Handlungsempfehlungen der Vodafone Stiftung – Jugendliche zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation

Die Ergebnisse der Jugendstudie „Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation“ zeigen deutlich: Jugendliche bewegen sich in einem aufgeladenen Spannungsfeld von Chancen und Belastungen durch soziale Medien, das vorhergehende Generationen so in ihrer Jugendzeit nicht erlebt haben. Die jungen Menschen erfahren einerseits Plattformen als Räume für Kreativität, soziale Teilhabe und effektiveres Lernen, andererseits empfinden sie Stress, Ablenkung und den Verlust von Kontrolle über ihr eigenes Nutzungsverhalten. Soziale Medien beeinflussen ihr Denken und Handeln. Sie fördern den Austausch unter Freunden und Familie, helfen bei der Organisation des täglichen Lebens und bieten niedrigschwelligen Zugang zu Informationen über die Gesellschaft und die Welt. Sie führen aber auch zu belastenden Vergleichen, zu Unsicherheit und Kontakt mit Desinformation und Hetze. Die Zeit, die Jugendliche im Internet verbringen, die fortgesetzte visuelle Stimulation und viele Formate mit einem Potpourri aus Informationshappen wirken sich zunehmend negativ auf Konzentration und körperliches Wohlbefinden aus. Diese Ambivalenz erfordert eine Politik, die gleichermaßen auf Stärkung der Fähigkeiten zur Selbstregulation, Hilfsangebote und gesetzlichen Schutz setzt.

Vor diesem Hintergrund enthält die Studie für die Politik eine positive und eine negative Botschaft: Die Jugend ist durchaus aufgeklärt und selbstkritisch, was ihr Social-Media-Verhalten an Chancen und Risiken mit sich bringt. Es muss bei ihnen nicht erst das Bewusstsein für die Gefahren einer übermäßigen oder wenig kontrollierten Zeit in den Social-Media-Plattformen geschaffen werden. Sie haben sich auch bereits aufgemacht, sich selbst Techniken für einen kompetenten Umgang gerade im Zusammenhang mit Schule und Lernen anzueignen. Daran kann die Bildungs- und Jugendpolitik anknüpfen.

Aber die jungen Menschen erkennen auch, dass sie alleine mit den Gefahren nicht ausreichend zurechtkommen. Sie sind an Unterstützungs- und Schulungsangeboten interessiert und suchen diese vorrangig im Schulleben, nicht im Elternhaus. Gut ein Drittel macht online wiederholt so negative Erfahrungen, dass es konkrete Hilfe von dritter Seite braucht und auch erhofft. Und diese Jugendlichen sind, anders als bei schulischen Leistungen und Abschlüssen, nicht vorrangig bestimmten sozioökonomischen Herkünften zuzuordnen, sondern in Familien aller Gesellschaftsschichten zu finden. Die Bildungs- und Jugendpolitik sollte also, wenn sie adäquate Interventionspunkte sucht, Instrumente entwickeln, die im für jedermann zugänglichen Schul-, Jugend- und Medienbereich verankert sind, und nicht auf gruppenspezifische Ansätze, z. B. über das Startchancenprogramm oder das Bildungs- und Teilhabepaket im SGB II, setzen.

Die folgenden Handlungsempfehlungen der Vodafone Stiftung formulieren konkrete Handlungsimpulse für Politik, Bildungsakteure und Plattformbetreiber.

1. Wirksame Altersverifikation

Forderung: Verpflichtende, wirksame und datensparsame Altersverifikation für risikobehaftete Plattformen. Die meisten Anbieter verweigern sich einem wirksamen Nachweis des Alters bei der Einrichtung eines Kontos. Ein staatlich verantwortetes Tool, das auch die Zustimmung der Eltern bei unter 16-Jährigen einfordert, sollte verpflichtend von den Anbietern integriert werden müssen.

Kinder erhalten ihr erstes Smartphone im Durchschnitt mit elf Jahren, 9 % bereits im Alter von fünf bis acht Jahren. Mit elf Jahren ist die Mehrheit der Jugendlichen bereits online. 76 % der Jugendlichen haben schon von gefährlichen Social-Media-Trends wie TikTok-Challenges gehört, mindestens 6 % haben sogar selbst teilgenommen, zuzüglich einer Dunkelziffer derjenigen, die das gegenüber Schule und Eltern nicht zugeben. Der frühe Zugang ohne Schutzmechanismen erhöht dabei massiv das Risiko, mit problematischen Inhalten konfrontiert zu werden, ohne diese zu erkennen oder angemessene Schutzmechanismen zu wissen. Eine wirksame Altersverifikation – bei Minderjährigen bis 15 Jahren einschließlich der Eltern, um deren Zustimmung sicherzustellen – schützt besonders in dieser vulnerablen Phase, muss jedoch verhältnismäßig gestaltet sein: datensparsam, diskriminierungsfrei und mit Beschwerderechten bei Fehlbewertungen.

2. Keine süchtig machenden Designelemente für Minderjährige

Forderung: Verbot manipulativer und süchtig machender Designelemente – etwa Endlos-Scrollen, variable Belohnungssysteme oder aggressive Push-Benachrichtigungen – auf Social-Media-Plattformen, zumindest bei Konten für Minderjährige. Stattdessen sollten wohlbefindensorientierte Designstandards entwickelt werden.

73 % der Jugendlichen verbringen mehr Zeit auf Social Media, als sie möchten; 56 % wünschen sich weniger Nutzung, schaffen es aber nicht. 61 % geben an, andere Dinge zu vernachlässigen – besonders häufig junge Frauen (70 %). Diese Daten belegen eine deutliche Überforderung bei der Aufgabe, ein selbstreguliertes Konsumverhalten einzuüben. Ein Verbot manipulativer Designmechanismen und die Förderung gesunder Interface-Gestaltung („Wellbeing by Design") adressieren die Ursachen digitaler Übernutzung. EU-weit sollten hierfür verpflichtende Standards entwickelt werden – gemeinsam mit Pädagog:innen, Psycholog:innen und Jugendvertretungen.

3. Verantwortung durch Gestaltung – „Accountability by Design"

Forderung: Einführung verpflichtender und unabhängiger Risiko-Audits für Social-Media-Plattformen, die regelmäßig den Einfluss auf Kinder und Jugendliche bewerten. Die Ergebnisse müssen vollständig veröffentlicht und in die Gestaltung von Algorithmen, Inhalten und Sicherheitsmechanismen nachweislich einfließen.

46 % der Jugendlichen berichten von Ausgrenzung, 36 % von belastenden Inhalten, 33 % empfinden Stress durch soziale Medien. Diese Erfahrungen verdeutlichen, dass Risiken nicht nur in der Nutzung, sondern in der Plattformarchitektur selbst liegen. „Accountability by Design" bedeutet, Verantwortung in die Entwicklungsprozesse digitaler Produkte zu integrieren. Regelmäßige Risiko-Audits – begleitet von unabhängigen Expert:innen und Jugendvertretungen – können Transparenz schaffen und Standards für sicheres, gesundheitsförderliches Plattformdesign setzen. Ein öffentliches Prüfzeichen für jugendschutzkonforme Plattformen würde Vertrauen schaffen und Orientierung geben.

4. Medienbildung systematisch im Curriculum verankern

Forderung: Verbindliche Integration von Social-Media-Kompetenz in schulische Medienbildung spätestens ab der Sekundarstufe I – mit klaren curricularen Vorgaben, regelmäßigen Projekten und dialogorientierten Formaten.

81 % der Jugendlichen wünschen sich Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Social Media, 83 % Schulprojekte, 88 % regelmäßige Gesprächsangebote. Dennoch berichten nur 49 %, dass sie in der Schule lernen, Social Media verantwortungsvoll zu nutzen. Da die meisten Jugendlichen ab elf Jahren ein Smartphone besitzen, müssen Themen wie Wirkungsmechanismen von Plattformen, Designdynamiken, digitale Ethik und Selbstregulation verbindlich ab Beginn der Sekundarstufe 1 im schulischen Alltag verankert werden. Digitale Medienbildung darf nicht vom Engagement einzelner Lehrkräfte abhängen, sondern muss strukturell im Curriculum verankert sein – als Beitrag zu digitaler Mündigkeit und psychischer Gesundheit. Dies ist – gerade mit Blick auf die Entwicklungen der letzten Jahre und das Aufkommen generativer KI – noch nicht in allen Bundesländern in ausreichender Weise in den Medienkompetenzplänen verarbeitet worden.

5. Kooperation öffentlicher Einrichtungen für Medienkompetenz

Für die bereits hoch belasteten Schulen bedeutet der Ausbau der digitalen Medienkompetenz eine weitere Aufgabe, für die sie in der Regel nicht über ausreichende personelle Ressourcen und Kompetenzen verfügen.

Es bedarf daher zum einen eines rechtskreisübergreifenden Zusammenwirkens aller verfügbaren öffentlichen Einrichtungen, von der Jugendhilfe über die Medienanstalten bis hin zu den öffentlichen Kultureinrichtungen, um auf örtlicher und regionaler Ebene ein ausreichendes Medienkompetenzprogramm für die Kinder und Jugendlichen in dieser Region auf die Beine stellen zu können.

6. Einbindung von Zivilgesellschaft und Wirtschaft in die Medienbildung

Zivilgesellschaft und Wirtschaft sollten in die Erarbeitung der Medienbildung eingebunden werden, um deren Ressourcen zu aktivieren und koordiniert den Bildungsorten zur Verfügung zu stellen. Im Zuge des Ausbaus des geschlossenen Ganztags wird ohnehin eine pädagogisch sinnvolle Gestaltung auch des Nachmittags erforderlich sein, ohne dass dies einfach durch mehr fachbezogenen Unterricht geleistet werden kann. Die Kooperation mit außerschulischen Lernorten muss verstärkt werden. In der Schule können ältere Schüler verstärkt zu Medienscouts ausgebildet werden und sinnvolle Unterstützung in angeleiteten, aber schülerinternen Formaten leisten.

7. Förderung von Selbstregulationsstrategien

Forderung: Politik, Wissenschaft und Bildungswirtschaft sollen evidenzbasierte Methoden, Programme und Tools fördern, die Jugendliche bei der Entwicklung von Selbststeuerung und -regulation unterstützen.

47 % der Jugendlichen reflektieren ihr Nutzungsverhalten regelmäßig; viele setzen bereits Strategien ein – wie das Deaktivieren von Push-Mitteilungen (69 %) oder den „Nicht stören"-Modus (51 %). Diese Eigeninitiative zeigt, dass Jugendliche bereit sind, Verantwortung für ihren Medienkonsum zu übernehmen – aber strukturelle Unterstützung fehlt. Schulen und außerschulische Lernorte sollten solche Strategien systematisch und frühzeitig in Lernprozesse integrieren. Parallel sollten Forschung und EdTech-Wirtschaft gezielt Tools entwickeln, die Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und digitales Wohlbefinden fördern. Dazu bedarf es eines staatlichen F&E-Instrumentariums, das eine pädagogisch ausgerichtete Entwicklung anreizt, z. B. durch Integration von Designelementen zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnistraining, Erfassen von komplexen Sachverhalten, Erarbeiten eigener Lösungswege, argumentativer Auseinandersetzung und sprachlicher Ausdrucksfähigkeit in fachliche und curriculare Lernmittel.

8. Handyverbote im Unterricht flächendeckend bis Ende der Sekundarstufe I

Handys sind, soweit sie nicht als Instrument in Formaten zur Medienkompetenz benötigt werden, vorrangig eine Quelle der Ablenkung und zum Teil auch der Umgehung von Lernschritten. Die allermeisten digitalen Lerntools sind didaktisch sinnvoller auf Tablets oder Laptops zu nutzen. Handys sollten daher bis zum Ende der Sekundarstufe 1 aus Klassenräumen und Unterrichtsstunden herausgehalten werden. Auch für die Pausen spricht viel dafür, Handys nicht zur Benutzung zuzulassen.

Die Jugendlichen sagen selbst zu 60 %, dass sie ein Handyverbot in Unterricht und Klassenzimmer für sinnvoll halten. Ein restriktiver Umgang kann daher, gut erklärt und kommuniziert, durchaus die mehrheitliche Zustimmung aller Teile der Schulgemeinschaft – Lehrkräfte, Schüler und Schülerinnen sowie Eltern – erhalten. Das eröffnet der Bildungspolitik beide Wege: denjenigen des Verbots auf Landesebene und denjenigen, der es den Schulen überlässt, selbstständig weitreichende Regeln zur Einschränkung des Handys auf dem Schulgelände zu beschließen. Letztendlich bleibt es jedoch die Verantwortung der Bildungspolitik, dafür zu sorgen, dass die pädagogischen und didaktischen Anforderungen über die Handynutzung entscheiden und nicht etwa Ausstattungslücken bei digitalen Endgeräten oder das Untätigbleiben der Schulen aus Angst vor Widerständen oder Bequemlichkeit. Es sollten daher auf Landesebene mindestens zeitliche Vorgaben für die Regelung auf Schulebene, Mindeststandards und Auffangregeln für Schulen, die nicht zu einer Einigung kommen, eingeführt werden.

9. Eltern als Partner in der Medienerziehung einbinden

Forderung: Elternarbeit zur Medienerziehung systematisch ausbauen – durch niedrigschwellige, digitale und schulisch angebundene Angebote. Die Kompetenz, das Selbstvertrauen, aber auch die Verantwortungsbereitschaft der Eltern, ihre Kinder auf einem guten Weg durch die Social-Media-Welt zu begleiten, müssen massiv gestärkt werden.

Nur 47 % der Jugendlichen geben an, dass ihre Eltern wissen, welche Inhalte sie konsumieren. Offensichtlich spricht die Hälfte aller Eltern nicht mit ihren Kindern über deren Erlebnisse in den Social Media. In der Hälfte der Haushalte mit Jugendlichen unter 18 Jahren gibt es keine festen Regeln zur Mediennutzung. Eltern sind zentrale Bezugspersonen und Vorbilder im Umgang mit Medien, fühlen sich aber häufig überfordert. Schulen, Kommunen und NGOs sollten daher Programme entwickeln, die Eltern fortbilden, aufklären und stärken – etwa durch Online-Workshops, Familienchats oder gemeinsame Medienvereinbarungen. Eine moderne Elternarbeit verbindet Schutz, Vertrauen und Teilhabe. Insbesondere die aufsuchende Elternarbeit benötigt dringend neue Impulse und Anreizmechanismen, um Eltern, die schwer für Schule oder Jugendhilfe erreichbar sind, zu aktivieren.

10. Kindzentrierter Aufbau von Medienkompetenz

Forderung: Beteiligung von Kindern und Jugendlichen als verbindlicher Bestandteil bei der Erarbeitung und Festlegung digitaler Kompetenzen und Regeln an den Schulen.

57 % der Jugendlichen möchten selbst über ihre Mediennutzung entscheiden, 27 % gemeinsam mit Eltern. Gleichzeitig berichten viele, dass sie bei schulischen Regeln kaum einbezogen werden. Eine Entscheidungsfindung auf schulischer Ebene, die Kinder und Jugendliche ernsthaft bei den Fragen „Was? Wann? Wie? Wo?“ zu Verhaltensregeln, Lehrinhalten und Unterstützungsangeboten zum Umgang mit Social Media beteiligt, schafft Akzeptanz und Relevanz. Kindzentrierte Bildung wird gerade in diesem Bereich nicht ohne eine glaubwürdige Einbeziehung der Jugendlichen selbst Erfolg haben können. Für die Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ wird es relevant sein, die Stimmen, Ansichten, Haltungen und Erwartungen der Schülerinnen und Schüler einzubeziehen.

Die Jugendstudie verdeutlicht:

Jugendliche wollen Verantwortung für ihr Verhalten in der Welt der Social Media übernehmen – aber sie brauchen Hilfe, sichere digitale Räume und pädagogische Begleitung. Plattformen und Anbieter von Inhalten, Politik, Schulen und Eltern tragen gemeinsam Verantwortung dafür, dass digitale Teilhabe und Freiheit nicht zur Überforderung führen. Besonders die Plattformen müssen ihrer Verantwortung gerecht werden: Sie dürfen junge Menschen nicht mit manipulativen Designs, überfordernden Inhalten und Suchtmechanismen alleinlassen. Die Vodafone Stiftung setzt sich dafür ein, dass Digital Wellbeing, Selbstregulation und digitale Mündigkeit als Leitprinzipien einer zukunftsfähigen Bildungspolitik verankert werden.

Hier geht es zur Jugendstudie