

Neue Zürcher Zeitung

ERKLÄRT

Wie beeinflussen Social Media die Jugendlichen?

Sobald Jugendliche ein eigenes Smartphone benutzen, beginnen sich Eltern Gedanken über die Risiken von sozialen Netzwerken zu machen. Sie fragen sich, welche Begleitung ihr Kind dabei braucht. Die wichtigsten Antworten aus Sicht der Entwicklungs- und Medienpsychologie.

Eveline Geiser, Philipp Gollmer

06.05.2023, 05.30 Uhr

Sich auf sozialen Netzwerken zu bewegen, will gelernt sein. Mädchen tippen auf ihren Smartphones.

Imago

In der Schweiz haben Kinder im Durchschnitt ab einem Alter von elf Jahren ein eigenes Smartphone. Dann steigt auch ihr Medienkonsum, und sie beginnen, ein eigenes Profil auf Instagram, Snapchat oder Tiktok zu bewirtschaften.

Was das bedeutet, bringen Fachleute und Wissenschaftler in einem Satz auf den Punkt: Der Umgang mit sozialen Netzwerken muss erlernt werden wie das «Schwimmen im Meer». Für Eltern bedeutet dies, dass Instruktion genauso dazugehört wie das begleitete, schrittweise Entdecken, bis der Jugendliche sich selbständig in dieser Umgebung bewegen kann.

Soll ich die Nutzung des Smartphones begrenzen?

Die Art und Weise, wie das Smartphone und damit die sozialen Netzwerke genutzt werden, unterscheidet sich zwischen den Jugendlichen stark. Eine optimale oder maximale Nutzungsdauer gibt es daher nicht. Wichtiger ist es, dass die Jugendlichen die «Risiken und Nebenwirkungen» sozialer Netzwerke kennen.

Die in Bern tätige Psychologin Ronia Schiftan berät Jugendliche auch im Umgang mit sozialen Netzwerken. Auch in ihrer Beratung dreht sich das Gespräch weniger um die Nutzungsdauer als vielmehr um den gesunden Umgang mit den Medien. Sie spricht in diesem Zusammenhang von «protective filtering» – oder auch von Achtsamkeit. Den Jugendlichen soll bewusst sein, welche Medien sie nutzen, welche Nachrichten oder Push-Mitteilungen sie erhalten wollen und – vor allem – was ihnen guttut und was nicht.

Ein zweiter Fokus ihrer Beratung liegt auf der Entspannung. «Jugendliche konsumieren die <ganze Welt> bis kurz vor dem Zubettgehen», sagt Schiftan. Das führe nicht selten zu einer starken körperlichen Anspannung und Stress. Sie spricht daher mit ihren jungen Klienten über grundlegende

Prinzipien des Gesundheitsverhaltens: genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung beispielsweise.

Gängige Empfehlungen, die sich auf wissenschaftliche Studien abstützen, sagen vor allem eines: Bildschirmzeit während des Essens und vor dem Zubettgehen ist suboptimal. Oft geht die lange Aktivität auf sozialen Netzwerken mit zu wenig Schlaf einher. Und dies führt langfristig zu einer grossen psychischen Belastung und kann gar eine psychische Erkrankung auslösen. Dies zeigte beispielsweise eine Studie an über 12 000 Jugendlichen in den USA.

Wo liegen die Gefahren und Herausforderungen im Umgang mit sozialen Netzwerken?

Aus psychologischer Sicht wirken soziale Netzwerke als eine Art Verstärker. Im Vergleich zu einer persönlichen Interaktion von Angesicht zu Angesicht werden Meinungen schneller und ungefiltert mitgeteilt und durch weitere Mitglieder des Netzwerks beurteilt und verstärkt.

Auch ohne digitale Medien ist eine der grössten Herausforderungen von Jugendlichen die Interaktion mit ihrem sozialen Umfeld. Die sozialen Netzwerke akzentuieren Erfahrungen, die zur Identitätsentwicklung gehören – etwa die Erfahrung von sozialer Akzeptanz und Ausgrenzung –, noch zusätzlich.

Denn aufgrund der digitalen Netzwerken finden diese Prozesse nicht mehr nur in der Schule und bei Freizeitaktivitäten statt. «Mit dem Smartphone nehmen die Jugendlichen <die Welt> mit ins Bett», sagt Schiftan. Anders

als früher können sie sich nicht erholen, wenn sie zu Hause die Tür hinter sich schliessen.

Welche weiteren Herausforderungen in den sozialen Netzwerken liegen, ist individuell sehr unterschiedlich. Für einige sind es die vorhandenen Normen, beispielsweise das als ideal dargestellte Körperbild, die am Selbstbewusstsein nagen.

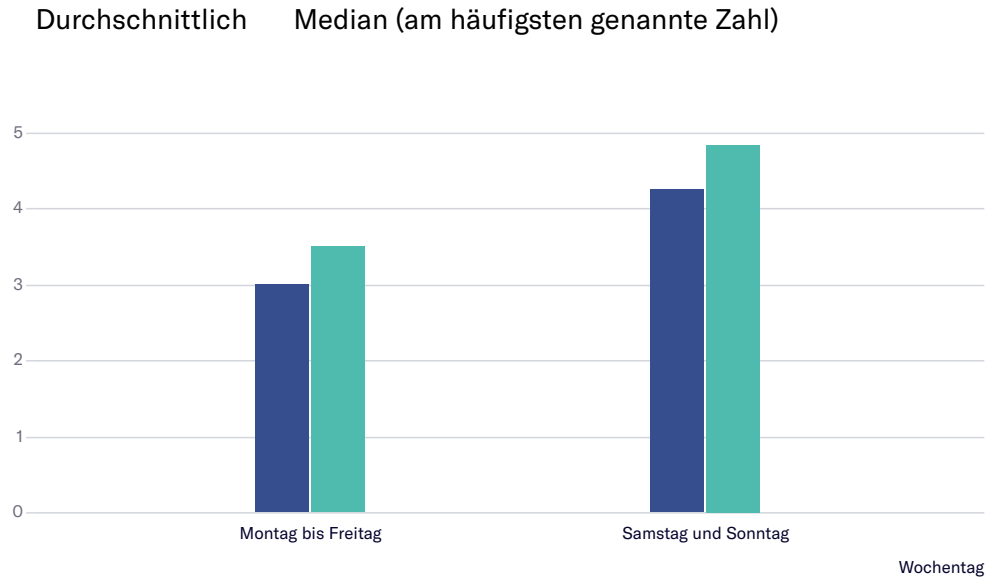
Anderen fällt es schwer, Falschinformationen in ihrer eigenen «Bubble» zu erkennen und einzuordnen. So finden sich beispielsweise in den sozialen Netzwerken «Pro Bulimie»-Bewegungen, die Jugendliche mit Essstörungen darin bestärken, dass sie nicht krank seien.

Muss ich mir über Onlinesucht Gedanken machen?

Hinter dieser Frage steht oft die Beobachtung, dass Jugendliche das Smartphone exzessiv nutzen. Doch suchtgefährdet sind die wenigsten Jugendlichen. Dies bestätigt unter anderem Michael Rich, der als Kinderarzt an der Harvard Medical School tätig ist.

So lange nutzen Jugendliche (12 bis 19 Jahre) in der Schweiz ihr Smartphone

Statistische Nutzungsdauer pro Tag in Stunden



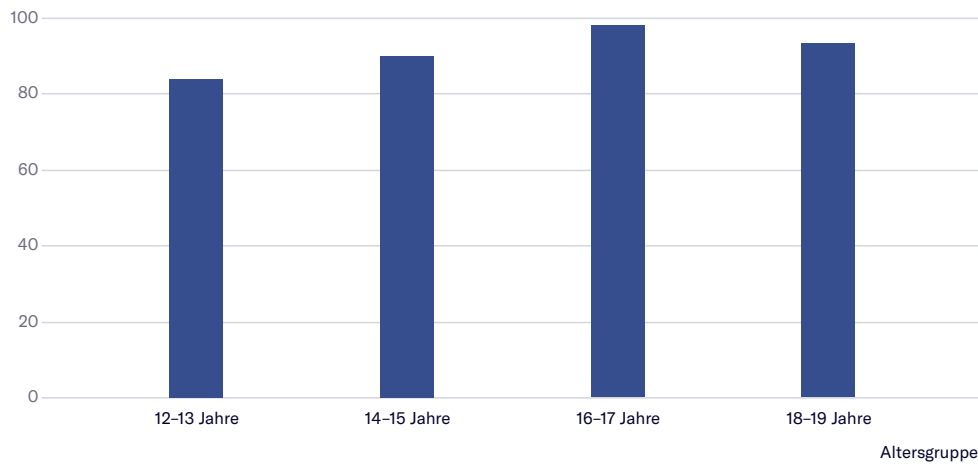
Quelle: James Studie, 2022 (ZHAW)

NZZ / evg.

Meist sei die masslose Nutzung sozialer Netzwerke eine Folge von einem anderen Problem: von sozialen Ängsten oder von Entwicklungsstörungen, etwa der Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (AD(H)S). Diese Probleme werden in einer Therapie denn auch behandelt.

Wie häufig nutzen Jugendliche in der Schweiz soziale Netzwerke?

Täglich oder mehrmals pro Woche (Statistik in Prozent)



Quelle: James Studie, 2022 (ZHAW)

NZZ / evg.

Welche Kompetenzen müssen Jugendliche im Umgang mit sozialen Netzwerken erwerben?

Um sich kompetent in den sozialen Netzwerken zu bewegen, müssen Jugendliche verstehen, wie diese funktionieren. Dazu gehört beispielsweise, wie man jemandem «entfolgen» kann, diese Person also für sich selber «stumm schaltet».

Zur dieser sogenannten Medienkompetenz gehört auch, zu begreifen, wie die Plattformen und vor allem die Algorithmen dahinter arbeiten. Kurz: Man muss das Geschäftsmodell hinter diesen Plattformen verstehen.

Herausforderungen, wie sie die sozialen Netzwerke für Jugendliche sind, fordern auch ganz grundsätzliche Lebenskompetenzen, also psychische Fähigkeiten, die ein Mensch braucht, um sich gesund durch das Leben zu bewegen.

Dazu gehört es, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und gegebenenfalls Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Aber auch das Verständnis, was das eigene Handeln bei anderen Menschen auslösen kann. Diese Fähigkeiten erwerben die Jugendlichen erst im Laufe ihrer Entwicklung.

Psychologen betonen heute weltweit, wie wichtig diese Lebenskompetenzen für Jugendliche sind. Die WHO forderte jüngst, dass sie Teil des schulischen Curriculums sein sollten.

Wie kann ich meinen Sohn, meine Tochter begleiten?

Entscheidend ist der Moment, wenn Jugendliche ein eigenes Smartphone erhalten. «Das Alter zwischen acht und dreizehn ist besonders zentral, weil sich die Welt des Jugendlichen noch weiter öffnet», sagt Yvonne Haldimann. Sie betreut in der Schweiz die vom Bund finanzierte Plattform Jugend und Medien, die für Eltern und Lehrpersonen Informationsmaterial zum Thema bereitstellt.

Das Wichtigste sei, dass Eltern sich für die Jugendlichen und ihr Leben interessieren – und mit ihnen das Gespräch suchen. So können Eltern erkennen, wie sich das Kind in sozialen Netzwerken verhält, und als Ansprechperson zur Verfügung stehen.

«Doch Medienbildung beginnt nicht mit dem ersten Smartphone», sagt Yvonne Haldimann. Schon früher, wenn ein Kind zum ersten Mal digitale Inhalte sieht, können die Eltern ihm beispielsweise erklären, wer ein Video erstellt hat,

warum er das tut und wie das Video entstanden ist. So lernt das Kind schrittweise, digitale Inhalte kritisch zu beurteilen.

Muss ich meinen Sohn anders unterstützen als meine Tochter?

Tatsächlich scheinen Buben und Mädchen anders gefordert zu sein. Was Fachleute in der Praxis beobachteten, wurde kürzlich durch eine Studie der Universität Cambridge bestätigt. Es ist die erste Studie ihrer Art.

Die Forscher interessierten sich dafür, wie sich die Dauer der Nutzung sozialer Netzwerke auf die Lebenszufriedenheit im darauffolgenden Jahr auswirkt. Dazu analysierten sie Daten von über 17 000 Jugendlichen und schlüsselten sie nach einzelnen Lebensjahren zwischen zehn und einundzwanzig auf.

Ein Zusammenhang war nicht in allen Altersgruppen statistisch fassbar. Bei Buben wirkte sich die Aktivität in sozialen Netzwerken im Alter von vierzehn bis fünfzehn Jahren auf die Lebenszufriedenheit aus – und zwar negativ.

Bei Mädchen war das viel früher der Fall: schon im Alter von elf bis dreizehn Jahren und dann wieder mit neunzehn Jahren. Und bei ihnen führte die schlechtere Lebenszufriedenheit wiederum zu einer verstärkten Nutzung sozialer Netzwerke.

Die Autoren der Studie schliesst daraus: «Der Beginn der Pubertät könnte bei Mädchen eine sensible Phase sein. Dann sollten Eltern ihre Kinder bei der Nutzung sozialer Netzwerke begleiten.»

Welche sozialen Netzwerke sind bei Jugendlichen besonders beliebt?

Zu den bei Jugendlichen beliebtesten sozialen Netzwerken gehören Instagram, Tiktok und Snapchat. Auch Youtube, Twitch oder Discord, die teilweise über Social-Media-Funktionen verfügen, erfreuen sich einer grossen Popularität. Die Plattformen unterscheiden sich dabei in der Art der Nutzung, wie man neue Inhalte entdecken und wie man mit anderen Personen interagieren kann. In der Regel wird für die Nutzung ein Mindestalter von dreizehn Jahren vorgeschrieben. Eine zuverlässige Altersprüfung findet jedoch nicht statt.

So unterscheiden sich die Plattformen in der Nutzung

- **Instagram** gehört zum Facebook-Konzern Meta und ist so etwas wie ein Alleskönner unter den sozialen Netzwerken. Wer ein Profil erstellt, wählt, ob dieses öffentlich sein soll. Ist das Profil privat, ist es nur sichtbar für Mitglieder, deren «Folgen»-Anfrage man bestätigt hat. Im Feed, der sich vertikal nach unten scrollen lässt, werden dem Nutzer Bilder und Videos angezeigt von Konten, denen man folgt, aber auch von Konten, die der Algorithmus von Instagram für einen auswählt. Die Seite ist endlos.

Neben Bildern können Nutzer auch kurze Videos, sogenannte Reels, die wiederholt («im Loop») abgespielt werden, teilen. Im Story-Bereich kann der Nutzer Inhalte teilen, die nach 24 Stunden nicht mehr auffindbar sind. Im Explore-Bereich wiederum – einer Art Suchbereich – kann der Nutzer mit Stichworten neue Inhalte suchen. Mitglieder der Plattform können auch miteinander

chatten und die Beiträge anderer kommentieren oder liken.

- **TikTok** gehört seit der Pandemie zu den beliebtesten Apps. Die Plattform gehört dem chinesischen Konzern ByteDance. Das zentrale Element ist der «For You»-Feed. Dem Nutzer wird ein kurzes Video nach dem anderen angezeigt. Was man sieht, hängt nicht davon ab, wem man folgt, sondern davon, welche Videos man früher angesehen oder gesucht hat. Die Plattform analysiert das Verhalten des jeweiligen Nutzers. Dieser bekommt immer wieder neue, aber ähnliche Videos zu sehen.

Auch hier kann das Nutzungsprofil öffentlich oder privat sein. Nutzer können kurze, mit Musik unterlegte Videos hochladen und mit verschiedenen Filtern verändern. Wie bei Instagram können Nutzer miteinander Nachrichten austauschen und Beiträge kommentieren und liken.

- Über **Snapchat** kann der Nutzer eigene Kontakte, Bilder, Nachrichten oder kurze Videos verschicken. Die Nutzerprofile sind zunächst privat, können aber auch öffentlich gemacht werden. Geteilte Inhalte verschwinden in der Regel, nachdem das Gegenüber sie angeschaut hat. Es gibt eine sehr grosse Auswahl an – meist lustigen – Filtern, mit denen man auf Fotos sein Aussehen verändern kann, indem man sich beispielsweise Katzenohren aufsetzt und so weiter.

Daneben enthält Snapchat eine Story-Funktion, auf der Inhalte 24 Stunden lang abrufbar sind, und eine «Snap Map», wo der Standort der eigenen Kontakte sichtbar ist. Das eigene Profil kann aber auch unsichtbar gemacht werden. Für eine monatliche Gebühr gibt es Zugang zu Snapchat+ mit weiteren Verwendungsmöglichkeiten.

- Auf **Youtube** und **Twitch** teilen Nutzer Videos. Beide Plattformen verfügen aber auch über einige soziale Funktionen: Beispielsweise können Videos kommentiert werden. Youtube, das zum Google-Konzern gehört, bietet für Kinder eine eigene App an, Youtube Kids. Eltern müssen die App installieren und können die Art der Nutzung steuern. So kann man zum Beispiel bestimmen, ob das Kind die Suchfunktion nutzen darf.
- **Discord** galt lange als Plattform für Gamer. Inzwischen wird sie auch von Schulen für den Unterricht verwendet. Der Nutzer tritt mit seinem Profil privaten oder öffentlichen Bereichen, sogenannten Servern, bei. Diese sind wiederum in verschiedene Sprach- oder Audiochatgruppen unterteilt. Nutzer können Nachrichten, Bilder oder Videos teilen oder sich zum Beispiel während eines Videospieles in Echtzeit austauschen.

Passend zum Artikel

INTERVIEW

«Verbietet man das Smartphone an den Schulen, so steigt die Lernleistung»

03.05.2023



Die Angst beim Warten auf ein Bling: das Smartphone macht Kinder krank

13.04.2023



Kinder und soziale Netzwerke: Wie Instagram und Co. die Eltern herausfordern

29.05.2021



Wie Social-Media-Idole das Selbstbild von Jugendlichen prägen

08.04.2019



Mehr von Eveline Geiser (evg) >

ERKLÄRT

In der Schweiz ist in den letzten Jahren der Verbrauch an Opioiden bei Bagatellfällen um 88,4 Prozent gestiegen

27.04.2023



ERKLÄRT

Das Kind geht kaum mehr aus dem Haus? Ängste sind leicht zu heilen – und bleiben doch meist unbehandelt

20.04.2023

**Wer zur richtigen Tageszeit isst, kann Übergewicht und Diabetes verhindern**

16.04.2023



KOMMENTAR

Gewalttat an einer amerikanischen Schule: Morden kann ansteckend sein

30.03.2023

**Schöner, aber nicht glücklicher: Was Filter auf Plattformen wie Tiktok versprechen – und mit den Menschen machen**

16.03.2023



Andere Autoren

Philipp Gollmer (phg)

Mehr zum Thema Social Media >

Bud Light wird wegen Marketing-Aktion mit Transgender-Influencerin zur Zielscheibe der amerikanischen Rechten – und rudert zurück

26.04.2023



Vjosa Eker lässt sich die Lippen aufspritzen, bis der Arzt sie stoppt. Ist das Selbstverstümmelung oder ein feministischer Akt?

26.04.2023



NZZ FORMAT

Instagram-Moms – wenn das Mamasein zum Unternehmensmodell wird

Warum wir den sozialen Netzwerken nicht widerstehen können

«I chräbele di gern...»: Ein 48-jähriger Stalker belästigt eine Zürcher Influencerin über Monate in den sozialen Netzwerken

27.03.2023



SERIE

«Für eine Million Klicks bekommt man so zwischen 4000 und 20 000 Franken» – wie Schweizer Influencer ihr Geld mit Instagram, Tiktok und Youtube verdienen

20.03.2023



Weitere Themen

Instagram

Für Sie empfohlen >

Sprechende Bäume, die sich vor Feinden warnen, und Pilze, die ihnen dabei helfen: Gibt es das wirklich?

07.05.2023



**«Was würde es bringen, wütend zu sein?»
Sidney Holmes sass 34 Jahre unschuldig im
Gefängnis. Jetzt ist er frei und muss lernen,
zu leben**

vor 4 Stunden



**Kein Staat gedeiht ohne die Freiheit des
Individuums – das Denken von John Stuart
Mill wäre geeignet, die verengten Debatten
unserer Zeit wieder zu öffnen**

07.05.2023



**Wie Herzmuskel- und
Herzbeutelentzündungen nach einer
mRNA-Covid-Impfung entstehen**

05.05.2023



Nach einem Schlag auf den Kopf hat Borowski einen «Dachschaden» – und der «Tatort» aus Kiel wird zum meisterhaften Kammerspiel am Krankenhausbett

07.05.2023



Anführer von Monarchie-Protesten wieder auf freiem Fuss

07.05.2023



Mit Booktok wird gerade die Werbung für Bücher neu erfunden. Gefühle sind alles

06.05.2023



Tempo 30: Die Zürcher Städte unterliegen im Streit um die Frage, wer die Mehrkosten im öV tragen muss – es geht um Millionen

05.05.2023



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.