



LEIBNIZ-INSTITUT
FÜR MEDIENFORSCHUNG
HANS-BREDOW-INSTITUT

Stephan Dreyer & Kira Thiel

Schutz von Kindern und Jugendlichen vor negativen Auswirkungen sozialer Medien / Sicherem und kompetentem Umgang mit sozialen Medien stärken

Stellungnahme zu dem Antrag von CDU und Bündnis
90/Die Grünen sowie dem Alternativantrag der SPD
(Schleswig-Holsteinischer Landtag Drs. 20/3600 und
20/3623)

Hamburg, Februar 2026

Inhalt

Inhalt.....	2
1. Einordnung.....	3
2. Würdigung der beiden Anträge.....	3
3. Europäischer Rechtsrahmen und Hürden eines nationalen Social-Media-Verbots.....	4
3.1. Anwendungsvorrang des Digital Services Act	5
3.2. Herkunftslandprinzip	5
4. Der DSA als bestehender Rechtsrahmen und sein Vollzug	6
5. Forschungsstand: Social-Media-Nutzung und psychische Gesundheit Minderjähriger	7
5.1. Zusammenhänge und Korrelationen	7
5.2. Methodische Herausforderungen und fehlende Kausalitätsnachweise.....	8
5.3. Positive Nutzungsaspekte	9
5.4. Evidenz zur Wirksamkeit von Social-Media-Verboten	9
6. Verfassungsrechtliche Verhältnismäßigkeit einer Altersgrenze	10
7. Kinderrechtliche Perspektive	11
8. Definitorische und praktische Herausforderungen.....	12
9. Altersverifikation: Technische, grundrechtliche und praktische Dimensionen	13
9.1. Verfügbare Technologien.....	13
9.2. EUDI-Wallet und aktueller Entwicklungsstand	13
9.3. Grundrechtliche Bedenken flächendeckender Altersprüfungen	13
10. Fazit und Empfehlungen	14

1. Einordnung

Die vorliegende Stellungnahme bezieht sich auf die beiden im Schleswig-Holsteinischen Landtag eingebrachten Anträge zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor negativen Auswirkungen sozialer Medien: den Antrag der Fraktionen von CDU und BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN (Drs. 20/3600 vom 12. September 2025) sowie den Alternativantrag der SPD-Fraktion (Drs. 20/3623 vom 22. September 2025). Beide Anträge sind im Kontext einer breiteren nationalen, europäischen und internationalen Debatte über die Regulierung sozialer Medien mit Blick auf den Schutz von Kindern und Jugendlichen zu betrachten.

Seit Australien zum 10. Dezember 2025 ein „Social Media Delay“ für unter 16-Jährige eingeführt hat, sind in zahlreichen Staaten ähnliche Vorstöße zu beobachten. In Frankreich und in Portugal sind entsprechende Gesetze bereits beschlossen worden, aber noch nicht in Kraft getreten; vergleichbare Initiativen existieren in Spanien, Griechenland, Dänemark und Österreich. Auf EU-Ebene hat Kommissionspräsidentin von der Leyen angekündigt, Alterskontrollen als Teil des EU-Regelungsrahmens zu prüfen. Gleichzeitig setzt die EU-Kommission den bestehenden Rechtsrahmen des Digital Services Act (DSA) weiter um und hat - unter anderem - ein Verfahren gegen TikTok wegen Verstößen gegen die Jugendschutzvorgaben des DSA eingeleitet.

In Deutschland hat das BMBFSFJ eine Expert*innenkommission eingerichtet, die Schritte für einen effektiven Kinder- und Jugendmedienschutz prüfen soll. Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Daniel Günther (CDU) und Bundesjustizministerin Stefanie Hubig (SPD) haben sich für die Einführung einer Altersgrenze von 16 Jahren für Social-Media-Plattformen ausgesprochen; CDU und SPD haben auf Ebene der jeweiligen Bundespartei Beschlüsse getroffen bzw. Impulspapiere veröffentlicht, die auf ein allgemeines Verbot der Social Media-Nutzung von Unter-14-Jährigen abzielen und für 14- und 15-Jährige besondere Vorkehrungen vorsehen (Einwilligung Eltern, altersgerechte Funktionen). Die beiden hier zu bewertenden Anträge müssen als Teil dieser dynamischen Entwicklung verstanden werden, in der Politik und Gesetzgeber auf verschiedenen Ebenen neue Schutzinstrumente diskutieren.

Die Stellungnahme bewertet die Anträge aus medienrechtlicher, kommunikationswissenschaftlicher und medienpädagogischer Perspektive, unter Berücksichtigung des bestehenden europäischen und nationalen Ordnungsrahmens, der verfassungs- und kinderrechtlichen Anforderungen sowie des aktuellen Forschungsstands zu den Auswirkungen sozialer Medien auf Minderjährige.

2. Würdigung der beiden Anträge

Die beiden Anträge verfolgen leicht unterschiedliche regulatorische Grundphilosophien, die sich in ihrer Reichweite und ihrem Eingriffspotenzial erheblich unterscheiden.



Der Antrag der CDU und Bündnis 90/Die Grünen (Drs. 20/3600) formuliert einen ergebnisoffen angelegten Prüfauftrag. Er konstatiert zunehmende psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Zusammenhang mit sozialer Isolation und verweist auf wissenschaftliche Studien, die einen Zusammenhang mit der Social-Media-Nutzung nahelegen. Der Antrag mündet in der Forderung nach einer umfassenden Anhörung von Expert*innen in drei Landtagsausschüssen (Innen- und Rechtsausschuss, Sozialausschuss, Bildungsausschuss). Der Antrag benennt explizit auch „gesetzliche Beschränkungen bis hin zu einem Verbot sozialer Medien für Minderjährige“ als zu erörternde Option. Die Ergebnisoffenheit ist insoweit zu begrüßen, als sie eine evidenzbasierte Auseinandersetzung ermöglicht; die ausdrückliche Nennung eines gesetzlichen Mindestalters setzt allerdings einen politischen Diskursrahmen, der ggf. über die gestützte empirische Evidenz und die rechtlichen Möglichkeiten hinausgeht.

Der SPD-Alternativantrag (Drs. 20/3623) ist deutlich konkreter und formuliert neun spezifische Maßnahmen. Er lehnt ein generelles Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige ausdrücklich als „weder durchsetzbar noch gerechtfertigt“ ab und setzt stattdessen auf einen abgestuften Ansatz: Die konsequente Durchsetzung der (angeblich) bestehenden Altersgrenze von 13 Jahren, verpflichtende elterliche Zustimmung für 13- bis 16-Jährige, Einschränkung suchtgefährdender Funktionen, umfassende Medienbildung, Stärkung der Forschung sowie algorithmische Transparenz. Der Antrag bezieht sich zudem auf das Diskussionspapier der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina und betont die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an allen politischen Maßnahmen, einschließlich verpflichtender Kinderrechte-Checks.

Aus unserer Perspektive lässt sich festhalten, dass der SPD-Alternativantrag in seiner regulatorischen Grundphilosophie näher an dem liegt, was der bestehende europäische Rechtsrahmen – insbesondere der risikobasierte Ansatz des DSA – vorsieht und was die kinderrechtliche Forschung als angemessene Balance zwischen Schutz und Teilhabe identifiziert. Der CDU/Grüne-Antrag hat demgegenüber den Vorteil der Ergebnisoffenheit, die eine breite Auseinandersetzung mit den hier darzustellenden komplexen Fragen ermöglicht.

3. Europäischer Rechtsrahmen und Hürden eines nationalen Social-Media-Verbots

Um eine mögliche gesetzliche Altersgrenze auf Ebene eines EU-Mitgliedstaats wie Deutschland zu diskutieren, ist es zunächst unerlässlich, auf die gesetzgeberischen Möglichkeiten der nationalen Gesetzgeber zu schauen. Daraus ergibt sich ggf., in welche politische Entscheidungsrichtung weitere Diskussionen zu denken bzw. auf welcher legislativen Ebene etwaige weitere Schritte zu klären sind.

3.1. Anwendungsvorrang des Digital Services Act

Mit dem Digital Services Act (DSA), der seit dem 17. Februar 2024 unmittelbar in allen Mitgliedstaaten gilt, hat die EU einen vollharmonisierenden rechtlichen Rahmen für sogenannte Vermittlungsdienste geschaffen, unter deren Definition auch die gängigen Social-Media-Plattformen fallen. „Vollharmonisierend“ bedeutet, dass der DSA abschließend regelt und als EU-Verordnung ohne passende Öffnungsklauseln die Anwendbarkeit nationaler Vorschriften, die dieselben Adressaten zu dem gleichen Regelungszweck verpflichten, verdrängt. Ein ausdrückliches Ziel des DSA ist der Kinder- und Jugendmedienschutz auf Online-Plattformen, niedergeschlagen insbesondere in Art. 28 DSA.

Der sogenannte Anwendungsvorrang des Europarechts führt dazu, dass nationale Gesetzesvorschriften, die Online-Plattformen zum Zweck des Jugendschutzes verpflichten, im Anwendungsbereich des DSA nicht angewandt werden dürfen. Das bedeutet nicht, dass ein solches Gesetz nicht beschlossen werden könnte – es wäre aber im Ergebnis nicht anwendbar. Sobald eine Behörde oder ein Gericht die Regelung prüft, müsste es den Anwendungsvorrang des EU-Rechts feststellen.

Die EU-Kommission macht auf diesen Umstand in regelmäßigen Abständen aufmerksam. Kommissionsprecher Thomas Regnier hat jüngst Portugal daran erinnert, dass nationale Alleingänge in der Regel wegen des DSA-Vorrangs nicht anwendbar sind: keine nationalen Alleingänge bei der Regulierung von Vermittlungsdiensten. Gleichwohl ist das Konstrukt des Anwendungsvorrangs nicht unumstritten, sodass es vereinzelt Stimmen gibt, die angesichts der unbestimmten Vorgaben des DSA noch eine Regelungskompetenz der Mitgliedstaaten sehen.

3.2. Herkunftslandprinzip

Selbst wenn man die Anwendungsvorrangproblematik beiseiteschiebt, ergibt sich eine weitere erhebliche Hürde aus dem Herkunftslandprinzip. Für Dienste der Informationsgesellschaft gilt mit Art. 3 der E-Commerce-Richtlinie für audiovisuelle Mediendienste mit Art. 3 der AVMD-RL das sogenannte Niederlassungs- oder Herkunftslandprinzip. Danach muss sich ein in einem EU-Mitgliedstaat niedergelassener Anbieter ausschließlich an die nationalen Rechtsvorgaben dieses Staates und an das unmittelbar geltende EU-Recht halten.

Die großen Plattformen, die in der Debatte über ein Social-Media-Verbot immer wieder genannt werden, haben ihre EU-Niederlassungen in Irland. Sie unterliegen damit neben den unmittelbar geltenden EU-Vorschriften wie dem DSA nur den nationalen irischen Gesetzen. Ein deutsches Gesetz kann wegen des Herkunftslandprinzips keine Wirkung gegenüber diesen Anbietern entfalten. Ein nationales Social-Media-Verbot wäre somit für genau die Anbieter, auf die die Diskussion zielt, nicht bindend und damit auch nicht umsetzbar.



4. Der DSA als bestehender Rechtsrahmen und sein Vollzug

Dem DSA liegt ein risikobasierter Ansatz zugrunde, der – anders als ein allgemeines gesetzliches Mindestalter – auf die altersangemessene Gestaltung von Plattformen setzt. Art. 28 Abs. 1 DSA verpflichtet die Anbieter von Online-Plattformen, ein hohes Maß an Privatheit, Sicherheit und Schutz auf ihren Plattformen für Minderjährige zu gewährleisten. Nach herrschender Meinung folgt daraus eine Verpflichtung der Anbieter, ihre Plattformen altersangemessen zu gestalten, sodass für Minderjährige Inhalte und Funktionen ihrem jeweiligen Alter gemäß zur Verfügung stehen. Dieser Ansatz ermöglicht eine differenzierte Steuerung: Wenn exzessive Nutzung das Problem ist, könnte der Dienst ab einer bestimmten Stundenzahl eingeschränkt werden; wenn schönheitsbezogene Inhalte zu mentalen Problemen führen, können Algorithmen angepasst und vielfältigere Feeds bereitgestellt werden; nächtliche Nutzung könnte begrenzt werden.

Der DSA greift erst seit Februar 2024 vollständig, und erst seit September 2024 gibt es Verfahren der EU-Kommission gegen mehrere Plattformen. Nach der umfassenden Prüfung hat die EU-Kommission jüngst in Bezug auf TikTok Verstöße gegen den DSA festgestellt. Das Beanstandungsverfahren und die EU-Forderungen nach einer fundamentalen Umstellung der Funktionsweisen des Dienstes zeigen, dass Aufsicht und Vollzug funktionieren, wenngleich die Kommission hier bislang wenig Transparenz liefert. Es ist bei den eher mittelfristig wirksamen EU-Verfahren nachvollziehbar, wenn angesichts der begrenzten Sichtbarkeit konkreter Ergebnisse Ungeduld auf Seite der Mitgliedstaaten entsteht. Die Schlussfolgerung muss aus wissenschaftlicher Perspektive jedoch lauten, den Vollzug des bestehenden Rechts zu stärken, statt ein neues Regulierungsinstrument zu schaffen, das die dargestellten europarechtlichen Hürden nicht überwinden kann.

Im Hinblick auf eine mögliche EU-weite Regelung ist festzuhalten, dass die oben beschriebenen Problematiken des Anwendungsvorrangs und des Herkunftslandprinzips bei einer europäischen Norm – etwa im Rahmen einer neuen EU-Verordnung – nicht bestünden. Es blieben aber auch dann grundlegende Fragen des Anwendungsbereichs (Welche Angebote fallen unter den Begriff eines Social-Media-Dienstes?) und der Verhältnismäßigkeit: An der differenzierten empirischen Evidenz ändert sich durch eine Verlagerung der Gesetzgebungsebene in Richtung EU nichts (dazu sogleich).

5. Forschungsstand: Social-Media-Nutzung und psychische Gesundheit Minderjähriger

5.1. Zusammenhänge und Korrelationen

Die empirische Forschungslage zu den Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist komplex, fragmentiert und uneinheitlich. In verschiedenen Studien werden – auch in Abhängigkeit vom jeweiligen Forschungsinteresse – unterschiedliche Zusammenhänge betrachtet. Dabei variiert zum einen die Operationalisierung der Social-Media-Nutzung: Während viele Studien die Nutzungshäufigkeit oder -dauer erfassen, fokussieren andere auf bestimmte Nutzungsweisen bzw. konkrete Aktivitäten (z. B. aktive vs. passive Nutzung) oder eine problematische bzw. exzessive Nutzung¹. Zum anderen weisen die Well-being- und Mental-Health-Indikatoren eine große Heterogenität auf. Diese umfassen u. a. verschiedene Aspekte des subjektiven Wohlbefindens (z. B. Lebenszufriedenheit, positiver Affekt), klinische Störungsbilder (z. B. Depression, Angststörungen, Essstörungen), nicht-klinische Formen psychischer Belastung (z. B. depressive Symptome, Angstsymptome, negative Affekte) und weitere Indikatoren wie Schlafqualität, Selbstwert, Körperunzufriedenheit oder Einsamkeit². Darüber hinaus wird in einigen Studien die Rolle psychologischer Mechanismen, wie z. B. soziale Vergleichsprozesse, beforscht.³ Insgesamt beleuchten die einzelnen Studien in der Regel also lediglich einen Ausschnitt aus einem komplexen Beziehungsgefüge (s. auch Abschnitt 5.2).

Eine Reihe von Studien zeigt dabei statistische Zusammenhänge zwischen bestimmten Formen der Social-Media-Nutzung und psychischen Beeinträchtigungen. Hierzu gehören insbesondere Zusammenhänge zwischen intensiver schönheitsfokussierter Nutzung und erhöhter Wahrscheinlichkeit von Körperunzufriedenheit, Angst- und Essstörungen sowie depressiven Symptomen.⁴ Soziales Vergleichsverhalten auf bildbasierten Plattformen wie Instagram korreliert mit negativem Körperbefinden. Nächtliche Social-Media-Nutzung steht in Zusammenhang mit Schlafstörungen und daraus resultierenden körperlichen Beeinträchtigungen.⁵ Ein problemati-

¹ Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>

² Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.08.017>

³ Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social comparisons on social media: Online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(1), 31–42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>

⁴ Für einen Überblick über den Forschungsstand s. Dreyer, S., Lampert, C., & Andresen, S. (2025). Kennzeichnung von bearbeiteten (Influencer-)Fotos: Erforderlichkeit, Wirkung, Regelungsansätze. *Arbeitspapiere des Hans-Bredow-Instituts*, 75, 75 S. <https://doi.org/10.21241/SSOAR.99635>

⁵ Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>



ches, exzessives Nutzungsverhalten wird in der Literatur mit Angst- und Depressionssymptomen sowie Stresserleben in Verbindung gebracht⁶. Darüber hinaus werden Zusammenhänge mit wachsender Einsamkeit und sozialer Isolation diskutiert⁷.

Der Antrag der CDU/Grüne-Fraktionen (Drs. 20/3600) spiegelt diese Studienlage wider, indem er feststellt, dass „wissenschaftliche Studien darauf hinweisen, dass die Nutzung sozialer Medien hierbei eine große Rolle spielt“. Diese Formulierung ist allerdings in ihrer Pauschalität nicht von der Forschungslage gedeckt.

5.2. Methodische Herausforderungen und fehlende Kausalitätsnachweise

Die Medienwirkungsforschung steht vor erheblichen methodischen Herausforderungen bei derartigen Nachweisen: Die entscheidende Einschränkung der vorliegenden Studien ist, dass statistische Zusammenhänge (Korrelationen) keine kausalen Verläufe belegen. Es ist wissenschaftlich ungeklärt, ob die allgemeine Nutzung von Social Media durch Jüngere allein oder mit ausschlaggebend für Beeinträchtigungen eines gesunden Aufwachsens ist.

Die vielfältigen Erscheinungsformen und Ursachen psychischer Belastungen und Störungen machen kausale Zuschreibungen methodisch äußerst schwierig: Psychische Störungen sind in der Regel multifaktoriell bedingt und können nicht ohne Weiteres auf einen einzelnen Einflussfaktor wie Social-Media-Nutzung zurückgeführt werden. Die Nutzungsmuster und -erfahrungen unterscheiden sich erheblich je nach Alter, Geschlecht, sozioökonomischem Hintergrund und individueller Prädisposition. Unter anderem finden sich Hinweise darauf, dass vulnerable Gruppen (z. B. psychisch vorbelastete Jugendliche) bestimmte Social-Media-Inhalte und -Erfahrungen aufgrund ihrer Prädispositionen anders wahrnehmen, erleben⁸. Zudem besteht ein mögliches Umkehrkausalitätsproblem: Kinder und Jugendliche mit bereits bestehenden psychischen Belastungen könnten soziale Medien intensiver oder in einer besonders riskanten Art nutzen, ohne dass die Nutzung die Ursache der Belastung ist. Längsschnittstudien, die Kausalität belegen könnten, sind methodisch aufwendig und liegen bislang nur in begrenztem Umfang vor.⁹

Es ist daher aus wissenschaftlicher Sicht geboten, zwischen dem politischen Narrativ einer „mental Krise der Jugend“ durch soziale Medien und dem differenzierteren Bild der wissenschaftlichen Forschung zu unterscheiden. Es verdichten sich hier Hinweise auf problematische Zusammenhänge, eine monokausale Zuschreibung der angestiegenen psychischen Belastungen

⁶ Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

⁷ Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>

⁸ Janssen, L. H. C., Valkenburg, P. M., Keijsers, L., & Beyens, I. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15(1), 10947. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89762-y>

⁹ Für eine Übersicht über vorhandene Längsschnittstudien s. Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social Media Use and Adolescent Well-Being: A Narrative Review of Longitudinal Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 223-236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>

auf Social-Media-Nutzung ist aber nicht gerechtfertigt. In dieser Konstellation eröffnet die Forschungslage dem Gesetzgeber grundsätzlich die Möglichkeit, legislativ tätig zu werden (sog. Vorsorgeprinzip) – er muss dann aber wie sonst auch auf die Verhältnismäßigkeit der gewählten Regelung achten.

5.3. Positive Nutzungsaspekte

Die Forschung weist außerdem auf relevante positive Aspekte der Social-Media-Nutzung durch Minderjährige hin, die in der öffentlichen Debatte häufig unterbelichtet bleiben. Soziale Medien ermöglichen Kommunikation, Information und Austausch mit Gleichaltrigen. Für marginalisierte Gruppen – etwa LGBTQ+-Jugendliche¹⁰ oder Jugendliche mit chronischen Erkrankungen¹¹ – bieten sie einen wichtigen Zugang zu unterstützenden Gemeinschaften und relevanten Informationen. Kreative Entfaltungsmöglichkeiten, politische Partizipation und Zugang zu Bildungsressourcen sind weitere positive Nutzungsdimensionen¹². Eine evidenzbasierte Regulierung muss diese Ambivalenz berücksichtigen und darf nicht nur die Risikoseite betrachten.

5.4. Evidenz zur Wirksamkeit von Social-Media-Verboten

Weiterhin relevant für die Bewertung der beiden Landtagsanträge ist die Frage, ob Social-Media-Verbote tatsächlich positive Effekte auf das Wohlbefinden von Minderjährigen haben können. Aktuelle Studien zu Auswirkungen von Smartphone-Verboten liefern eher verhaltene Ergebnisse: Nur 6 von 22 Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ein Verbot eine Verbesserung der mentalen Gesundheit ergeben hat.¹³ Auch erste Studien zu Social-Media-Bans kommen zu dem Ergebnis, dass die Verbote keine oder nur minimale messbare positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen zeigen.¹⁴ Studien, die einen positiven Zusammenhang zu der Verbesserung der mentalen Gesundheit sehen¹⁵, basieren dagegen auf nutzungsbezogenen Interventionen und Anpassungen, nicht auf allgemeinen Verboten. Das australische Verbot, das

¹⁰ Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>

¹¹ De Nardi, L., Trombetta, A., Ghirardo, S., Genovese, M. R. L., Barbi, E., & Taucar, V. (2020). Adolescents with chronic disease and social media: A cross-sectional study. *Archives of Disease in Childhood*, 105(8), 744-748. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-317996>

¹² Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *Kids online: Opportunities and risks for children*. Policy Press. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781847424396.001.0001>

¹³ Überblick bei McAlister et al. (2024), *Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors*, *JMIR Ment Health*. 2024 Nov 4;11:e64626. doi: 10.2196/64626.

¹⁴ McCrae et al. (2017), *Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review*, *Adolescent Research Review*, 2(4), 315-330; Vahedi & Zannella (2021), *The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (SNS): A meta-analysis*, *Current Psychology*, 40(5), 2174-2189; Yoon et al. (2019), *Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations*, *Journal of Affective Disorders*, 248, 65-72. Alle drei Studien haben sich allerdings nicht mit Unter-16-Jährigen befasst.

¹⁵ Plackett et al (2023): *The impact of social media use interventions on mental well-being: systematic review*. *Journal of Medical Internet Research*. 2023;25:e44922; Nagata et al. (2025): *Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents*, *Current Psychiatry Reports* 2025;27:491-9; Radtke et al., *Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review*, *Mobile Media & Communication* 2022;10:190-215.



seit Dezember 2025 gilt, hat bislang lediglich dazu geführt, dass Plattformanbieter Millionen von Accounts gelöscht und deaktiviert haben. Von einem Erfolg im Hinblick auf das eigentliche Ziel – die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens – lässt sich zu einem so frühen Zeitpunkt noch nicht sprechen. Die dafür wichtige Begleitforschung läuft, Expert*innen gehen aber davon aus, dass sich messbare Ergebnisse frühestens im Laufe des Jahres niederschlagen könnten.

Die Datenlage spricht daher derzeit nicht für die Annahme, dass ein allgemeines Verbot für Jüngere das geeignete Mittel ist, um die politisch gewünschten Ziele wirksam zu erreichen. Es ist auch aus Perspektive des Vorsorgeprinzips kritisch zu bewerten, ob auf Grundlage verdichteter, aber nicht kausal belegter Hinweise ein derart eingriffsintensives Instrument gerechtfertigt werden kann, wenn mildere Mittel zur Verfügung stehen – und hier insbesondere die Pflicht zur altersgerechten Gestaltung von Social-Media-Diensten nach Art. 28 Abs. 1 DSA.

6. Verfassungsrechtliche Verhältnismäßigkeit einer Altersgrenze

Unabhängig davon, ob ein Mindestalter auf nationaler oder auf Europäischer Ebene eingeführt würde, müsste die gesetzliche Regelung den Verhältnismäßigkeitsgrundsatz wahren. Als Verbotsvorschrift würde eine solche Regelung die Grundrechte sowohl der betroffenen Anbieter als auch der betroffenen Kinder und Jugendlichen erheblich beschneiden. Der Gesetzgeber darf verfassungsgemäß nur dort in Grundrechte eingreifen, wo die geplante Maßnahme einen legitimen Zweck erfüllt, geeignet, erforderlich und zumutbar ist. Ist der Schutz der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen noch ein anerkannter und legitimer Zweck, erweisen sich die letzten drei Prüfschritte für einen Social-Media-Ban als problematisch.

Wie eben gezeigt ist es nicht klar, ob und inwieweit eine Altersgrenze und damit Totalverbot für Jüngere geeignet ist, das politisch gewünschte Ziel eines Aufwachsens ohne schädliche Einflüsse durch Social Media zu erreichen. Die empirische Grundlage für die Wirksamkeit eines solchen Verbots ist ungesättigt. Wenn unklar bleibt, ob die Social-Media-Nutzung kausal für Beeinträchtigungen verantwortlich ist, bleibt auch ungewiss, ob ein Verbot im Umkehrschluss eine messbare positive Konsequenz für die Entwicklung hat. Zudem ist die leichte Umgehbarkeit eines Verbots etwa durch VPN-Dienste, Fake Accounts oder Hinwendung zu alternativen Social-Media-Angeboten zu berücksichtigen. Erfahrungen aus einzelnen US-Bundesstaaten oder zuletzt Großbritannien, wo Zugangsbeschränkungen zu pornografischen Inhalten an Altersüberprüfungen geknüpft wurden, zeigen, dass die VPN-Nutzung in der Folge massiv ansteigt. Außerdem gibt es weltweit unzählige Angebote zur sozialen Vernetzung, die keinen nationalen Vorgaben unterfallen oder sich nicht daran halten und stets für Kinder und Jugendliche aus Deutschland erreichbar wären. Es entstünde so die Gefahr, dass Minderjährige wegen eines nationalen Verbots in weniger rechtlich umhegte Bereiche des Netzes ausweichen – und bei belastenden Situationen keine Hilfe suchen, aus Angst vor Repressalien wegen ihres „verbotenen“ Tuns.

Mit Blick auf die Erforderlichkeit stellt sich die Frage, ob nicht ein gleich effektives, milderes Mittel bereits besteht: Der DSA sieht anstatt von Verboten eine Pflicht zur altersgerechten Gestaltung vor (Art. 28 Abs. 1 DSA, s. oben). Dieser risikobasierte Ansatz ermöglicht es, die konkreten Risikoquellen gezielt anzugehen, etwa durch Einschränkung suchterzeugender Designelemente, Anpassung von Algorithmen, Begrenzung nächtlicher Nutzung oder der Etablierung altersdifferenzierender Inhaltsfilter, ohne den Zugang zu Plattformen vollständig zu verwehren.

Schließlich wäre ein allgemeines Verbot für Jüngere nicht nur für die Anbieter, sondern insbesondere für die betroffenen Kinder und Jugendlichen ein erheblicher Grundrechtseingriff. Betroffen wären insbesondere ihre Informationsfreiheit und ihre Meinungsäußerungsfreiheit. Soziale Medien sind für viele Minderjährige ein zentral wichtiges Medium der sozialen Interaktion, der Information und der kreativen Entfaltung. Daneben wäre das Erziehungsrecht der Eltern aus Art. 6 Abs. 2 GG betroffen: Selbst, wenn Erziehungsberechtigte eine begleitete Social-Media-Nutzung gestatten wollten, dürften die Plattformen jungen Menschen keinen Zugang gewähren. Der Staat setzte sich damit über das Erziehungsrecht der Eltern hinweg, ohne dass das Wächteramt aus Art. 6 Abs. 2 GG dies trägt: Dieses zielt auf die Ermöglichung elterlicher Erziehung, nicht auf die anhaltende Beschränkung von Erziehungsentscheidungen durch allgemeine Gesetze.

Insgesamt erscheint die Verhältnismäßigkeit eines Social-Media-Bans mit Blick auf verfassungsrechtliche Gewährleistungen auf äußerst wackligen Beinen zu stehen. Hier fehlt es bislang an einer verfügbaren und ausführlichen verfassungsrechtlichen Analyse.

7. Kinderrechtliche Perspektive

Eine umfassende Bewertung eines Social-Media-Verbots muss neben den verfassungsrechtlichen auch die völkerrechtlich verbrieften und in Deutschland als allgemeines Gesetz geltenden Kinderrechte berücksichtigen. Die auch von Deutschland ratifizierte UN-Kinderrechtskonvention (UN-KRK) basiert auf drei gleichberechtigten Säulen: Schutz (protection), Befähigung (provision) und Teilhabe (participation). Ein Mindestalter würde mit Blick auf diese Trias einseitig die Schutzgehalte der Konvention umsetzen, die Rechte auf Befähigung und Teilhabe aber faktisch vollständig unberücksichtigt lassen.

Art. 3 UN-KRK verlangt daneben, dass bei allen Maßnahmen, die Kinder betreffen, das Kindeswohl vorrangig berücksichtigt wird. Dieses Kindeswohlinteresse umfasst aber nicht nur den Schutz vor Gefahren, sondern gleichberechtigt auch den Zugang zu Informationen (Art. 17 UN-KRK), das Recht auf freie Meinungsäußerung (Art. 13 UN-KRK) und das Recht auf Gehör und Beteiligung (Art. 12 UN-KRK). Der Zugang zu für die Interessen und die Entwicklung relevanten Informationen, zu Unterhaltung und zu sozialen Interaktionen mit Freunden und Gleichaltrigen wäre durch eine Mindestalterregelung im Hinblick auf die zentralen Plattformen ausgeschlossen.



Zudem verhindert ein Social-Media-Ban die effektive Befähigung von Jüngeren zum Umgang mit entsprechenden Angeboten: Wie sollen junge Menschen auf und über diese Plattformen lernen, wenn ihnen der Zutritt verweigert ist? Die OECD kommt in ihrer aktuellen Studie „How’s Life for Children in the Digital Age“ zu dem Schluss, dass ein Komplettverbot eine etwaige positive Begleitung durch Eltern, Erziehende und Fachkräfte ausschließt. Auch die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) hat sich dahingehend positioniert, dass junge Menschen ein Recht auf digitale Teilhabe haben.

Die kinderrechtliche Perspektive verdeutlicht, warum ein Social-Media-Verbot für Minderjährige fundamental anders zu bewerten ist als etwa ein Zugangsverbot zu Pornografieplattformen: Der absolute Großteil der Inhalte bei Social-Media-Angeboten ist mit Blick auf die Entwicklung von Minderjährigen harmlos oder gar vorteilhaft, während die Mehrheit der Inhalte bei pornografischen Angeboten zu Beeinträchtigungen der sexuellen Entwicklung führen kann. Ein gesetzliches Verbot ganzer Plattformen, deren Inhalte zu großen Teilen gerade keine Jugendschutzrelevanz besitzen, ist daher kinderrechtlich nicht angemessen.

8. Definitorische und praktische Herausforderungen

Unabhängig von den europarechtlichen und verfassungsrechtlichen Hürden stellt zudem die Definition des Regelungsgegenstandes eine erhebliche Herausforderung dar. Es gibt bislang keine Legaldefinition von dem, was „Social Media“ ist. Angesichts der vielfältigen Erscheinungsformen von Online-Angeboten, über die sich Menschen vernetzen und miteinander kommunizieren können, bleibt in der Debatte völlig offen, welche Angebote von einem Verbot umfasst und welche ausgenommen wären.

Auch das australische Modell stößt auf dieses Problem: TikTok und Instagram fallen unter den Ban, WhatsApp oder Telegram hingegen nicht, obwohl dort Gruppen und Kanäle für bis zu 200.000 Follower:innen existieren. Unklar bleibt, wie mit Diskussions- und Selbsthilfeforen, Messenger-Diensten mit sozialen Funktionen oder Angeboten umzugehen ist, die sich gezielt an Minderjährige richten und ihnen speziell geschützte Kommunikationsräume bieten. Für Anbieter, die speziell kindgerechte soziale Vernetzungsangebote bereitstellen, wäre ein pauschales Verbot existenzgefährdend. Das aber ist ein Ergebnis, welches dem Schutzzweck diametral entgegenläuft. Die Abgrenzungsschwierigkeiten sind nicht nur theoretischer Natur, sondern haben unmittelbare Konsequenzen für die Rechtssicherheit und Vollziehbarkeit einer entsprechenden Regelung.

9. Altersverifikation: Technische, grundrechtliche und praktische Dimensionen

Jede onlinebezogene Regelung eines Mindestalters erfordert eine Altersverifikation oder zumindest eine Altersschätzung. Die Frage des Wie ist dabei weitaus komplizierter als die Frage des Ob. Beide Landtagsanträge berühren dieses Problem: der CDU/Grüne-Antrag implizit über die Erörterung eines Verbots, der SPD-Antrag explizit über die Forderung nach „wirksamen, datenschutzkonformen Altersverifikationssystemen (z.B. die EUDI-Wallet)“.

9.1. Verfügbare Technologien

Es existieren verschiedene technische Ansätze zur Überprüfung des Alters von Online-Nutzer*innen: Upload eines Ausweisdokuments, biometrische Gesichtsanalyse zur Altersschätzung, Stimm- oder Handbewegungserkennung, kreditkartenbasierte Verifikation sowie Wallet-basierte digitale Nachweise, bei denen nur ein Alterssignal übertragen wird. Australien hat im Rahmen einer umfangreichen Technikabschätzung (Age Assessment Trial) festgestellt, dass es nicht *die eine* gute Lösung gibt, sondern mehrere Verfahren parallel eingesetzt werden sollten. Im australischen Modell analysieren nun Plattformen die Verhaltensdaten der Nutzenden – Posting-Verhalten, soziale Graphen, Vernetzungsmuster – mit teils über 200 Signalen. Erst wenn ein Algorithmus vermutet, ein Nutzer sei unter 16, erscheint die Aufforderung zur Altersverifikation. Qualitative Befragungen zeigen hier, dass die Erfahrungen Jugendlicher stark variieren: Manche wurden sofort geprüft, andere bislang gar nicht.

9.2. EUDI-Wallet und aktueller Entwicklungsstand

Der SPD-Antrag verweist ausdrücklich auf die EUDI-Wallet als mögliches datenschutzfreundliches Instrument. Diese Technologie steht allerdings noch am Anfang, das derzeit laufende Pilotprojekt ist bisher nur geeignet für den Nachweis der Volljährigkeit (Altersgrenze 18). Die von den EU-Mitgliedstaaten verpflichtend vorzuhaltende EUDI-Wallet-Anwendung bis spätestens Ende 2026 wird von der Mehrheit der Länder nicht eingehalten werden können. Von einer schnellen breiten Verfügbarkeit, die eine flächendeckende Altersüberprüfung implizieren würde, kann derzeit nicht ausgegangen werden.

9.3. Grundrechtliche Bedenken flächendeckender Altersprüfungen

Jede Form flächendeckender Altersverifikation bedeutet, dass systembedingt *alle* Nutzenden ihr Alter nachweisen müssen. Damit erscheint ein Social-Media-Ban mittelbar auch für Erwachsene als erheblicher Eingriff in Kommunikations- und Informationsfreiheiten. Bei Altersverifikation handelt es sich im Kern um eine Diskriminierungstechnologie, die Menschen nach ihrem Alter unterschiedlich behandeln soll. Wie bei jeder solcher Technologien sind Fehler in beide Richtungen unvermeidlich: Es wird Minderjährige geben, die die Prüfung umgehen, und Erwachsene, die nicht in der Lage sind, ihr Alter gegenüber dem System nachzuweisen. Je flächendeckender eine



solche Technologie eingeführt wird, desto größer der „Fallout“ betroffener Personen. Hinzu tritt die Gefahr, dass Altersverifikationsverfahren zu einer Identifikation oder jedenfalls zur Beobachtbarkeit von Menschen genutzt werden können.

Insgesamt wird deutlich, dass die Verhältnismäßigkeit einer gesetzlich ausdrücklich vorgesehenen oder implizit vorgeschriebenen Altersüberprüfung stark von der konkreten Ausgestaltung abhängt. Die Implementation einer solchen Pflicht muss deswegen vor der Entscheidung über eine gesetzliche Grundlage vollständig zu Ende gedacht werden.

10. Fazit und Empfehlungen

Die vorliegende Stellungnahme zeigt, dass die Forderung nach einem nationalen Social-Media-Verbot für Minderjährige auf zahlreiche und signifikante Hürden trifft: den Anwendungsvorrang des DSA, das Herkunftslandprinzip, die fehlende Legaldefinition von „Social Media“, erhebliche Verhältnismäßigkeitsbedenken und eine kinderrechtliche Schiefelage durch Vernachlässigung der Befähigungs- und Teilhaberechte. Der empirische Forschungsstand zeigt zudem keine Evidenz dafür, dass Social-Media-Verbote tatsächlich positive Effekte auf das Wohlbefinden von Minderjährigen haben.

Der ergebnisoffen formulierte Anhörungsansatz des CDU und Bündnis90/Die Grünen-Antrags (Drs. 20/3600) ist insoweit zu begrüßen, als er eine evidenzbasierte Auseinandersetzung ermöglicht. Die Anhörung sollte die in dieser Stellungnahme dargestellten europarechtlichen, verfassungsrechtlichen und kinderrechtlichen Dimensionen systematisch einbeziehen und nicht nur die Frage eines Verbots, sondern auch die Wirksamkeit und Weiterentwicklung des bestehenden DSA-Rahmens in den Blick nehmen.

Der SPD-Alternativantrag (Drs. 20/3623) bietet inhaltlich eine substantielle Grundlage für einen wirksamen Kinder- und Jugendmedienschutz, da er auf einen risikobasierten, abgestuften Ansatz setzt, der sowohl dem geltenden europäischen Rechtsrahmen als auch den kinderrechtlichen Anforderungen besser entspricht. Die neun Maßnahmen decken verschiedene Handlungsebenen wie Prävention, Regulierung, Forschung und Befähigung ab und fügen sich kohärenter in den bestehenden Ordnungsrahmen ein als ein gesetzliches Mindestalter.

Aus Forschungssicht ergeben sich vier zentrale Handlungsempfehlungen:

Erstens sollte der Vollzug des bestehenden Rechtsrahmens – insbesondere des DSA – konsequent gestärkt werden. Die Durchsetzung von Art. 28 Abs. 1 DSA durch die EU-Kommission und die nationalen Aufsichtsbehörden ist der unmittelbar verfügbare und verhältnismäßige Weg, um den Schutz Minderjähriger auf Plattformen nachhaltig zu verbessern.

Zweitens sollte sich der Schleswig-Holsteinische Landtag auf Bundesebene dafür einsetzen, dass sich Deutschland auf EU-Ebene für eine konsequente und kinderrechtsfreundliche Auslegung von Art. 28 Abs. 1 DSA einsetzt. Eine altersangemessene Gestaltung von Plattformen einschließlich besonders geschützter Kinder- und Jugendprofile kann bereits jetzt aus der bestehenden Norm abgeleitet werden.

Drittens ist Medienkompetenzförderung als Kernstrategie des Landes zu verankern. Strukturelle Vorsorgemaßnahmen, Medienkompetenzförderung und altersgerechte Gestaltung der Plattformen können die staatlichen Schutzziele erreichen, ohne die fundamentalen Rechte von Kindern und Jugendlichen zu verletzen.

Viertens ist die Forschung zu stärken, um die ambivalente empirische Evidenzlage zu klären und evidenzbasierte Regulierung zu ermöglichen. Dies umfasst sowohl Grundlagenforschung zu den Wirkungszusammenhängen als auch Evaluationsforschung zur Wirksamkeit bereits ergriffener Maßnahmen.

Fünftens sollten alle geplanten regulatorischen Maßnahmen einem Kinderrechte-Check unterzogen werden, der sicherstellt, dass die Rechte auf Schutz, Befähigung und Teilhabe gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an der Entwicklung von Schutzmaßnahmen ist dabei nicht nur eine kinderrechtliche Pflicht, sondern auch eine Voraussetzung für deren Wirksamkeit und Akzeptanz.

Statt pauschaler Verbote sollte angesichts der rechtlichen, umsetzungsbezogenen und faktischen Hindernisse der bereits im DSA angelegte risikobasierte Ansatz konsequent umgesetzt werden. Ein Social-Media-Verbot erscheint vor dem Hintergrund der zahlreichen und signifikanten Hürden eher als rechtspolitische Scheinmaßnahme, die an der komplexen Realität digitaler Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen vorbeigeht und mehr rechtliche und faktische Probleme schafft als löst.

Hamburg, im Februar 2026

