



Social Media verbieten? Vermeintliche Lösung für ein komplexes Problem

**Ein Positionspapier der Eidgenössischen Kommission für
Kinder- und Jugendfragen (EKKJ)**

Bern, November 2025

Inhalt

Das Wichtigste in Kürze	3
1 Ausgangslage	5
2 Daten & Fakten	6
2.1 Kinderrechte im digitalen Raum.....	6
2.2 Räume zum Erlernen von Kompetenzen	7
2.3 Wachsen an der Bewältigung von Herausforderungen	8
2.4 Psychische Gesundheit und Social Media	10
2.5 Algorithmen und Plattformen	11
3 Position der EKKJ	13
3.1 Generelle Verbote widersprechen den Kinderrechten und der wissenschaftlichen Datenlage.....	13
3.2 Partizipativ erarbeitete Regeln statt starrer Verbote.....	14
3.3 Förderung von Medienkompetenz und Selbstregulation	14
3.4 Differenzierter Blick auf Auswirkungen auf psychische Gesundheit	15
3.5 Plattformregulierung und Transparenzpflichten.....	16
4 Fazit.....	16
Literaturverzeichnis	18

Das Wichtigste in Kürze

Die Diskussion um Social Media und ihren Einfluss auf Jugendliche hat in den letzten Jahren stark an Intensität gewonnen. Immer häufiger werden in Medien und Politik Forderungen laut, den Zugang und den Umgang mit sozialen Netzwerken für Kinder und Jugendliche gesetzlich zu verbieten oder zumindest stark einzuschränken, um Kinder und Jugendliche vor Risiken wie Cybermobbing, Suchtgefahren und Desinformation zu schützen. Die EKKJ leistet mit dem vorliegenden Positionspapier einen Beitrag zu dieser aktuellen Debatte. Gegenstand des Positionspapier sind Social-Media-Verbote; es geht nicht um Smartphoneverbote, weder um generelle noch um solche an Schulen.

Aus Sicht der Kommission sind pauschale Verbote von Social Media für Kinder und Jugendliche nicht zielführend und nur eine vermeintliche Lösung für ein komplexes Problem. Die Kommission hält solche Verbote bezüglich der negativen Folgen, die diese zeitigen können, für weitgehend unwirksam. Gleichzeitig schränken sie positive und notwendige Lernprozesse ein, verhindern den Erwerb sinnvoller Kenntnisse und Kompetenzen und verunmöglichen wichtige Erfahrungen.

Vielmehr als pauschale Verbote braucht es einen klaren Fokus auf folgende Punkte:

- **Kinder haben auch im digitalen Raum zahlreiche Rechte, die zu schützen und zu fördern sind.** Dazu zählen das Recht auf Schutz und Unversehrtheit, aber auch das Recht auf altersgerechten Zugang zu Information und Bildung sowie das Recht auf Teilhabe an digitalen Angeboten. Ausserdem muss die Meinung von Kindern und Jugendlichen in allen Angelegenheiten, die sie betreffen, angemessen berücksichtigt werden. Statt genereller Verbote, die die Handlungsfähigkeit sowohl von Eltern als auch von Kindern unnötig einschränken, braucht es partizipativ ausgehandelte Regelungen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand und Lebenskontext der Kinder abgestimmt sind. Klare Regeln und Leitlinien zur Mediennutzung sollten gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden, um deren Recht auf Mitsprache zu wahren und altersgemässe Selbstregulation zu fördern.
- **Kinder und Jugendliche brauchen Räume und Gelegenheiten, um die notwendigen Kompetenzen zu erlernen,** die ihnen erlauben, sich sicher, selbstbestimmt und kritisch in der (digitalen) Welt bewegen zu können. Nebst der Medienkompetenz gehören dazu auch Urteilskraft, Dialogfähigkeit und Kompromissbereitschaft – Grundpfeiler demokratischer Teilhabe. Politische Bildung findet auch im digitalen Raum statt. Die Förderung von Medienkompetenz, Selbstregulation und anderen Sozial- und Selbstkompetenzen bei Kindern und Jugendlichen muss alters- und entwicklungsangemessen gestaltet sein. Niederschwellige Angebote, die praktische Erfahrung, Reflexion und kreativen Umgang mit digitalen Medien ermöglichen, sind hierbei essenziell.
- **Lernprozesse erfolgen, indem Kindern und Jugendlichen Aufgaben gestellt werden, an denen sie wachsen können.** Die begleitende Unterstützung durch Erwachsene nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Medienkompetenz umfasst mehr als Wissen: Sie entsteht durch aktives Handeln, Austausch und die Möglichkeit, digitale Technologien selbstbestimmt im geschützten Rahmen auszuprobieren und zu lernen, mit den dabei

gemachten Erfahrungen und Erlebnissen umzugehen. Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen müssen ebenso adressiert werden, da sie eine Schlüsselrolle in der Unterstützung spielen.

- **Der Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und der Nutzung von Social Media ist komplex und muss differenziert betrachtet werden.** Effekte können positiv oder negativ ausfallen, abhängig sein von Quantität und Qualität der Nutzung und sich je nach Person und Plattform unterscheiden. Kompetenzen im Umgang mit Social Media und Smartphones sowie zur Selbstregulation sollen gestärkt werden. Jugendliche, Eltern und Fachpersonen müssen befähigt werden, nicht nur Risiken im Zusammenhang mit Social Media zu erkennen und einzuordnen, sondern vor allem auch ihre Ressourcen und Entwicklungspotenziale zu nutzen – etwa zur Förderung von Selbstvertrauen, sozialer Teilhabe, Wohlbefinden und dem Wissen über psychische Gesundheit und vorhandene Hilfsangebote.
- **Die Nutzung von Social Media wird stark von Algorithmen beeinflusst** Die marktorientierte Logik der Plattformbetreiber zielt darauf ab, die Nutzungsdauer zu maximieren und die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer zu binden. Es braucht Transparenzpflichten für die Plattformbetreibenden und eine stärkere Regulierung von Online-Plattformen mit klaren gesetzlichen Vorgaben. Die Gewährleistung von sicheren Rahmenbedingungen auf gesetzlicher Ebene ist eine Massnahme, die allen Kindern und Jugendlichen gleichermassen zugutekommt.

Zur Definition von Social Media

- Die EKKJ verwendet in diesem Positionspapier den Begriff «Social Media» auf Englisch, da dieser weniger mit dem deutschen «sozial» im Sinne von «sozialem Engagement» oder «Fürsorge» verwechselt werden kann. Sie orientiert sich dabei an folgender Definition:
- „*Widely accepted definitions conceptualize social media as computer-mediated, internet-based communication channels that allow for selective self-presentation and online social interaction with both broad and narrow audiences (Bayer et al., 2020).*“
- Social Media ist zwar leicht zu beschreiben oder definieren. Jedoch ist es im Einzelnen schwierig, bestimmte Anwendungen klar als Teil von Social Media einzuordnen oder davon abzugrenzen (beispielsweise einen Messenger oder ein Online-Game).

1 Ausgangslage

Auf nationaler und kantonaler Ebene gibt es vermehrt Eingaben und Anfragen zu Jugendschutzthemen im Zusammenhang mit Social Media, darunter auch vermehrt Forderungen nach generellen Verboten.

Dieses Positionspapier stellt einen Beitrag zur aktuellen Diskussion dar und äussert sich zu den geforderten Verboten, die aus Sicht der EKKJ als nicht zielführend erachtet werden. Diese Stellungnahme konzentriert sich ausschliesslich auf das Verbot von Social Media für Kinder und Jugendliche beziehungsweise auf Zugangs- und Nutzungsverbote, nicht jedoch auf die Nutzung von Smartphones an Schulen. Es behandelt die damit verbundenen Fragen mit einem Fokus auf der Perspektive von Kindern und Jugendlichen und ihren Rechten.

Die EKKJ spricht sich gegen ein gesetzlich geregeltes Verbot von Social Media aus. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie jegliche Einschränkungen oder Regelungen ablehnt; vielmehr befürwortet sie situationsabhängige Massnahmen, die auf die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand von Kindern und Jugendlichen abgestimmt sind. Die EKKJ unterscheidet zwischen generellen Verboten und an die jeweiligen Kinder und Jugendlichen sowie deren Kontext angepassten Regeln. Ein weiteres Kennzeichen von Regelungen ist, dass diese zwischen Parteien verhandelt werden, die miteinander in Beziehung stehen. Diese haben jeweils einen im Moment verbindlichen, aber auf Dauer auch veränderlichen Charakter. Veränderlich deshalb, weil sich Kinder und Jugendliche entwickeln und sich auch Kontexte immer wieder wandeln.

In der Tagespresse, in politischen Motionen und Eingaben sowie in bestimmten Fachbeiträgen wird die Studienlage zu den Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen häufig als eindeutig dargestellt. Inzwischen liegen jedoch nicht nur Meta-Analysen vor, die diese vermeintliche Eindeutigkeit deutlich in Frage stellen, sondern auch Beschreibungen des Forschungsstandes, welche die Komplexität der Forschungslage aufzeigen. Beispiele hierfür sind das Diskussionspapier der Leopoldina aus Deutschland (Brailovskaia et al., 2025) und die Analyse von Kapitel 7 im Nationalen Gesundheitsbericht 2025 (Waller et al., 2025). Beide Veröffentlichungen weisen darauf hin, dass Social Media sowohl positive als auch negative Effekte auf die psychische Gesundheit haben können. Im Kapitel 2.4 gehen wir auf diese diversen Effekte ein.

Der Zugang zu Social Media ist durch die Kinderrechte garantiert (United Nations, 2021). In der Diskussion um das Recht auf Schutz geht vergessen, dass Schutzrechte nicht über Zugangsrechten stehen, und dass der Schutz für einige nicht als Argument dafür gebraucht werden kann, den Zugang für alle einzuschränken. (Siehe Kapitel 2.1)

Kinder und Jugendliche sind aufgrund der vielfältigen Entwicklungsprozesse, die in diesem Alter ablaufen, verletzlich für die Auswirkungen von Social Media. Um kompetent mit Medien umgehen zu können, braucht es eine Auseinandersetzung mit diesen Medien und dem Thema. Alleiniges Fernhalten ist somit keine geeignete Strategie.

Social Media sind wichtige Instanzen der Sozialisation, des Selbstbildes und anderer identitätsbildender Prozesse und haben daher Einfluss auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Sie sind jedoch nur ein Einflussfaktor neben vielen anderen, bei denen der negative Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen direkter, breiter erforscht und eindeutiger ist.¹ Der Zugang zu und der Umgang mit Social Media ermöglichen Meinungsbildung und Informationssuche und wirken sich somit auf die politische und demokratische Bildung aus.

Persönliche Einstellung, Herkunft und die Art der Informationssuche – und damit der Meinungsbildung – sind eng mit der Nutzung von Online-Räumen² verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Sie prägen das Gefühl, Teil der Gesellschaft zu sein und diese mitbestimmen zu können (Selbstwirksamkeit) (Hasebrink et al., 2021, S.15). Daher ist die Art und Weise, wie Kinder und Jugendliche lernen, sich zu informieren und an Online-Räumen zu partizipieren, ein wichtiger Grundstein für die politische Bildung.

2 Daten & Fakten

2.1 Kinderrechte im digitalen Raum

Die Rechte auf Partizipation, Schutz und Förderung, wie sie in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt sind, müssen auch im digitalen Raum gewährleistet sein. Ein generelles Verbot von Social Media für Kinder und Jugendliche widerspricht diversen Kinderrechten. Die allgemeinen Kinderrechte, sowie auch der spezifisch auf digitale Aspekte sich beziehende «General Comment No. 25» für Kinderrechte im digitalen Raum³, kennen das Recht auf Schutz und Unversehrtheit. Neben diesen enthält die Kinderrechtskonvention aber eben auch und gleichberechtigt das Recht auf Befähigung und Teilhabe (insb. Art. 12 UN KRK), so wie das Recht auf freie Information, Versammlungsfreiheiten und viele mehr. Es ist in der Verantwortung des Staates, diese Rechte zu wahren und den Kindern einen altersgerechten, sicheren und inklusiven Zugang zu digitalen Medien und damit auch zu Social Media zu gewähren. Dafür müssen Anbieter in die Pflicht genommen und Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, um Eltern und alle, die mit der Betreuung der Kinder beauftragt sind, bei dieser Aufgabe zu unterstützen.

Trotz der Risiken der digitalen Welt betont der General Comment die Bedeutung des Onlinezugangs für Kinder – insbesondere für jene, die nicht bei ihren Herkunftsfamilien leben und z.B. in sozialpädagogischen Einrichtungen untergebracht sind. Zudem hebt der General Comment wichtige Kinderrechte im Zusammenhang mit dem digitalen Raum hervor: das

¹ In ihrem Positionspapier zur psychischen Gesundheit (EKKJ 2024) hat die EKKJ basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu solchen negativen Einflussfaktoren Empfehlungen für eine nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen formuliert.

² Unter einem Online-Raum versteht die EKKJ eine relationale (An-)Ordnung von Personen und digitalen Artefakten innerhalb einer virtuellen Umgebung, die durch soziale Praktiken, Interaktionen und Bedeutungszuweisungen konstituiert wird und als sozialer Kontext für Kommunikation, Austausch und Gemeinschaft fungiert.

³ Eine Zusammenfassung zu den Kinderrechten im digitalen Raum sowie die Links zum General Comment No. 25 sind verfügbar unter: <https://www.netzwerk-kinderrechte.ch/aktuell/2021/kinderrechte-im-digitalen-raum>

Recht auf altersgerechten Zugang zu Information und Bildung sowie das Recht auf Teilhabe an digitalen Angeboten. Besonders betont wird ausserdem die Meinungsfreiheit: Kinder dürfen sich online frei äussern, vernetzen und an gesellschaftlichen Debatten beteiligen. Auch der Zugang zu Gesundheitsinformationen, die Förderung sozialer Teilhabe und die Entwicklung von Medienkompetenz sind zentrale Bausteine. Ein generelles Verbot von Social Media für Kinder und Jugendliche widerspricht diesen Rechten, da es die Chancengleichheit, die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und die Inklusion gefährden kann. Insbesondere für benachteiligte oder vulnerable Kinder ist der digitale Zugang essenziell, um einen sicheren Raum für soziale Kontakte zu haben, Diskriminierung abzubauen und gleiche Bildungschancen zu ermöglichen. Die Unterstützung durch Erwachsene bleibt dabei unerlässlich, um Risiken zu minimieren und Kinder zur Nutzung von Social Media und zur aktiven Mitgestaltung zu befähigen.

2.2 Räume zum Erlernen von Kompetenzen

Damit Kinder zu selbstbewussten, verantwortungsvollen Erwachsenen heranwachsen, müssen sie lernen, gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, Informationen einzuordnen und eigene Meinungen zu entwickeln. Politische Bildung vermittelt dafür nicht nur Wissen, sondern stärkt Urteilskraft, Dialogfähigkeit und Kompromissbereitschaft – Grundpfeiler demokratischer Teilhabe.

Diese Kompetenzen entstehen nicht durch Theorie allein, sondern durch Praxis: in Klassenräten, Jugendparlamenten oder digitalen Diskussionsformaten. Solche Übungsräume geben Kindern und Jugendlichen Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen und Selbstwirksamkeit zu erleben und sind entscheidend für bleibendes politisches Engagement. Werden die Beiträge der Kinder und Jugendlichen ernst genommen, wächst das Vertrauen in demokratische Prozesse. Fehlt diese Erfahrung oder bleibt Mitbestimmung symbolisch, drohen Frust und Rückzug.⁴

Gleichzeitig sind Räume notwendig, in denen (politische) Auseinandersetzungen angstfrei erprobt werden können – analog wie digital. Klassenchats, Social-Media-Debatten oder moderierte Onlineforen gehören heute selbstverständlich zur politischen Bildungslandschaft und bieten niedrighwelligen Zugang zu Information und Austausch im Peer-Umfeld. Diese Räume sind dem Entwicklungsstand angepasst zu gestalten. Eine Moderation oder ein gemeinsames Ausprobieren und Erkunden mit Begleitung von Erwachsenen kann helfen, unangebrachte Äusserungen oder Beiträge zu erkennen und den Umgang damit zu erlernen. So entstehen Lernsituationen, in denen analoge und digitale Diskussionskultur und somit wichtige Medienkompetenzen erlernt werden können. Wer Jugendlichen diese digitalen Lernorte pauschal entzieht, schwächt ihre Beteiligungschancen. (EKKJ 2023, Kapitel 2.2)

Entscheidend ist, dass Teilhabe allen offensteht. Politische Bildung muss früh, verbindlich und barrierearm ansetzen, um soziale Ungleichheiten nicht zu verstärken – unabhängig von

⁴ Die EKKJ hat 2022/2023 eine Studie und Empfehlungen zur Förderung der politischen Partizipation von Kindern und Jugendlichen sowie ein Positionspapier zur politischen Bildung publiziert: <https://ekkj.admin.ch/themen/partizipation-und-politische-bildung>.

Herkunft, Schulform oder Staatsbürgerschaft. Gerade jungen Menschen, die sich engagieren wollen, dürfen keine strukturellen Hürden in den Weg gelegt werden. (EKKJ, 2023, Kapitel 3)

Politische Bildung und echte Beteiligungsmöglichkeiten sind kein «Zusatz», sondern Voraussetzung für eine lebendige Demokratie. Durch die Förderung des Verständnisses für politische Systeme und der kritischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Gegebenheiten und Prozessen befähigt sie Kinder und Jugendliche, selbstständig und mündig am politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Politische Bildung muss dort stattfinden, wo Kinder und Jugendliche leben, lernen und kommunizieren – auch im Netz. Zudem fördern positive Partizipationserfahrungen die Selbstwirksamkeit und stärken damit das Selbstbewusstsein und die psychische Gesundheit. (EKKJ, 2023, Kapitel 3)

2.3 Wachsen an der Bewältigung von Herausforderungen

Digitale Risiken sind in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen allgegenwärtig, wirken jedoch zumeist nicht unmittelbar bedrohlich oder gefährdend auf deren Entwicklung. Das bedeutet: Sie besitzen keinen unmittelbaren, direkten Charakter, sondern entfalten ihre potenziell schädlichen Auswirkungen oft erst über die Zeit oder in spezifischen Kontexten. (Biesel et al., 2023).

Das 4C-Modell von Livingstone und Stoilova (2021) unterteilt **digitale Risiken** für Kinder in vier zentrale Kategorien: schädliche Inhalte (Content), riskante Kontakte (Contact), problematisches Verhalten (Conduct) und kommerzielle sowie datenbezogene Risiken (Contract). All diese Risiken stellen eine potenzielle Gefährdung dar und brauchen unsere Aufmerksamkeit als Gesellschaft. Die Ergebnisse aktueller Studien (Süss et al. 2024; Hermida 2019) verdeutlichen, dass nicht alle Kinder und Jugendlichen mit diesen Risiken konfrontiert sind. Wie viele der bestehenden Kontakte mit Risiken auch zu einer Schädigung geführt haben, lässt sich meistens nicht feststellen, da Studien diesbezüglich meist keinen Rückschluss erlauben. Idealerweise resultiert der Kontakt mit einem Risiko lediglich in einer Irritation, mit der die betroffene Person gelernt hat umzugehen. Der Begleitfunktion von Eltern und anderen Personen im Umfeld des Kindes kommt eine zentrale Rolle zu: Sie können das Kind dabei unterstützen, Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Von einer Schädigung beziehungsweise einer «digitalen Kindeswohlgefährdung» wird dann gesprochen, wenn die durch Risiken ausgelösten Belastungen die Bewältigungsressourcen des Kindes und des Umfelds überschreiten (Biesel et al., 2023, S. 29). Die Fähigkeit, widrige Umstände ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, wird als Resilienz bezeichnet.

Resilienz ist nach Malhi et al. (2019) kein festes Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein vielschichtiger und dynamischer Anpassungsprozess, der einsetzt, wenn Menschen mit Widrigkeiten konfrontiert werden. Resilienz entsteht durch das Zusammenspiel von individuellen Faktoren wie Genetik und Persönlichkeit sowie äusserlichen Einflüssen, etwa sozialer Unterstützung und Lernprozessen. Die Jugendzeit ist dabei besonders wichtig, weil das Gehirn in dieser Zeit besonders lernfähig ist, junge Menschen zunehmend auf Herausforderungen treffen und wichtige Entwicklungsschritte durchlaufen. Durch bewältigte schwierige Situationen und unterstützende Erlebnisse lernen Jugendliche, auf Widrigkeiten

adaptiv zu reagieren und dabei ihre psychische Gesundheit und Funktionsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. (vgl. Pollmann et al., 2025 und Malhi et al., 2019)

Ein bedeutender Aspekt in der Entwicklung von Resilienz ist die **Förderung von Strategien zum Umgang mit Herausforderungen sowie eine angemessene Begleitung**. Die Beziehung zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen ist ein wesentlicher Faktor, wenn es darum geht, wie Kinder und Jugendliche lernen, mit den Herausforderungen der Online-Welt umzugehen. Dies betrifft sowohl den Umgang mit problematischen Inhalten und schädlichen Dynamiken wie Mobbing als auch mit ungesunden Nutzungszeiten.

Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz wächst unter günstigen Bedingungen auf und wird auch hinsichtlich der Medienerziehung gut unterstützt (Bernath et al., 2023, S. 15; Schmid et al., 2025). Untersuchungen zu verschiedenen Erziehungsstilen zeigen, dass eine ausgewogene Kombination aus klaren Regeln und einer von Geborgenheit sowie Unterstützung geprägten Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen am effektivsten ist (vgl. Bernath et al., 2023, S.4). Strenge Verbote sind hinderlich in Bezug auf die Entwicklung von Medienkompetenzen, wohingegen offene Gespräche über Inhalte und Verhalten förderlich sind. (vgl. Bernath et al., 2023, S. 5)

Obwohl Schweizer Jugendliche im Vergleich zu den Nachbarländern die höchste Zufriedenheit bezüglich familiärer Unterstützung aufweisen und gleichzeitig den niedrigsten Anteil an problematischer Mediennutzung zeigen (Balsiger & Delgrande Jordan, 2025, S. 39 und S. 44), besteht dennoch ein **spezifischer Handlungsbedarf**. Insbesondere sollte die Unterstützung auf Situationen fokussiert werden, in denen die Eltern-Kind-Beziehung belastet ist oder Familiensysteme vor besonderen Herausforderungen stehen. Solche Belastungen resultieren etwa aus fehlenden Ressourcen – wie Zeit oder Geld –, gesundheitlichen Einschränkungen körperlicher oder psychischer Art oder weiteren belastenden Umständen des Lebens. Besonders betroffen sind Kinder und Jugendliche aus Familien in schwierigen Lebenssituationen, die oft mit zusätzlichen Problemlagen konfrontiert sind (Heeg et al., 2023, S. 192–195). Durch die gezielte Stärkung sozialer Ressourcen lassen sich sowohl die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen fördern als auch das Risiko problematischer Mediennutzung mindern. Präventive Massnahmen sollten deshalb gezielt an diese vulnerablen Familien adressiert werden (vgl. EKKJ 2024).

Ein Verbot von Social Media ist weder für Kinder und Jugendliche, denen es gut geht, noch für jene in schwierigen Lebenslagen hilfreich. Vielmehr kann angenommen werden, dass dadurch wichtige Übungsfelder sowie Möglichkeiten zur Unterstützung eingeschränkt werden, und dass das Risiko für negative Auswirkungen durch Verheimlichungsstrategien zusätzlich steigt.

2.4 Psychische Gesundheit und Social Media

Die Tatsache, dass Smartphones und Social Media im Alltag von Kindern und Jugendlichen allgegenwärtig sind, hat die Frage nach den Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit aufgeworfen. Mögliche negative Effekte werden vorwiegend durch Studienergebnisse gestützt, die einen Zusammenhang zwischen einer längeren oder häufigeren Nutzung Sozialer Medien und mehr psychischen Problemen fanden. Solche Zusammenhänge zeigten sich beispielsweise für Depressivität (Ivie et al., 2020; Vahedi & Zannella, 2021; Yoon et al., 2019), Auffälligkeiten im Körperbild und Essverhalten (Holland & Tiggemann, 2016), Ängsten (Woods et al., 2016), Aggressivität und Unaufmerksamkeit (Eirich et al., 2022), Stresserleben (Shannon et al., 2022), Schlafprobleme (Alonzo et al., 2021), Substanzkonsum (Vannucci et al., 2020) und Einsamkeit (Zhang et al., 2022).

Diese Ergebnisse liessen sich nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Kinder, die 12 Jahre oder jünger waren, bestätigen (Eirich et al., 2022). Die Zusammenhänge fielen zudem stärker aus, wenn die Nutzung von Social Media im problematischen Bereich lag (Cunningham et al., 2021). Manche Studien fanden jedoch auch keine Zusammenhänge (z.B. Nesi et al., 2021) oder sowohl positive als auch negative Auswirkungen, beispielsweise für das Wohlbefinden (Liu et al., 2019). Generell können die Effekte nicht als kausal im Sinne eines Ursache-Wirkungs-Zusammenhangs interpretiert werden (Valkenburg et al., 2022) und sind nur als klein bis moderat und inkonsistent zu bezeichnen. Im Einklang damit erwiesen sich andere Faktoren als deutlich einflussreicher für die psychische Gesundheit als die Nutzungsdauer (Panayiotou et al., 2023).

Neuere Studien haben verschiedene Kritikpunkte an diesen Befunden aufgegriffen, um die Auswirkungen von Social Media genauer zu untersuchen.

- 1) *Qualität und persönliche Erfahrungen statt Quantität:* Die Mehrzahl der früheren Studien untersuchte den Zusammenhang zwischen der selbst-berichteten Nutzungsdauer und der psychischen Gesundheit. Dies ist aber problematisch, da diese Schätzungen einerseits sehr ungenau sind (Parry et al., 2021) und andererseits die reine Nutzungsdauer nicht besonders aussagekräftig ist. Mit Blick auf die psychische Gesundheit scheint es vor allem bedeutsam, was Kinder und Jugendlichen online machen und welche Erfahrungen sie dort sammeln (Maheux et al., 2024, 2025). Beispielsweise können digitale Interaktionen in Form von Cybermobbing, sozialem Ausschluss und Diskriminierung schädlich sein und vermehrt Stress und psychische Probleme auslösen, während informative oder insprierende Inhalte und positives Feedback das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit stärken können (Maheux et al., 2025; Voggenreiter et al., 2024). Der Kontakt mit potentiell riskanten Inhalten (z.B. Konsum von Drogen) oder Inhalten, die psychische Probleme übermässig positiv darstellen (z.B. selbstverletzende Verhaltensweisen), ist dagegen in der Folge mit mehr psychischen Problemen bei den Nutzer*innen verbunden (Nesi et al., 2021).
- 2) *Personen- und plattformspezifische Effekte:* Die Auswirkungen von Social Media sind sehr individuell und hängen von den Merkmalen des Nutzers / der Nutzerin und den Kontextfaktoren (z.B. der spezifischen App) ab. So scheinen Personen mit vorbestehenden psychischen Problemen anfälliger für die schädlichen Effekte von

Social Media zu sein, indem sie stärker auf die digitalen Inhalte und die Reaktionen anderer reagieren (Fassi et al., 2025; Janssen et al., 2025). Auch die Verwendung unterschiedlicher Apps scheint einen Einfluss zu haben. So zeigten sich beispielsweise bei Apps wie TikTok und Instagram, die wenig direkte soziale Interaktionen fördern und per Algorithmus eine grosse Menge an personalisierten Inhalten für die Nutzer*innen generieren, überwiegend negative Effekte auf die psychische Gesundheit. Bei Apps wie Snapchat und WhatsApp, die vor allem dem direkten sozialen Austausch dienen, fanden sich dagegen vorwiegend positive Effekte auf das Wohlbefinden, Selbstvertrauen und die soziale Verbundenheit mit anderen Menschen (van der Wal et al., 2025).

- 3) *Positive Effekte von Social Media*: Oft lag der Fokus auf den potenziell schädlichen Effekten von Social Media. Eine moderate Nutzung kann aber auch positive Effekte haben, besonders für junge Personen. Dies wird von ihnen auch selbst so wahrgenommen und berichtet (O'Reilly et al., 2023). Beispielsweise können Jugendliche Social Media nutzen, um soziale Beziehungen zu pflegen, soziale Unterstützung und Informationen zu erhalten, positives Feedback und mehr Selbstvertrauen zu bekommen, ihr Wohlbefinden zu steigern, verschiedene Aspekte ihrer Identität auszuprobieren und sich selbst authentisch darzustellen. Dies scheint insbesondere für vulnerable Gruppen wie LGBTQ+ relevant zu sein (Best et al., 2014; Bond et al., 2024; Orben et al., 2024). Darüber hinaus können Social Media ein wirksames Mittel sein, um die Suche nach Informationen zur psychischen Gesundheit zu verbessern und Interventionen anzubieten (Ridout & Campbell, 2018).

Es sind nur wenige Studien vorhanden, die bei Jugendlichen untersucht haben, ob Massnahmen zur Reduktion von oder zum Verzicht auf Social Media positive Effekte auf die psychische Gesundheit erzielen können. Einige Studien sprechen dafür, dass eine Reduktion der Bildschirmzeit zumindest kurzfristig mit positiven Effekten für die psychische Gesundheit und die sozialen Beziehungen verbunden sein kann (Brailovskaia et al., 2022; Hunt et al., 2018; Schmidt-Persson et al., 2024). Es ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche auch in der Schule ihr Smartphone und insbesondere Social Media nutzen, wenn dies erlaubt ist (Burnell et al., 2025). Dennoch gibt es keine klaren und konsistenten Belege durch empirische Studienergebnisse, die positive Effekte von einem Verbot von Smartphones in Schulen auf die psychische Gesundheit aufzeigen (Campbell et al., 2024; McAlister et al., 2024).

2.5 Algorithmen und Plattformen

Algorithmen, insbesondere personalisierte Empfehlungssysteme auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube, bestimmen massgeblich, welche Inhalte Jugendliche sehen und wie sie sich online bewegen (Wütscher, 2024). Für die Auswahl relevanter Inhalte nutzen diese Algorithmen verschiedene Faktoren wie den Standort, gefolgte Accounts und Interaktionen innerhalb der App, um nachfolgend angezeigte Inhalte individuell für die Nutzer*innen zusammenzustellen (Boeker & Urman, 2022).

Eines der zentralen Probleme ist das sogenannte „Rabbit Hole“-Phänomen: Wer sich wiederholt mit bestimmten Themen – etwa Depression, Einsamkeit oder Suizid – beschäftigt, erhält durch den Algorithmus immer mehr ähnliche Inhalte. Dies kann dazu führen, dass

negative Stimmungen und Probleme verstärkt werden. Die Algorithmen reagieren dabei vor allem auf die Sehdauer und Interaktionen, nicht auf die tatsächlichen Bedürfnisse oder das Wohl der Jugendlichen. Die Funktionsweise bleibt dabei selbst für Fachleute weitgehend intransparent (Milton et al., 2023).

Eine Regulierung von Internetplattformen wird seit längerem intensiv diskutiert. Die Europäische Union kennt seit 2022 mit dem Digital Services Act (DSA)⁵ einen umfassenden Rechtsrahmen für die Regulierung digitaler Plattformen. Für die Schweiz wurde eine ähnliche Regulierung durch den Bundesrat in Aussicht gestellt, jedoch bis im Herbst 2025 regelmässig verschoben (SDA KEYSTONE-SDA-ATS AG, 2025). Kurz vor Publikation dieses Positionspapiers hat er die Vernehmlassung zu einem neuen Gesetz über Kommunikationsplattformen und Suchmaschinen eröffnet (Der Schweizerische Bundesrat, 2025). Der Vorentwurf enthält jedoch keine Regelungen zum Kinder- und Jugendschutz. Die EKKJ wird im Rahmen der Vernehmlassung dazu Stellung nehmen.

Die Eidgenössische Kommission für Konsumentenfragen betont, dass eine Anpassung des Rechtsrahmens für die Schweiz dringend notwendig ist, um die Interessen von Verbraucherinnen und Verbrauchern gegenüber den Interessen der Plattformbetreibenden besser zu schützen (EKK, 2025).

Die Eidgenössische Medienkommission EMEK schlägt in einem Bericht zur Markt- und Meinungsmacht von Plattformen (EMEK, 2025) konkrete und breit diskutierte Regulierungsmassnahmen vor, die einen ausgewogenen Umgang mit Machtkonzentration, algorithmischen Systemen und gesellschaftlicher Kontrolle ermöglichen sollen:

- *Regulierung der Marktmacht von Plattformunternehmen:* Wettbewerbsrecht soll weiterentwickelt werden, um die besondere Macht grosser Plattformen zu begrenzen und faire Marktbedingungen zu sichern.
- *Governance von algorithmischen Empfehlungs- und Moderationssystemen:* Plattformen müssen Verantwortung für die Gestaltung von Algorithmen übernehmen – etwa durch mehr Transparenz, Alternativen und Risikoprüfungen.
- *Gesellschaftliche Aufsicht über Plattformen:* Forschung und Zivilgesellschaft sollen Zugang zu Plattformdaten erhalten; unabhängige Kompetenzzentren zur Aufsicht sollen geschaffen werden.
- *Regulierung von Künstlicher Intelligenz:* Transparenz- und Rechenschaftspflichten für KI entlang der gesamten Wertschöpfungskette sind essenziell, damit Grundrechte gewahrt bleiben.
- *Förderung von Medien- und Digitalkompetenz:* Zielgruppen aller Altersgruppen sollen durch Bildung und Angebote befähigt werden, mit Algorithmen und digitalen Plattformen reflektiert umzugehen.

Auch Pro Juventute fordert eine wirksame Regulierung von Online-Plattformen, damit Kinder und Jugendliche sich sicher und selbstbestimmt im digitalen Raum bewegen können. Die

⁵ <https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/digital-services-act-package>

Organisation schlägt verschiedene Massnahmen in den Bereichen Schutz, Transparenz und Verantwortung vor, wie beispielsweise eine kindersichere Gestaltung der Plattformen ohne Tracking (*Privacy by Default*), die Offenlegung von Algorithmen und eine wirksame Beaufsichtigung von Plattformen. Nebst diesen gesetzlichen Rahmenbedingungen sieht auch Pro Juventute die Notwendigkeit von präventiven Massnahmen wie der Medienkompetenzförderung.⁶

Es wird häufig kritisiert, dass Algorithmen und Designelemente von Apps gezielt entwickelt werden, um die Nutzungsdauer zu maximieren und die Aufmerksamkeit von Nutzerinnen und Nutzern zu binden, was wiederum zu höheren Werbeeinnahmen führt. Insbesondere zum Schutz von Kindern und Jugendlichen, die solche Anwendungen nutzen, sind oben genannte Initiativen geeignete Vorgehen, um die Plattformbetreiber stärker in die Verantwortung zu nehmen. Die Umsetzung dieser Massnahmen gestaltet sich jedoch als schwierig, da viele Plattformunternehmen keinen Firmensitz in der Schweiz haben. Wenig beachtet bleibt bislang der Umstand, dass zahlreiche Unternehmen, die diese Plattformen für Werbezwecke nutzen, in der Schweiz ansässig und dort fest verankert sind. Dieser Umstand könnte als weiterer Ansatzpunkt dienen, um eine nötige Regulierung zu beschleunigen.

3 Position der EKKJ

Die folgenden Absätze beschreiben die Positionierung der EKKJ zu den beschriebenen Themen basierend auf den im vorangegangenen Kapitel dargestellten Grundlagen. Sie sind als Beitrag zur aktuellen Debatte zu verstehen. Die EKKJ verzichtet jedoch auf die Formulierung von konkreten Forderungen und die Adressierung von einzelnen Zielgruppen.

3.1 Generelle Verbote widersprechen den Kinderrechten und der wissenschaftlichen Datenlage

Ein generelles Verbot von Social Media widerspricht den Kinderrechten, die auch im digitalen Raum bestehen (vgl. Kapitel 2.1) und der wissenschaftlichen Evidenz, da die Studienergebnisse bezüglich der Schädlichkeit von Social Media für Kinder und Jugendliche uneindeutig und facettenreich sind (vgl. Kapitel 2.4).⁷

Neben Risiken gibt es auch viele positive Aspekte. Zudem gilt es zu beachten, dass die bestehenden Risiken immer nur einen Teil der untersuchten Personen betreffen. Viele Kinder und Jugendliche können mit den Risiken gut umgehen. Um diesen Umgang zu lernen, braucht es natürlich Regeln. Diese Regeln müssen jedoch alters- und situationsangepasst geschaffen

⁶ <https://www.projuventute.ch/de/stiftung/aktuelles/politisches-engagement/politische-positionen/plattformregulierung>

⁷ Eine eindeutige wissenschaftliche Evidenz für Schädlichkeit besteht beispielsweise bei Alkohol oder Tabak. Jede Konsumform und -menge ist nachweislich schädlich (vgl. z.B. <https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>). Die Schäden sind messbar und der angerichtete Schaden ausgewiesen. In der Schweiz verursacht der Tabakkonsum jährlich 9500 Todesfälle und gemäss BAG 3,9 Mrd. Franken (vgl. <https://www.bag.admin.ch/de/zahlen-fakten-tabak>).

und gelebt werden (siehe Kapitel 3.2). Auch macht es Sinn, medienfreie Räume zu schaffen und Kinder bei der Reflexion dieser Erfahrungen altersgerecht zu unterstützen.

3.2 Partizipativ erarbeitete Regeln statt starrer Verbote

Eine gesetzliche Regelung erscheint als vermeintlich einfache Lösung für ein komplexes Problem. Viele Eltern, Lehrkräfte und weitere Personen, die bezüglich des Medienkonsums mit Jugendlichen im Austausch sind, würden die oftmals mühsamen Verhandlungen über Medienzeiten und -regeln gerne vermeiden. Dieser Wunsch ist nachvollziehbar, da Aushandlungsprozesse zeit- und kraftraubend sein können. Es ist daher verständlich, dass sich viele eine unkomplizierte Klärung dieses Themas wünschen. In der Praxis erfüllen Verbote jedoch selten die Erwartungen: Nach wie vor muss verhandelt werden, wie streng das Verbot auszulegen ist, welche Aktivitäten darunterfallen und welche Konsequenzen bei Verstößen und Umgehungshandlungen drohen. Zudem herrscht häufig Unsicherheit darüber, wie eine solche gesetzliche Vorgabe konkret ausgestaltet werden könnte. Eltern, Lehrpersonen etc. sehen sich weiterhin damit konfrontiert, Ausweichstrategien und heimliches Verhalten zu erkennen und zu beurteilen, Interpretationsspielräume zu diskutieren und zusätzlich Sorge zu tragen, nicht ungewollt gegen Gesetze zu verstossen – weder sie selbst noch ihre Kinder.

Statt genereller Verbote, die die Handlungsfähigkeit sowohl von Eltern als auch von Kindern unnötig einschränken, braucht es partizipativ ausgehandelte Regelungen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand und Lebenskontext der Kinder abgestimmt sind. Klare Regeln und Leitlinien zur Mediennutzung sollten gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden, um deren Recht auf Mitsprache zu wahren und altersgemässe Selbstregulation zu fördern. Medienkompetenz ist ein Lernprozess, der Auseinandersetzung, Beteiligung und Differenzierung nach Entwicklungsphasen erfordert. Wie Beispiele aus Schulen zeigen, führen restriktive Richtlinien nicht zwangsläufig zu einem besseren Umgang mit digitalen Medien oder zu mehr Wohlbefinden bei Jugendlichen; mögliche Effekte von Verboten müssen daher differenziert betrachtet und kontextabhängig bewertet werden. (Goodyear et al., 2025; McAlister, et al., 2024)

3.3 Förderung von Medienkompetenz und Selbstregulation

Die Förderung von Medienkompetenz und allgemeiner der Fähigkeit zur Selbstregulation bei Kindern und Jugendlichen muss alters- und entwicklungsangemessen gestaltet sein. Niederschwellige Angebote, die praktische Erfahrung, Reflexion und kreativen Umgang mit digitalen Medien ermöglichen, sind hierbei essenziell. **Medienkompetenz umfasst mehr als blosses Wissen: Sie entsteht durch aktives Handeln, Austausch und die Möglichkeit, digitale Technologien selbstbestimmt im geschützten Rahmen auszuprobieren und zu lernen, mit den dabei gemachten Erfahrungen und Erlebnissen umzugehen. Dies fördert nicht nur den kritischen und verantwortungsvollen Umgang, sondern kommt auch dem Recht auf Bildung und auf eine kindgerechte Entwicklung entgegen.**

Informationsmaterialien allein reichen nicht aus – interaktive, projektbasierte Lernsettings, Peer-to-Peer-Angebote und kreative Workshops erweisen sich als wirksam. Bewährte

Praxisbeispiele – wie die gemeinsame Erstellung digitaler Produkte in Kita oder Schule mit begleitender Einbindung der Eltern – zeigen, wie die Medienkompetenz im familiären Kontext gestärkt werden kann. **Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen müssen ebenso adressiert werden, da sie eine Schlüsselrolle in der Unterstützung spielen.** Entsprechend braucht es zielgruppenspezifische, flexible und mehrsprachige Angebote für Elternbildung; Institutionen wie Bibliotheken oder Schulen sowie bestehende Zugangsstrukturen, z. B. Angebote der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, sollten aktiv genutzt werden, um insbesondere Familien mit erschwertem Bildungszugang und knappen finanziellen Ressourcen zu erreichen.

Familienberatung muss auf Dialog und gegenseitiges Vertrauen setzen, nicht auf Überwachung. Eltern sollten im Umgang mit digitalen Medien unterstützt und befähigt werden, konstruktiv Interesse am digitalen Alltag ihrer Kinder zu zeigen, flexible Regeln gemeinsam festzulegen, Schwierigkeiten frühzeitig zu erkennen und aktiv begleitend tätig zu sein. Es bedarf struktureller Veränderungen auf institutioneller Ebene, damit die Unterstützung auch wirklich bei benachteiligten Zielgruppen ankommt – beispielsweise durch Angebote in Tagesstrukturen, in der offenen Jugendarbeit oder in Sprachkursen.

Nur durch ein solch multiperspektivisches und partizipatives Vorgehen kann Medienkompetenzförderung gelingen, die Kinder, Eltern und das gesamte soziale Umfeld sinnvoll einbindet und chancengerecht gestaltet ist.

3.4 Differenzierter Blick auf Auswirkungen auf psychische Gesundheit

Die Auswirkungen der Nutzung von Social Media auf die psychische Gesundheit sind komplex und müssen differenziert betrachtet werden. Effekte auf die psychische Gesundheit können positiv oder negativ ausfallen, abhängig sein von Quantität, Qualität und Kontext der Nutzung. Sie können sich auch je nach Person und Plattform unterscheiden. Es gibt keine einfache Antwort auf eine komplexe Fragestellung.

Kompetenzen im Umgang mit Social Media und Smartphones sowie zur Selbstregulation sollen gestärkt werden. Kinder und Jugendliche, Eltern und Fachpersonen müssen befähigt werden, nicht nur Risiken im Zusammenhang mit sozialen Medien zu erkennen und einzuordnen, sondern vor allem auch ihre Ressourcen und Entwicklungspotenziale zu nutzen – etwa zur Förderung von Selbstvertrauen, sozialer Teilhabe, Wohlbefinden und dem Wissen über psychische Gesundheit und vorhandene Hilfsangebote.

Individuelle Unterschiede sollen adäquat berücksichtigt werden. Durchschnittseffekte dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass besonders vulnerable Jugendliche mit vorbestehenden psychischen Problemen oder Gruppen, die vermehrt Diskriminierung und Zurückweisung ausgesetzt sind, negativen Effekten von Social Media ausgesetzt sind und gezielte Unterstützung und Schutzmassnahmen benötigen. Gleichzeitig gilt es, individuelle Stärken zu erkennen und zu fördern.

Neben der Nutzungsdauer sollte vor allem darauf geachtet werden, dass potenziell schädliche Inhalte (z.B. mit selbstverletzenden oder riskanten Verhaltensweisen) und Erfahrungen (z.B. Cybermobbing, sozialer Ausschluss) vermieden werden oder ein angemessener Umgang damit erlernt wird.

Die EKKJ hat in einem Positionspapier vom März 2024 ausführliche Empfehlungen erarbeitet, wie die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verbessert werden kann. (EKKJ, 2024)

3.5 Plattformregulierung und Transparenzpflichten

Um Kindern und Jugendlichen einen altersgerechten, sicheren und inklusiven Zugang zu digitalen Medien und damit auch zu Social Media zu gewähren, ist auch ein Fokus auf die Rahmenbedingungen zu legen, in denen sie sich bewegen.

Nebst Präventionsmassnahmen und Medienkompetenzförderung, die auf das Individuum abzielen, **müssen auch Anbieter von Plattformen in die Pflicht genommen werden**. Der gesetzliche Spielraum zur Regulierung von Plattformen bietet, wie verschiedene zivilgesellschaftliche Akteure aufgezeigt haben, viel Potential (vgl. Kapitel 2.5). Hier kann der Staat mit einer stringenten Regulierung seine Verantwortung zur Wahrung der Kinderrechte wahrnehmen und verhindern, dass alles auf dem Individuum lastet, den Kindern, den Eltern, den Lehr- und Fachpersonen.

Eine konsequente Plattformregulierung ist eine chancengerechte Massnahme, von der alle gleichermassen profitieren. Sie kommt auch jenen Kindern und Jugendlichen zugute, deren Eltern nicht die zeitlichen Ressourcen oder das Wissen haben, um ihre Kinder angemessen begleiten zu können.

Eine weitere Herangehensweise wäre es, Werbetreibende Unternehmen auf den Plattformen verstärkt in den Fokus zu rücken, da viele von ihnen eine enge Verankerung in der Schweiz aufweisen. Diese Akteure profitieren unmittelbar von ungesunden Mechanismen, denen Nutzerinnen und Nutzer auf den Plattformen begegnen. Im Sinne einer nachhaltigen Kommunikationsstrategie könnten sie sich aktiv für ein gesünderes Umfeld für ihre Werbemassnahmen einsetzen.

4 Fazit

Die Kinderrechte gelten auch im digitalen Raum (vgl. Kapitel 2.1). Das Recht auf Schutz steht dabei bei der Diskussion um Social-Media-Verbote oft im Vordergrund. Dahinter stehen Ängste bezüglich der Folgen, die die Nutzung von Social Media auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben können. Die Zusammenhänge sind jedoch nicht so eindeutig (vgl. Kapitel 2.4). Man muss sie differenziert betrachten. Potential für die wirksame Reduktion von Risiken im digitalen Raum – schädliche Inhalte, riskante Kontakte, problematisches Verhalten und kommerzielle sowie datenbezogene Risiken (vgl. Kapitel 2.3) – bietet eine stringente Regulierung von Plattformen, wie sie verschiedene Akteure der Zivilgesellschaft fordern (vgl. Kapitel 2.5). Eine gesetzliche Lösung bietet eine

chancengerechte Regulierung der Rahmenbedingungen, die allen zugutekommt, nicht nur den Kindern und Jugendlichen (vgl. Kapitel 3.5).

Ein weiterer Ansatzpunkt ist die Förderung von Massnahmen, die zur Stärkung der Resilienz von Kindern, Jugendlichen und ihrem Umfeld beitragen. Dazu zählen alle Unterstützungsmassnahmen, die Ressourcen von Familien und dem sozialen Umfeld stärken und entlasten (EKKJ, 2024).

Nebst dem Recht auf Schutz enthält die Kinderrechtskonvention auch und gleichberechtigt das Recht auf Befähigung und Teilhabe und auf altersgerechten Zugang zu Information und Bildung. Das Kind soll in allen Entscheiden angehört werden, die es betreffen (vgl. Kapitel 2.1). Pauschale Verbote von Social Media für Kinder und Jugendliche sind damit nicht vereinbar (vgl. Kapitel 3.1), vielmehr braucht es partizipativ erarbeitete Regeln (vgl. Kapitel 3.2) und Räume zum Ausprobieren und Lernen von Kompetenzen, die es erlauben, sich sicher, selbstbestimmt und kritisch in der (digitalen) Welt bewegen zu können. Nebst der Medienkompetenz gehören dazu auch Urteilskraft, Dialogfähigkeit und Kompromissbereitschaft – Grundpfeiler demokratischer Teilhabe. Sowohl die politische Bildung im allgemeinen (vgl. Kapitel 2.2) als auch die Medienkompetenz sind zu fördern. Und gerade bei letzterer sind nicht nur Kinder und Jugendliche sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld im Fokus. (vgl. Kapitel 3.3).

Kinder und Jugendlichen den Zugang zu Social Media zu verbieten, schränkt nicht nur Recht auf Zugang zu Information und Bildung ein. Es entzieht ihnen die Möglichkeit, einen guten Umgang mit Social Media zu lernen (vgl. Kapitel 3.3) und die damit verbundenen Chancen zu nutzen. Denn nur durch die Konfrontation mit Aufgaben und Herausforderungen können wir lernen, diese zu bewältigen, auch wenn wir bei den ersten Versuchen daran scheitern. (vgl. Kapitel 2.3).

Literaturverzeichnis

- Alkoholkonsum in der Schweiz: Zahlen und Fakten.* (n. d.). Verfügbar unter: <https://www.bag.admin.ch/de/alkoholkonsum-in-der-schweiz-zahlen-und-fakten>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M. (2025). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen im Jahr 2022 und Entwicklung über die Zeit: Die Schweiz im internationalen Vergleich.* Sucht Schweiz. <https://doi.org/10.58758/rech176>
- Bayer, J. B., Triêu, P. & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, 71(Volume 71, 2020), 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Bernath, J., Waller, G., Willemse, I., Suter, L., Külling-Knecht, C., Zulliger, M. & Süss, D. (2023). JAMESfocus – Mediennutzung im Kontext familiärer und sozialer Ressourcen. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.5167/uzh-236423>
- Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Biesel, K., Burkhard, P., Heeg, R. & Steiner, O. (2023a). Digitale Kindeswohlgefährdung: Eine begriffliche Annäherung. In *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit* (S. 20-). Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Biesel, K., Burkhard, P., Heeg, R. & Steiner, O. (Hrsg.). (2023b). *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit.* Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Boeker, M. & Urman, A. (2022). An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok. In *Proceedings of the ACM Web Conference 2022* (S. 2298–2309). <https://doi.org/10.1145/3485447.3512102>
- Bond, B. J. & Miller, B. (2024). YouTube as my space: The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals. *New Media & Society*, 26(1), 513–533. <https://doi.org/10.1177/14614448211061830>
- Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., Schneider, S., Spiecker gen. Döhm, I., Waldherr, A. (2025). *Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Diskussion.* MyCoRe Community. https://doi.org/10.26164/LEOPOLDINA_03_01307

- Brailovskaia, J., Swarlik, V. J., Grethe, G. A., Schillack, H. & Margraf, J. (2023). Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health*, 31(11), 1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>
- Burnell, K., Maheux, A. J., Shapiro, H., Flannery, J. E., Telzer, E. H. & Kollins, S. H. (2025). Smartphone Engagement During School Hours Among US Youths. *JAMA Network Open*, 8(8), e2523991. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.23991>
- Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., ... Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3), 242–265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>
- Cunningham, S., Hudson, C. C. & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- Der Schweizerische Bundesrat (2025). Neues Gesetz über Kommunikationsplattformen und Suchmaschinen: Start der Vernehmlassung. Medienmitteilung vom 29.10.2025. Verfügbar unter: <https://www.news.admin.ch/de/newsb/6TmEAde4htulaWG9CWYtK>
- Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2023). Politische Bildung in der Schweiz (Positionspapier). Bern. Verfügbar unter: <https://ekkj.admin.ch/publikationen/positionspapiere/politische-bildung-2023>
- Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2024). Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter (Positionspapier). Bern. Verfügbar unter: <https://ekkj.admin.ch/publikationen/positionspapiere/psychische-gesundheit-2024>
- Eidgenössische Kommission für Konsumentenfragen EKK (2025). Schweizer Konsumenten verdienen einen Rechtsrahmen, der den Herausforderungen der technologischen Personalisierung gewachsen ist. Pressemitteilung vom 14.03.2025. Verfügbar unter: <https://www.news.admin.ch/de/nsb?id=104513>
- Eidgenössische Medienkommission EMEK (2025). Markt- und Meinungsmacht von Plattformen; Ursachen und Folgen für Medien und Demokratie. Verfügbar unter: <https://www.emek.admin.ch/de/markt-und-meinungsmacht-von-plattformen>
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A. & Madigan, S. (2022). Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J. & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9(6), 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>

- Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., ... Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
- Hasebrink, U., Hölig, S. & Wunderli, L. (2021). Studie zur Nachrichtenkompetenz Jugendlicher und junger Erwachsener in der digitalen Medienwelt. <https://doi.org/10.21241/ssoar.72822>
- Heeg, R., Biesel, K., Steiner, O. & Burkhard, P. (2023). Möglichkeiten und Grenzen der Sozialen Arbeit im Umgang mit digitalen Kindeswohlgefährdungen. In K. Biesel, P. Burkhard, R. Heeg & O. Steiner (Hrsg.), *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit* (S. 189–216). Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Hermida, M. (2019). *EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.2916822>
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J. & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- 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>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. & Hu, B. (2019). Retracted: Digital Communication Media Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–273. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013>
- Livingstone, S. & Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children* (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI). <https://doi.org/10.21241/ssoar.71817>
- Maheux, A. J., Burnell, K., Maza, M. T., Fox, K. A., Telzer, E. H. & Prinstein, M. J. (2025). Annual Research Review: Adolescent social media use is not a monolith: toward the study of specific social media components and individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 66(4), 440–459. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14085>

- Maheux, A. J., Maes, C., Burnell, K., Bauer, D. J., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2025a). Social media are many things: Addressing the components and patterns of adolescent social media use. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547(1), 24–32. <https://doi.org/10.1111/nyas.15326>
- Maheux, A. J., Maes, C., Burnell, K., Bauer, D. J., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2025b). Social media are many things: Addressing the components and patterns of adolescent social media use. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547(1), 24–32. <https://doi.org/10.1111/nyas.15326>
- Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G. & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1), 316. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L. & Huberty, J. L. (2024). Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors. *JMIR Mental Health*, 11(1), e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A. & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (S. 1–17). Gehalten auf der CHI '23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Hamburg Germany: ACM. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581489>
- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., ... Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 102038. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>
- O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J. & Dogra, N. (2023). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 668–682. <https://doi.org/10.1177/13591045221106573>
- Panayiotou, M., Black, L., Carmichael-Murphy, P., Qualter, P. & Humphrey, N. (2023). Time spent on social media among the least influential factors in adolescent mental health: preliminary results from a panel network analysis. *Nature Mental Health*, 1(5), 316–326. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00063-7>
- Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H. & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
- Pollmann, A., Bates, K. E. & Fuhrmann, D. (2025). A framework for understanding adverse adolescent experiences. *Nature Human Behaviour*, 9(3), 450–463. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02098-x>

- Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung.* (2025) (NATIONALER GESUNDHEITSBERICHT 2025). Neuchâtel. https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2025-09/ngb2025_de.pdf
- Ridout, B. & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Schmidt-Persson, J., Rasmussen, M. G. B., Sørensen, S. O., Mortensen, S. R., Olesen, L. G., Brage, S., ... Grøntved, A. (2024). Screen Media Use and Mental Health of Children and Adolescents: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 7(7), e2419881. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881>
- SDA KEYSTONE-SDA-ATS AG. (2025, Mai 6). *Rösti: Baldiger Entscheid über Regulierung von Online-Plattformen*. Die Bundesversammlung — Das Schweizer Parlament. https://www.parlament.ch/de/services/news/Seiten/2025/20250506190758127194158159026_bsd180.aspx
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, 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>
- Süss, D. D., Waller, G., Céline, K.-K., Gregor, W., Isabel, W., Svenja, D.-B., ... Daniel, S. (2024). Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024.
- United Nations. (2021). *General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment* (Convention on the Rights of the Child). OHCHR. Verfügbar unter: <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>
- Vahedi, Z. & Zannella, L. (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. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0150-6>
- 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>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S. & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Voggenreiter, A., Brandt, S., Putterer, F., Frings, A. & Pfeffer, J. (2024). The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health. In *Proceedings of the 16th ACM Web Science Conference (WEBSCI '24)*, S. 302–310. New York, NY, USA: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3614419.3643995>

- Wal, A. van der, Beyens, I., Janssen, L. & Valkenburg, P. (2024, August 14). Social Media Use Leads to Negative Mental Health Outcomes for Most Adolescents. OSF. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qe9rn>
- Waller, G., Bernath, J. & Hengartner, M. P. (2025). Digitale Medien: Chancen und Gefahren für die psychische Gesundheit. In *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung* (NATIONALER GESUNDHEITSBERICHT 2025). Neuchâtel. Verfügbar unter: https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2025-09/ngb2025_de.pdf
- Werling, A., Drechsler, S., Walitza, S. & Musliu, L. (2024). *PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE*. Zürich. Verfügbar unter: https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2024-11/09112024_dt_pro_juventute_jugendstudie_2024.pdf
- 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>
- Wütscher, S. (2024). Gewaltinhalte im Netz: Social Media und Gamification verändern die Dynamik. *merz | medien + erziehung*, 68(4), 6–7. <https://doi.org/10.21240/merz/2024.4.6>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J. & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Zahlen & Fakten: Tabak*. (n. d.). <https://www.bag.admin.ch/de/zahlen-fakten-tabak>
- Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q. & Gu, C. (2022). Social Networking Site Use and Loneliness: A Meta-Analysis. *The Journal of Psychology*, 156(7), 492–511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101420>

Impressum

Herausgeberin

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ

Redaktion

Laurent Sedano, Stefanie J. Schmidt (Mitglieder der EKKJ), Marlen Elmiger

Auskünfte

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ

c/o Bundesamt für Sozialversicherungen

Effingerstrasse 20, CH-3003 Bern

Tel. +41 58 462 92 26

E-Mail: ekkj@apg.admin.ch

www.ekkj.ch

Bern, November 2025