

Social Media Verbot für Jugendliche?

Ein Social-Media-Verbot für Jugendliche? Es ist die große Frage: Sollten Kinder und Jugendliche überhaupt Social Media nutzen dürfen? Diese Diskussion ist nicht neu – ich frage mich das immer wieder. Aber sie ist in den letzten Monaten sehr aktuell geworden. Besonders weil Australien als erstes Land der Welt gehandelt hat.

Doch beginnen wir von vorne. In Deutschland nutzen Kinder und Jugendliche Social Media im Durchschnitt mehr als drei Stunden pro Tag. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat sind ein fester Teil ihres Alltags. Viele fangen schon sehr früh damit an – oft weit vor dem 13. Lebensjahr, das die Plattformen selbst als Mindestalter angeben.

Gleichzeitig wächst die Sorge um die psychische Gesundheit junger Menschen. Studien zeigen, dass intensive Social-Media-Nutzung mit erhöhten Depressions- und Angstsymptomen, Schlafstörungen, Einsamkeit und Konzentrationsschwierigkeiten zusammenhängt. In Deutschland nutzen rund eine Million der Kinder und Jugendlichen auf problematische Weise Social Media. 300.000 erfüllen sogar die Kriterien einer echten Social-Media-Sucht.

Wichtig zu sagen: Viele dieser Studien zeigen nur einen Zusammenhang, keine eindeutige Ursache. Das heißt, man weiß nicht sicher, ob Social Media die Probleme verursacht – oder ob Jugendliche mit Problemen einfach mehr Social Media nutzen. Trotzdem nehmen Politiker und Wissenschaftler das Thema ernst.

Den stärksten Impuls für die Debatte in Deutschland gab Australien. Das australische Parlament beschloss Ende 2024 als erstes Land der Welt eine Altersbeschränkung für Social Media. Am 10. Dezember 2025 trat das Gesetz in Kraft: Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen seitdem keine eigenen

Accounts mehr auf großen Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, YouTube, X, Reddit und Twitch besitzen. 4,7 Millionen Accounts wurden deaktiviert. Die Plattformen müssen das Alter der Nutzer überprüfen. Strafen drohen dabei ausschließlich den Plattformbetreibern, nicht den Jugendlichen oder ihren Eltern.

Was passiert, wenn ein Unternehmen die Regeln nicht einhält? Die australische Regierung hat die Höchststrafe inzwischen auf 99 Millionen australische Dollar – das sind etwa 60 Millionen Euro – verdoppelt.

Aber funktioniert das Verbot wirklich? Gerade diese Woche wurden die ersten wissenschaftlichen Ergebnisse veröffentlicht – und sie sind ernüchternd. Forscher der Universität Newcastle befragten mehr als 400 australische Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren kurz vor und etwa drei Monate nach dem Start des Verbots. Das Ergebnis: Mehr als 85 Prozent der betroffenen Jugendlichen nutzten weiterhin die verbotenen Plattformen. Die meisten über eigene Accounts, die sie einfach behalten haben. Viele Jugendliche umgehen die Alterskontrollen aktiv, und die vorhandenen Überprüfungen der Plattformen sind oft unzureichend. Häufig reicht eine einfache Selbstauskunft zum Alter oder das Hochladen eines Selfies.

Dennoch wollen auch andere Länder Social Media für Jugendliche verbieten. Großbritannien zum Beispiel. Die britische Regierung hatte Eltern und Kinder befragt und 116.000 Antworten bekommen. Das Ergebnis: die große Mehrheit wollte ein Verbot. Anfang 2027 soll es in Kraft treten.

Was macht Deutschland aus diesen Erfahrungen? Die Bundesregierung hat im September 2025 eine Expertenkommission zum Thema „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ eingerichtet. Diese Kommission hat Ende Juni 2026 ihre Empfehlungen vorgestellt. Das Gremium riet von einem strengen, pauschalen Social-Media-Verbot ab. Bundesfamilienministerin Karin

Prien von der CDU spricht sich grundsätzlich für eine gesetzliche Altersgrenze von 13 Jahren aus – verbunden mit einer wirksamen Altersüberprüfung und abgestuften Schutzmaßnahmen für Jugendliche bis 18 Jahre.

Andere Experten setzen auf einen anderen Ansatz. Sie empfehlen, dass Plattformen die Accounts von Minderjährigen mit bestimmten sicheren Grundeinstellungen versehen müssen – zum Beispiel keine algorithmisch gesteuerten Feeds, keine personalisierte Werbung und kein Endlos-Scrollen. Die Idee dahinter: Der Schutz soll nicht davon abhängen, wie medienkompetent einzelne Kinder oder Eltern sind, sondern direkt in der Gestaltung der Plattformen stecken.

Auch in anderen Ländern wird das Thema diskutiert. In Dänemark soll das Mindestalter bei 15 Jahren liegen. In Spanien, Norwegen, Griechenland und den Niederlanden läuft ebenfalls eine Debatte.

Die Frage, wie Kinder und Jugendliche online besser geschützt werden können, beschäftigt also viele Länder gleichzeitig. Und die ersten Erfahrungen aus Australien zeigen: Ein gesetzliches Verbot allein reicht offenbar nicht aus. Ich selber bin der Meinung, dass wir viel mehr mit den Kindern und Jugendlichen über Social Media reden müssen. Sie müssen wissen, welche Gefahren es gibt und wie sie damit umgehen können. Und: Wir Erwachsenen müssen Vorbilder sein und unser Verhalten selber kritisch hinterfragen. Denn sind wir mal ehrlich: Sind nicht viele von uns viel zu oft auf Social Media? Was denkst du zu diesem Thema? Schreib gerne in die Kommentare!