



Angewandte
Psychologie

Psychologisches Institut

Wie Social Media die psychische Gesundheit von Jugendlichen beeinflusst

2. Februar 2024, Zürcher Präventionstag

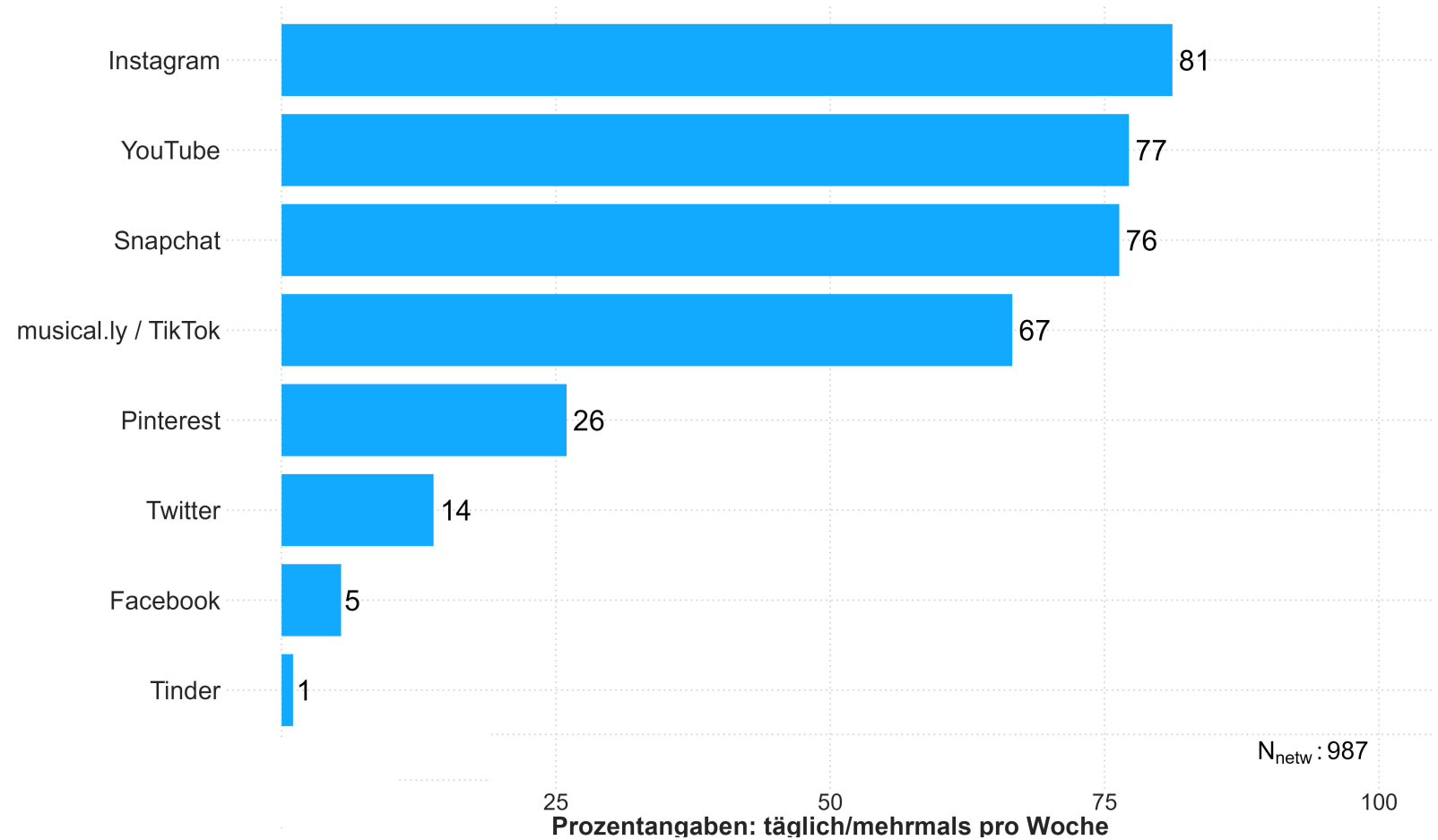
Jael Bernath

Inhalt

- **Social Media im Alltag von Jugendlichen**

Social Media im Alltag von Jugendlichen

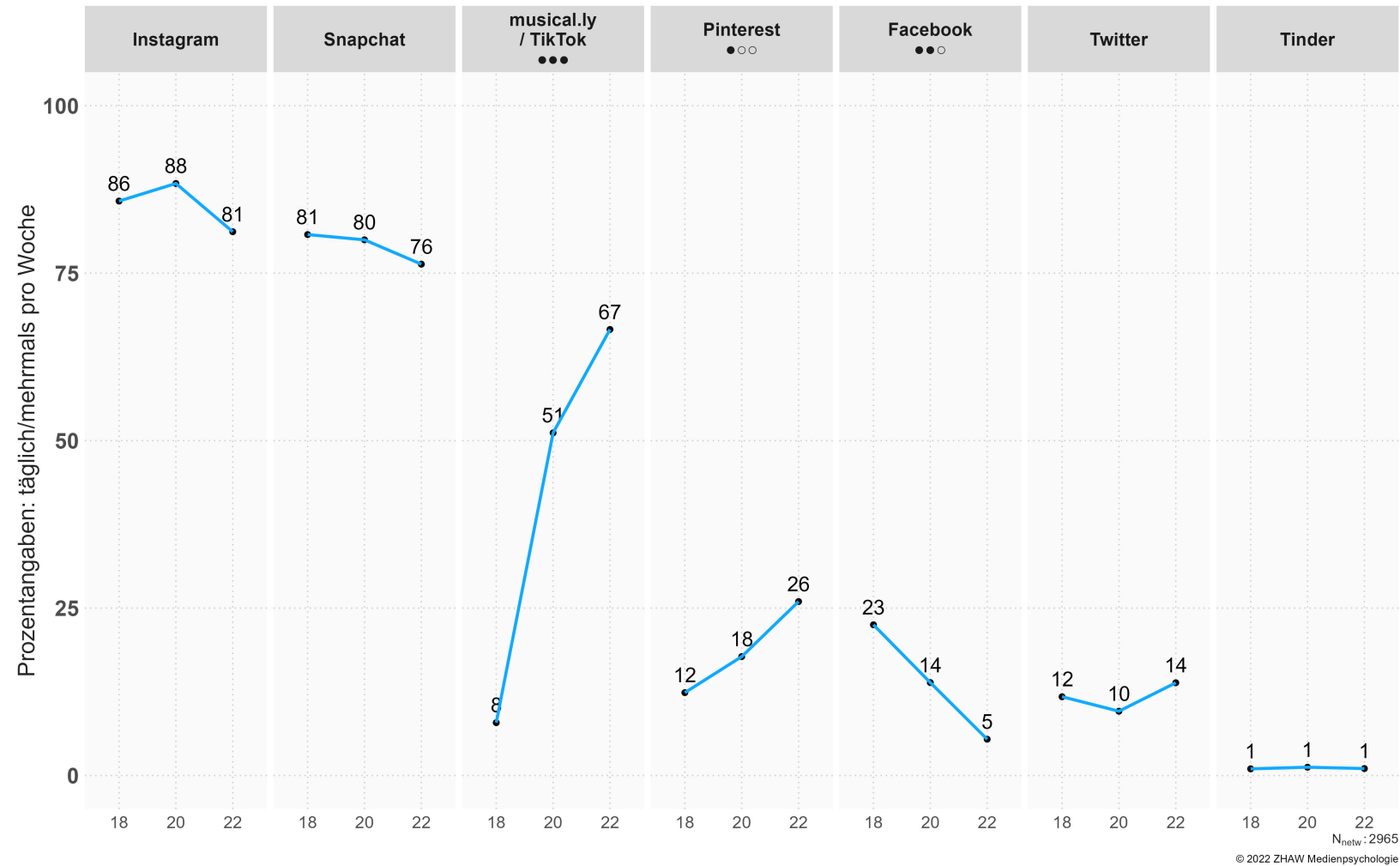
**Regelmässige
Nutzer:innen
(12–19-Jährige in
der CH)**



Quelle: Külling et al., 2022

Social Media im Alltag von Jugendlichen

Vergleich 2018 –
2022



Quelle: Külling et al., 2022

Inhalt

- Social Media im Alltag von Jugendlichen
- **Social Media und psychische Gesundheit bei Jugendlichen**

Social Media und psychisches Wohlbefinden bei Jugendlichen

Aktueller Forschungs- und Wissensstand

- In den letzten Jahren sind viele Einzelstudien, Metaanalysen und Reviews erschienen
- Sehr heterogene Ergebnisse
- Vorhandene Studien sind hauptsächlich korrelativ → Kausalität unklar
- Oftmals wird Nutzungszeit betrachtet, inhaltliche Aspekte zu wenig berücksichtigt
- Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit sind nicht eindeutig gut oder schlecht
- Persönliche, soziale und medienbezogene Faktoren spielen eine wichtige Rolle

Quelle: Valkenburg et al., 2022

Inhalt

- Social Media im Alltag von Jugendlichen
- Social Media und psychische Gesundheit bei Jugendlichen
 - **Risiken**

Vergleich mit unrealistischen Idealbildern

- Inhalte auf Social Media stellen Realität oft positiv verzerrt und unvollständig dar
- Vermitteln unrealistische Lebensrealitäten, einseitige Schönheitsideale und stereotype Geschlechternormen
- Menschen neigen dazu, sich zur Selbsteinschätzung mit anderen Personen zu vergleichen
- Die Adoleszenz stellt für die Entwicklung des eigenen Körperbilds und des Selbstwerts eine besonders kritische Phase dar
- Idealisierte Darstellungen können sich negativ auf das Körperbild, die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen auswirken

Quellen: Festinger, 1954; Vandenbosch et al., 2022

Sozialer Ausschluss, Beleidigung, Belästigung

Cybermobbing (CM)

- 1/3 aller Jugendlichen in der CH wurden online bereits beleidigt oder fertiggemacht
- Längsschnittstudien zeigen wechselseitige Beziehung zwischen Cybermobbing und psychischer Gesundheit:
 - CM ein Risikofaktor für internalisierende (Depression, Ängste) und externalisierende Probleme (Substanzkonsum, Aggressivität)
 - Depression und Ängste ein Risikofaktor für CM

Quellen: Külling et al., 2022; Marciano, et al. 2020

Sozialer Ausschluss, Beleidigung, Belästigung

Sexuelle Belästigung

- 50% aller Jugendlichen in der CH wurden online bereits sexuell belästigt¹
- Starke Zunahme in den letzten Jahren
- Mädchen häufiger betroffen als Jungen
- Betroffene berichten von negativen Gefühlen wie Scham, Wut, Trauer, Ekel
- Studien zeigen Zusammenhänge mit Depression, Ängsten, sozialem Rückzug
- Noch wenig klar, in welchem Kontext und in welcher Form Jugendliche von sexueller Belästigung im digitalen Raum betroffen sind

¹ Von einer fremden Person mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen.

Verstärkung psychischer Probleme durch Algorithmen

- Insbesondere TikTok ist durch starken Empfehlungsalgorithmus getrieben: Videos werden angezeigt, die aktuellen Vorlieben einer Person entsprechen
- Gezeigte Inhalte sind personalisiert und auf aktuelle Interessens- und Gefühlslage zugeschnitten
- Technische Untersuchungen zeigen: Signalisiert ein Konto Interesse an psychischer Gesundheit, dominieren innerhalb kurzer Nutzungszeit Inhalte zu diesem Thema
- Risiko, dass Spirale aus negativen Inhalten entsteht, die bestehende psychische Probleme verschlimmert
- Schwierig, aus Spirale herauszukommen

Quellen: Amnesty International, 2023; Milton et al., 2023

Problematische Nutzung von Social Media

- Keine offizielle Diagnose!
- Problematische Nutzung wird u.a. definiert durch einen Kontrollverlust über Nutzungszeit, gedankliche Vereinnahmung, negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen und Nutzung, um negativen Gefühlen zu entfliehen.
- Prävalenz problematischer Nutzung¹ von Social Media bei 11-15-Jährigen Jugendlichen in der CH (2022):

Jungen	4.4 %
Mädchen	9.7 %
Total	7.1 %

- Zunahme seit 2018
- Mögliche Gründe: Corona-Pandemie, weltpolitische Lage, veränderte Social Media-Nutzung

¹ Schätzung aufgrund der *Social Media Disorder Scale* (van den Eijnden et al., 2016): Vorliegen von mindestens sechs Anzeichen in den letzten 12 Monaten

Inhalt

- Social Media im Alltag von Jugendlichen
- Social Media und psychische Gesundheit bei Jugendlichen
 - Risiken
 - **Chancen**

Informationen zu psychischer Gesundheit

- Social Media sind für Jugendliche eine zentrale Informationsquelle
- Häufig recherchierte Gesundheitsthemen: psychische Gesundheit, Sexualität, Fitness, Ernährung
- Vorteile:
 - kostengünstig
 - einfach und zu jeder Zeit zugänglich
 - anonym
- Risiko: Fehlinformationen
- Potential für Gesundheitsförderung und Prävention: Social Media als Kanal, um Jugendliche mit gesundheitsbezogenen Themen zu erreichen



Bild: Instagram. Kampagne «not a joke» von Jugend und Medien und Pro Juventute

Quellen: Waller et al., 2019, Pretorius et al., 2019

Enttabuisierung

- Viele Beiträge thematisieren negative Gefühle, Belastungen und psychische Erkrankungen offen
- Beiträge fördern Bewusstsein und Verständnis für psychische Erkrankungen bei Jugendlichen
- Ermöglichen offeneren Diskurs
- Können Stigmatisierung entgegenwirken
- Risiko: Vereinfachte Darstellungen von Krankheitsbildern, Selbstdiagnosen

Quelle: Dorrani et al., 2022

Soziale Unterstützung und Community Building

- Social Media sind für Jugendliche wichtig, um mit Freund:innen in Kontakt zu sein, soziale Beziehungen zu stärken
- Unterstützende Onlineinteraktionen stärken das Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen

Community Building

- Social Media ermöglichen auch Vernetzung ausserhalb des persönlichen Umfelds
- Wichtig insbesondere für marginalisierte Gruppen, z.B. LGBTQ+-Personen (Selkie et al., 2020), Jugendliche mit Krebserkrankungen (Lazard et al., 2023), Jugendliche mit psychischen Erkrankungen (Birnbaum et al., 2017)
- Peer to Peer support: Informations- und Erfahrungsaustausch, emotionale Unterstützung, soziale Zugehörigkeit, Empowerment

Quelle: Zhou & Cheng, 2022

Inhalt

- Social Media im Alltag von Jugendlichen
- Social Media und psychische Gesundheit bei Jugendlichen
 - Risiken
 - Chancen
- **Jugendliche im Umgang mit Social Media stärken**

Jugendliche im Umgang mit Social Media stärken

- **Offenheit und Interesse** gegenüber Online-Erfahrungen der Jugendlichen zeigen, ohne zu werten
- **Medienkompetenz fördern**
 - Über mögliche Risiken sprechen, wie z.B. sexuelle Belästigung und Cybermobbing
 - Kritische Auseinandersetzung mit Inhalten fördern, z.B. realitätsfremden Schönheitsidealen
 - Wissen um Mechanismen hinter Plattformen vermitteln, z.B. Empfehlungsalgorithmen
 - Sensibilisierung für einen sicheren Umgang mit persönlichen Daten



Jugendliche im Umgang mit Social Media stärken

- **Digitale Gesundheitskompetenz fördern**
 - Verbreitung von seriösen Gesundheitsinformationen auf Social Media durch Fachpersonen / Institutionen
 - Erkennen von vertrauensvollen Gesundheitsinformationen fördern, z.B. Beiträge gemeinsam anschauen und einordnen
- **Selbstbewusstsein und Sozialkompetenz stärken**
 - Wahrnehmung für persönliche Grenzen im digitalen Raum schärfen
 - Verhaltensregeln im Netz thematisieren (Netiquette)



Quellen

- Amnesty International (2023). Driven into the darkness. How tiktok's 'for you' feed encourages self-harm and suicidal ideation. <https://www.amnesty.org/en/documents/pol40/7350/2023/en/>
- Delgrande Jordan M. & Schmidhauser V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 154). Lausanne: Addiction Suisse.
- Dorrani, C., Betz, A., Philipp, A., Redenz, C., Waßmann, L., & Sukalla, F. (2022). *Sick Style als digitaler Medientrend im Kontext von (Ent-)Stigmatisierung psychischer Erkrankungen—Eine qualitative Interviewstudie* (S. 1–9).
- Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). *JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*.
- Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2020). Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(2), 163–181.
- Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A., & Chancellor, S. (2023). "I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–17.
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873.
- Ståhl, S., & Denhag, I. (2021). Online and offline sexual harassment associations of anxiety and depression in an adolescent sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(5), 330–335.
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101357.
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.
- Waller, G., Külling, C., Bernath, J., Suter, L., Willemse, I., & Süss, D. (2019). *JAMESfocus: News und Fake News*.
- Weingraber, S., Plath, C., Naegele, L., & Stein, M. (2020). Online victimization – an explorative study of sexual violence and cyber grooming in the context of social media use by young adults in Germany. *Social Work & Society*, 18(3), Article 3.
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292.