



Policy Brief | 20.07.2026

Reicht ein Social-Media-Verbot aus?

Evidenzbasierte Empfehlungen für den Schutz von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt

Executive Summary

- Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil moderner Lebenswelten, auch für Kinder und Jugendliche. In der politischen und gesellschaftlichen Debatte wird derzeit zunehmend eine stärkere Regulierung von Social Media für jüngere Nutzergruppen diskutiert, einschließlich verbindlicher Altersgrenzen bis hin zu weitgehenden Verboten. Diese Dynamik spiegelt den wachsenden Handlungsdruck wider, wirksame Maßnahmen zum Schutz der psychischen Gesundheit zu entwickeln.
- Die wissenschaftliche Evidenz zeigt konsistent Zusammenhänge zwischen intensiver oder problematischer Nutzung und psychischen Belastungen, darunter Depression, Angst, Stress, Schlaf- und Essstörungen, Suizidalität und reduzierte Lebenszufriedenheit. Diese Verknüpfungen sind besonders ausgeprägt bei vulnerablen Gruppen, darunter junge Menschen und Personen mit psychischen Erkrankungen. Besonders gefährdet sind zudem die Kinder von Eltern, die psychisch belastet sind oder selbst eine suchtarartige Nutzung zeigen. Studien liefern zunehmend Hinweise darauf, dass eine Reduktion der Nutzung zu messbaren Verbesserungen der psychischen Gesundheit führen kann, insbesondere in Kombination mit weiteren Maßnahmen.
- Vor diesem Hintergrund besteht ein klarer politischer Handlungsbedarf. Wirksame Strategien müssen über isolierte Verbotsdebatten hinausgehen und verbindliche regulatorische Rahmenbedingungen schaffen. Dazu gehören Altersbeschränkungen, eine gesundheitsbezogene Regulierung von Plattformdesigns, der Aufbau von Medienkompetenzen, Aufklärung und Empowerment für Eltern sowie eine systematische Begleitforschung. Ziel ist ein präventiver, evidenzbasierter Schutz der psychischen Gesundheit im digitalen Raum.

Wissenschaftliche Evidenz zur Nutzung sozialer Medien und psychischer Gesundheit

Die Nutzung sozialer Medien ist weit verbreitet und beginnt häufig bereits im Kindesalter [1–3]. Auch wenn eine moderate Nutzung positive Effekte, etwa für soziale Teilhabe und soziale Unterstützung, haben kann, zeigen Studien konsistent, dass **intensive Nutzung** mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für depressive Symptome, Angst, Stress, Schlafprobleme und einer geringeren Lebenszufriedenheit verbunden ist [4–6]. Auch Zusammenhänge mit Körperbildstörungen und essstörungsbezogenen Symptomen sind belegt, insbesondere durch die Konfrontation mit idealisierten Inhalten [7].

Diese **Zusammenhänge sind robust** und in verschiedenen Studienkontexten repliziert worden. Besonders relevant ist dabei die Entwicklung einer problematischen oder suchtartigen Nutzung, die mit Kontrollverlust, erhöhter emotionaler Bindung und negativen gesundheitlichen Folgen einhergeht [6,8]. In Deutschland zeigen relevante Anteile von Kindern und Jugendlichen bereits riskante oder **suchtnahe Nutzungsmuster** [9].

Die Evidenz weist zudem auf eine erhöhte Vulnerabilität bestimmter Gruppen hin. Kinder und Jugendliche reagieren besonders sensibel auf digitale Einflussfaktoren, insbesondere bei frühem Nutzungsbeginn [10]. Ebenso zeigen Personen mit bestehenden psychischen Erkrankungen eine erhöhte Anfälligkeit für problematische Nutzung und deren negative Folgen [5,11,12].

Neue Erkenntnisse weisen zudem auf die **zentrale Rolle der Eltern** hin. Eine aktuelle DZPG-Studie zeigt einerseits, dass die große Mehrheit der Eltern in Deutschland altersbezogene Regulierungsmaßnahmen sozialer Medien befürwortet. Andererseits zeigt sich, dass suchtartiges Nutzungsverhalten und psychische Belastungen von Müttern und Vätern mit einer geringeren Unterstützung solcher Maßnahmen sowie mit einem höheren Risiko problematischer Social-Media-Nutzung ihrer Kinder zusammenhängen [13]. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass **problematische Nutzungsmuster generationsübergreifend** weitergegeben werden können und erfolgreiche Präventionsstrategien die psychische Gesundheit und das Nutzungsverhalten von Eltern bzw. anderer Sorgeberechtigter und elterlicher Bezugspersonen stärker berücksichtigen müssen.

Zugleich liefern längsschnittliche und experimentelle Studien Hinweise auf Ansatzpunkte für **wirksame Prävention** und Intervention. Randomisierte Interventionsstudien zeigen, dass eine gezielte Reduktion der Social-Media-Nutzung zu signifikanten Verbesserungen der psychischen Gesundheit führen kann, einschließlich geringerer Depressions- und Angstsymptome sowie **höherer Lebenszufriedenheit** [14–17]. Diese Effekte verstärken sich, wenn die Reduktion mit zusätzlichen Maßnahmen wie körperlicher Bewegung, Achtsamkeitsübungen oder psychotherapeutischen Interventionen kombiniert wird [14,15,17].

Ein zentraler Wirkmechanismus liegt in den **strukturellen Eigenschaften der Plattformen** selbst. Algorithmische Empfehlungssysteme, variable Belohnungsmechanismen, Push-Benachrichtigungen und endlose Feeds fördern intensive Nutzung und können suchtartige Prozesse verstärken [18]. Diese Mechanismen sind nicht primär auf Wohlbefinden ausgerichtet, sondern auf maximale Nutzungsdauer und somit Profitgenerierung der Plattformanbieter.

Politische Implikationen: Verbindliche Regulierung mit begleitenden Maßnahmen

Die vorliegende Evidenz zeigt klar, dass Maßnahmen indiziert sind, die über die individuelle Prävention hinausgehen. Kinder und Jugendliche haben neben ihrem Recht auf Teilhabe und Befähigung ein aus unserer Sicht zentrales **Recht auf Schutz in der digitalen Welt**. Gleichzeitig ist die wissenschaftliche Evidenz trotz bereits erzielter Fortschritte weiterhin unvollständig, insbesondere hinsichtlich kausaler Mechanismen und langfristiger Effekte. Insgesamt rechtfertigt die Situation präventive Regulierung unter Bedingungen wissenschaftlicher Unsicherheit. Dabei ist eine stringente Priorisierung von Maßnahmen anhand der Kriterien Dringlichkeit, Nutzen und Machbarkeit ausschlaggebend.

Die Kombination aus nachgewiesenen Risiken, wachsender kausaler Evidenz und strukturellen Einflussfaktoren spricht dafür, die Nutzung sozialer Medien stärker zu regulieren. Altersbezogene Maßnahmen sind dabei ein zentraler Ansatzpunkt, da jüngere Nutzergruppen besonders vulnerabel sind und gleichzeitig besonders stark von Plattformmechanismen beeinflusst werden.

Gleichzeitig zeigt die Evidenz, dass nicht nur der Zugang selbst, sondern auch die Gestaltung der Plattformen entscheidend ist. Es ist daher sachgerecht, die **Verantwortung** stärker bei den Anbietern zu verankern und gesundheitliche Unbedenklichkeit zur Voraussetzung für die Nutzung durch Minderjährige zu machen (vgl. [19,20]).

Eine stärkere Regulierung wird jedoch kaum positive Effekte haben, wenn sie nicht durch weitere präventive Maßnahmen begleitet wird. Ansonsten besteht die Gefahr, dass vulnerable Gruppen sich stattdessen anderen digitalen Medien wie Gaming oder KI-Bots zuwenden. Daher sollten die **Medienkompetenz** von Kindern und Jugendlichen gezielt gefördert, Eltern aufgeklärt und unterstützt sowie analoge Begegnungs- und Freizeitangebote gestärkt werden.

Angeichts bestehender Forschungslücken ist eine **systematische Begleitforschung** notwendig. Insbesondere bedarf es weiterer intensiver Forschung im Hinblick auf langfristige Interventionsstudien, valide Nutzungsdaten sowie differenzierte Analysen zu Plattformdesign und individuellen Risiko- und Schutzfaktoren.

Einführung einer verbindlichen Altersgrenze von 13 Jahren für die Nutzung sozialer Medien

Bundesregierung und EU sollten ein rechtlich durchsetzbares Mindestalter von 13 Jahren für algorithmusbasierte Soziale Medien etablieren, einschließlich verlässlicher digitaler Altersverifikation. Diese Maßnahme adressiert die besondere Vulnerabilität jüngerer Nutzergruppen und ist durch evidenzbasierte Hinweise auf stärkere negative Effekte im frühen Alter begründet.

Nachweispflicht der gesundheitlichen Unbedenklichkeit für Nutzer zwischen 13 und 18 Jahren

Plattformanbieter sollten verpflichtet werden, vor Nutzung durch Minderjährige nachzuweisen, dass ihre Dienste keine erheblichen Risiken für die psychische Gesundheit aufweisen. Gesundheitsgefährdende Merkmale der Plattformen, zu denen insbesondere suchtfördernde Algorithmen zählen, sollten vollständig aus den Profilen Minderjähriger entfernt werden. Ohne entsprechenden Nachweis darf keine Nutzung durch Minderjährige erfolgen.

Maßnahmen zur Aufklärung und Stärkung der Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern

Bund und Länder sollten Maßnahmen zur Verbesserung der Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen fördern und weiter ausbauen. Zudem sollten Bund und EU gezielt Mittel für großangelegte Aufklärungskampagnen bereitstellen, in denen Erziehende über die Zusammenhänge zwischen der Nutzung von sozialen Medien der gesamten Familie und der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aufgeklärt werden. Dabei sollten insbesondere Eltern mit eigenem problematischem Nutzungsverhalten oder psychischen Belastungen durch niedrigschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote erreicht werden. Ziel muss sein, Familien konkrete Handlungsempfehlungen und psychologische Ressourcen für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit sozialen Medien zur Verfügung zu stellen.

Verbindliche Finanzierung unabhängiger wissenschaftlicher Begleitforschung

Bund und EU sollten gezielt Mittel für unabhängige Forschung bereitstellen, insbesondere für randomisierte Interventionsstudien, longitudinale Analysen und objektive Messverfahren digitaler Nutzung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. Auch die fortlaufende Evaluierung und die evidenzbasierte Weiterentwicklung politischer Maßnahmen müssen nachhaltig finanziert werden. Hier könnte erwogen werden, Anbieter analog zum Glücksspielbereich an der Finanzierung der Begleitforschung zu beteiligen.

Das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit

Das DZPG ist ein vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt gefördertes Deutsches Zentrum der Gesundheitsforschung und bündelt die Expertise zahlreicher universitärer und außeruniversitärer Forschungseinrichtungen. Es bietet sich mit seinem exzellenten wissenschaftlichen Ökosystem und seinen einzigartigen Infrastrukturen, unter anderem den digitalen Panels (www.deutsches-gesundheitsbarometer.de, <https://webszh.uk-halle.de/digihero>), als Forschungs-, Implementierungs-, und Evaluierungspartner für Politik und Behörden an.

Das Policy Brief basiert auf der Expertise von Forschenden des DZPG-Netzwerks mit 28 Hochschulen, Universitätskliniken und außeruniversitären Forschungseinrichtungen an sechs Standorten in Deutschland und der Beteiligung von Betroffenen und Angehörigen.

Hauptgeschäftsstelle des DZPG

Virchowweg 23 (Post: Charitéplatz 1)
10117 Berlin

☎ 030 450 517262
✉ info@dzpg.org

Quellen

1. DataReportal. Digital 2026: Global Overview Report – Social Media Users. 2026. <https://datareportal.com/social-media-users>
2. Feierabend S, Rathgeb T, Gerigk Y, Glöckler S. KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest; 2024. <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>
3. Feierabend S, Rathgeb T, Gerigk Y, Glöckler S. JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest; 2024. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/>
4. Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, Crum RM, Young AS, Green KM, Pacek LR, La Flair LN, Mojtabei R. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(12):1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
5. Kennard BD, Hughes JL, Minhajuddin A, Jones SM, Jha MK, Slater H, Mayes TL, Storch EA, LaGrone JM, Martin SL. Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN). *Journal of Affective Disorders*. 2025;374:128–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046>
6. Montag C, Demetrovics Z, Elhai JD, Grant D, Koning I, Rumpf HJ, Spada MM, Throuvala M, Van den Eijnden R. Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*. 2024;153:107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
7. De Valle MK, Gallego-García M, Williamson P, Wade TD. Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*. 2021;39:276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
8. Brailovskaia J. The “Vicious Circle of addictive Social Media Use and Mental Health” Model. *Acta Psychologica*. 2024;247:104306. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104306>
9. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Hamburg: DZSKJ; 2025. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reportforschung/dak-studie-medien-sucht-2024_91442
10. Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*. 2022;13(1):1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
11. Fassi L, Ferguson AM, Przybylski AK, Ford TJ, Orben A. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*. 2025;9:1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
12. Brailovskaia J, Rohmann E, Bierhoff HW, Margraf J, Köllner V. Relationships between addictive Facebook use, depressiveness, insomnia, and positive mental health in an inpatient sample: A German longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019;8(4):703–713. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.63>
13. Brailovskaia J, Hertwig R, Margraf J, Precht LM, Schneider S. Between Concern and Consumption: Parents' Own Mental Health and Media Use Predict Support for Restricting Youth Social Media Access. *Nature Mental Health*. [Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht].
14. Brailovskaia J, Swarlik VJ, Grethe GA, Schillack H, Margraf J. Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health*. 2022;31:1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>
15. Brailovskaia J, Brämig S, Precht LM, Frewer AL, Lansu AM, Sathananthan A, Schillack H, Margraf J. Reduce your social media use and be mindful for a better mental health: An experimental intervention study from Germany. *Computers in Human Behavior Reports*. 2026;22:100989. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2026.100989>
16. Brailovskaia J, Delveaux J, John J, Wicker V, Noveski A, Kim S, Schillack H, Margraf J. Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use: Reduction or Abstinence to Increase Well-Being and Healthy Lifestyle?! An Experimental Intervention Study. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. 2023;29(1):149–161. <https://doi.org/10.1037/xap0000430>
17. Plackett R, Blyth A, Schartau P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. 2023;25:e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
18. Macenski CL, Hamel MP, McDougall CJ, Thom RP. Challenges and Strategies to Mitigate Problematic Social Media Use in Psychiatric Disorders. *Harvard Review of Psychiatry*. 2021;29(6):409–415. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000308>
19. Fegert JM, Melchior M. Special panel report: Child Safety Online: Protecting and Empowering Minors in a Digital world. Brussels: European Commission; 2026. https://commission.europa.eu/document/download/d833504d-5ec3-4fac-945f-38e7d0bd5326_en?filename=Special-panel-report.pdf
20. Unabhängige Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“. Entwicklung stärken, Verantwortung übernehmen: Für ein gutes Aufwachen von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt. Handlungsempfehlungen der Unabhängigen Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“. Berlin: Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend; 2026. <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/290236/32c7a742b1ee00b498fca42c-37784c99/20260624-handlungsempfehlungen-expertenkommission-kinder-und-jugendschutz-data.pdf>