

Projektprotokoll

Bewertung von Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche: Systematischer Review und Ethische Analyse

Projektleitung: Jule Pleyer

Autor:innen: Jule Pleyer, Romy Schönegger

Qualitätssicherung: Reinhard Jeindl, Ingrid Zechmeister-Koss

Laufzeit: Q1 2026 bis Q3 2026 (6 PM)

Sprache: Englisch (mit deutscher Zusammenfassung)

Hintergrund:

Die Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche wird im öffentlichen und politischen Diskurs zunehmend diskutiert. Soziale Medien, wie von der österreichischen Regierung definiert, umfassen digitale Technologien, die es Nutzer:innen ermöglichen, über interaktive Kanäle zu kommunizieren, sich zu vernetzen und Inhalte zu teilen [1]. Laut dem Jugend-Internet-Monitor 2026 sind die am häufigsten genutzten Plattformen unter österreichischen Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren WhatsApp (82 %), YouTube (76 %), Snapchat (65 %), TikTok (64 %) und Instagram (64 %) [2]. Diese Bewertung konzentriert sich auf diese sowie inhaltlich verwandte Plattformen, die dieser Definition und den dokumentierten Nutzungsmustern entsprechen.

Die Nutzung sozialer Medien ist für Kinder und Jugendliche sowohl mit Vor- als auch mit Nachteilen verbunden. Jugendliche nutzen soziale Medien, um zu kommunizieren, soziale Kontakte zu knüpfen und Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung aufzubauen, was besonders für Minderheiten und schutzbedürftige Gruppen von großem Wert ist. Darüber hinaus dienen Soziale-Medien-Plattformen als Informations- und Lernquellen und bieten jungen Menschen Möglichkeiten zur Bürgerbeteiligung, zum sozialen Engagement und zur Selbstdarstellung. Unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. authentische Selbstdarstellung) kann die Nutzung von sozialen Medien mit einem gesteigerten psychischen Wohlbefinden einhergehen [3-5].

Soziale Medien bieten jedoch auch Raum für Cybermobbing, Falschinformationen, Radikalisierung und sexuelle Belästigung. Übermäßige Nutzung kann zu psychischen Belastungen und Schlafstörungen führen, Suchtverhalten begünstigen, körperliche Aktivität verringern und physiologische Funktionen (z. B. neuronale Funktionen oder das Sehvermögen) beeinträchtigen. Darüber hinaus können negative Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung, die schulischen Leistungen und die allgemeine Lebensqualität auftreten [3-5].

Um den negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien entgegenzuwirken, werden in immer mehr Ländern verschiedene Maßnahmen diskutiert und umgesetzt. Dazu gehören Verbote und Einschränkungen hinsichtlich des Alters, der Nutzungszeiten, Funktionen oder Inhalte auf politischer Ebene sowie Bildungsprogramme, insbesondere im schulischen Umfeld, und gesellschaftliche Maßnahmen zur Förderung der digitalen Kompetenz (z. B. Elternschulungen, gemeindebasierte Aktivitäten) [6-8]. Australien war das erste Land, das ein landesweites, umfassendes Verbot der Nutzung sozialer Medien für unter 16-Jährige eingeführt hat [9].

Die derzeitige Evidenz zu Maßnahmen zur Einschränkung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche ist begrenzt. Dies ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass das Ausmaß des Problems lange Zeit unterschätzt wurde, politische Interventionen erst seit kurzer Zeit umgesetzt werden und wichtige interne Branchendaten zu den damit verbundenen Schäden häufig nicht öffentlich zugänglich waren. Zwar liegen erste Forschungsergebnisse zu schulischen Interventionen vor, doch gibt es kaum bis gar keine Untersuchungen, die das Spektrum der bestehenden Maßnahmen erfassen oder deren Ergebnisse sowie die damit verbundenen ethischen Aspekte bewerten.

Projektziele:

Angesichts dieser Forschungslücke und des wachsenden Bedarfs an gesundheitspolitischen Maßnahmen in Österreich zielt dieser Bericht darauf ab, die verfügbaren Erkenntnisse aus ausgewählten Ländern systematisch zusammenzufassen und eine umfassende, evidenzbasierte Entscheidungshilfe für die österreichische Gesundheitspolitik bereitzustellen. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche regulatorischen und Bildungsmaßnahmen zur Nutzung sozialer Medien geeignet sind, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen und schädliche Auswirkungen zu mindern. Die Ergebnisse sollen sowohl in die wissenschaftliche als auch in die öffentliche Debatte einfließen und die aktuelle Evidenzbasis systematisch abbilden.

Die Ausarbeitung eines detaillierten Implementierungsplans sowie die Bewertung der allgemeinen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien oder von Smartphones im weiteren Sinne fallen nicht in den Rahmen dieses Berichts.

Forschungsfragen (FF):

FF 1: Welche Einschränkungen und Bildungsmaßnahmen gibt es in ausgewählten Ländern hinsichtlich der Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche, und welche Merkmale weisen diese auf?

FF 2: Welche Nutzen und Schäden durch Maßnahmen zur Regulierung der Sozialen-Medien-Nutzung von Kindern und Jugendlichen werden in der Literatur in ausgewählten Ländern beschrieben?

FF 3: Welche ethischen Aspekte sind bei Verboten sozialer Medien für Kinder und Jugendliche zu berücksichtigen?

Methoden:

FF 1 – Handsuche (Scoping/Mapping)

Gezielte Handsuche nach Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche (z. B. in Google Scholar, TRIP-Datenbank, Overton, WHO, OECD sowie auf Webseiten von Gesundheits- und Bildungsministerien und Einrichtungen des öffentlichen Gesundheitswesens), Datenextraktion unter iterativer Anpassung vorläufiger Kategorien nach dem Vier-Augen-Prinzip, tabellarische Darstellung und narrative Synthese.

Inklusionskriterien für relevante Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien (FF 1):

Population	Kinder und Jugendliche
Concept	Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche: ■ Vollständige Einschränkungen/Verbote (z. B. Altersgrenzen, -verifikationen) ■ Partielle Einschränkungen (z. B. Zeit; Funktionen wie „endloses Scrolling“ Inhalte; Setting inklusive Schulen) ■ Bildungsmaßnahmen (z. B. Förderung der digitalen Kompetenz, Elternschulungen) ■ Selbstregulierung (ohne externe Maßnahmen)
Context	Merkmale, wie unter anderem: ■ Altersgrenzen (z. B. unter 13, 14 oder 16 Jahren) ■ Verantwortlichkeiten (z. B. Plattformen, Erziehungsberechtigte, Lehrpersonen) ■ Vulnerable Gruppen ■ Evaluationen ■ Umsetzung (einschließlich Setting, Dauer, Häufigkeit, technischer Ausführung)
Länder	Länder, in denen Beschränkungen für soziale Medien bereits implementiert, verabschiedet oder erwogen wurden zum Stand vom 11. März 2026 [10]
Sprachen	Englisch, Deutsch

FF 2 – Systematischer Review mit narrativer Synthese

Systematische Suche nach Übersichtsarbeiten zu Nutzen und Schäden von Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Datenbanken (z. B. Embase, Web of Science, PubMed, Cochrane Library, PsycInfo). Auswahl auf Grundlage vordefinierter Einschlusskriterien. Qualitätsbewertung der identifizierten Literatur mithilfe geeigneter Instrumente (abhängig vom Studiendesign). Extraktion der Daten in vorformulierten Tabellen und narrative Synthese. Die Literatursuche, Qualitätsbewertung, Datenextraktion (mit einer iterativen Anpassung vorläufiger Ergebniskategorien) und Synthese erfolgen nach dem Vier-Augen-Prinzip. Die Endpunkte werden in Absprache mit Kindern und Jugendlichen sowie den Auftraggeber:innen priorisiert.

Inklusionskriterien für Nutzen und Schäden von Interventionen zur Soziale-Medien-Nutzung (FF 2):

Population	Kinder und Jugendliche
Intervention	Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche
Comparison	■ Verschiedene Interventionsansätze zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche im direkten Vergleich (Intervention vs. Intervention) ■ Keine Intervention
Outcomes	Primäre Outcomes ■ Psychische Gesundheit (z. B. Symptome von Depressionen, Angstzuständen, affektive Störungen, Stress, Körperbild-/Essstörungen, Selbstverletzung) ■ Wohlbefinden und Lebensqualität ■ Problematische Nutzung sozialer Medien (z. B. suchtähnliches Verhalten, Zeit, die in sozialen Medien verbracht wird) Sekundäre Outcomes ■ Soziale und verhaltensbezogene Endpunkte (z. B. Isolation, prosoziales/antisoziales Verhalten) ■ Schlafqualität (z. B. verzögerter Schlafbeginn, Schlafdauer, Schlafstörungen) ■ (Schulische) Leistungen (z. B. Schulnoten, Kommunikations-, Aufmerksamkeits- und andere Entwicklungsstörungen) ■ Medienkompetenz ■ Vorkommen von Gefahren (z. B. sexuelle Belästigung, Cybergrooming, Mobbing/Cybermobbing) <i>Rationale:</i> basierend auf vorhandener Literatur
Publikationstyp	Übersichtsarbeiten (bevorzugt); Primärstudien (alternativ); laufende Studien (sofern keine evaluative Evidenz vorliegt) <i>Rationale:</i> Iterativ, separat nach Art der Maßnahme (vollständige und partielle Einschränkungen, Bildungsmaßnahmen, Selbstregulierung): Bevorzugt werden aktuelle, qualitativ hochwertige Übersichtsarbeiten (systematische Reviews, Umbrella-Reviews, Rapid Reviews, HTA-Berichte). Sind solche nicht verfügbar, wird die Einbeziehung auf Primärstudien ausgeweitet; liegt keine evaluative Evidenz vor (z. B. bei vollständigen Einschränkungen/Verboten), werden laufende Studien/Evaluationen erfasst
Publikationszeitraum	Studien ab 2020 <i>Rationale:</i> Etwa der Zeitraum, in dem Maßnahmen zur Regulierung der Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche entwickelt wurden
Länder	Länder, in denen Beschränkungen für soziale Medien bereits implementiert, verabschiedet oder erwogen wurden zum Stand vom 11. März 2026 [10]
Sprachen	Englisch, Deutsch

FF 3 – Ethische Analyse

Analyse ethischer Aspekte von Verboten sozialer Medien auf Grundlage einer gezielten manuellen Recherche. Der Schwerpunkt liegt ausdrücklich auf ethischen Aspekten im Zusammenhang mit vollständigen Einschränkungen bzw. Verboten (nicht auf partiellen Einschränkungen, Bildungsmaßnahmen oder Selbstregulierung). Der geeignete methodische Ansatz (z. B. axiologisch/sokratisch) wird auf Grundlage der Ergebnisse von FF 1 und FF 2 ausgewählt und angepasst.

Rationale: Vollständige Einschränkungen bzw. Verbote sozialer Medien stellen jene Maßnahmen dar, die mit den stärksten Einschränkungen von Freiheiten und Rechten (einschließlich personenbezogener Daten) einhergehen.

Inklusionskriterien für relevante ethische Aspekte von Verboten sozialer Medien (FF 3):

Population	Kinder und Jugendliche
Intervention	Soziale-Medien-Verbote für Kinder und Jugendliche
Comparison	-
Outcomes	Ethische Aspekte (z. B. Autonomie, Datenschutz)
Publikationstyp	z. B. qualitative und quantitative Studien, Übersichtsarbeiten, Leitlinien, Diskussionspapiere und graue Literatur
Länder	Länder, in denen Beschränkungen für soziale Medien bereits implementiert, verabschiedet oder erwogen wurden zum Stand vom 11. März 2026 [10].
Sprachen	Englisch, Deutsch

Zeitplan:

Period	Tasks
Q1 2026	■ Scoping und Finalisierung des Projektprotokolls ■ OSF-Registrierung
Q1 2026	■ Systematische Literatursuche und manuelle Suche (FF 1 + FF 2) ■ Literaturauswahl (FF 1 + FF 2)
Q2 2026	■ Datenextraktion und Qualitätsbewertung (FF 1 + FF 2)
Q2 2026	■ Literatursuche (FF 3) ■ Datenextraktion (FF 3) ■ Ethische Synthese (FF 3)
Q2 2026	Schreiben des Berichts
Q3 2026	Interne und externe Begutachtung
Q3 2026	Layout und Publikation

Referenzen:

- [1] oesterreich.gv.at. Social Media. 2026 [cited 03.03.2026]. Available from: <https://www.oesterreich.gv.at/de/lexicon/S/Seite.991502>.
- [2] Saferinternet.at. Jugend-Internet-Monitor. 2026 [cited 03.03.2026]. Available from: [https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor#:~:text=WhatsApp%20%7C%2082%20%25%20\(%2D5%20%25\),Instagram%20%7C%2064%20%25%20\(%2D9%20%25\)](https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor#:~:text=WhatsApp%20%7C%2082%20%25%20(%2D5%20%25),Instagram%20%7C%2064%20%25%20(%2D9%20%25)).
- [3] Brailovskaia J., Buchmann J., Hertwig R., Metzinger T., Montag C., Sadeghi A.-R., et al. Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Report. Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, 2025 Report No. 40.
- [4] Manolios S., Sala A., Sundorph E., Chaudron S., Gomez E., Beullens K., et al. Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. European Centre for Algorithmic Transparency roundtables. Report. Luxembourg: European Commission, 2025.
- [5] Hinduja S. and Lalani F. Empowering and Protecting European Youth Online: Streamlining Legislation and Promoting Positive Digital Experiences. Report. 2025.
- [6] Tadpatrikar A., Sharma M. K. and Murthy P. Policies and public health initiatives to mitigate the mental health impact of internet use among children and adolescents. Indian J Psychiatry. 2025;67(12):1180–1186. Epub 20251218. DOI: 10.4103/indianjpsychiatry_409_25.

- [7] Welsey-Smith O. and Fleming T. Debate: Social media in children and young people – time for a ban? From polarised debate to precautionary action – a population mental health perspective on social media and youth well-being. *Child and Adolescent Mental Health*. 2025;30(4):416–418. DOI: 10.1111/camh.70033.
- [8] Chhabra J., Pilkington V., Benakovic R., Wilson M. J., La Sala L. and Seidler Z. Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review of Platform and Policy Recommendations. *J Med Internet Res*. 2025;27:e72061. Epub 20250620. DOI: 10.2196/72061.
- [9] Blake J. A., Sourander A., Kato A. and Scott J. G. Will restricting the age of access to social media reduce mental illness in Australian youth? *Aust N Z J Psychiatry*. 2025;59(3):202–208. Epub 20241230. DOI: 10.1177/00048674241308692.
- [10] Jahangir R. and Hendrix J. Tracking Efforts To Restrict Or Ban Teens from Social Media Across the Globe. 2026 [cited 03.03.2026]. Available from: <https://www.techpolicy.press/tracking-efforts-to-restrict-or-ban-teens-from-social-media-across-the-globe/>.