

Positionspapier

Wirksame Suchtprävention bei Social Media-Nutzung braucht mehr als Altersbeschränkungen

Eine Altersbeschränkung der Nutzung von Social Media-Anwendungen wird in der (Fach-) Öffentlichkeit momentan intensiv diskutiert. Die Bundesregierung hat eine Expertenkommission eingesetzt, die ihre Ergebnisse in diesem Sommer vorlegen will. Bereits vor dem Vorliegen des Berichts der Expertenkommission fordern CDU und SPD eine Altersbeschränkung. In Australien gibt es bereits ein Social Media-Verbot für unter 16-Jährige; viele europäische Länder diskutieren ebenfalls Beschränkungen.

Die Herausforderung

Uns ist bewusst, dass neben der Gefahr einer Suchtentwicklung weitere jugendschutzrelevante Fragestellungen mit der Nutzung von Social Media verbunden sind (Fake News, Cybermobbing, Cybergrooming etc.). Das vorliegende Positionspapier beschränkt sich auf das Risiko der Entwicklung einer abhängigen Nutzung, ohne den anderen Bereichen die Relevanz abzusprechen. Eine Regulierung sollte umfassende Maßnahmen beinhalten, die die Risiken möglichst reduziert, ohne die Chancen zu sehr zu beeinträchtigen.

Die Nutzung von Social Media ist heute für die meisten Kinder und Jugendliche ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Alltags. Wenn es um die Regulierung geht, braucht es auch aus suchtfachlicher Perspektive eine differenzierte Betrachtung, die Schutzinteressen der Kinder und Jugendlichen ebenso berücksichtigt wie Entwicklungs- und Teilhabeaspekte. Die fachwissenschaftliche Bewertung hierzu fällt heterogen aus.

Wissenschaftliche Befunde zeigen unter anderem:

- Intensive Social Media-Nutzung steht in Zusammenhang mit erhöhten psychischen Belastungen, wie depressiven Symptomen, Angst und Schlafstörungen.
- Das Plattformdesign kann die Nutzungsdauer systematisch verstärken.
- Jüngere Kinder verfügen über geringere Selbstregulationsfähigkeiten.
- Problematische Nutzung tritt besonders häufig bei bereits belasteten Jugendlichen auf.

Gleichzeitig ist zu berücksichtigen:

- Digitale Räume sind zentrale soziale Erfahrungs- und Kommunikationsräume.
- Kompetenter Umgang mit Social Media-Anwendungen muss erlernt werden und entsteht durch Begleitung und Befähigung.
- Kinder und Jugendliche haben Rechte auf Schutz und Teilhabe - auch in den Medien.

Das Potenzial der Suchtprävention nutzen

Wie in allen anderen Bereichen der Suchtprävention ist diese am erfolgreichsten, wenn in einem Policy-Mix unterschiedliche Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention gleichzeitig umgesetzt werden. Reine Verbote oder Aufklärungskampagnen haben eine geringe Wirkung.

Verhältnispräventive Ansätze:

Anforderungen an Design der Plattformen, inklusive der Algorithmen

Viele Social Media-Plattformen nutzen gezielt verhaltenspsychologische Designmechanismen, um Aufmerksamkeit zu binden und Nutzungszeiten zu maximieren. Funktionen wie das „Endless Scrolling“ oder das permanente Anbieten neuer Inhalte verlängert die (ungewollte) Nutzungszeit. Ebenso erhöhen die Belohnungsanreize vieler Anwendungen das Suchtpotential. Um diese Risiken zu minimieren, bedarf es eines altersdifferenzierten Schutzsystems mit folgenden Merkmalen:

- verbindliche Altersverifikationssysteme mit einem hohen technischen Standard
- verpflichtende Schutz-Voreinstellungen für Konten Minderjähriger
- Einbau systematischer Unterbrechungen
- gesetzliche Begrenzung suchtfördernder Designmechanismen
- Haftungsregelungen bei systematischer Verbreitung entwicklungsgefährdender Inhalte
- unabhängige Aufsichtsinstanzen mit Sanktionsbefugnissen
- Transparenzpflichten für Empfehlungsalgorithmen

Diese Maßnahmen sollten politisch priorisiert und möglichst auf europäischer (ggf. bundesweiter) Ebene regulatorisch umgesetzt werden.

Anforderungen an Schule und Gesellschaft

- klare, einheitliche Regeln zur Smartphone-Nutzung in der Schule, die diese altersgerecht begrenzen
- Verankerung von Medienbildung im Lehrplan, die suchtpreventive Aspekte beinhaltet
- Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere pädagogische Mitarbeiter:innen
- Kooperation mit Jugendhilfe und Präventionsstellen

Die Bereitstellung attraktiver und für alle Kinder und Jugendlichen zugänglicher Freizeitangebote außerhalb digitaler Räume ist ein zentraler Schutzfaktor und muss von der Gesellschaft gewährleistet werden.

Verhaltenspräventive Ansätze:

Universelle Suchtprävention für alle und selektive Suchtprävention für Risikogruppen

- Programme zur Stärkung von Lebenskompetenzen, Selbstregulation und Risikokompetenz
- Einbindung suchtpreventiver Elemente in strukturell verankerter Medienkompetenzbildung in Schule, Jugendhilfe und Jugendfreizeit
- Kompetenzerhöhung von Multiplikator:innen und Kontaktpersonen zur Identifizierung von Kindern und Jugendlichen mit erhöhter Vulnerabilität
- Angebot von intensivierten und spezialisierten Präventionsangeboten für diese Zielgruppe

Für Jugendliche (und ggf. Kinder) mit riskanter Nutzung (indizierte Prävention / Frühintervention)

- Screenings in Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen
- niedrigschwellige Beratungsangebote, Frühinterventionsangebote und ggf. spezialisierte Hilfen für betroffene Jugendliche und Eltern/Erziehungsberechtigte

Für Eltern

Eltern und deren Verhalten haben einen großen Einfluss auf die Nutzungsgewohnheiten ihrer Kinder. Insbesondere im Bereich der Internetnutzung fühlen sich viele Eltern unsicher im Erziehungsverhalten. Daher braucht es niedrigschwellige Angebote, um die Erziehungskompetenz in diesem Bereich zu stärken. Folgende Inhalte sind zentral

- Informationen zu Chancen und Risiken der Social Media-Anwendungen
- Informationen zu altersgerechter (Nicht-)Nutzung
- Informationen zu technischen Möglichkeiten der Nutzungsbeschränkung
- Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens und der Vorbildfunktion
- Bildungsangebote zur Erweiterung der Handlungskompetenz

Unser Fazit

Eine Altersbeschränkung allein greift schon deshalb zu kurz, weil die Gefahr einer Suchtentwicklung auch in späterem Alter besteht und unklar ist, was passiert, wenn Jugendliche, die keine Kompetenzen im Umgang mit Medien und Social Media erlernt haben, ab einem Alter plötzlich Zugang erhalten.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Social Media-Anwendungen sich permanent verändern und weiterentwickeln. Somit wandeln sich auch die damit verbundenen Nutzungsmuster mit entsprechenden Folgen und Risiken. Es bedarf einer permanenten wissenschaftlichen Begleitung, was sowohl anwendungsbezogene Risiken und Risikogruppen als auch erfolgreiche Suchtprävention und Interventionen angeht.

Aus dem jetzigen Kenntnisstand ist abzuleiten, dass es eines Dreiklangs aus Altersbegrenzung, Aufklärung und Plattformhaftung bedarf, um die Suchtprävention im Bereich der Social Media-Nutzung bestmöglich zu gewährleisten.

Zur tiefergehenden Information empfehlen wir das [Diskussionspapier der Leopoldina „Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen \(2025\)“](#).

Hannover, 4. August 2026

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)
in der Trägerschaft der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in
Niedersachsen e.V.
Gruppenstraße 4 | 30159 Hannover
Kontakt: 0511. 626266-0 | info@nls-online.de | www.nls-online.de

