

Digitale Räume sicher gestalten: Schutz ohne Ausschluss

Empfehlungen junger Menschen für
Beteiligung, Plattformregulierung,
Medienbildung und mentale
Unterstützung.



Executive Summary

Digitale Lebenswelten junger Menschen stehen im Spannungsfeld von **Schutz, Teilhabe und Befähigung**: Risiken wie digitale Gewalt, Desinformation und suchtförderndes Plattformdesign sind real. Gleichzeitig sind Social Media und digitale Communities zentrale Räume für Information, Zugehörigkeit, politische Sichtbarkeit und Engagement.

Beim **Youth Empowerment Hub 2026** entwickelten rund 100 junge Menschen konkrete Empfehlungen für eine sichere und selbstbestimmte digitale Teilhabe. Sie empfehlen: Jugendbeteiligung verbindlich verankern, Schutzmaßnahmen an Plattformrisiken ausrichten, den Digital Services Act konsequent durchsetzen, Plattformen stärker kontrollieren und finanziell in Verantwortung nehmen, Medienbildung dauerhaft und auf Augenhöhe stärken, digitaler Gewalt wirksam entgegenzutreten, mentale Unterstützung auch präventiv in den Lebensräumen junger Menschen ausbauen und zivilgesellschaftliche Angebote langfristig sichern.

Digitale Lebenswelten zwischen Schutz, Teilhabe und Befähigung

Digitale Lebenswelten junger Menschen lassen sich nicht einseitig als Risiko- oder Freiheitsraum beschreiben. Sie bewegen sich in einer Trias aus **Schutz, Teilhabe und Befähigung**. Diese drei Dimensionen stehen nebeneinander und müssen gemeinsam betrachtet werden.

Schutz: Digitale Räume erzeugen reale Risiken und Belastungen. Zwei Drittel der Jugendlichen verbringen laut JIM-Studie 2024 oft mehr Zeit am Handy als geplant. Die WHO (2024) berichtet, dass 11 Prozent der Jugendlichen Anzeichen problematischer Social-Media-Nutzung zeigen. Im Youth Empowerment Hub benannten junge Menschen Vergleichsdruck, Doomscrolling, Hass, Desinformation, Grooming, sexualisierte Gewalt, fehlenden Datenschutz, intransparente Algorithmen und suchtförderndes Design als zentrale Belastungen.

Teilhabe: Digitale Räume sind zentrale Orte von Information, Zugehörigkeit und politischer Beteiligung: 74 Prozent der 16- bis 27-Jährigen nehmen politische Inhalte vorrangig über Plattformen wie TikTok und Instagram wahr (Bertelsmann Stiftung/ Das Progressive Zentrum 2025). Zusätzlich gelten Kinderrechte auch im Digitalen, darunter Zugang zu Informationen, freie Meinungsäußerung, Bildung, Datenschutz und Mitbestimmung. Für marginalisierte und engagierte junge Menschen können digitale Communities besonders relevant sein, weil sie Kontakt zu Gleichgesinnten, Freundschaften, Unterstützung und gesellschaftliche Sichtbarkeit ermöglichen. Gerade weil analoge dritte Orte zunehmend fehlen oder schwer erreichbar sind, haben digitale Räume für viele junge Menschen eine zusätzliche Bedeutung als Orte von Austausch, Zugehörigkeit und Orientierung.

Befähigung: Digitale Lebenswelten stellen Kompetenzanforderungen an alle Nutzenden. Eine digitale Umgebung, die durch Algorithmen, KI-generierte Inhalte, Desinformation, Datennutzung und

Plattformlogiken immer komplexer wird, stellt Herausforderungen an die Fähigkeiten der Nutzer:innen. Befähigung bedeutet, Orientierung und Handlungssicherheit im Umgang mit diesen Strukturen zu schaffen: durch Wissen über algorithmische Sortierung, manipulative Inhalte, Datenschutz, digitale Gewalt und verfügbare Unterstützung. Laut Vodafone-Jugendstudie 2025 wünschen sich 79 Prozent der Jugendlichen mehr Medienkompetenzvermittlung in der Schule. Befähigung meint daher nicht nur individuelle Mediennutzung, sondern die Fähigkeit, digitale Räume informiert, sicher und selbstbestimmt zu nutzen und mitzugestalten.

100 junge Perspektiven auf digitale Räume und Mental Health

Unter dem Titel „**Take Back the Feed – Jugend, Medien & Mental Health**“ kamen Mitte April rund 100 junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren in Berlin zusammen. Im Youth Empowerment Hub entwickelten sie in Workshops, Design Labs und im Austausch mit Politik, Medien und Zivilgesellschaft konkrete Positionen und Empfehlungen zu Social Media, mentaler Gesundheit und digitaler Teilhabe.

Das Format stellt junge Menschen als Expert:innen ihrer Lebensrealität ins Zentrum. Es verbindet Peer-to-Peer-Lernen, Co-Creation, Vernetzung und direkten Dialog mit Entscheidungsträger:innen. Die Teilnehmenden kamen aus 117 Organisationen und Initiativen. Die Evaluation zeigt die Wirkung des Formats: 96 Prozent knüpften neue Kontakte, 91 Prozent fühlen sich sicherer, ihren Standpunkt zu vertreten, 84 Prozent wollen ihr Wissen weitergeben.

Im Rahmen des Youth Empowerment Hubs entstanden die Empfehlungen in unterschiedlichen Workshops, Design Labs und Austauschformaten mit jungen Menschen. Besonders intensiv wurde die Frage einer sinnvollen Social-Media-Regulierung im zweitägigen Design Lab des SV-Bildungswerks bearbeitet. Dort diskutierten rund 20 Jugendliche, wie ein Umgang mit den Chancen und Risiken sozialer Medien gestaltet werden kann, ohne auf pauschale Verbote zurückzugreifen. In ihrem Arbeitsprozess tauschten sie sich unter anderem mit Vertreter:innen aus Politik und Fachpraxis aus. Moderiert wurde der Prozess von jugendlichen Peer-to-Peer-Moderator:innen aus dem Netzwerk des SV-Bildungswerks.

Im Rahmen des Youth Empowerment Hubs erarbeiteten die jungen Menschen folgende Empfehlungen:

1. Jugendbeteiligung in digitalpolitischen Prozessen verbindlich machen

Jugendbeteiligung sollte frühzeitig, verbindlich und mit klarer Rückkopplung in digitalpolitischen Prozessen verankert werden. Regulierung zu Social Media, Plattformen und digitalem Jugendschutz betrifft junge Menschen unmittelbar, trotzdem setzt Beteiligung häufig erst spät an, bleibt exklusiv oder macht nicht sichtbar, was mit den eingebrachten Perspektiven passiert. Dadurch entsteht Beteiligungsfrust auch dann, wenn Formate gut gemeint sind.

Aus Sicht der jungen Menschen können tragfähige Lösungen nur im kontinuierlichen Dialog mit Kindern und Jugendlichen entstehen, und zwar mit jungen Menschen unterschiedlicher Hintergründe, Lebensrealitäten und Betroffenheiten. Entscheidungen mit so weitreichenden Folgen wie Social-Media-Verbote oder neue Plattformregeln dürfen nicht ohne Mitsprache derjenigen getroffen werden, deren Alltag dadurch unmittelbar verändert würde.

Nötig sind aus Sicht der jungen Menschen niedrigschwellige Beteiligungsformate, breite Befragungen mittels Schulen und Jugendorganisationen sowie vertiefende Arbeitsformate mit jungen Expert:innen. Entscheidend ist, dass politische Stellen transparent machen, welche Vorschläge aufgegriffen werden, welche nicht und warum. Antrags-, Anfrage- und Antwortrechte für junge Menschen und Jugendvertretungen können Beteiligung zusätzlich absichern.

2. Schutzmaßnahmen an Plattformrisiken ausrichten, nicht an pauschalem Ausschluss

Schutzmaßnahmen müssen junge Menschen aus ihrer Sicht vor digitalen Risiken schützen, ohne sie pauschal aus digitalen Räumen auszuschließen. „Social Media“ ist dabei kein einheitlicher Raum: Risiken unterscheiden sich je nachdem, ob es um TikTok, Instagram, Messenger, Discord, Reddit, Roblox oder andere Gaming- und Community-Plattformen geht. Die Ursachen für Probleme wie Grooming, sexualisierte Gewalt, Hass, Desinformation, suchtfördernde Mechanismen und intransparente Algorithmen sehen die

Teilnehmenden nicht durch den Zugang junger Menschen zu Social Media, sondern durch konkrete Plattformbedingungen. Ein Verbot würde diese Risiken aus ihrer Sicht nur zeitlich und räumlich verschieben und zugleich Zugänge für Information, Community, Engagement und politische Sichtbarkeit beschneiden.

Hinzu kommt: Für viele junge Menschen sind digitale Räume auch deshalb so zentral, weil analoge dritte Orte zunehmend fehlen oder schwer erreichbar sind. Gerade in strukturschwachen und ländlichen Regionen sehen Jugendliche oft kaum Alternativen zu sozialen Medien, um Freundschaften zu pflegen, Inspiration zu finden, sich auszutauschen oder gesellschaftliche und politische Themen zu verfolgen. Schutz darf deshalb nicht bedeuten, junge Menschen aus digitalen Räumen zu verdrängen, ohne ihnen zugleich reale, erreichbare und attraktive Alternativen zu eröffnen.

Wirksamer seien Schutzmaßnahmen direkt in den digitalen Diensten: sichere Voreinstellungen, altersgerechte Schutzmechanismen, verständliche Meldewege, funktionierende Beschwerdestrukturen und klare Verantwortlichkeiten der Anbieter. Schutz sollte an den Risiken der spezifischen Plattformen ansetzen und nicht durch pauschale Abwesenheit junger Menschen.

3. Plattformverantwortung konsequent durchsetzen

Plattformverantwortung muss nach Ansicht der jungen Menschen konsequent über bestehende europäische Regeln durchgesetzt und weiterentwickelt werden. Viele Belastungen entstünden aus Plattformlogiken: endloses Scrollen, algorithmische Verstärkung, intransparente Datennutzung, KI-generierte Inhalte, Bots, Propaganda und Reichweitenmechanismen. Bisher werde Verantwortung zu häufig auf Nutzer:innen, Eltern, Schulen oder Zivilgesellschaft verschoben, obwohl Plattformen die zentralen Strukturen setzen.

Die Teilnehmenden fordern deshalb eine stärkere Kontrolle und Sanktionierung der Plattformen. Dazu gehören verbindliche externe Risikobewertungen, wirksame Transparenzpflichten und spürbare Konsequenzen bei Verstößen. Geldstrafen sollten sich aus ihrer Sicht prozentual an den Jahresumsätzen der Unternehmen orientieren, damit sie nicht als kalkulierbare Betriebskosten verpuffen. Nötigenfalls müssten auch hohe

Verantwortliche der Konzerne persönlich zur Rechenschaft gezogen werden, wenn geltendes Recht systematisch nicht umgesetzt wird.

Einen zentralen Hebel sehen sie in der konsequenten Anwendung des Digital Services Act: Plattformen müssten Transparenzpflichten erfüllen, Risiken für junge Nutzer:innen adressieren und wirksam gegen Hass, Desinformation, Propaganda und Bots vorgehen. Ergänzend brauche es klare Grenzen für suchtförderndes Design, Kennzeichnungspflichten für KI-generierte Inhalte und eine konsequentere Durchsetzung von Datenschutz.

Algorithmen sowie die Nutzung und Weitergabe personenbezogener Daten sollten umfassend offengelegt werden, um Datenschutz nicht nur für Minderjährige durchzusetzen und demokratisch relevante Manipulationsrisiken besser bewerten zu können.

Suchtfördernde Nutzeroberflächen sollten nach Ansicht der jungen Menschen nicht voreingestellt sein. Für Minderjährige brauche es standardmäßig technische Umgebungen ohne suchtfördernde Merkmale; bei volljährigen Nutzer:innen sollten entsprechende Funktionen nur auf ausdrückliches Verlangen aktiviert werden können. Schutzfunktionen müssten standardmäßig eingeschaltet sein. Plattformen sollten außerdem stärker an der Finanzierung externer Beratungs- und Hilfsangebote beteiligt werden, die Jugendliche bei problematischer Nutzung oder belastenden Erfahrungen unterstützen.

4. Medienbildung als dauerhafte Infrastruktur verankern

Die jungen Teilnehmenden empfehlen, Medienbildung verbindlich und dauerhaft in Schule, Lehrkräftebildung, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit und außerschulischer Bildung zu verankern. Digitale Lebenswelten erfordern konkrete Kompetenzen: Algorithmen verstehen, Desinformation erkennen, Datenschutz einschätzen, KI-Inhalte einordnen, digitale Gewalt benennen und eigene Anliegen medial sichtbar machen. Bisher hänge diese Befähigung für sie zu stark vom Engagement einzelner Nutzer:innen, Lehrkräfte, Eltern oder prekärer, befristeter Projekte ab.

Bestehende schulische Formen der Medienbildung erleben junge Menschen jedoch häufig als „von oben herab“. Kritisiert wird, dass Social Media von Erwachsenen, Schulen oder Eltern oft einseitig

als Gefahr beschrieben wird, ohne die Bedeutung digitaler Räume für Freundschaften, Lernen, politische Information, Zugehörigkeit und Engagement ausreichend mitzudenken. Medienbildung braucht daher nicht nur Inhalte, sondern auch eine andere Haltung: weniger Belehrung, mehr Dialog, mehr Lebensweltbezug und mehr Anerkennung junger Menschen als Expert:innen ihrer digitalen Realität.

Medienbildung müsse deshalb praxisnah, altersgerecht und auf Augenhöhe stattfinden. Vorschläge hierfür sind Peer-to-Peer-Angebote, Workshops zu Themen wie Kurzvideos, Journalismus, Storytelling, Desinformation, KI, Datenschutz und digitalem Selbstschutz sowie Fortbildungen für Erwachsene, die junge Menschen begleiten. Ziel ist Handlungssicherheit in digitalen Lebenswelten.

5. Digitale Gewalt ernst nehmen und wirksam entgegenreten

Die Teilnehmenden sagen klar: Digitale Gewalt muss als reale Gewaltform behandelt werden. Betroffene brauchen schnellere, niedrigschwellige und verbindliche Unterstützung. Hass, Drohungen, Grooming und sexualisierte Gewalt im Netz belasten junge Menschen psychisch, können sie aus öffentlichen Debatten verdrängen und langfristige mentale Schäden verursachen. Bisher erleben Betroffene häufig, dass Plattformen langsam reagieren, Meldewege unklar sind oder Anzeigen bei Polizei und Justiz nicht ausreichend weiterverfolgt werden.

Nötig seien leicht erreichbare Melde- und Beratungsstellen, geschulte Polizei-, Justiz- und Verwaltungsstrukturen sowie klare Zuständigkeiten. Schulen bräuchten verlässliche Ansprechpersonen, insbesondere in der Schulsozialarbeit und Schulpsychologie, damit junge Menschen digitale Gewalt früh und in geschützten Räumen ansprechen können. Betroffene bräuchten Unterstützung beim Dokumentieren, Melden, Anzeigen und Verarbeiten. Plattformen sollten verpflichtet werden, gefährdende Inhalte schneller einzudämmen, Beschwerdewege verständlich zu gestalten und Schutzmaßnahmen wirksam umzusetzen.

6. Mentale Gesundheit in den Lebensräumen junger Menschen stärken

Die jungen Menschen fordern den Ausbau von Unterstützungsangeboten dort, wo sie leben, lernen und sich engagieren: in Schulen, Hochschulen, Vereinen, Jugendzentren, Beratungsstellen und

digitalen Räumen. Digitale Belastungen treffen dabei auf angespannte Versorgungsstrukturen, wie fehlende Schulpsycholog:innen und -sozialarbeiter:innen, lange Wartezeiten, Scham und unklare Weitervermittlung. Bisher seien Unterstützungsangebote oft zu schwer erreichbar und zu wenig mit den Lebensrealitäten junger Menschen verbunden.

Die Teilnehmenden betonen dabei ausdrücklich, dass Versorgungsstrukturen nicht erst im Krisenfall greifen dürfen, sondern präventiver ausgerichtet werden müssen. Unterstützung sollte früher ansetzen, niedrigschwelliger erreichbar sein und dort stattfinden, wo junge Menschen ohnehin sind.

Es fehle vor allem an verlässlichen niederschweligen Strukturen im Alltag, wie Schulpsychologie und Schulsozialarbeit, vertrauliche Ansprechpersonen, Beratungsangebote ohne lange Wartezeiten und fachlich kompetente Weitervermittlung. Dazu zählen aus Sicht der jungen Menschen auch mehr Kapazitäten in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung, Reformen in der Lehrkräfteausbildung sowie eine bessere Sensibilisierung von Erwachsenen, die junge Menschen begleiten. Dafür brauche es nicht nur kurzfristige Projekte, sondern eine strukturelle Absicherung von finanzierten Stellen über ausbildungs- und Studienplätzen bis zu diskriminierungssensiblen und intersektionalen Unterstützungen. Auch Plattformen sollten Hilfsangebote sichtbar, schnell auffindbar und fachlich qualifiziert bereitstellen, wenn junge Menschen mit belastenden Inhalten oder Gewalt konfrontiert sind.

7. Zivilgesellschaftliche Angebote langfristig sichern

Die jungen Teilnehmenden wünschen sich zudem, dass zivilgesellschaftliche Strukturen langfristig finanziert und systematisch in Strategien zu Medienbildung, Jugendbeteiligung, digitaler Gewalt und Mental Health eingebunden werden. Jugendverbände, Beratungsstellen, Medienbildungsprojekte und selbstorganisierte Initiativen würden junge Menschen oft besonders gut erreichen, weil sie lebensweltnah arbeiten, Vertrauen schaffen und Beteiligung jenseits formaler Institutionen ermöglichen. Bisher seien viele dieser Angebote jedoch kurzfristig finanziert oder von Kürzungen bedroht.

Besonders problematisch ist aus Sicht der jungen Menschen, dass ausgerechnet jene Strukturen, die digitale Teilhabe, Medienbildung, Beratung und Jugendbeteiligung ermöglichen, häufig kurzfristig finanziert oder von Kürzungen bedroht sind.

Wer digitale Teilhabe und Schutz wirksam stärken wolle, brauche verlässliche Partner. Deshalb sollten ihrer Auffassung nach Kürzungen bei Jugendhilfe, Medienpädagogik, Beratungsstellen und Jugendverbandsarbeit vermieden, langfristige Förderlogiken ausgebaut und junge Initiativen systematisch beteiligt werden. Entscheidend ist, dass diese zivilgesellschaftlichen Angebote bei Bedarf erreichbar sind und ihre Expertise als dauerhafte Infrastruktur genutzt werden kann.

Fazit

Die jungen Menschen im Youth Empowerment Hub formulieren eine klare Linie: Digitale Räume müssen sicherer werden, aber nicht durch Ausschluss. Dafür braucht es aus ihrer Sicht verbindliche Jugendbeteiligung, wirksame Plattformregulierung, spürbare Verantwortlichkeit der Anbieter, strukturelle Medienbildung, konsequenten Schutz vor digitaler Gewalt, bessere Unterstützung bei mentaler Belastung und verlässliche zivilgesellschaftliche Strukturen.

Junge Menschen wollen nicht vor digitalen Räumen abgeschirmt werden. Sie wollen sie sicher, demokratisch und selbstbestimmt mitgestalten. Dafür müssen Plattformen, Politik, Bildungssystem und Zivilgesellschaft Verantwortung übernehmen, nicht junge Menschen allein.

Literaturverweise

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2024): *JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland.*

WHO Regional Office for Europe (2024): *Teens, screens and mental health. New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents.*

Bertelsmann Stiftung/Das Progressive Zentrum (2025): *How to Sell Democracy Online (Fast)*; vgl. Bertelsmann Stiftung (2025): *Social Media sind essenziell, um junge Menschen mit politischen Themen zu erreichen.*

Vodafone Stiftung Deutschland (2025): *Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation. Jugendstudie zur Nutzung und Selbstregulation von sozialen Medien.*

V.i.S.d.P | Kontakt

Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
D-33311 Gütersloh
bertelsmann-stiftung.de

Jessica Gerke
Telefon: +49 30 275788-178
jessica.gerke@bertelsmann-stiftung.de

Nicole Kleeb
Telefon: +49 30 275788-168
nicole.kleeb@bertelsmann-stiftung.de

Bildungswerk für Schüler*innenvertretung und Jugendbeteiligung e.V. (SV-Bildungswerk)
Gneisenaustr. 16
D-10961 Berlin
sv-bildungswerk.de

Christian Mohr
Telefon: +49 30 61203-771
christian.mohr@sv-bildungswerk.de

Titelbild: © Bertelsmann Stiftung, erstellt mit Canva Pro unter Verwendung eines Elements von mojo_cp und eines Elements nach Doug Kelley/Unsplash; Quelle archiviert.