Soziale Arbeit

Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit

26.März 2026 , Mitgliederversammlung Netzwerk Kinderrechte Schweiz

Laurent Sedano

Ablauf

1. Vergleich dreier Analysen
   - Identifizierte Risiken
   - Abgeschwächte Effekte
   - Unterschiedliche Schlussfolgerungen
2. Beispiel 1: Daten vs. Interpretation
3. Beispiel 2: „Inhalte Unterscheiden“

Herausfordernde Ausgangslage

- Forschung zu möglichen Auswirkungen digitaler Medien auf die psychische Gesundheit fokussiert stärker auf Risiken als auf Chancen.
- Resultate verschiedener Studien sind aufgrund von unterschiedlichen Definitionen und Messmethoden oft nicht vergleichbar.
- Die Entwicklung geht sehr schnell.
- Eindeutige Aussagen über Ursache und Wirkung sind schwierig.

Vergleich dreier Analysen

Nationaler Gesundheitsbericht

Gregor Waller, Jael Bernath, & Michael Hengartner. (2025). Digitale Medien: Chancen und Gefahren für die psychische Gesundheit. In *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung Nationaler Gesundheitsbericht 2025*. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. Verfügbar unter: https://www.gesundheitsbericht2025.ch/chapter/7

Leopoldina Diskussionspapier

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., … Waldherr, A. (2025). *Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen*. *Diskussion*. MyCoRe Community. https://doi.org/10.26164/LEOPOLDINA_03_01307

Positionspapier der EKKJ

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ. (2025). *Social Media verbieten? Vermeintliche Lösung für ein komplexes Problem* (Ein Positionspapier der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ)). Bern. Verfügbar unter: https://ekkj.admin.ch/publikationen/positionspapiere/social-media-verbote-2025

.

Die drei Quellen

Nat. Gesundheitsbericht Kap. 7

Institution

OBSAN / ZHAW (CH)

Datum

2025

Typ

Wissenschaftliche Bestandsaufnahme

Normativ

Niedrig – primär deskriptiv

Leopoldina Nr. 40

Institution

Nationale Akademie der Wissenschaften(DE)

Datum

Juli 2025

Typ

Interdisziplinäres Wissenschaftspapier

Normativ

Hoch – klare Schutzforderungen

EKKJ-Positionspapier

Institution

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (CH)

Datum

November 2025

Typ

Politisches Positionspapier

Normativ

Hoch – klare Positionierung

Übereinstimmung

Evidenz korrelativ, nicht kausal

Effekte sind «klein bis moderat und inkonsistent»

Qualität vor Quantität

Nicht Bildschirmzeit, sondern Inhalte, Nutzungsart und Kontext sind entscheidend

Chancen und Risiken koexistieren

Soziale Teilhabe, LGBTQ-Support vs. Cybermobbing, Schlaf, Körperbild

Algorithmen als Problem

Rabbit-Hole-Phänomen: suchtfördernde Designs (Autoplay, Scrollen, Push)

Plattformregulierung nötig

Stärkere Regulierung + Medienkompetenz für Kinder, Eltern und Fachpersonen

Mehr und bessere Forschung

Längsschnitt- statt Querschnittstudien; Inhalte und Muster, nicht nur Nutzungszeit

Chancen und Risiken

Alle drei Quellen beschreiben positive wie negative Effekte

Chancen

- Soziale Teilhabe und Kontaktpflege
- Identitätsentwicklung und Selbstausdruck
- Informationszugang
- Besonderer Nutzen für LGBTQ-Jugendliche
- Unterstützung bei emotionalen Themen

Risiken

- Cybermobbing
- Schlafprobleme
- Negative Körperbild- und Selbstwerteffekte
- Suchtartiges Nutzungsverhalten
- Depressivität und Angst (bei intensiver Nutzung)

Gut belegte Risiken



Schlaf

Dosis-Wirkungs-Beziehung belegt
Mechanismus bekannt: Blaues Licht → ↓ Melatonin; Erregung → Einschlafprobleme
Kausalität: gut belegt (Korrelation + Interventionsstudie)



Cybermobbing

11–15% der Jugendlichen betroffen (CH: 11%, EU: 15%)
Assoziiert mit Depression, Angst, Suizidgedanken, sozialem Rückzug
Kausalität: plausibel, methodisch kaum kontrollierbar



Problematische Nutzung

CH: Schätzungen zwischen 6% und 22% der 15–24-Jährigen
Signifikant mehr Depressionen, Angst, Schlafprobleme, Suizidgedanken
Kausalität: wahrscheinlich, nicht abschliessend bewiesen

Schwächere Effekte

Körperbild & Selbstwert

Bildbasierte Plattformen (Instagram, Snapchat) stärker negativ als textbasierte
88% ohne Effekt, 8% negativ, 4% positiv (Längsschnittstudie 13–15-Jährige)
Kausalität: plausibel, Selektionseffekt möglich

Depression / Angst

Durchschnittseffekt: schwach & inkonsistent
Interventionsstudien: –20, –30 Min/Tag → messbare Verbesserung → Hinweis auf Kausalität
Moderatoren: Geschlecht, sensible Entwicklungsfenster (♀ 11–13 & 19 J., ♂ 14–15 & 19 J.)

Algorithmus-Negativspirale

Rabbit-Hole: Algorithmus verstärkt negative Inhalte bei vulnerablen Personen

Nutzungsdauer ist wenig aussagekräftig

Nat. Gesundheitsbericht:

- **Konsummuster** und **Art der Inhalte** (sozialer Austausch vs. passiver Konsum, gewalthaltiger vs. unproblematischer Inhalt)
- kontextuelle, soziale und individuelle Merkmale (Stress, Persönlichkeit, Entwicklungsübergänge).

Leopoldina:

- **aktive vs. passive Nutzung** als Qualitätsdimension
- intensive Nutzung erst dann problematisch wird, wenn sie **häufig, zeitlich ausgedehnt** und **emotional** bedeutsam ist.

EKKJ:
Entscheidend sei, was **Jugendliche online machen** und welche **Erfahrungen** sie sammeln

Unterschiede in den Schlussfolgerungen

Dimension	Nat. Gesundheitsbericht (CH)	Leopoldina (DE)	EKKJ (CH)
Konten-/Nutzungsverbote	Keine klare Empfehlung	Kontoerstellung <13 verbieten; altersgestufte Einschränkungen 13–17	Klar dagegen – «vermeintliche Lösung»
Vorsorgeprinzip	Nicht thematisiert	Explizit befürwortet trotz unsicherer Evidenz	Abgelehnt – Evidenz nicht wie Alkohol/Tabak
Kinderrechte-Priorität	Kein Kinderrechte-Framing	Schutz (Art. 17 UN-KRK)	Zugang & Teilhabe (Art. 12 UN-KRK)
Handlungsdringlichkeit	Keine zeitliche Dringlichkeit	Kurzfristiger politischer Handlungsbedarf	Mittel-/langfristig; Prozesse vor Gesetzen
Smartphones in Schulen	Evidenz «bislang uneinheitlich»	Verbot bis Klasse 10 empfohlen	Bewusst ausgeklammert
Normativer Gehalt	Niedrig – primär deskriptiv	Hoch – für Schutzmaßnahmen	Hoch – gegen Verbote

Beispiel 1; Daten vs. Interpretation

„*Unser Messinstrument erfasste die Social-Media-Nutzung nach der Schule nur an Wochentagen und berücksichtigte daher keine Nutzung am Wochenende. Das Messinstrument kann folglich nicht unterscheiden, ob eine hohe nachschulische Nutzung auf insgesamt hohe Nutzungszeiten, eher zwanghafte bzw. problematische Nutzungsmuster oder schlicht auf Unterschiede in der täglichen Zeitplanung und im Zugang zurückgeht*.“
(Singh et al., 2026. S.256)

Beispiel 1 Nutzungszeit - Wohlbefinden

«Social Media Use and Well-Being Across Adolescent Development.»

Eine Längsschnittstudie über alle Entwicklungsphasen (Klasse 4–12)

100.991
Jugendliche

3 Jahre
Beobachtungsdauer

8
Wohlbefindens-Indikatoren

Australien
Befragungszeitraum 2020–2022

Singh, B., Zhou, M., Curtis, R., Maher, C. & Dumuid, D. (2026). **Social Media Use and Well-Being Across Adolescent Development**. *JAMA Pediatrics*, *180*(3), 288–297. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619

Studiendesign & Methodik

Design

Längsschnitt-Kohortenstudie
(kohorten-sequentiell)
Klasse 4–12, South Australia

Exposition: Social-Media-Nutzung (nach Schule)

- Keine Nutzung: 0 h/Woche
- Moderat: >0 bis <12,5 h/Woche
- Höchste: ≥12,5 h/Woche
  (≈ ≥2 h/Tag, 5 Tage/Woche)

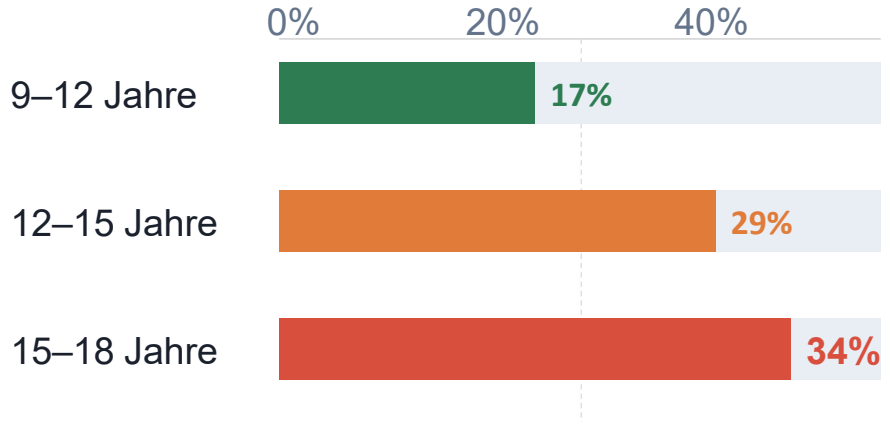
Outcome: Wohlbefinden (8 Domänen)

Glück · Optimismus · Lebenszufriedenheit
Sorgen · Traurigkeit · Ausdauer
Emotionsregulation · Kognitive Einbindung

Stichprobe nach Altersgruppe

Altersgruppe	Klassen	Ø Alter
9–12 Jahre	4–6	10,7 J.
12–15 Jahre	7–9	13,6 J.
15–18 Jahre	10–12	16,5 J.

Anteil Schüler/innen mit niedrigem Wohlbefinden (Score <3 von 5)



(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Fazit

Die U-förmige Beziehung

Moderate Nutzung → BESTES Wohlbefinden in allen Altersgruppen
Keine Nutzung & Höchste Nutzung → erhöhtes Risiko (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich stark)

Für Mädchen

9–12 J.: Keine Nutzung noch kein Risiko

12–15 J.: **Kritischste** Phase – hohe Nutzung am schädlichsten

15–18 J.: Moderate Nutzung protektiv;

Massnahmen früher ansetzen (ab 11–12 Jahren)

Für Jungen

9–12 J.: Leicht erhöhtes Risiko bei keiner Nutzung

12–15 J.: Nicht-Nutzung wird problematisch

15–18 J.: Nicht-Nutzer = **Höchstes** Risiko (OR 3,00)

▸ Keine Verbote – moderate Nutzung fördern

Für Praxis & Politik

Keine pauschalen Nutzungsverbote

Fokus auf Nutzungsqualität & Kontext

Digitale Resilienz und Medienkompetenz fördern

Alters- und geschlechtsspezifische Interventionen

(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Altersgruppe 1 · 9–12 Jahre (Klasse 4–6)

n = 71.536

Social-Media-Nutzung in dieser Gruppe:

44%	45%	11%
Keine Nutzung	Moderat	Höchste

Was bedeutet das fürs Wohlbefinden?

Mädchen

☑️ **Keine Nutzung**
Kein Unterschied zu moderater Nutzung – noch kein Risiko

✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**
Bestes Wohlbefinden – Referenzwert der Studie

❌ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**
3,4× häufiger schlechtes Wohlbefinden als moderate Nutzer

Jungen

⚠️ **Keine Nutzung**
Leicht erhöhtes Risiko – erste Hinweise auf soziale Ausgrenzung

✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**
Bestes Wohlbefinden – Referenzwert der Studie

❌ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**
2,4× häufiger schlechtes Wohlbefinden als moderate Nutzer

(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Altersgruppe 2 · 12–15 Jahre (Klasse 7–9)

n = 61.971

Social-Media-Nutzung in dieser Gruppe:

11%	52%	36%
Keine Nutzung	Moderat	Höchste

Was bedeutet das fürs Wohlbefinden?

Mädchen – kritischste Phase

☑️ **Keine Nutzung**

Noch kein relevantes Risiko – aber Rückstand gegenüber moderater Nutzung wächst

✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**

Bestes Wohlbefinden – jetzt deutlich besser als alle anderen Gruppen

❌ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**

3,1× häufiger schlechtes Wohlbefinden – stärkstes Risiko in dieser Altersgruppe

Jungen – Nicht-Nutzung wird riskant

⚠️ **Keine Nutzung**

Merklich erhöhtes Risiko – fehlender Anschluss an Peergroup wird spürbar

✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**

Bestes Wohlbefinden – bleibt die klar beste Option für Jungen

❌ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**

2,3× häufiger schlechtes Wohlbefinden als moderate Nutzer

(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Altersgruppe 3 · 15–18 Jahre (Klasse 10–12)

n = 40.026

Social-Media-Nutzung in dieser Gruppe:

5%	48%	47%
Keine Nutzung	Moderat	Höchste

Was bedeutet das fürs Wohlbefinden?

Mädchen – Nicht-Nutzung wird riskant

⚠️ **Keine Nutzung**
1,8× erhöhtes Risiko – soziale Isolation durch Nicht-Nutzung merkbar

✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**
Bestes Wohlbefinden – moderate Nutzung nun klar die beste Option

⚠️ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**
Weiterhin erhöhtes Risiko, aber geringer als in jüngeren Jahren

Jungen – Nicht-Nutzung = grösstes Risiko

❌ **Keine Nutzung**
3,0× erhöhtes Risiko – höchster Wert aller Gruppen in dieser Altersphase

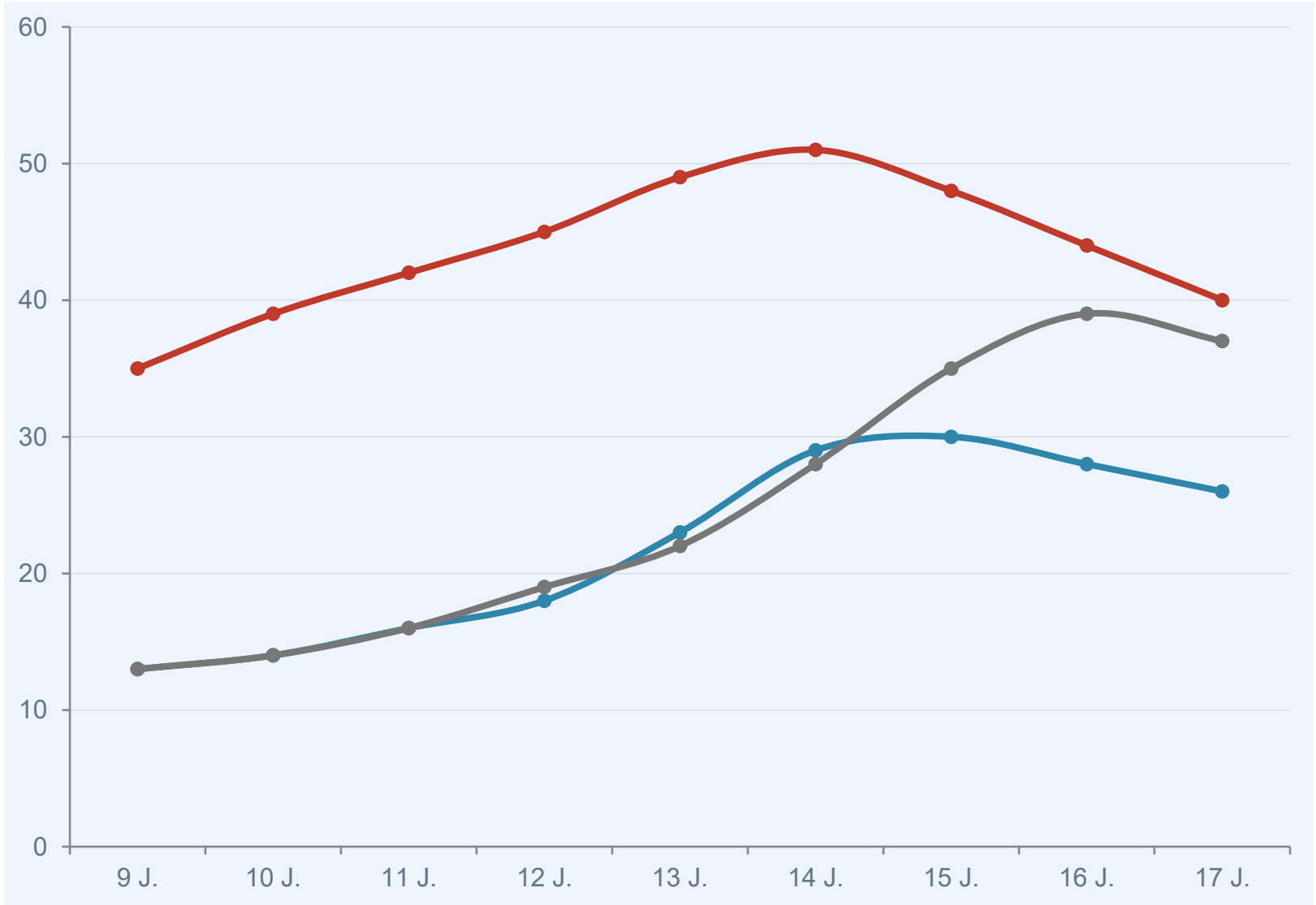
✅ **Moderat (bis 12,5 h/Woche)**
Bestes Wohlbefinden – Risiko steigt nur minimal mit der Zeit

⚠️ **Höchste Nutzung (>12,5 h/Woche)**
Erhöhtes Risiko – aber inzwischen geringer als bei Nicht-Nutzern

🔑

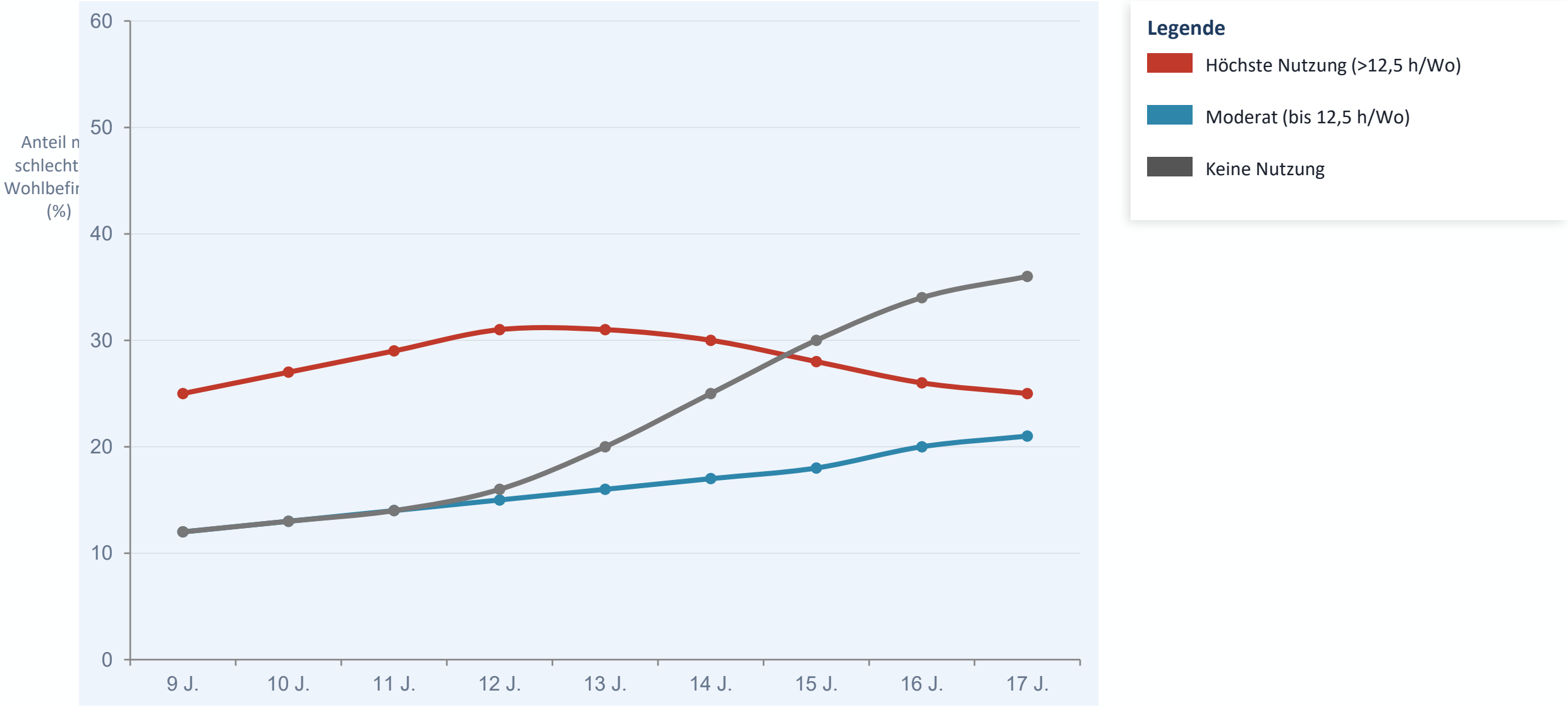
(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Mädchen – Verlauf nach Alter & Nutzungsintensität



(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Jungen – Verlauf nach Alter & Nutzungsintensität



(Singh, Zhou, Curtis, Maher & Dumuid, 2026)

Beispiel 2 Inhalte Unterscheiden

„Für unsere Teilnehmenden geht der Begriff ‚Mental-Health-Inhalte‘ über Videos hinaus, die sich direkt auf psychische Gesundheit beziehen, z.B. Personen, die explizit über psychische Erkrankungen sprechen oder Themen wie Diagnosen. Wir fanden, dass Nutzende sich mit drei Typen von Mental-Health-Inhalten auseinandersetzen: informativen bzw. klinischen Inhalten, Erfahrungs- oder Peer-Inhalten und Inhalten, die Bewältigung oder Emotionsregulation unterstützen.“
(Milton et al., 2023, S. 6)

Inhalte, Gemeinschaft, Algorithmen

"I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok

16 Personen

Alter 17 - 53

Qualitative Herangehensweise

Grounded Theory

Selektive Gruppe

Mindestens 16 Jahre alt
Regelmässige Nutzung
Suchen Mental-Health-Content

Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A. & Chancellor, S. (2023). "I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (S. 1–17). Gehalten auf der CHI '23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Hamburg Germany: ACM. https://doi.org/10.1145/3544548.3581489

Mental Health Content

Content-Typ	Beschreibung	Beispiele
1. Informational/Clinical	Klinische Inhalte: Symptome, Diagnosen, Therapieverfahren, persönliche Krankheitserfahrungen	Erfahrungsberichte aber auch Informationen von Institutionen und Fachpersonen
2. Pragmatic	Nicht-klinisch, aber alltagsrelevant für Menschen mit psychischen Erkrankungen	Putztipps für ADHD («struggle care»), Erinnerungsvideos zum Trinken/Essen
3. Comfort	Keine explizite Mental-Health-Thematik, aber positive Wirkung auf Wohlbefinden	Tiervideos, Poesie,

(Milton, Ajmani, DeVito & Chancellor, 2023)

Der “fahrende Zug”

Die TikTok-For-You-Page steuert, welche Mental-Health-Inhalte sichtbar werden;
Nutzer:innen erleben sie oft als schwer kontrollierbar und manchmal belastend.

Die Studie beschreibt die FYP als eine Art „runaway train“:
Nutzer:innen haben oft nur wenig Kontrolle darüber, was ihnen gezeigt wird, und können den Feed nicht zuverlässig steuern.

(Milton, Ajmani, DeVito & Chancellor, 2023)

Danke für eure Aufmerksamkeit.

Quellen

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., … Waldherr, A. (2025). *Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen*. *Diskussion*. MyCoRe Community. https://doi.org/10.26164/LEOPOLDINA_03_01307

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ. (2025). *Social Media verbieten? Vermeintliche Lösung für ein komplexes Problem* (Ein Positionspapier der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ)). Bern. Verfügbar unter: https://ekkj.admin.ch/publikationen/positionspapiere/social-media-verbote-2025

Gregor Waller, Jael Bernath, & Michael Hengartner. (2025). Digitale Medien: Chancen und Gefahren für die psychische Gesundheit. In *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung Nationaler Gesundheitsbericht 2025*. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. Verfügbar unter: https://www.gesundheitsbericht2025.ch/chapter/7

Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A. & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (S. 1–17). Gehalten auf der CHI ’23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Hamburg Germany: ACM. https://doi.org/10.1145/3544548.3581489

Singh, B., Zhou, M., Curtis, R., Maher, C. & Dumuid, D. (2026). Social Media Use and Well-Being Across Adolescent Development. *JAMA Pediatrics*, *180*(3), 288–297. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619

Weiterführende Quellen

Positionspapier der EKKJ zur psychischen Gesundheit:
EKKJ: psychische Gesundheit von Jugendlichen mit starken, nachhaltigen Massnahmen fördern. (2024). Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ. Verfügbar unter: https://ekkj.admin.ch/medieninformation/medienmitteilungen/detail/ekkj-psychische-gesundheit-von-jugendlichen-mit-starken-nachhaltigen-massnahmen-foerdern

Besonders vulnerable Gruppen (Daten aus der Schweiz):
Mader, S., Costantini, D., Fahr, A. & Jordan, M. D. (2025). The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine*, *365*, 117595. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117595

Metastudie aus der Schweiz zu Kleinkindern:
Sticca, F., Brauchli, V. & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, *2*. https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040

Kontakt



Laurent Sedano
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Departement Soziale Arbeit
Institut für Delinquenz und Kriminalprävention

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich
Tel.: +41 58 934 85 43
Sedano.Laurent@zhaw.ch
www.zhaw.ch/sozialearbeit
www.zhaw.ch/idk