

Vorlage für

**Soziale Medien und psychische Gesundheit
junger Menschen: Auswirkungen und
Prävention**

**Studienarbeit
am Fachbereich Maschinenbau**

vorgelegt von:
Matrikelnummer:
Prüfer:
Abgabetermin:

Abstract

Diese Arbeit untersucht die Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen. Soziale Medien sind heute ein fester Bestandteil des Alltags und beeinflussen Kommunikation, Informationsverhalten, Selbstdarstellung und soziale Beziehungen. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube und WhatsApp bieten jungen Menschen Möglichkeiten für Austausch, Kreativität, Orientierung und soziale Unterstützung. Gleichzeitig können sie psychische Belastungen verstärken. Im Mittelpunkt der Arbeit steht daher eine differenzierte Betrachtung positiver und negativer Effekte. Es wird gezeigt, dass soziale Medien nicht grundsätzlich schädlich oder hilfreich sind. Maßgeblich sind die Art der Nutzung, die gesehenen Inhalte, die emotionale Ausgangslage und das soziale Umfeld der Nutzenden. Positive Wirkungen entstehen vor allem durch Kontakt, digitale Gemeinschaften, kreative Ausdrucksmöglichkeiten und den Zugang zu Informationen über psychische Gesundheit. Negative Folgen können durch sozialen Vergleich, idealisierte Körperbilder, ständige Erreichbarkeit, Cybermobbing, Schlafprobleme und den Druck zur Selbstdarstellung entstehen. Besonders riskant ist eine intensive, passive und vergleichende Nutzung, wenn sie mit geringem Selbstwertgefühl, Einsamkeit, Stress oder fehlender Unterstützung verbunden ist. Die Arbeit verdeutlicht außerdem, dass Prävention nicht allein bei den jungen Menschen selbst liegen darf. Medienkompetenz, bewusste Nutzungsgrenzen, familiäre Gespräche, schulische Aufklärung, Beratungsangebote und technische Schutzmaßnahmen müssen zusammenwirken. Insgesamt zeigt sich, dass ein reflektierter Umgang mit sozialen Medien notwendig ist, um digitale Teilhabe zu ermöglichen und psychisches Wohlbefinden zu schützen. Zukünftige Forschung sollte besonders die Rolle von Algorithmen, langfristige Nutzungsfolgen und wirksame Präventionsmaßnahmen genauer untersuchen.

Schlüsselwörter: Soziale Medien, psychische Gesundheit, junge Menschen, Medienkompetenz, digitales Wohlbefinden

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	II
TABELLENVERZEICHNIS.....	IV
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	V
1 EINLEITUNG	1
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN	2
2.1 SM UND IHRE NUTZUNG DURCH JUNGE MENSCHEN.....	2
2.2 PG IM JUGEND- UND JUNGEN ERWACHSENENALTER	3
2.3 ZUSAMMENHANG ZWISCHEN MEDIENNUTZUNG UND WOHLBEFINDEN.....	4
3 AUSWIRKUNGEN SOZIALER MEDIEN AUF DIE PG.....	6
3.1 POSITIVE AUSWIRKUNGEN SOZIALER MEDIEN	6
3.2 NEGATIVE AUSWIRKUNGEN SOZIALER MEDIEN.....	7
3.3 RISIKOFAKTOREN BEI INTENSIVER NUTZUNG	8
4 PRÄVENTION UND UMGANG MIT SOZIALEN MEDIEN	10
4.1 MK UND BEWUSSTE NUTZUNG	10
4.2 ROLLE VON FAMILIE, SCHULE UND GESELLSCHAFT	11
4.3 UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE UND SCHUTZMAßNAHMEN.....	13
5 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	14
LITERATURVERZEICHNIS	16

Tabellenverzeichnis

Tabelle 3.1 Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen.....	10
Tabelle 4.1 Präventions- und Schutzmaßnahmen im Umgang mit sozialen Medien.....	14

Abkürzungsverzeichnis

MK: Medienkompetenz

PG: Psychische Gesundheit

SM: Soziale Medien

1 Einleitung

Soziale Medien (SM) sind zu einem festen Bestandteil des Alltags junger Menschen geworden. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube prägen, wie sie kommunizieren, Informationen aufnehmen und sich selbst darstellen. Sie bieten Möglichkeiten für Austausch, Kreativität und soziale Unterstützung. Gleichzeitig entstehen neue Belastungen. Ständiger Vergleich, Schönheitsideale, Cybermobbing, Schlafprobleme und der Druck, dauerhaft erreichbar zu sein, können das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Besonders junge Menschen befinden sich in einer Lebensphase, in der Identität, Selbstwert und soziale Zugehörigkeit eine wichtige Rolle spielen. Deshalb ist es relevant zu untersuchen, wie die Nutzung sozialer Medien mit psychischer Gesundheit zusammenhängt (Keles et al., 2020). Die Motivation dieser Arbeit liegt darin, Chancen und Risiken sozialer Medien differenziert zu betrachten und Wege für einen bewussteren Umgang aufzuzeigen.

Die Nutzung sozialer Medien wird häufig entweder als Chance oder als Gefahr beschrieben. Diese vereinfachte Sicht reicht jedoch nicht aus. Junge Menschen nutzen SM sehr unterschiedlich. Für einige bieten sie soziale Nähe, Orientierung und kreative Ausdrucksmöglichkeiten. Für andere können sie Stress, Unsicherheit oder sozialen Druck verstärken. Problematisch ist vor allem, dass die Grenzen zwischen nützlicher, intensiver und belastender Nutzung oft unklar bleiben. Auch psychische Folgen lassen sich nicht immer direkt auf SM zurückführen, da persönliche, familiäre und gesellschaftliche Faktoren ebenfalls eine Rolle spielen. Daraus ergibt sich das zentrale Problem dieser Arbeit: Es muss genauer untersucht werden, unter welchen Bedingungen SM die psychische Gesundheit (PG) junger Menschen unterstützen oder beeinträchtigen (Valkenburg & Peter, 2013).

Ziel dieser Arbeit ist es, die Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die PG junger Menschen differenziert zu untersuchen. Dabei sollen sowohl positive Effekte als auch belastende Folgen berücksichtigt werden. Im Mittelpunkt stehen Selbstwert, sozialer Vergleich, Einsamkeit, Stress, Schlafverhalten und emotionales Wohlbefinden. Die Arbeit verfolgt nicht das Ziel, SM pauschal zu bewerten.

Vielmehr soll gezeigt werden, welche Nutzungsformen problematisch sein können und unter welchen Bedingungen SM unterstützend wirken. Auf dieser Grundlage werden zentrale Einflussfaktoren und Ansätze für einen bewussteren Umgang mit sozialen Medien dargestellt.

Der Rest der Arbeit ist wie folgt gegliedert: Abschnitt 2 stellt die theoretischen Grundlagen dar und erläutert SM, PG sowie den Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Wohlbefinden. Abschnitt 3 untersucht positive und negative Auswirkungen sozialer Medien auf junge Menschen. Abschnitt 4 behandelt Prävention, Medienkompetenz (MK) und Unterstützungsangebote. Abschnitt 5 fasst die zentralen Ergebnisse zusammen und gibt einen Ausblick auf zukünftige Forschung.

2 Theoretische Grundlagen

Dieser Abschnitt stellt die theoretischen Grundlagen der Arbeit dar und erläutert, wie SM, PG und Wohlbefinden im Zusammenhang mit jungen Menschen verstanden werden.

2.1 SM und ihre Nutzung durch junge Menschen

SM bezeichnen digitale Plattformen, auf denen Menschen Inhalte erstellen, teilen, kommentieren und miteinander in Kontakt treten können. Dazu gehören unter anderem Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, WhatsApp und X. Diese Plattformen erfüllen unterschiedliche Funktionen. Instagram und TikTok sind stark visuell geprägt und verbreiten Bilder, Kurzvideos und Trends. Snapchat und WhatsApp dienen vor allem der direkten Kommunikation. YouTube wird häufig für Unterhaltung, Lernvideos und längere audiovisuelle Inhalte genutzt. SM sind damit nicht nur technische Anwendungen, sondern digitale Räume, in denen junge Menschen kommunizieren, sich informieren, sich vergleichen und soziale Zugehörigkeit erleben (Kaplan & Haenlein, 2010).

Für junge Menschen sind SM besonders wichtig, weil sie eng mit Alltag, Identitätsbildung und sozialen Beziehungen verbunden sind. Viele nutzen sie direkt

nach dem Aufstehen, in Pausen, unterwegs oder vor dem Schlafengehen. Sie folgen Freundinnen und Freunden, Influencerinnen und Influencern, Sportlerinnen und Sportlern oder gesellschaftlichen Themen. Gleichzeitig zeigen sie durch eigene Beiträge, Storys, Kommentare oder Profilbilder, wie sie gesehen werden möchten. Digitale Rückmeldungen wie Likes, Kommentare, Views oder Followerzahlen können als Anerkennung erlebt werden. Sie können Zugehörigkeit stärken, aber auch Druck erzeugen, ständig präsent, attraktiv, erfolgreich oder interessant wirken zu müssen (Pérez-Torres, 2024).

Die Nutzung sozialer Medien ist jedoch nicht einheitlich. Einige junge Menschen nutzen Plattformen aktiv, indem sie eigene Inhalte posten oder an Diskussionen teilnehmen. Andere nutzen sie eher passiv, indem sie Beiträge ansehen, ohne selbst sichtbar zu werden. Auch die Inhalte unterscheiden sich deutlich. Manche suchen Lernvideos, kreative Beiträge oder unterstützende Gemeinschaften. Andere begegnen idealisierten Körperbildern, Luxusdarstellungen, Konflikten oder abwertenden Kommentaren. Deshalb reicht es nicht aus, nur die tägliche Nutzungsdauer zu betrachten. Maßgeblich ist auch, welche Inhalte konsumiert werden, in welcher emotionalen Situation die Nutzung stattfindet und ob SM als Unterstützung oder Belastung erlebt werden (Valkenburg et al., 2022).

2.2 PG im Jugend- und jungen Erwachsenenalter

PG beschreibt nicht nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen. Sie umfasst auch emotionales Wohlbefinden, Selbstwert, Belastbarkeit und die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen. Im Jugend- und jungen Erwachsenenalter ist diese Dimension besonders wichtig. In dieser Lebensphase verändern sich Alltag, Beziehungen und Zukunftsperspektiven stark. Schule, Studium, Ausbildung, Berufswahl und soziale Erwartungen können Orientierung geben, aber auch Unsicherheit erzeugen. Junge Menschen müssen häufig Entscheidungen treffen, die ihre weitere Entwicklung beeinflussen. Dadurch entsteht ein Spannungsfeld zwischen persönlicher Freiheit, Leistungsdruck und dem Wunsch nach sozialer Anerkennung (Galderisi et al., 2015).

Ein zentraler Bestandteil psychischer Gesundheit in dieser Phase ist die Entwicklung von Identität und Selbstbild. Junge Menschen setzen sich damit auseinander, wer sie sind, wie sie wirken und wo sie dazugehören. Freundschaften, Partnerschaften, familiäre Beziehungen und das Verhältnis zu Gleichaltrigen haben dabei eine große Bedeutung. Positive Rückmeldungen können Selbstvertrauen stärken. Ablehnung, Ausgrenzung oder ständiger Vergleich können dagegen belastend wirken. Psychische Belastungen zeigen sich nicht immer deutlich. Sie können sich in Schlafproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Rückzug, Einsamkeit, Stress oder einem geringen Selbstwertgefühl äußern. Gerade deshalb ist es wichtig, PG nicht nur bei sichtbaren Krisen zu betrachten, sondern auch im Alltag junger Menschen (Pfeifer & Berkman, 2018).

PG entsteht nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Familie, Schule, Freundeskreis, wirtschaftliche Sicherheit, gesellschaftliche Erwartungen und digitale Medien beeinflussen, wie junge Menschen Belastungen wahrnehmen und bewältigen. Ein unterstützendes Umfeld kann Schutz bieten. Es kann helfen, Stress zu reduzieren und Probleme früher zu erkennen. Fehlende Unterstützung, hoher Leistungsdruck oder soziale Konflikte können dagegen bestehende Unsicherheiten verstärken. Vor diesem Hintergrund gewinnen SM eine besondere Bedeutung. Sie treffen auf Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Orientierung und Selbstdarstellung. Deshalb ist es für diese Arbeit zentral, PG als dynamischen Prozess zu verstehen, der durch persönliche Erfahrungen und digitale Kommunikationsformen gemeinsam geprägt wird (Kirkbride et al., 2024).

2.3 Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Wohlbefinden

Der Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem Wohlbefinden junger Menschen ist nicht einseitig. SM wirken nicht automatisch schädlich oder hilfreich. Ihre Wirkung hängt davon ab, wie sie genutzt werden, welche Inhalte im Vordergrund stehen und welche persönlichen Bedürfnisse eine Rolle spielen. Wenn junge Menschen SM nutzen, um mit Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben, sich zu informieren oder kreative Inhalte zu teilen, kann

dies ihr Wohlbefinden stärken. Eine Nachricht, ein unterstützender Kommentar oder das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, kann soziale Nähe schaffen. Problematisch wird die Nutzung vor allem dann, wenn sie mit Druck, ständiger Erreichbarkeit oder dem Gefühl verbunden ist, etwas zu verpassen (Godard & Holtzman, 2024).

Besonders wichtig ist der soziale Vergleich. Auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat sehen junge Menschen häufig idealisierte Darstellungen von Körpern, Beziehungen, Reisen, Konsum oder Erfolg. Viele Inhalte zeigen nur ausgewählte und bearbeitete Ausschnitte des Lebens. Dadurch kann der Eindruck entstehen, andere seien schöner, beliebter, glücklicher oder erfolgreicher. Dieser Vergleich kann das Selbstwertgefühl schwächen und Unzufriedenheit auslösen. Auch digitale Rückmeldungen wie Likes, Kommentare, Views oder Followerzahlen beeinflussen das Wohlbefinden. Sie machen Anerkennung sichtbar und messbar. Wenn erwartete Reaktionen ausbleiben, kann dies als persönliche Zurückweisung erlebt werden, obwohl digitale Aufmerksamkeit oft zufällig und von Algorithmen abhängig ist (Burnell et al., 2024).

Gleichzeitig können SM auch Schutz und Unterstützung bieten. Junge Menschen können dort Informationen über PG finden, Erfahrungen anderer lesen oder sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Probleme haben. Besonders bei Einsamkeit, Unsicherheit oder fehlender Unterstützung im direkten Umfeld können digitale Gemeinschaften entlastend wirken. Sie können zeigen, dass bestimmte Sorgen nicht nur individuell sind. Dennoch bleibt maßgeblich, ob die Nutzung aktiv, bewusst und unterstützend erfolgt oder ob sie passiv, vergleichend und belastend wird. Für das Wohlbefinden ist daher nicht allein die Nutzungsdauer ausschlaggebend. Wichtiger sind die Qualität der Inhalte, die emotionale Wirkung der Nutzung und die Fähigkeit, Grenzen im digitalen Alltag zu setzen (Naslund et al., 2020).

3 Auswirkungen sozialer Medien auf die PG

Dieser Abschnitt untersucht, welche positiven und negativen Auswirkungen SM auf die PG junger Menschen haben und welche Risikofaktoren bei intensiver Nutzung besonders relevant sind.

3.1 Positive Auswirkungen sozialer Medien

SM können das psychische Wohlbefinden junger Menschen stärken, wenn sie bewusst und unterstützend genutzt werden. Ein wichtiger positiver Aspekt ist die soziale Verbindung. Junge Menschen können über Plattformen wie WhatsApp, Instagram, Snapchat oder TikTok schnell mit Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben. Dies ist besonders relevant, wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, zum Beispiel durch räumliche Distanz, Krankheit, Schulwechsel oder Studienbeginn. Eine kurze Nachricht, ein Kommentar oder eine Reaktion auf eine Story kann zeigen, dass eine Person wahrgenommen wird. Dadurch können Nähe, Zugehörigkeit und emotionale Unterstützung entstehen. Für junge Menschen, die sich im direkten Umfeld unsicher oder allein fühlen, können solche digitalen Kontakte entlastend wirken (Knowles & Danzi, 2025).

Auch der Zugang zu Informationen kann positive Effekte haben. Auf Plattformen wie YouTube, Instagram oder TikTok finden junge Menschen Inhalte zu Stress, Prüfungsangst, Selbstwert, Einsamkeit, Schlafproblemen oder psychischer Gesundheit. Solche Inhalte ersetzen keine professionelle Hilfe, können aber erste Orientierung geben. Erfahrungsberichte anderer Personen können besonders wichtig sein. Sie zeigen, dass Belastungen nicht nur individuell sind und dass auch andere ähnliche Gefühle erleben. Dies kann Scham reduzieren und dazu beitragen, offener über psychische Probleme zu sprechen. Außerdem können SM auf Beratungsstellen, Hilfsangebote oder Strategien zur Selbstfürsorge aufmerksam machen. Dadurch wird Unterstützung niedrigschwelliger zugänglich (Pretorius et al., 2019).

Ein weiterer positiver Bereich ist die kreative Selbstdarstellung. Junge Menschen können eigene Bilder, Videos, Texte, Musik, Lerninhalte oder Meinungen teilen.

Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, Interessen sichtbar zu machen und eigene Fähigkeiten zu entwickeln. Positive Rückmeldungen können Selbstvertrauen fördern, besonders wenn sie sich auf Kreativität, Wissen oder Engagement beziehen. Digitale Gemeinschaften können ebenfalls stabilisierend wirken. Gruppen zu Kunst, Sport, Gaming, Lernen, gesellschaftlichen Themen oder persönlichen Erfahrungen können Orientierung und Zugehörigkeit bieten. Zentral ist jedoch, dass die Nutzung nicht nur von Vergleich und äußerer Bestätigung bestimmt wird. Wenn SM für Austausch, Kreativität, Information und Unterstützung genutzt werden, können sie eine positive Rolle für die PG junger Menschen spielen (Avci et al., 2025).

3.2 Negative Auswirkungen sozialer Medien

SM können die PG junger Menschen belasten, wenn die Nutzung stark von Vergleich, Bewertung und äußerer Anerkennung geprägt ist. Auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat begegnen junge Menschen häufig idealisierten Darstellungen von Körpern, Beziehungen, Freizeit, Konsum und Erfolg. Viele Beiträge zeigen nur ausgewählte Momente. Bilder werden bearbeitet, Videos inszeniert und persönliche Schwierigkeiten oft ausgeblendet. Dadurch kann der Eindruck entstehen, dass andere Menschen schöner, glücklicher, beliebter oder erfolgreicher sind. Besonders in einer Lebensphase, in der Selbstbild und Identität noch gefestigt werden, kann dieser Vergleich belastend wirken. Er kann Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, Selbstzweifel und ein geringeres Selbstwertgefühl verstärken (Irmer & Schmiedek, 2023).

Ein weiterer negativer Aspekt ist der Druck, ständig erreichbar und sichtbar zu sein. Viele junge Menschen erleben SM nicht nur als freiwillige Unterhaltung, sondern auch als sozialen Erwartungsraum. Nachrichten sollen schnell beantwortet werden. Storys werden angesehen, Beiträge geliked und Trends möglichst früh aufgegriffen. Digitale Rückmeldungen wie Likes, Kommentare, Views und Followerzahlen machen Anerkennung sichtbar und messbar. Wenn eine erwartete Reaktion ausbleibt, kann dies als Ablehnung oder persönliches Scheitern empfunden werden. Hinzu kommt die Angst, etwas zu verpassen. Diese kann

dazu führen, dass junge Menschen ihr Smartphone immer wieder kontrollieren, auch während des Lernens, in Gesprächen oder vor dem Schlafengehen. Dadurch können Unruhe, Konzentrationsprobleme und das Gefühl entstehen, kaum abschalten zu können (Nesi & Prinstein, 2015).

Besonders belastend sind Formen digitaler Ausgrenzung und Verletzung. Cybermobbing, abwertende Kommentare, Bloßstellung oder das Verbreiten privater Inhalte können starke emotionale Folgen haben. Anders als bei vielen Konflikten im direkten Umfeld bleiben digitale Angriffe häufig sichtbar, können weitergeleitet werden und erreichen schnell viele Menschen. Betroffene junge Menschen können Scham, Angst, Einsamkeit oder sozialen Rückzug erleben. Auch Schlafprobleme spielen eine wichtige Rolle. Die Nutzung sozialer Medien am Abend, ständige Benachrichtigungen und emotional aufwühlende Inhalte können das Einschlafen erschweren und die Erholung verringern. Wenn sozialer Vergleich, digitale Bewertung, Cybermobbing und fehlende Erholung zusammenkommen, können SM zu einem deutlichen Risikofaktor für das psychische Wohlbefinden junger Menschen werden (Bottino et al., 2015).

3.3 Risikofaktoren bei intensiver Nutzung

Eine intensive Nutzung sozialer Medien wird vor allem dann zum Risikofaktor, wenn sie andere wichtige Bereiche des Alltags verdrängt. Wenn junge Menschen mehrere Stunden täglich auf TikTok, Instagram, Snapchat oder YouTube verbringen, bleibt oft weniger Zeit für Schlaf, Lernen, Bewegung, Hobbys und persönliche Gespräche. Besonders problematisch ist eine Nutzung, die kaum noch kontrolliert werden kann. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn das Smartphone direkt nach dem Aufwachen geprüft wird oder während des Lernens ständig Benachrichtigungen kontrolliert werden. Auch das Scrollen vor dem Schlafengehen dauert oft deutlich länger als geplant. In solchen Situationen wird SMnutzung nicht mehr nur als Unterhaltung erlebt. Sie kann zu Unruhe, Ablenkung und dem Gefühl führen, ständig online sein zu müssen (Shannon et al., 2022).

Ein weiterer Risikofaktor ist die passive und vergleichende Nutzung. Junge Menschen, die lange Inhalte ansehen, ohne selbst aktiv Kontakt aufzunehmen oder Unterstützung zu erleben, sind besonders stark mit den Darstellungen anderer konfrontiert. Auf Plattformen erscheinen häufig idealisierte Körperbilder, erfolgreiche Lebensstile, scheinbar perfekte Beziehungen, teure Kleidung, Reisen oder besondere Erlebnisse. Solche Inhalte können den Eindruck erzeugen, das eigene Leben sei weniger schön, weniger spannend oder weniger erfolgreich. Dieser Vergleich kann Selbstzweifel, Neid und Unzufriedenheit verstärken. Auch Algorithmen spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn eine Person häufig bestimmte Inhalte ansieht, werden ihr ähnliche Beiträge immer wieder vorgeschlagen. Dadurch können Schönheitsideale, Leistungsdruck oder negative Stimmungen dauerhaft verstärkt werden (Carraturo et al., 2023).

Besonders gefährdet sind junge Menschen, die bereits unter Stress, Einsamkeit, geringem Selbstwertgefühl oder fehlender sozialer Unterstützung leiden. In solchen Situationen können SM kurzfristig Ablenkung bieten. Langfristig können sie jedoch echte Erholung, persönliche Gespräche oder professionelle Hilfe ersetzen. Auch die Nutzung am Abend erhöht das Risiko psychischer Belastungen. Ständige Benachrichtigungen, emotionale Inhalte und die Angst, etwas zu verpassen, können das Einschlafen erschweren und die Schlafqualität verschlechtern. Fehlender Schlaf wirkt sich wiederum auf Konzentration, Stimmung und Belastbarkeit aus. Intensive Nutzung wird daher besonders dann problematisch, wenn Kontrollverlust, sozialer Vergleich, fehlende Unterstützung und mangelnde Erholung zusammenkommen (Shannon et al., 2024).

Tabelle 3.1 zeigt, dass soziale Medien sowohl unterstützende als auch belastende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen haben können. Kommunikation, Selbstdarstellung, Information und digitale Rückmeldungen können Nähe, Orientierung und Anerkennung fördern. Gleichzeitig können sie aber auch Erreichbarkeitsdruck, Vergleichsdruck, Selbstzweifel oder Schlafprobleme verstärken. Die Tabelle 3.1 verdeutlicht daher, dass nicht allein

die Nutzungsdauer ausschlaggebend ist, sondern vor allem die Art der Nutzung, die Inhalte und die persönliche Situation der Nutzenden.

Nutzungsbereich	Positive Wirkung	Mögliche Belastung
Kommunikation	Kontakt, Nähe	ständige Erreichbarkeit
Selbstdarstellung	Kreativität	Vergleichsdruck
Information	Orientierung	belastende Inhalte
Gemeinschaft	Zugehörigkeit	Gruppendruck
Rückmeldungen	Anerkennung	Selbstzweifel
Abendliche Nutzung	Entspannung	Schlafprobleme

Tabelle 3.1 Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit junger Menschen (Quelle: Eigene Darstellung)

4 Prävention und Umgang mit sozialen Medien

Dieser Abschnitt zeigt, wie MK, familiäre und schulische Unterstützung sowie konkrete Schutzmaßnahmen dazu beitragen können, junge Menschen im Umgang mit sozialen Medien zu stärken.

4.1 MK und bewusste Nutzung

MK ist ein wichtiger Schutzfaktor im Umgang mit sozialen Medien. Sie bedeutet nicht nur, Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube technisch nutzen zu können. Junge Menschen müssen auch verstehen, wie Inhalte entstehen und warum sie ihnen angezeigt werden. Viele Beiträge zeigen keine vollständige Realität. Bilder werden bearbeitet, Videos geschnitten und Alltagssituationen bewusst inszeniert. Auch Algorithmen beeinflussen, welche Inhalte sichtbar werden. Wer häufig Beiträge zu Schönheitsidealen, Erfolg oder Konsum ansieht, bekommt oft ähnliche Inhalte vorgeschlagen. MK hilft deshalb, solche Mechanismen zu erkennen und digitale Inhalte kritischer zu bewerten (Burnette et al., 2017).

Bewusste Nutzung beginnt mit der Beobachtung des eigenen Verhaltens. Junge Menschen können sich fragen, wann sie SM nutzen, aus welchem Grund sie on-

line gehen und wie sie sich danach fühlen. Es macht einen Unterschied, ob SM für Austausch, Information und Kreativität genutzt werden oder ob sie vor allem aus Langeweile, Unsicherheit oder Angst, etwas zu verpassen, geöffnet werden. Wenn die Nutzung regelmäßig Stress, Neid, Unruhe oder Unzufriedenheit auslöst, sind klare Grenzen sinnvoll. Dazu gehören feste Offline-Zeiten, deaktivierte Benachrichtigungen, bildschirmfreie Zeiten vor dem Schlafengehen oder das bewusste Begrenzen von Apps. Auch das Entfolgen belastender Profile kann helfen. Stattdessen können junge Menschen Inhalte auswählen, die informieren, motivieren oder echte Unterstützung bieten (Alutaybi et al., 2020).

MK betrifft außerdem den sozialen Umgang im digitalen Raum. Junge Menschen sollten lernen, private Informationen zu schützen, respektvoll zu kommentieren und verletzende Inhalte nicht weiterzuverbreiten. Sie sollten auch erkennen, wann digitale Kommunikation belastend wird, etwa durch Cybermobbing, Gruppendruck, ständige Erreichbarkeit oder problematische Trends. In solchen Situationen ist es wichtig, nicht allein zu bleiben. Gespräche mit vertrauten Personen, Lehrkräften, Beratungsstellen oder psychologischen Unterstützungsangeboten können entlasten. Bewusste Nutzung bedeutet daher nicht, SM vollständig zu vermeiden. Wesentlich ist, digitale Plattformen so zu nutzen, dass sie Verbindung, Orientierung und Kreativität fördern, ohne Schlaf, Selbstwert und emotionales Wohlbefinden dauerhaft zu beeinträchtigen (Nixon, 2014).

4.2 Rolle von Familie, Schule und Gesellschaft

Familie spielt eine zentrale Rolle, weil der Umgang mit sozialen Medien häufig im Alltag entsteht. Eltern und andere Bezugspersonen können junge Menschen unterstützen, indem sie nicht nur kontrollieren, sondern Gespräche ermöglichen. Dabei geht es nicht allein um Bildschirmzeit. Wichtig ist auch, welche Plattformen genutzt werden, welche Inhalte belasten und wie sich die Nutzung auf Schlaf, Stimmung oder Selbstwert auswirkt. Wenn junge Menschen zum Beispiel durch Schönheitsideale, Gruppendruck oder Cybermobbing verunsichert werden, brauchen sie ein Umfeld, in dem sie offen darüber sprechen können. Gemeinsame Regeln können helfen. Dazu gehören bildschirmfreie Zeiten beim Essen, klare

Grenzen vor dem Schlafengehen oder bewusste Pausen an Wochenenden. Solche Regeln wirken glaubwürdiger, wenn Erwachsene selbst einen reflektierten Umgang mit dem Smartphone zeigen (Sevilla-Fernández et al., 2025).

Auch die Schule hat eine wichtige Aufgabe, weil sie viele junge Menschen unabhängig von ihrem familiären Hintergrund erreicht. MK sollte nicht nur technisch verstanden werden. Sie sollte auch psychische und soziale Aspekte digitaler Nutzung einbeziehen. Im Unterricht können Themen wie Algorithmen, Datenschutz, Cybermobbing, Schönheitsideale, Selbstdarstellung und Fake News behandelt werden. Besonders hilfreich sind konkrete Beispiele aus dem Alltag junger Menschen. Dazu gehören bearbeitete Bilder auf Instagram, kurze Trendvideos auf TikTok, Gruppendruck in Klassenchats oder verletzendende Kommentare unter Beiträgen. Schulen können außerdem Ansprechpersonen bereitstellen, wenn digitale Konflikte entstehen. Dadurch wird deutlich, dass Belastungen im digitalen Raum ernst genommen werden und nicht allein privat gelöst werden müssen (Walther et al., 2014).

Gesellschaftliche Verantwortung geht über Familie und Schule hinaus. Plattformbetreiber, Politik, Beratungsstellen und öffentliche Einrichtungen müssen Bedingungen schaffen, die junge Menschen besser schützen. Dazu gehören verständliche Meldefunktionen, schnelle Reaktionen auf Cybermobbing, altersgerechte Privatsphäre-Einstellungen und mehr Transparenz bei algorithmischen Empfehlungen. Auch öffentliche Aufklärung ist wichtig. Junge Menschen sollten nicht allein dafür verantwortlich gemacht werden, mit sozialem Vergleich, ständiger Erreichbarkeit und belastenden Inhalten umzugehen. Prävention gelingt besser, wenn persönliche MK, familiäre Unterstützung, schulische Bildung und gesellschaftliche Schutzmaßnahmen zusammenwirken. So entsteht ein Umfeld, in dem SM bewusster genutzt und psychische Belastungen früher erkannt werden können (Chhabra et al., 2025).

4.3 Unterstützungsangebote und Schutzmaßnahmen

Unterstützungsangebote sind wichtig, damit junge Menschen belastende Erfahrungen mit sozialen Medien nicht allein bewältigen müssen. Dazu gehören schulische Beratungsstellen, psychologische Beratungsangebote, Jugendzentren, Online-Beratungen und vertraute Personen im persönlichen Umfeld. Besonders bei Cybermobbing, starkem Vergleichsdruck, Schlafproblemen, Einsamkeit oder anhaltender Niedergeschlagenheit kann frühe Hilfe entlasten. Junge Menschen sollten wissen, an wen sie sich wenden können, wenn digitale Situationen überfordernd werden. Ein Gespräch mit einer Lehrkraft, einer Beratungsperson oder einer vertrauten Person kann helfen, die Situation einzuordnen und konkrete nächste Schritte zu planen (Kauer et al., 2014).

Schutzmaßnahmen sollten im digitalen Alltag praktisch anwendbar sein. Dazu gehört, belastende Kontakte zu blockieren, verletzendes Kommentare zu melden und problematische Inhalte nicht weiterzuverbreiten. Bei Cybermobbing kann es sinnvoll sein, Screenshots zu sichern, Nachrichten nicht sofort zu löschen und Unterstützung einzubeziehen. Auch Privatsphäre-Einstellungen sind wichtig. Junge Menschen können festlegen, wer ihre Beiträge sieht, wer Nachrichten senden darf und wer Kommentare hinterlassen kann. Ebenso hilfreich sind klare Nutzungsgrenzen. Dazu gehören deaktivierte Benachrichtigungen, bildschirmfreie Zeiten vor dem Schlafengehen und bewusste Pausen von Plattformen, die Stress, Neid oder Unsicherheit auslösen (Kaiser et al., 2020).

Schutz darf jedoch nicht nur als individuelle Verantwortung verstanden werden. Plattformen, Schulen, Familien und gesellschaftliche Einrichtungen müssen gemeinsam dazu beitragen, digitale Räume sicherer zu machen. Plattformen sollten verständliche Meldefunktionen, altersgerechte Einstellungen und schnelle Reaktionen auf Mobbing, Hass oder gefährliche Inhalte bereitstellen. Schulen können Workshops, feste Ansprechpersonen und klare Regeln für Klassenchats oder digitale Konflikte anbieten. Familien können junge Menschen begleiten, ohne ihre Erfahrungen zu verharmlosen oder nur mit Verboten zu reagieren. Wirksame Prävention entsteht, wenn persönliche MK, soziale Unterstützung und technische

Schutzmaßnahmen zusammenwirken. So können SM bewusster genutzt werden, ohne das psychische Wohlbefinden dauerhaft zu belasten (Jang & Ko, 2023).

Ebene	Maßnahme	Ziel
Individuum	Nutzungsgrenzen setzen	Überlastung vermeiden
Familie	Offene Gespräche führen	Unterstützung stärken
Schule	Medienkompetenz fördern	Risiken erkennen
Beratung	Hilfe anbieten	Belastungen auffangen
Plattformen	Meldefunktionen verbessern	Sicherheit erhöhen
Technik	Privatsphäre schützen	Kontrolle stärken

Tabelle 4.1 Präventions- und Schutzmaßnahmen im Umgang mit sozialen Medien (Quelle: Eigene Darstellung)

Tabelle 4.1 fasst zentrale Präventions- und Schutzmaßnahmen im Umgang mit sozialen Medien zusammen. Sie zeigt, dass wirksamer Schutz nicht nur von einzelnen jungen Menschen abhängt, sondern mehrere Ebenen einbeziehen muss. Persönliche Nutzungsgrenzen, familiäre Unterstützung, schulische Aufklärung, Beratungsangebote und technische Schutzfunktionen können gemeinsam dazu beitragen, digitale Belastungen zu verringern und das psychische Wohlbefinden junger Menschen zu schützen.

5 Zusammenfassung und Ausblick

Die Arbeit hat gezeigt, dass SM eine wichtige Rolle im Alltag junger Menschen spielen und ihre PG auf unterschiedliche Weise beeinflussen können. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube und WhatsApp ermöglichen Kontakt, Unterhaltung, Information und kreative Selbstdarstellung. Sie können Zugehörigkeit stärken, besonders wenn junge Menschen Unterstützung, Austausch oder positive Rückmeldungen erleben. Gleichzeitig können dieselben Plattformen auch Belastungen erzeugen. Dazu gehören sozialer Vergleich, Schönheitsideale, ständige Erreichbarkeit, Cybermobbing, Schlafprobleme und

der Druck, sich dauerhaft interessant oder erfolgreich darzustellen. Deshalb lässt sich die Wirkung sozialer Medien nicht pauschal bewerten.

Besonders deutlich wurde, dass nicht allein die Nutzungsdauer ausschlaggebend ist. Wichtiger ist, wie SM genutzt werden und welche Inhalte junge Menschen sehen. Eine aktive Nutzung, die Kommunikation, Kreativität oder Unterstützung ermöglicht, kann entlastend wirken. Eine passive und vergleichende Nutzung kann dagegen Selbstzweifel, Unzufriedenheit und Einsamkeit verstärken. Auch persönliche Voraussetzungen spielen eine große Rolle. Junge Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, Stress, Einsamkeit oder wenig sozialer Unterstützung können stärker gefährdet sein. Prävention muss deshalb mehrere Ebenen einbeziehen. MK, offene Gespräche in der Familie, schulische Aufklärung, technische Schutzfunktionen und leicht zugängliche Beratungsangebote sind zentrale Elemente eines gesünderen Umgangs mit sozialen Medien.

Für zukünftige Forschung bleibt es wichtig, die verschiedenen Nutzungsformen genauer zu unterscheiden. Dabei sollten aktive und passive Nutzung, unterstützende und belastende Inhalte sowie kurzfristige und langfristige Folgen getrennt betrachtet werden. Auch die Rolle von Algorithmen sollte stärker untersucht werden, da sie beeinflussen, welche Schönheitsideale, Trends oder emotionalen Inhalte junge Menschen wiederholt sehen. Weitere Forschung ist außerdem nötig, um wirksame Präventionsmaßnahmen im Alltag zu prüfen. Dazu gehören schulische Programme, digitale Schutzfunktionen, Aufklärung über Cybermobbing und Strategien für eine gesunde Bildschirmnutzung. Insgesamt zeigt die Arbeit, dass SM weder vollständig abgelehnt noch unkritisch akzeptiert werden sollten. Zentral ist ein bewusster, reflektierter und unterstützender Umgang, der digitale Teilhabe ermöglicht und psychisches Wohlbefinden schützt.

Literaturverzeichnis

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and Adolescent Mental Health: Systematic Review. *Cadernos De Saude Publica*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations. *Affective Science*, 5(4), 295–299. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Nacchia, M. A., Pepe, M., Muzii, B., Bottone, M., Sperandeo, R., Bochicchio, V., Maldonato, N. M., & Scandurra, C. (2023). Envy, Social Comparison, and Depression on Social Networking Sites: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 364–376. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020027>
- Chhabra, J., Pilkington, V., Benakovic, R., Wilson, M. J., Sala, L. L., & Seidler, Z. (2025). Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review of Platform and Policy Recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, 27(1), e72061. <https://doi.org/10.2196/72061>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward A New Definition of Mental Health. *World Psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are Active and Passive Social Media Use Related to Mental Health, Wellbeing, and Social Support Outcomes? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad055. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations Between Youth's Daily Social Media Use and Well-being are Mediated by Upward Comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>

- Jang, Y., & Ko, B. (2023). Online Safety for Children and Youth under the 4Cs Framework—A Focus on Digital Policies in Australia, Canada, and the UK. *Children*, 10(8), 1415. <https://doi.org/10.3390/children10081415>
- Kaiser, S., Kyrrestad, H., & Fossum, S. (2020). Help-seeking Behavior in Norwegian Adolescents: The Role of Bullying and Cyberbullying Victimization in A Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 8(1), 81–90. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2020-008>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kauer, S. D., Mangan, C., & Sanci, L. (2014). Do Online Mental Health Services Improve Help-Seeking for Young People? A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(3), e66. <https://doi.org/10.2196/jmir.3103>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The Social Determinants of Mental Health and Disorder: Evidence, Prevention and Recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Knowles, E. A., & Danzi, B. A. (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health: Comparing Rural and Urban Youth. *Children*, 12(2), 113. <https://doi.org/10.3390/children12020113>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives: The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social Media: A Digital Social Mirror for Identity Development During Adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice

- Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158–164. <https://doi.org/10.1111/cdep.12279>
- 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. <https://doi.org/10.2196/13873>
- Sevilla-Fernández, D., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & González-Cabrera, J. (2025). Parental Mediation and the Use of Social Networks: A Systematic Review. *PLOS ONE*, 20(2), e0312011. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312011>
- Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2024). Longitudinal Problematic Social Media Use in Students and Its Association with Negative Mental Health Outcomes. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1551–1560. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S450217>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model: Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The Associations of Active and Passive Social Media Use with Well-being: A Critical Scoping Review. *New Media & Society*, 24(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Walther, B., Hanewinkel, R., & Morgenstern, M. (2014). Effects of a Brief School-based Media Literacy Intervention on Digital Media Use in Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(9), 616–623. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0173>