

Erklärung der Bildungsministerkonferenz zum Umgang mit Social Media im schulischen Bereich

1. Anlass

Smartphones sind für die aktuelle Generation der Schülerinnen und Schüler selbstverständliche Begleiter des Alltags. Sie dienen Kindern und Jugendlichen zur Kommunikation und Beziehungspflege, als Informationsquelle, zu Spiel und Unterhaltung sowie zur Content-Erstellung. Mit dem Übertritt auf die weiterführenden Schulen steigen der Smartphonebesitz und die Nutzung digitaler Angebote stark an. Aber auch immer mehr Kinder im Grundschulalter verfügen bereits über ein eigenes Gerät und nutzen dieses zunehmend auch ohne elterliche Begleitung.

Intensiv und mit zunehmender Tendenz nutzen junge Menschen auch Social-Media-Angebote. Unter Social Media werden digitale Plattformen und Dienste verstanden, die es Nutzerinnen und Nutzern ermöglichen, Inhalte zu erstellen, zu teilen, zu kommentieren und miteinander zu interagieren. Dazu zählen insbesondere soziale Netzwerke, Video- und Content-Sharing-Plattformen sowie Messenger-Dienste.

Die tägliche Bildschirmzeit am Smartphone beträgt bei den Zwölf- bis 19-Jährigen inzwischen durchschnittlich knapp vier Stunden. Häufig gelingt es Jugendlichen dabei nicht, ihre Nutzung von Social Media zeitlich zu begrenzen und mit den Eltern vereinbarte Nutzungszeiten einzuhalten.

Social-Media-Anwendungen prägen die Kommunikations- und Informationsgewohnheiten sowie Formen sozialer Vernetzung und Beziehungspflege von Jugendlichen in erheblichem Maße. Als positive Effekte einer altersangemessenen Social-Media- und Smartphone-Nutzung werden in diesem Zusammenhang insbesondere der niederschwellige Zugang zu Informationen und Wissen, neue Kommunikations- und Kooperationsmöglichkeiten sowie die Vernetzung mit Gleichaltrigen beschrieben. Social Media erleichtern Jugendlichen den Austausch mit Gleichaltrigen in vergleichbaren Lebenslagen oder mit ähnlichen Interessen und schaffen damit Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung sowie der Stärkung psychosozialer Kompetenzen. Der niederschwellige Zugang zu Peers und (Interessens-)Gruppen ist insbesondere für vulnerable Gruppen wichtig. Besondere Chancen eröffnen Social Media als Räume für gesellschaftliche und demokratische Teilhabe, indem sie jungen Menschen ermöglichen, sich zu informieren und eigene Positionen zu artikulieren. Auch können sie bei



reflektierter und kritischer Nutzung unter förderlichen Rahmenbedingungen positive Effekte auf die psychische Entwicklung haben.

Gleichzeitig zeigen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse – auch wenn die kausalen Zusammenhänge zwischen der Nutzung derartiger Angebote und dem Wohlbefinden noch weiter erforscht und belegt werden müssen –, dass sich insbesondere eine verfrühte und exzessive Social-Media-Nutzung auf die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirkt. Studien weisen darauf hin, dass ein intensiver und wenig regulierter Gebrauch mit erhöhtem sozialen Vergleichsdruck, Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls sowie mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation und im sozialen Miteinander verbunden sein kann. Es zeichnen sich Korrelationen zwischen einer übermäßigen Social-Media-Nutzung und Problemen wie Schlafstörungen, Stress und Depressionen ab. Ein Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigt eine riskante Social-Media-Nutzung, mitunter sogar pathologische Nutzungsmuster. Auch sind, abhängig von den jeweiligen Nutzungspraktiken, Kontakt- und Interaktionsrisiken wie Cybermobbing, sexuelle Grenzverletzungen und Diskriminierungserleben, ebenso wie Radikalisierungstendenzen mit der Social-Media-Nutzung verbunden. Zudem sind insbesondere junge Nutzerinnen und Nutzer häufig mit Hassnachrichten konfrontiert. Dies schadet der demokratischen Diskurskultur, kann das Vertrauen in die Demokratie beschädigen und Radikalisierungsprozesse verstärken.

Medienkompetenz ist ein wichtiger Schlüssel und entscheidender Schutzfaktor, um gesund und selbstbestimmt in der digitalen, demokratischen Gesellschaft zu leben und an dieser teilzuhaben. Es ist daher ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag, die heranwachsende Generation zu einer reflektierten Mediennutzung zu befähigen und Erziehungsberechtigte zu unterstützen, ihre Kinder dabei zu begleiten.

Die verfassungsrechtlich verankerten Erziehungspflichten und -rechte der Eltern stehen in diesem Feld im Vordergrund, da die (problematische) Mediennutzung überwiegend außerhalb der Schule stattfindet. Daneben kommt den Schulen – neben den pädagogischen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Kinder- und Jugendmedizin – dabei eine zentrale Rolle zu, weil hier alle Kinder und Jugendlichen unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund erreicht werden. Daher sind die Schulen auch mit Blick auf den Medienkompetenzerwerb und medienerzieherische Präventionsmaßnahmen ein wichtiger Garant für Bildungsgerechtigkeit. Die Bildungsministerkonferenz leistet hier entschlossen ihren Beitrag.

Die Erforderlichkeit staatlichen Handelns im Sinne des Vorsorgeprinzips zur Unterstützung der Erziehungsberechtigten wird derzeit international und auch in Deutschland intensiv diskutiert. Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina hat hierzu bereits im Juli 2025 Handlungsempfehlungen vorgelegt, um die Entfaltungsmöglichkeiten von Kindern durch das Bildungssystem zu fördern und betont, dass die Umsetzung eine „Kooperation aller Akteure im deutschen Bildungssystem“ erfordere. Die Bildungsministerkonferenz begrüßt die Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ), mit der sie eine interdisziplinäre Expertenkommission ins Leben gerufen hat, um eine Strategie für den Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt zu erarbeiten. Die Länder sind in einem Länderbeirat vertreten und treten für eine proaktive medienpädagogische Arbeit ein. Prävention und Intervention statt Reaktion sind hierbei handlungsleitend.

2. Ziele

Die KMK-Strategie „Bildung in der Digitalen Welt (2016) sowie deren Ergänzung „Lehren und Lernen in der digitalen Welt“ (2021) haben die Chancen und Herausforderungen der Nutzung digitaler Medien und Werkzeuge im schulischen Kontext frühzeitig antizipiert und ein bis heute tragfähiges Handlungskonzept für die schulische digitale Bildung entwickelt. Dieses Konzept zielt darauf ab, allen Schülerinnen und Schülern eine selbstbestimmte Teilhabe an der Gesellschaft und ein gelingendes Leben unter den Bedingungen der Kultur der Digitalität zu ermöglichen. Alle Länder haben sich hierzu u. a. auf einen verbindlichen Medienkompetenzrahmen verständigt und diesen in die jeweiligen Curricula implementiert. Zudem hat die KMK jüngst Handlungsempfehlungen veröffentlicht, um den konstruktiven Umgang mit generativer Künstlicher Intelligenz in schulischen Bildungsprozessen zu forcieren. Hier zeichnen sich enorme Potenziale ab, insbesondere um Lernprozesse weiter zu individualisieren und somit Lerneffekte zu steigern.

Der gezielten pädagogischen Nutzung digitaler Möglichkeiten im Kontext schulischer Lehr-/Lernprozesse stehen jedoch häufige übermäßige Bildschirmzeit und problematische Social-Media-Nutzung von Schülerinnen und Schülern gegenüber. Dies muss dazu führen, dass der unterrichtliche Fokus künftig noch stärker auf eine reflektierte und kritische, im besten Fall auch selbstregulierte Mediennutzung der Schülerinnen



und Schüler gelegt wird. Es gilt, diese frühzeitig auf die Nutzung digitaler Angebote vorzubereiten, *bevor* sich problematische Nutzungsroutinen entwickeln können.

Mit der vorliegenden Erklärung verständigen sich die Länder auf in gemeinsamer Verantwortung getragene Maßnahmen zur Unterstützung aller Beteiligten. Übergeordnetes Ziel der Bildungsministerkonferenz ist es, alle Beteiligten – Schülerinnen und Schüler, Erziehungsberechtigte sowie Lehrkräfte – bestmöglich in medienkompetentem Handeln zu unterstützen und so ein sicheres, respektvolles Miteinander im digitalen Zeitalter zu gewährleisten.

Negativen Persönlichkeitsentwicklungen bei Kindern und Jugendlichen und gesundheitsgefährdenden Einflüssen muss ebenso wie demokratiegefährdenden Tendenzen wie Manipulation, Desinformation und Radikalisierung entschieden entgegengetreten werden.

Die Bildungsministerkonferenz verfolgt zur Erreichung dieses Ziels einen dreifachen Ansatz, welcher der UN-Kinderrechtskonvention gerecht wird und deren zentralen Aspekte berücksichtigt:

1. Sensibilisieren: Aufmerksam sein!

Der Trend, dass digitale Medien schon früh immer intensiver und zum Teil unbegleitet genutzt werden, muss gestoppt werden. Dabei spielt die Vorbildfunktion der Erwachsenen eine besondere Rolle.

2. Stärken: Kompetent sein!

Kinder und Jugendliche sollen ein reflektiertes Bewusstsein für das eigene Mediennutzungsverhalten entwickeln, den reflektiert-kritischen Umgang mit digitalen Informationen erlernen, persönliche Daten schützen können und respektvoll im digitalen Raum kommunizieren. Eine zentrale Zielsetzung ist dabei auch die Stärkung der digitalen Resilienz von Kindern und Jugendlichen, also ihrer Fähigkeit, Risiken im digitalen Raum zu erkennen, belastende Erfahrungen einzuordnen und verantwortungsvoll mit diesen Herausforderungen umzugehen. Ziel ist es insbesondere, auch Eltern aktiv in der Medienerziehung zu unterstützen, die bislang wenig Zugang zu medienpädagogischen Informationen haben oder sich im Umgang mit digitalen Medien unsicher fühlen. Zugleich sollen Kinder und Jugendliche darin gestärkt werden, ihre Erfahrungen, Sichtweisen und Interessen im Umgang mit digitalen Medien altersangemessen in schulische Lern- und Aushandlungsprozesse einzubringen.

3. Schützen: Sicher sein!

Der Schutz vor negativen Auswirkungen der Social-Media-Nutzung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Möglichen Gefahren wie der Entwicklung von psychischen Krankheiten, Cybermobbing oder Desinformation und Radikalisierung muss mit geeigneten Präventionsstrategien begegnet werden. Schulen können und müssen hier einen entschlossenen Beitrag leisten. Dieser muss jedoch auch durch geeignete Rahmenbedingungen außerhalb der schulischen Zuständigkeit flankiert werden. Hierfür soll insbesondere der Kinder- und Jugendmedienschutz gestärkt werden. Im schulischen Bereich stellen die Länder einen zeitgemäßen Ordnungsrahmen zur lernförderlichen Nutzung digitaler Möglichkeiten sicher. Bei der Ausgestaltung entsprechender schulischer Regelungen sollen die Perspektiven der Schülerinnen und Schüler in geeigneter Weise berücksichtigt werden. Dies fördert die Nachvollziehbarkeit, Akzeptanz und pädagogische Wirksamkeit solcher Regelungen.

3. Handlungsfelder und Maßnahmen

Zur Umsetzung dieser drei Aspekte ist ein umfassendes und abgestimmtes Vorgehen erforderlich. Mit den nachfolgenden Handlungsfeldern zeigt die Bildungsministerkonferenz zentrale Ansatzpunkte hierfür auf.

a) Erwerb von Medienkompetenz

Die Schule muss zum Medienkompetenzerwerb und bei der Aufklärung über Chancen und Risiken von Social Media proaktiv, systematisch und selbstbewusst einen Beitrag leisten.

Maßnahmen:

- (1) Schulische Bildungs- und Erziehungsangebote mit dem Ziel, digitale Resilienz zu stärken und hierfür ein reflektiertes Bewusstsein für das eigene Mediennutzungsverhalten, die Verwendung Künstlicher Intelligenz, den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Informationen, den Schutz persönlicher Daten sowie eine respektvolle Kommunikation in sozialen Medien zu fördern, sollen weiter ausgebaut werden. Ein besonderer Fokus wird auf den Erwerb selbstregulativer Kompetenzen gelegt. Bei der Etablierung nachhaltiger Präventionskon-

zepte sollten auch Peer-to-Peer-Ansätze Berücksichtigung finden, unter anderem um Positivbeispiele für eine reflektierte Social-Media-Nutzung herauszuarbeiten.

- (2) Die Länder stellen sicher, dass das Themenfeld „Social Media“ in den Bildungs- und Lehrplänen sowie Rahmenlehrplänen angemessen berücksichtigt wird und der Medienkompetenzerwerb fächerübergreifend und systematisch angelegt ist. Dabei werden sowohl die altersadäquate chancenorientierte Nutzung als auch die Auseinandersetzung mit den negativen Folgen medialer und virtueller Handlungen berücksichtigt. Der Umgang mit Cybermobbing und sexualisierter Gewalt im Netz, das Erkennen und Hinterfragen von falschen oder manipulierten Informationen, das Durchschauen von Radikalisierungsbestrebungen sowie der Einfluss von KI-generierten Inhalten wie Deepfakes sind Teil dieses Kompetenzerwerbs.
- (3) Die Länder wirken darauf hin, dass Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluation schulischer Konzepte zur Medienbildung und zum Umgang mit Social Media altersangemessen beteiligt werden. Hierzu können insbesondere Peer-to-Peer-Formate, Schülervertretungen, Feedbackverfahren sowie projektorientierte Beteiligungsformate genutzt werden.
- (4) Lehrkräfte spielen im Zusammenwirken mit außerschulischen Partnern eine zentrale Rolle bei der Medienerziehung, indem sie als Vorbild einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zeigen, den Medienkompetenzerwerb anleiten und Schülerinnen und Schüler bei Fragen und Problemen unterstützen. Die Länder stimmen darin überein, dass entsprechende niederschwellige Fortbildungs- und Informationsangebote zur Medienerziehung für Lehrkräfte weiter ausgebaut werden sollen.

b) Erziehungspartnerschaft zwischen Elternhaus und Schule

Medienerziehung wird maßgeblich von den Erziehungsberechtigten geprägt, wobei sie angesichts der hohen Innovationsdichte im digitalen Bereich vor besonderen Herausforderungen stehen, vor allem wenn es gilt, vorhandene Risiken der Mediennutzung entwicklungsangemessen einzuschätzen.

Die Erziehungspartnerschaft zwischen Elternhaus und Schule soll daher gerade im Bereich der Medienerziehung weiter intensiviert werden, um Erziehungsberechtigte nachhaltig bei der Wahrnehmung ihrer eigenen medienerzieherischen Verantwortung



zu begleiten. Dazu unterstützen Schulen insbesondere auch Erziehungsberechtigte, die in diesem Kontext vor besonderen Herausforderungen und Barrieren stehen, wie sie in der Bestandsaufnahme der Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“ aufgezeigt werden.

Maßnahmen:

- (1) Die Länder begleiten die Schulen dabei, über eine altersgerechte Mediennutzung, über Gefahren und Herausforderungen im Netz sowie über sinnvolle erzieherische Maßnahmen im Kontext von Social Media zu informieren und unterstützen so Erziehungsberechtigte, ihrer Vorbildrolle gerecht zu werden. Die Unterstützungsangebote zur Medienerziehung sollen niedrigschwellig, lebensnah und flexibel gestaltet sein. Dazu zählen beispielsweise kurze Informationsformate, digitale Angebote, mehrsprachige Materialien sowie Beratungs- und Austauschmöglichkeiten, die zeitlich gut mit den Lebensrealitäten der Familien vereinbar sind.
- (2) Schulische wie außerschulische Partner tragen wesentlich zum Gelingen der oben genannten Ziele bei. Die Länder unterstützen die Schulen dabei, zielgerichtet auf die entsprechenden Strukturen zuzugreifen. Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen wissen, dass sie sich bei unangenehmen Erfahrungen an ihre Eltern sowie auch an Vertrauenspersonen in der Schule wenden können und dort Unterstützung erhalten.
- (3) Die Länder wirken darauf hin, dass die Erziehungsberechtigten einen niederschweligen Zugang zu einfach verständlichen und verstärkt auch mehrsprachigen Informationen mit konkreten medienerzieherischen Tipps haben.

c) Schutz vor negativen Auswirkungen

Der Schutz vor negativen Auswirkungen der Social-Media-Nutzung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Das pädagogische Wirken in Elternhaus und Schule muss durch geeignete Schutzmaßnahmen als komplementäres Element ergänzt werden.

Maßnahmen:

- (1) Die Bildungsministerkonferenz befürwortet, dass der Kinder- und Jugendmedienschutz weiter gestärkt wird.
- (2) Die Länder stellen sicher, dass die Regelungen für die Nutzung digitaler Geräte und Anwendungen an den Schulen so gestaltet sind, dass diese dem Schutz

der Konzentrationsfähigkeit, der psychischen Gesundheit und der sozialen Entwicklung insbesondere der jüngeren Schülerinnen und Schüler dienlich sind.

- (3) Die Kompetenz von Berater- und Unterstützerguppen (z. B. Schulpsychologie, Beratungslehrkräfte, Präventionsbeauftragte, multiprofessionelle Teams) bei der Prävention, Erkennung und Bearbeitung von problematischen Mediennutzungsmustern von Schülerinnen und Schülern wird weiter gestärkt.

d) Werte- und Demokratiebildung

Werte wie Respekt, Empathie und Toleranz sind auch im digitalen Raum essenziell. Die Schulgemeinschaft ist zusammen mit der gesamten Gesellschaft aufgerufen, sich aktiv gegen alle Social-Media-Phänomene einzusetzen, die diesen Grundsätzen entgegenstehen. Vertrauensvolle Beziehungen schaffen die Grundlage dafür, dass Kinder und Jugendliche über ihre Erfahrungen im digitalen Raum sprechen, problematische Situationen frühzeitig thematisieren und Unterstützung annehmen können.

Maßnahmen:

- (1) Die Länder unterstützen, dass Lehrkräfte regelmäßig Fortbildungsangebote zur Wertebildung und zum Umgang mit Diskriminierung und Hassrede im digitalen Kontext wahrnehmen.
- (2) Es wird angeregt, Kooperationen mit externen Partnern wie Beratungsstellen, Initiativen gegen sexualisierte Gewalt, Radikalisierung und Hass im Netz, Jugendorganisationen, Stellen des Gesundheitswesens und der Polizei in die schulische Präventionsarbeit einzubinden. Die Beteiligung von Schülerinnen und Schülern an Initiativen und Projekten zur Förderung von Respekt und Toleranz im Netz soll unterstützt und gefördert werden.
- (3) Die Schulgemeinschaften vor Ort werden ermutigt, sich unter Beteiligung und Teilhabe der Schülerinnen und Schüler aktiv gegen Online-Diskriminierung, Hassrede und Cybermobbing einzusetzen und entsprechende Präventions- und Interventionsmaßnahmen zu ergreifen.

4. Nächste Schritte

Die Bildungsministerkonferenz sieht sich als Teil eines gesamtgesellschaftlichen Prozesses zum gemeinsamen Umgang mit den Herausforderungen von Social Media für Kinder und Jugendliche. Die Länder verfolgen daher konsequent die oben skizzierten



Maßnahmen und werden sich dabei auch mit den Handlungsempfehlungen der Expertenkommission des BMBFSFJ intensiv befassen. Dazu gehört eine enge Abstimmung mit der Jugend- und Familienministerkonferenz ebenso wie die gemeinsame Umsetzung von konkreten Maßnahmen und Rechtsetzungsvorhaben von Bund und Ländern mit der Europäischen Union.

Bei der Erarbeitung der Erklärung wurde i. W. auf nachstehende Publikationen zurückgegriffen:

Bitkom e. V. (2025). Eltern in der digitalen Welt. Verfügbar unter: <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2025-08/bitkom-pressekonferenz-elternstudie-2025.pdf>.

Bond, B. J., Miller, B. (2024). YouTube as my space. The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals. *New Media & Society*, 26(1), 513–533. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/14614448211061830>.

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., Schneider, S., Spiecker gen. Döhmman, I. & Waldherr, A. (2025): Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Diskussion Nr. 40, Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften, S.17 f. Verfügbar unter: https://www.kinderrechte.digital/fileadmin/user_upload/2025_Diskussionspapier_Soziale_Medien.pdf.

Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., Krishnan, S. (2021). Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media & Society*, 7(1). Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>.

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, St. (2024). KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Verfügbar unter: <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>.

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, St. (2025). JIM-Studie 2025. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Verfügbar unter: https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf.

Hasebrink, U., Lampert, C., Thiel, K. (2019). Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen: Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019 (2. überarb. Auflage). Hamburg: Hans-Bredow-Institut.

Lampert, C., Potzel, K., Kammerl, R. (Hrsg.) (2025). Sozialisation in einer sich wandelnden Medienumgebung. Zur Erweiterung und Veränderung des Beziehungsnetzwerks. Baden-Baden: Nomos. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.5771/9783748963301>.

Landesanstalt für Medien NRW (Hrsg.) (2025). Kinder und Jugendliche als Opfer von Cybergrooming. Zentrale Ergebnisse der fünften Befragungswelle 2025. Düsseldorf: Landesanstalt für Medien NRW. Verfügbar unter: https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Forschung/Cybergrooming/LFM_Cybergrooming_Studie_Mai_2025.pdf.

- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents. A dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Artikel 5164. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>.
- Rieger, D., Greipl, S., Schmid, U. K., Hohner, J., Schulze, H. (2024). Hassrede als Merkmal von (Online-)Radikalisierung. In: Rothmund, T., Walther, E. (Hrsg.), *Psychologie der Rechtsradikalisierung - Theorien, Perspektiven, Prävention*, S. 125-134.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults. Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Artikel e33450. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.2196/33450>.
- Unabhängige Expertenkommission „Kinder- und Jugendmedienschutz in der digitalen Welt“ (2026). Bestandsaufnahme. Verfügbar unter: <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/284628/22a5e3075220368a8591bca19ff288b/20260420-exerten-kommission-kinder-und-jugendmedienschutz-bestandsaufnahme-data.pdf>.
- Vodafone Stiftung Deutschland gGmbH (2025). Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation – soziale Medien im Alltag von Jugendlichen. Verfügbar unter: <https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2025/09/Zwischen-Bildschirmzeit-und-Selbstregulation-Jugendstudie-Vodafone-Stiftung-2025.pdf>.
- Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K. (2026). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2025/2026. Ausgewählte Ergebnisse der achten Erhebungswelle im September/Oktober 2025. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht.