# Immer auf Empfang: Nutzung und Folgen sozialer Medien und KI

Der Einfluss von (sozialen) Medien aus psychologischer und psychotherapeutischer Perspektive




# Wer sind wir?

- **Sotial-Werk GbR**
  – soziales Dienstleistungsunternehmen
- **Ziel**:
  Prävention zum Thema mentale Gesundheit durch Aufklärung, Information, Unterstützung & Stärkung
- **Team**
  - Daniela Ostermeier, Sozialarbeiterin (B.A.), Heilerziehungspflegerin
  - Dr. phil. Teresa Ostermeier-Tillmann, Psychologin (M.Sc.) und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
  - Sarah Treß, Sozialpädagogin (B.A.)
  - Felicitas Liebold, Heilerziehungspflegerin
  - Paula Deufel, Sozialpädagogin (B.A.)
  - Honorarkräfte: Laura Macmillan (Soziapädagogin, M.A., IseF) & Nora Helmer (Psychologin, M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin i.A.)

# Ich könnte Ihnen nun erzählen…

…dass 97% der Jugendlichen am häufigsten Messenger verwenden (z.B. WhatsApp).

…dass Instagram für 34% der Jugendlichen besonders wichtig ist, Snapchat für 25%.

…dass 49% der Jugendlichen sowohl KI-Antworten nutzen als auch andere Suchergebnisse.

…dass Jugendliche KI hauptsächlich zur Information, für Hausaufgaben/zum Lernen und in der Schule/im Unterricht nutzen. KI-Chatbots werden als Suchmaschine gesehen (von 87%).

Quelle: JIM-Studie 2026, www.mpfs.de

# Dabei wird bzw. ist bereits klar…

…dass (soziale) Medien längst Einzug in die Kinderzimmer erhalten haben.

…Medien nicht grundsätzlich negativ oder positiv zu bewerten sind, sondern – wie alles im Leben – Vor- und Nachteile haben.

…dass es um einen adäquaten Umgang mit Medien geht.

…und gerade Kinder unbedingt Unterstützung im Umgang mit (sozialen) Medien brauchen.



**Für mich stellt sich vielmehr die Frage:**

**Welchen Einfluss haben (soziale) Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?**

Quelle: Quelle: https://harzpix.wordpress.com/2012/12/28/was-macht-ihr-silvester/fragezeichen-2/

# Was machen Medien mit Kindern?



# Ein paar Denkanstöße: Entwicklungspsychologische Perspektive

## Die Entwicklung von KuJ

- Menschen bewältigen im Laufe ihres Lebens eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben, u.a. die Entwicklung einer eigenen Identität/Persönlichkeit, die Entwicklung eines eigenen Wertesystems, das Hineinfinden in eine Gruppe, die Akzeptanz des eigenen Körpers, usw.
- Die erfolgreiche Bewältigung hängt von unseren Erfahrungen, unserer Umgebung, den verfügbaren Informationen, uvm., ab
- Schon im Säuglingsalter beginnt der Einfluss von Medien auf die Entwicklung (in Form von Bindung durch die Nutzung durch die Eltern)

# Ein paar Denkanstöße: Psychische Entwicklung von KuJ

## Was brauchen KuJ für eine adäquate Entwicklung?

- Soziale Fähigkeiten / Umgang mit anderen / ein soziales Netzwerk
- Strategien im Umgang mit den eigenen Emotionen
- Ein adäquates Selbst- und Körperbild
- Eine adäquate Frustrationstoleranz, das Aushalten von Ambivalenzen, eine gewisse Toleranz für Unsicherheiten, usw.
- Eine adäquate Arbeitshaltung, wie beispielsweise Konzentrations- und Aufmerksamkeitslenkungen
- Eine gesunde Lebensweise (ausreichend Schlaf, Bewegung, Ernährung, usw.)
- Autonomie/Kontrolle
- positive Erfahrungen
- Usw.

# Was machen Medien mit KuJ?

## Der Einfluss sozialer Medien geschieht auf allen Ebenen…

- Im Vergleich mit anderen, scheinbar realen Darstellungen (Freizeitgestaltung, Essverhalten, usw.) → sozialer Vergleich
- Kurzfristigere Beruhigung und Belohnung, anstatt Umgang mit den eigenen Emotionen und Aushalten von Langeweile und Frustration → Emotionsregulation
- Intensive Reize, ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von Informationen sowie deutlich eingeschränkter Zugang zu Informationen („Rabbit Hole“) → Kontrolle, Auszeit/Abschalten
- „echte“ Begegnungen werden weniger, Konfliktkultur verändert sich, Kommunikation im Allgemeinen verändert sich → soziale Kompetenzen

# Ein paar Denkanstöße: Was suchen KuJ in den Medien?

**Psychopathologische / -therapeutische Perspektive: Wann kann es gefährlich werden?**

- Verwendung der Medien zur psychischen Bedürfnisbefriedigung
- Unterdrückung von Emotionen und negativen Erfahrungen
- Kompensation fehlender sozialer Beziehungen
- „Suchen einer besseren Welt“, „Flucht aus der realen Welt“
- Usw.

→ Korrelation, keine Kausalität, Zusammenhänge sind wechselseitig!

# Ein paar Denkanstöße: Was suchen KuJ in den Medien?

## Psychotherapeutische Perspektive: Welchen Nutzen/Welche Vorteile bieten diese Medien?

- Kinder und Jugendliche können sich an Vorbildern orientieren und Kontakte leichter aufrechterhalten, Unterstützung von Gemeinschaft und Zugehörigkeitsgefühl → soziale Fähigkeiten
- Einfacherer Zugang zu Informationen → Erlernen von Umgang mit Informationen (kognitive Ebene)
- Leichterer Zugang zu Hilfesystemen und Tipps
- Identitätsfindung und Selbstausdruck/ Gleichgesinnte finden → Einfluss auf das Selbstbild
- Uvm.

**Frage: Sind Medien nun Ursache, Folge oder Verstärker/Moderator der psychischen Belastung von KuJ?**



# Ein paar Denkanstöße: (Soziale) Medien und psychische Belastung

- Lässt sich nicht leicht beantworten
- Keine Kausalität, vielmehr Korrelation!
- Zusammenspiel ist komplex, es müssen viele Aspekte berücksichtigt werden
- Psychotherapeutische relevant ist insbesondere, wenn psychische Grundbedürfnisse kompensiert werden, dem Alltag nicht mehr adäquat nachgekommen werden kann (Vernachlässigung von wichtigen Lebensbereichen) und ein Kontrollverlust besteht

# Ein paar Denkanstöße: (Soziale) Medien und psychische Belastung

„Was wir herausgefunden haben, ist, dass die Korrelation zwischen dem Essen von Kartoffeln, also wie oft ein Kind Kartoffeln isst, so um die gleiche Größe hat. Die Korrelation von Essen von Kartoffeln und ihrer geistigen Gesundheit hat dieselbe Größe wie die Korrelation von digitaler Mediennutzung mit der geistigen Gesundheit.“ (Amy Orben, 2021)

https://www.deutschlandfunk.de/soziale-medien-und-jugendliche-massenexperiment-mit-offenem-100.html

# Wie können wir Kinder und Jugendliche schützen und begleiten?

## 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

Quelle:
Ruth Fulterer, Gioia da Silva, Olivia Fischer (Illustration)
08.03.2026, 05.30 Uhr
8 Leseminuten, NZZ
https://www.nzz.ch/technologie/zehn-ideen-fuer-bessere-soziale-netzwerke-die-tech-firmen-verschwiegen-haben-ld.1926585?ga=1&kid=nl164&mktcid=nled&mktcval=164&utm_medium=EMAIL&utm_source=MoEngage

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 1. Verzicht auf Fomo-Elemente

- Situation: „Fear of missing out“ (FOMO)
  - Z.B. durch Stories, die nach 24 Stunden verschwinden
- Lösung: Stories und Postings bleiben, verschwinden nicht

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 2. Psychohygiene-Streak statt Snap-Streak

- Situation: Belohnungen für tägliche Kommunikation mit Feuer-Emojis und Zahlen
  - Flamme erlischt, wenn innerhalb von 24 Stunden keine Antwort erfolgt
  - Seit 2023: Möglichkeit zu bezahlen, um Streak wiederherzustellen
- Lösung: Was wäre mit Belohnungselemente für eine adäquate Mediennutzung?

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 3. Nachtmodus, um den Schlaf zu schützen

- Situation: Jugendliche benutzen auch nachts das Handy
- Lösung: Nachts keine Benachrichtigungen mehr schicken, um Handynutzung nicht zu animieren, Filter nachts einbauen
    - Oder: App nachts blockieren (in China bereits umgesetzt)

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 4. Tools, mit denen Eltern Nutzungszeit einstellen können

- Situation: Konten der Eltern mit den Konten der Kinder verknüpfen, um Informationen über Nutzungszeiten zu bekommen, Sperrzeiten einzurichten und Zeitlimits einzurichten
- Lösung: Profile der Kinder müssen über Eltern freigegeben werden

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 5. (Keine) Like-Zähler

- Situation: Wohlbefinden hängt häufig von der Anzahl von Likes und Reaktionen ab
- Lösung: Like-Zähler abschaffen oder verbergen (aktuell wohl eine Opt-in-Möglichkeit, die kaum genutzt wird)

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 6. Ausweg aus dem Rabbit-Hole

- Situation: Algorithmen passen sich daran an, welchen Konten mit folgt und mit welchen Inhalten interagiert werden
  - Es werden dann mehr und schlimmere Videos davon angezeigt, worauf die Jugendlichen anspringen
- Lösung: Videos, die Selbstabwertung auslösen, identifizieren (z.B. mithilfe von KI) blockieren

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 7. Standortfreigabe abschaffen

- Situation: Standortfreigaben führen dazu, dass Jugendliche sehen, wo sich andere befinden und wer sich trifft
  - Standorte werden auch von Kriminellen genutzt (z.B: für Stalking)
- Lösung: Feature ausschalten bzw. abschaffen

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 8. Entschleunigtes Scrollen

- Situation: Jugendliche nutzen soziale Medien sehr lange ohne Pause und ohne Unterbrechung
- Lösung: erzwungene Pausen nach gewisser Nutzungsdauer, Videos nicht automatisch abspielen lassen (vielmehr: bewusste Entscheidung des Abspielens durch notwendiges Klicken)

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 9. Keine Kontaktmöglichkeit für Fremde

- Situation: Unangemessene Kontakt zwischen Jugendlichen und Erwachsenen (z.B. Cybergrooming)
- Lösung: Nachrichten nur zulassen von Personen, denen sie folgen, Unbekannte sollen weder kontaktieren, noch zu Chats hinzufügen können
- Erste Beschränkungen bei Instagram, Snapchat und Tiktok, aber immer wieder Lücken (durch Kommentare oder falsche Angaben)

# 10 Tipps für bessere soziale Netzwerke

## 10. Effektive Altersschranken

- Situation: Kinder und Jugendlichen umgehen Schutz, indem sie falsche Angaben über Alter machen
  - Datenschutz und Sicherheit schwer vereinbar (für Überprüfung des Alters)
- Lösung: adäquate Alterserkennung
- Bereits erste Bemühungen

# Zusammenfassung: Was brauchen KuJ im Umgang mit Medien?

- Begleitung und Orientierung bzw. Kontrolle
  - Nicht nur die Zeit mit den Medien ist relevant, sondern insbesondere der Inhalt und der Umgang mit diesen Medien!
- Sicherstellung der notwendigen Kompetenzen für eine adäquate Entwicklung der Kinder und Jugendlichen
  - Durch Erlernen der wichtigen (sozialen und emotionalen) Fähigkeiten/Fertigkeiten
- Unterstützung durch große Tech-Unternehmen, die Plattformen betreiben (z.B. Instagram, Tiktok, usw.)
  - Durch kleine Anpassungen der Einstellungen (z.B. Stories und Likes abschaffen, keine Belohnung für viel Mediennutzung, usw.)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

