

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Zusammenfassung der Ergebnisse	4
Im Gespräch mit	
Staatssekretär Dr. Manuel Lösel	6
1. Nutzungsverhalten und Bildschirmzeit	10
2. Einstieg in die Smartphone-Nutzung im Kindesalter	11
3. Spannungsfeld zwischen Unterhaltung und digitalem Stress	12
4. Emotionale Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien	16
Denkanstöße	
Im Gespräch mit Dr. Rüdiger Maas	20
Im Gespräch mit Nina Mülhens und Magdalena	24
5. Kenntnis von Eltern über die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder	28
6. Herausforderungen bei der Begrenzung der eigenen Nutzung sozialer Medien	29
7. Strategien zur Selbstregulation	30
8. Regelsetzung und elterliche Begleitung im Umgang mit sozialen Medien	31
9. Regelungen zur Smartphone-Nutzung im schulischen Kontext	32
10. Lernverhalten und soziale Medien	36
Die Stimme der Schüler:innen	
Im Gespräch mit Olivia und Paula	37
Studiendesign	41
Impressum	42
Literaturverzeichnis	43

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,



kaum ein Thema der Bildungspolitik wird derzeit so kontrovers diskutiert wie die Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche. Hier Vorschläge für Handyverbote in Schulen, dort Forderungen nach mehr Medienkompetenz. Hier Warnungen vor psychischen Belastungen, dort Plädoyers für Teilhabe. In der Debatte streiten auf den ersten Blick zwei unversöhnliche Lager: das Team „Schutz und Verbot“ und das Team „Chance und Öffnung“.

Die Kontroverse hat längst politische Dimensionen erreicht – so findet sich der Umgang mit digitalen Medien an Schulen mittlerweile auch im Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD wieder. Unbestreitbar ist die Janusköpfigkeit der sozialen Medien: Sie machen Informationen verfügbar, bieten Austausch und belohnen Kreativität – können aber ebenso belasten, ablenken oder unter Druck setzen. Dieser Zwiespalt prägt nicht nur die öffentliche Diskussion, sondern auch den Alltag der jungen Menschen selbst.

Die vorliegende Studie nimmt die Perspektive der Jugendlichen in den Mittelpunkt. Mehr als 1.000 Heranwachsende im Alter zwischen 14 und 20 Jahren haben ihre ganz persönlichen Erfahrungen, Einschätzungen und Gewohnheiten im Umgang mit sozialen Netzwerken und Smartphones mit uns geteilt. Sie berichten von intensiver Nutzung, die sie selbst als zu hoch empfinden, von der Spannung zwischen Vergnügen und digitalem Stress, von emotionalen Auswirkungen und von ihren Strategien zur Selbstregulation. Deutlich wird: Knapp drei Viertel der Befragten verbringen mehr Zeit mit sozialen Medien, als ihnen lieb ist – ein Befund, der die Dringlichkeit für eine differenzierte Debatte unterstreicht.

Unser Anliegen ist es, diese Ambivalenz nicht als Widerspruch, sondern als Ausgangspunkt für konstruktive Lösungen zu verstehen. Diese Untersuchung liefert nicht nur fundierte Daten zu Nutzungsverhalten, Bildschirmzeiten und deren Folgen für Wohlbefinden, Lernverhalten und Alltag. Sie gibt zugleich einen Impuls, den Dialog lösungsorientierter zu führen. Ziel ist eine gleichzeitige Entlastung von Lehrkräften durch klare Rahmenbedingungen für die Nutzung von Smartphones sowie eine schulische Medienbildung, die Jugendliche in die Entwicklung von Regeln einbezieht und ihre Fähigkeit zu einem selbstbestimmten Umgang mit den sozialen Medien fördert. Die Zukunft digitaler Bildung muss auf reflektiertem Umgang und kreativer Mitgestaltung beruhen – mit klar gesetzten Leitlinien, die schützen und junge Menschen in der digitalen Wirklichkeit stark machen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und erkenntnisreiche Lektüre.

Matthias Graf von Kielmansegg
Geschäftsführer der Vodafone Stiftung

Zusammenfassung der Ergebnisse

Hinweis zur Altersgruppe der Befragten

Die vorliegenden Ergebnisse beziehen sich auf Jugendliche im Alter von 14 bis 20 Jahren. In dieser Altersgruppe haben bereits erste Erfahrungen mit sozialen Medien sowie ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis und Reflexion stattgefunden. Rückschlüsse auf Kinder unter 14 Jahren sollten daher nur mit Vorsicht gezogen werden. Wo nicht anders vermerkt, gelten alle Aussagen dieser Studie ausschließlich für die befragte Altersgruppe.

Nutzung von sozialen Medien im Alltag

Soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen in Deutschland nicht mehr wegzudenken: Ein großer Teil (69 %) der Jugendlichen verbringt mehr als die vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit empfohlenen zwei Stunden täglich am Bildschirm (vgl. BIÖG, o. D.). Davon weisen 27 % eine tägliche Bildschirmzeit von fünf Stunden oder mehr auf. Darunter häufiger Mädchen (32 %) als Jungen (23 %), ebenso Jugendliche mit formal niedriger oder mittlerer Bildung im Vergleich zu solchen mit höherer Bildung (32 % zu 20 %).

Erstes Smartphone und Regeln im Elternhaus

Jugendliche bekommen ihr erstes Smartphone im Schnitt mit elf Jahren, 72 % der Jugendlichen erhalten es zwischen neun und zwölf Jahren, am häufigsten mit zehn Jahren (28 %). Mit 16 Jahren besitzen fast alle ein eigenes Gerät. In der Hälfte der Haushalte mit Jugendlichen unter 18 Jahre gibt es keine Regeln zur Mediennutzung. Wenn es Regeln gibt, dann meist zeitliche (30 %) oder inhaltliche Begrenzungen (27 %) von bestimmten Apps oder Seiten. Dabei wird häufiger das Gespräch gesucht, als dass Verbote ausgesprochen werden. 57 % der Jugendlichen finden, dass sie selbst über ihren Medienkonsum entscheiden sollten. Zwei Drittel der Befragten (64 %) geben an, dass ihre Eltern über das von ihnen genutzte Plattformangebot informiert seien, und 47 % sagen, ihre Eltern wüssten auch, welche Inhalte sie konsumieren – bei jungen Frauen häufiger (52 %) als bei jungen Männern (42 %).

Soziale Medien und Gefühle

Bei der Nutzung sozialer Medien überwiegen für das Gros der jungen Menschen positive Gefühle wie Freude (83 %), Neugier (81 %) und Entspannung (67 %). Negative Emotionen wie Einsamkeit (37 %), Neid auf andere (34 %) oder Stress (33 %) empfindet etwa ein Drittel. Rund ein Fünftel (21 %) fühlt sich nach der Nutzung sozialer Medien sogar schuldig. Junge Frauen berichten dabei häufiger von negativen Gefühlen als junge Männer. Neben den individuellen Emotionen zeigt sich auch, wie stark soziale Medien mit Gruppenzugehörigkeit und dem Selbstbild verbunden sind.

Zugehörigkeit und Image

Die Nutzung sozialer Medien zeigt Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen. So erkennen 65 % der Jugendlichen im analogen Umgang mit Gleichaltrigen an der Sprache, ob das Gegenüber in sozialen Medien aktiv ist. Etwa die Hälfte (52 %) der Jugendlichen findet Gleichaltrige, die soziale Medien nicht nutzen, „cool“.

Funktionen von und Belastungen durch soziale(n) Medien

Soziale Medien dienen Jugendlichen als Plattform für Unterhaltung und Kommunikation, bringen aber auch Ausgrenzung, soziale Vergleiche und digitalen Stress mit sich. Fast alle Jugendlichen (95 %) nutzen soziale Medien zur Unterhaltung. Auch der Austausch mit Freund:innen (85 %) und Inspiration (81 %) spielen eine zentrale Rolle. Die Hälfte (50 %) der Jugendlichen nutzt soziale Medien, um nichts zu verpassen. Gleichzeitig berichten 29 % von sozialem Druck sowie Ausgrenzung und Abwertung (46 %). Junge Frauen berichten häufiger von sozialen Vergleichen als junge Männer (52 % zu 31 %) und geben deutlich öfter an, regelmäßig emotional belastenden Inhalten zu begegnen (46 % zu 27 %).

Selbstregulierung: Strategien für bewusste Nutzung

Die Mehrheit der Jugendlichen schafft es nicht, ihre Nutzung sozialer Medien zu begrenzen: Knapp drei Viertel (73 %) verbringen mehr Zeit damit, als ihnen lieb ist. 56 % würden soziale Medien gern weniger nutzen, schaffen es aber nicht. 61 % geben an, dadurch andere Dinge zu vernachlässigen – bei jungen Frauen liegt dieser Anteil mit 70 % deutlich höher als bei jungen Männern (53 %). Auch wenn es Jugendlichen nach eigenen Aussagen schwerfällt, ihre Nutzungszeit auf den sozialen Medien zu begrenzen, reflektieren 47 % das eigene Nutzungsverhalten regelmäßig. Sie entwickeln Strategien, um ihr Verhalten zu steuern: bestimmte Mitteilungen werden deaktiviert (69 %), das Handy wird bewusst auf „Nicht stören“ gestellt (51 %) oder die sozialen Medien werden während des Lernens gemieden (58 %).

Soziale Medien im Schulkontext

Beim Lernen mit sozialen Medien sehen Jugendliche sowohl Vorteile als auch Nachteile. Während drei Viertel (73 %) über soziale Medien nützliche Lerninhalte finden, geben 65 % an, dass soziale Medien sie häufig vom Lernen abhalten. Dennoch ist die Mehrheit der Schüler:innen (60 %) überzeugt, dass sie die Nutzung sozialer Medien gut mit ihren Lernzeiten vereinbaren können – so reduzieren beispielsweise 60 % ihre Nutzung vor Prüfungen.

Handyregeln und Medienpädagogik in der Schule

Die meisten Schüler:innen berichten von Regeln zur Handynutzung an ihren Schulen. Ein Drittel der Schüler:innen (34 %) besucht Schulen mit generellem Handyverbot, 41 % geben an, dass die Nutzung zwar erlaubt ist, es aber klare Regeln gibt. Nur 7 % berichten von Schulen ohne Regeln. Gleichzeitig gibt nur die Hälfte (49 %) der Schüler:innen und Auszubildenden an, einen verantwortlichen und sinnvollen Umgang mit sozialen Medien an ihrer Schule zu erlernen. Die Mehrheit der Jugendlichen wünscht sich ein breiteres medienpädagogisches Angebot: Rund acht von zehn Schüler:innen (81 %) wünschen sich Unterrichtseinheiten zum besseren Umgang mit sozialen Medien, dezidierte Schulprojekte (83 %) oder zumindest Tipps für eine ausgewogenere Nutzung sozialer Medien (82 %). Eine regelmäßige „Social-Media-Sprechstunde“ an der Schule befürwortet eine Mehrheit (88 %). Ein komplettes Handyverbot im Unterricht oder Klassenzimmer befürworten immerhin 60 %.

Im Gespräch mit

Staatssekretär Dr. Manuel Lösel

Dr. Manuel Lösel ist seit 2014 Staatssekretär im Hessischen Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen. Der promovierte Pädagoge war zuvor viele Jahre als Lehrer, Schulleiter und in verschiedenen bildungspolitischen Funktionen tätig. Hessen ist eines der ersten Bundesländer, das Smartphone-Schutzzonen in den Schulen eingerichtet hat. Im Interview spricht Dr. Lösel über den Umgang mit Social Media im Schulalltag, die Verantwortung von Schule und Gesellschaft in der digitalen Bildung sowie über die Bedeutung von Partizipation und Medienkompetenz für junge Menschen.



Vodafone Stiftung Deutschland (VSD): Die vorliegende Jugendstudie zeigt, dass 73 Prozent der Jugendlichen mehr Zeit auf Social-Media-Plattformen verbringen, als ihnen lieb ist. 61 Prozent geben an, dass sie dadurch andere Dinge vernachlässigen – bei jungen Frauen sind es sogar 70 Prozent. Gleichzeitig wünschen sich 83 Prozent gezielte Schulprojekte und 81 Prozent Unterrichtseinheiten zum besseren Umgang mit sozialen Medien. Wie ordnen Sie diese Ergebnisse ein?

Lösel: Die Ergebnisse der Jugendstudie verdeutlichen eindrücklich, wie sehr Jugendliche ihre Social-Media-Nutzung hinterfragen und wie stark sie sich dabei nach Orientierung und Unterstützung sehnen. Dass 73 Prozent der Jugendlichen angeben, mehr Zeit auf Social Media zu verbringen, als ihnen lieb ist, zeigt, dass die Nutzung sozialer Medien keineswegs nur als unbeschwert empfunden wird. Besonders alarmierend ist, dass 61 Prozent sogar berichten, andere Dinge deshalb zu vernachlässigen – bei jungen Frauen sind es sogar 70 Prozent.

Gleichzeitig ist die hohe Zustimmungsrates zu gezielten Schulprojekten und Unterrichtseinheiten zum Umgang mit sozialen Medien ein bildungspolitischer Handlungsauftrag. Schule darf die digitale Lebensrealität junger Menschen nicht ignorieren. Sie muss ihnen helfen, ein selbstbestimmtes, reflektiertes und kompetentes Medienverhalten zu entwickeln.

In Hessen leisten wir hierzu bereits einen wichtigen Beitrag – unter anderem mit dem bundesweit einzigartigen Schulversuch zum Unterrichtsfach „Digitale Welt“, das medienbezogene, informatische und gesellschaftliche Inhalte systematisch verknüpft. Darüber hinaus bieten die hessischen Medienzentren, gemeinsam mit Partnern wie der Landesanstalt für privaten Rundfunk (LFK), kontinuierlich präventive und sensibilisierende Angebote zur Medienbildung. Dies bestätigen auch weitere Studien.

Die KIM-Studie 2024 zeigt etwa, dass viele Kinder Apps wie WhatsApp oder TikTok schon weit vor dem offiziellen Mindestalter nutzen. Sie belegt zudem, dass 55 Prozent der Eltern keinerlei technische oder

begleitende Maßnahmen zur Steuerung der Medien-nutzung einsetzen – was die Bedeutung schulischer Aufklärung zusätzlich unterstreicht.

Auch die JIM-Studie 2024 bestätigt, dass zwei Drittel der Jugendlichen regelmäßig länger am Handy sind als geplant. 40 Prozent berichten, sich bei Hausaufgaben durch das Handy abgelenkt zu fühlen. Diese Zahlen verdeutlichen ebenfalls die Relevanz präventiver schulischer Angebote.

Die DAK-Suchtstudie wiederum weist darauf hin, dass etwa ein Viertel der 10- bis 17-jährigen soziale Medien bereits problematisch nutzt. Rund fünf Prozent gelten sogar als abhängig. Auch das Gefühl, durch die Smartphone-Nutzung anderer ignoriert zu werden, ist bei vielen Kindern präsent – ein weiteres Signal, dass medienpädagogische Arbeit systematisch und nachhaltig verankert werden muss.

VSD: Die Studie legt außerdem offen, dass viele Jugendliche ihre Social-Media-Nutzung als belastend empfinden – gleichzeitig fällt es ihnen schwer, diese zu regulieren. 56 Prozent geben an, sie würden gerne weniger Zeit auf Social Media verbringen, schaffen es aber nicht. Wen sehen Sie in der Verantwortung, Jugendliche hierbei aktiv zu unterstützen – und wie kann Schule dazu beitragen?

Lösel: Die Verantwortung liegt nicht allein bei der Schule, sondern ist gesamtgesellschaftlich zu verstehen. Eltern, Politik, Schulen – aber auch Plattformbetreiber – müssen gemeinsam handeln, um Kinder und Jugendliche beim Umgang mit digitalen Medien zu stärken.

Gerade Schulen spielen hier eine Schlüsselrolle: Sie können Jugendlichen dabei helfen, digitale Kompetenzen und Selbstregulationsstrategien zu entwickeln. Dazu gehört nicht nur die Fähigkeit, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen, sondern auch ein bewusster Umgang mit Bildschirmzeit und sozialen Medien. Ziel ist kein „medienfreier“ Raum, sondern ein Ort der Reflexion.

In Hessen fördern wir diese Ansätze etwa durch schulinterne Medienbildungskonzepte, durch die Einbindung externer Fachkräfte sowie durch praktische Tools zur Selbstbeobachtung. Auch partizipative Konzepte wie neue Handynutzungsordnungen, die

gemeinsam mit Schülerinnen, Schülern und Eltern entwickelt werden, bieten wichtige Lernanlässe – etwa zu Themen wie „Digital Detox“ oder Medienabhängigkeit.

Nicht zuletzt sind auch außerschulische Angebote zentral: Ganztagschulen, Jugendhäuser oder Ferienprogramme können Räume schaffen, in denen Kinder und Jugendliche alternative Erfahrungen zu digitaler Dauerpräsenz machen. Plattformen wie die [JUM-Webseite](#) (Beratungsstelle Jugend und Medien) bieten außerdem niedrigschwellige Tipps für Eltern und Lehrkräfte zur Medienerziehung.

VSD: In mehreren Bundesländern wird derzeit über strengere Regelungen zur Smartphone-Nutzung an Schulen diskutiert. Hessen hat als eines der ersten Länder ein landesweites Handyverbot eingeführt. Was waren aus Ihrer Sicht die ausschlaggebenden Beweggründe für diesen Schritt – und warum halten Sie ein solches Verbot gerade jetzt für notwendig?

Lösel: Wir reden hier von sogenannten Handyschutz-zonen, die bewusst pädagogisch motiviert sind: Ziel ist es, Ablenkung im Unterricht zu minimieren, das soziale Miteinander im Schulalltag zu stärken und Schülerinnen und Schülern emotionale Entlastung zu ermöglichen. Die Studie zeigt, dass viele Jugendliche den ständigen Druck zur Erreichbarkeit als belastend empfinden – ein klarer Hinweis darauf, dass Schule ein geschützter Raum bleiben muss.

Dabei schließen wir die pädagogisch gesteuerte Nutzung digitaler Endgeräte nicht aus – im Gegenteil: In klar strukturierten Lernsettings kann Technik eine wertvolle Ressource sein. Aber: Die Nutzung sollte zielgerichtet, kontrolliert und pädagogisch verantwortet sein.

Zudem gibt es reale Gefährdungslagen: Die Konfrontation mit Hate Speech, Cybermobbing, Cybergrooming, menschenverachtenden Inhalten oder politischen Radikalisierungsversuchen ist leider keine Ausnahme mehr. Studien belegen, dass rund 18 Prozent der Schülerinnen und Schüler bereits von Cybermobbing betroffen waren – jedes sechste Kind. Auch die Ablenkung durch Smartphones hat laut OECD-Studien direkte Auswirkungen auf die Konzentration und das Lernverhalten.

Deshalb braucht es klare Regeln, aber auch begleitende Aufklärung. In Hessen verfolgen wir diesen Kurs konsequent – mit Regeln dort, wo es Schutz braucht, und mit pädagogischer Nutzung dort, wo sie sinnvoll ist.

VSD: Auf welche Weise lassen sich die Perspektiven junger Menschen bei den wichtigsten pädagogischen Herausforderungen, die die Digitalisierung mit sich bringt, einbeziehen?

Lösel: Die Einbindung junger Menschen ist kein „Nice to have“, sondern zentrale Voraussetzung für gelingende Bildungsentwicklung. Wer Schule für junge Menschen gestalten will, muss sie ernsthaft beteiligen – nicht nur bei der Umsetzung, sondern bereits bei der Konzeption.

In Hessen setzen wir auf vielfältige partizipative Formate: Schülerinnen und Schüler werden in Schulentwicklungsprozesse einbezogen, etwa im Rahmen von Modellprojekten („Digitale Welt“), digitalen Innovationslaboren oder Jugendbefragungen. Das stärkt nicht nur die Akzeptanz, sondern bringt auch wertvolle Perspektiven ein, die Erwachsene allein häufig nicht sehen.

Digitale Bildung muss außerdem an der Lebenswirklichkeit Jugendlicher anknüpfen – wie zum Beispiel in unserem Schulversuch zum Unterrichtsfach „Digitale Welt“. Sie darf nicht über ihre Köpfe hinweg geplant werden. Partizipation schafft Relevanz und damit auch Wirksamkeit.

VSD: Welche digitalen Fähigkeiten halten Sie für besonders wichtig, damit junge Menschen auf ein Leben in einer zunehmend digitalen Gesellschaft gut vorbereitet sind?

Lösel: Junge Menschen brauchen weit mehr als reine Anwendungskompetenzen. Neben einer soliden technischen Grundbildung sind vor allem kritisches Denken, Informationsbewertung, Datenschutzbewusstsein und digitale Ethik von zentraler Bedeutung. Nur wer versteht, wie digitale Systeme funktionieren – und welche gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Dynamiken dahinterstehen – kann sich souverän und verantwortungsvoll in der digitalen Welt bewegen.

Auch Kompetenzen wie kollaboratives Arbeiten, kreative Problemlösung und Mediengestaltung sind essenziell. Die Fähigkeit, Inhalte nicht nur zu konsumieren, sondern auch aktiv und reflektiert zu gestalten, wird in der digitalen Gesellschaft zur Schlüsselqualifikation.

Ziel ist es, Jugendliche zu befähigen, Technik nicht nur zu nutzen, sondern sie zu durchdringen, kritisch zu hinterfragen – und mitzugestalten. Nur so gelingt digitale Mündigkeit in einer zunehmend vernetzten Welt.

VSD: Beim Umgang mit digitalen Neuerungen im Bildungsbereich sind wir alle Lernende. Wie kann die Politik ihre Verantwortung, entscheiden zu müssen, mit der Ungewissheit über die Auswirkungen in Ausgleich bringen?

Lösel: Wir brauchen einen ganzheitlichen und verbindlichen Rahmen für digitale Bildung – und zwar entlang der gesamten Bildungskette. Digitale Kompetenzen müssen systematisch aufgebaut, gestärkt und weiterentwickelt werden – in allen Fächern und Schulformen.

In Hessen verfolgen wir diesen Anspruch bereits mit konkreten Maßnahmen:

- Mit dem neuen Schulfach „Digitale Welt“, das seit 2022 schrittweise eingeführt wird, geben wir digitalen Schlüsselkompetenzen erstmals einen eigenständigen curricularen Raum – fächerübergreifend, alltagsnah und interdisziplinär.
- Durch den flächendeckenden Ausbau der digitalen Infrastruktur an Schulen – von Breitband über Dienstgeräte bis hin zur landeseigenen pädagogischen Cloud – schaffen wir die technischen Voraussetzungen für gelingende digitale Bildung.
- Mit Programmen wie KI4School, telli/AIS oder dem DigitalTruck werden wir innovative Technologien und Künstliche Intelligenz gezielt in die Schulen bringen – praxisnah, verständlich und mit klarer pädagogischer Rahmung.
- Und wir investieren gezielt in Lehrkräftequalifizierung: Mit Fortbildungsplattformen, Qualifizierungsreihen, Medienbildungskonzepten und Praxisnetzwerken geben wir Pädagoginnen und Pädagogen das notwendige Rüstzeug an die Hand.

VSD: Welche Überlegungen oder Konzepte sollten aus Ihrer Sicht eine Rolle spielen, wenn es darum geht, mobile Endgeräte pädagogisch fundiert für Lernzwecke in der Schule einzusetzen?

Lösel: Wir tragen die Verantwortung, klare Rahmenbedingungen für digitale Bildung zu schaffen – und zwar nicht nur infrastrukturell, sondern auch inhaltlich, ethisch und rechtlich. Sie muss für Chancengleichheit sorgen, verlässliche Strukturen aufbauen und gleichzeitig Innovation ermöglichen. Beim Thema Social Media ist es unsere Aufgabe, Kinder und Jugendliche besser zu schützen: durch eine konsequente Alterskontrolle, durch eine Regulierung algorithmischer Risiken und durch verbindliche Transparenzpflichten für Plattformbetreiber. Hier sind auch Bund und EU in der Pflicht – etwa im Rahmen des Digital Services Act (DSA) oder der Diskussion um eine europäische Kinderschutzverordnung. Gleichzeitig muss Politik Schulen befähigen, präventiv und pädagogisch zu handeln: durch finanzielle Ressourcen, Fortbildungsangebote und rechtliche Klarheit. Wir müssen Schulen nicht nur mit WLAN und Tablets ausstatten, sondern auch mit Zeit, Know-how und Konzepten.

Darüber hinaus braucht es eine offene, dialogorientierte Bildungspolitik, die junge Menschen ernst nimmt und aktiv einbindet. Denn digitale Bildung ist kein Projekt von Erwachsenen für Jugendliche – sondern ein gesellschaftliches Zukunftsprojekt mit Jugendlichen.

1.

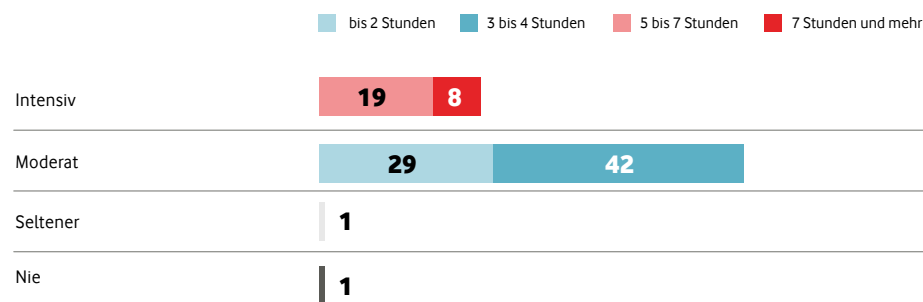
Nutzungsverhalten und Bildschirmzeit

Nur wenige Jugendliche verzichten komplett auf soziale Medien. Rund 29 % der Befragten geben an, bis zu zwei Stunden täglich soziale Medien zu nutzen – ein Zeitrahmen, der vielfach als unbedenklich gilt (vgl. BIÖG, o. D.). Die Mehrheit liegt jedoch darüber: 42 % verbringen drei bis vier Stunden pro Tag auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube. 19 % kommen auf fünf bis sieben Stunden, 8 % auf mehr als sieben Stunden täglich.

Auch wenn es bisher keine eindeutige Datenlage gibt, die beweist, dass das Wohlbefinden der Jugendlichen direkt von der Nutzungsdauer abhängt (s. Kap. 4 Emotionale Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien), und es vielmehr darum geht, welche Inhalte konsumiert werden, sind diese Zahlen vor allem mit Blick auf Schule und Lernen relevant: Laut OECD (2023) zeigen PISA-Daten, dass eine höhere Nutzungsdauer digitaler Geräte zur Unterhaltung mit schlechteren schulischen Leistungen einhergehen kann, sobald die tägliche Bildschirmzeit eine Stunde übersteigt (vgl. OECD, 2023).

Abbildung 1

Nutzung von sozialen Medien: Häufigkeit



Uns interessiert, wie viel bzw. wie häufig du Social Media nutzt. Bitte denke dabei an einen gewöhnlichen Wochentag.
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

Unter den Jugendlichen mit besonders hoher Nutzungsdauer sozialer Medien (mehr als fünf Stunden täglich) finden sich mehr junge Frauen (32 %) als junge Männer (23 %). Auch in Bezug auf den Bildungsstand zeigen sich Unterschiede: Jugendliche mit formal niedriger oder mittlerer Bildung haben mit 32 % häufiger ein intensives Nutzungsverhalten als Gleichaltrige mit höherer Bildung (20 %) (beide Ergebnisse ohne Abb.).

Studien zeigen (vgl. Ucar et al., 2021): Menschen mit unterschiedlichem Bildungs- und Einkommensniveau nutzen digitale Medien teilweise aus verschiedenen Gründen. Soziale Medien können dabei auch als Strategie der Kompensation eines empfundenen Mangels dienen – etwa an Anerkennung, sozialer Zugehörigkeit oder Perspektiven. Für Jugendliche mit eingeschränktem Zugang zu finanziellen Ressourcen können soziale Medien zur emotionalen Ersatzwelt werden. Gleichzeitig kann damit eine gesteigerte Ablenkung, Tagtraumneigung und Aufmerksamkeitsstörung einhergehen.

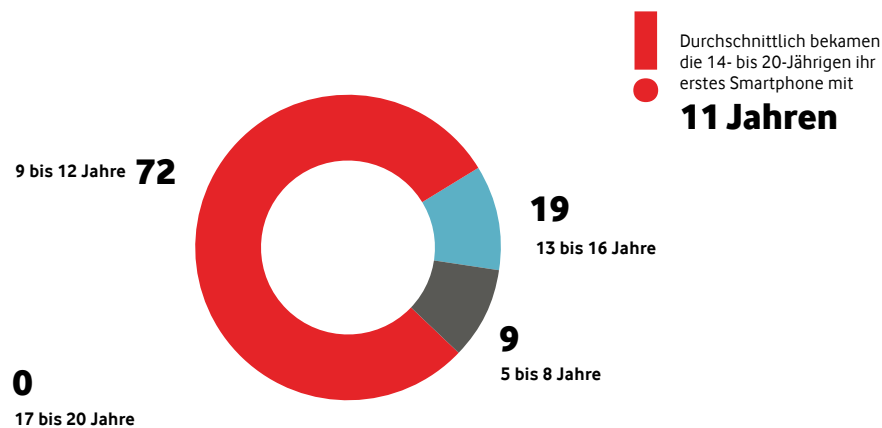
2.

Einstieg in die Smartphone-Nutzung im Kindesalter

Ihr erstes Smartphone erhalten die meisten Kinder im Alter zwischen neun und zwölf Jahren, wobei auch der Medianwert bei elf Jahren liegt. Mit zehn Jahren (28 %) steigt der Smartphone-Besitz auffällig an. Dieser Sprung könnte auf den Wechsel in die weiterführende Schule zurückzuführen sein. 9 % der befragten Jugendlichen hielten das erste eigene Smartphone bereits im Alter von fünf bis acht Jahren in den Händen. Mit 16 Jahren besitzen nahezu alle ein eigenes Gerät. Die Intensität der Nutzung sozialer Medien und das Abhängigkeitsgefühl der Jugendlichen ist vom Eintrittsalter in die Smartphone-Welt weitgehend unabhängig.

Abbildung 2

Alter beim ersten Smartphone



Wie alt warst du, als du dein erstes Smartphone bekommen hast?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

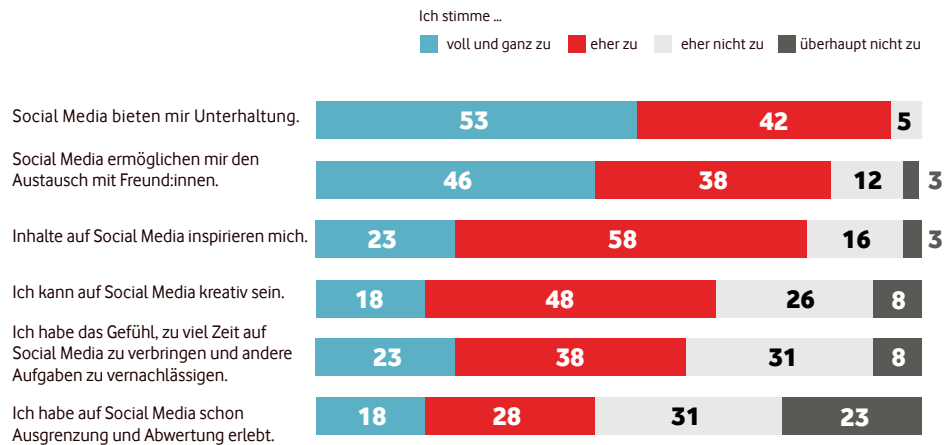
Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren geben durchschnittlich an, ihr erstes Smartphone im Alter von 10,7 Jahren bekommen zu haben. Bei den 18- bis 20-Jährigen liegt dieser Wert im Durchschnitt etwas höher, bei 11,3 Jahren (beide Ergebnisse ohne Abb.). Das Alter, in dem Kinder ihr erstes Smartphone bekommen, ist also offensichtlich in den letzten Jahren gesunken. Auch durch den Verband Bitkom erhobene Zahlen deuten im Langzeit-Vergleich auf einen Trend des immer früheren Einstiegs in die Welt der digitalen Medien hin: Während 2014 lediglich 20 % der 6- bis 7-jährigen ab und zu ein Smartphone nutzten, waren es 2022 bereits 64 % (vgl. Bitkom, 2022). Nach eigenen Angaben waren 2024 bereits 73 % der 6- bis 7-jährigen im Internet unterwegs (vgl. Bitkom, 2024).

3.

Spannungsfeld zwischen Unterhaltung und digitalem Stress

95 % der Jugendlichen nutzen soziale Medien zur Unterhaltung, 85 % zum Austausch mit Freund:innen. 81 % finden dort Inspiration, 66 % nutzen die Plattformen, um selbst kreativ zu sein. Die Hälfte sagt: „Ich will nichts verpassen!“

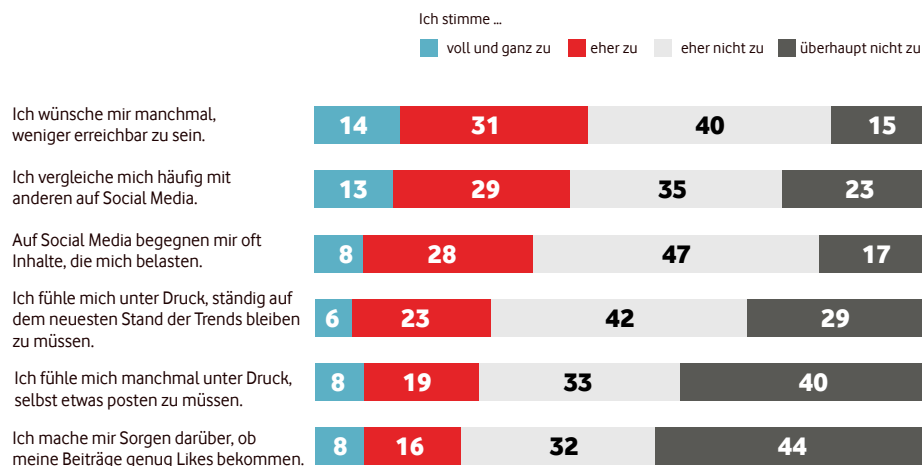
Abbildung 3 Aussagen zu Social Media



Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu Social Media zu?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

Doch soziale Medien haben auch Schattenseiten: 46 % der Befragten berichten von Ausgrenzung und Abwertung. 42 % vergleichen sich häufig mit anderen. Junge Frauen sind dabei besonders betroffen (52 %) im Vergleich zu 31 % der jungen Männer (ohne Abb.). Ein Drittel (36 %) begegnet regelmäßig belastenden Inhalten; auch hier zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern (46 % der jungen Frauen vs. 27 % der jungen Männer) (ohne Abb.).

Abbildung 4 Weitere Aussagen zu Social Media



Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu Social Media zu?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Für einen relevanten Teil der Jugendlichen bedeutet die Nutzung sozialer Medien digitalen Stress. Die Begriffe „digitaler Stress“ oder auch „Technostress“ bezeichnen den (negativen) Stress, der aus dem „Unvermögen [resultiert], mit Technologie in einer gesunden Art umzugehen“ (Brod, 1982; in Gimpel et al., 2018). Faktoren von digitalem Stress sind zum Beispiel Omnipräsenz, Überflutung, Komplexität und Verunsicherung (vgl. Gimpel et al., 2018). 29 % der befragten Jugendlichen fühlen sich unter Druck, stets auf dem Laufenden bleiben zu müssen. 27 % fühlen sich verpflichtet, selbst Inhalte zu posten. 24 % machen sich Sorgen über genügend Likes und Reichweite ihrer geteilten Inhalte. 45 % wünschen sich, weniger erreichbar zu sein.

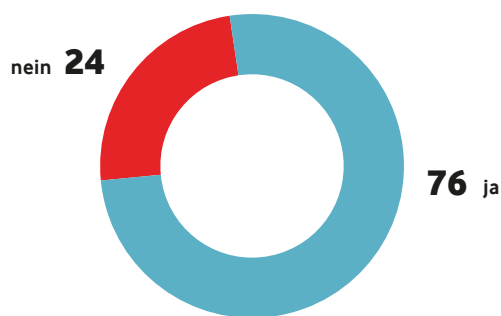


Bekanntheit und persönliche Erfahrung mit TikTok-Challenges

Die psychischen Belastungen durch soziale Medien äußern sich nicht nur in alltäglichem Druck und Stress, sondern auch in der Konfrontation mit riskanten Inhalten und gefährlichen Trends. Besonders deutlich wird dies im Zusammenhang mit sogenannten TikTok-Challenges, die in sozialen Medien große Verbreitung finden – teils mit erheblichen Gefahren für die Gesundheit.

Von TikTok-Trends wie der „Blackout-Challenge“, der „Benadryl-Challenge“ oder der „Hot-Chip-Challenge“ haben 76 % der Jugendlichen schon einmal gehört. Besonders bekannt sind diese bei Jugendlichen mit einer sehr hohen Social-Media-Nutzung (84 %). Die Kenntnis um diese Trends ist unter Jüngeren etwas höher als unter Älteren (80 % zu 72 %).

Abbildung 5 Kenntnis von TikTok-Trends



Was trifft am ehesten auf dich zu?

Ich habe nur davon gehört.

67

Aus meinem Bekannten- und Freundeskreis hat sich jemand daran beteiligt.

27

Ich habe mich selbst schon daran beteiligt.

6

Hast du von TikTok-Trends wie z. B. der Blackout-Challenge, Benadryl-Challenge und Hot-Chip-Challenge oder ähnlichen schon einmal gehört oder gelesen?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

27 % der befragten Jugendlichen berichten, dass sie Menschen aus ihrem Umfeld kennen, die an solchen Challenges teilgenommen haben. 6 % geben an, selbst mitgemacht zu haben.

„Was denkst du, könnten Gründe sein, warum manche Jugendliche solche Trends überhaupt spannend finden?“

(Auswahl an Antworten der 1.046 Befragten zwischen 14 und 20 Jahren)

„Es geht darum, cool zu sein und nichts zu verpassen. Auszuprobieren, ob die Challenges funktionieren. Man will mitreden können und nicht ausgegrenzt werden. Man will nicht gemobbt werden. Also macht man mit.“

„Man macht es, um Aufmerksamkeit zu bekommen und im Mittelpunkt zu stehen. Oder einfach aus Langeweile.“

„Alles, was viel Aufmerksamkeit mit sich bringt, ist spannend. Umso mehr es machen, desto spannender wird es auch für andere, es auszuprobieren. Man möchte dazugehören. Das gab es ja schon immer. Vor den sozialen Medien gab es eben Gruppen, da wollte man auch zu den ‚cooleren‘ Gruppen gehören.“

„Größtenteils, damit Jugendliche auf jeden aktuellen Trend aufspringen. Trend wie die Hot-Chip-Challenge werden sicher auch aus Neugier probiert.“

„Man will Anerkennung und Likes auf Social Media.“

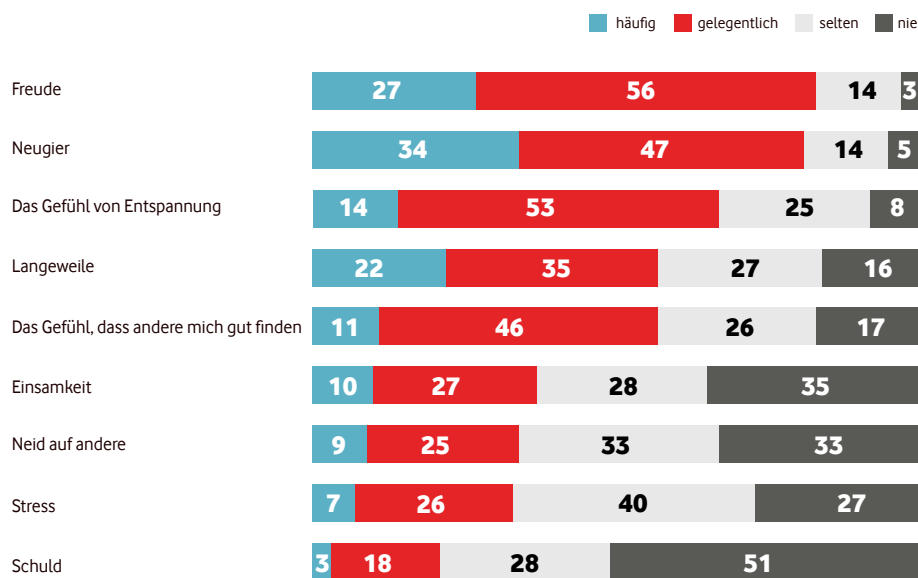
4.

Emotionale Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien

Bisherige Untersuchungen konnten spezifische Bedürfnisse identifizieren, die durch die Nutzung sozialer Medien befriedigt werden: Dazu zählen das Bedürfnis nach Kommunikation (vgl. Whiting & Williams, 2013), der Wunsch, in Kontakt zu bleiben (vgl. Papacharissi & Mendelson, 2010), sich sozial verbunden zu fühlen (vgl. Quan-Haase & Young, 2010), Herausforderungen des Alltags zu entkommen (vgl. Papacharissi & Mendelson, 2010) oder Zeit zu überbrücken (vgl. Whiting & Williams, 2013).

Unsere Daten ergänzen diese Perspektive um eine emotionale Dimension: Soziale Medien wecken starke Gefühle – sowohl positiver als auch negativer Art. Auf der positiven Seite dominieren Emotionen wie Freude (83 %), Neugier (81 %) und Entspannung (67 %). 57 % der Jugendlichen geben an, sich bestätigt zu fühlen, wenn sie positive Rückmeldungen erhalten.

Abbildung 6 Gefühle nach Social-Media-Nutzung – nach Häufigkeit

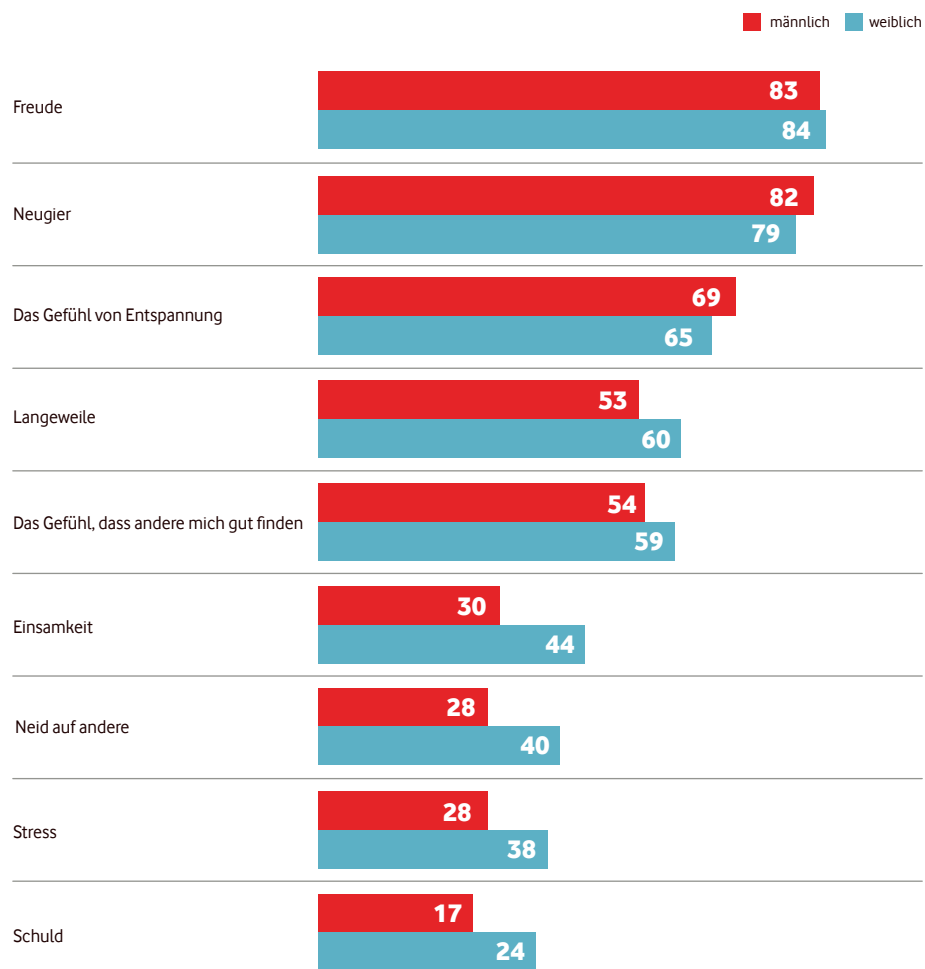


Wie häufig hast du die folgenden Gefühle nach der Nutzung von Social Media?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Doch nicht alle Erfahrungen sind positiv. Etliche Jugendliche erleben auch belastende Emotionen im Zusammenhang mit ihrer Social-Media-Nutzung: Einsamkeit (37 %), Neid auf andere (34 %), Stress (33 %) und Schuldgefühle (21 %) sind keine Seltenheit.

Abbildung 7

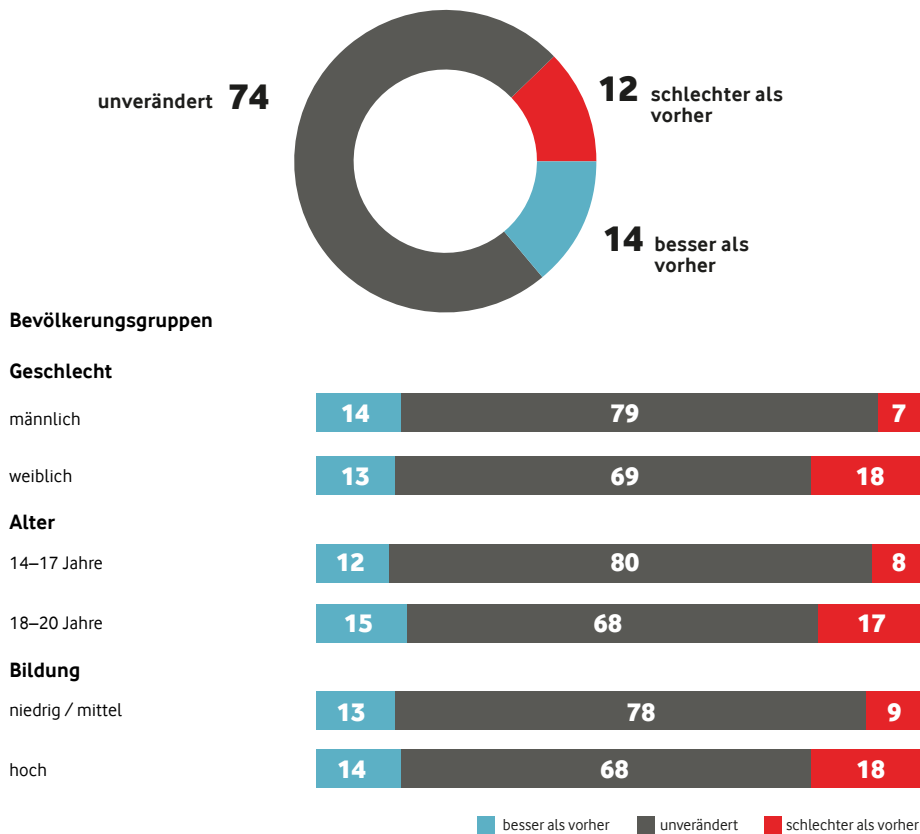
Gefühle nach Social-Media-Nutzung – nach Geschlecht



Wie häufig hast du die folgenden Gefühle nach der Nutzung von Social Media?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

Auffällig ist, dass junge Frauen deutlich häufiger von solchen negativen Emotionen berichten als junge Männer. Während 14 % aller Befragten angeben, dass sich ihr emotionaler Zustand durch soziale Medien verbessert, berichten 11 % vom Gegenteil – unter jungen Frauen liegt dieser Anteil mit 18 % sogar mehr als doppelt so hoch wie unter jungen Männern (7 %).

Abbildung 8 Befinden nach Social-Media-Nutzung



Wie fühlst du dich in der Regel, nachdem du Social Media genutzt hast?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede lassen sich auch durch Ergebnisse internationaler Studien stützen. So zeigt eine Untersuchung (vgl. Manago et al., 2023), dass Mädchen soziale Medien häufiger zur emotionalen Bindung, zur Bestätigung ihres Aussehens und zur sozialen Kompensation nutzen. Jungen hingegen nutzen soziale Medien stärker für wettbewerbsorientierte Aktivitäten. In Bezug auf Mobbingverhalten zeigen sich hingegen keine geschlechtsspezifischen Unterschiede (vgl. Manago et al., 2023).

Eine Langzeitstudie der Universität Montreal, die rund 4.000 Jugendliche über vier Jahre begleitete, kam zu dem Ergebnis, dass eine erhöhte Nutzung sozialer Medien Depressionen verstärken kann (vgl. Boers et al., 2019). Die Autor:innen der Studie vermuten, dass die Verstärkung der Depressionen weniger damit zusammenhängt, dass die Jugendlichen ihre Zeit mit sozialen Medien statt mit anderen Tätigkeiten verbringen, sondern stärker auf die konsumierten Inhalte zurückzuführen ist. So unterstützen die Daten die These, dass Medien, die stärker zu Vergleichen mit Menschen aus sozioökonomisch bessergestellten Gesellschaftsschichten führen, wie z. B. soziale Medien und Fernsehen, stärker mit Depressionen assoziiert werden als die Nutzung von Medien, die meist fiktive Individuen abbilden, wie beispielsweise Computerspiele. Bei depressiven Jugendlichen, die eine hohe Nutzung sozialer Medien aufweisen, scheinen die negativen Auswirkungen stärker zu sein. Dies sei vor allem darauf zurückzuführen, dass sich Nutzer:innen digitaler Medien ins-

besondere solche Informationen suchen, die zu ihrer Stimmung und ihrer Wahrnehmung passen (vgl. Boers et al., 2019). Sie geraten so gewissermaßen in einen Teufelskreis.

Es kommt also nicht nur auf die Quantität, sondern vor allem auf die Art der Nutzung an. So betont ein aktueller Bericht der OECD auf Basis einer Umfrage unter 1.000 britischen Kindern (zwischen 9 und 15 Jahren), dass ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und subjektivem Wohlbefinden besteht: Kinder mit sehr geringer Online-Zeit zeigen niedrigere Werte in positiven emotionalen und sozialen Dimensionen, während Kinder mit sehr hoher Online-Zeit besonders stark unter negativen Einflüssen leiden (vgl. OECD, 2025). Daraus lässt sich ableiten, dass sowohl Unter- als auch Übernutzung potenzielle Risiken bergen – während ein maßvoller Umgang Raum für positive digitale Erfahrungen lässt.



Denkanstöße

Im Gespräch mit Dr. Rüdiger Maas

Dr. Rüdiger Maas ist Diplom-Psychologe, Generationenforscher und Gründer des Instituts für Generationenforschung in Augsburg. Als einer der führenden Experten für die Auswirkungen digitaler Medien auf verschiedene Altersgruppen hat er die wissenschaftliche Diskussion über die Generationen Z und Alpha maßgeblich mitgeprägt. Nicht zuletzt durch seine Auftritte in diversen Medienformaten – etwa zu Themen wie digitaler Dauerverfügbarkeit – ist er in den letzten Jahren zu einer prominenten Stimme der Kritik an sozialen Medien und deren Einfluss auf junge Menschen geworden.



Vodafone Stiftung Deutschland (VSD): Soziale Medien faszinieren und überfordern zugleich – das ist ein Ergebnis unserer Jugendstudie. Viele Jugendliche erleben Einsamkeit, Neid und Stress durch die Apps. Herr Dr. Maas, Sie sprechen sich für ein Verbot an Schulen aus. Welche Schutzfunktion sehen Sie darin?

Maas: Unsere Studien aus Deutschland und der Schweiz zeigen: Jugendliche, die Social Media etwa fünf Stunden am Tag nutzen, berichten von doppelt so hohem Wohlbefinden im Vergleich zu jenen, die acht Stunden täglich online sind – sie erleben halb so viele Ängste und fühlen sich insgesamt handlungsfähiger. Der positive Nutzen von Social Media unterliegt somit weit dem negativen. Darüber hinaus haben wir junge Menschen selbst befragt. Etwa die Hälfte sagt: Bitte lasst uns Social Media erst ab 16 nutzen! Und klar, es gibt immer zwei, drei positive Effekte – aber es gibt eben sehr viele Faktoren, die auf der Strecke bleiben. Hier sind beispielsweise die vielen psychischen Störungen zu nennen, die durch Social Media verursacht werden. Der Algorithmus erkennt unglaublich schnell, was jemanden emotional trifft. Wenn ich nur etwas melancholisch bin – was mit 14, 15 nicht selten ist –, kann es nur 15 Minuten

dauern, bis mir Suizid-Inhalte angezeigt werden. Das sind Mechanismen, von denen die meisten Nutzer gar nichts wissen, die aber bedacht werden sollten. Niemand kennt die Algorithmen der Social-Media-Anbieter, denn sie werden nicht offengelegt. Die einzige Gruppe, die davon profitiert, wenn Social Media bei Kindern und Jugendlichen nicht reguliert werden und unendlich weitergescrollt wird, sind die Social-Media- und Influencer-Industrie.

VSD: An wen würden Sie herantreten, um das Verhalten junger Menschen in sozialen Medien zu verändern?

Maas: Hauptsächlich an die Plattformbetreiber selbst. Sie haben dafür Sorge zu tragen, dass ein Kind mit fünf Jahren keinerlei extreme Inhalte konsumiert – ganz einfach! Dafür müssen sie sorgen – so wie ein Händler, der Alkohol verkauft, auch gewährleisten muss, dass Kinder keinen Alkohol kaufen. Und das ist an dieser Stelle technisch möglich.

VSD: Viele Schüler:innen berichten auch von positiven Gefühlen bei der Nutzung von Social Media und wünschen sich kein generelles Verbot ...

Maas: Ja, natürlich. Sonst würden Social Media ja gar nicht funktionieren. Aber das kippt eben sehr schnell. Es kann sich umkehren, wenn beispielsweise die erhoffte Resonanz – etwa durch Likes – ausbleibt. Die meisten jungen Menschen geben an, dass sie sich nach der Nutzung sogar schlechter fühlen.

VSD: Ist es denn die Nutzungsdauer, die das Wohlbefinden der Schüler:innen beeinflusst? Oder geht es nicht vielmehr um die Inhalte?

Maas: Wir konnten belegen, dass sich vor allem die Nutzungsdauer auf das Wohlbefinden auswirkt. Natürlich sind wir alle unterschiedlich und verarbeiten diese Einflüsse auf unsere eigene Art und Weise. Aber auf Plattformen wie TikTok werde ich mit Inhalten regelrecht „zugeballert“, wodurch immer wieder Dopamin und beim Folgen von Influencern auch noch Oxytocin ausgeschüttet werden. Diese Kombination kann sehr schnell süchtig machen. Und da ist es teilweise auch egal, welche Inhalte genau gezeigt werden. Ich halte es für wenig glaubwürdig, wenn behauptet wird, dass man nach 100 Minuten noch genau weiß, was angeschaut wurde. Daher müssen wir hier viel mehr über die Quantität, d. h. die Nutzungsdauer, argumentieren.

VSD: Wenn Sie also ein Social-Media-Verbot fordern, sprechen Sie nicht nur von Schulen, sondern von einem generellen Verbot?

Maas: Genau, generell! Junge Menschen haben uns in den Studien immer wieder bestätigt: Wenn niemand auf Plattformen aktiv ist, habe ich auch nicht das Gefühl, etwas zu verpassen. Jetzt sagen viele Lehrer oder Verbände womöglich: Das ist doch utopisch, wie will man das denn konkret umsetzen? Technisch gesehen ist es möglich. Wahrscheinlich werden wir bei einem Social-Media-Verbot zunächst eine Übergangsgeneration haben, in der Verbote in vielerlei Hinsicht umgangen werden. Wenn man es aber konsequent und stringent handhabt, wird sich die nächste Generation das schlicht nicht mehr anders vorstellen können. Genau das ist das Ziel: Länder wie Australien zeigen, dass konsequente Altersgrenzen mit klarer Kontrolle durchaus funktionieren können.

VSD: Strikte Verbote an Schulen führen derzeit zum Teil dazu, dass eine Art „Kompensationseffekt“ entsteht, also nach der Schule umso mehr konsumiert wird.

Maas: Wenn wir einen Großteil haben, der bereits acht Stunden täglich auf Social Media ist: Was soll da noch nach oben möglich sein, wenn ich acht Stunden schlafe und acht Stunden in der Schule bin? Viel Spielraum ist da nicht mehr. Wir haben es aber immerhin geschafft, dass Kinder in der Schule – durch ein Verbot – acht Stunden lang analog verbringen. Das ist schon ziemlich viel. Wenn man das hingegen nicht tut, stattdessen Tablets austeilte, gibt es überhaupt keine Tablet- oder Smartphone-freie Zeit mehr, die in dieser entwicklungspsychologisch sensiblen Phase wichtig ist.

VSD: Unsere Studie zeigt auch, dass sich 81 % der Schüler:innen Unterrichtseinheiten oder gezielte Schulprojekte zu dem Thema wünschen würden. Wie sehen Sie das?

Maas: Was mir wichtig ist: Es sollte erklärt werden, wie Social Media funktionieren. Das kann man aber auch wunderbar – ohne deren tatsächliche Anwendung – analog vermitteln. Wir haben unter jungen Menschen eine sehr schlechte Digitalkompetenz – aber eine sehr lange Nutzungsdauer. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Ich verstehe nicht, warum viele glauben, Kinder würden automatisch kompetenter, nur weil sie ein Tablet haben. Worin genau? Im Wischen? Im Liken? Im Scrollen? Da programmiert doch keiner, da lernt doch keiner etwas. Und diese Kurzvideos merkt sich auch niemand. Das ist Wunschenken aus vielerlei Perspektiven. Ich erkläre gern so: Als wir den Otto-Motor lernten, sind wir nicht jeder ins Auto gestiegen, weil alle wussten, was ein Auto ist und wie man damit fährt. Je länger wir den Social-Media-Konsum hinauszögern, desto geringer ist auch das Risiko, süchtig zu werden, und umso effizienter gehe ich mit den Medien um. Mit zunehmendem Alter habe ich eine vollkommen andere Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Wenn ich als Erwachsener sage: Ich nutze Social Media als Informationsquelle, nutze YouTube gelegentlich als Quelle für interessante Inhalte oder schaue bei TikTok einen Lifehack an, ist das etwas völlig anderes als die passive Reizüberflutung junger Menschen.

VSD: Wobei es auch in älteren Generationen viele Menschen gibt, die durchaus suchtähnliches Verhalten im Umgang mit Social Media zeigen, obwohl sie später in ihrem Leben damit in Berührung gekommen sind.

Maas: Ja, selbstverständlich. Wir wissen aber aus der Suchtforschung: Je früher ich mit einer potenziell suchtauslösenden Substanz oder Aktivität in Berührung komme, desto schwieriger ist es, später davon loszukommen. Wenn ich hingegen erst mit 18 oder 20 damit beginne, habe ich zuvor viele Strategien entwickelt, wie ich zum Beispiel mit Langeweile umgehe.

VSD: Also glauben Sie, dass 18-Jährige ...?

Maas: ... einfach anders mit Peer Pressure umgehen. Das erlebe ich als Jugendlicher ganz anders als mit 14. Mit 14 haben alle anderen ein Handy, ich nicht – das erzeugt enormen Druck. Alle schreiben über WhatsApp, ich bin außen vor. Diesen Druck gibt es in dieser Form mit 18 oder 19 Jahren weniger stark. Da gehe ich schon ganz anders an das Thema heran. Und das wird in der öffentlichen Diskussion häufig nicht ausreichend berücksichtigt.

VSD: Welche Kompetenzen sollten Ihrer Meinung nach konkret gefördert werden, damit man mit 18 Jahren „fit“ für Social Media ist?

Maas: Wir brauchen eine höhere Resilienz und analoge Bindungen zu anderen Menschen, die mich auffangen, wenn ich zum Beispiel mit Mobbing oder sozialen Vergleichen konfrontiert werde. Jugendliche brauchen außerdem ein höheres Know-how im Umgang damit, weil wir mittlerweile auch sehr vielen von KI generierten Inhalten aufsitzen, die ich besser einordnen können muss. Im Grunde genommen brauchen wir alles, was wir bislang in der analogen Welt gebraucht haben, heute umso mehr, um in der digitalen Welt überhaupt bestehen zu können.

VSD: Wen sehen Sie in der Verantwortung, diese Kompetenzen zu fördern?

Maas: Ich sehe die Verantwortung bei allen – auch bei der Gesellschaft insgesamt. Aber in der Schule haben wir den Vorteil, dass dort alle Kinder gleichermaßen erreicht werden können. Nur kann die Schule immer nur so viel leisten, wie wir es ihr auch ermöglichen. Wenn Eltern unbedingt wollen, dass ihr Kind etwas anderes lernt oder andere Prioritäten setzt, ist das schwierig. Wenn wir darüber hinaus Digitalkompetenz vermitteln wollen, brauchen wir mehr Zeit. Das würde bedeuten, dass Kinder länger in der Schule bleiben müssten und so weiter. Das müsste also im gesamtgesellschaftlichen Diskurs besser verankert werden. Auf politischer Ebene müssen wir es natürlich auch angehen. Die Schule ist ein dringender Handlungsort – einer von vielen.

VSD: Welche Rolle spielen Ihrer Meinung nach die Eltern?

Maas: Ein gesundes Verhalten mit digitalen Geräten zu erlernen, muss bei den Eltern beginnen, sie haben auch eine Vorbildrolle. Sie müssen den Konsum stärker hinterfragen, aber auch besser aufgeklärt werden. Viele Eltern – das sehen wir auch in unseren Studien – tun sich sehr schwer damit, konsequent „Nein“ zu sagen oder strikt zu sein. Dabei sind es oft die Eltern selbst, die den Kindern das Smartphone überhaupt erst ermöglichen. Nicht unbedingt, weil die Kinder es fordern, sondern weil die Eltern es ihnen wahlweise geben.

VSD: Wenn man jetzt ein solches Social-Media-Verbot gesetzlich festschreiben würde – wie könnte man wissenschaftlich evaluieren, dass es sinnvoll ist und positive Effekte hat?

Maas: Eine direkte „Kausalität“ werden wir kaum nachweisen können, aber sehr wahrscheinlich viele Korrelationen. Man müsste hierfür definierte Messpunkte festlegen und beobachten, wie sich die Zahl der psychischen Störungen entwickelt. Derzeit sehen wir ohnehin schon, dass diese Störungen zunehmen – wobei wir nicht wissen, ob die Störungen selbst zunehmen oder nur die Inanspruchnahme von Psychotherapie. Das müsste man in einer Langzeitstudie klären.

VSD: Unsere Daten zeigen: Viele Schulen haben bereits ein Handyverbot, dennoch gibt es viele Schüler:innen, denen es psychisch nicht gut geht. Welche konkreten Empfehlungen würden Sie Schulen geben, um mit dieser Realität umzugehen?

Maas: Es gibt zahlreiche weitere Einflussfaktoren auf junge Menschen neben der Digitalisierung, die ebenfalls adäquat zu berücksichtigen sind. Wenn wir bei der Digitalisierung bleiben, ist es eben vor allem wichtig, auch eine analoge Begegnungsstätte zu ermöglichen, d. h. einen Raum, in dem Kinder darüber sprechen können, was sie in der digitalen Welt erleben und verarbeiten. So etwas wie eine Supervision. Und ich wünsche mir, dass Lehrkräfte mehr „am Ball der Zeit“ bleiben, sich kontinuierlich fortbilden. Da fehlt eindeutig Handwerkszeug. Wir brauchen also jemanden, der vermittelt – eine Art Digital-Förderlehrer oder einen IT-Beauftragten, der sich immer mit den neuesten Entwicklungen beschäftigt, die Lehrkräfte fortbildet, neue Ideen einbringt und Themen vorbereitet. Ein solcher Ansprechpartner wäre aus meiner Sicht eine gute Lösung. Dieser Experte kann auch intern sein, sollte aber jemand sein, der richtig Lust darauf hat. Da müsste man dafür sorgen, dass derjenige die entsprechende Stundenkapazität hat. Eine Möglichkeit wären auch sogenannte „Snack-Fortbildungen“ also kurze, kompakte Lerneinheiten zu einem Thema am Morgen statt langer Weiterbildungsprogramme.

VSD: Sie sind grundsätzlich für eine Reduzierung digitaler Endgeräte in Schulen?

Maas: Ja, ich bin sogar für ein absolutes Verbot in der Grundschule – wenn ich es denn ganz allein entscheiden könnte. Ich würde digitale Endgeräte erst in der Oberstufe einführen, und das dann in sinnvoller Art und Weise. Um Fähigkeiten wie Coding zu lernen, können beispielsweise Laptops oder im Klassenzimmer fest installierte Rechner eingesetzt werden. Dafür braucht es keine Smartphones oder Tablets.

VSD: Wenn Sie „ganz allein entscheiden“ könnten: Was würden Sie darüber hinaus für das deutsche Bildungssystem empfehlen?

Maas: Ich würde das in die Lebenswirklichkeit der jungen Menschen übertragen und fächerübergreifend und lebensnah denken. Zum Beispiel: Im Sportunterricht lernen die Kinder, wie viele Kohlenhydrate sie beim Joggen verbrauchen. Sie bekommen ein Joggingarmband, das den Puls misst. Im Biologieunterricht lernen sie, wie der Puls funktioniert. In Physik lernen sie, wie das Armband diese Frequenzen messen kann. Und in Informatik werten sie die gesammelten Daten aus. So stelle ich mir Digitalkompetenz vor! So fördern wir Innovation, Kreativität und Anwendungsorientierung. Dann haben wir keine bloßen Konsumenten mehr, sondern Versteher, Anwender, reflektierte Nutzer.

VSD: Und wie würden Sie die Lehrkräfteausbildung umgestalten?

Maas: Zunächst müssten wir prüfen, ob der bestehende Fächerkanon überhaupt noch zeitgemäß ist. Außerdem sollte man akzeptieren, dass manche Lehrkräfte beim klassischen analogen Unterricht bleiben. Diejenigen, die sich auf Digitalisierung einlassen, sollten interdisziplinär arbeiten und sich überlegen: Wie könnten wir etwas sowohl analog als auch digital oder via KI vermitteln? Wie fühlt es sich an, wenn alles digital abläuft? Wie ineffizient oder effizient wirkt Kommunikation in der digitalen vs. der analogen Welt? Es sollten Freiräume für die Erprobung neuer Ansätze geschaffen werden – z. B., indem man ein Drittel der Arbeitszeit dafür reserviert. Lehrkräfte könnten sich an der Lebenswirklichkeit außerhalb der Schule orientieren und mit ihren eigenen didaktischen Fähigkeiten neue Konzepte entwickeln. Es geht darum, digitale Didaktik selbst zu durchdringen und kreativ in den Unterricht einzubinden – das fände ich großartig.

Im Gespräch mit Nina Mülhens und Schülerin Magdalena

Magdalena ist zwölf Jahre alt und kommt aus der Nähe von Augsburg. Als Demokratie- und Social-Media-begeisterte Realschülerin freut sie sich, in einem Projekt wie DigitalSchoolStory Verantwortung zu übernehmen, Mechanismen von Social Media besser zu verstehen und aktiv dabei zu helfen, den Unterricht an ihrer Schule digitaler weiterzuentwickeln. Ihre Hobbys sind Kampfsport und Fußball.



Nina Mülhens ist Kommunikationsstrategin, Mehrfachgründerin und Geschäftsführerin der gemeinnützigen Bildungsinitiative DigitalSchoolStory. Gemeinsam mit einem über 100-köpfigen interdisziplinären Team schafft sie kreative Lernräume, in denen Schüler:innen Medienkompetenz, Selbstvertrauen und Verantwortung entwickeln. Die evaluierte Lernmethode verankert projektbasiertes Lernen im Schulalltag: Schüler:innen produzieren eigenverantwortlich Social-Media-Videos und setzen sich so aktiv mit Unterrichtsinhalten auseinander. DigitalSchoolStory wird bundesweit in Schulen und Hochschulen eingesetzt.



Vodafone Stiftung Deutschland (VSD): Frau Mülhens, mit DigitalSchoolStory verfolgen Sie den Weg, Social Media auf positive Weise im Unterricht einzusetzen. Was unterscheidet Ihren Ansatz von anderen Lehrkonzepten?

Mülhens: Wir nutzen die Begeisterung der Jugendlichen für Social Media und übertragen sie aufs schulische Lernen. Die Schüler:innen übersetzen Inhalte aus dem Lehrplan in 60- bis 90-sekündige kreative Kurzvideos – für jedes Fach. Diese kreative Lernreise dauert 18 Schulstunden und wird von Lehrkräften begleitet. So stellen wir sicher, dass Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, Innovation und Kreativität gefördert werden.

VSD: Die Ergebnisse unserer aktuellen Jugendstudie zeigen: Viele Jugendliche erleben durch Social Media Stress und digitales Unwohlsein. Warum halten Sie ein pauschales Handyverbot an Schulen trotzdem für das falsche Signal – und wie würden Sie dem begegnen?

Mülhens: Zuerst gibt es bisher keine eindeutige, wissenschaftlich nachgewiesene Korrelation. Und selbst wenn es einem Drittel schlecht geht, sagen zwei Drittel immer noch: Nein, das ist bei mir anders. Da braucht es also mehr Fall-zu-Fall-Abwägung. Die Schule ist einer der wenigen Orte, an denen alle Kinder unabhängig von ihrem Hintergrund erreicht werden. Gerade wenn zu Hause weniger Unterstützung möglich ist, kann Schule viel auffangen – auch

im Hinblick auf digitale Teilhabe und Chancengerechtigkeit. Natürlich muss man die Plattformen trotzdem regulieren. Aber Verbote allein lösen gar nichts. Unsere Welt hat sich verändert und ist nun mal nicht mehr rein analog. Wir müssen junge Menschen auf die digitale Welt vorbereiten, sie resilient machen und gleichzeitig sicherstellen, dass Kinderrechte im analogen wie digitalen Raum gewahrt bleiben. Das bedeutet auch, dass sie ihre Online-Freunde kontaktieren dürfen, da Verbindungen heute anders entstehen. Besonders wichtig ist mir persönlich das Thema Verantwortungsübernahme, weil das den Jugendlichen oft abgesprochen wird. Das pauschale Urteil lautet oft: Jugendliche können damit nicht umgehen. Aber auch viele Erwachsene tun sich schwer damit. Es braucht einfach mehr Dialogräume, wo man auch mal sagen kann: „Ich tue mich schwer, das Handy wegzulegen.“ Genau da muss Schule ansetzen.

VSD: An welche Kompetenzen denken Sie konkret, wenn Sie von dieser Resilienz sprechen?

Mülhens: Für mich sind das vor allem die „4K+“: Kommunikation, Kreativität, kritisches Denken, Kollaboration und Medienkompetenz. Das Thema Partizipation – voneinander lernen – ist ebenfalls wichtig, wie auch, dass Jugendliche Selbstwirksamkeit erleben: Was passiert, wenn ich etwas tue? In unseren Projekten arbeiten die Jugendlichen analog zusammen, erleben Perspektivvielfalt und Reibung. Genau diese Reibung braucht es auch für Demokratie. Es geht nicht darum, immer einer Meinung zu sein, sondern andere Meinungen aushalten zu können und gemeinsam zu Lösungen zu kommen. Ich muss Quellen prüfen und einschätzen können, was überhaupt als sicher gilt.

VSD: Nun zu dir, Magdalena. Nutzt du Social Media? Und wenn ja, welche Apps?

Magdalena: Ja, ich nutze TikTok, Instagram, YouTube und Snapchat. Aber ich habe mir selbst eine „Medienzeit“ eingerichtet. Nicht wegen meiner Eltern, sondern weil ich gemerkt habe, dass ich zu viel am Handy bin. Dann habe ich überlegt: Wie kann ich das ändern? So kam ich auf die Idee und damit ist die Bildschirmzeit auch runtergegangen.

VSD: Wie machst du das mit dieser Zeitbeschränkung? Schaffst du es allein oder lässt du dir von deinen Eltern helfen? Und wie viel Social-Media-Zeit erlaubst du dir pro Tag?

Magdalena: Ich schaffe das allein. Ich merke einfach, dass die Tage viel kürzer sind, wenn man morgens lange am Handy ist und es nicht aus dem Bett schafft. Dann kann man den Tag nicht mehr so genießen. Da mache ich lieber etwas anderes. Pro Tag sind es ungefähr anderthalb Stunden. Ich nutze die Apps oft zum Lernen, aber manchmal auch zur Unterhaltung oder um mich auszutauschen.

VSD: Hast du auch durch Schulprojekte gelernt, deinen Social-Media-Konsum zu reflektieren? Und wenn ja, nutzt du dieses Wissen auch, wenn du privat unterwegs bist?

Magdalena: Ja. Wenn man selbst ein Video erstellt, merkt man, was dahintersteckt. Wir haben uns z. B. zu bestimmten Themen Reels überlegt und diese dann auch gedreht und geschnitten. So lernt man, wie Influencer mit Fragen oder bestimmten Wörtern gezielt dafür sorgen, dass Leute länger dranbleiben und auf den Content reagieren. Ich kann mittlerweile gar nicht mehr abstellen, darauf zu achten. Ich sehe sofort, wie ein Video aufgebaut ist – auch weil es oft so ähnlich ist.

VSD: In welchem Fach habt ihr euch mit Social Media beschäftigt?

Magdalena: Bei uns war das vor allem im Deutschunterricht. Wir haben dort auch Geschichten geschrieben, das hat gut zusammengepasst. Aber ich finde, man kann das in jedem Fach machen.

Mülhens: Genau, wir setzen das in 70 % der Fälle in MINT-Fächern um. Mathe ist da ein super Beispiel. Es geht nicht nur um Zahlen, es geht um Anwendungen aus dem Alltag: Mengen fürs Plätzchenbacken berechnen, die Statik von Brücken kalkulieren, die Rentenversicherung verstehen etc. Wenn Schüler:innen Inhalte aus dem Lehrplan direkt mit ihrer Lebenswelt verbinden, entstehen echte Lernmomente. Mit unserer Methode passiert genau das: Die Schüler:innen erzählen ihre Geschichten und begreifen den Lerninhalt neu, weil sie ihn auf die Welt um sie herum beziehen.

Und das ist der Schlüssel: Relevanz. Wenn der Unterricht an ihre Realität andockt, entsteht authentisches Interesse – und das bleibt.

VSD: Magdalena, denkst du, du hättest das auch ohne das Nutzen von Social Media gelernt – vielleicht als Unterrichtsthema?

Magdalena: Ich glaube nicht. Natürlich kann man mir an der Tafel zehn Stunden lang etwas erklären, aber wenn ich es nicht selbst mache, versteh ich es nicht hundertprozentig.

Mülhens: Das ist für mich ein ganz wichtiger Punkt: Es gibt zwar schon Medienkompetenz und Storytelling als Themen in der Schule, aber oft läuft das noch sehr frontal ab, wie Berieselung, wie auf Social Media. Dabei brauchen wir didaktisch gut konzipierte Konzepte, die mit dem Feedback der Schüler:innen ständig weiterentwickelt werden. In unseren Projekten sehen Lehrkräfte direkt, was passiert, wenn sie unsere Methoden anwenden. Sie bekommen sofort eine andere Reaktion als bei klassischem Frontalunterricht. Gleichzeitig sehen die Schüler:innen ihr gemeinsames Ergebnis und auch, wie viel Arbeit dahintersteckt. Klar, da gibt's auch mal Langeweile, etwa bei der dritten Überarbeitungsschleife für ein Video. Manche wollen dann nur eine machen. Aber sie müssen auch recherchieren, lesen, mit Quellen arbeiten. D. h. auch die Lesekompetenz wird gestärkt. Und durch das Format Video entsteht plötzlich eine ganz andere Ansprache: von Schüler:in zu Schüler:in – nah an der Lebenswelt.

VSD: Frau Mülhens, als Gegenargument führen Kritiker:innen meist an, man müsse Social Media nicht selbst nutzen, um seine Gefahren zu verstehen – ähnlich wie bei Alkohol. Was halten Sie von solchen Vergleichen?

Mülhens: Der Vergleich mit Alkohol greift zu kurz und führt in die Irre. Alkohol ist ein physisches Rauschmittel mit eindeutig schädlicher Wirkung – Social Media hingegen ein digitaler Raum mit Risiken, aber auch Potenzialen: für Information, Kreativität, Teilhabe und Bildung. Während Alkohol in kontrollierbaren, analogen Räumen konsumiert wird, sind digitale Räume entgrenzt und schwer überwachbar. Deshalb greifen pauschale Altersgrenzen oder Verbote bei Social Media zu kurz. Es braucht eine durchdachte Digitalpä-

dagogik, die begleitet und befähigt, sowie eine Kultur der Aufklärung, Reflexion und Resilienz. Denn auch beim Alkohol zeigt sich, dass Gesetze allein keinen wirksamen Schutz bieten. Social Media erfordern einen neuen, differenzierten Zugang, nicht analoge Rezepte für digitale Herausforderungen.

VSD: Magdalena, welche Empfehlung würdest du Schulen geben, um Schüler:innen im Umgang mit Social Media zu unterstützen – und vielleicht auch Reizüberflutung zu reduzieren?

Magdalena: Für mich war der offene Austausch in der Klasse am wichtigsten. Wir haben das selbst geplant. Meine Freundin hat ein Arbeitsblatt zum Thema Social Media erstellt, dann haben wir in kleinen Gruppen gearbeitet und am Ende unsere Ergebnisse vorgestellt. So haben wir verschiedene Perspektiven kennengelernt und gemerkt: Das, was wir machen, ist wirklich sinnvoll für uns und für andere. Es wäre super, wenn die Lehrer diesen Austausch auch von sich aus mehr fördern würden.

VSD: Was würdest du sagen, wenn Social Media von nun an bis 18 verboten wären?

Magdalena: Das fände ich nicht gut, weil dann ja der ganze Austausch wegfällt, auch mit meinen Freund:innen. Außerdem sind Videos für mich viel einfacher zum Lernen als beispielsweise zu googeln. Wenn mir jemand etwas direkt beibringt – mit Gesicht und Stimme – lerne ich es besser, als wenn ich etwas nur lese.

VSD: Und Apps wie TikTok oder Instagram – sollten die erst ab 18 erlaubt sein? Die sind besonders bekannt für endloses Scrollen ...

Magdalena: Das Scrollen finde ich auch nicht so gut, aber ich benutze diese Plattformen ja auch, um mir Dinge erklären zu lassen. Auf YouTube gibt es nicht diese Kurzvideos, die mir etwas kurz und knapp erklären, sondern die sind 15 Minuten lang. Bei einem TikTok- oder Insta-Reel geht das schneller.

Mülhens: Ich finde, wir brauchen vor allem Gesprächsräume und mehr Mitgestaltung durch Schüler:innen. Regeln sollten im Dialog entstehen, nicht von oben verordnet. Wenn alle beteiligt sind, wirken Regeln ganz anders. Deshalb halte ich gesetzliche Verbote,

wie z. B. in Hessen, nicht für zielführend. Auch da fangen wir an, die Zeit wieder rückwärtszudrehen, nämlich Verantwortung abzusprechen, die Schulen bereits übernommen haben und auch übernehmen wollen.

VSD: Sollte es in Schulen auch bewusst Offline-Räume geben?

Mülhens: Ja, unbedingt! In unseren Projekten passiert auch viel offline, im persönlichen Miteinander. Aber es darf nicht zu einem Ausschluss des Digitalen führen. Wichtig ist es, klar zu zeigen und zu reflektieren: Wofür brauche ich das Gerät und wann kann ich es weglegen, ohne dass es mir fehlt? Und wie fühlt sich das an?

VSD: Magdalena, wird in deiner Familie über Social Media gesprochen? Beobachtest du dort auch Widersprüche?

Magdalena: Ja, ich habe mal Fake News auf Instagram gesehen und war echt verunsichert. Dann habe ich meine Eltern gefragt und wir haben zusammen recherchiert, das hat geholfen.

VSD: Würdest du solche Dinge auch mit Lehrkräften besprechen?

Magdalena: Eher selten. Ich habe Glück mit meinen Eltern. Bei uns gibt's auch Sozialarbeiter und einzelne Lehrkräfte, mit denen das geht. Aber bei den meisten fühlt es sich nicht so an, als würde man wirklich ernst genommen werden.

VSD: Frau Mülhens, kommen Jugendliche bei Ihren Projekten auch mit belastenden Social-Media-Erfahrungen? Und beziehen Sie auch Eltern ein?

Mülhens: Meistens, so erfahren wir das von den Lehrkräften, ist das der Fall, wenn es um Präventionsthemen geht. Solche Projekte brauchen vor allem das Vertrauen der Schüler:innen sowie Zeit, bis sie voll ihre Wirkung entfalten. Deshalb arbeiten wir in einem geschützten Raum mit vielen Wiederholungen, Reflexion und Raum für Kreativität. Erst dadurch entsteht echte Auseinandersetzung. Viele Eltern reagieren bei Begriffen wie TikTok anfangs mit Abwehr. Deshalb schaffen

wir Räume, in denen auch sie sich offen austauschen können. Es gibt kurze Impulse, dann gehen sie in moderierte Kleingruppen. Das hilft zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Fragen.

VSD: Wie überzeugt man Skeptiker:innen – ob Fachleute, Eltern oder Lehrkräfte –, die dem Konzept von DigitalSchoolStory vielleicht kritisch gegenüberstehen?

Mülhens: Ich will gar nicht überzeugen, sondern aufzeigen, welche positiven Dinge entstehen können. Wer nur mit Verboten reagiert, verschließt Räume, besonders den Dialograum zwischen Erwachsenen und Kindern. Wir brauchen Austausch, gerade über Medienbildung, nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause. Angst führt zu Verboten, aber die bringen keine Lösungen. Im Gegenteil: Sie machen Gespräche schwieriger, weil Kinder dann versuchen, ihre Probleme allein zu lösen. Verantwortung übernehmen heißt auch, Kindern Orientierung zu geben – gerade im Alltag. Wer beim Abendessen im Restaurant mit dem Smartphone das Gespräch ersetzt, trifft keine pädagogische Entscheidung, sondern zieht sich zurück. Kinder brauchen echte Begegnung, keine Dauerbegegnung durch Displays.

VSD: Nun noch einmal aus deiner Sicht, Magdalena: Was würdest du Eltern raten, damit sie besser mit Jugendlichen über Social Media ins Gespräch kommen?

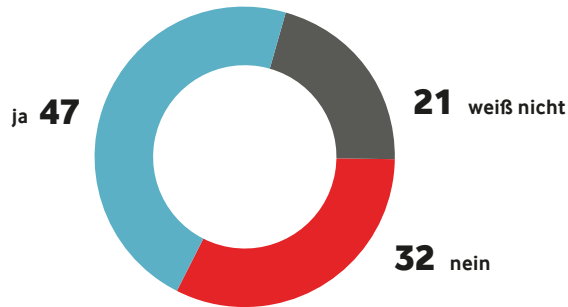
Magdalena: Am wichtigsten ist, dass Eltern wirklich zuhören und unsere Sorgen ernst nehmen. Nicht gleich sagen: „Das weißt du doch schon“, sondern mit uns gemeinsam nach Antworten suchen. Es hilft, wenn Eltern auch mal mit uns Social Media anschauen und fragen „Was guckst du dir gerade an?“ oder „Gab's heute etwas, das dich verunsichert hat?“. So entsteht ein echter Dialog. Auch bei Regeln ist es besser, wenn sie gemeinsam aufgestellt werden. Ich finde es okay, zum Beispiel das Handy vorm Schlafengehen abzugeben, aber besser, man probiert es selbst aus, statt dass es direkt „eingezogen“ wird. So lernt man, sich selbst zu regulieren. Und wenn man das noch nicht gleich kann, ist es gut, wenn Eltern erst mal vorangehen und dabei auch erklären, warum die Regeln wichtig sind und sie sich große Sorgen machen.

5.

Kenntnis von Eltern über die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder

Über das generelle Angebot der Plattformen sozialer Medien sind nach Einschätzung der Jugendlichen zwar knapp zwei Drittel der Eltern (64 %) informiert (ohne Abb.). Allerdings gibt nur knapp die Hälfte der 14- bis 20-Jährigen (47 %) an, dass ihre Eltern auch wissen, welche Inhalte sie in sozialen Medien sehen. Dabei ist der Anteil der jungen Frauen mit informierten Eltern höher als der, der jungen Männer (52 % zu 42 %) und bei den unter 18-Jährigen etwas höher als bei den Älteren (49 % zu 44 %). Ein Fünftel der Jugendlichen (21 %) weiß nicht, ob ihre Eltern über ihre Aktivitäten in sozialen Medien im Bilde sind.

Abbildung 9 **Wahrgenommene Kenntnis der Eltern über Social-Media-Nutzung ihres Kindes**

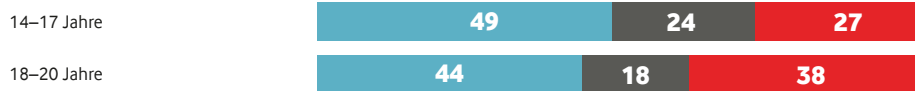


Bevölkerungsgruppen

Geschlecht



Alter



■ ja ■ nein ■ weiß nicht

Wissen deine Eltern, welche Inhalte du auf Social Media siehst?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

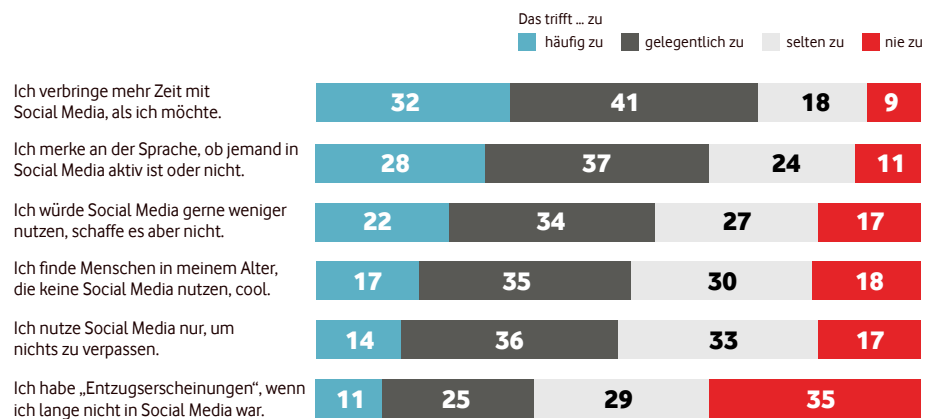
6.

Herausforderungen bei der Begrenzung der eigenen Nutzung sozialer Medien

Trotz des hohen Konsums ist vielen Jugendlichen ihre Nutzungszeit nicht geheuer: 73 % der Befragten sagen, dass sie mehr Zeit mit sozialen Medien verbringen, als ihnen lieb ist. 56 % würden soziale Medien gerne weniger nutzen, schaffen es aber nicht. 61 % fühlen sich durch ihre Nutzung eingeschränkt und geben an, andere Dinge deshalb zu vernachlässigen (ohne Abb.). Unter jungen Frauen liegt dieser Anteil mit 70 % deutlich höher als bei jungen Männern (53 %) (ohne Abb.).

Junge Frauen berichten überdurchschnittlich oft von dem Gefühl, Zeit zu verschwenden, und empfinden es als schwierig, sich abzugrenzen (ohne Abb.). Ein Drittel der Jugendlichen spricht von Entzugserscheinungen.

Abbildung 10 Ansichten zur Social-Media-Nutzung



Nun geht es um die Häufigkeit deiner persönlichen Nutzung von Social Media. Wie häufig treffen die folgenden Dinge auf dich zu?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Der Umgang mit sozialen Medien scheint für viele Jugendliche Teil der eigenen Identität zu sein: 65 % berichten, allein an der Sprache erkennen zu können, ob jemand in sozialen Medien aktiv ist. In der qualitativen Forschung (vgl. Kobilke & Markiewitz, 2024) zeigt sich, dass sich Sprache, Ausdruck und Codes durch soziale Medien verändern – und damit die sozialen Medien auch zur sozialen Zugehörigkeit beitragen. Gleichzeitig bewerten 52 % der Befragten Jugendliche, die keine sozialen Medien nutzen, (gelegentlich) als „cool“. Das unterstreicht die Ambivalenz: Soziale Medien können Zugehörigkeit schaffen, aber auch Abgrenzung.

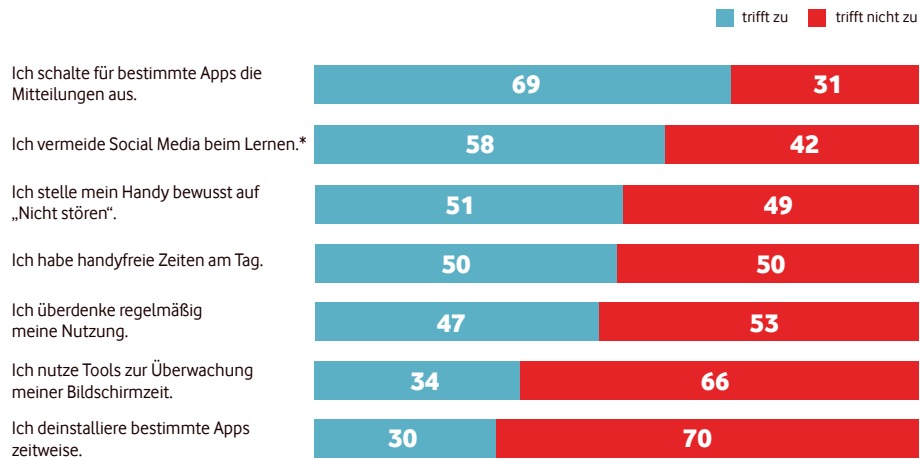
7.

Strategien zur Selbstregulation

Trotz Schwierigkeiten bei der Begrenzung der eigenen Nutzung versuchen viele Jugendliche, ihr Verhalten bewusst zu steuern: 69 % deaktivieren Push-Mitteilungen für bestimmte Apps, 58 % vermeiden soziale Medien während des Lernens, 51 % nutzen den „Nicht stören“-Modus. Fast die Hälfte (47 %) reflektiert regelmäßig die eigene Nutzung, jede:r Zweite hält handyfreie Zeiten am Tag ein. Tools zur Bildschirmzeitüberwachung (34 %) und die temporäre Deinstallation von Apps (30 %) werden seltener genutzt.

In einer Umfrage des Bitkom geben 76 % der 10- bis 18-Jährigen an, zu wissen, wie man die Privatsphäre in sozialen Medien einstellt. 72 % aus dieser Gruppe haben diese Einstellungen in ihren meistgenutzten Netzwerken auch getätigt (vgl. Bitkom, 2024).

Abbildung 11 Persönliche Social-Media-Nutzung



Bitte gib an, ob die folgenden Aussagen zur Social-Media-Nutzung auf dich zutreffen oder nicht.
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent
* Jugendliche in Schule/Ausbildung/Lehre/Universität.

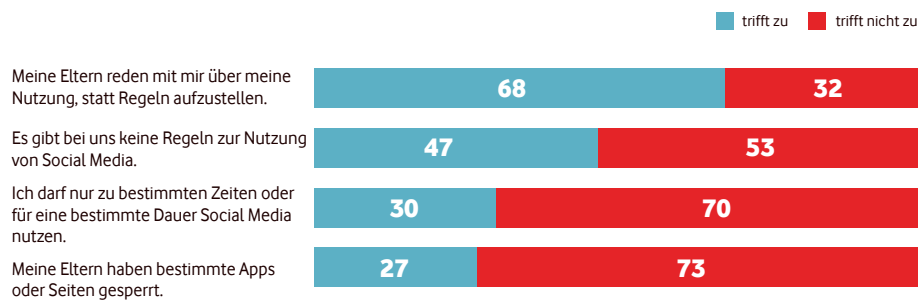


8.

Regelsetzung und elterliche Begleitung im Umgang mit sozialen Medien

Knapp die Hälfte (47 %) der Jugendlichen unter 18 Jahren berichtet, dass es keine festen Regeln zur Social-Media-Nutzung im Elternhaus gibt. Am häufigsten gibt es zeitliche Begrenzungen für die Nutzung sozialer Medien (30 %) oder Einschränkungen beim Inhalt (27 %). In der Mehrzahl der Fälle (68 %) setzen Eltern jedoch auf Gespräche statt Verbote.

Abbildung 12 Regelungen zur Nutzung von Social Media im Elternhaus



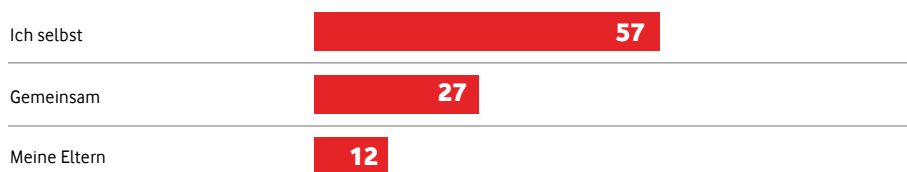
[Jugendliche, die zwischen 14 und 17 Jahren alt sind] Schränken deine Eltern deine Nutzung von Social Media ein? Bitte gib an, ob die folgenden Aussagen auf dich zutreffen oder nicht.
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland, Werte in Prozent

In einer Umfrage des Bitkom geben 65 % der 6- bis 9-Jährigen an, dass ihre Eltern auf ihren Online-Geräten Jugendschutzeinstellungen aktiviert haben. Bei den 10- bis 12-Jährigen gilt das sogar für 76 %, bei den 16- bis 18-Jährigen aber nur noch für 18 % (vgl. Bitkom, 2024).

Das Deutsche Jugendinstitut hebt in einem Bericht hervor, wie wichtig die Vorbildrolle der Eltern ist. Außerdem wird Eltern empfohlen, möglichst häufig aktivierende Maßnahmen wie Gespräche oder technische Kontrollen und möglichst selten restriktive Strategien anzuwenden. Diese Gewichtung führe zur besten Ausschöpfung von Online-Potenzialen für Kinder und Jugendliche, also sowohl zur Reduzierung von Online-Risiken als auch zum Erlangen von Medienkompetenzen und digitaler Teilhabe (vgl. Wendt, 2021).

57 % der Jugendlichen finden, dass sie selbst über ihre Mediennutzung entscheiden sollten. 27 % sprechen sich für eine gemeinsame Entscheidung mit Eltern oder anderen Bezugspersonen aus. Nur 12 % wollen die Entscheidungsmacht allein bei den Eltern sehen.

Abbildung 13 Entscheidung über Social-Media-Nutzung



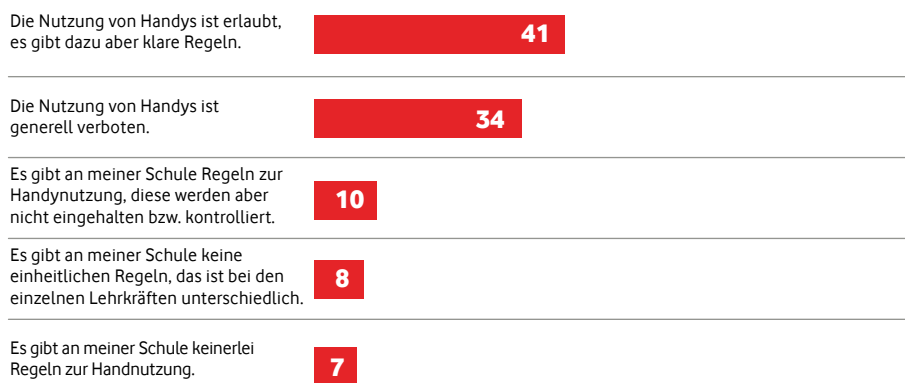
[Jugendliche, die zwischen 14 und 17 Jahren alt sind] Wer sollte darüber entscheiden, wie viel du Social Media nutzt?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent, fehlende Werte zu 100 Prozent: weiß nicht

9.

Regelungen zur Smartphone-Nutzung im schulischen Kontext

Wenngleich es in Deutschland im Gegensatz zu Ländern wie den Niederlanden, Österreich, Frankreich, Dänemark, Finnland oder Italien derzeit kein bundesweites Handyverbot gibt, so haben doch Bundesländer wie Hessen, Bremen oder Schleswig-Holstein erst kürzlich Verbote beschlossen und Schulen und Bildungseinrichtungen in Deutschland auf den digitalisierten Alltag junger Menschen längst reagiert. Ein Drittel der Jugendlichen besucht Schulen mit einem generellen Handyverbot. 41 % berichten von klaren Regeln zur Handynutzung, 8 % erleben uneinheitliche, lehrerabhängige Regelungen. Nur 7 % berichten von Schulen ohne Regeln. Insgesamt wird ein wachsendes Problembewusstsein deutlich. Dabei ist zu beachten, dass aufgrund der Altersgruppe der Befragten (14 bis 20 Jahre) Grundschulen nicht erfasst wurden. Die Ergebnisse beziehen sich ausschließlich auf weiterführende Schulen bzw. berufsbildende Einrichtungen.

Abbildung 14 Handy-Regeln an der Schule

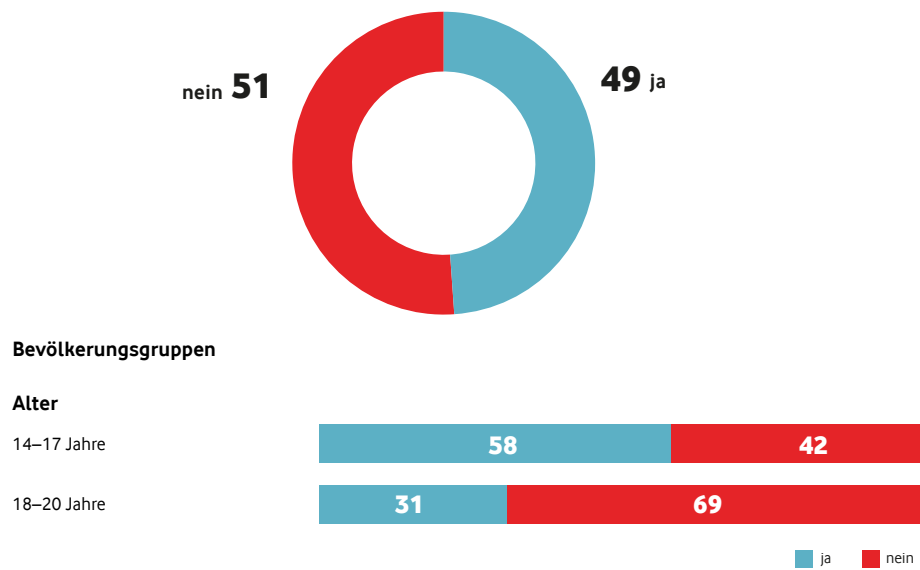


[Jugendliche, die in Schule/Ausbildung/Lehre sind] Wie ist der Umgang mit Handys an deiner Schule geregelt?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

Während Regeln zur Handynutzung an deutschen weiterführenden Schulen weit verbreitet sind, gilt dies für überzeugende medienpädagogische Angebote bislang deutlich weniger. Aus Sicht vieler Jugendlicher besteht hier ein klarer Nachholbedarf: Nur rund die Hälfte der Befragten gibt an, in der Schule einen verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien zu lernen. Jüngere berichten dabei häufiger von entsprechenden Angeboten als ältere Schüler:innen (58 % gegenüber 31 %).

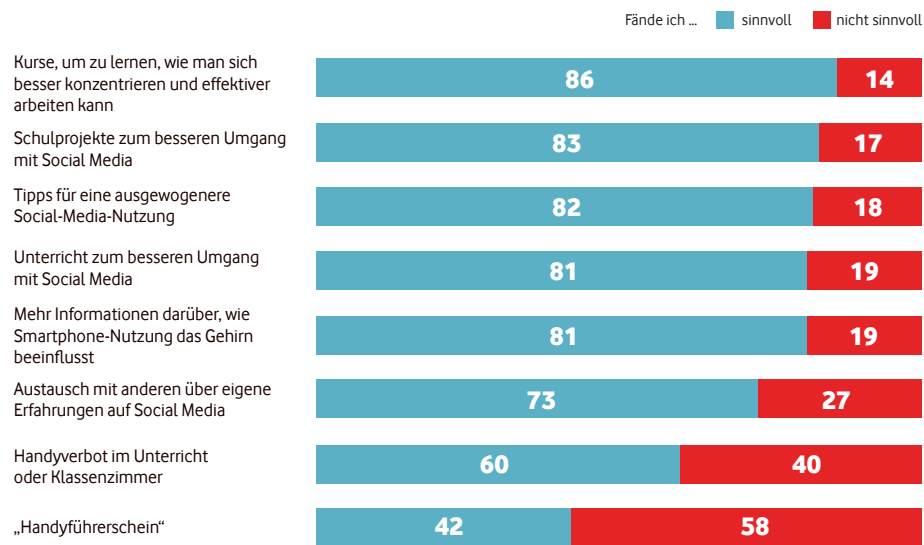
Abbildung 15

Vermittlung verantwortungsvoller Social-Media-Nutzung in der Schule



[Jugendliche, die in Schule/Ausbildung/Lehre sind] Lernst du an deiner Schule, wie man Social Media sinnvoll und verantwortungsvoll nutzt?
Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

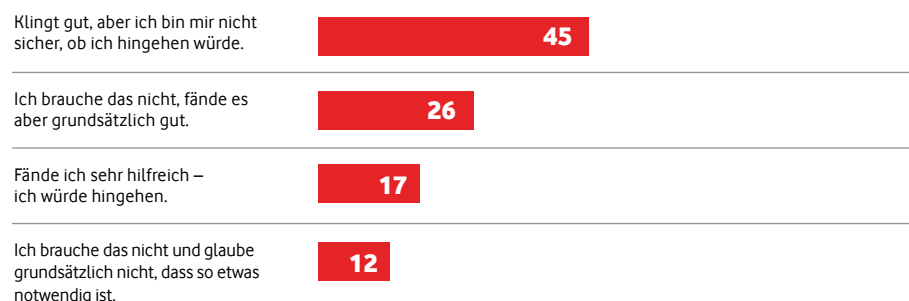
Der Wunsch nach mehr Unterstützung ist deutlich: 81 % der Jugendlichen wünschen sich Unterrichtseinheiten zum Umgang mit sozialen Medien, 83 % fordern Schulprojekte und 82 % sprechen sich für konkrete Tipps zur gesunden Nutzung aus. Auch Formate, die den Austausch mit Gleichaltrigen über persönliche Erfahrungen in sozialen Medien ermöglichen, finden große Zustimmung (73 %). Darüber hinaus halten 86 % der Jugendlichen Kurse für sinnvoll, die helfen, Konzentrationsfähigkeit und Arbeitsverhalten im Schulalltag zu verbessern.

Abbildung 16**Sinnvolle Regularien und Angebote in der Schule**

[Jugendliche, die in Schule/Ausbildung/Lehre sind] Bitte gib an, ob du die folgenden Dinge an deiner Schule sinnvoll oder nicht sinnvoll finden würdest.
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Studien deuten darauf hin (vgl. u. a. Goodyear et al., 2025b): Ein rein restriktiver Ansatz – etwa durch ein generelles Handyverbot – greift zu kurz. Vielmehr braucht es ganzheitliche Konzepte, die Aufklärung und digitale Kompetenz fördern. Andernfalls wird die Verantwortung für digitale Bildung allein den Eltern überlassen – wobei unklar bleibt, ob diese sich ausreichend vorbereitet fühlen, ihre Kinder bei der Entwicklung digitaler Kompetenzen zu unterstützen.

Auch aus der Perspektive der Jugendlichen wird dieser Bedarf deutlich: 81 % wünschen sich mehr Informationen über die Auswirkungen der Smartphone-Nutzung auf das Gehirn. Ein klassisches Handyverbot im Unterricht oder Klassenzimmer wird zwar verhalten, aber dennoch mehrheitlich positiv bewertet (60 %). Weniger Zustimmung erhält hingegen der Vorschlag eines verpflichtenden Handyführerscheins – nur 42 % befürworten diesen.

Abbildung 17**Social-Media-Sprechstunde in der Schule**

[Jugendliche, die in Schule/Ausbildung/Lehre sind] Was würdest du von einer regelmäßigen Sprechstunde an deiner Schule halten, die speziell für Fragen zu Social Media angeboten wird? Welcher der folgenden Aussagen stimmst du hier am ehesten zu?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Eine regelmäßige Sprechstunde an der Schule, die speziell für Fragen zu sozialen Medien angeboten wird, fände eine deutliche Mehrheit der Jugendlichen (88 %) gut. 17 % würden ein solches Angebot aktiv nutzen, 45 % ziehen dies zumindest in Erwägung. Ein weiteres Viertel (26 %) begrüßt das Angebot grundsätzlich, sieht für sich persönlich aber keinen konkreten Bedarf. Nur jede:r Achte (12 %) hält eine solche Sprechstunde für grundsätzlich nicht notwendig.

Diese Einschätzungen zeigen ein interessantes Spannungsverhältnis: Obwohl ein Großteil der Jugendlichen sich mehr Unterricht und Projekte zum verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien wünscht, sehen deutlich weniger einen Unterstützungsbedarf für sich selbst. Dies könnte darauf hindeuten, dass Medienbildung als gesellschaftlich wichtig erkannt wird – der persönliche Handlungsbedarf jedoch unterschätzt oder verdrängt wird.

Diese Erkenntnisse decken sich auch mit aktuellen Ergebnissen aus der Studie von Victoria Goodyear und Kolleg:innen (vgl. Goodyear et al., 2025a): Zwar verbringen Schüler:innen an Schulen mit strikten Handyregeln während der Unterrichtszeit weniger Zeit mit Smartphones und sozialen Medien – auf die Gesamtnutzungsdauer an Wochentagen oder Wochenenden hat dies jedoch keinen messbaren Einfluss.

Das unterstreicht: Verbote allein reichen nicht aus, um Jugendliche zu einem reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen, insbesondere im außerschulischen Kontext. Zugleich darf nicht übersehen werden, dass schulische Handyverbote primär ein anderes Ziel verfolgen: Sie sollen Unterricht und Lernen konzentrierter, störungsfreier und effektiver gestalten. Dieser pädagogisch-pragmatische Zweck ist von präventiven oder medienpädagogischen Maßnahmen zu unterscheiden – und sollte entsprechend mitgedacht werden. Entscheidend bleibt also: Neben klaren Regeln braucht es Bildungsangebote, die Jugendlichen Kompetenzen und Reflexionsfähigkeit mitgeben, um ihre Mediennutzung auch außerhalb der Schule aktiv gestalten zu können.

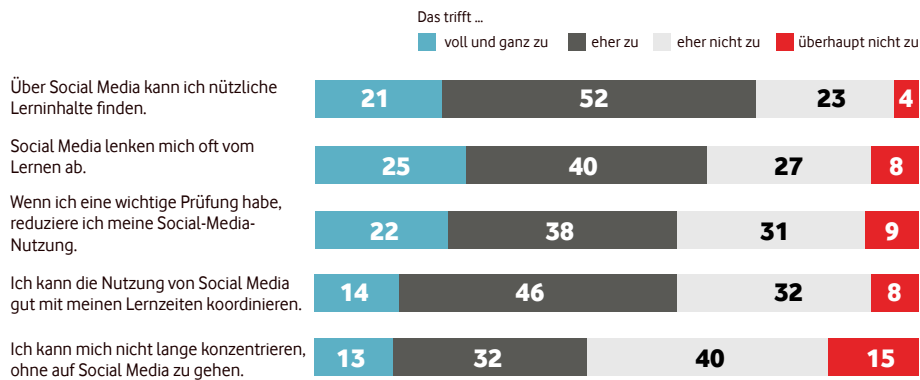


10.

Lernverhalten und soziale Medien

Wenn es um das Lernen mit sozialen Medien geht, gibt es aus Sicht der Jugendlichen sowohl Vor- als auch Nachteile. Drei Viertel (73 %) finden über soziale Medien durchaus nützliche Lerninhalte. Gleichzeitig geben knapp zwei Drittel (65 %) aber auch offen zu, dass soziale Medien sie häufig vom Lernen abhalten. Immerhin knapp die Hälfte (45 %) kann sich nicht lange konzentrieren, ohne auf Instagram, YouTube, TikTok und Co. zu gehen.

Abbildung 18 Aussagen zu Social Media beim Lernen



[Jugendliche, die in Schule/Ausbildung/Lehre sind] Im Folgenden geht es um Social Media beim Lernen. Inwieweit treffen folgende Aussagen auf dich zu?
 Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
 Werte in Prozent

Dennoch geben 60 % an, dass sie ihre Nutzung gut mit ihren Lernzeiten koordinieren können und sie ihre Nutzungszeit im Vorfeld von wichtigen Prüfungen reduzieren (60 %). Mehr als die Hälfte (56 %) gesteht zugleich ein, dass bei ihnen häufig (23 %) oder gelegentlich (33 %) beim Erledigen der Hausaufgaben ein nicht themenbezogenes Video im Hintergrund läuft (diese Ergebnisse ohne Abb.).

Die Stimme der Schüler:innen

Interview mit Olivia und Paula

Olivia ist zwölf Jahre alt und besucht auf dem Gymnasium die 6. Klasse. Sie wohnt in München und interessiert sich besonders für die Meinungen anderer Menschen und wie diese entstehen. Als engagierte Schülerin bringt sie aber auch gern ihre eigene Sichtweise in die Debatte um Social Media und Smartphones in der Schule ein.



Paula hat 2024 ihr Abitur in NRW absolviert und studiert nun – nach einem Auslandsaufenthalt in Chile – Jura an der Uni Köln. Sie ist politisch sehr interessiert und war vorher Stufensprecherin an ihrer Schule. Ihr ist es wichtig, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, da gerade im Schulsystem Lehrende und Schüler:innen gemeinsam an Lösungen arbeiten müssen, um mit dem gesellschaftlichen Wandel Schritt zu halten.



Vodafone Stiftung Deutschland (VSD): Hallo Olivia, hallo Paula. Wir freuen uns auf den Austausch mit euch und sind gespannt, eure Einschätzung zu unseren Studienergebnissen zu hören. Wir würden gern wissen: Wie oft und wofür nutzt ihr beide Social Media?

Olivia: Ich habe auf dem Handy WhatsApp und Snapchat. WhatsApp nutze ich, wenn ich mich mit jemandem verabrede oder für schulische Zwecke, Snapchat für die schnelle Kommunikation. Ansonsten nutze ich Safari, wenn ich mal etwas suche.

Paula: Oh, da fühle ich mich jetzt fast schon schlecht. Ich nutze Social Media schon ziemlich viel. Ich habe Instagram auf dem Handy. Es kommt zwar öfter vor,

dass ich denke, ich sollte es löschen, aber dann lade ich es doch wieder runter. Ich poste auch ganz gern – mein Account ist zwar privat, aber ich mag es, die Highlights aus meinem Leben zu teilen und mir später selbst anzusehen. WhatsApp nutze ich sowieso täglich, wahrscheinlich sogar stündlich. Ich will nicht wie ein kompletter Social-Media-Junkie wirken, aber ich würde schon sagen, dass ich dort viele Informationen herbekomme. Zum Beispiel folge ich der Tagesschau und schaue dort öfter rein als in die klassischen Nachrichten.

VSD: Du sagst, du möchtest nicht wie ein „Social-Media-Junkie“ wirken. Ist das bei dir im Freundeskreis ein Thema – diese Abhängigkeit?

Paula: Auf jeden Fall. Ich habe TikTok schon vor drei Jahren gelöscht. Ich hatte wirklich das Gefühl, die Algorithmen sind darauf ausgelegt, einen süchtig zu machen. Für mich war TikTok deshalb nicht mehr gut. Bei Instagram merke ich manchmal, dass ich mich nach einer Stunde Scrollen sehr langweile. Aber ich würde schon sagen, dass Social-Media-Sucht ein Thema ist – auch wenn man es nicht immer so bewusst wahrnimmt. Ich glaube, wir können uns alle kaum noch ein Leben ohne vorstellen. Ich hatte dazu eine prägende Erfahrung: Auf einer Reise habe ich mein Handy verloren – für fünf Tage. Das war wirklich gar nicht lustig. Als ich es nach fünf Tagen wiederbekommen habe, war ich wirklich erleichtert. In der Zeit habe ich gemerkt, wie sehr es mir gefehlt hat. Ich habe sogar wieder dieses Gefühl von Langeweile gespürt – das kannte ich lange nicht mehr. Das war mir fast ein bisschen unangenehm, das zuzugeben. Aber ich glaube, diese Erfahrung macht jeder in meiner Generation irgendwann.

VSD: Olivia, wie ist das bei dir?

Olivia: Also, ich muss sagen, manche meiner Freunde sind viel am Handy. Es beginnt bereits im Bus auf dem Schulweg, dann sind die meisten schon im Handy vertieft. Dann weiß ich manchmal nicht, wie ich mich mit ihnen unterhalten kann.

Paula: Es ist auch nicht nur die reine Nutzungsdauer, die problematisch werden kann! Ich merke zum Beispiel, dass ich auf Instagram Videos schneller schaue oder vorspule, um direkt zur eigentlichen Nachricht zu kommen. Ich finde das eigentlich nicht gut. Es sind Mechanismen, die ich nicht kontrollieren kann, die ich aber trotzdem gerne nutze. Das ist irgendwie ein Widerspruch.

VSD: Wie meinst du das, Mechanismen, die du nicht kontrollieren kannst, aber trotzdem gerne nutzt?

Paula: Mir ist bewusst, dass soziale Medien gezielt so gebaut sind, dass sie mein Verhalten beeinflussen. Und ich weiß auch, dass Social Media mir nicht immer guttun. Aber trotzdem geben sie mir diesen kurzen Dopaminkick! Ich weiß eigentlich, dass es mir langfristig besser gehen würde, wenn ich stattdessen ein Buch lesen oder etwas anderes machen würde. Aber irgendwie mache ich es dann doch nicht. Wenn

ich abends denke: Eigentlich müsste ich noch lernen oder Wäsche machen, und dann schaue ich stattdessen eine Stunde lang Leuten im Urlaub zu – danach fühle ich mich nicht besser. Das meine ich damit, dass es eigentlich Zeitverschwendung ist. Obwohl man bei Social Media auch viel lernen kann – ich will die positiven Seiten nicht verschweigen. Es gibt auch viele inspirierende Inhalte.

Olivia: Das stimmt, es gibt auch spannende oder interessante Informationen auf Social Media. Aber ich habe viele Apps gar nicht erst heruntergeladen. Denn ich hatte Angst, dass ich abhängig werde und keine Zeit mehr für andere Dinge habe. Also, ich merke schon: Wenn ich einmal irgendwo drin bin, zum Beispiel bei einer Serie, dann schaue ich eine Folge und denke: „Ach, noch eine. Und noch eine.“ Dadurch vergeht viel Zeit. Wichtigere Dinge können vernachlässigt werden. Und das ist nicht gut.

VSD: Das ist interessant. Wofür, denkst du, hättest du keine Zeit mehr? Was sind deine Bedenken?

Olivia: Zum Beispiel, dass ich einen Termin habe und den dann verpasse. Oder dass ich meinen Freundinnen absagen muss, weil ich keine Zeit mehr finde. Vor solchen Situationen habe ich ein bisschen Angst. Wir haben das Thema Social Media auch in der Schule besprochen, im Ethikunterricht. Aber nicht alle meine Mitschüler haben Ethikunterricht – die meisten sind im Religionsunterricht! Das Thema kommt aber in keinem anderen Fach vor.

VSD: Und wie findest du das, dass das Thema so in der Schule behandelt wurde?

Olivia: Ich finde das an sich sinnvoll. Wir haben die Pro- und Kontra-Argumente von Social-Media-Nutzung besprochen und gemeinsam überlegt, wofür wir es wie lange nutzen. Auch haben wir uns Videos angeschaut – darunter politische Kurzvideos – und sollten dann einschätzen, wie wir diesen Content einordnen würden. Aber ich finde es unlogisch, dass ein Teil meiner Mitschüler das im Ethikunterricht so lernt und die anderen nicht. Manchmal hören wir einzelne Vorträge zu Social Media und lernen, worauf man achten soll. Aber ich finde, die Intentionen der Vorträge bringen nur bedingt etwas. Das meiste davon wissen viele von uns schon. Der Gedanke ist gut, aber die Erwachsenen

unterschätzen, wie viel wir doch schon kennen. Wenn ich mir meine Klasse anschau, bin ich immer wieder erstaunt, wie viel Wissen schon da ist. Natürlich kann ich da nur für mein Umfeld sprechen.

VSD: Paula, wenn du das so hörst, was denkst du?

Paula: Ich hätte mir gewünscht, dass es solche Initiativen auch an meiner Schule gegeben hätte. Ich will jetzt nicht so tun, als hätte meine Generation keine Probleme mit Social-Media-Nutzung gehabt. Aber ich habe schon das Gefühl, dass es heute schlimmer geworden ist. In den unteren Klassen erinnere ich mich nicht, dass wir im Unterricht viel gescrollt hätten. Es gab nämlich klare Konsequenzen: Wenn man mit dem Handy erwischt wurde, war es weg, lag im Sekretariat, und die Eltern mussten es abholen. Das hat schon abgeschreckt. So ab der 10. Klasse war es dann aber gang und gäbe, dass die Leute am Handy waren. Zwischen uns liegen ja nicht viele Jahre, aber es fühlt sich schon nach einer anderen Generation an. Ich habe das Gefühl, als ich mit Social Media angefangen habe, waren die Inhalte noch nicht so extrem. Auch die ganzen TikTok-Tänze sind ja enorm sexualisiert, und Zwölfjährige machen das nach. Ich glaube, der Bedarf an Aufklärung ist definitiv gestiegen. Dass Olivias Schule darauf reagiert, finde ich bemerkenswert. Vielleicht reicht es noch nicht, nur ein oder zwei Stunden zu machen, aber der Gedanke ist da.

VSD: Es wird ja viel über ein generelles Handyverbot an Schulen diskutiert. Habt ihr dazu eine Meinung? Wie findet ihr das?

Olivia: Wir haben eigentlich schon ein Handyverbot. Die Umsetzung hängt aber ein bisschen von der Lehrkraft ab. Bei den meisten Lehrern wird das Handy direkt abgenommen, bei manchen gibt es stattdessen einen Verweis oder eine Verwarnung. Ein Handyverbot während der Schulzeit finde ich sinnvoll, denn man soll sich ja auf das Lernen konzentrieren.

Paula: Streng war es bei mir auch reguliert. Aber ich finde das Thema schwierig. Grundsätzlich finde ich ein Verbot schon sinnvoll – die Schule sollte ja klar zeigen, dass es nicht okay ist, während des Unterrichts am Handy zu sein. Aber Verbote haben halt auch immer etwas Reizvolles. Ich glaube, man muss irgendwie einen Mittelweg finden. Bei uns wurde das sehr

autoritär durchgesetzt. Auch in der Oberstufe wurde einem das Handy abgenommen, wenn man erwischt wurde – was ich verständlich finde. Aber ich glaube, es wird nicht mal versucht, eine offenere Lösung zu finden. Ich denke, ein offenerer Umgang würde vielleicht dazu führen, dass Jugendliche interessierter am Unterricht sind. Andererseits: Wenn es gar kein Verbot gibt, hängt wahrscheinlich wirklich jeder ständig am Handy, und das geht auch nicht. Ich finde es aber auch hart, dass man wegen Handykonsum von der Schule fliegen kann. Das hat ja Auswirkungen auf das Leben eines jungen Menschen.

Olivia: Ja. Bei uns bekommt man auch schnell einen Verweis oder eine Verwarnung. Besonders schlimm ist es in den 7. Klassen. Da wird gerade ein System getestet, bei dem die Handys morgens in eine Box gelegt werden und man sie erst am Ende des Schultages zurückbekommt. Ich kenne das von einer Freundin: An ihrer Schule gilt das für alle Klassen, bei uns nur in der 7., weil die wohl besonders viel am Handy sind. Den meisten Ärger gibt es aber bei uns nicht, weil jemand einfach nur am Handy war, sondern weil Fotos von anderen gemacht wurden. Das war bei uns richtig heftig.

VSD: Kommen die Handyboxen bei den Schüler:innen gut an?

Olivia: Eine Freundin von mir ist in dieser Test-Klasse und findet es eher nervig. Es ist sinnvoll, dass man eine strengere Regelung einführt, wenn sie wirklich benötigt wird. In unserer Schule müssen wir die Handys im Spind lassen. Ich glaube, bei uns genügt das.

Paula: Ich finde die Handyboxen eigentlich eine gute Idee. Die Schule ist ja kein Ort, um privat die ganze Zeit Spaß am Handy zu haben. Natürlich soll Schule auch Spaß machen, aber es ist ein öffentlicher Raum mit vielen Menschen. Manchmal werden Lehrkräfte heimlich gefilmt und in WhatsApp-Sticker verwandelt – ich habe schon so viele davon gesehen. Die Handyboxen finde ich deshalb sinnvoll. Natürlich müssen die Schüler:innen im Notfall ihre Eltern erreichen können, aber das rechtfertigt nicht, dass man ständig am Handy hängt.

VSD: Das gegenseitige Vertrauen zwischen Lehrkräften und Schüler:innen ist eigentlich sehr wichtig –

besonders für ein schönes, gemeinsames Lernklima. Werdet ihr gefragt, wie ihr solche Themen gern in der Schule behandeln würdet? Seid ihr in solche Prozesse eingebunden?

Olivia: Nein. Die Lehrer beziehungsweise der Schulleiter entscheiden das einfach. Wir dürfen zwar Verbindungslehrkräfte wählen, aber sehr wenig mitentscheiden.

Paula: Bei mir war das genauso: Es wird von oben herab entschieden, und das sorgt bei den Schüler:innen für Frustration. Das kann sogar dazu führen, dass dieses Lehrer-gegen-Schüler-Denken noch schlimmer wird. An meiner Schule war das nicht extrem, aber man hat schon gemerkt, dass sich Schüler:innen darüber lustig gemacht haben. Wenn ich mich in die Position der Lehrkräfte versetze: Klar, wenn jemand heimlich Fotos macht, hat man erst mal Angst. Aber ich glaube, es wäre besser, direkt mit den Betroffenen zu reden und zu erklären, wie sich das anfühlt. Das würde vermutlich mehr bewirken. Wenn Lehrer:innen ehrlich zeigen würden, wie verletzend das für sie ist, würden das viele Schüler:innen eher verstehen. Natürlich ist es schwer, sich verletzlich zu zeigen, aber genau dafür bräuchte es eigentlich einen sicheren Raum.

VSD: Was möchtet ihr uns Erwachsenen noch sagen? Was sind eure Sorgen oder Bedenken, über die wir alle noch mehr sprechen sollten?

Olivia: Was mir Angst macht, sind nicht direkt Social Media selbst. Ich mache mir Sorgen, wie politische Meinungen oder Wahlverhalten darüber beeinflusst werden – zum Beispiel durch links- und rechtsextreme Inhalte und Verschwörungstheorien. Ich habe mal ein Video gesehen, in dem jemand ein Selbstexperiment gemacht und gezielt rechte Inhalte geliked hat. Danach wurde ihm immer mehr davon angezeigt. Und das macht mir Angst, weil solche Parteien mit Hetze und Ausgrenzung Stimmung machen. Es gibt vieles, was nicht gut läuft, aber ich denke trotzdem positiv.

Paula: Ich glaube, viele Erwachsene haben Angst oder wollen sich nicht mit den Auswirkungen und Besonderheiten von sozialen Medien befassen. Oft wird es

abgetan, als wären Social Media nur oberflächlich oder belanglos – dabei spielen sie längst politisch und gesellschaftlich eine große Rolle. Wenn Erwachsene Social Media nicht ernst nehmen, entstehen unkontrollierte Räume, die auch gefährlich sein können. Ich würde mir wünschen, dass sie viel stärker reguliert werden, mit klaren Regeln und Grenzen. Für mich klingt „Datenschutz“ aber immer nach etwas, womit sich eher Politiker oder die ältere Generation beschäftigen. Ich habe mir lange gar nicht bewusst gemacht, dass Apps ihre Dienste nicht umsonst anbieten, sondern unsere Daten nutzen. Das sehe ich inzwischen kritischer. Ich habe oft den Eindruck, ältere Menschen sehen alles sehr negativ, als würde „alles den Bach runtergehen“. Wenn ich aber mit anderen jungen Menschen spreche, habe ich mehr Hoffnung. Da wird mehr nach vorn geschaut! Ich glaube, Erwachsene sollten Kinder ernster nehmen, ihnen zuhören und mit ihnen sprechen, statt immer nur von oben herab zu entscheiden.

Studiendesign

Ziel der Studie

Die Studie untersucht den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem mentalen Wohlbefinden von Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren. Im Fokus stehen Umfang, Art und Motive der Nutzung. Zudem wird analysiert, welche Auswirkungen soziale Medien auf das Wohlbefinden und das Lernverhalten von Jugendlichen haben und wie junge Menschen Maßnahmen zur Regulierung und Prävention im schulischen und familiären Umfeld wahrnehmen und bewerten.

Im Rahmen der Befragung schilderten die Schüler:innen ihre persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen. Die Ergebnisse spiegeln somit subjektive Perspektiven wider und liefern wertvolle Einblicke in die Lebensrealität Jugendlicher.

Methodische Anmerkungen

Die Umfrage wurde vom Meinungsforschungsinstitut infratest dimap im Auftrag der Vodafone Stiftung Deutschland durchgeführt. Die Datenerhebung fand in Form einer Online-Befragung (CAWI) zwischen dem 28. April und dem 18. Mai 2025 statt. Sie umfasst 1.046 deutschsprachige Jugendliche im Alter zwischen 14 und 20 Jahren. Die Ergebnisse wurden nach soziodemografischen Merkmalen gewichtet; es handelt sich um eine Quotenstichprobe.

Impressum

Über die Vodafone Stiftung

Die digitale Welt aktiv zu gestalten, erfordert neue Kompetenzen. Wir müssen neue Technologien verstehen, Veränderungen kritisch hinterfragen und gemeinsam kreative Lösungen für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts schaffen. Deshalb denkt die Vodafone Stiftung Bildung für die digitale Gesellschaft neu. Gemeinsam mit Vorreiter:innen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft forschen wir, engagieren uns in gesellschaftspolitischen Debatten und entwickeln innovative Bildungsangebote.
www.vodafone-stiftung.de

Herausgeberin

Vodafone Stiftung Deutschland gGmbH
Ferdinand-Braun-Platz 1
40549 Düsseldorf
www.vodafone-stiftung.de
Geschäftsführung: Marc Konarski, Matthias Graf von Kielmansegg

Projektleitung

Sarah Franke, sarah.franke@vodafone-stiftung.de
Unter Mitarbeit von Johanna Breitenbuch, Ande Eitner, Jakob Pfefferkorn,
Pablo Cienfuegos Klein

**Besonderer Dank gilt Şeniz Tiryaki und Niels Polle,
die bei der Entwicklung des Fragebogens mitgeholfen haben.**

Gestaltung und Illustration

Tau GmbH, www.tau-berlin.de

Lektorat

Katja Lange, www.richtiggut.com

© Vodafone Stiftung Deutschland gGmbH, September 2025

Literaturverzeichnis

Bitkom e. V. (2022). Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zeit-Kinder-Jugendliche-111-Minuten>

Bitkom e. V. (2024). Kinder und Jugendliche verbringen täglich gut zwei Stunden am Smartphone. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Kinder-Jugendliche-taeglich-zwei-Stunden-Smartphone>

Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N. & Conrod, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence, *AMA Pediatr*, 173(9), 853-900. <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). (o. D.). Medienzeiten festlegen – Worauf müssen Eltern achten? <https://www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>

Gimpel, H., Lanzl, J., Manner-Romberg, T. & Nüske, N. (2018). Digitaler Stress in Deutschland: Eine Befragung von Erwerbstätigen zu Belastung und Beanspruchung durch Arbeit mit digitalen Technologien (Diskussionspapier Nr. 101). Hans-Böckler-Stiftung. https://www.boeckler.de/fpdf/HBS-007024/p_fofoe_WP_101_2018.pdf

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Quinlan, J., Sitch, A., Twardochleb, R., Wade, M. & Pallan, M. (2025a). 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*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.lanpe.2025.101211>

Goodyear, V. A., James, C., Orben, A., Quennerstedt, M. Schwartz, G. & Pallan, M. (2025b). Approaches to children's smartphone and social media use must go beyond bans. *BMJ*, 388, e082569. <https://doi.org/10.1136/bmj-2024-082569>

Kobilke, L. & Markiewitz, A. (2024) Understanding youth participation in social media challenges: A scoping review of definitions, typologies, and theoretical perspectives. *Computers in Human Behavior*, 157, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108265>

Manago, A. M., Walsh, A. S. & Barsigian, L. L. (2023). The contributions of gender identification and gender ideologies to the purposes of social media use in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011951>

OECD. (2023). **PISA 2022 Results (Volume I):** The State of Learning and Equity in Education. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html

OECD. (2025). How's Life for Children in the Digital Age?. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html

Papacharissi, Z. & Mendelson, A. (2010). Toward a new(er) sociability: Uses, gratifications and social capital on Facebook. In: S. Papathanassopoulos (Hrsg.), *Media Perspectives for the 21st Century*, 212–230. Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203834077>

Quan-Haase, A. & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>

Ucar, I., Gramaglia, M., Fiore, M., Smoreda, Z. & Moro, E. (2021). News or social media? Socio-economic divide of mobile service consumption. *Journal of the Royal Society Interface*, 18(182). <https://doi.org/10.1098/rsif.2021.0350>

Whiting, A. & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>

Wendt, R. (2021). Digitale Medien im Alltag von Familien. In: Sachverständigenkommission des Neunten Familienberichts (Hrsg.), *Eltern sein in Deutschland* (Sonderdruck). DJI Verlag. https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2021/SoDr_08_Wendt_Digitale_Medien.pdf