



## Positionspapier zur Debatte um ein Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche

### **Mehr als Altersgrenzen: Warum Prävention und Elternkompetenz zentral sind. Ganzheitliche Ansätze für den Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt.**

Im Dezember 2025 führte Australien als erstes Land ein Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige ein. Seither hat die politische Debatte über Altersbegrenzungen in vielen Staaten an Fahrt aufgenommen. Auch in Deutschland werden entsprechende Regelungen diskutiert; die Bundesregierung hat dazu die Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ einberufen, die Handlungsempfehlungen erarbeiten soll. Ihre Bestandsaufnahme hat sie am 20. April vorgelegt.

Die begrenzte Durchsetzbarkeit von Altersgrenzen für die Social-Media-Nutzung sowie das in der UN-Kinderrechtskonvention verankerte Recht auf digitale Teilhabe machen deutlich: Ein rein restriktiver Ansatz greift zu kurz. So wichtig und richtig es ist, die Plattformen in die Pflicht zu nehmen und technische Lösungen der Altersüberprüfung, des Nutzungsdesigns und des Ausspielens nicht altersgemäßer Inhalte zu implementieren: Neben Schutzmechanismen sind Maßnahmen zum Aufbau und zur Stärkung von Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen selbst und bei den Personen, die ihr Aufwachsen begleiten, genauso notwendig. Dabei kommt den Eltern – auch gemäß Artikel 6 des Grundgesetzes – eine Schlüsselrolle zu, die aber insbesondere in ihrer Präventionsfunktion bislang nicht ausreichend und systematisch in Stellung gebracht wird. Die Expertenkommission kommt zu ähnlichen Befunden.

Der digitale Raum ist längst fester Bestandteil unserer Lebensrealität. Sollen Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen und frühzeitig die Kompetenzen entwickeln, die sie zur gesellschaftlichen und politischen Teilhabe befähigen, müssen die Eltern als erste und engste Bezugspersonen besser unterstützt werden.

### **Intensive Nutzung und psychische Belastungen stärker adressieren**

Die aktuelle Studienlage unterstreicht den Handlungsdruck: Laut der [Jugendstudie](#) der Vodafone Stiftung verbringen 69 % der Jugendlichen täglich mehr als zwei Stunden in sozialen Medien, 27 % sogar über fünf Stunden. Etwa ein Drittel berichtet von negativen Gefühlen wie Stress, Einsamkeit oder Neid – ein Befund, der sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur psychischen Belastung deckt.

Gleichzeitig zeigen die Daten eine Lücke in der elterlichen Begleitung. Zwar geben rund zwei Drittel der Jugendlichen an, dass ihre Eltern über das generelle Angebot bei Social Media informiert sind, jedoch weiß nur etwa die Hälfte der Eltern, mit welchen konkreten Inhalten ihre Kinder konfrontiert sind. [Andere Befragungen](#) zeigen, dass Eltern sich der Risiken von sozialen Medien für ihre Kinder zwar bewusst sind; trotzdem sprechen nur 38 % regelmäßig mit ihren Kindern über die Nutzung sozialer Medien. Dies deutet auf strukturelle Unsicherheiten und Unterstützungsbedarfe im Umgang mit digitalen Medien hin, die ein Verbot allein nicht löst.



## Eltern gezielt bei der Begleitung der Social-Media-Nutzung unterstützen

Vor diesem Hintergrund ist es erforderlich, die Kompetenz von Eltern gezielt zu stärken. Eltern müssen befähigt werden, ihre Kinder im Umgang mit sozialen Medien aktiv und kompetent zu begleiten, Orientierung zu geben und ihrer Vorbildfunktion gerecht zu werden. Dazu gehören der reflektierte Umgang mit Onlineinhalten ebenso wie die Etablierung klarer Alltagsstrukturen, etwa durch bildschirmfreie Zeiten und Räume.

Darüber hinaus ist die Begleitung der Social-Media-Nutzung in einen umfassenden erzieherischen Kontext einzuordnen. Eltern sollten insgesamt unterstützt werden, stabile Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen zu schaffen. Dazu gehören unter anderem die Sicherstellung zentraler Entwicklungsbereiche wie Bewegung, soziale Interaktion sowie Stressregulation und -bewältigung.

Eine wirksame Prävention muss daher schon früh ansetzen und die systematische Befähigung von Eltern priorisieren. Ziel muss es sein, Kinder schrittweise auf die angemessene und altersgerechte Nutzung sozialer Medien vorzubereiten. Evidenzbasierte Elternprogramme können hierbei einen zentralen Beitrag leisten, indem sie Methoden zur praxisnahen Unterstützung bieten und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz insgesamt stärken.

## Australien als Vorbild

In Australien unterstützt Triple P International die australische Regierung bei der Bereitstellung eines universellen, evidenzbasierten digitalen Unterstützungsangebots für Eltern im Rahmen des „Parenting Education and Support Program“. Seit 2022 wurden damit mehr als 650.000 Familien erreicht.

Zeitgleich mit dem Verbot sozialer Medien für unter 16-Jährige hat Triple P International dieses Angebot um eine neue Intervention erweitert: *Triple P Online: Children and Screens*. Dieses Programm vermittelt Eltern praxisnahe, evidenzbasierte Werkzeuge, um typische Herausforderungen im Zusammenhang mit Bildschirmzeit zu erkennen, deren Ursachen zu verstehen und präventiv zu handeln. Erste Evaluierungen zeigen positive Effekte: Über 1.800 Familien nutzen das Angebot bisher, darunter auch überproportional Gruppen, die häufig schwierig erreichbar sind. Teilnehmende berichten von deutlich gesteigerter Selbstwirksamkeit, insbesondere bei der Festlegung von Regeln, dem Umgang mit Konflikten und der Förderung der Online-Sicherheit ihrer Kinder. Besonders stark verbesserte sich die Fähigkeit, Konflikte über die Bildschirmzeit zu bewältigen (+53,1 % zwischen Programmstart und -abschluss). Zudem gaben 91% der Nutzenden an, ein besseres Verständnis für Probleme im Zusammenhang mit Bildschirmzeit und deren Ursachen entwickelt haben.

## Für ein sicheres und selbstbestimmtes Aufwachsen in der digitalen Welt

Wir brauchen auch in Deutschland ganzheitliche Konzepte: Neben Schutzmaßnahmen sollte der Fokus insbesondere auf frühzeitiger Unterstützung liegen. Ziel in einer offenen demokratischen Gesellschaft muss es sein, Kinder und Jugendliche systematisch dazu zu befähigen, sich kompetent, selbstbestimmt und verantwortungsvoll in der digitalen Welt zu bewegen. Eltern spielen dabei eine zentrale Rolle.

Unsere Vorschläge:

- Frühzeitiges präventives Handeln: Kinder müssen schon früh in ihrer Entwicklung gefördert werden, um sie zur selbstbestimmten gesellschaftlichen Teilhabe zu befähigen. Wir brauchen deshalb ganzheitlich gedachte und langfristig angelegte Konzepte, in denen Schutz und Befähigung in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.



- Eltern als Schlüsselakteure: Eltern müssen gezielt und flächendeckend einbezogen werden, damit sie ihre Kinder im Umgang mit sozialen Medien bestmöglich unterstützen können.
- Niedrigschwellige, evidenzbasierte Unterstützungsangebote: Unterstützungsprogramme müssen für alle Eltern und Bezugspersonen leicht zugänglich sein und systematisch implementiert werden, um ihre volle Wirkung entfalten zu können.

## **Über Triple P und das Programm „Triple P Online: Children and Screens“**

Triple P bietet mit seinen Programmen wissenschaftlich abgesicherte und in jahrelanger Praxis erprobte Konzepte, Informationen und Unterstützungsangebote für Eltern und Fachkräfte, mit denen die Interaktionsqualität zwischen Kindern und ihren erwachsenen Bezugspersonen gestärkt werden kann. Die Programme können in unterschiedlichen Kontexten, Strukturen und Systemen implementiert werden.

Mit Bezug auf das Aufwachsen innerhalb der Familien wirkt die Anwendung der Programme von Triple P positiv auf das familiäre Zusammenleben und die Entwicklung der Kinder ein – gerade auch dort, wo durch verschiedene belastende Faktoren wie niedriger sozioökonomischer Status, beengte Wohnverhältnisse oder psychische Erkrankungen der Eltern nicht die besten Startchancen für Kinder gegeben sind.

Ein breiter Einsatz der Programme von Triple P fördert Chancengleichheit, stärkt Präventionsketten und trägt damit wirksam zur Steigerung der psychischen Gesundheit und Resilienz von Kindern und Jugendlichen bei. So können langfristige negative Effekte im späteren Leben minimiert und damit auch gesellschaftliche Folgekosten in den sozialen Systemen gesenkt werden.

„Triple P Online: Children and Screens“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Online-Programm und kommt seit 2025 zum Einsatz.

### **Kontakt:**

Dr. Thomas Dirscherl  
Triple P Deutschland GmbH  
Nordstraße 22  
48149 Münster  
[dirscherl@triplep.de](mailto:dirscherl@triplep.de)  
[www.triplep.de](http://www.triplep.de)