

Positionspapier LCH

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Digitale Medien, insbesondere soziale Medien und Gaming, prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen – mit Chancen, aber auch erheblichen Risiken. Studien belegen zunehmend negative Auswirkungen auf Gesundheit, Entwicklung und Lernen. Einfache Verbote reichen nicht aus, um junge Menschen zu einem sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen. Der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) fordert eine Dreifachstrategie, zusammengesetzt aus gezielter Stärkung der Kompetenzen der Erziehungsberechtigten, verbindlicher stufengerechter Medienbildung an Schulen und aus klaren gesetzlichen Schutzmassnahmen.

Soziale Netzwerke und Videospiele sind für Kinder und Jugendliche in der Schweiz fester Bestandteil ihrer Kommunikations-, Lern- und Freizeitaktivitäten. Empirische Studien weisen auf kognitive und soziale Lernpotenziale bei massvoller Nutzung hin, dokumentieren aber auch gesundheitliche und psychosoziale Belastungen – etwa Schlafstörungen, Cybermobbing oder exzessives Nutzungsverhalten – wenn Nutzungshäufigkeit, Spieldauer oder Inhalt nicht altersgerecht gesteuert werden. Trotz rasanter, technischer und kultureller Weiterentwicklung müssen Schutz und Teilhabe in einem digitalen Lebensraum ausbalanciert werden.

Im Gegensatz zu Alkohol oder Tabak gibt es in der Schweiz keine gesetzlich fixierten Altersgrenzen für digitale Medien; bei Videospielen beschränkt sich der Jugendschutz bislang auf freiwillige Alters-Kennzeichnungen und das neue Bundesgesetz über Filme und Games. Bund und Kantone setzen vorrangig auf Medienbildung sowie elterliche Verantwortung, betrachten aber im Hinblick auf die bevorstehende Einführung einer staatlichen elektronischen Identität auch technische Altersverifikationen. Vergleichbare Staaten – von Frankreich über das Vereinigte Königreich bis Australien – haben bereits strengere Regelungen eingeführt, darunter verbindliche Zustimmungspflichten der Eltern, zeitliche Nutzungslimits und Altersbeschränkungen. Diese Entwicklungen erhöhen den Erwartungsdruck, auch in der Schweiz Lösungen zu diskutieren, die ausgewogen sind, unnötige Regulierung vermeiden und zugleich internationalen Standards entsprechen.

Nur durch ein koordiniertes Zusammenwirken der Familien, Politik, Schulen, Behörden, Gesundheitsdiensten, Wissenschaft und Plattformbetreibern kann ein wirksamer Schutz gewährleistet, eine altersgerechte Teilhabe gesichert und zugleich die kompetente Nutzung digitaler Medien ermöglicht werden. Dazu sieht der LCH in diesem Spannungsfeld eine differenzierte **Dreifachstrategie** als wirksamsten Ansatz:

1. **Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz** durch niederschwellige Beratungs- und Weiterbildungsangebote.
2. **Gesetzliche Schutzmassnahmen**, die riskante Inhalte begrenzen, manipulative Algorithmen entschärfen und eine datensparsame Altersprüfung gewährleisten.
3. **Befähigung aller Schülerinnen und Schüler**, Chancen digitaler Räume aktiv zu nutzen und Risiken selbstständig zu erkennen – verankert in einem stufengerechten Curriculum für Medienbildung.

Gestützt auf aktuelle Forschung und praxisrelevante Erkenntnisse nimmt der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) folgende Positionen zu digitalen Medien ein:

1. Stärkung der Kompetenzen der Erziehungsberechtigten

- **Vorbildfunktion der Erziehungsberechtigten:** Erziehungsberechtigte nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und fördern einen bewussten und reflektierten Umgang mit digitalen Medien als zentrales Element des präventiven Jugendschutzes.
- **Beratungs- und Unterstützungsangebote für Erziehungsberechtigte:** Gesundheits- und Bildungsfachpersonen (z.B. Kinderärztinnen und -ärzte, Hebammen, Kita-Personal, Eltern-Beratungsstellen sowie Lehrpersonen informieren Erziehungsberechtigte frühzeitig (schon vorschulisch) zum altersgerechten Umgang mit digitalen Medien, z.B. durch Abgabe von Merkblättern (verfügbar in unterschiedlichen Sprachen)).
- **Obligatorische Kurse für Erziehungsberechtigte:** Bund, Kantone und Gemeinden bauen Angebote von Beratungsstellen für Erziehungsberechtigte zur Vermittlung niedrigschwelliger Informations- und Beratungsangebote aus und bieten regelmässige obligatorische Kurse für Erziehungsberechtigte an, ergänzt durch aufsuchende Familienarbeit zur Unterstützung und Beratung zu Hause.

2. Forderungen an die Politik

A. Gesetzliche Massnahmen zum digitalen Jugendschutz

- **Altersverifikation prüfen:** Der Bund setzt Lösungen zu verbindlichen gesetzlichen Altersgrenzen für digitale Medien um und verpflichtet Plattformbetreiber zur technisch wirksamen, datensparsamen und verhältnismässigen Altersüberprüfung.
- **Jugendgefährdende Inhalte regeln:** Der Bund erlässt gesetzliche Verpflichtungen für die Plattformbetreiber. Diese umfassen standardmässige Schutzfunktionen zur Filterung schädlicher Inhalte, die Begrenzung der Nutzungszeit und die Einschränkung riskanter Interaktionen.
- **Altersgerechtes Plattformdesign einfordern:** Der Bund erlässt gesetzliche Vorgaben zur Regulierung oder zum Verbot suchtfördernder Algorithmen und Designelemente bzw. um gesunde Nutzungsgewohnheiten zu fördern.
- **Bekämpfung von Cybermobbing verstärken:** Der Bund fordert von Plattformanbietern, dass sie verstärkt in die proaktive Erkennungs- und Interventionssysteme gegen Cybermobbing und sexuelle Belästigung investieren sowie rasche Reaktionszeiten bei Meldungen sicherstellen.

B. Nationale Strategie und Aktionsplan

- **Nationalen Aktionsplan umsetzen:** Bund und Kantone setzen einen nationalen Aktionsplan zur Prävention gegen problematische Nutzung digitaler Medien mit klar definierten Zuständigkeiten und ausreichenden finanziellen Ressourcen um.
- **Sensibilisierungskampagne durchführen:** Bund und Kantone führen eine breit angelegte nationale Kampagne zur Sensibilisierung von Erziehungsberechtigten bezüglich altersgerechter Bildschirmzeiten und Mediennutzung durch.
- **Jugendschutz-Charta lancieren:** Der Bund lanciert eine internationale Charta zum Jugendschutz in digitalen Räumen.
- **Interkantonalen Rahmen erarbeiten:** Zur Reglementierung des Gebrauchs digitaler Medien in den Schulen verfasst die EDK zusammen mit den Bildungsverantwortlichen und Fachpersonen entsprechende Rahmenvorgaben pro Bildungsstufe und schickt diese in eine breite Vernehmlassung.

3. Aufgaben des Bildungssystems

- **Ausbau von Fachkompetenzen im Schulteam:** Schulträger und Schulleitungen stellen ausreichende medienpädagogische Fachkompetenz im Schulteam sowie regelmässige Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen sicher. Medienkompetenzen werden im Unterricht und durch Projekt- und Themenanlässe fächerübergreifend vermittelt. Lehrpersonen erhalten ausreichende Unterstützung zur

Vermittlung von Medienkompetenzen durch schulinterne Fachpersonen und externe Fachstellen, praxisnahe Aus- und Weiterbildung sowie altersgerechte, modulare Lehrmittel und klare Handlungsleitfäden.

- **Digitale Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler:** Lehrpersonen erhalten Ressourcen und Unterstützung, um sich gezielt mit der digitalen Lebenswelt ihrer Schülerinnen und Schüler auseinandersetzen zu können.

Zürich, 22. November 2025 / PrK LCH

Weitere LCH Dokumente zum Thema:

- Digitale Technologien in der Schule: Herausforderungen aktiv angehen (Positionspapier LCH, 2018) (LCH.ch -> Publikationen -> Positionspapiere)
- Smartphones / Smartwatch-Regelungen an Schulen (Faktenblatt LCH, 2024) (LCH.ch -> Publikationen -> Faktenblätter)
- Künstliche Intelligenz in der Schule: Chancen nutzen, Herausforderungen meistern (Positionspapier LCH, 2024) (LCH.ch -> Publikationen -> Positionspapiere)

ERLÄUTERUNGEN

INHALTSVERZEICHNIS

AUSWIRKUNGEN DIGITALER MEDIENNUTZUNG	4
<i>Negative Auswirkungen digitaler Mediennutzung</i>	4
<i>Positive Auswirkungen digitaler Medien</i>	5
VERSUCHE ZUR REGULIERUNG IN DER SCHWEIZ	5
VERSUCHE ZUR REGULIERUNG IN ANDEREN LÄNDERN	6
FEHLENDE DEFINITION VON 'SOZIALEN NETZWERKEN'	7
WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN	8
QUELLENVERZEICHNIS	8

Auswirkungen digitaler Mediennutzung

Die Nutzung digitaler Medien kann sowohl negative als auch positive Auswirkung auf das Leben von Kindern und Jugendlichen haben. Wie soziale Medien sind auch Videospiele heute ein fester Bestandteil der Kindheit und Jugend [7].

Negative Auswirkungen digitaler Mediennutzung

Die zunehmende Durchdringung des Alltags von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien zeigt vielfältige negative Effekte, die sich in unterschiedlichen Lebensbereichen manifestieren. Die negativen Effekte verstärken sich insbesondere bei psychisch bereits belasteten Kindern und Jugendlichen. Eine umfassende Analyse von rund 120 Studien mit Daten von über 290'000 Kindern [14] zeigte auf, dass ein enger Zusammenhang zwischen hoher Bildschirmzeit bei Kindern und emotionalen und sozialen Probleme besteht (z.B. Depression, Angststörungen und Aggression). Insbesondere bei Knaben erhöhen diese Probleme die Bildschirmzeit weiter, da Medienkonsum und Videospiele als Bewältigungsmechanismen dienen. Die Analyse weist darauf hin, dass sich Bildschirmzeit je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich auswirken und daher differenzierte Massnahmen notwendig sind.

Über 90% der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien täglich (JAMES-Studie [7]), mehr als die Hälfte mehrmals pro Tag. Neben der Nutzung sozialer Netzwerke gehörten Videospiele ('Gamen') zur häufigsten Nutzung: Dreiviertel der Jungen und ein Viertel der Mädchen spielen mehrmals pro Woche Videospiele [7]. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Videospielen sind vielfältig. Körperlich kann übermässiges Spielen zu Bewegungsmangel beitragen. Einige Studien finden einen Zusammenhang zwischen intensiver Gaming-Nutzung und Übergewicht sowie erhöhtem Risiko für Stoffwechselerkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Diabetes). Gleichzeitig wird der Schlaf oft negativ beeinflusst, insbesondere wenn bis spät in die Nacht gespielt wird [17]. Entscheidend ist das Mass: Während massvolles Spielen unbedenklich oder sogar förderlich sein kann, führt exzessives, unkontrolliertes Gaming zu Problemen. Bei einigen Kinder und Jugendlichen entwickelt sich eine echte „Gaming Disorder“ mit Suchtcharakter, die von der WHO als Krankheitsbild anerkannt wurde. Diese äussert sich in Kontrollverlust, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und gesundheitlichen oder sozialen Beeinträchtigungen.

Auswirkungen auf die Gesundheit [1] (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- **Depressive Symptome:** Kinder und Jugendliche, die soziale Medien intensiv nutzen, leiden häufiger unter depressiven Symptomen.
- **Essstörungen und Körperbild:** Die Konfrontation mit idealisierten Körperbildern in sozialen Netzwerken kann bei Jugendlichen zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führen und das Risiko für Essstörungen erhöhen.
- **Suchtverhalten:** Repräsentative Daten aus Deutschland identifizieren 2,6% der 12-17-Jährigen mit klinisch diagnostizierter Online-Sucht [2].
- **Angstzustände:** Der ständige Vergleich mit anderen in sozialen Medien kann bei Kinder und Jugendlichen Angstzustände und Stress auslösen.
- **Cybermobbing:** Viele Kinder und Jugendliche sind online Beleidigungen und Schikanen ausgesetzt, was ihre psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann [4].

- **Schlafstörungen:** Die Nutzung digitaler Medien, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann den Schlaf von Kindern und Jugendlichen negativ beeinflussen und zu Schlafstörungen führen [9, 11]
- **Verbreitung problematischer Inhalte:** Der Zugang zu unangemessenen oder schädlichen Inhalten in sozialen Medien kann die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen belasten.
- **Stress durch soziale Beziehungen:** Eine Studie dokumentiert, dass 63% der Jugendlichen Stress durch die Erwartung permanenter Verfügbarkeit ihrer Freunde entwickeln [5].

Auswirkungen auf schulische Leistungen:

- Übermässige Nutzung digitaler Medien kann sich negativ auf das **Konzentrationsvermögen** und die schulische Leistung auswirken [3, 8-11].
- Während des Unterrichts lenken **Benachrichtigungen** ('Notifications') ab, was sich negativ auf die schulische Leistung auswirkt [12].

Positive Auswirkungen digitaler Medien

Neben den negativen Auswirkungen muss auch darauf hingewiesen werden, dass digitale Medien auch positive Funktionen erfüllen. Soziale Medien sind weltweit ein fester Bestandteil im Alltag junger Menschen. Soziale Medien ermöglichen soziale Kontakte über geografische Distanzen hinweg und können Kinder und Jugendliche darin unterstützen, Zugehörigkeit und Anerkennung zu erfahren. Studien weisen darauf hin, dass Heranwachsende oftmals von Online-Communities profitieren, indem sie dort Gleichgesinnte finden und sich über gemeinsame Interessen austauschen [13]. Daneben fördern soziale Plattformen Lern- und Kreativprozesse: Viele Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medienplattformen nicht nur zur Unterhaltung, sondern auch, um sich über aktuelle Themen zu informieren oder eigene Inhalte zu erstellen [7]. Solche Aktivitäten können sowohl die digitale Kompetenz als auch das Selbstvertrauen stärken. Die Diskussion über eine Regulierung sozialer Medien für Kinder und Jugendliche erfordert daher eine Abwägung zwischen Schutz und Teilhabe.

Wie bei sozialen Medien wurden auch bei gemässiger Nutzung von Videospielen positive Aspekte festgestellt, insbesondere in den Bereichen Kognition, Aufmerksamkeit, Sozialverhalten und Problemlösekompetenz [18]. So schneiden Kinder und Jugendliche, die moderat spielen, bei bestimmten kognitiven Tests (z. B. Gedächtnis) besser ab [19]. Massvolle Videospiel-Nutzung kann soziale Kontakte fördern und Stress abbauen – viele Kinder und Jugendliche nutzen Gaming zur Entspannung und als soziales Ventil, ohne dass dies ihre schulische Leistung beeinträchtigt [20].

Wie bei sozialen Medien erfordert ein gesunder Umgang mit Videospielen bei Kindern und Jugendlichen ein Zusammenspiel von pädagogischer Begleitung, technischer Unterstützung und gesetzlichem Rahmen. Familie und Schule spielen eine zentrale Rolle, indem sie altersgerechte Medienkompetenz fördern, Bildschirmzeiten reflektieren und bildschirmfreie Alternativen im Alltag anbieten. Wichtig ist daher, Kinder und Jugendliche zu einem ausgewogenen, verantwortungsvollen Medienkonsum anzuleiten.

Ergänzend können technische Schutzmassnahmen wie Zeitbegrenzungen, Jugendschutzfilter oder altersgerechte Spieleinstellungen helfen, exzessives Spielen zu verhindern. Auch gesetzliche Vorgaben sind wichtig: Eine konsequente Alterskennzeichnung und effektive Kontrolle beim Verkauf und Online-Zugang zu Spielen – analog zum Jugendschutz bei Filmen – sollten gestärkt werden.

In der Schweiz gibt es derzeit keine bindende gesetzliche Alterskontrolle bei digitalen Medien. Eine freiwillige Selbstregulierung der Branche reicht nicht aus. Eine Regulierung, die Plattformbetreiber in die Verantwortung nimmt und klare Schutzmechanismen für Minderjährige vorsieht, wäre ein sinnvoller Schritt, um die Risiken zu begrenzen und die Potenziale von digitalen Medien verantwortungsvoll zu nutzen.

Versuche zur Regulierung in der Schweiz

Ausgehend von der bestehenden Regulation für Online-Glücksspiele in der Schweiz – mit einer gesetzlich verankerten Altersgrenze von 18 Jahren, verpflichtender Altersverifikation und technischen Zugangskontrollen – lassen sich Parallelen für die Regulierung und Präventionsmassnahmen von Sozialen Medien und Videospielen ziehen. Beispielsweise könnten Plattformen verpflichtet werden, das Alter der Nutzenden zu überprüfen und altersgerechte Inhalte sicherzustellen – ähnlich wie es das neue Bundesgesetz über den Jugendschutz in den Bereichen Film und Videospiele (JSFVG) bereits vorsieht [16].

Allerdings bestehen bei der Übertragung der Mechanismen von Online-Glücksspielen auf Soziale Medien klare Unterschiede und Grenzen in Bezug auf die technische Umsetzbarkeit, Datenschutzerfordernisse und die

gesellschaftliche Akzeptanz. Während beim Online-Glücksspiel finanzielle Transaktionen und Identitätsnachweise die Kontrolle erleichtern, ist die technische Umsetzung einer zuverlässigen Altersprüfung bei Sozialen Medien deutlich komplexer und mit grösseren Datenschutzbedenken verbunden. Zudem fehlt im Bereich soziale Medien die politische Akzeptanz für vergleichbar strenge Verbote, und die Verantwortung liegt stärker bei den Eltern und den Plattformen selbst.

Die Schulen können ihre Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und Geräten beizubringen, nur glaubhaft wahrnehmen, wenn sie mit gutem Vorbild vorangehen und selbst nach Möglichkeit Software einsetzen, die Datenschutz, Datensparsamkeit und Datensicherheit sowie Transparenz gewährleistet.

Versuche zur Regulierung in anderen Ländern

- In der **Europäischen Union** legt die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ein „digitales Einwilligungsalter“ von 16 Jahren fest. Einige Mitgliedstaaten haben dieses Alter jedoch auf bis zu 13 Jahre gesenkt. In der EU haben sich bisher sieben Länder, darunter Spanien, Dänemark und Italien, für eine Altersbegrenzung für die Nutzung sozialer Medien ausgesprochen. Auch Norwegen und Frankreich bereiten Verbote vor. In Bezug auf Online-Gaming verfolgt die EU einen vorwiegend selbstregulatorischen Ansatz mit europaweit standardisierten Alterskennzeichnungen durch das PEGI-System. Dieses bietet klare Hinweise zu Spielinhalten wie Gewalt, Sprache oder Online-Kommunikation und wird von vielen Plattformen übernommen. Aktuelle politische Initiativen zielen auf einen verbesserten Schutz vor manipulativen In-Game-Käufen (Mikro-Transaktionen), insbesondere im Hinblick auf die Jugendverschuldung.
- **Frankreich** hat 2023 ein Gesetz eingeführt, wonach Social-Media-Plattformen bei unter 15-Jährigen eine Zustimmung der Erziehungsberechtigten einholen müssen; bestehende Konten haben zwei Jahre Zeit, um die Einwilligung nachzuholen. Bislang gibt es noch keine breit angelegten, öffentlich zugänglichen Evaluationen oder wissenschaftlichen Studien, welche die Wirksamkeit dieser Massnahme belegen. Bei Online-Spielen wurde 2024 mit dem SREN-Gesetz erstmals verbindliche Altersverifikationen für Online-Spiele mit virtuellen Gütern und Monetarisierungsmechanismen eingeführt. Zudem verpflichtet das sogenannte Studer-Gesetz (2023) Hersteller zur Bereitstellung von effektiven Jugendschutzfunktionen (z.B. Filter für Gewalt, Porno- oder Extremishalte).
- Das **Vereinigte Königreich (UK)** setzt mit dem *Age-Appropriate Design Code* (2021) auf strenge Vorgaben hinsichtlich des Datenschutzes und kindgerechter Gestaltung von Online-Diensten, damit junge Nutzerinnen und Nutzer besser vor schädlichen Inhalten geschützt werden. Seit 2012 ist die PEGI-Alterskennzeichnung gesetzlich verpflichtend für den Verkauf von Videospielen – ein Unterschied zur rein freiwilligen Anwendung in vielen anderen Ländern. Ergänzend dazu verpflichtet der im Oktober 2023 in Kraft getretene *Online Safety Act* Plattformbetreiber, Kinder gezielt vor schädlichen Inhalten zu schützen. Dies betrifft auch Gaming-Plattformen mit sozialen Funktionen, Mikrotransaktionen oder nutzer generierten Inhalten. Die Betreiber müssen risikobasierte Schutzmassnahmen, Altersverifikationen und sichere Voreinstellungen implementieren. Verstösse können zu hohen Bussgeldern führen. Die britische Regulierungsbehörde *Ofcom* übernimmt die Aufsicht über die Einhaltung dieser Standards.
- In den **USA** bildet das *Children's Online Privacy Protection Act (COPPA)* die Grundlage: Anbieter dürfen die Daten von unter 13-Jährigen nicht ohne Zustimmung der Erziehungsberechtigten erheben. In den letzten Jahren haben einzelne Bundesstaaten – etwa Utah – strengere Massnahmen verabschiedet, bei denen Social-Media-Plattformen eine Altersverifikation und elterliche Genehmigung verlangen müssen. Bei Online-Games ist die freiwillige ESRB-Klassifikation weit verbreitet und informiert über Inhalte sowie Mikrotransaktionen.
- Andere Länder gehen teilweise weiter. So hat beispielsweise **China** ein restriktives System eingeführt, das die Nutzungszeiten Minderjähriger stark begrenzt. Unter 14-Jährige können sich in China auf das chinesische TikTok-Pendant Douyin nur für 40 Minuten pro Tag einloggen. Die Nutzung ist zudem auf die Zeit zwischen 6 Uhr morgens und 22 Uhr abends beschränkt – ausserhalb dieses Zeitfensters ist der Zugriff nicht möglich. Um die Nutzungszeit für unter 14-Jährige effektiv zu begrenzen, müssen sich Nutzerinnen und Nutzer mit ihrem echten Namen und einem Identitätsnachweis registrieren. Eltern werden aufgefordert, ihren Kindern bei der Authentifizierung zu helfen, damit diese in den sogenannten „Youth Mode“ gelangen.
- In **Australien** hat Ende 2024 das Parlament ein Gesetz verabschiedet, das Personen unter 16 Jahren die Nutzung sozialer Netzwerke vollständig untersagt. Ab Ende 2025 müssen Tech-Konzerne wie Meta (Instagram, Facebook), TikTok und Snapchat sicherstellen, dass sich keine Minderjährigen mehr einloggen –

bei Verstössen drohen Strafen bis zu 50 Mio. AUD. Dieser strikte Vorstoss – ohne Ausnahmeregelung durch elterliche Erlaubnis – ist weltweit beispiellos. Diese drastischen Schritte sind jedoch mit Bedenken bezüglich einfacher Umgehung [15], Datenschutz und der Persönlichkeitsrechte von Kindern verbunden.

- **Südkorea** verabschiedete 2011 ein «Shutdown-Gesetz», das es Kindern unter 16 Jahren verbot, zwischen 22:30 und sechs Uhr im Internet zu spielen. Die Vorschriften, die auf Widerstand stiessen, wurden 2021 mit der Begründung aufgehoben, dass die Rechte der Jugendlichen «respektiert werden müssten». Heute liegt der Fokus stärker auf Aufklärung und freiwilliger Zeitbeschränkung. Die staatliche Spielebewertungsbehörde GRAC sorgt für eine verbindliche Altersklassifikation aller Spiele.

Fehlende Definition von 'Sozialen Netzwerken'

Bevor Regulierungen greifen können, muss geklärt werden, was genau unter *Sozialen Medien* verstanden wird. Es gibt aktuell keine gemeingültige Definition, welche Plattformen unter 'Social Media' fallen. Der Begriff wird in Politik und Öffentlichkeit uneinheitlich verwendet. Generell gehören Medien-Sharing-Netzwerke (wie z.B. TikTok, Youtube, Snapchat, Vimeo und Instagram) dazu. Je nach Definition zählen auch Social-Networking-Seiten (wie z.B. LinkedIn), Diskussionsforen (wie z.B. Reddit, Quora oder Discord), Messenger-Dienste (wie z.B. WhatsApp, Signal oder Telegram) und Microblogging-Dienste (wie z.B. Twitter (X), Bluesky oder Mastodon) dazu. Die Diskussion wird dadurch erschwert, dass viele Plattformen untereinander vernetzt sind, z.B. Chat-Funktionen in Videospielen.

Diese definitorischen Unklarheiten erschweren die Diskussion und die Ausarbeitung von Gesetzen. Wird der Geltungsbereich zu eng gefasst und auf bestimmte Plattformen beschränkt, könnten Kinder und Jugendliche auf *nicht* erfasste Plattformen ausweichen. Im Gegenzug würde eine zu breite Definition den Zugang, und damit die Teilhabe, von Kindern und Jugendlichen zu digitalen Räumen übermässig beschneiden. Zum Beispiel würde ein zu weiter Geltungsbereich auch Dienste wie Messenger-Dienste miteinschliessen und damit tief in die private Kommunikation eingreifen. Solange nicht eindeutig definiert ist, welche digitalen Plattformen von Regelungen betroffen sein werden, besteht die Gefahr von Schlupflöchern und Rechtsunsicherheit. Eine präzise Begriffsbestimmung in zukünftigen Regelungen ist daher essenziell, um wirksame und verhältnismässige Massnahmen zu ergreifen.

Methoden zur Alterskontrolle im Internet

Es gibt zahlreiche Methoden zur Kontrolle des Alters. Jede Methode hat ihre Herausforderungen und Limitationen

Massnahme	Herausforderungen / Limitation
Schlichte Altersabfragen per Eingabe-Fenster verlangen, dass man sein Geburtsdatum angibt.	Im Gegensatz zu den anderen Methoden ist es hier besonders leicht, falsche Angaben zu machen. Kann problemlos übergangen werden.
Staatliche Ausweisdokumente wie ein Pass oder eine Identitätskarte. Zur Alterskontrolle muss der Ausweis vor die Webcam gehalten werden oder hochgeladen werden.	Das System könnte mit einem veränderten Ausweis (z.B. Mithilfe eines Bildbearbeitungs-Programmes) umgangen werden.
Alternative Dokumente wie eine Kreditkarte oder Führerschein können belegen, ob eine Person volljährig ist.	Siehe Punkt 'Ausweisdokumente'. Zudem würden Menschen ohne Fahrausweis und Kreditkarte von gewissen Plattformen ausgeschlossen.
Digitale Identität, z.B. SwissID oder EduLog (zukünftig ev. nationale eID). Hier kann z.B. gezielt und anonym nur die Information weitergereicht werden, ob eine Person volljährig ist oder nicht.	Unklar, ob ausländische Plattformen solche nationalen Systeme implementieren würden.
KI-basierte Gesichtserkennung oder Stimmerkennung wird oft als Ergänzung eingesetzt, um mittels biometrischer Merkmale das Alter zu schätzen sowie die Person zu identifizieren.	Ethisch problematisch. Kann teilweise mit Fotos oder Stimmaufzeichnungen umgangen werden.

Weitere LCH Dokumente zum Thema:

- Digitale Technologien in der Schule: Herausforderungen aktiv angehen (Positionspapier LCH, 2018) (LCH.ch -> Publikationen -> Positionspapiere)
- Smartphones / Smartwatch-Regelungen an Schulen (Faktenblatt LCH, 2024) (LCH.ch -> Publikationen -> Faktenblätter)
- Künstliche Intelligenz in der Schule: Chancen nutzen, Herausforderungen meistern (Positionspapier LCH, 2024) (LCH.ch -> Publikationen -> Positionspapiere)

Weiterführende Ressourcen

- Nationale Plattform «Jugend und Medien»: <http://www.jugendundmedien.ch>
 - ProJuventute: Medienkompetenzen:
 - Empfehlungen zur altersgerechten Bildschirmzeit (Beispiel ‚Jugend und Medien‘): <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit> -> 3-6-9-12-Empfehlung
 - <https://mediamentor.projuventute.ch/de/students/dashboard>
 - ProJuventute: Cybermobbing: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/cybermobbing>
 - Jugendverschulung: Mikrotransaktionen in Videospielen: <https://www.nas-cpa.ch/de/positionen/positionspapiere/mikrotransaktionen-in-videospielen/>
 - Swisscom: Medienkompetenzen in der Schule: <https://www.swisscom.ch/de/about/nachhaltigkeit/swisscom-campus/medienkompetenz-in-der-schule.html>
 - Schweizerische Kriminalprävention (SKP): Medienkompetenzen <https://www.skppsc.ch/de/projekte/medienkompetenz/>
 - SCHAU HIN! (2021). *Ab welchem Alter Instagram, YouTube und Co.?* <https://www.schau-hin.info/grundlagen/ab-welchem-alter-instagram-youtube-und-co>
 - Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ): Social Media verbieten? Vermeintliche Lösung für ein komplexes Problem (Positionspapier 2025): <https://ekkj.admin.ch/publikationen/positionspapiere/social-media-verbote-2025>
 - AlgorithmWatch CH: Regulierung von Online Plattformen (Positionspapier 2025): <https://algorithmwatch.ch/de/plattformregulierung-vernehmlassung/>
-

Quellenverzeichnis

1. Universimed. (2025). *Social-Media-Konsum im Kindes- und Jugendalter*. <https://www.universimed.com/ch/article/dermatologie/social-media-konsum-kindes-jugendalter-459922>
2. DAK-Gesundheit. (2021). *Studie: Mehr als 100.000 Teenager süchtig nach Social Media*. SCHAU HIN! <https://www.schau-hin.info/studien/studie-mehr-als-100000-teenager-suechtig-nach-social-media>
3. Jugend-Hilfe e.V. (2010). *Digitale Medien und ihr Einfluss auf die Schulleistung*. <https://www.jugend-hilfe.org/digitale-medien-und-ihr-einfluss-aus-die-schulleistung/>
4. Pro Juventute. (2024). *Cybermobbing: schnelles Handeln ist nötig*. <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/cybermobbing>
5. Angelini F and Gini G (2025) Digital stress and friendship conflict in adolescence: the role of perceived norms and features of social media. *Front. Digit. Health* 7:1497222. doi: 10.3389/fdgh.2025.1497222.
6. LCH Faktenblatt 'Smartphone-Regelungen an Schulen' (2024)
7. Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. (2024). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
8. Chao, M., Sun, W., Liu, J., Ding, J., & Zhu, Y. (2024). Exploring the Bright and Dark Sides of Social Media Use on Academic Performance: Contrasting Effects on Actual vs. Perceived Performance. *Journal of Computer Assisted Learning*. <https://doi.org/10.1111/jcal.13111>.
9. Anjum, R., Naeem, Z., Chaudhary, A., Asif, Q., & Rehman, A. (2024). The Impact of Social Media Use on Adolescent Well-Being and Academic Performance. *Journal of Education and Social Studies*. <https://doi.org/10.52223/jess.2024.5223>.
10. Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *ArXiv*, abs/2004.01392. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>.
11. Gull, M., & Sravani, B. (2024). Do screen time and social media use affect sleep patterns, psychological health, and academic performance among adolescents? evidence from bibliometric analysis. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107886>.
12. Barton, B., Adams, K., Browne, B., & Arrastia-Chisholm, M. (2018). The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 22, 11 - 22. <https://doi.org/10.1177/1469787418782817>.
13. Pew Research Center. (2022). *Teens, Social Media and Technology 2022*.

14. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., ... & Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513. <https://doi.org/10.1037/bul0000468>
 15. eSafety Commissioner Australien (2025): Behind the screen: The reality of age assurance and social media access for young Australians. <https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2025-02/Behind-the-screen-transparency-report-Feb2025.pdf>
 16. Bundesgesetz über den Jugendschutz in den Bereichen Film und Videospiele (JSFVG) sowie die dazugehörige Verordnung (JSFVV) (2025): <https://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialpolitische-themen/kinder-und-jugendfragen/jugendschutz/jugendschutz-bei-filmen-und-videospielen.html>
 17. Sucht Schweiz. Nationale Studie zu Online-Aktivitäten von Jugendlichen (2022): <https://www.suchtschweiz.ch/press/nationale-studie-zu-online-aktivitaeten-von-jugendlichen/#:~:text=Ver%C3%BCgung,weisen%20eine%20problematische%20Nutzung%20auf>
 18. Yilmaz, E., & Griffiths, M. (2023). Children's social problem-solving skills in playing videogames and traditional games: A systematic review. *Education and Information Technologies*, 28, 11679-11712. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11663-2>
 19. Chaarani, B., Ortigara, J., Yuan, D., Loso, H., Potter, A., & Garavan, H. (2022). Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children. *JAMA Network Open*, 5. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.35721>
 20. Franzo', M., Olivieri, G., Salerni, A., & Iosa, M. (2025). Perceptions of Parents and Children About Videogame Use. *Multimodal Technol. Interact.*, 9, 21. <https://doi.org/10.3390/mti9030021>
-

Zürich, 22. November 2025 / PrK LCH