a; Table.Media, 2025a). Schüler*innenvertretungen sprechen sich verstärkt für die Förderung von Medienkompetenz aus, da ein bloßes Verbot keine tiefgreifende Auseinandersetzung mit der digitalen Lebenswelt ermöglicht. Zudem besteht die Gefahr, dass Phänomene wie problematische Nutzung, Cybermobbing oder unerlaubtes Filmen lediglich in die Zeit nach der Schule verlagert werden. Hinzu kommen **infrastrukturelle Defizite**: Da Schulen nicht flächendeckend mit digitalen Endgeräten ausgestattet sind, greifen Schüler*innen oftmals auf ihre privaten Geräte zurück (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Kraft, 2025). Ein aktuelles Scoping Review von 2024, das 22 Studien aus 12 Ländern einbezog, kommt zu dem Ergebnis, dass die empirische Evidenz für umfassende Handyverbote bislang nicht eindeutig ist und weitere Evaluationen erforderlich sind (Campbell et al., 2024). **Eine britische Studie zeigt zudem, dass Verbote zwar zu einer Reduktion der Bildschirmzeit unter der Woche führen, jedoch weder die mentale Gesundheit noch die schulische Leistungsfähigkeit signifikant verbessern** (Goodyear et al., 2025). Handyverbote in Schulen, die nicht von weiteren Maßnahmen flankiert werden (Medienbildung, Freizeitangebote, psychologische Unterstützungsangebote), greifen also zu kurz, um Kinder und Jugendliche nachhaltig resilienter gegen die negativen Folgen von ausufernden Bildschirmzeiten oder toxischen Inhalten sowie Suchtmechanismen zu machen.

In der schulischen Praxis existieren bereits unterschiedliche Regelungsansätze zur privaten Handynutzung. An der Anne-Frank-Gesamtschule in Duisburg beispielsweise geben Schüler*innen ihre Geräte zu Unterrichtsbeginn ab, was die soziale Interaktion stärkt (Kraft, 2025). An der Eichendorffschule in Erlangen hingegen wurden gemeinsam mit Schüler*innen, Lehrkräften und Eltern verbindliche Nutzungsregeln erarbeitet, die breite Akzeptanz fanden (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b). Es präsentiert sich ein Flickenteppich an Lösungen. Dennoch bleibt der partizipative Ansatz, gemeinsam mit der Schulgemeinschaft Lösungen zu implementieren, eine Gelingensbedingung für die Durchsetzung der Regeln.

Eine aktuelle US-weite Studie des Pew Research Center (2025), die 1.391 Teenager im Alter von 13 bis 17 Jahren und deren Eltern befragt, beleuchtet das Problembewusstsein junger Menschen bezüglich ihrer Nutzung sozialer Medien. Demnach sind 45 % der 13- bis 17-Jährigen der Meinung, sie verbrächten zu viel Zeit auf sozialen Medien, was einen Anstieg gegenüber 36 % im Jahr 2022 darstellt. Fast die Hälfte (44 %) der Jugendlichen habe bereits versucht, ihre Nutzung sozialer Medien zu reduzieren. Jugendliche erkennen

zwar Risiken - zugleich neigen sie jedoch dazu, die Hauptprobleme eher auf ihre Altersgenossen zu verlagern: 48 % sehen einen überwiegend negativen Effekt von sozialen Medien auf Menschen ihres Alters, während nur 14 % einen solchen negativen Effekt für sich persönlich angeben.

Ergänzend dazu zeigt eine Studie des ifo-Instituts (2025), dass sich auch Jugendliche in Deutschland der Risiken von sozialen Medien bewusst sind: Dieses Problembewusstsein spiegelt sich im Wunsch nach Regulierung wider: **Eine relative Mehrheit von 47 % dieser Jugendlichen befürwortet ein Mindestalter von 16 Jahren für Profile in sozialen Medien. Zudem sprechen sich 58 % der 14- bis 17-Jährigen für ein Handyverbot an weiterführenden Schulen aus. Dies deutet darauf hin, dass sie die Ablenkung durch digitale Geräte im Unterricht kritisch sehen und sich selbst klarere Grenzen wünschen** (ifo-Institut, 2025).

Ein Verbot sozialer Medien für Minderjährige unter 16 Jahren könnte zunächst als wirksame Schutzstrategie wirken, wenn diese mit anderen Präventionsmaßnahmen wie Medienbildung und Freizeitangeboten einher gehen. Es würde jedoch nicht das rechtliche Dilemma, unterschiedlichen Rechtsgütern Geltung zu verschaffen, lösen: Gemäß der **UN-Kinderrechtskonvention** (1989 sowie 2021 mit der Erweiterung für das digitale Umfeld) stehen Kindern zahlreiche Rechte zu, die in digitalen Umgebungen von besonderer Relevanz sind. Dazu gehören der Zugang zu Medieninhalten, der Schutz persönlicher Daten und der Privatsphäre sowie der Schutz vor Gewalteinwirkung und Missbrauch. Hinzu kommen das Recht auf freie Meinungsäußerung und Information, das Versammlungs- und Vereinigungsrecht, das Recht auf Partizipation und spielerische Betätigung sowie das Recht auf Bildung und die Entwicklung von Medienkompetenzen. Plattformen müssen also ihre Angebote stärker auf die UN-Kinderrechtskonvention ausrichten und sich verpflichten, ihre eigenständigen Risikoerhebungen von Expert*innen prüfen zu lassen. Hier muss der Digital Service Act der EU-Kommission dringend nachgebessert werden (siehe Teilkapitel 4.2. und 4.3).

Ein grundsätzliches Verbot von Plattformen sozialer Medien bis zu einer gewissen Altersgrenze würde Jugendlichen zahlreiche dieser Rechte verwehren. Mehr noch: Verbote verhindern, dass der Umgang mit digitalen Risiken erlernt und mit vertrauensvollen Bezugspersonen wie Eltern oder Lehrkräften reflektiert und somit begleitet eingeübt wird. Zudem finden junge Menschen bei restriktiven Maßnahmen häufig Alternativen, um Zugang zu sozialen Medien zu erhalten – etwa über Zweitgeräte, VPN-Dienste oder Accounts von Freund*innen. Dies kann im Zweifelsfall zu einer Nutzung im Verborgenen führen, die eine Kommunikation über mögliche problematische Inhalte mit erwachsenen Bezugspersonen enorm erschwert und somit die Risiken negativer Auswirkungen weiter erhöht.

Laut aktueller JIM-Studie (mpfs, 2025) dominiert derzeit WhatsApp als wichtigste App zur Kommunikation bei Jugendlichen, gefolgt von Instagram, Snapchat und TikTok. Plattformen sozialer Medien dienen Jugendlichen zudem zunehmend als Informationsquelle: 25 % der 12 bis 15-Jährigen und fast 50 % der 16 bis 19-Jährigen folgen Influencer*innen mit aktuellen Nachrichteninhalten. Ein pauschales Verbot nähme

Jugendlichen eben diese Kommunikations- und Vernetzungsmöglichkeiten sowie auch wichtige Lernräume.

Ein weiterer pädagogischer Faktor ist die entgrenzte elterliche Mediennutzung in Gegenwart ihrer Kinder, die als „Technoferenz“ bezeichnet wird. Studien legen nahe, dass in dieser Form abgelenkte Eltern einen negativen Einfluss auf die kognitive und psychosoziale Entwicklung ihres Kleinkindes haben. Die negativen Effekte beziehen sich konkret auf Kognition, Bindungsverhalten, prosoziales Verhalten sowie auf die Regulation interner und externer Verhaltensprobleme (Toledo-Vargas et al., 2025). Hier sollten Wege gefunden werden, Eltern stärker für ihr eigenes Verhalten zu sensibilisieren.

4. Politische Ebene

Die Debatte um Smartphone-Verbote an Schulen und eine Altersgrenze für Profile in sozialen Medien wird zunehmend sowohl auf Bundesebene als auch in den Ländern, auf europäischer Ebene und im internationalen Kontext geführt. Dabei zeigt sich ein heterogenes Bild mit sehr unterschiedlichen Regelungen, Zielsetzungen und Begründungsmustern. So ist es Aufgabe, politische und gesetzliche Regelungen zu finden, um Kinderrechte auch im digitalen Raum zu schützen, pädagogische Herausforderungen zu lösen sowie die gesundheitlichen Aspekte problematischer Nutzung sozialer Medien zu bedenken.

Weitere mittelbare Auswirkungen durch Isolation und Filterblasen, die zu verengten und manifesten Weltbildern mit negativen Folgen auf demokratieförderliche Grundprinzipien führen können, bedürfen aufgrund der weitgehenden gesellschaftspolitischen Implikationen einer gesonderten Ausführung.

4.1. Bundespolitik

Der Koalitionsvertrag der Bundesregierung bekennt sich grundsätzlich zu Medienkompetenz und effektivem Kinder- und Jugendmedienschutz, ohne dabei die digitale Grundbildung oder den DigitalPakt 2.0 infrage zu stellen (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Koalitionsvertrag, 2025). Die Diskussion wird von unterschiedlichen Mandatsträger*innen aktiv vorangetrieben. So fordert Bundesbildungsministerin Karin Prien (CDU) eine intensive Diskussion um das Thema „Smartphone-Verbot in der Schule“ (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b). Die von ihr im Herbst 2025 eingesetzte Expert*innenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ unter der Leitung von Prof. Dr. Olaf Köller und Nadine Schön soll bis Herbst 2026 fundierte Empfehlungen erarbeiten, um Kinder und Jugendliche auf die Herausforderungen des digitalen Zeitalters besser vorzubereiten und gleichsam die Chancen der Digitalität zu wahren. Unterstützt wird dies durch Stimmen wie die des hessischen Bildungsministers Armin Schwarz (CDU), der sich für eine bundesweit einheitliche Regelung einsetzt (Kraft, 2025), damit landesweit ein verlässlicher Rahmen für die junge Generation entsteht.

Hendrik Streeck (CDU), Sucht- und Drogenbeauftragter der Bundesregierung, spricht sich für "strikt abgestufte Altersvorgaben für soziale Medien" aus, um den hohen Medienkonsum Minderjähriger zu begrenzen. Er kritisiert, dass 42 Prozent der 10- bis 11-

Jährigen einen TikTok-Account haben, obwohl die Plattform offiziell erst ab 16 Jahren (ohne Zustimmung der Eltern) frei nutzbar und "voll von gefährlichen und bedenklichen Inhalten" sei (tagesschau.de, 2025b). Und auch Bundesjustizministerin Stefanie Hubig (SPD) brachte entsprechende Vorschläge ein, während Thüringens Ministerpräsident Mario Voigt (CDU) ein Verbot sozialer Medien für Jugendliche unter 16 Jahren fordert (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Table.Media, 2025b).

Zusätzliche Relevanz gewann das Thema durch die öffentliche Sitzung des Bundestags-Petitionsausschusses vom 10. November 2025, bei dem über eine Petition vom Verein "Smarter Start ab 14" mit mehr als 50.000 Unterzeichner*innen (Stand 26.11.25) diskutiert wurde. Diese fordert ein Mindestalter von 16 Jahren für eigene Profile in sozialen Medien sowie eine verpflichtende Altersverifikation und umfassende Maßnahmen zum Kinder- und Jugendmedienschutz. Inzwischen haben weitere Petitionen wie "Kein Zugang zu sozialen Medien für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren" der Lehrerin Jeanette Deckers (Mönchengladbach) auf Open Petition knapp 158.000 Stimmen gesammelt (Stand 15.12.2025). Auf Change.org liegt die Zustimmungsrate für eine gleichgelagerte Petition bei mehr als 100.000 Stimmen (Stand 15.12.2025). Der allgemeine Tenor lautet, dass es zu lange brauche, die notwendigen präventiven Schutzmaßnahmen umzusetzen, weswegen rasches Handeln geboten sei.

Auf Ebene der Bundesländer bestehen bereits sehr unterschiedliche rechtliche Rahmenbedingungen. Es gibt also im Hinblick auf digitalen Kinderschutz keine bundeseinheitliche Vorgehensweise, obwohl die UN-Kinderrechtskonvention für ganz Deutschland gilt.

Einige Beispiele:

Bayern hat bereits 2022 ein generelles Handyverbot an Grundschulen eingeführt, während an weiterführenden Schulen die jeweilige Schulgemeinschaft über die Regeln entscheidet. Hessen, das Saarland, Thüringen, Bayern, Brandenburg und Bremen verabschiedeten Gesetze, die seit dem Schuljahr 2025/26 ein Handyverbot in der Primarstufe vorsehen, mit Ausnahmen für medizinische Zwecke, Barrierefreiheit und den Unterricht. Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen verfolgen dagegen einen flexibleren Ansatz: Schulen sollen verpflichtet werden, altersgerechte Regeln zur Nutzung zu erlassen, ohne dass ein generelles Verbot vorgesehen sei. Ähnliche, teils weniger restriktive Regelungen finden sich in Schleswig-Holstein. Andere Länder wie Hamburg, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz oder Sachsen-Anhalt überlassen die Entscheidung den einzelnen Schulen, wobei die Länder sich an landesweiten Lösungen orientieren. In Sachsen-Anhalt haben beispielsweise bereits 27 % der Grundschulen ein eigenes Verbot beschlossen (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Table.Media, 2025b).

4.2. Europapolitische Ebene

Die UNESCO berichtete bereits 2023, dass ein Viertel aller Staaten weltweit Regelungen zum Umgang mit privaten digitalen Endgeräten in Schulen getroffen habe, was auf einen länderübergreifenden Trend zu restriktiveren Maßnahmen verweist (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Kraft, 2025). Auch auf europäischer Ebene wird die Debatte um einen verantwortungsvollen Jugendmedienschutz seit Jahren engagiert geführt. Im Mai 2025 diskutierten die Bildungsminist*innen der EU über einheitliche Regelungen zu Altersgrenzen für den Zugang zu sozialen Medien und über Smartphone-Verbote im

Unterricht. Der italienische Bildungsminister schlug ein Verbot mobiler Endgeräte für Unterrichtszwecke bis zum Alter von 14 Jahren vor. Im Oktober 2025 sprachen sich die Staats- und Regierungschefs der EU-Mitgliedsstaaten auf einem Gipfel in Brüssel für die Einführung eines einheitlichen Mindestalters von 16 Jahren für Plattformen wie TikTok, Instagram und Facebook aus. Dabei betonten sie die Notwendigkeit, Minderjährige im digitalen Raum besser zu schützen, räumten den einzelnen Mitgliedsstaaten jedoch einen gewissen Spielraum bei der Umsetzung ein. Ein verbindliches Gesetz für die Altersbeschränkung steht noch aus.

Die EU-Kommission arbeitet zudem an technischen Lösungen, unter anderem einer **Verifizierungs-App**, die die Einhaltung von Altersgrenzen sicherstellen soll. Zu beachten ist hierbei, dass rigide Altersverifikationsverfahren zur Folge hätten, dass sämtliche Nutzer*innen ihre Identität mittels Ausweisdokumenten nachweisen oder biometrische Gesichtserkennung bei den Plattformen selbst durchlaufen müssten (Brailovskaia et al., 2025; Havinga, 2025). Dies könnte zu weitreichenden Eingriffen in fundamentale Bürger*innenrechte führen. Die rechtlichen Voraussetzungen für derartige Maßnahmen sind daher bewusst hoch angesetzt, wobei etwa die EU-Kommission für entsprechende Lösungen die "höchsten Anforderungen" anstrebt (Verordnung (EU) 2024/1689) (Brailovskaia et al., 2025).

Die Leopoldina sieht die Hauptmöglichkeiten zur gesetzlichen Umsetzung von Schutzmaßnahmen auf der EU-Ebene und appelliert an die Bundesregierung, sich für entsprechende Regelungen einzusetzen (Brailovskaia et al., 2025). Sie merkt an, dass der EU Digital Services Act (DSA) Plattformen zwar zu Schutzmaßnahmen verpflichte, aber Risiken wie Fremdkontakte in Messengern, endloses Scrollen oder neue KI-Chatbots bestehen blieben (Brailovskaia et al., 2025). Auch jugendgefährdende Inhalte bräuchten Regulierung.

Die von der Bundesregierung einberufene Kommission für Jugendmedienschutz definiert als riskante Inhalte für Minderjährige demnach unter anderem:

- Darstellungen von Gewalt,
- Darstellungen von Sexualität,
- Angebote, die offen Diskriminierungen propagieren,
- Angebote, die zu riskantem und selbstschädigendem Verhalten anregen,
- Werbung, die Unerfahrenheit und Leichtgläubigkeit ausnutzt,
- Werbung für Alkohol, Tabak und Glücksspiel.

Welche Veränderungen ein koordiniertes Handeln vonseiten der EU bei den Plattformen sozialer Medien bewirken kann, zeigt folgendes Beispiel: Im Frühjahr 2025 etablierte sich auf TikTok das Phänomen „Skinnytok“, bei dem junge Nutzer*innen unter spezifischen Hashtags extreme Gewichtsreduktionsstrategien verbreiteten und ein Körpergewicht unter 50 Kilogramm als Ideal propagierten. Aufgrund regulatorischen Drucks der EU sperrte TikTok das entsprechende Hashtag im Juni 2025 und ersetzte ihn durch Präventionsinhalte zu Essstörungen. Vergleichbare problematische Inhalte bleiben jedoch unter alternativen Suchbegriffen verfügbar (tagesschau.de 2025a).

Aus diesem Fall lassen sich mehrere wichtige Schlussfolgerungen für die zukünftige Regulierung problematischer Inhalte ziehen: **Das bloße Sperren einzelner Hashtags erweist sich als unzureichend, da problematische Inhalte schnell unter neuen Begriffen migrieren** (tagesschau.de 2025a). Dies verdeutlicht die Notwendigkeit

systemischer statt punktueller Regulierungsansätze. Plattformen benötigen vielmehr algorithmusbasierte Systeme, die problematische Inhalte unabhängig von spezifischen Suchbegriffen identifizieren können, um der ständigen Neukodierung durch Nutzer*innen zu begegnen (Brailovskaia et al., 2025; tagesschau.de 2025a). Der Erfolg der EU-Intervention zeigt, dass politischer und regulatorischer Druck Wirkung entfaltet, jedoch koordinierte und anhaltende Bemühungen erforderlich sind, die aber ohne die Einbindung unabhängiger Forschungsteams nicht in die Umsetzung kommen werden. Die nachhaltige Finanzierung dieser unabhängigen Teams muss gewährleistet sein, damit es zu einer verstetigten multisektoralen Zusammenarbeit kommt.

Im Oktober 2025 hatten sich unter der Führung Dänemarks 25 EU-Mitgliedstaaten in der „Jutland-Erklärung“ dafür eingesetzt, den DSA nachzuschärfen. Für die Bundesregierung wurde diese Erklärung von Bundesminister Karsten Wildberger unterzeichnet. Die geforderten Reformen betreffen besonders den Artikel 28 des DSA, in dem der Jugendschutz geregelt ist. Befürwortet wird die Entwicklung der erwähnten europäischen Altersverifikations-App als Teil einer European Identity Wallet sowie eine umfassende Überprüfung und Regulierung manipulativer Design-Elemente, die Sucht und Abhängigkeiten auslösen. Im November 2025 sprach sich auch das EU-Parlament mehrheitlich für ein europaweit durchgesetztes Mindestalter von 16 Jahren für soziale Medien, Videoplattformen und sog. AI Companions aus. Die angestrebte europäische Lösung für Altersverifikation soll zudem ausschließen, dass eine Nutzung vor dem Alter von 13 Jahren technisch möglich ist. Innerhalb der EU ist also der Konsens gewachsen, dass es eine massive Kluft zwischen der Implementierung und Umsetzung (enforcement) des geltenden Regelwerks gibt und dieses zudem dringend nachgeschärft werden muss. Da globale Plattformen grenzüberschreitend agieren, erfordert effektive Regulierung weitreichende internationale Abstimmung und einheitliche Standards, um Umgehungsstrategien zu minimieren (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b). Pro-regulatorische Bestrebungen der EU-Kommission stoßen jedoch u.a. bei der aktuellen US-Administration auf geringe Zustimmung. Es steht zu befürchten, dass hier US-Handelsinteressen gegen den Jugendschutz in Stellung gebracht werden und die EU-Kommission eine Güterabwägung vornehmen könnte, was zur Herausforderung umfassender Maßnahmen führen könnte. Unterdessen sind nationale Lösungen von der Notifizierung durch die EU-Kommission abhängig. Das in Frankreich 2023 beschlossene „Gesetz über digitale Volljährigkeit“ wurde dementsprechend bis heute nicht von der EU-Kommission unterzeichnet. Insofern sind auch in Deutschland die lauten Rufe nach entsprechenden nationalen Verboten nur bedingt aussichtsreich. Wichtig ist, dass entsprechende Kampagnen die Weiterentwicklung des europäischen Rechtsrahmens in den Blick nehmen.

4.3. Internationale Beispiele

Internationale Vergleiche zeigen einen klaren Trend zu stärkeren Regulierungsmaßnahmen und einem verbesserten Kinder- und Jugendschutz im digitalen Raum. So hat Griechenland eine komplette Sperrung von Plattformen sozialer Medien für unter-16-jährige bereits umgesetzt, während Länder wie Dänemark und Frankreich ebenfalls entsprechende Altersregelungen diskutieren oder die Umsetzung planen.

Auch Diskussionen über Smartphoneverbote im Unterricht setzen sich im europäischen Kontext fort, wobei konkrete Umsetzungen vielfältig sind und von restriktiven Maßnahmen bis zu altersgestuften Zugangsregelungen reichen.

So wurde in den Niederlanden 2024 ein Verbot von Smartphones, Tablets und Smartwatches im Klassenzimmer eingeführt. Digitale Geräte für pädagogische Zwecke bleiben jedoch erlaubt, und die Umsetzung erfolgt zunächst schulautonom, flankiert von wissenschaftlicher Evaluation. Lettland untersagte ab Mai 2025 Smartphones bis zur 6. Klasse (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Kraft, 2025), Österreich beschloss ein Handyverbot für die Klassenstufen 1 bis 8, Luxemburg führte zu Ostern 2025 ein vollständiges Verbot in Grundschulen ein. In fast allen skandinavischen Ländern, aber auch in Italien, Frankreich und Griechenland sind ebenfalls landesweite Restriktionen in Vorbereitung oder bereits umgesetzt (Stand Dezember 2025).

Auch außerhalb Europas zeigt sich – bis auf wenige Ausnahmen – ein deutlich restriktiver Trend: In Neuseeland wurde 2024 ein landesweites “Phones Away For the Day” Regelung eingeführt. In einzelnen Bundesstaaten der USA, in China und Japan gelten ebenfalls unterschiedliche Restriktionen Regeln, teils basierend auf elterlicher Kontrolle oder speziellen Aufbewahrungslösungen für die Geräte. Einige kanadische Provinzen haben ein weitgehendes Smartphoneverbot zum Schuljahr 2024/25 eingeführt. Singapur hingegen setzt stärker auf schulautonome Entscheidungen und die Verantwortung der Eltern (Table.Media, 2023; Forum Bildung Digitalisierung, 2025a; Kraft, 2025).

In Australien wurde Ende 2024 ein Gesetz verabschiedet, das Menschen unter 16-Jährigen untersagt, sich auf insgesamt zehn Plattformen sozialer Medien (wie TikTok, Instagram, Facebook oder Snapchat) zu registrieren. Die entsprechenden Betreiber*innen hatten ein Jahr Zeit, die technischen Voraussetzungen zu schaffen. Das Gesetz trat Anfang Dezember 2025 in Kraft, bleibt aber insbesondere unter jungen Menschen umstritten. Zudem wandten sich 140 Wissenschaftler in einem offenen Brief gegen das Verbot. Derzeit bleibt das nun geltende Gesetz der größte internationale Testfall, ob Verbote nachhaltig die soziale, akademische und gesundheitliche Situation von Heranwachsenden verbessern.

5. Philosophisch-ethische Perspektiven

Die Auseinandersetzung um Smartphoneverbote an Schulen und Altersgrenzen für soziale Medien berührt über die gesundheitlichen, pädagogischen und politischen Dimensionen hinaus auch grundlegende philosophische und ethische Fragen. Im Zentrum stehen hierbei der Schutz von Kindern und Jugendlichen, ihr Recht auf digitale Teilhabe, die Wahrung von Persönlichkeitsrechten, Datenschutz, grundgesetzlich geregelte Elternrechte (siehe Artikel 6, GG) sowie die Verantwortung von Staat, Schule und Eltern (Brailovskaia et al., 2025; Havinga, 2025).

Ein erster zentraler Aspekt betrifft das Recht auf digitale Teilhabe. Artikel 17 der UN-Kinderrechtskonvention sichert Kindern ausdrücklich den Zugang zu Informationen und Medien, einschließlich digitaler Medien, zu. Ein generelles Smartphoneverbot könnte als Einschränkung dieses Rechts interpretiert werden und einen Spannungsbogen zwischen **Kinderschutz und Teilhabe** erzeugen. In der aktuellen JIM-Studie (mpfs, 2025) stimmt

etwa rund ein Drittel der befragten Jugendlichen der Aussage zu, dass es für sie keinen Unterschied mache, ob sie sich digital oder persönlich mit Freund*innen austauschen und dass sie zu großen Teilen soziale Medien nutzen, um sich über aktuelle Nachrichten und das Weltgeschehen zu informieren.

Ein zweiter Diskussionspunkt betrifft Fragen von Überwachung und Datenschutz. Politische Vorschläge, Zugänge zu sozialen Medien für Minderjährige nur über Altersverifikationssysteme zu ermöglichen, setzen eine flächendeckende Erhebung sensibler Daten voraus. Kritiker*innen sehen hierin die Gefahr einer umfassenden Profilbildung und möglicher Eingriffe in die **informationelle Selbstbestimmung**. Zudem wird auf die wirtschaftlichen Interessen einer wachsenden „Age-Assurance-Industrie“ verwiesen, deren Transparenz und Gemeinwohlorientierung fraglich erscheint (Brailovskaia et al., 2025; Havinga, 2025).

Auch die Gewichtung von **Empowerment und Kontrolle** ist diskutabel. Während Befürworter*innen von Verboten argumentieren, dass restriktive Maßnahmen Kinder effektiv vor Risiken schützen können, warnen Kritiker*innen vor einem einseitigen Fokus auf Kontrolle (Brailovskaia et al., 2025; tagesschau.de, 2025b). Ein Ausschluss aus der digitalen Sphäre verhindere nicht nur mögliche Gefährdungen, sondern zugleich auch Chancen für Bildung, Aufklärung, Teilhabe und Selbstbestimmung.

Derzeit liegt die tägliche Bildschirmzeit von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren am Smartphone bei 231 Minuten, also knapp vier Stunden (mpfs, 2025). Andere Studien belegen wie erwähnt, dass Jugendliche zunehmend selbst den Wunsch nach einer bewussteren oder reduzierten Mediennutzung äußern. So sind 45 % der 13- bis 17-Jährigen in den USA der Meinung, zu viel Zeit in sozialen Medien zu verbringen, und 44 % haben bereits versucht, ihre Nutzung zu reduzieren (Pew Research Center, 2025). Zudem befürworten 58 % der 14- bis 17-Jährigen in Deutschland ein Handyverbot an weiterführenden Schulen (ifo-Institut, 2025). Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Mediennutzung, um entsprechende Kompetenzen der Jugendlichen zu fördern (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025a). Die **Balance zwischen externer Kontrolle und der Förderung von Selbstregulierung** bleibt demnach eine zentrale ethische Herausforderung. Der Drogen- und Suchtbeauftragte der Bundesregierung Hendrik Streeck (CDU) betont, dass man junge Menschen nicht einfach von Technologien abschneiden könne, da sie Teil des digitalen Alltags seien, und plädiert dafür, dass sie den Umgang lernen müssen – „die Dosis macht das Gift“ (tagesschau.de, 2025b).

Besonders hervorgehoben wird die Bedeutung von **Selbstwirksamkeit und Partizipation**. Digitalexpert*innen, darunter Marina Weisband, betonen, dass fehlende Mitbestimmungserfahrungen bei Jugendlichen zur Entwicklung einer „erlernten Hilflosigkeit“ führen können, die langfristig Motivation und Beteiligungsbereitschaft untergrabe (Forum Bildung Digitalisierung, 2025a). Beteiligungsprojekte wie die „Generation BD“ zeigen eindrucksvoll, dass durch gemeinsame Regelentwicklung die Einhaltung gefördert und demokratische Kompetenzen gestärkt werden können (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b).

Die Rolle der Eltern bleibt weiterhin zentral: Sie sind Begleiter ihrer Kinder in der digitalen Welt, stellen Geräte bereit und sind wichtige Vorbilder. Eine zu starke Verlagerung von Verantwortung auf Schulen birgt die Gefahr, elterliche Erziehungsaufgaben zu entwerten und die **Balance zwischen institutioneller und familiärer Verantwortung** zu verschieben (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Toledo-Vargas et al., 2025). Jugendliche berichten, dass ihre Handynutzung bereits oft zu

Diskussionen mit den Eltern führe (12 – 15 Jahre: 46 %, 16 – 19 Jahre: 19 %) und bei 28 Prozent der Befragten nehmen Eltern Einschränkungen in Bezug auf deren Mediennutzung vor (mpfs, 2025).

Medienberichte und politische Forderungen sind häufig davon gekennzeichnet, einzelne Vorfälle zu skandalisieren, anstatt systematisch auf evidenzbasierte Lösungen zu setzen (Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Havinga, 2025). Dabei gerät leicht aus dem Blick, dass viele Probleme – wie Mobbing, Radikalisierung oder Desinformation – in erster Linie sozialer Natur sind. Die algorithmische Architektur der sozialen Medien und unzureichender Jugendschutz insbesondere im Gaming-Sektor verstärken diese Phänomene, sind jedoch nicht allein ursächlich. Die Erfordernisse des EU-Rahmengesetzes DAS, die Transparenz und Prüfbarkeit von Algorithmen und Moderationspraktiken strafbarer sowie schädlicher Inhalte zu verbessern, kann - so die Erwartung - kinder- und jugendspezifische Online-Gefahren eingrenzen, bzw. reduzieren. **Eine fundierte, intergenerationelle und verlässliche Förderung digitaler Kompetenzen sowie die Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung muss jedoch zwingend ausgebaut werden.** Das “Abstellen” von Kindern in digitale Räume ohne Schutzkonzept oder ausreichende Aufklärung sowie eine unreflektierte und überzogene Mediennutzung von Erwachsenen müsse im Zusammenhang mit Verbotsdiskussionen genauso adressiert werden wie zu geringe öffentliche Investitionen in kindzentrierte und digitalisierte Schulen, aktive Freizeitgestaltung oder Quartiersentwicklung von herausgeforderten Wohnlagen (Brailovskaia et al., 2025; Forum Bildung Digitalisierung, 2025b; Havinga, 2025; Toledo-Vargas et al., 2025).

6. Handlungsempfehlungen

Die vorliegende Studiauswertung zeigt, dass die Forschungslage überwiegend korrelativ ist und kausale Zusammenhänge zwischen Nutzung sozialer Medien und psychischen Belastungen nicht eindeutig belegt werden können. Eine hinreichende Evidenz für generelle Verbote ist also derzeit nicht vorhanden. Eine Studienlage dieser Art sollte bei diesem gesamtgesellschaftlich hochrelevanten Thema nicht die Entscheidungsgrundlage sein. Es besteht also zunehmender Handlungsdruck hierzulande, zumal Länder wie Frankreich, Spanien oder Dänemark bereits Modelle eingeführt haben, die u.a. ein „digitales Erwachsenenalter“ bei 15 oder 16 Jahren festlegen. Wie erwähnt, wird auf EU-Ebene die Einführung verbindlicher Altersverifikationssysteme und die Einschränkung süchtig machender Designmechanismen diskutiert.

In Anbetracht dieses komplexen und hochrelevanten Spannungsfeldes, der derzeit verfügbaren Studienlage und unter Berücksichtigung eines **präventiven Vorsorgeprinzips** wurden evidenzbasierte Handlungsempfehlungen aufgestellt. Sie folgen einer **Strategie, die Jugendschutz und gesellschaftliche Teilhabe verbindet**. Dafür braucht es klare Altersbeschränkungen als Nutzungsregulierung von sozialen Medien und Smartphones bei Kindern und Jugendlichen in einer systemisch verzahnten Kombination mit Medienkompetenzförderung und infrastrukturellen Maßnahmen.

Im Einzelnen:

Handlungsempfehlungen mit Fokus auf schulische und außerschulische Lebensbereiche:

1. **Klare und altersgerechte Regeln für Schulen:** Regeln zur Handynutzung an Schulen sind notwendig und sollten von der gesamten Schulgemeinschaft **partizipativ** entwickelt werden. Das gemeinsame Erarbeiten ist eine grundlegende Gelingensbedingung für eine möglichst weitreichende Akzeptanz und praktische Einhaltung im Schulalltag. Smartphones sind für Kinder und Jugendliche mit wachsendem Alter in deren Lebenswelt zunehmend relevanter und ermöglichen Teilhabe, weshalb eine **altersdifferenzierte** Gestaltung der Regeln sinnvoll ist. Grundschulen erlassen gerade landesweit in Eigenregie Smartphoneverbote – hier sollte der Gesetzgeber unterstützen mit einem bundesweiten Smartphoneverbot an Grundschulen.
2. **Schulinterne Lösung:** Für weiterführende Schulen empfehlen sich schulinterne Lösungen, die sich weitgehend daran orientiert, dass Smartphones lediglich in den höheren Klassen genutzt werden dürfen, nur an bestimmten Orten und zu bestimmten Zeiten (beispielsweise im Oberstufenbereich zu den Pausenzeiten und in den Freistunden). Um dies umzusetzen ist jedoch zwingend notwendig, dass alle Schüler*innen **Zugang zu einem digitalen Endgerät** in der Schule haben (Schultablet) und somit die Nutzung von Smartphones für Rechercheaufgaben nicht mehr nötig ist. Eine flächendeckende Bereitstellung von Endgeräten sowie ein stabiler Internetzugang in Schulen sind somit notwendige Voraussetzungen, die geschaffen werden müssen, um Smartphones und Smartwatches konsequent aus den Klassenzimmern zu halten.
3. **Ganzheitliche Medienkompetenz stärken:** Schule braucht Regeln – flankiert von pädagogischen Konzepten. Medienbildung sollte deshalb von Beginn der Schullaufbahn an systematisch gefördert werden. Statt den Zugang zu Medien lediglich stark restriktiv zu regulieren, sollte der Schwerpunkt darauf liegen, junge Menschen zu befähigen, soziale Medien sachkundig und verantwortungsbewusst zu nutzen. Die Entwicklung von Medienkompetenz stellt somit den entscheidenden Faktor dar, um Gefahren zu reduzieren und Potenziale optimal zu nutzen. Dies umfasst unter anderem den kritischen Umgang mit sozialen Medien, das Wissen um deren Chancen, aber auch um Risiken und die Interessen der Anbieter*innen und Content Creatoren dahinter, die Fähigkeit zur Erkennung von Desinformation sowie den bewussten Umgang mit Datenschutz. Auch die Förderung von **Resilienz-Mechanismen** und Aspekte **psychischer Gesundheit** müssen Eingang in das Schulcurriculum finden. Schule muss aktiv Resilienz stärken, so dass sichergestellt werden kann, dass Kinder und Jugendliche Kompetenzen besitzen, digitale Medien gesund zu nutzen. Schulen sollten zudem angehalten sein, ihre Medienkonzepte kontinuierlich weiterzuentwickeln, um neuen gesellschaftlichen als auch technischen Entwicklungen zeitnah produktiv begegnen zu können.
4. **vertrauliche Anlaufstellen für Beratung und Hilfestellung:** um Schüler*innen einen angemessenen Schutz im digitalen Raum zu gewährleisten, ist es

unerlässlich, niedrigschwellige und zugleich **vertrauliche Anlaufstellen für Beratung und Hilfestellung** bei digitalen Problemlagen bereit zu stellen. Dies umfasst insbesondere Situationen wie Cybermobbing in Klassenchats oder unerwünschte digitale Kontaktanfragen, die auftreten können, wenn Schüler*innen **entgegen bestehenden Altersvorgaben** und Verboten bestimmte soziale Medien nutzen und dabei die Altersverifikationsmechanismen umgehen. Vor dem Hintergrund der empirisch belegten Tendenz Jugendlicher, technische Nutzungseinschränkungen zu unterlaufen, müssen Interventionsangebote so ausgestaltet sein, dass Betroffene sich unabhängig von ihrem eigenen Regelverhalten sicher beraten lassen können.

5. **Inklusion und digitale Kompetenzen:** Kinder mit besonderen Lernbedürfnissen können in besonderem Maße vom pädagogischen Einsatz digitaler Hilfsmittel profitieren. Sie benötigen dafür barrierefreie Medienangebote und spezifische Unterstützungsmaßnahmen, um chancengerechten Zugang zu digitaler Bildung zu erhalten.
6. **Elterliche Erziehungsaufgabe stärken:** Eltern müssen befähigt werden, mit ihren Kindern über deren Medienkonsum zu sprechen, gemeinsam sinnvolle Regeln festzulegen und die kurz- und langfristigen Folgen problematischer Mediennutzung zu verstehen, damit sie ihrer **Vorbildfunktion** und Erziehungsaufgabe gerecht werden können. Das Gefahrenbewusstsein für entgrenzte elterliche Mediennutzung in Gegenwart von Kindern („Technoferenz“) muss gestärkt werden. Hier sollten beispielsweise durch öffentlich-geförderte Kampagnen und Kompaktkurse Wege gefunden werden, Eltern stärker für ihr eigenes Verhalten zu sensibilisieren.
7. **Online- und Präsenz-Beratungsangebote entlang der Bildungskette:** Beratungsangebote können die Früherkennung und Frühintervention bei problematischem Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen sicherzustellen. Auch können hier Kinderarztpraxen eingebunden werden. Wir empfehlen, das Thema Medienerziehung neben Veranstaltungen in Bildungseinrichtungen wie themenspezifischen Elternabenden unter anderem auch verstärkt bei den **Schuleingangsuntersuchungen** einzubinden, um hier flächendeckend aufklärend wirken zu können. Da Diskussionen über Medienkonsum jedoch bereits heute bei einem Großteil der Kinder- und Jugendlichen stattfinden (mpfs, 2025), kann Präventionsarbeit in den Familien nicht der alleinige Hebel sein.
8. **Lehrkräftefortbildungen:** Lehrkräfte benötigen **regelmäßige Fortbildungsangebote**, um die Potenziale digitaler Medien und Künstlicher Intelligenz didaktisch sinnvoll zu nutzen und Schüler*innen gleichzeitig vor Risiken zu schützen. Ziel ist ein souveränes, reflektiertes Nutzungsverhalten der Kinder und Jugendlichen. Hierfür ist es unabdingbar, dass Lehrkräfte regelmäßig mediendidaktische Fortbildungen erhalten und sich das Verständnis von Unterricht den modernen Gegebenheiten anpasst. Teil dieser Fortbildungen sollte auch sein, dass Lehrkräfte problematisches Mediennutzungsverhalten erkennen sowie entsprechende präventive oder interventionale nächste Schritte anbieten

können. Es empfiehlt sich eine **Sensibilisierung des Lehr- und Beratungspersonals** für die **spezifischen Herausforderungen digitaler Sozialräume**, weil insbesondere im Bereich digitaler Konflikte und Grenzüberschreitungen Unterstützungsbedarf an Schulen besteht.

9. **Schulen als Orte der Demokratiebildung:** Schulen müssen Kinderrechte auch im digitalen Raum schützen und fördern. Schließlich sollte **Demokratiebildung** im digitalen Raum als fächerübergreifendes Unterrichtsprinzip etabliert werden, um Wertebildung, Partizipation und Selbstwirksamkeit systematisch zu fördern, um Manipulierte Informationen (Fehl- und Desinformation sowie Verschwörungserzählungen) erkennen zu können und diverse Möglichkeiten der digitalen Informationsbeschaffung zu erlernen.
10. **Attraktive Alternativen:** Schulen sind gefordert, Pausenangebote zu schaffen, die als attraktive Alternativen zum digitalen Zeitvertreib wahrgenommen werden, etwa durch Sportangebote und Spielräume. Pausen sollten handyfreie Zonen sein, so dass diese für freies Spiel, Austausch und Kreativität genutzt werden.

Handlungsempfehlungen mit Fokus auf Regulierung und (Daten-) Schutz

1. **Altersgrenzen, welche sich an den Kinder- und Jugendschutzrichtlinien der USK-Freigabe orientieren sowie mit dem Vorsorgeprinzip begründet werden können:** Grundsätzlich sollte gelten, dass alle sozialen Medien bis 16 Jahren nur mit **vorgeschriebener Zustimmung** der Erziehungsberechtigten nutzbar sind. Gleichzeitig sollten soziale Plattformen **je nach Altersgruppe unterschiedlich gestaltet** werden bei den algorithmischen Vorschlägen, bei der Verfügbarkeit von gefährdenden Inhalten, bei der Möglichkeit von Kontaktforderungen durch Fremde. Dies sollte durch ein Verbot von personalisierter Werbung sowie durch die Unterbindung besonders suchterzeugender Funktionen wie Push-Nachrichten und endloses Scrollen erfolgen (Brailovskaia et al., 2025). Da es baldmöglichst eine Lösung braucht, sind zunächst klare Alterseinschränkungen, die Verboten gleichkommen, als **notwendige Interimslösung** zu empfehlen, bis die Plattformen entsprechende Anpassungen vorgenommen haben und Angebote nach Altersstufen diversifiziert sind.
2. **Plattformen müssen also ihre Angebote stärker auf die UN-Kinderrechtskonvention ausrichten** und sich verpflichten, ihre eigenständigen Risikoerhebungen von Expert*innen prüfen zu lassen. Hier muss der Digital Service Act der EU-Kommission dringend nachgebessert werden.
3. **Verschärfung der rechtlichen Verpflichtungen von Plattformanbieter*innen sozialer Medien hinsichtlich der Transparenz und Überprüfbarkeit ihrer Algorithmen sowie ihrer Moderationspraktiken bei strafbaren und schädlichen Inhalten:** Plattformbetreiber*innen sollen verpflichtet werden, detaillierte Informationen über die für Inhaltsmoderation verwendeten Verfahren und Algorithmen offen zu legen und regelmäßig öffentlich zugängliche Transparenzberichte zu erstellen, wie sie etwa im Rahmen des DSA auf europäischer Ebene vorgesehen sind. Auch müssen Elemente des Glücksspiels wie Lootboxen und Dark Patterns verboten werden. Während klassische Formen

des Glücksspiels durch die Altersgrenze “Volljährigkeit” reguliert werden, fehlt eine vergleichbare Schutzinfrastruktur bislang weitgehend im digitalen Raum. Hier ist der Gesetzgeber angehalten, seiner Schutz- und Fürsorgepflicht gegenüber Minderjährigen nachzukommen, indem er umfassende rechtliche Rahmenbedingungen für Anbieter*innen sozialer Medien schafft, die den Schutz von Jugendlichen im digitalen Raum sicherstellen. Auch der Zugang zu relevanten Forschungsdaten muss umfassend verändert werden. Rasche Plattform- und Designänderungen (z. B. Feed-Architektur, Empfehlungslogik) erschweren die Vergleichbarkeit. Hier ist ein robuster Dialog von Plattformen und Wissenschaft vonnöten, um zu verlässlichen Studiendaten zu kommen.

4. **Partizipative Schaffung von Regelwerken:** Plattformen sozialer Medien fungieren als bedeutsame Räume kultureller und sozialer Teilhabe, für die Entwicklung der Persönlichkeit, für Meinungsbildung sowie für politische und soziale Mitwirkung. Es ist deshalb zwingend erforderlich, dass junge Menschen Gehör finden und ihre Rechte – wie sie in völkerrechtlichen Vereinbarungen wie der **UN-Kinderrechtskonvention** (1989) und deren digitaler Ergänzung (2021) festgeschrieben sind – in die Gestaltung von Regelwerken für Betreiber*innen sozialer Medien einfließen.
5. **Altersverifikationssysteme in sicheren Händen:** Datenschutz und Gemeinwohlorientierung müssen bei der Auswahl der Anbieter*innen von Altersverifikationssystemen eine entscheidende Rolle spielen, um eine flächendeckende Erhebung sensibler Daten zu vermeiden. Zentrale Voraussetzung hierfür ist die Einbindung unabhängiger, nicht-kommerzieller Verifizierungsinstanzen, die explizit nicht privatwirtschaftlichen Interessen unterliegen. De facto haben viele Plattformen, die bei Jugendlichen populär sind, bereits Altersgrenzen, aber diese werden millionenfach umgangen. Die elterliche Aufsicht reicht indessen nicht aus, um dies zu vermeiden. Deswegen ist die europäische Entwicklung von datenschutzkonformen Altersverifikationssystemen zu begrüßen. Hinzu kommt, dass eine verlässlich durchgesetzte Altersgrenze von 13 Jahren allein nicht die Risiken für ältere Teenager*innen reduziert. Deswegen bleibt das Angebot altersgerechter Medienbildung mit agilen Inhalten unerlässlich.
6. **institutionelle Förderung von Alternativen:** datenschutzkonforme, sichere Alternativen zu herkömmlichen Plattformen sozialer Medien zu schaffen, ist ein wichtiger Ansatz, um digitale Lebenswelten sozialer und nachhaltiger zu gestalten. Der Bedarf nach sicheren, datenschutzkonformen Plattformen für Sozialkontakte und Informationsaustausch wird immer klarer. Eine institutionelle Förderung könnte innovative Plattformen aus Deutschland oder Europa unterstützen, die den hiesigen Datenschutz und das Nutzer*innenwohl ins Zentrum stellen und so für Alternativen mit Vorbildcharakter sorgen.

7. Abschlussbemerkung

Weiterhin offen bleibt bei all der Verbots- und Regulierungsdiskussion, ob dabei genug an attraktive Alternativen für junge Menschen gedacht wird. Wenn Plattformen wie TikTok oder Instagram eingeschränkt oder verboten werden, entsteht nicht nur ein technisches Vakuum, sondern auch ein soziales.

Aktuelle Studien wie die JIM-Studie (mpfs, 2025) zeigen, dass Jugendliche soziale Medien primär für Identitätsbildung, Peer-Kommunikation und Informationsbeschaffung nutzen. Soziale Medien sind eine niedrigschwellige Lernumgebung, ein Raum für Identitäts- und politische Willensbildung. Diese Funktionen sind nicht trivial und brauchen bei regulierter Einschränkung geeignete Alternativangebote – on- und offline. Denn: Wie wir als Gesellschaft zukünftig zusammenleben wollen und werden, entscheidet sich in einer zunehmend digital geprägten Welt. Wenn (europäische) Firmen, Bildungseinrichtungen und Politik keine attraktiven, sicheren und jugendgerechten Alternativen schaffen, droht eine Verlagerung auf andere Kanäle, dezentral gestaltete Plattformen oder neue Apps, die möglicherweise weniger reguliert sind und rein kommerzielle oder inhaltlich bedenkliche Ziele haben. Beispiele wie der rasante Aufstieg von TikTok nach Einschränkungen bei Facebook zeigen, wie schnell neue Plattformen an Popularität gewinnen. Das wird dann gefährlich, wenn ein Verantwortungsvakuum vorhanden ist und Erkenntnisse nicht oder mit zu großer Zeitverzögerung in Handlung überführt werden. In diesem Sinne soll dieses White Paper den Weg vom Wissen zum Handeln unterstützen. Hierfür steht EDUCATION Y als Praxispartner zusammen mit dem Bundesverband innovativer Bildungsprogramme – einem Zusammenschluss von über 50 zivilgesellschaftlichen Bildungsorganisationen – für einen Dialog mit der politischen Handlungsebene bereit. Wir sind fest davon überzeugt, dass nachhaltige Lösungen nur multiperspektivisch und partizipatorisch entstehen werden: also mit der Wissenschaft, der Politik, zivilgesellschaftlichen Praxispartner-Organisationen, Lehrkräften und Erzieher*innen, Gesundheitsexpert*innen, Eltern und natürlich Jugendlichen.

Quellen

Anmerkung: Alle Quellen zuletzt geprüft am 02.12.2025

- Boniell-Nissim et al., 2022 Boniell-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., et al. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
- Boniell-Nissim et al., 2023 Boniell-Nissim, M., Tynjälä, J., Inchley, J., van den Eijnden, R. J., Marino, C., Gobiņa, I., et al. (2023). Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. *Sleep Health*, 9, 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005>
- Boniell-Nissim et al., 2024 Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., ... & van den Eijnden, R. (2024). A Focus on Adolescent Social Media Use and Gaming in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2021/2022 Survey. Volume 6. Verfügbar unter: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>
- Brailovskaia et al., 2025 Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., Schneider, S., Spiecker gen. Döhm, I. & Waldherr, A. (2025). Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Diskussion Nr. 40, Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. Verfügbar unter: <https://www.leopoldina.org/publikationen/detailansicht/publication/soziale-medien-und-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-2025/>
- Campbell et al. 2024 Campbell, M., Edwards, E., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3). [Online]. Verfügbar unter: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20556365241270394>.
- Deutscher Bundestag, 2025 Deutscher Bundestag (2025). Mindestalter für Social Media und freier Zugang zur Psychotherapie. Ausschuss für Petitionen (Pa), 1. Sitzung (46. Kalenderwoche). <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2025/kw46-pa-petitionen-1118074>
- Dondzillo, Mahalingham & Clark, 2024 Dondzillo, L., Mahalingham, T., & Clarke, P. J. F. (2024). A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 82, 101923. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>
- Fassi et al., 2024 Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 814–822. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078>
- Fassi et al., 2025 Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., et al. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9, 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Ferguson, 2025 Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., & Markey, P. (2025). There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 56(1), 73–83. <https://doi.org/10.1037/pro0000589>
- Forum Bildung Digitalisierung, 2025a Forum Bildung Digitalisierung (2025a). Handlungsempfehlungen der Generation BD für die Transformation von Schule. Berlin: Forum Bildung Digitalisierung. <https://www.forumbd.de/publikationen/handlungsempfehlungen-generation-bd/>
- Forum Bildung Digitalisierung, 2025b Forum Bildung Digitalisierung (2025b). Smartphone-Nutzung an Schulen: Orientierungspapier. Berlin: Forum Bildung Digitalisierung. <https://www.forumbd.de/publikationen/smartphone-nutzung-an-schulen/>
- Goodyear et al., 2025 Goodyear, V., Randhawa, A., Adab, P., et al. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 101211. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
- Havinga, 2025 Havinga, B. (2025). Soziale Medien verbieten ist gefährlich kurz gedacht. *Table.Media*. <https://table.media/bildung/kolumne/soziale-medien-verbieten-ist-gefaehrlich-kurz-gedacht>
- ifo-institut, 2025 ifo-Institut (2025). Ifo Bildungsbarometer 2025. Verfügbar unter: <https://www.ifo.de/fakten/2025-09-09/ifo-bildungsbarometer-2025>
- Janssen et al., 2025 Janssen, L. H. C., Valkenburg, P. M., Keijsers, L., et al. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15, 10947. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89762-y>

Koalitionsvertrag, 2025	Koalitionsvertrag 2025. Verantwortung für Deutschland. Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. 21. Legislaturperiode. https://www.koalitionsvertrag2025.de/
Kraft, 2025	Kraft, V. (2025). Handyverbot: Wie Schulen um den richtigen Umgang mit Smartphones ringen. Table.Media. https://table.media/bildung/analyse/handyverbot-wie-schulen-um-den-richtigen-umgang-mit-smartphones-ringen/
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest [mpfs], 2025	Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2025). JIM-Studie 2025, Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Verfügbar unter: JIM-Studie 2025 - mpfs
OECD, 2023	OECD (2023). PISA 2022 Ergebnisse Band I: Lernstände und Bildungsgerechtigkeit. [Online]. Verfügbar unter: https://www.oecd.org/de/publications/pisa-2022-ergebnisse-band-i_b359f9ab-de.html .
OECD, 2025	OECD (2025), How's Life for Children in the Digital Age?, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/0854b900-en
Ogun, 2025	Ogun, D. (2025). Neurobiological and behavioral correlates of excessive social media use in adolescents: Impact of social media use on adolescents. J Surg Med, 9(10), 199–206. https://doi.org/10.28982/josam.8211
Orben & Przybylski, 2019	Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3, 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1
Orben et al., 2024	Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., et al. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. Nature Reviews Psychology, 3, 407–423. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y
Orben et al., 2022	Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., et al. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. Nature Communications, 13, 1649. https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3
Pew Research Center, 2025	Pew Research Center (April 2025). "Teens, Social Media and Mental Health". Verfügbar auf: https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/
Reiß et al., 2024	Reiß, F., Behn, S., Erhart, M., Strelow, L., Kaman, A., Ottová-Jordan, V., Bilz, L., Moor, I., & Ravens-Sieberger, U. (2024). Subjektive Gesundheit und psychosomatische Beschwerden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2009/10–2022. Journal of Health Monitoring, 9(S1), 3–23. [Online]. Verfügbar unter: https://doi.org/10.25646/11867 .
Table.Media, 2023	Table.Media (2023). Niederlande beschließen Handyverbot an Schulen. Table.Briefings. https://table.media/bildung/news/niederlande-beschliessen-handyverbot-an-schulen/
Table.Media, 2025a	Table.Media (2025a). Erste Evidenz: Handyverbote bringen nichts. Table.Briefings. https://table.media/bildung/news/erste-evidenz-handyverbote-bringen-nichts/
Table.Media, 2025b	Table.Media (2025b). Zwei Länder verbieten landesweit Handys an Grundschulen. Table.Briefings. https://table.media/bildung/news/zwei-laender-verbieten-landesweit-handys-an-grundschulen
Tagesschau.de, 2025a	Tagesschau.de (18.08.2025a). SkinnyTok – Magersucht. Tagesschau. Verfügbar unter: https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/skinnytok-magersucht-100.html
Tagesschau.de, 2025b	Tagesschau.de (25.08.2025b). Jugendschutz: Social Media & Cannabis – Streeck. Tagesschau. Verfügbar unter: https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/jugendschutz-social-media-cannabis-streeck-100.html
Toledo-Vargas, 2025	Toledo-Vargas, M., Chong, K. H., Maddren, C. I., Howard, S. J., Wakefield, B., & Okely, A. D. (2025). Parental Technology Use in a Child's Presence and Health and Development in the Early Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatrics. PMID: 40323594. doi:10.1001/jamapediatrics.2025.0682

- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (2024). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch globale Krisen belastet. Verfügbar unter: <https://idw-online.de/de/attachmentdata104208>.
- Wiedemann, H., Thomasius, R., & Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. DZSKJ/DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/91840/data/7e8e26f78f4c5d590a9060daaceb15c3/250312-download-ergebnisbericht-pk-mediensucht.pdf>