



**Axel Voss**

Member of the European Parliament

## Dringende Maßnahmen zum Schutz von Minderjährigen im Netz

03. Juni 2025

### Wir verlieren eine ganze Generation.

*„Als ich 10 war, war ich das erste Mal auf Reddit und was ich da gesehen habe, geht mir seit dem Tag nicht mehr aus dem Kopf.“*

*„Als ich 13 Jahre alt war sah ich ein TikTok wo Bilder von einem Mädchen gezeigt [wurden] die sich das Leben nahm von einem Zug und sie lag auf den Zuggleisen und ihr Kopf war abgetrennt.“*

*„Ein Freund hat es mir gezeigt. Da werden Menschen gefoltert in schlimmsten Weisen mit vielen Waffen. Da war ich 12 Jahre alt, er hat es von Google.“*

*„Als ich 12 Jahre alt war schrieb mich ein 33-Jähriger an auf Snapchat und verlangte von mir Nacktbilder und schickte mir Bilder von Dingen die ich nicht sehen wollte.“*

*(Berichte von SchülerInnen aus Deutschland)*

Immer mehr Studien zeigen alarmierende Entwicklungen: der exzessive und unkontrollierte Konsum sozialer Medien birgt erhebliche Risiken für die psychische Gesundheit von Minderjährigen. Kinder die mehr als acht Stunden auf TikTok und anderen Plattformen verbringen und am echten sozialen Leben nicht mehr teilnehmen können. Kinder, die sich Videos von Krankheiten, Tierquälerei bis hin zu Selbstverletzung ansehen und davon depressiv werden. Kinder, die regelmäßig auf Plattformen angeschrieben werden, mit der Bitte um Fotos, Privatinformationen oder sogar persönliche Treffen. Kinder, die sich mit Nacktbildern als „Taschengeldmädchen“ Geld dazu verdienen wollen. Kinder, die unter extremem Mobbing leiden. Die Rate an Konzentrationsproblemen, Depressionen, Angststörungen, Selbstverletzungen bis hin zu Selbstmord steigt<sup>1</sup>. Und all das passiert häufig unter dem Radar von Eltern und Lehrkräften. Was bisher als normale Entwicklung abgetan wird, ist in Wirklichkeit eine **nationale Krise**.

<sup>1</sup> Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive medicine reports, 12, 271-283.

## Bildschirmzeiten, die krankmachen

Eine Studie von Common Sense Media zeigte bereits im Jahr 2021, dass Kinder in den USA schon im Alter von 8–12 Jahren durchschnittlich 5,5 Stunden täglich, Jugendliche zwischen 13–18 Jahren sogar **8,5 Stunden** täglich mit digitalen Medien verbringen<sup>2</sup>. Auch eine deutsche Studie der DAK zeigte, dass mehr als ein Viertel der Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren soziale Medien in „problematischem Ausmaß nutzen“<sup>3</sup>.

**Die Sucht ist dabei vorprogrammiert.** Dark Patterns, z.B. aufdringlichen Benachrichtigungen, Endlos-Scrollen wie bei TikTok und Instagram, automatisch startenden Videos und Cliffhanger, sind gezielt darauf ausgerichtet, Aufmerksamkeit zu binden und Nutzungszeiten zu verlängern. Durch den Überraschungseffekt reagiert das Hirn mit Dopamin und das Belohnungssystem wird stimuliert, was süchtig macht, vergleichbar sogar mit Alkohol und Nikotin<sup>4</sup>. Das beginnt **schon im Kleinkindalter**, da selbst Kinderserien häufig

Trailer automatisch starten und schon Cliffhanger einsetzen<sup>5</sup>.

Dies führt zu den hohen Bildschirmzeiten, die an sich schon problematisch sind. „Doom scrolling“ und „brain rotting“, also die dauerhafte Beschäftigung mit schnell wechselnden Inhalten, mindert die Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit und führt zu schlechterem Schlaf und Tagesmüdigkeit<sup>6</sup>. Bei besonders hohen Bildschirmzeiten kann Bewegungsmangel, Einsamkeit, erhöhter Stress und damit die Entwicklung von Angst und Depressionen einhergehen<sup>7</sup>. Auch wird der Druck erhöht, sich mit idealisierten Bildern des Körperbaus zu vergleichen, was Anorexie fördert<sup>8</sup>. Der erhöhte soziale Austausch online verbreitet zudem weiterhin Cybermobbing, was häufig sogar belastender wirkt als traditionelles Mobbing und in engem Zusammenhang mit Depressionen und Suizidgedanken steht<sup>9</sup>.

<sup>2</sup> Rideout, V. (2021). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight in America, A Common Sense Media Research Study.

<sup>3</sup> Gesundheit, D. A. K. (2025). DAK Mediensucht Studie 2024: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen (12.03.2025). Verfügbar unter: [https://www.dak.de/dak/unternehmen/report-forschung/dak-studie-mediensucht-2024\\_91442](https://www.dak.de/dak/unternehmen/report-forschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442)

<sup>4</sup> Korte, M. (2023). Frisch im Kopf: Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien. DVA.

<sup>5</sup> Deutschlandfunk (2025). Wann Mediennutzung Kindern und Jugendlichen schadet (19.03.2025). Verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunk.de/mediennutzung-tv-computer-kinder-jugendliche-gehirn-100.html>

<sup>6</sup> Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

<sup>7</sup> Korte, M. (2023). Frisch im Kopf: Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien. DVA.

<sup>8</sup> Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1-5.

<sup>9</sup> Patchin, J. W., & Hinduja, P. D. S. (2020). Tween cyberbullying. Cyberbullying Research Center: Jupiter, FL, USA.

## Algorithmen, die töten

Schon harmlose Inhalte machen bei Dauerbeschallung also krank. Dazu kommt aber der **massenhafte Konsum von besonders schädlichen, häufig sogar illegalen Inhalten**. Die Berichte der Schülerinnen und Schüler zeigen, dass viele Kinder schon früh mit grafischen Darstellungen von Krankheiten, Gewalt und Selbstmord konfrontiert werden, auch wenn sie diese nicht gezielt gesucht haben. Interne Leaks von Meta zeigen, dass Algorithmen auf Instagram **körperbezogene und depressive Inhalte aktiv verstärken**, wenn Jugendliche und Kinder damit interagieren<sup>10</sup>. Auch ist wissenschaftlich belegt, dass Minderjährige, die regelmäßig mit Suizidinhalten interagieren, häufiger Nachahmungsverhalten und verstärkte depressive Symptome entwickeln<sup>11</sup>. Depressionen und Selbstverletzung werden regelmäßig auf verschiedenen Plattformen romantisiert oder es wird emotionale Unterstützung suggeriert, die aber in Wirklichkeit gefährliches Verhalten normalisieren<sup>12</sup>.

Die Politik muss sofort handeln.

## Dringende Maßnahmen

- 1. Einführung einer verpflichtenden Altersverifizierung in AppStores und Browsern.** Kein App- oder Website-Zugriff für Minderjährige ohne überprüfte Altersfreigabe.
- 2. Ausweitung von Jugendschutzpflichten auf alle Webseiten.** Auch Webseiten ohne Accountpflicht müssen altersbezogene Schutzmaßnahmen implementieren – also Filter und Sperren für sensible, schädliche und illegale Inhalte.
- 3. Plattformverantwortung gesetzlich festschreiben.** Plattformen wie Instagram und TikTok, aber auch kleinere Plattformen müssen per Gesetz dazu verpflichtet werden, schädliche und illegale Inhalte für unter 18-Jährige konsequent zu blockieren.
- 4. Eltern-App zum begleitenden Medienschutz.** Förderung einer zentralen, staatlich unterstützten App für Eltern zur Aufklärung, Medienbegleitung und Informationsvermittlung. Diese sollte auch einfache Erklärung zur Steuerung des Medienkonsums der Kinder enthalten (z.B. Bildschirmzeitkontrolle). Diese App muss unabhängig von kommerziellen Interessen funktionieren und wissenschaftlich begleitet werden.

<sup>10</sup> Corvelo, S., Kelly, P., & Perreault, S. (2024). Frances Haugen, Facebook Whistleblower. SAGE Publications: SAGE Business Cases Originals.

<sup>11</sup> Harris, R., Hills, L., McKee, T., & Victor-Uadiale, I. (2024). Social media-its use and impact on mental health and wellbeing on young people. Findings from literature, with a focus on self-harm and suicidality.

<sup>12</sup> McTernan, N., Spillane, A., Cully, G., Cusack, E., O'Reilly, T., & Arensman, E. (2018). Media reporting of suicide and adherence to media guidelines. *International Journal of social psychiatry*, 64(6), 536-544.

**5. Einheitliche und verbindliche Plattform zur Implementierung von Medienschutz in KiTas und Schulen.** Zentrale und stets aktualisierte Medienschutz-App für KiTas und Schulen mit praxisnahen Leitlinien, aktuellen Studien und pädagogischen Empfehlungen. Ausbildung von ErzieherInnen/ LehrerInnen zu MedienschutzexpertInnen, um die sichere und bewusste Mediennutzung aktiv zu begleiten. Organisierte Elternabende mit Expertenvideos aus Psychologie, Neurologie, Pädagogik und Gesundheitswesen zur Sensibilisierung für Medienrisiken und Chancen. Workshops für Eltern und Kinder, die digitale Resilienz stärken, einen reflektierten Umgang mit digitalen Inhalten fördern und den Wert direkter sozialer Interaktion und analoger Aktivitäten vermitteln. Konzeptionelle Ausgestaltung durch Fachleute aus KiTa, Schule und Gesundheitswesen.