

# Soziale Medien und psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Auswirkungen und Handlungsempfehlungen für Österreich

## Ergebnisbericht

Im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich





# Soziale Medien und psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Auswirkungen und Handlungsempfehlungen für Österreich

## Ergebnisbericht

Autorinnen:

Lisa Katharina Mayer  
Jessica Diez

Unter Mitarbeit von:

Fiona Scolik  
Sanem Keser-Halper  
Maja Waldmann

Fachliche Begleitung:

Gerlinde Rohrauer-Näf  
Ekim San

Projektassistenz:

Lucija Dilber

Die Inhalte dieser Publikation geben den Standpunkt der Autorinnen und nicht unbedingt jenen des Auftraggebers wieder.

Wien, im Februar 2026  
Im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich

Zitiervorschlag: Mayer, Lisa Katharina; Diez, Jessica (2026): Soziale Medien und psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Auswirkungen und Handlungsempfehlungen für Österreich. Gesundheit Österreich, Wien

ZI. P02/1/5705

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Gesundheit Österreich GmbH,  
Stubenring 6, 1010 Wien, Tel. +43 1 515 61, Website: [www.goeg.at](http://www.goeg.at)

Dieser Bericht trägt zur Umsetzung der Agenda 2030 bei, insbesondere zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 3 „Gesundheit und Wohlergehen“, aber auch zum SDG 10 „Weniger Ungleichheiten“.

# Kurzfassung

## Hintergrund

Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Der Bericht untersucht Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychosozialen Gesundheit junger Menschen und leitet daraus Ansatzpunkte für mögliche Präventions-, Gesundheitsförderungs- und Regulierungsmaßnahmen in Österreich ab.

## Methode

Der Bericht basiert auf einer orientierenden Literaturrecherche (2015–2025), mittels elektronischer Datenbank (PubMed) und Handsuche zu psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen sowie auf der Analyse internationaler Präventions-, Regulierungs- und Interventionsmaßnahmen. Neben empirischen Studien wurden Berichte internationaler Organisationen (u. a. WHO, OECD) und internationale Praxisbeispiele, einschließlich schulischer Nutzungsbeschränkungen und regulatorischer Maßnahmen, berücksichtigt und für den österreichischen Kontext eingeordnet.

## Ergebnisse

Insgesamt wurden 145 Quellen identifiziert und umfassen überwiegend internationale wissenschaftliche Studien, systematische Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen aus den Jahren 2015–2025 sowie ergänzend Policy-, Strategie- und Praxisberichte, die sich mit den psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien auf Kinder und Jugendliche sowie mit präventiven, bildungsbezogenen und regulatorischen Maßnahmen auf individueller, sozialer und struktureller Ebene befassen. Die Befunde zeigen ein komplexes und differenziertes Wirkungsbild. Die psychosoziale Gesundheit wird nicht allein durch die Nutzungsdauer beeinflusst, sondern insbesondere durch Nutzungsformen, Inhalte und individuelle Voraussetzungen. Problematische Nutzung steht in Zusammenhang mit erhöhten Risiken für depressive Symptome, Angst, Schlafprobleme und soziale Rückzüge, insbesondere im Kontext passiver und vergleichsorientierter Nutzung sowie bei bestimmten Personengruppen wie jüngeren Jugendlichen oder psychosozial belasteten und marginalisierten Jugendlichen. Gleichzeitig können sozial eingebundene und aktive Nutzungsformen mit positiven Funktionen verbunden sein, z. B. durch soziale Unterstützung, Zugehörigkeit und emotionale Entlastung. Weiters zeigt die Literatur, dass die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Kontext sozialer Medien vor allem durch mehrdimensionale Maßnahmen gelingt. Zentrale Ansatzpunkte sind die Förderung digitaler und sozial-emotionaler Kompetenzen, die Stärkung unterstützender Beziehungen in Familie, Schule und Peergroups, die partizipative Einbindung junger Menschen sowie strukturelle und regulatorische Maßnahmen, die digitale Umgebungen altersgerecht, transparent und sicher gestalten.

## Schlussfolgerungen

Die Evidenz weist darauf hin, dass wirksame Präventionsmaßnahmen einen kombinierten Ansatz aus Kompetenzförderung, unterstützenden strukturellen Rahmenbedingungen und

regulatorische Maßnahmen erfordern. Internationale Strategien berücksichtigen sowohl Bildungs- und Unterstützungsangebote als auch strukturelle und regulatorische Ansätze, darunter Kinderschutzstandards, Alters- und Werberegulierung sowie Fragen der Plattformverantwortung. Internationale Erfahrungen deuten darauf hin, dass kontextbezogene Einschränkungen, beispielsweise Handyregelungen, zur Reduktion psychosozialer Belastungen beitragen können, sofern sie pädagogisch eingebettet und durch begleitende Maßnahmen ergänzt werden.

Für Österreich ergeben sich daraus mehrdimensionale Handlungsempfehlungen, die präventive Maßnahmen, Kompetenzförderung, Schutzregelungen bzw. regulatorische Instrumente umfassen. Entscheidend ist, dass Schutzmaßnahmen nicht isoliert, sondern in ganzheitliche, chancengerechte Präventionsstrategien eingebettet werden, die sowohl Risiken begrenzen als auch die positiven Potenziale sozialer Medien gezielt nutzen.

### **Schlüsselwörter**

Soziale Medien, Kinder und Jugendliche, psychosoziale Gesundheit, Nutzungsdauer, problematische Nutzung, Prävention, Gesundheitsförderung

# Summary

## Background

Social media has become a central part in the lives of children and young people. The report explores the links between social media use and the psychosocial health of young people and proposes starting points for prevention, health promotion, and regulatory actions for Austria.

## Method

The report is based on a scoping literature review (2015–2025), using an electronic database (PubMed) and a manual search on the psychosocial effects of social media use among children and adolescents, including an analysis of international prevention, regulatory and intervention measures. In addition to empirical studies, reports from international organizations (including WHO and OECD) and international practice examples such as school-based usage restrictions and regulatory approaches were reviewed and contextualized for Austria.

## Results

A total of 145 sources were identified, consisting primarily of international scientific studies, systematic reviews, and meta-analyses from 2015 to 2025, as well as supplementary policy, strategy, and practice reports that address the psychosocial effects of social media on children and adolescents, as well as preventive, educational, and regulatory measures at the individual, social, and structural levels. The findings reveal a complex and differentiated pattern of effects. Psychosocial health is not only influenced by the duration of use, but also by the type of use, the content, and the individual's vulnerabilities. Problematic social media use is associated with an increased risk of depressive symptoms, anxiety, sleep disturbances, and social withdrawal, particularly in the context of passive and comparison-oriented use. Certain groups such as girls, younger adolescents, and young people experiencing psychosocial stress or marginalization are at heightened risk. Socially embedded and active forms of use can however have protective effects, for example by fostering social support, a sense of belonging, and emotional relief. Furthermore, the literature shows that improving the psychosocial well-being of children and adolescents in the context of social media is most effectively achieved through multidimensional interventions. Key areas of focus include fostering digital and social-emotional skills, strengthening supportive relationships within families, schools, and peer groups, engaging young people in decision-making processes, and implementing structural and regulatory measures that ensure digital environments are age-appropriate, transparent, and safe.

## Conclusion

Findings indicate that effective prevention requires a combined approach consisting of competence development, preventive structural interventions, and regulatory frameworks. Alongside educational and support programs, binding child protection standards, age and advertising regulations, and platform liability have gained increasing importance. International evidence suggests that context-specific restrictions, such as regulations on mobile phone use in schools, can

reduce psychosocial stress, provided they are integrated into the educational setting and combined with accompanying actions.

For Austria, multidimensional recommendations can be derived that include preventive actions, competence development, protective regulations, and regulatory instruments. It is crucial that protective measures are not implemented in isolation, but rather integrated into comprehensive, equitable prevention strategies that both mitigate risks and make targeted use of the positive potential of social media.

### **Keywords**

Social media, children and adolescents, psychosocial health, duration of use, problematic use, prevention, health promotion

# Inhalt

Kurzfassung.....	III
Summary.....	V
Tabellen.....	IX
Abkürzungen.....	X
1 Einführung.....	11
1.1 Bezugsrahmen.....	12
1.2 Theoretische und begriffliche Grundlagen.....	12
1.3 Methodik.....	14
2 Nutzungsverhalten und Wirkmechanismen digitaler Interaktionsräume.....	17
2.1 Nutzung sozialer Medien.....	17
2.2 Zentrale Wirkmechanismen sozialer Medien.....	19
2.2.1 FOMO (Fear of missing out).....	19
2.2.2 Soziale Vergleichsprozesse.....	19
2.2.3 Digitale Identitätsarbeit und Selbstdarstellung.....	20
2.2.4 Plattformlogiken und algorithmische Verstärkung.....	20
2.2.5 Integratives Wirkmodell.....	20
2.3 Spezifische Risikokonstellationen.....	21
2.4 Problematische Nutzung sozialer Medien.....	22
3 Auswirkungen sozialer Medien.....	25
3.1 Operationalisierung und Messinstrumente.....	25
3.1.1 Zeitbasierte Messung.....	25
3.1.2 Problemorientierte und suchtanaloge Modelle.....	26
3.1.3 Methodische Herausforderungen.....	27
3.1.4 Erweiterte Perspektive und zukünftige Ansätze.....	27
3.2 Psychische Gesundheit.....	28
3.3 Soziale Beziehungen und digitale soziale Kompetenz.....	30
3.4 Einsamkeit und soziale Isolation.....	30
3.5 Körperbild, Ernährung und Sexualität.....	32
4 Einflussfaktoren und moderierende Faktoren.....	34
4.1 Nutzungstypen und individuelle Voraussetzungen.....	34
4.2 Geschlecht/Gender.....	34
4.3 Soziales Umfeld.....	35
4.4 Sozioökonomischer Status (SES).....	36
4.5 Alter.....	37
4.6 Regionale und geografische Aspekte.....	37
4.7 Digital Divide.....	38
5 Prinzipien und internationale Umsetzungsmaßnahmen.....	39
5.1 Zielgruppenspezifische und chancengerechte Maßnahmen.....	39
5.2 Partizipative Gestaltung.....	40
5.3 Potenziale sozialer Medien gezielt nutzen.....	40
5.4 Berücksichtigung der Kinderrechte.....	41
5.5 Ganzheitlicher und multidisziplinärer Ansatz.....	41
5.6 Internationale Umsetzungsbeispiele.....	41

5.7	Diskurs über schulische Handyverbote .....	43
6	Empfehlungen für Österreich .....	44
6.1	Stärkung psychosozialer und digitaler Gesundheitskompetenz .....	44
6.2	Förderung sozialer Schutzfaktoren im familiären und peerbezogenen Umfeld .....	45
6.3	Lebensweltliche Ansätze in Schule, Jugendarbeit und Freizeit .....	46
6.4	Strukturelle Rahmenbedingungen und chancengerechte Umsetzung .....	47
6.5	Gesellschaftlich-politische Rahmenbedingungen und Plattformgestaltung .....	48
7	Schlussfolgerungen .....	50
	Literatur .....	52

# Tabellen

Tabelle 1: Kategorien digitaler Kommunikations- und Interaktionsräume.....	13
Tabelle 2: Die 6 beliebtesten digitale Kommunikations- und Interaktionsräume von jungen Menschen in Österreich aus den Jahren 2025 und 2024 nach Geschlecht und dem Gesamtdurchschnitt .....	18

# Abkürzungen

ABC	A – Achte auf Dich, B – Bleib in Kontakt und C – Check Dein Umfeld
BSMAS	Bergen Social Media Addiction Scale
bzw.	beziehungsweise
ChatGPT	Chat Generative Pre-trained Transformer (Chat-basierter generativer vortrainierter Transformer)
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen)
ESPAD	European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs
etc.	et cetera
FGÖ	Fonds Gesundes Österreich
FOMO	Fear of missing out
GÖG	Gesundheit Österreich GmbH
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
KI	künstliche Intelligenz
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
PSMU	Problematic Social Media Use
SAS-SV	Smartphone Addiction Scale
SDG	Sustainable Development Goal
SEL	Sozial-Emotionales Lernen
SES	sozioökonomischer Status
SMA	Social Media Addiction
SMD-9	Social Media Disorder Scale
SMU	Social-Media-Nutzung
SNS	Social Networking Sites
u.a.	unter anderem
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
WHO	World Health Organization
WEMWBS	Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale

# 1 Einführung

Der digitale Wandel der letzten Jahrzehnte, angetrieben durch technologische Innovationen wie Smartphones, soziale Netzwerke und algorithmisch gesteuerte Plattformen, hat das Aufwachen junger Menschen grundlegend verändert. Digitalisierung durchdringt heute nahezu alle Lebensbereiche von der Kommunikation zur Freizeitgestaltung bis hin zu Bildung und sozialer Interaktion. Dabei geht es nicht allein um die bloße Verfügbarkeit digitaler Medien, sondern auch einen grundlegenden Wandel in der Handhabung, Wahrnehmung und sozialen Einbettung dieser Technologien (saferinternet.at 2025; WHO 2025).

Während Jugendkulturen im 20. Jahrhundert stark durch Massenmedien wie Fernsehen, Radio und Film geprägt waren, ist das heutige Medienverhalten durch digitale Medien individualisierter, dynamischer und allgegenwärtiger, vor allem da sie heutzutage im schulischen, familiären und sozialen Kontext integriert sind und dadurch eine zentrale Infrastruktur der Kommunikation bilden (Livingstone. S/Third. A 2017; Zeeb et al. 2024). Verstärkt wurde dieser Trend durch die COVID-19-Pandemie, die den Umstieg auf digitale Kommunikations- und Bildungsformen beschleunigt und bestehende Nutzungsmuster weiter intensiviert hat (Bendau et al. 2021; Larrabee Sonderlund et al. 2024; Li et al. 2021; Marciano et al. 2021; Matos et al. 2021).

**Soziale Medien** dienen damit längst nicht mehr der reinen Freizeitbeschäftigung, sondern fungieren zunehmend auch als Mittel der Identitätsbildung, sozialen Teilhabe und psychosozialen Bewältigung. Gleichzeitig werfen diese Entwicklungen jedoch eine Vielzahl von Fragen auf, insbesondere hinsichtlich der Auswirkungen auf die psychische bzw. psychosoziale Gesundheit, der Qualität sozialer Beziehungen sowie Erfahrungen von Einsamkeit im analogen und digitalen Raum. Studien zeigen, dass eine exzessive Nutzung sozialer Medien mit erhöhtem Risiko für depressive Symptome, Angststörungen und Schlafprobleme einhergeht, während gezielte und aktive Nutzung auch positive Effekte wie soziale Unterstützung und Zugang zu Gleichgesinnten ermöglichen kann (Andreadis/Marshall 2025; Bendau et al. 2021; Ivie et al. 2020; Keles et al. 2019; Liu et al. 2022; Muris et al. 2024).

Internationale Erhebungen wie die HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children-Studie) der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) belegen eine deutliche Zunahme emotionaler Belastungen und psychosozialer Krisen im Jugendalter. Parallel hierzu berichten die Daten, dass europaweit rund 11 Prozent der Jugendlichen eine problematische Nutzung sozialer Medien aufweisen (Mädchen 13 %, Burschen 9 %) (Boer et al. 2021; Boniel-Nissim et al. 2024). Für Österreich liegen die Werte etwas niedriger: etwa 10 Prozent der Mädchen und 7 Prozent der Burschen (Felder-Puig et al. 2023). Diese Befunde verdeutlichen die Dringlichkeit einer differenzierten Betrachtung digitaler Medienwirkungen sowie die Notwendigkeit evidenzbasierter Handlungsoptionen auf individueller, pädagogischer und struktureller Ebene.

Vor diesem Hintergrund untersucht der **vorliegende Bericht** aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien auf Kinder und Jugendliche. Diese werden systematisch aufbereitet und in den österreichischen Kontext eingeordnet, um praxisorientierte Handlungsempfehlungen abzuleiten. Im Fokus stehen dabei Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und Aspekten der psychischen Gesundheit, des sozialen Wohlbefindens sowie der sozialen Integration im digitalen Zeitalter.

Der Bericht richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Bildung, Sozial- und Jugendhilfe sowie an Entscheidungsträger:innen in Politik und Verwaltung. Er gliedert sich in vier inhaltliche Teile: Einführung und konzeptionelle Grundlagen, empirische Befunde zur psychosozialen Wirkung sozialer Medien, Handlungsfelder und Zielgruppenanalysen sowie Empfehlungen und Umsetzungsoptionen.

## 1.1 Bezugsrahmen

Für die vorliegende Untersuchung erfolgt eine arbeitsdefinitorische Differenzierung in drei Altersgruppen: Kinder (6–12 Jahre), Jugendliche (13–18 Jahre) und junge Erwachsene (19–25 Jahre). Diese Einteilung orientiert sich an entwicklungspsychologischen Übergängen und in Anlehnung an die WHO (Quenzel/Hurrelmann 2022). In den weiteren Analysen werden Unterschiede nach Geschlecht und sozialem Milieu berücksichtigt, da diese Aspekte Auswirkungen auf die Nutzung digitaler Medien und die psychosoziale Gesundheit haben (Boer et al. 2021; Boniel-Nissim et al. 2024).

## 1.2 Theoretische und begriffliche Grundlagen

### Psychische und psychosoziale Gesundheit

Die psychosoziale Gesundheit bildet eine zentrale Voraussetzung für das Wohlbefinden, die Lern- und Leistungsfähigkeit und gesellschaftliche Teilhabe von Kindern und Jugendlichen. Psychosoziale Gesundheit umfasst in einem erweiterten Verständnis nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch soziale Beziehungen, Teilhabechancen sowie die Fähigkeit, alters- und entwicklungsspezifische Aufgaben zu bewältigen. Während „psychische Gesundheit“ primär emotionale und kognitive Aspekte beschreibt, integriert „psychosoziale Gesundheit“ zusätzlich soziale und kontextuelle Faktoren. Internationale Organisationen wie WHO, UNICEF und OECD definieren sie als Zusammenspiel emotionaler, kognitiver und sozialer Ressourcen, das jungen Menschen ermöglicht, Herausforderungen zu bewältigen und aktiv am sozialen Leben teilzunehmen (Chernyshenko et al. 2018; Idele et al. 2022; WHO 2005). Dieser integrative Ansatz ist besonders relevant, da psychosoziale Entwicklung und soziale Einbettung maßgeblich prägen, wie digitale Medien erlebt und genutzt werden.

In den letzten Jahren wurde der Förderung psychischer und psychosozialer Gesundheit national wie international verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt (WHO 2025). In Österreich wird diesem Anliegen seit 2022 mit der Agenda Gesundheitsförderung und dem Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung (KoZuG) Rechnung getragen. Ziel ist es, das psychische Wohlbefinden junger Menschen nachhaltig zu stärken, Belastungen frühzeitig zu erkennen und präventive Strukturen zu schaffen, die soziale und gesundheitliche Chancengerechtigkeit fördern. Programme wie das sogenannte „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“ oder begleitende pädagogische Strategien sollen zur Stärkung psychosozialer Ressourcen und Widerstandsfähigkeit beitragen (Agenda Gesundheitsförderung 2023).

## Soziale Medien

Soziale Medien (englisch: Social Media) bezeichnen internetgestützte Plattformen und Anwendungen, die es Individuen und Gemeinschaften ermöglichen, nutzergenerierte Inhalte wie z. B. Texte, Bilder oder Videos zu erstellen und zu verbreiten („teilen“) und in vielfältigen Kommunikationsformen zu interagieren. Private Kommunikation, etwa über Direktnachrichten, steht neben öffentlich sichtbaren Austauschformen wie z. B. Postings, Kommentaren oder Kurzvideos. Die Nutzung basiert auf sozialen Strukturen wie Profilen, Freundschaftsbeziehungen oder Follower-Netzwerken. Zentrale Merkmale für soziale Medien sind Interaktivität, Echtzeitkommunikation, nutzergetragene Inhaltserstellung und die digitale Vernetzung zwischen Individuen und Gruppen (Zeamari/Laurier 2025).

In der öffentlichen Diskussion wird „Social Media“ häufig als Oberbegriff für verschiedene digitale Dienste wie Messaging-Apps, Gaming-Communitys oder Künstliche-Intelligenz (KI)-Plattformen verwendet. Zur Orientierung und Differenzierung erläutert die untenstehende Tabelle die diversen Kategorien digitaler Plattformen (Wirtschaftlexikon (2023); Zeamari/Laurier (2025)).

Tabelle 1: Kategorien digitaler Kommunikations- und Interaktionsräume

Kategorie	Beschreibung	Beispiele
<b>Soziale Medien</b>	digitale Plattformen, die u. a. das Erstellen, Teilen und Kommentieren von Inhalten sowie sozialer Interaktion ermöglichen; beinhaltet Formate wie Social Networking Sites (SNS), Video-Sharing-Plattformen und hybride Dienste	Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, BeReal, Pinterest
<b>Messaging- und Kommunikationsdienste</b>	Dienste zur privaten oder gruppenbasierten Kommunikation, meist mit Fokus auf Chat, Voice oder Videokommunikation	WhatsApp, Discord, Telegram, Signal, Facebook Messenger, Microsoft Teams
<b>Gaming-Plattformen und Game Communities</b>	Plattformen, auf denen digitale Spiele gespielt werden und soziale Interaktion im Spiel- oder Community-Kontext stattfindet; beinhalten Chat, Kooperation oder Streaming.	Roblox, Fortnite (Party/Chat), Twitch, Minecraft-Server, Steam
<b>KI- und Informationsplattformen</b>	digitale Tools und Dienste, die Informationen bereitstellen, Inhalte generieren oder Interaktion ermöglichen, zunehmend soziale Bedeutung im Jugendalltag	YouTube, ChatGPT, Google Bard/Gemini, Copilot, Lern-KI-Tools

Quelle: Wirtschaftlexikon (2023); Zeamari/Laurier (2025)

Plattformen können frei zugänglich oder auf bestimmte Nutzergruppen beschränkt sein. Die Reihenfolge angezeigter Inhalte wird überwiegend durch Empfehlungsalgorithmen bestimmt, die das frühere Verhalten, Präferenzen und Interaktionen der Nutzer:innen analysieren (Costello et al. 2023; Montag/Hegelich 2020). Ziel dieser algorithmischen Kuratierung ist in erster Linie die Steigerung von Aufmerksamkeit und Verweildauer, was ökonomischen Interessen wie Werbeerlösen und Datenverwertung entspricht. Diese Gestaltungslogiken wirken sich unmittelbar auf das Nutzungserleben junger Menschen aus, da sie bestimmen, welche Inhalte sichtbar werden und wie Interaktionen strukturiert sind (Costello et al. 2023; Montag/Hegelich 2020). Studien zeigen zudem, dass Jugendliche zunehmend ein Bewusstsein für algorithmische Mechanismen entwickeln, ein Phänomen, das als „Algorithm Awareness“ bezeichnet wird. In der Folge versuchen sie, ihr Nutzungsverhalten gezielt anzupassen, um die algorithmische Verbreitung von Inhalten zu beeinflussen oder bestimmte Steuerungssignale bewusst zu umgehen (Oeldorf-Hirsch/Neubauer 2023).

Ein weiterer wichtiger Aspekt besteht darin, dass die Nutzung sozialer Medien eng an die Verbreitung von Smartphones gekoppelt ist. Ein Großteil der Interaktionen findet über mobile Endgeräte statt, wie empirische Studien belegen (Pieh et al. 2025). Aus diesem Grund wird Social-Media-Nutzung in der Forschung häufig nicht getrennt von allgemeiner Smartphone-Nutzung betrachtet, sondern im Kontext von Bildschirmzeit, Mediengewohnheiten oder digitalem Stress diskutiert (Krause. H 2025; WHO 2024).

### 1.3 Methodik

Der vorliegende Bericht basiert auf einer **orientierenden Literaturrecherche**, die nach einem iterativen Prozess erfolgte, bei dem Suchstrategien kontinuierlich angepasst und erweitert wurden. Ziel der Recherche war es, den aktuellen Forschungsstand zu erfassen und relevante Arbeiten strukturiert auszuwerten, um folgende Fragestellungen zu beantworten:

- Welchen Einfluss/welche Auswirkungen hat der Gebrauch von Social Media auf die psycho-soziale Gesundheit, soziale Beziehungen, die Entwicklung sozialer Kompetenzen und das Empfinden von Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen?
- Gibt es unterschiedliche Auswirkungen nach Geschlecht und sozio-ökonomischen Status?
- Welche Daten/Fakten/Wirkmodelle/Entwicklungen gibt es dazu?
- Welche Handlungsoptionen und Policies in Hinblick auf Social Media gibt es, um den negativen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche entgegenzuwirken?

Bei der **Auswahl der Literatur** wurden folgende Kriterien beachtet:

- Berücksichtigung von Studien und Fachartikeln aus dem geografischen Kontext Europa, USA, Kanada, Australien und Neuseeland
- Veröffentlichungszeitraum zwischen 2015 und 2025
- Zielgruppenfokus auf Kinder (6–12 Jahre), Jugendliche (13–18 Jahre) sowie in begrenztem Umfang junge Erwachsene bis 25 Jahre
- Thematischer Fokus auf Social Media und psycho-soziale Gesundheit, sowohl negative als auch positive Effekte
- Berücksichtigung individueller, sozialer und struktureller Ebene
- Außerklinisches Setting

Quellen, welche diese Kriterien nicht erfüllten, wurden **exkludiert** (u.a. Behandlung bestimmter Krankheitsbilder, klinisches Setting, Fokus auf traditionelle digitale Medien wie Radio, Fernsehen, Post-Desaster Szenario, Substanzmissbrauch).

Eine **elektronische Datenbanksuche** wurde am 19.02.2025 in der Datenbank PubMed durchgeführt. Der Suchzeitraum umfasste Publikationen von Januar 2015 bis Dezember 2025, um sowohl aktuelle Entwicklungen als auch längerfristige Trends zu berücksichtigen. Die Zielgruppe der Recherche umfasste Kinder im Alter von 6–12 Jahren, Jugendliche von 13–18 Jahren sowie – entsprechend der Alterskategorien der Datenbank – junge Erwachsene bis 24 Jahre, sofern deren Ergebnisse Rückschlüsse auf Kinder und Jugendliche zuließen. Die Suchstrategie verknüpfte Begriffe zu Social Media und digitalen Medien mit Aspekten der psychosozialen und mentalen Gesundheit, darunter psychosoziale Gesundheit, mentale Gesundheit, soziale Kompetenzen, Einsamkeit und soziale Beziehungen. Zusätzlich wurden einzelne Social-Media-Plattformen (z. B.

Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat) explizit einbezogen, um plattformspezifische Effekte erfassen zu können. Insgesamt ergab die initiale Suche 1.909 Treffer. Aufgrund dieser hohen Anzahl erfolgte eine schrittweise Einschränkung der Ergebnisse nach Art der Quellen. Dabei wurden 46 systematische Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen identifiziert, wovon 25 Quellen aufgrund der Einschlusskriterien als thematisch relevant identifiziert worden sind. Im Verlauf der vertiefenden Analyse wurden daraus dann insgesamt 19 Quellen detailliert gesichtet. Die Durchsicht wurde anschließend beendet, da angesichts der vorhandenen Ressourcen und diese Quellen eine ausreichende und inhaltlich konsistente Beantwortung der Fragen hinsichtlich der psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien ermöglichten.

Ergänzend zur Datenbanksuche wurde eine **umfassende Handrecherche** über Google und Google Scholar, sowie Schneeballverfahren durchgeführt. Diese diente insbesondere der Identifikation von Grundlagenliteratur, der Erfassung aktueller gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Entwicklungen sowie der Recherche zu konkreten Handlungsoptionen im Themenfeld Social Media, psychosoziale Gesundheit und Kinder und Jugendliche. Sofern relevant, wurden identifizierte Quellen für die Beschreibung der psychosozialen Auswirkungen berücksichtigt. Die thematische Ausrichtung der Handsuche wurde zusätzlich durch Hinweise aus der fachlichen Begleitung sowie durch Rückmeldungen von Kolleg:innen ergänzt und geschärft. Dabei standen insbesondere praxisrelevante Ansatzpunkte im Vordergrund, wie die Einschränkung der Screenzeit, Altersgrenzen für Social Media Nutzung, die Vermittlung digitaler und sozialer Kompetenzen, sowie Regelungen zur Handynutzung bzw. Handyverbote an Schulen. Diese Themen dienten als leitende Kategorien für die gezielte Vertiefung der Recherche zu Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten. Die Handsuche umfasste Berichte, Leitlinien, Stellungnahmen, Strategiepapiere und praxisorientierte Publikationen von Fachorganisationen, Behörden, NGOs und wissenschaftsnahen Einrichtungen. Insbesondere aktuelle Ergebnisse und Berichte der WHO oder OECD sowie aktuelle internationale Maßnahmen finden in den Handlungsempfehlungen Berücksichtigung, unter anderem Boniel-Nissim et al. (2024); Galea et al. (2024), OECD (2024a) und OECD (2024b).

Die Recherche und Durchsicht der Literatur wurde so lange fortgeführt, bis der inhaltliche Sättigungspunkt erreicht war. Dieser war dann gegeben, als durch zusätzliche Suchläufe keine neuen relevanten Erkenntnisse, Themen oder Perspektiven mehr identifiziert werden konnten und die verfügbaren Quellen eine ausreichende Beantwortung der Forschungsfragen ermöglichten. Die identifizierten Quellen wurden hinsichtlich ihrer Relevanz für die Beantwortung der Fragestellungen durchgesichtet. Zentrale Aussagen zu gesundheitlichen Effekten, Risikofaktoren und möglichen Schutzmaßnahmen wurden extrahiert und im Bericht systematisch dargestellt.

Insgesamt wurden **145 Quellen** für die Erstellung des Berichts miteinbezogen und setzt sich aus einer Mischung aus wissenschaftlichen Fachartikeln, systematischen Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen, Scoping- und Umbrella-Reviews, Online-Quellen sowie aus Berichten, Policy- und Strategiedokumenten nationaler und internationaler Organisationen zusammen.

### Limitationen

Die Ergebnisse dieser orientierenden Literaturrecherche unterliegen mehreren Einschränkungen. Durch die Einschluss- und Ausschlusskriterien (z. B. geografischer Fokus, Publikationssprache) besteht ein potenzieller Selektionsbias. Ein Großteil der ausgewerteten Studien stammt aus dem

englischsprachigen Raum, wodurch regionale Besonderheiten bzw. Unterschiede und Kontextfaktoren anderer Länder möglicherweise unberücksichtigt bleiben. Zudem besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, da nicht alle Studien berücksichtigt werden konnten. Zwischen den Quellen bestehen in der Definition zentraler Begriffe wie der Altersgruppen (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene), Social Media und der verwendeten Messvariablen Unterschiede, was die Vergleichbarkeit der Ergebnisse einschränken kann.

Zudem basiert ein Großteil der berichteten Studien auf querschnittlichen Beobachtungsdesigns, sodass überwiegend Assoziationen, jedoch nur eingeschränkt kausale Zusammenhänge zwischen Social Media Nutzung und psychosozialen Outcomes abgeleitet werden können. Unterschiede in Definitionen von Social Media, Altersgruppen und Messinstrumenten sowie überwiegend selbstberichtete Nutzungsdaten schränken darüber hinaus die Vergleichbarkeit der Befunde ein und können Verzerrungen begünstigen (siehe auch Kapitel 3.1.3).

Darüber hinaus zeigt sich, dass ein erheblicher Teil der bisherigen Forschung einen eher problemorientierten Zugang verfolgt. Studien konzentrieren sich häufig auf Risiken und negative Auswirkungen sozialer Medien, während positive, ressourcenorientierte oder kompensatorische Effekte bislang weniger systematisch untersucht wurden. Weiters ist zu berücksichtigen, dass sich die digitale Medienlandschaft sehr dynamisch verändert. Neue Plattformen, algorithmische Anpassungen und Trends können das Nutzungsverhalten und die psychosozialen Effekte junger Menschen rasch beeinflussen. Aufgrund des Veröffentlichungszeitraums der herangezogenen Literatur wurden aktuellere Entwicklungen, insbesondere nach Mai 2025, nur eingeschränkt berücksichtigt.

## 2 Nutzungsverhalten und Wirkmechanismen digitaler Interaktionsräume

Die Auseinandersetzung mit den psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien erfordert die Betrachtung des Nutzungsverhaltens und der zugrunde liegenden Wirkmechanismen. Soziale Medien sind kein homogenes Phänomen, sondern ein dynamisches Feld unterschiedlicher Plattformen mit spezifischen Funktionen, Zielgruppen und Geschäftsmodellen. Für Kinder und Jugendliche sind diese Angebote ein zentraler Bestandteil der Alltagskultur, wobei Reichweite und Nutzungsintensität je nach Alter, Geschlecht und sozialem Umfeld variieren (Boer et al. 2020b; Smahel et al. 2020). Zur Nachvollziehbarkeit dieser Vielschichtigkeit wird auf die Nutzungsdauer und typische Nutzungsmuster eingegangen. Beide Aspekte bilden die Grundlage für die Analyse der Chancen und Risiken im weiteren Verlauf des Berichts.

### 2.1 Nutzung sozialer Medien

In Österreich gehören soziale Medien mittlerweile zu den zentralen Kommunikations- und Erfahrungsräumen von Kindern und Jugendlichen (saferinternet.at 2025). Junge Menschen nutzen soziale Medien für **unterschiedliche Zwecke**, die sich in zentrale Funktionsbereiche gliedern lassen (Steinsbekk et al. 2024). Dazu zählen die Selbstdarstellung und Identitätsarbeit durch das Teilen von Fotos und Videos oder das Führen digitaler Tagebuchformate. Daneben spielt das Beziehungsmanagement eine wichtige Rolle, insbesondere in der Pflege bestehender Freundschaften, im Austausch im Alltag und im Aufbau neuer sozialer Beziehungen. Auch das Informationsmanagement, das gezielte Suchen, Filtern und Bewerten von Informationen, gewinnt an Bedeutung ebenso wie Unterhaltung, Entspannung und Zeitvertreib (Nesi 2022; Steinsbekk et al. 2024). Empirische Untersuchungen zeigen dabei deutlich, dass Jugendliche verschiedene Plattformen für unterschiedliche Zwecke einsetzen und Nutzungsmotive plattformspezifisch variieren (Valkenburg 2022). So werden z. B. Instagram und BeReal stärker für Selbstdarstellung genutzt, YouTube und TikTok für Unterhaltung und Information, während Messenger wie WhatsApp die zentrale Rolle für Alltagskommunikation einnehmen (saferinternet.at 2025).

Aktuelle Daten des Jugend-Internet-Monitors 2025 (saferinternet.at 2025) aus Österreich belegen die große Reichweite digitaler Kommunikations- und Interaktionsräume. Zu den meistgenutzten Tools gehören u. a. Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, Discord, BeReal oder Pinterest. Auch plattformbasierte Gaming-Communitys wie Twitch und Roblox sowie KI-gestützte Tools, z. B. ChatGPT, gewinnen an Relevanz. Alle Plattformen verzeichnen einen Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr. Folgende Tabelle zeigt die beliebtesten Kommunikations- und Interaktionsplattformen.

Tabelle 2: Die 6 beliebtesten digitale Kommunikations- und Interaktionsräume von jungen Menschen in Österreich aus den Jahren 2025 und 2024 nach Geschlecht und dem Gesamtdurchschnitt

Netzwerk	2025			2024		
	Gesamt	weiblich	männlich	Gesamt	weiblich	männlich
WhatsApp	87 %	91 %	84 %	76 %	89 %	65 %
YouTube	80 %	76 %	84 %	70 %	76 %	65 %
Snapchat	74 %	81 %	67 %	61 %	72 %	52 %
Instagram	73 %	73 %	74 %	71 %	79 %	63 %
TikTok	72 %	72 %	72 %	65 %	–	–
Microsoft-Teams	35 %	42 %	30 %	–	–	–

Quelle: saferinternet.at (2025)

Geschlechterspezifische Unterschiede haben sich in den letzten Jahren verringert: Während früher deutliche Präferenzen zu beobachten waren (z. B. Instagram stärker bei Mädchen, TikTok stärker bei Jungen), zeigen die aktuellen Erhebungen weitgehend ausgeglichene Nutzungsanteile. Unterschiede bleiben jedoch u. a. bei WhatsApp, Snapchat oder YouTube bestehen. Neben klassischen sozialen Netzwerken gewinnen plattformbasierte Gaming-Communitys (Twitch, Roblox) sowie KI-gestützte Tools (z. B. ChatGPT) an Bedeutung und werden zunehmend für Kommunikation und Informationssuche genutzt (saferinternet.at 2025).

### Nutzungsintensität und Interaktionsformen

Neben der Frage, welche Plattformen genutzt werden, ist entscheidend, wie häufig und in welcher Weise Social Media verwendet werden. Unter Nutzungsintensität werden dabei Dauer, Häufigkeit und zeitliche Verteilung verstanden (Boer et al. 2020b; Boer et al. 2022). Erhebungen deuten darauf hin, dass Jugendliche einen großen Anteil ihrer täglichen Onlinezeit in sozialen Medien verbringen. In Deutschland beträgt laut Jugend-Information-Medien-Studie 2023 (JIM-Studie) die durchschnittliche Onlinezeit 12- bis 19-Jähriger 224 Minuten pro Tag, wobei nahezu alle Jugendlichen ein eigenes Smartphone besitzen (Feierabend et al. 2023). Auch in Österreich zeigen aktuelle Erhebungen ein vergleichbares Nutzungsniveau. Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren nutzen soziale Medien intensiv und regelmäßig (saferinternet.at 2025).

Die Forschung unterscheidet zur deskriptiven Charakterisierung zwischen **unterschiedlichen Formen der Social-Media-Nutzung**:

- passive Nutzung: reines Konsumieren von Inhalten, Scrollen, Beobachten
- aktive Nutzung: Kommunizieren, Kommentieren, Liken, Posten eigener Inhalte
- sozial-interaktive Nutzung: private Nachrichten, Gruppenchats, kollaborative Aktivitäten
- synchron vs. asynchron: direkte Echtzeitkommunikation (z. B. Voice Messages, Livestreams) versus zeitversetzte Reaktionen
- Multiplattform-Nutzung: parallele Nutzung mehrerer Plattformen je nach Zweck
- Always-on-Praktiken: kurze, häufige Nutzungsepisoden über den Tag hinweg (Girela-Serrano et al. 2024; Käcko et al. 2024; Marciano et al. 2021; Montag et al. 2024; Nesi 2022; Valkenburg 2022)

Aktuelle deutschsprachige Forschung verweist auch auf die Zeitmuster. Hierzu zählen u. a. häufige kurze Nutzungsepisoden über den Tag, Nutzungsspitzen am Nachmittag und Abend, zunehmende Relevanz nächtlicher Nutzung bei älteren Jugendlichen und die verstärkte Nutzung an Wochenenden (Naab 2025).

## 2.2 Zentrale Wirkmechanismen sozialer Medien

Die Wirkungen sozialer Medien auf das Wohlbefinden entstehen nicht primär durch die reine Nutzungsdauer, sondern durch Wirkmechanismen digitaler Umgebungen, die das Erleben, Verhalten und soziale Vergleichsprozesse beeinflussen. Zu den zentralen Einflussfaktoren zählen Fear of missing out (FOMO), soziale Vergleichsdynamiken, Formen digitaler Identitätsarbeit sowie plattformspezifische Gestaltungsprinzipien wie die sogenannte „algorithmische Kuratierung“ oder permanente Benachrichtigungen. Diese Mechanismen können sowohl ressourcenfördernde Prozesse unterstützen, z. B. soziale Unterstützung oder Selbstwirksamkeit, oder auch psychosoziale Belastungen verstärken, beispielsweise durch Vergleichsdruck, Überreizung oder emotionale Abhängigkeit (Abell et al. 2019; Amran/Jamaluddin 2022; Piko et al. 2025). Generell weisen systematische Übersichtsarbeiten darauf hin, dass die bisherige Forschung häufig vorwiegend Risikoaspekte betrachtet. Neuere Arbeiten beinhalten eine „Dual-Impact-Perspektive“, die sowohl förderliche als auch problematische Wirkungen sozialer Medien berücksichtigt (Fassi et al. 2024; Orben et al. 2024; Valkenburg 2022).

### 2.2.1 FOMO (Fear of missing out)

Das Phänomen „**Fear of missing out**“ beschreibt die Angst, soziale Ereignisse oder Erfahrungen bzw. Aktivitäten der Peers zu verpassen, und äußert sich in einem Drang nach dauerhafter Verbindung mit dem sozialen Umfeld. Dieses Erleben ist insbesondere bei jungen Menschen stark ausgeprägt, da soziale Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit in dieser Entwicklungsphase eine zentrale Rolle spielen (Amran/Jamaluddin 2022; Santos et al. 2023). 40 Prozent der Jugendlichen erleben regelmäßig FOMO, was mit intensiver Nutzung verbunden ist; Forschungsergebnisse belegen, dass FOMO mit einer **erhöhten und oft exzessiven Nutzung sozialer Medien** einhergeht (Donnelly/Saldutti 2024). FOMO wirkt vor allem über zwei Pfade: Es steigert soziale Vergleichsprozesse, die wiederum das Selbstwertgefühl senken. Zudem erhöht es die Wahrscheinlichkeit einer problematischen Nutzung sozialer Medien (PSMU), was im Modell von Gori et al. (2023) durch einen kausalen Pfad belegt wird.

### 2.2.2 Soziale Vergleichsprozesse

Vergleiche richten sich häufig an idealisierten Darstellungen von Gleichaltrigen oder Influencerinnen und Influencern aus. Solche aufwärtsgerichteten Vergleiche („upward comparisons“) stehen in engem Zusammenhang mit Unzufriedenheit und niedrigem Selbstwert, vor allem bei vulnerablen Gruppen. Diese Befunde werden auch durch longitudinale Studien untermauert, die sozialpsychologische Auswirkungen belegen (Anderson et al. 2022). Influencer:innen nehmen dabei eine doppelte Rolle ein: Einerseits fungieren sie für viele junge Menschen als Rollenvorbilder und vermitteln Zugehörigkeit, andererseits verstärken sie normative Vergleichsrahmen (Anderson et al. 2022; Paus-Hasebrink et al. 2019). Untersuchungen zeigen, dass Influencer:innen besonders erfolgreich sind, wenn sie ihren Followern ein Gefühl von Zugehörigkeit und

Gemeinschaft vermitteln, beispielsweise durch das Erzählen persönlicher Geschichten. Dieses Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein, ist entscheidend für die Identitätsentwicklung der Menschen. Gerade weil viele Influencer:innen selbst jung sind, fördern sie Identifikation und Orientierung, können aber auch unrealistische Erfolgs- oder Schönheitsnormen transportieren (OECD 2024a; OECD 2024b).

### 2.2.3 Digitale Identitätsarbeit und Selbstdarstellung

Jugendliche nutzen soziale Medien aktiv zur Entwicklung ihrer digitalen Identität durch gezieltes Posten, Selektieren und Kuratieren. Positiv wirkt sich dies aus, wenn Anerkennung und Selbstbestimmung entstehen (Nesi 2022). Allerdings kann die algorithmisch gesteuerte Rückmeldung über Likes, Views oder Follower-Zahlen zu einer digitalen Externalisierung des Selbstwertes führen, bei der die Selbstbewertung zunehmend von digitalem Feedback abhängt. Diese Dynamik kann bei Jugendlichen zu emotionalem Druck, Abhängigkeit und Selbstwertschwankungen führen (Valkenburg et al. 2022). Studien zeigen hier geschlechterspezifische Unterschiede. So sind Mädchen und junge Frauen dabei stärker von Rückmeldemechanismen betroffen, während Jungen häufiger performative Elemente wie z. B. Humor oder Gaming nutzen (Piteo/Ward 2020).

### 2.2.4 Plattformlogiken und algorithmische Verstärkung

Plattformen sind auf Aufmerksamkeitsbindung ausgelegt. Empfehlungsalgorithmen, endloses Scrollen („infinite scroll“) und Push-Benachrichtigungen erzeugen ein Gefühl permanenter Relevanz und fördern Reizüberflutung. Das Konzept der „Algorithmic Addiction by Design“ beschreibt, wie diese Strukturen gezielt auf Belohnungssysteme wirken und Abhängigkeit fördern können (Costello et al. 2023; Montag/Hegelich 2020). Neurowissenschaftliche Befunde weisen darauf hin, dass positive soziale Rückmeldungen im Gehirn ähnliche Dopaminmuster aktivieren wie Belohnungsreize aus Glücksspiel oder Substanzkonsum (De et al. 2025). Gleichzeitig bieten Plattformalgorithmen durch personalisierte Informationskampagnen oder Präventionsbotschaften Chancen für gezielte Gesundheitskommunikation, sofern sie verantwortungsvoll gestaltet werden (Hofer 2019).

### 2.2.5 Integratives Wirkmodell

Aktuelle Reviews (Boer et al. 2021; Montag et al. 2024; Orben et al. 2024; Valkenburg et al. 2022) betonen, dass die genannten Mechanismen nicht isoliert wirken, sondern in Wechselwirkung stehen. FOMO verstärkt soziale Vergleiche, diese senken Selbstwert und fördern problematische Nutzung, die wiederum psychische Belastungen nach sich zieht. Algorithmische Systeme wirken als Verstärker dieser Prozesse, indem sie emotional aufgeladene Inhalte priorisieren.

Auf Basis der Einflussgrößen lassen sich folgende Ansatzpunkte für **Interventionen auf verschiedenen Ebenen** formulieren:

- kognitiv-behavioral: Umgang mit FOMO und Vergleichsdruck,
- medienpädagogisch: Förderung reflektierter Selbstdarstellung und digitaler Selbstwirksamkeit,

- regulatorisch: Gestaltung transparenter, jugendgerechter Plattformlogiken. FOMO treibt zu Vergleich, Vergleich senkt Selbstwert und fördert PSMU und PSMU führt über Nutzungsexzesse zu psychischen Belastungen.

## 2.3 Spezifische Risikokonstellationen

### Cybermobbing im Kontext der COVID-19-Pandemie

Im Zuge der COVID-19-Pandemie und der damit verbundenen Verlagerung sozialer Interaktionen in digitale Räume wurde ein Anstieg von Cybermobbing unter Jugendlichen in Europa dokumentiert (Erbiçer et al. 2023). Laut einer Studie von Saferinternet.at (2022) berichten rund 48 Prozent der befragten Jugendlichen über eine wahrgenommene Zunahme von Online-Mobbing während der pandemiebedingten Distanzphasen. 17 Prozent gaben an, selbst direkt betroffen gewesen zu sein. Besonders häufig beschrieben wurden abwertende Gesten, absichtliche Ausschlüsse aus Onlinekommunikation oder gezielte Störungen während digitaler Unterrichtseinheiten.

Die Studienlage legt nahe, dass strukturelle Schutzmechanismen in digitalen Lernumgebungen nur unzureichend etabliert waren und dass emotionale Belastungen durch soziale Isolation mit einem erhöhten Risiko für digitales Aggressionsverhalten einhergingen (Erbiçer et al. 2023; Nagata et al. 2025).

### Umgang mit Desinformation

Umfragen weisen darauf hin, dass Jugendliche sich zu einem großen Teil über soziale Medien über gesellschaftliche, politische und gesundheitliche Themen informieren, jedoch nur begrenztes Vertrauen in diese Quellen haben und häufig Schwierigkeiten bei der Bewertung der Informationsqualität haben (Saferinternet.at 2023).

Trotz eines hohen Problembewusstseins im Hinblick auf Desinformation („Fake News“) fehlen vielen Heranwachsenden konkrete Strategien zur Quellenprüfung und zur Einordnung digitaler Inhalte. Diese Konstellation wird als „Fake-News-Dilemma“ beschrieben, ein Zustand, in dem ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Orientierung mit einer gleichzeitig mangelnden Informationskompetenz zusammentrifft (Alon et al. 2024; Krause. H 2025). Insbesondere auf Plattformen wie TikTok, Instagram und YouTube wird Desinformation häufig in emotional aufbereiteten Kurzformaten verbreitet, die bei Jugendlichen eine hohe Reichweite erzielen. Die Förderung kritischer Medienkompetenz wird daher als zentrale präventive Maßnahme zur Stärkung der digitalen Resilienz angesehen (Alon et al. 2024; Krause. H 2025).

Hinzu kommt eine Unterrepräsentation professionell geprüfter Informationen, was insbesondere bei gesundheitsbezogenen oder politischen Themen problematisch ist (Suarez-Lledo/Alvarez-Galvez 2021). Dies birgt nicht nur Risiken für die Informationssicherheit, sondern auch für die Entwicklung einer reflektierten Mediennutzung, insbesondere bei jüngeren Nutzerinnen und Nutzern.

## Rolle plattformspezifischer Inhalte

Die inhaltliche Gestaltung von Social-Media-Plattformen variiert deutlich je nach regionalem Regulierungsrahmen, algorithmischer Steuerung und gesellschaftlichen Normen. Besonders deutlich wird dies am Beispiel TikTok (international) bzw. Douyin (China). Während in der chinesischen Version der Plattform verstärkt bildungsorientierte und förderliche Inhalte algorithmisch priorisiert werden, beispielsweise naturwissenschaftliche Clips, Lerninhalte oder staatlich geprüfte Informationsformate, ist TikTok in westlichen Kontexten unter anderem stark durch kommerzielle Inhalte, Food-Marketing und Influencer-Konsumkultur geprägt (McCashin/Murphy 2023; Montag et al. 2021).

Die Studie von McCashin/Murphy (2023) beleuchtet die Rolle von TikTok im Kontext der öffentlichen und psychischen Gesundheit junger Menschen. Die Ergebnisse stellen dar, dass TikTok ein vielseitiges **Medium zur Gesundheitskommunikation** ist, das sowohl von Fachpersonen als auch von privaten Nutzerinnen und Nutzern genutzt wird, um kurze, audiovisuelle Inhalte für ein junges Publikum bereitzustellen. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene werden von extremistischen Gruppierungen über das Internet zum Zweck der individuellen Meinungs- und politischen Willensbildung gezielt adressiert (Ziegler et al. 2024). Junge Menschen stoßen im digitalen Raum leicht auf demokratie- und menschenfeindliche Inhalte, die gezielt in jugendaffinen Formaten auf Plattformen wie Instagram, TikTok, YouTube oder in Gaming-Umgebungen verbreitet werden. Diese Inhalte sind oft niedrighschwellig zugänglich und orientieren sich in Sprache, Gestaltung und Themenwahl an den Vorlieben der Zielgruppe. Aufgrund der individuellen Nutzung digitaler Endgeräte bleiben diese Berührungspunkte häufig unbemerkt vom direkten sozialen Umfeld, etwa von Eltern oder Geschwistern (ebd.).

## 2.4 Problematische Nutzung sozialer Medien

Die beschriebenen Mechanismen erklären, über welche Pfade Belastungen, Risiken und auch förderliche Effekte entstehen können. Aufgrund der unterschiedlichen Funktionen sozialer Medien im Alltag junger Menschen und zur Beurteilung, wann reguläre Nutzung in ein problematisches Muster übergeht, braucht es klar definierte Begriffe und fundierte Messinstrumente (Boer et al. 2021). Intensive Nutzung führt nicht per se zu negativen Auswirkungen, teilweise, weil diese wichtige soziale und kommunikative Funktionen erfüllt hat, z. B. wie in der COVID-19-Pandemie ersichtlich. Außerdem zeigen Studien, dass problematische Social-Media-Nutzung nicht allein durch die Nutzungsintensität erklärbar ist und auch nicht automatisch mit einer Reduktion der Nutzung zurückgeht (Käcko et al. 2024). Vor diesem Hintergrund sind eine klare begriffliche und methodische Abgrenzung problematischer, gesundheitsrelevanter Nutzung und die Erläuterung von Konzeptualisierung und Messung in der Forschung notwendig.

In der Literatur finden sich mehrere Begrifflichkeiten, unter anderem **Social Media Addiction** (SMA) oder **Problematic Social Media Use** (PSMU). Im „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ (Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen, DSM-5) wird die Erkrankung bzw. der Begriff Soziale-Medien-Sucht nicht als eigenständige Diagnose geführt. Daher hat sich der Begriff problematische Social-Media-Nutzung etabliert.

Als problematisch wird jene Nutzung verstanden, die mit suchähnlichen Symptomen wie Entzugerscheinungen, Kontrollverlust oder Konflikten sowie mit Einschränkungen des sozialen,

schulischen oder psychischen Wohlbefindens einhergeht (Ahmed et al. 2024; Andreassen et al. 2012; Boniel-Nissim et al. 2024; Hawi et al. 2019). In Boniel-Nissim et al. (2024) werden diese Kriterien mithilfe der Social Media Disorder Scale (SMD-9) erhoben. Eine Klassifikation als problematische Nutzer:innen erfolgt ab sechs oder mehr bejahten Symptomen.

Auf Basis der SMD-9-Daten und der Häufigkeit sozialer Onlinekontakte unterscheidet Boniel-Nissim et al. (2024) vier **Kategorien bzw. Typen von Nutzerinnen und Nutzern**:

1. **nicht aktive Nutzer:innen** (mit wöchentlichem oder seltenerem Onlinekontakt mit anderen UND nicht problematischer SMU)
2. **aktive Nutzer:innen** (täglich, aber nicht ständiger Onlinekontakt mit anderen UND unproblematische SMU)
3. **intensive Nutzer:innen** (mit fast ständigem Onlinekontakt mit anderen während des Tages UND unproblematischer SMU) und
4. **problematische Nutzer:innen** (mit sechs oder mehr Symptomen eines problematischen Konsums, unabhängig von den Onlinekontakten mit anderen).

Die aktuellen Daten der Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie 2021/2022 zeigen, dass 36 Prozent der Jugendlichen einen kontinuierlichen Onlinekontakt mit Freundinnen und Freunden und anderen angeben. Besonders hoch ist hier der Anteil bei 15-jährigen Mädchen (44 %). Durch die Kombination von Messungen des kontinuierlichen Onlinekontakts mit Freundinnen und Freunden und anderen und der problematischen Nutzung im Jahr 2022 wurden insgesamt werden 11 Prozent der Jugendlichen als problematische Nutzer:innen, 32 Prozent als intensive, 44 Prozent als aktive und 12 Prozent als nicht aktive Nutzer:innen eingestuft (Boniel-Nissim et al. 2024).

Besonders häufig tritt problematische SMU im Alter von 13 Jahren auf. Die Prävalenz unterscheidet sich kaum nach sozioökonomischem Status, allerdings zeigt sich, dass Jugendliche mit niedrigerem SES häufiger der Gruppe der nicht aktiven Nutzer:innen zuzuordnen sind. Im Vergleich zur HBSC-Erhebung von 2017/2018 beinhalten die Ergebnisse von 2021/2022 eine höhere Prävalenz von problematischer SMU (7 % im Jahr 2018 und 11 % im Jahr 2022).

Eine österreichische Erhebung zur problematischen Smartphonennutzung (SAS-SV) bestätigt diese Ergebnisse. Demnach weisen 38,1 Prozent der 14- bis 20-Jährigen Anzeichen einer problematischen Nutzung auf, wobei der Anteil bei Mädchen (39,0 %) höher liegt als bei Burschen (33,3 %) (Mayerhofer et al. 2024). Ergänzend zeigen die Ergebnisse der österreichischen ESPAD-Erhebung 2024 (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), dass 10 Prozent der befragten Schüler:innen (n = 7.718) eine problematische Nutzung sozialer Medien auf; wobei ebenfalls geschlechtsspezifische Unterschiede zu beobachten waren (12% weiblich, 7% männlich) (Puhm/Strizek 2024).

Problematische Social-Media-Nutzung betrifft einen relevanten Anteil von Jugendlichen und hat in den vergangenen Jahren zugenommen. Diese Muster treten insbesondere in der frühen Adoleszenz auf und sind in verschiedenen Studien als belastungsrelevantes Verhalten beschrieben worden. Gleichzeitig ist Social-Media-Nutzung nicht grundsätzlich mit negativen Auswirkungen verbunden und kann für viele junge Menschen soziale und kommunikative Funktionen erfüllen. Die steigende Prävalenz problematischer Nutzungsmuster deutet jedoch darauf hin, dass ein Teil der Jugendlichen ein erhöhtes Risiko für Belastungen im sozialen, schulischen oder emotionalen Bereich trägt.

---

## Faktenbox

---

- Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil der Alltagskultur von Kindern und Jugendlichen, mit hoher Nutzungsfrequenz und zunehmender Nutzungsdauer.
- Nutzungsmuster unterscheiden sich deutlich nach Alter, Geschlecht und sozialem Kontext.
- Problematische Nutzung ist bei einem relevanten Anteil feststellbar und tritt häufiger in der frühen Adoleszenz auf.
- Mädchen berichten konsistent höhere Prävalenzen problematischer Nutzung als Burschen.
- Nutzungsdauer allein ist kein ausreichender Indikator für psychosoziale Auswirkungen; entscheidend sind Nutzungstypen und Nutzungskontexte.
- Auswirkungen entstehen nicht durch Nutzungsdauer allein, sondern durch Nutzungsart und Plattformmechanismen

*Zentrale Wirkmechanismen sind:*

- soziale Vergleichsprozesse
- Fear of missing out (FOMO)
- algorithmische Verstärkung
- digitale Identitätsarbeit und Feedbacksysteme
- Plattfordesigns nutzen Belohnungsmechanismen (Likes, Scrollen etc.).
- Risiken entstehen v. a. bei passiver, vergleichsorientierter oder zwanghafter Nutzung.

## 3 Psychosoziale Auswirkungen sozialer Medien

Die Auswirkungen sozialer Medien lassen sich entlang zentraler Lebensbereiche strukturieren. Der aktuelle Forschungsstand konzentriert sich insbesondere auf psychische Gesundheit, soziale Beziehungen, Einsamkeitserleben sowie körper- und sexualitätsbezogene Aspekte. Die folgenden Abschnitte ordnen die Evidenz entlang dieser Wirkdimensionen und erläutern, in welchen Bereichen soziale Medien mit Belastungen sowie mit unterstützenden Effekten in Verbindung stehen.

### 3.1 Operationalisierung und Messinstrumente

Die Bewertung der psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien hängt maßgeblich von der Nutzung und gesundheitlichen Effekten ab. Studien weisen darauf hin, dass Effekte von Social-Media-Nutzung auf das Wohlbefinden je nach Analyseebene unterschiedlich ausfallen und innerhalb von Personen in der Regel sehr gering sind. Dies weist auf die methodische Komplexität hin und erschwert direkte Aussagen über kausale Zusammenhänge (Boer et al. 2020b; Boer et al. 2022).

Die vorliegende Literatur zeigt die Verwendung **unterschiedlicher Messansätze**, was die Vergleichbarkeit erheblich erschwert. Grundsätzlich lassen sich zwei zentrale methodische Zugänge unterscheiden, die jeweils eigene Stärken und Grenzen aufweisen (Meier 2022).

#### 3.1.1 Zeitbasierte Messung

Viele Studien untersuchen, ob die auf Social Media verbrachte Zeit (tägliche Nutzungsdauer) oder Häufigkeit mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängt. Studien, die diesem Ansatz („Screentime Approach“) folgen, kommen jedoch zu widersprüchlichen Ergebnissen. Einige berichten leichte negative Zusammenhänge mit depressiven Symptomen oder Stress, andere finden kaum oder keine Effekte. Diese Uneinheitlichkeit lässt sich vor allem durch methodische Einschränkungen erklären:

- vereinfachte Messgrößen wie reine Zeitangaben
- starke Abhängigkeit von Selbstauskünften
- fehlende Berücksichtigung der qualitativen Nutzung
- große Heterogenität der Plattformen und Nutzungsmotive
- unterschiedliche Erhebungsinstrumente für psychische Belastung (z. B. depressive Symptome statt klinischer Diagnosen).

Die OECD (2025a) kritisiert, dass „**Screen Time**“ ein reduktionistisches Maß ist, das die komplexen digitalen Praktiken junger Menschen nicht abbildet. Trotzdem spielt die Dauer der Nutzung in öffentlichen Debatten weiterhin eine zentrale Rolle, oft begleitet von einer stark schutzorientierten Logik.

Aktuelle Metaanalysen bestätigen diesen Befund (Ivie et al. 2020). Alfredson et al. (2024) berichten, dass:

- 36,8 Prozent ausschließlich Nutzungszeit erfassen,
- 21,1 Prozent die Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) verwenden,
- 10,1 Prozent den Facebook Intrusion Questionnaire einsetzen.

Ahmed et al. (2024) beschrieben ein ähnliches Bild: Rund 50 Prozent messen Nutzung ausschließlich über Dauer, 24,6 Prozent über Häufigkeit. Damit bleiben die Art und Qualität der Nutzung weitgehend unberücksichtigt.

Diese Kritik findet sich auch bei de Segovia Vicente et al. (2024), die betonen, dass die Dauer der Bildschirmnutzung allein keine Rückschlüsse auf soziale, emotionale oder kognitive Auswirkungen zulässt.

### 3.1.2 Problemorientierte und suchtanaloge Modelle

Der zweite Forschungsstrang fokussiert problematische oder suchtähnliche Nutzungsmuster. Die Befundlage ist hier konsistenter: Problematische Nutzung steht regelmäßig mit psychischen Belastungen wie Angst, Depression und Schlafstörungen und erhöhtem Substanzkonsum in Verbindung (Boer et al. 2021; Elhai et al. 2017; Montag et al. 2024; Puhm/Strizek 2024).

Ein zentrales Instrument ist die **Social Media Disorder Scale (SMD-9)**. Sie umfasst neun DSM-5-orientierte Kriterien, darunter:

- Kontrollverlust
- Toleranzentwicklung
- Konflikte mit dem sozialen Umfeld
- Entzugssymptome

Eine positive Klassifikation erfolgt ab sechs oder mehr bejahten Items (van den Eijnden et al. 2016). Die SMD-9 ist in mehreren europäischen Ländern validiert und zeigt gute prädiktive Validität.

Ein weiteres verbreitetes Instrument ist die **Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)**. Sie misst sechs Kernkomponenten von Abhängigkeitsverhalten. Die Skala ist kurz und ökonomisch einsetzbar, zeigt aber bei Jugendlichen teilweise eine Tendenz zur Übererfassung, da hohe Nutzung nicht automatisch pathologisch ist (Andreassen et al. 2012).

Vor diesem Hintergrund betonen mehrere Autorinnen und Autoren, dass Begriffe wie „Social-Media-Sucht“ keine klinischen Diagnosen darstellen. Die verfügbaren Instrumente erfassen suchtähnliche Muster, erlauben jedoch keine diagnostischen Schlussfolgerungen. Außerdem wird anhand der Skalen deutlich, dass problematische Nutzung nicht über die Dauer operationalisiert wird, sondern über qualitative Kriterien wie Kontrollverlust, Entzugssymptome oder funktionale Beeinträchtigungen.

### 3.1.3 Methodische Herausforderungen

Ein zentrales Problem in der Forschung ist die **uneinheitliche Messung von Social-Media-Nutzung**. Diese Einschränkungen führen zu methodischen Verzerrungen, insbesondere in Bezug auf Kausalitätsannahmen und retrospektive Verzerrung durch psychische Vorbelastung.

Boer et al. (2020a) betont, dass die **Analyseebene** wichtig ist: Während auf individueller Ebene („within-person“) kaum Effekte sichtbar wurden, zeigten sich auf Gruppenebene („between-person“) moderate negative Zusammenhänge. Das unterstreicht die Komplexität der Wirkmechanismen. Zudem mangelt es häufig an hochwertigen Längsschnittdaten, was die Interpretation kausaler Zusammenhänge einschränkt (Orben et al. 2024; Valkenburg 2022).

Ein weiteres methodisches Defizit ist die geringe Berücksichtigung positiver Nutzungsdimensionen. Alfredson et al. (2024) betonen, dass in ihrem Review keine einzige inkludierte Studie den Zusammenhang zwischen gesundheitsförderlicher Social-Media-Nutzung, wie etwa soziale Unterstützung oder Peer-Interaktion, und psychischer Gesundheit analysierte. Diese Unterrepräsentation kann erklären, warum negative Zusammenhänge überwiegen.

### 3.1.4 Erweiterte Perspektive und zukünftige Ansätze

Die bisherigen Befunde legen nahe, dass nicht die reine Nutzungsdauer, sondern **spezifische Nutzungsmuster, emotionale Kontexte und individuelle Merkmale** entscheidend für das psychische Wohlbefinden sind. Zunehmend wächst daher die Forderung, qualitative Aspekte stärker einzubeziehen:

- emotionale Reaktivität
- Nutzungsmotive
- Interaktionsqualität
- plattformabhängige Nutzung (de Segovia Vicente et al. 2024; Orben et al. 2024).

Innovative Ansätze wie Experience Sampling, Passivtracking per App oder Mixed-Methods-Designs können künftig differenziertere Einblicke ermöglichen.

Aus der **Perspektive der Jugendlichen**, zeigen die Ergebnisse einer Onlineumfrage in den USA von Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren, dass der größte Anteil (59 %) der Meinung ist, dass soziale Medien sie weder positiv noch negativ beeinflusst haben; weitere 32 Prozent geben eine vorwiegend positive Nutzung an, 9 Prozent eine mehrheitlich negative, sodass sich innerhalb der Zielgruppe ein nuanciertes Bild von Social Media abzeichnet. Ein Großteil der Jugendlichen berichtet davon, dass soziale Medien sie in ihren sozialen Kontakten und Kreativität unterstützen; sie sehen, was im Leben ihrer Freunde passiert, haben einen Raum, um ihre kreative Seite zu präsentieren, sowie das Gefühl der Unterstützung durch schwierige Zeiten (Anderson et al. 2022).

Dahlgren P/Hill A (2020) empfehlen daher, stärker auf „**Media Engagement**“ zu fokussieren, das emotionale und soziale Dimensionen der Nutzung integriert. Mediennutzung wird nicht nur als Konsum verstanden, sondern auch als Möglichkeit der Selbstverwirklichung, sozialer Teilhabe und Identitätsbildung. Kinder erschließen sich durch Medien individuelle, kulturell geprägte Erfahrungen, die sowohl ihre persönliche Entwicklung als auch kollektive Identitätsbildungsprozesse widerspiegeln. Ein umfassendes Verständnis von **Medienengagement** muss deshalb auch

die Beweggründe und Kontexte der Medienwahl sowie die subjektive Erfahrung dieser Nutzung berücksichtigen (de Segovia Vicente et al. 2024).

## 3.2 Psychische Gesundheit

Der Vergleich mit anderen, das Streben nach Anerkennung sowie die Konfrontation mit idealisierten Darstellungen auf Plattformen wie Instagram oder TikTok können zu einem verminderten Selbstwertgefühl, Ängsten und depressiven Symptomen führen. Hinzu kommen problematische Inhalte, wie z.B. die Verherrlichung riskanten Verhaltens wie Alkohol- oder Drogenkonsum, die durch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zusätzlich verstärkt werden können (Donnelly/Saldutti 2024). Mehrere Studien konnten signifikante positive Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien durch Jugendliche und **psychischen Problemen, Depressionen und Angstzuständen** aufzeigen (Ahmed et al. 2024; Alfredson et al. 2024; Lee, Y. et al. 2022; Santos et al. 2023). Vor allem bei **Mädchen** konnte ein höheres Risiko für Depressionen im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien festgestellt werden.

Die systematische Übersichtsarbeit von Piteo/Ward (2020) untersucht den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und depressiven sowie Angstsymptomen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Ein zentrales Ergebnis ist, dass eine häufige oder intensive Nutzung von Sozialen Netzwerkseiten (SNS), insbesondere in Form von passivem Konsum wie Scrollen oder Vergleichen mit anderen, mit erhöhten depressiven Symptomen assoziiert ist. Studien belegen kleine bis mittlere Effektstärken für diese Zusammenhänge. Problematische oder suchtartige Nutzung von SNS zeigte sich ebenfalls konsistent mit höheren Depressionswerten verbunden, wobei Faktoren wie Ruminieren (Grübeln), geringes Selbstwertgefühl oder Schlafstörungen eine vermittelnde Rolle spielen können.

Eine Metaanalyse von Liu et al. (2022) zeigt, dass eine höhere Nutzungsdauer sozialer Medien mit psychischen Symptomen in Zusammenhang steht. So ergab die Auswertung, dass die Zunahme der Nutzungszeit signifikant mit Angstsymptomen (Odds Ratio [OR] = 1,55; 95 % Konfidenzintervall [CI]: 1,30–1,85) und depressiven Symptomen (OR = 1,43; 95 % CI: 1,30–1,85) assoziiert war. Die Zusammenhänge waren bei Mädchen stärker ausgeprägt als bei Jungen. Die Heterogenität der Studien war dabei gering bis moderat, was die Aussagekraft der Zusammenhänge unterstreicht. Gleichwohl handelt es sich um korrelative Daten, die keine eindeutige Kausalität belegen, also nicht klären, ob die Nutzung zu psychischen Problemen führt oder umgekehrt.

Ergänzend ergab eine Längsschnittstudie mit jüngeren Jugendlichen (im Alter von 11 bis 14 Jahren), dass nicht nur die Zeit, sondern auch die Anzahl und Vielfalt der genutzten Plattformen für spätere Gefühle der Traurigkeit prädiktiv waren, wobei eine hohe Nutzung sozialer Medien mit einer schlechteren psychischen Gesundheit einherging, insbesondere wenn mehr Plattformen genutzt wurden (Vannucci/McCauley Ohannessian 2019).

Schlafprobleme zählen zu den bestbelegten Folgen, vor allem bei problematischer Nutzung, und können auch bei intensiver Nutzung auftreten, insbesondere wenn nächtliche Erreichbarkeit oder nächtliches Scrollen zur Gewohnheit werden (Ahmed et al. 2024; Dibben et al. 2023).

Daten aus dem HBSC-Kontext zeigen zudem, dass problematische Nutzer:innen sozialer Medien das ungünstigste mentale und soziale Wohlbefindensprofil aufweisen, während intensive, aber nicht problematische Nutzer:innen teils höhere Werte sozialen Wohlbefindens berichten (Boniel-Nissim et al. 2024).

Ein Zusammenhang zwischen Internetnutzung und selbstverletzendem oder suizidalem Verhalten wurde vor allem mit problematischen oder suchtvähnlichen Internet-Nutzungsmustern sowie bei der Exposition gegenüber selbstverletzenden oder suizidbezogenen Inhalten in Verbindung gebracht. Neben den negativen Aspekten der Internetnutzung wurde aber auch das Potenzial zur Verringerung der Isolation, zur Aufsuchung und als Quelle für Hilfe und Therapie festgestellt (Marchant et al. 2017). Eine neuere Studie zum möglichen suizidpräventiven Einfluss von Social-Media-Beiträgen auf Suizid zeigte auf, dass Social-Media-Beiträge über Hoffnung, Heilung und Genesung durch einen Influencer mit eigener Erfahrung eines Suizidversuchs eine signifikante Reduktion suizidaler Gedanken in einer Gelegenheitsstichprobe der allgemeinen Bevölkerung bewirkte. Die Social-Media-Beiträge erhöhten zudem die Absicht, Hilfe zu suchen, wenn suizidale Gedanken auftreten (Arendt et al. 2025).

Der Fall der 14-jährigen Molly Russell, die sich 2017 das Leben nahm, gilt als eines der bekanntesten Beispiele dafür, wie algorithmisch verstärkte depressive und suizidale Inhalte Risiken für vulnerable Jugendliche erhöhen können. Die gerichtliche Untersuchung in Großbritannien stellte 2022 fest, dass die wiederholte Exposition gegenüber solchen Inhalten über Plattformen wie Instagram und Pinterest zu einer Verschlechterung ihres psychischen Zustands beigetragen hat. Der Fall führte international zu Debatten über algorithmische Verantwortung, Plattformregulierung und Kinderschutzstandards (Dyer 2022).

Allerdings ist die Aussagekraft rein korrelativer Befunde weiterhin mit Vorsicht zu bewerten. Ein Umbrella Review von Valkenburg et al. (2022) fasst 25 Reviews zusammen (darunter sieben Metaanalysen) und kommt zu dem Schluss, dass die meisten Studien schwache oder inkonsistente Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit feststellen. Die Autorinnen und Autoren betonen methodische Inkonsistenzen und plädieren für differenziertere Forschung, die individuelle Unterschiede, Plattformmerkmale und Nutzungsarten berücksichtigt. Insgesamt zeigen Metaanalysen und Reviews, dass die Zusammenhänge zwischen Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit überwiegend klein bis moderat sind und stark von individuellen Faktoren, Nutzungsart und problematischen Nutzungsmustern abhängen (Boer et al. 2021; Orben et al. 2024; Valkenburg et al. 2022).

Aktuelle Studien betonen zugleich, dass Social Media nicht ausschließlich Risiken bergen, sondern auch psychisch entlastende Funktionen übernehmen können:

- Jugendliche berichten, dass Social-Media-Zugehörigkeit Unterstützung und Verbundenheit fördern kann, insbesondere in emotional belastenden Phasen.
- Plattformen ermöglichen Peer-Support, niedrigschwelligen Austausch und das Gefühl, „nicht allein“ zu sein (Anderson et al. 2022; Rideout/Robb 2021).
- Aktive, kommunikative Nutzung, wie z. B. private Chats, Gruppen, kollaborative Aktivitäten, steht teilweise mit höherem Wohlbefinden und geringerer Depressivität in Zusammenhang (Frison/Eggermont 2016).
- Jugendliche nutzen Social Media zur Emotionsregulation z.B. durch Musik, Humor oder Austausch mit Freundinnen und Freunden.

- Communitys zu mentaler Gesundheit, Recovery oder Selbsthilfe können entstigmatisierend wirken und validierende, unterstützende Räume schaffen.
- Besonders marginalisierte Gruppen berichten von einem gestärkten Selbstwert, erhöhter Resilienz und emotionaler Unterstützung durch Online-Communitys (McInroy/Craig 2018).

Diese positiven Effekte treten vor allem dann auf, wenn Jugendliche aktiv, sozial eingebunden und selbstbestimmt nutzen, nicht bei passivem, vergleichsorientiertem oder zwanghaftem Nutzungsverhalten.

### 3.3 Soziale Beziehungen und digitale soziale Kompetenz

Jugendliche geben an, dass die **Kommunikation mit Familie und Freunden** die häufigsten und wichtigsten Funktionen der Nutzung sozialer Medien sind (Allen et al. 2014). In der Tat führen Jugendliche, die eine positive Einstellung zu sozialen Medien haben, dies in erster Linie auf die soziale Verbundenheit und die Interaktionen zurück, die die Plattformen ermöglichen (Anderson et al. 2022). Soziale Medien können durch den Aufbau von Sozialkapital und zusätzliche Ergänzung für soziale Interaktionen zur Aufrechterhaltung und Etablierung sozialer Beziehungen beitragen, was wiederum mit der Förderung von sozialen Kompetenzen und einem besseren Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird (Steinsbekk et al. 2024). Auf der anderen Seite besteht die Perspektive, dass Interaktionen auf Social Media die Ausbildung sozialer Fähigkeiten beeinträchtigen, aufgrund verminderter Möglichkeiten, um solche Fähigkeiten auszuüben.

#### Konfliktverhalten als soziale Kompetenz

Digitale Räume verändern auch, wie Jugendliche Konflikte wahrnehmen und bearbeiten. Für manche eröffnen Social Media die Möglichkeit, Konflikte zunächst schriftlich auszutragen, Emotionen zu regulieren oder Reaktionen zu überdenken, bevor sie kommuniziert werden. Das kann Jugendlichen helfen, soziale Konflikte besser zu strukturieren und Strategien der Emotionskontrolle zu erlernen. Andere Studien zeigen, dass Onlineumgebungen Konflikte aber auch intensivieren können z.B. durch Missverständnisse aufgrund fehlender nonverbaler Signale, impulsives Schreiben oder Gruppendynamiken in Chats. Jugendliche mit geringerer emotionaler Kompetenz oder höherer sozialer Unsicherheit reagieren hier besonders sensibel (Piccerillo/Digennaro 2024).

Insgesamt wird deutlich: Digitale soziale Räume können sowohl soziale Kompetenzen inklusive Konfliktfähigkeit unterstützen als auch Herausforderungen erzeugen. Ausschlaggebend dafür sind Nutzungsart, emotionale Reife und die Fähigkeit, digitale Interaktionen angemessen zu deuten. Für viele Jugendliche sind soziale Medien heute ein zusätzlicher Lernort, an dem sie Beziehungspflege, Empathie, Selbstoffenbarung und Konfliktverhalten erproben.

### 3.4 Einsamkeit und soziale Isolation

Die Längsschnittstudie von Steinsbekk et al. (2024), die über zehn Jahre hinweg 812 Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren begleitete, kommt zu dem Ergebnis, dass eine aktive Nutzung sozialer Medien (z. B. Liken, Kommentieren, Posten) keinen allgemeinen negativen Einfluss auf

soziale Fähigkeiten hat. Vielmehr zeigte sich, dass Jugendliche mit überdurchschnittlicher Social-Media-Aktivität insbesondere im Alter von 12 bis 14 Jahren im weiteren Verlauf häufiger Zeit mit Freundinnen und Freunden im realen Leben verbrachten. Soziale Medien scheinen demnach reale Kontakte nicht zu verdrängen, sondern diese zu ergänzen oder sogar fördern.

Towner et al. (2022) heben in ihrem systematischen Review die **Bedeutung der Selbstoffenbarung** für stabile soziale Beziehungen hervor: Während Offline-Selbstoffenbarung nach wie vor als zentral für Beziehungstiefe und -qualität gilt, kann Online-Selbstoffenbarung für bestimmte Gruppen, wie z.B. sozial ängstliche Jugendliche oder Jungen im Alter von 12 bis 13 Jahren, eine unterstützende Funktion übernehmen. In digitalen Räumen können sie erste soziale Erfahrungen sammeln und soziale Kompetenzen in einem weniger konfrontativen Umfeld aufbauen. Gleichzeitig legen Steinsbekk et al. (2024) dar, dass bei Jugendlichen mit sozialer Angst eine intensivere Nutzung sozialer Medien mit einem leichten Rückgang sozialer Fähigkeiten einhergeht, was auf eine sogenannte „Poor-get-poorer“-Dynamik hinweist. Ergänzend dazu verdeutlicht der systematische Review von Piccerillo/Digennaro (2024), dass eine niedrige emotionale Intelligenz, insbesondere in den Bereichen Emotionsregulation und Selbstwertgefühl, mit problematischer Social-Media-Nutzung korreliert. Hingegen steht ein hohes Maß an Empathie in positivem Zusammenhang mit aktiver, sozial-interaktiver Nutzung.

Diese Befunde verdeutlichen, dass die Auswirkungen sozialer Medien auf soziale Beziehungen nicht pauschal bewertet werden können, sondern stark von individuellen Faktoren wie emotionaler Kompetenz und psychischer Vulnerabilität abhängen.

### **Empfinden von Einsamkeit**

Obwohl viele Studien einen positiven Zusammenhang zwischen Unwohlsein und intensiver oder problematischer Nutzung berichten, haben nicht alle Formen digitaler Nutzung negative Auswirkungen. Online-Freundschaften und positive digitale Erfahrungen können Einsamkeit sogar mildern (Marciano et al. 2021). Eine Metaanalyse von Querschnittsdaten zeigt einen schwachen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Einsamkeit (Zhang 2022). Soziale Medien können vor allem für Jugendliche wertvoll sein, die sich sonst ausgeschlossen fühlen oder denen es an Offline-Unterstützung mangelt, darunter Patientinnen und Patienten mit seltenen Krankheiten oder Behinderungen, die mit Fettleibigkeit oder psychischen Erkrankungen zu kämpfen haben oder zu Randgruppen wie LGBTQ+-Jugendlichen gehören (Reid Chassiakos et al. 2016). Der Austausch mit Gleichgesinnten kann Stigmatisierung mindern und Bewältigungsstrategien stärken. Auch neurodiverse Jugendliche profitieren: Social Media bieten ihnen einen kommunikativen Rahmen, der leichter zugänglich ist und weniger Überforderung erzeugt (Sallafranque-St-Louis/Normand 2017). Qualitative Studien mit Jugendlichen im Autismus-Spektrum berichten, dass der Wegfall nonverbaler Hinweise Interaktionen erleichtert und soziale Medien zu einem angenehmen Treffpunkt macht (Jedrzejewska A./J 2022).

Gleichzeitig warnen Studien vor Risiken exzessiver Nutzung. Besonders bei jüngeren Jugendlichen (über sechs Stunden täglich) steigt das Risiko für Einsamkeit (Luhmann et al. 2023). Problematische oder suchthartige Nutzung kann soziale Rückzüge verstärken, den Kontakt zu Familie und Freundinnen und Freunden reduzieren und damit das Empfinden von Isolation fördern. Kitis et al. (2022) berichten, dass Jugendliche Social Media teilweise gezielt nutzen, um Einsamkeit zu reduzieren, gleichzeitig aber dazu neigen, gemeinsam verbrachte Zeit wiederum online fortzuführen, was die Dynamik ambivalent macht.

### 3.5 Körperbild, Ernährung und Sexualität

Besonders problematisch ist die allgegenwärtige Konfrontation mit **idealisierten Körperdarstellungen**, wie ein auf Symmetrie, Makellosigkeit und Normierung beruhendes Schönheitsideal oder verbreitetes Schlankheitsideal, das häufig durch Filter, Bildbearbeitung und selektive Selbstdarstellung verzerrt wird. Der Konsum solcher Inhalte kann mit einem erhöhten Risiko für Essstörungen sowie für psychische Belastungen wie Depressionen, Ängste oder geringes Selbstwertgefühl in Verbindung gebracht werden (Revranché et al. 2022; Varaona et al. 2024; Vincente-Benito/Ramírez-Durán 2023).

Gleichzeitig lässt sich auf Social-Media-Plattformen ein gegenläufiger Trend beobachten, der ebenfalls kritisch zu betrachten ist: Die starke Betonung von „Body Positivity“, ursprünglich als Empowerment-Bewegung gedacht, wird in manchen Kontexten so inszeniert, dass gesundheitlich problematische Verhaltensweisen verharmlost oder normalisiert werden. Wenn etwa Übergewicht als Ausdruck von Selbstliebe dargestellt wird, ohne auf gesundheitliche Risiken einzugehen, oder der Eindruck entsteht, jegliche Körperzustände seien per se unkritisch zu bewerten, kann dies zu gesundheitsbezogenen Fehleinschätzungen führen. Insbesondere bei Jugendlichen in der Entwicklungsphase kann eine solche uneindeutige Botschaft das Verständnis von körperlicher Selbstfürsorge und gesunder Lebensweise beeinträchtigen (Dane/Bhatia 2023; Jiménez-García et al. 2025).

Hinzu kommt, dass Kinder und Jugendliche in sozialen Medien insbesondere über Influencer:innen Werbeeinhalten ausgesetzt sind, die nicht auf ihr Alter oder ihre Schutzbedürfnisse abgestimmt sind. Dies betrifft insbesondere die Bewerbung von hochkalorischen, nährstoffarmen Lebensmitteln, die gesundheitlich bedenklich und für die Vermarktung an Minderjährige eigentlich unzulässig sind (Naderer et al. 2024). Solche Produkte werden häufig in besonders unterhaltsamen Formaten platziert und mit positiven Emotionen aufgeladen, obwohl sie nicht den Kriterien für kindgerechte Werbung entsprechen. Die Bewerbung ungesunder Lebensmittel über soziale Medien kann nachweislich das **Ernährungsverhalten** von Kindern und Jugendlichen beeinflussen und langfristig zur Entstehung nichtübertragbarer Erkrankungen wie Adipositas, metabolisches Syndrom oder Typ-2-Diabetes beitragen. Eine aktuelle kanadische Studie belegt, dass 83 Prozent der von Influencerinnen und Influencern beworbenen Produkte als „weniger gesund“ einzustufen sind (Potvin Kent et al. 2024). Digitale Plattformen bieten bislang kaum wirksame Schutzmechanismen, um junge Menschen vor dieser Art der kommerziellen Einflussnahme zu schützen. Die Verbreitung von Bildern des Schlankheitsideals in den sozialen Medien steht in zahlreichen Studien in Zusammenhang mit Essstörungserkrankungen sowie mit psychischen Belastungen wie Depressionen und Angstzuständen (Dane/Bhatia 2023; Fitzsimmons-Craft et al. 2020). Dennoch ist es schwierig, die kausalen Faktoren in diesem Zusammenhang zu entschlüsseln.

Neben den bekannten Risiken zeigen aktuelle Arbeiten auch positive Trends, die sich auf Social-Media-Plattformen beobachten lassen. Jugendliche suchen zunehmend aktiv nach Inhalten, die Diversität, Selbstakzeptanz und realistische Darstellungen unterstützen. Bewegungen wie Body Neutrality oder Self-Compassion richten den Fokus weniger auf „Schönheit“ und stärker auf Funktionalität, Gesundheit und Selbstfürsorge. Jugendliche berichten, dass solche Inhalte ihnen helfen können, unrealistische Ideale einzuordnen, ihren Körper wertschätzender wahrzunehmen und soziale Vergleiche kritischer zu hinterfragen.

Auch wenn die Nutzung sozialer Medien per se kein Risikofaktor ist, stellen sie für Kinder und Jugendliche einen niedrigschwiligen Zugang zu problematischen Inhalten dar, insbesondere zu Online-Pornografie. Eine Umfrage von Common Sense Media unter über 1.300 Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren ergab, dass fast drei Viertel der Befragten bereits pornografische Inhalte im Internet gesehen hatten. Rund 18 Prozent dieser Jugendlichen gaben an, über soziale Medien auf Pornografie zugegriffen zu haben (Robb/Mann 2023). In 40 Prozent der Fälle erfolgte der Erstkontakt zufällig, beispielsweise durch das Anklicken eines Werbebanners oder eines Links und das durchschnittliche Alter beim ersten Kontakt lag bei 12 Jahren. Rund die Hälfte der Jugendlichen gaben an, dabei mit pornografischen Inhalten konfrontiert worden zu sein, die gewalttätige sexuelle Handlungen wie Vergewaltigung, Würgen oder die Zufügung von Schmerzen darstellen (Robb/Mann 2023).

Neben der psychischen Belastung besteht die Gefahr, dass sich Jugendliche auf diesem Weg ein **verzerrtes Bild von Sexualität, Geschlechterrollen und Beziehungsdynamiken** aneignen. Pornografische Inhalte spiegeln häufig stereotype und leistungsorientierte Vorstellungen von Sexualität wider, in denen Einvernehmlichkeit, Kommunikation, Respekt und emotionale Nähe kaum oder gar nicht vorkommen. Für viele Jugendliche wird Pornografie damit zur primären Quelle sexueller Information, insbesondere wenn eine altersgerechte, wertschätzende Sexualaufklärung fehlt. Der wiederholte Kontakt mit solchen unangemessenen sexuellen Inhalten im Kindes- und Jugendalter wird in der Forschung mit langfristigen negativen Auswirkungen in Verbindung gebracht. Studien zeigen, dass frühe und unbegleitete Konfrontation mit Pornografie mit riskantem Sexualverhalten, einem verzerrten Bild von Intimität und eingeschränkter Beziehungsfähigkeit im späteren Leben assoziiert sein kann (Bozzola et al. 2022; Maurer BT 2020), auch im Hinblick auf Konsens, Gleichberechtigung, Körperbilder oder Erwartungen an sexuelle Beziehungen. Dies kann nicht nur zu Verunsicherung und Leistungsdruck, sondern auch zu einer geringeren Selbstakzeptanz oder einer verzögerten gesunden sexuellen Entwicklung führen.

Auch im Bereich Sexualität lassen sich positive Entwicklungen erkennen. Soziale Medien bieten für viele Jugendliche niederschwellige, alltagsnahe und oft evidenzbasierte Informationen zu Themen wie Konsens, LGBTQ+-Identitäten, sexueller Vielfalt oder Beziehungsdynamiken. Insbesondere Jugendliche aus stigmatisierten Gruppen berichten von einem höheren Gefühl der Sichtbarkeit, Zugehörigkeit und emotionalen Unterstützung (Craig et al. 2021; McInroy/Craig 2018; Nelson et al. 2023). Social Media können damit ein Raum sein, in dem Unsicherheiten abgebaut, Fragen gestellt und Identitätsprozesse begleitet werden, vorausgesetzt, Inhalte sind altersgerecht und vertrauenswürdig.

---

### Faktenbox

---

- Soziale Medien stehen sowohl mit belastenden als auch mit unterstützenden Effekten in Zusammenhang.
- Problematische Nutzung ist mit erhöhten Depressivitäts-, Angst- und Einsamkeitssymptomen assoziiert.
- Aktive, sozial eingebettete Nutzung kann soziale Unterstützung und Zugehörigkeit fördern.
- Körperbild- und sexualitätsbezogene Inhalte sind mit erhöhter Unzufriedenheit und Selbstwertproblemen verbunden.
- Auswirkungen variieren stark je nach Nutzungsform, individuellen Voraussetzungen und sozialem Kontext.

## 4 Einflussfaktoren auf die Auswirkungen sozialer Medien

Die psychosozialen Auswirkungen sozialer Medien sind in soziale, familiäre und kulturelle Kontexte eingebettet und werden durch Faktoren wie Geschlecht, sozioökonomischen Status und regionale Lebensbedingungen beeinflusst (OECD 2025b). Eine differenzierte Betrachtung dieser Einfluss- und moderierenden Faktoren ist daher erforderlich. Empirische Befunde aus groß angelegten Längsschnittstudien, unter anderem auf Basis der UK Household Longitudinal Study mit 10- bis 15-Jährigen, weisen darauf hin, dass die Nutzung sozialer Medien insgesamt kein starker Prädiktor für die Lebenszufriedenheit ist (Orben et al. 2019; Plackett et al. 2022; Twigg et al. 2020).

### 4.1 Nutzungstypen und individuelle Voraussetzungen

Wie im vorangegangenen Kapitel zu Messansätzen erläutert, entstehen Wirkungen sozialer Medien nicht durch die reine Nutzungsdauer, sondern durch die Art der Nutzung und individuelle Voraussetzungen. Endloses Scrollen oder vergleichsorientiertes Betrachten von Inhalten, sprich **passiver Konsum**, steht konsistent in Verbindung mit erhöhten depressiven Symptomen, geringerem Wohlbefinden und stärkerer Einsamkeit (Boer et al. 2022; Piteo/Ward 2020). Problematische oder suchtartige Nutzungsmuster verstärken diese Risiken besonders stark. Sie sind eng mit psychischer Belastung verbunden und hängen deutlich stärker mit niedriger Lebenszufriedenheit zusammen als bloße Nutzungsintensität (Boer et al. 2022).

**Aktive und unterstützende Nutzung**, wie private Kommunikation, der Austausch mit Freundinnen und Freunden oder kooperative Aktivitäten, kann dagegen positive Effekte haben. Solche Formen der Interaktion können mit höherem Wohlbefinden und geringerer Depressivität verbunden sein (Bücker 2024; Frison/Eggermont 2016; Rousseau et al. 2019; Xie et al. 2018).

Mehrere Studien stellen infrage, ob Social-Media-Nutzung kausal depressive Symptome auslöst. Häufig zeigen sich bidirektionale Zusammenhänge: Jugendliche mit bereits bestehenden Belastungen, wie z. B. niedrigem Selbstwertgefühl, Grübelneigung oder Einsamkeit, nutzen Social Media verstärkt zur Stimmungsregulation oder zur Suche nach sozialer Unterstützung (Piteo/Ward 2020). Gleichzeitig kann ein höheres Einsamkeitsempfinden den Rückzug ins Digitale begünstigen.

Individuelle Unterschiede, insbesondere die Neigung zu sozialem Vergleich, spielen eine wichtige Rolle. Jugendliche, die häufig aufwärts vergleichen, also das Gefühl haben, schlechter abzuschneiden, reagieren deutlich sensibler auf Social-Media-Einflüsse. Diese Unterschiede können die beobachteten Effekte jedoch nur teilweise erklären (Boer et al. 2022).

### 4.2 Geschlecht/Gender

Geschlechtsspezifische Unterschiede gehören zu den am besten dokumentierten Moderatoren der Social-Media-Wirkungen. Mehrere Studien belegen, dass problematische Nutzung nicht in allen Subgruppen gleichermaßen ausgeprägt ist. **Mädchen** weisen, insbesondere im Alter von

13 bis 16 Jahren, signifikant höhere Werte auf der SMD-9 und der BSMAS auf als gleichaltrige Jungen (Keles et al. 2019; WHO 2024). Mädchen berichten im Vergleich zu Jungen häufiger von kontinuierlichem Onlinekontakt und zeigen insgesamt ein höheres Risiko für problematische Nutzungsmuster (Piteo/Ward 2020; WHO 2024). Dazu kommt, dass Mädchen tendenziell stärker auf vergleichsorientierte Inhalte reagieren und häufiger Körperbildunsicherheit oder sozialen Druck erleben. Belastende Faktoren wie geringes Selbstwertgefühl, internalisierende Symptome oder familiäre Stressoren verstärken diese Vulnerabilität zusätzlich. Während einige Studien keine generellen Geschlechterunterschiede finden (Keles et al. 2019), deuten andere darauf, dass insbesondere passive Nutzung, wie Scrollen oder Vergleiche, bei Mädchen mit einem deutlich erhöhten Risiko für depressive Symptome verbunden ist. Jungen weisen dagegen eher Risiken im Kontext aktiver Formen wie Gaming oder Selbstinszenierung auf (Frison/Eggermont 2017).

Darüber hinaus dokumentieren Studien deutliche Unterschiede in den Zusammenhängen zwischen Social-Media-Nutzung und Wohlbefinden. So zeigt eine Untersuchung, dass bei Mädchen eine wechselseitige Beziehung zwischen Nutzung und Lebenszufriedenheit besteht: Mehr Nutzung kann mit einem leichten Rückgang der Zufriedenheit einhergehen, während Phasen höherer Zufriedenheit mit geringerer Nutzung korrelieren (Booker et al. 2018). Dies unterstreicht die Bedeutung einer differenzierten und kontextspezifischen Betrachtung.

Internationale Analysen bestätigen zudem, dass problematische Social-Media-Nutzung, gekennzeichnet durch Vereinnahmung, Konflikte und Nutzung zur Flucht aus dem Alltag, besonders häufig Mädchen betrifft (OECD 2025a).

Neben geschlechtsspezifischen Mustern gilt auch die Situation von **LGBTQ+-Jugendlichen** als besonders relevant. Eine systematische Übersicht (Berger et al. 2022) zeigt, dass soziale Medien hier wichtige unterstützende Funktionen erfüllen können, etwa durch Sichtbarkeit, Community-Zugehörigkeit und niedrigschwiligen Austausch, besonders zu Themen wie Coming-out oder Transition. Viele Jugendliche erleben Social Media als „sicheren Raum“, in dem sie anonym und gezielt mit Gleichgesinnten in Kontakt treten können. Diese Möglichkeiten wirken stabilisierend, reduzieren Einsamkeit und fördern psychische Gesundheit, was vor allem in ländlichen Regionen eine große Rolle spielt.

Außerdem bestehen auch Risiken, die mit höherem Diskriminierungsrisiko, Cybermobbing und emotionaler Belastung verbunden sind. Die Ergebnisse betonen die Notwendigkeit, digitale Räume weiterhin inklusiv, sicher und zugänglich zu gestalten, insbesondere für vulnerable Gruppen wie LGBTQ+-Jugendliche.

### 4.3 Soziales Umfeld

**Familien, Peers und schulische Kontexte** bilden zentrale Entwicklungsräume, in denen soziale Kompetenzen, Kommunikationsstrategien und Bewältigungsmuster erlernt und erprobt werden. Diese sozialen Kontexte moderieren nicht nur den Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und psychischem Wohlbefinden, sondern prägen auch, wie Konflikte im digitalen Raum ausgetragen und soziale Kompetenzen entfaltet werden.

Gleichzeitig ist die **elterliche Unterstützung** ein entscheidender moderierender Faktor. Eine aktuelle Studie von Tan et al. (2025) zeigt, dass Jugendliche, die wenig elterliche Zuwendung,

Kontrolle oder Begleitung erfahren, anfälliger für die negativen psychischen Auswirkungen intensiver Social-Media-Nutzung sind. Fehlende Unterstützung verstärkt den Zusammenhang zwischen problematischer Nutzung und Symptomen wie Stress, Angst und depressiver Verstimmung. Umgekehrt kann ein unterstützender, aber nicht überwachender Erziehungsstil schützende Effekte entfalten, da er Selbstregulation und reflektierte Mediennutzung fördert.

Längsschnittdaten der UK Household Longitudinal Study bestätigen, dass der Einfluss sozialer Medien auf das Wohlbefinden junger Menschen **nicht isoliert betrachtet werden kann** (Orben et al. 2019; Plackett et al. 2022; Twigg et al. 2020). Die Nutzung sozialer Medien ist kein starker Prädiktor für die allgemeine Lebenszufriedenheit, wirkt jedoch in Abhängigkeit vom sozialen Kontext und insbesondere vom Geschlecht unterschiedlich. Bei Mädchen korreliert ein leichter Rückgang der Nutzung häufig mit einer Zunahme der Lebenszufriedenheit, während unterstützende familiäre Beziehungen ähnlich starke positive Effekte zeigen wie eine reduzierte Social-Media-Aktivität.

Weitere Erkenntnisse beinhalten, dass sich das **Konfliktverhalten** Jugendlicher im digitalen Raum zunehmend verändert und selbst zu einem wichtigen Bestandteil sozialer Kompetenz geworden ist. Anstatt Konflikte ausschließlich im direkten Austausch auszutragen, verlagern viele Jugendliche Auseinandersetzungen in digitale Kommunikationsräume, z.B. über Gruppen-Chats oder soziale Netzwerke. Diese Form der Konfliktbearbeitung erfordert andere Ausdrucksformen, Perspektivübernahme und mediale Kommunikationsfähigkeit und kann, je nach Kontext, sowohl sozial integrierend als auch belastend wirken (Smahel et al. 2020). Studien deuten darauf hin, dass Jugendliche, die über höhere digitale Kommunikationskompetenz verfügen, Konflikte konstruktiver austragen und weniger zu aggressivem Onlineverhalten neigen. Somit wird digitale Konfliktfähigkeit zunehmend als Teil moderner sozialer Kompetenz verstanden. Insgesamt verdeutlichen die Befunde, dass Mediennutzung nicht losgelöst von sozialen Kontexten betrachtet werden kann. Sowohl familiäre Unterstützung als auch soziale Kompetenzentwicklung im Umgang mit digitalen Konflikten wirken als zentrale Schutzfaktoren, die den Einfluss sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden moderieren.

#### 4.4 Sozioökonomischer Status (SES)

Die Häufigkeit und Intensität der Social-Media-Nutzung **variieren deutlich nach sozioökonomischem Hintergrund**. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen oder bildungsbenachteiligten Haushalten nutzen soziale Medien tendenziell häufiger und intensiver, vor allem an Wochenenden. Dies betrifft auch Heranwachsende aus Ein-Eltern-Haushalten, bei denen eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit für exzessive Mediennutzung sowohl an Wochentagen als auch an Wochenenden besteht (Lee, S. B. et al. 2022). Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche nutzen digitale Medien zudem häufiger unbegleitet und verfügen über geringeren Zugang zu strukturierter Medienbildung, was das Risiko für problematisches Verhalten zusätzlich erhöht.

Hinzu kommen **ungleiche Zugangsbedingungen** zu digitalen Geräten und Internetverbindungen, die eng mit sozioökonomischen Faktoren verknüpft sind. Laut OECD (2021) verfügen Schüler:innen aus einkommensschwachen Haushalten seltener über angemessene technische Ausstattung und erhalten weniger Unterstützung bei der Entwicklung digitaler Informationskompetenz, ein Umstand, der bestehende Bildungsungleichheiten weiter verstärkt. Im Sinne gesundheitlicher digitaler Chancengerechtigkeit sind diese Gruppen besonders

unterstützungsbedürftig und sollten bei präventiven Maßnahmen gezielt adressiert werden (Koh et al. 2021; Vannucci et al. 2019).

Die Langzeitstudie von Paus-Hasebrink et al. (2019) untersucht, wie Kinder und Jugendliche in sozial benachteiligten Familien sowie deren Eltern oder Bezugspersonen Medien nutzen, um mit den Herausforderungen ihres Alltags umzugehen. Dabei wurde deutlich, dass die **Mediennutzung eng mit der sozioökonomischen Situation** (wie finanzielle Lage, Arbeitsverhältnisse und Lebensstandard), dem familiären Klima (z. B. Beziehungsqualität, gegenseitiger Umgang) sowie den individuellen Bewältigungsstrategien zusammenhängt. Die untersuchten Familien unterschieden sich erheblich in ihren Handlungsmöglichkeiten und Kompetenzen. Insbesondere stark belastete Familien zeigten eine deutliche Überforderung, die sich in allen Lebensbereichen widerspiegelte, etwa im Umgang der Eltern mit ihren Kindern oder in der Medienerziehung. In diesen Familien wurde deutlich, dass der Medienkonsum – vor allem Fernsehen und Internet – nicht ursächlich für Probleme war, sondern eher eine **Reaktion auf belastende Lebensumstände** darstellte. Die Medien wurden breit und oft undifferenziert genutzt, was weniger Ausdruck bewusster Medienstrategien, sondern vielmehr ein Zeichen von Überlastung war. Dementsprechend kann Mediennutzung als eine Praxis im Rahmen eines sozial konstruierten und oft prekären Alltags verstanden werden.

## 4.5 Alter

Jugendliche reagieren nicht zu jedem Zeitpunkt gleich auf soziale Medien. Laut Orben et al. (2022) gibt es bestimmte „**Entwicklungsfenster**“, in denen sie besonders empfindlich auf deren Nutzung reagieren. Bei Mädchen treten solche Sensitivitätsphasen vor allem im Alter von 11 bis 13 Jahren sowie mit 19 Jahren auf, während sie bei Jungen zwischen 14 und 15 Jahren sowie ebenfalls mit 19 Jahren auftreten. Insbesondere bei Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren wurden stärkere negative Effekte festgestellt. Der Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Lebenszufriedenheit ist daher nicht konstant, sondern variiert je nach Alter und Geschlecht.

Eine Studie von Charmaraman et al. (2022) untersucht zudem, wie sich das Einstiegsalter in soziale Medien, v.a. Instagram und Snapchat, auf das digitale Verhalten von Jugendlichen auswirkt. In einer Querschnittsstudie mit 733 Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren an vier US-amerikanischen Mittelschulen wurde deutlich: Jugendliche, die vor dem 11. Lebensjahr mit Social Media beginnen, zeigen häufiger problematische Verhaltensweisen wie FOMO oder Online-Belästigung. Gleichzeitig wurden aber auch mehr unterstützende Verhaltensweisen unter den jüngeren Social-Media-Nutzern beobachtet. Insgesamt nutzen früh eingestiegene Jugendliche Social Media häufiger riskant, wobei sich „elterliche Beschränkungen“ als dämpfender Faktor auf negative Effekte erwiesen.

## 4.6 Regionale und geografische Aspekte

Auch die geografische Lage beeinflusst, wie Jugendliche Zugang zu Medienbildung, psychosozialer Unterstützung und Freizeitangeboten erhalten. In ländlichen oder strukturschwachen Regionen fehlen häufig niedrigschwellige Angebote zur Medienkompetenzförderung oder psychologischen Prävention, was das Risiko für Übernutzung oder soziale Isolation erhöht (Ahmed et al. 2024). Hier braucht es gezielte Fördermaßnahmen, um strukturelle Benachteiligungen

auszugleichen. Darüber hinaus haben regionale technische Infrastrukturen und digitale Umweltbedingungen (z. B. Breitbandabdeckung, Geräteverfügbarkeit, Barrierefreiheit oder Datenschutzstandards) einen erheblichen Einfluss darauf, welche Nutzungsmöglichkeiten überhaupt bestehen. Diese strukturellen Rahmenbedingungen können bestehende soziale Ungleichheiten entweder abschwächen oder weiter vertiefen.

Neben den etablierten soziodemografischen Merkmalen wie Geschlecht, SES, Alter und regionalen Lebensbedingungen wirken auch weitere individuelle und strukturelle Faktoren. Hierzu gehören die digitale Resilienz, also die Fähigkeit, mit digitalen Belastungen konstruktiv umzugehen, sowie kulturelle und familiäre Wertorientierungen, die Einfluss darauf haben, wie Medien genutzt und interpretiert werden. Ebenso können neurodiverse Voraussetzungen wie Aufmerksamkeits- oder Autismus-Spektrum-Ausprägungen die Wahrnehmung und Nutzung digitaler Umgebungen maßgeblich prägen, indem sie sowohl Chancen sozialer Vernetzung als auch Risiken problematischer Nutzung verstärken oder abschwächen (Smahel et al. 2020).

## 4.7 Digital Divide

Neben Unterschieden im Zugang zu digitalen Endgeräten gewinnt zunehmend eine sogenannte „**digitale Kluft**“ (Digital Divide) an Bedeutung. Diese bezieht sich weniger auf die bloße Verfügbarkeit digitaler Technologien als vielmehr auf Unterschiede in digitalen Kompetenzen, sozialer Unterstützung, Nutzungskomplexität und der Fähigkeit, digitale Angebote reflektiert und gesundheitsförderlich zu nutzen. Kinder und Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Haushalten, mit Migrationshintergrund oder aus ländlichen Regionen verfügen häufiger über geringere medienpädagogische Begleitung, eingeschränkten Zugang zu Unterstützungsstrukturen (z. B. Schulpsychologie, Jugendarbeit) sowie weniger Möglichkeiten zur Entwicklung digitaler Gesundheitskompetenz. Diese Ungleichheiten beeinflussen nicht nur Nutzungsformen, sondern auch Bewältigungsstrategien im Umgang mit digitalen Belastungen und Risiken. Soziale Medien können bestehende soziale Marginalisierung verstärken, wenn Schutzfaktoren fehlen, gleichzeitig aber auch kompensatorische Funktionen übernehmen, sofern entsprechende Unterstützungsangebote vorhanden sind (Cornejo Müller et al. 2020; Mackert et al. 2016).

---

### Faktenbox

---

- Die Auswirkungen sozialer Medien werden maßgeblich durch individuelle, soziale und strukturelle Faktoren beeinflusst.
- Emotionale Kompetenzen, Selbstwert und Resilienz wirken als Schutz- oder Risikofaktoren.
- Familiäre Unterstützung und soziale Einbindung moderieren die Verarbeitung digitaler Erfahrungen.
- Sozioökonomische Bedingungen beeinflussen Zugang, Nutzung und Bewältigung digitaler Inhalte.
- Die Nutzung sozialer Medien ist kein eigenständiger starker Prädiktor für Lebenszufriedenheit, sondern wirkt im Zusammenspiel mehrerer Einflussfaktoren.

## 5 Prinzipien und Maßnahmen zur Stärkung psychosozialer Gesundheit im Kontext Social Media

Wirksame Maßnahmen im Umgang mit sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen folgen übergeordneten Prinzipien, die sich aus den vorangegangenen Analysen ableiten lassen und in internationalen Strategien und Umsetzungsansätzen sichtbar werden. Die Wirkungen sozialer Medien entstehen aus dem Zusammenwirken individueller Kompetenzen, sozialer Einbettung sowie struktureller und digitaler Rahmenbedingungen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, Präventions- und gesundheitsförderliche Ansätze nicht auf das individuelle Nutzungsverhalten zu beschränken, sondern auch die Gestaltung relevanter sozialer, institutioneller und digitaler Kontexte einzubeziehen (Hurrelmann/Richter 2022).

Internationale Studien und Strategiepapiere zeigen übereinstimmend, dass isolierte Maßnahmen, insbesondere restriktive Ansätze wie Nutzungseinschränkungen oder Verbote, keine nachhaltigen Effekte auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden erzielen. Stattdessen werden mehrdimensionale Strategien empfohlen, die Schutzfaktoren stärken, Kompetenzen fördern, Partizipation ermöglichen und soziale Ungleichheiten berücksichtigen. Nachfolgend werden zentrale Prinzipien für Prävention und Gesundheitsförderung im Kontext sozialer Medien dargelegt (OECD 2024b; OECD 2025a; Orben et al. 2024; WHO 2024).

### 5.1 Zielgruppenspezifische und chancengerechte Maßnahmen

Forschungsergebnisse verweisen auf eine ungleiche Verteilung von Risiken, Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit sozialen Medien (Paus-Hasebrink et al. 2019). Werden Präventionsmaßnahmen als allgemeine, nicht differenzierte Angebote konzipiert, besteht die Gefahr, dass bestehende soziale und gesundheitliche Ungleichheiten verstärkt werden. Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen sollten zielgruppenspezifisch und kontextsensibel gestaltet werden, um unterschiedliche Lebenslagen, Ressourcen und Unterstützungsbedarfe zu berücksichtigen und gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu fördern (Galea et al. 2024; WHO 2024).

Eine chancengerechte Ausrichtung erfordert die systematische Berücksichtigung unterschiedlicher Voraussetzungen wie Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Rahmenbedingungen, psychosozialer Belastungen sowie kultureller und sprachlicher Unterschiede. Besonders sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche haben häufig geringeren Zugang zu Medienbildung bzw. medienpädagogischer Begleitung, digitaler Infrastruktur und psychosozialer Unterstützung und benötigen daher spezifische und niedrigschwellige Angebote (Galea et al. 2024; WHO 2024).

Ziel chancengerechter Maßnahmen ist es, allen Kindern und Jugendlichen, unabhängig von ihrer sozialen Lage, die notwendigen Kompetenzen, Ressourcen und Unterstützungsangebote für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit sozialen Medien zu ermöglichen.

## 5.2 Partizipative Gestaltung

Die Wirksamkeit und auch Nachhaltigkeit von Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen hängt wesentlich davon ab, inwieweit diese an den tatsächlichen Lebensrealitäten von Kindern und Jugendlichen ansetzen. Da digitale Lebenswelten, Kommunikationsformen und Nutzungspraktiken junger Menschen variieren, ist die Einbindung der Zielgruppe in die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen von zentraler Bedeutung. Partizipative Ansätze ermöglichen es, Maßnahmen bedarfsgerecht, lebensweltbezogen und akzeptiert zu gestalten und gelten daher als zentrales Qualitätsmerkmal wirksamer Präventionsstrategien (Livingstone/Sylwander 2025; OECD 2025b).

Partizipation beinhaltet neben der Befragung von Jugendlichen auch ihre aktive Einbindung in Planung, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen, beispielweise im Rahmen von Peer-to-Peer-Ansätzen, Jugendbeiräten, Co-Creation-Prozessen oder partizipativer Forschung. Beteiligungsprozesse fördern zudem Selbstwirksamkeit, Medienkompetenz und Verantwortungsbewusstsein und können damit selbst bereits einen gesundheitsförderlichen Effekt haben (Livingstone/Sylwander 2025; OECD 2025b)

## 5.3 Potenziale sozialer Medien gezielt nutzen

Internationale Organisationen heben hervor, dass soziale Medien nicht primär als Risiko betrachtet werden sollten. Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und werden auch künftig eine zentrale Rolle für Kommunikation, Information und soziale Interaktion spielen und können bzw. müssen bedeutsame Ressourcen darstellen. Mögliche Beispiele sind der Zugang zu Gesundheitsinformationen, Vernetzung oder Räume für Unterstützung und Identitätsentwicklung. Besonders vulnerable Gruppen wie LGBTQ+-Jugendliche, junge Menschen in ländlichen Regionen oder Jugendliche mit psychischen Belastungen profitieren von digitalen Communitys, da diese Räume Austausch, Orientierung und soziale Anerkennung ermöglichen (Galea et al. 2024; Livingstone. S/Third. A 2017).

Gleichzeitig zeigen Studien, dass Einrichtungen zur Förderung von Gesundheit und Präventionsmaßnahmen Jugendliche über Social Media erreichen, dieses Potenzial jedoch nicht ausschöpfen. Die Gestaltung gesundheitsförderlicher Inhalte benötigt ein Verständnis für Plattformlogiken, algorithmische Verbreitungsmechanismen und jugendgerechte Kommunikationsformate. Qualitativ hochwertige und evidenzbasierte Inhalte sind dabei zentral, um Fehlinformationen oder Verharmlosungen zu vermeiden (Berger et al. 2022; Donnelly/Saldutti 2024; Galea et al. 2024; Livingstone. S/Third. A 2017). Um die negativen Auswirkungen zu verringern und die positiven zu stärken, plädieren Donnelly/Saldutti (2024) für „**Upstream**“-Strategien und verstärkt auf die positive Darstellung von Social Media zu setzen (= wertvolle Plattform für Gesundheitskommunikation, um positives Gesundheitsverhalten zu fördern, und Entstigmatisierung bestimmter gesundheitsbezogener Themen).

Maßnahmen sollten daher darauf abzielen, digitale Ressourcen so zu gestalten, dass sie Jugendlichen Orientierung bieten, ohne Risiken zu verstärken, und somit Potenzial für die Gesundheitsförderung junger Menschen bieten (McCashin/Murphy 2023).

## 5.4 Berücksichtigung der Kinderrechte

Maßnahmen im digitalen Raum betreffen grundlegende Rechte von Kindern und Jugendlichen und sollten auf einem kinderrechtsbasierten Ansatz beruhen. Beschränkungen der Onlineaktivitäten sollten rechtmäßig, verhältnismäßig und altersgerecht gestaltet sein. Darüber hinaus sind geeignete Umsetzungsmaßnahmen erforderlich, z.B. Konsultationen mit Kindern, kindgerechte Beschwerdemechanismen, Transparenz und Rechenschaftspflicht von Unternehmen sowie Folgenabschätzungen in Bezug auf Gesundheit sowie Kinder- und Menschenrechte (Galea et al. 2024; Livingstone et al. 2024; Livingstone/Sylwander 2025).

Internationale Organisationen empfehlen außerdem, die Kinderrechte auf Schutz, Befähigung und Beteiligung gleichrangig zu berücksichtigen. Der Child-Rights-Ansatz betont zudem die „Evolving Capacities“ von Kindern und Jugendlichen, also die Berücksichtigung ihrer sich entwickelnden Kompetenzen bei gleichzeitiger Wahrung ihres Schutzbedarfs (Livingstone et al. 2024).

## 5.5 Ganzheitlicher und multidisziplinärer Ansatz

Aus der Vielzahl an Einflussfaktoren ergibt sich die Notwendigkeit, Präventionsmaßnahmen sektorübergreifend zu gestalten. In diesem Sinne wird ein **ganzheitlicher Ansatz** empfohlen, der von Schutz und Zugang bis hin zur Medienkompetenz und psychischen Resilienz fokussiert.

Besonders wirksam sind laut WHO alters- und geschlechtsspezifisch angepasste Programme, die frühzeitig ansetzen, langfristig angelegt sind und mehrere Lebensbereiche gleichzeitig berücksichtigen. Dazu gehören Maßnahmen in Schule und Familie, psychosoziale Unterstützungsangebote, Medienbildung sowie strukturelle Maßnahmen wie Plattformregulierung und Jugendschutz. Zentral ist dabei ein interdisziplinärer Ansatz, bei dem Bildungssystem, Familie, Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Politik und Plattformbetreiber zusammenwirken (Donnelly/Saldutti 2024; Galea et al. 2024; WHO 2024).

Auch Familien- und schulbasierte Programme sollten auf Beziehungsgestaltung, Kommunikationskompetenz und den Umgang mit Konflikten im digitalen Raum fokussieren (Dockweiler 2023; Stark et al. 2023).

Zur Veranschaulichung der beschriebenen Prinzipien werden internationale Beispiele dargestellt, die unterschiedliche Umsetzungsstrategien in den Bereichen Regulierung, Bildung und Prävention beinhalten. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Evidenzlage zu einzelnen Maßnahmen noch begrenzt ist und Langzeitevaluationen teilweise noch ausstehen.

## 5.6 Internationale Umsetzungsbeispiele

Internationale Beispiele verdeutlichen unterschiedliche Strategien in den Bereichen Partizipation, Regulierung sowie Bildung und Prävention.

## Partizipation und Co-Creation

- Australien: eSafety Commissioner Programme; Jugendliche gestalten Leitlinien zur Onlinesicherheit mit (Humphry et al. 2023)
- Kanada: Youth-Led Digital Citizenship Curriculum – Co-Design von Unterrichtsmaterialien
- Schweden: partizipative Präventionsprogramme mit Jugendbeiräten

## Regulierungen und Plattformgestaltung

- Australien hat 2024 mit dem Online Safety Act ein Mindestalter von 16 Jahren für die Nutzung sozialer Medien eingeführt. Erste Begleitstudien zeigen jedoch, dass solche Altersgrenzen ohne verlässliche technische Verifikation nur begrenzt wirksam sind. Zudem besteht das Risiko, dass Jugendliche auf weniger kontrollierte Plattformen ausweichen.
- Die EU und Großbritannien setzen verstärkt auf Plattformregulierung. Der Digital Services Act verpflichtet Anbieter zu größerer Transparenz, algorithmischer Nachvollziehbarkeit und Schutzmechanismen für Minderjährige (Turillazzi et al. 2023). Ergänzend definiert der britische Age-Appropriate Design Code Standards für kindgerechte Voreinstellungen, Datenschutz und Interaktionsgestaltung (Grace et al. 2023).
- Die USA verfolgen mit dem Children's Online Privacy Protection Act (COPPA) einen datenschutzrechtlichen Ansatz, der jedoch entwicklungspsychologische Aspekte nur eingeschränkt berücksichtigt.
- Griechenland führte 2024 das System Kids Wallet ein, das Eltern eine sichere Altersverifikation und Aktivitätsbegleitung ermöglicht – ein Beispiel für die Verbindung technischer und erzieherischer Kontrolle.

Diese Maßnahmen zeigen, dass regulatorische Ansätze zunehmend mit Bildungs- und Unterstützungsmaßnahmen kombiniert werden müssen, um wirksam zu sein (OECD 2025a).

## Bildungs- und Präventionsstrategien

- Finnland hat mit dem Programm Media Literacy in Education Medienbildung fest im Curriculum verankert und verbindet sie mit emotionalem Lernen und partizipativen Methoden.
- Neuseeland setzt mit der Kampagne Netsafe Youth Action Squad auf Peer-Education: Jugendliche werden zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet, die ihren Altersgenossinnen und Altersgenossen sicheren und reflektierten Umgang mit Social Media vermitteln.
- Kanada implementierte das Youth-Led Digital Citizenship Curriculum, das Jugendliche aktiv in die Entwicklung digitaler Bildungsinhalte einbezieht.
- In einigen europäischen Ländern bewährten sich Modelle wie „Medienmentoring in Schulen“ (Deutschland) oder „Digital Wellbeing Education“ (Finnland), die Lehrkräfte gezielt in Fragen digitaler Medienerziehung und psychischer Gesundheit schulen.

## 5.7 Diskurs über schulische Handyverbote

Handyverbote an Schulen werden international kontrovers diskutiert. Zielsetzungen umfassen insbesondere die Verbesserung schulischer Leistungen sowie die Reduktion von Ablenkung und Mobbing (Beneito/Vicente-Chirivella 2022). Empirische Befunde liefern ein heterogenes Bild.

Die Überblicksarbeit von Campbell et al. (2024) fasst Befunde zu Lernleistung, psychischem Wohlbefinden und Cybermobbing zusammen. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass Handyverbote teils positive Effekte auf schulische Leistungen haben, insbesondere bei Schülerinnen und Schülern aus sozioökonomisch benachteiligten Gruppen, in anderen Kontexten jedoch keine oder sogar negative Auswirkungen haben.

Ergänzend untersucht eine Studie aus England von Goodyear et al. (2025) den Zusammenhang zwischen schulischen Smartphone-Regelungen und dem psychischen Wohlbefinden. Dabei lassen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen Schulen mit restriktiven Regelungen und solchen ohne entsprechende Maßnahmen feststellen, weder hinsichtlich mentaler Gesundheit (gemessen anhand der WEMWBS-Skala) noch in Bezug auf Angst, Depression, Schlafqualität oder Konzentration. Zwar reduziert sich die Nutzung während der Schulzeit, die Gesamtnutzungsdauer über den Tag hinweg bleibt jedoch weitgehend unverändert.

Ein zentraler Kritikpunkt betrifft die zeitliche Verlagerung problematischer Nutzungsformen. Cybermobbing findet überwiegend außerhalb der Schulzeit statt und wird durch schulische Verbote daher nicht verhindert, sondern potenziell verschoben. Zudem bestehen weiterhin Zugangsmöglichkeiten über alternative Geräte wie Laptops, Tablets oder Smartwatches.

Darüber hinaus ist die Vergleichbarkeit der Studien eingeschränkt, da die zugrunde liegenden Maßnahmen stark variieren. Die Spannweite reicht von vollständigen Verboten bis hin zu Einschränkungen während einzelner Unterrichtsphasen. Randomisierte Vergleichsstudien liegen bislang nur in begrenztem Umfang vor.

Vor diesem Hintergrund wird in der Literatur nicht pauschal für oder gegen Handyverbote argumentiert. Stattdessen wird betont, dass Entscheidungen evidenzbasiert und kontextsensitiv getroffen werden sollten. Restriktive Maßnahmen allein gelten als nicht ausreichend. Vielmehr sollten sie, sofern eingesetzt, in umfassende schulische Konzepte eingebettet sein, die Medienbildung, sozioemotionale Kompetenzen und Unterstützungssysteme integrieren (Boniel-Nissim et al. 2022; Campbell et al. 2024; WHO 2024).

---

### Faktenbox

---

- Wirksame Prävention erfordert mehrdimensionale Ansätze, die individuelle, soziale und strukturelle Ebenen verbinden.
- Zielgruppenspezifische und chancengerechte Maßnahmen sind zentral zur Vermeidung von Gesundheitsungleichheiten.
- Partizipative Ansätze erhöhen Akzeptanz, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Maßnahmen.
- Soziale Medien stellen neben Risiken auch relevante Ressourcen für Gesundheitsförderung dar.
- Einzelmaßnahmen, insbesondere Verbote, haben begrenzte Wirkung, wenn sie nicht in umfassende Strategien eingebettet sind.

## 6 Empfehlungen für Österreich

---

*“How can we protect children online without stifling their ability to learn, socialise and grow?”  
„Wie lassen sich Kinder online schützen, ohne Lern-, Sozial- und Entwicklungsräume einzuengen?“*  
Zitat aus (The Lancet Digital 2025)

---

Basierend auf den gesamten Darlegungen lassen sich zentrale Handlungsfelder für die Förderung psychosozialer Gesundheit im Kontext sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen in Österreich ableiten. Die Empfehlungen orientieren sich an internationalen Strategien der Gesundheitsförderung, Public Health und digitalen Kinder- und Jugendschutzpolitik. Sie sind entlang eines Mehrebenenansatzes konzipiert und berücksichtigen u.a. individuelle Voraussetzungen, sozialer Beziehungen, Lebenswelten oder institutionelle Rahmenbedingungen. Sie zielen darauf ab, Schutzmaßnahmen so auszugestalten, dass sie Entwicklungs-, Lern- und Teilhabemöglichkeiten im digitalen Raum fördern und stärken.

Die folgenden Abschnitte strukturieren diese Perspektive in zentrale Handlungsfelder und veranschaulichen deren Umsetzung auf verschiedenen Ebenen.

### 6.1 Stärkung psychosozialer und digitaler Gesundheitskompetenz

Ein zentraler Ansatzpunkt liegt in der Stärkung individueller Kompetenzen, die einen reflektierten und gesundheitsförderlichen Umgang mit sozialen Medien ermöglichen. Digitale Gesundheitskompetenz umfasst dabei nicht nur Wissen über Medien, sondern auch die Fähigkeit, Inhalte einzuordnen, emotionale Reaktionen zu regulieren und die eigene Nutzung bewusst zu steuern.

Aus Perspektive der Gesundheitsförderung geht es darum, Ressourcen und Selbstwirksamkeit zu stärken. Kinder und Jugendliche sollen befähigt werden, digitale Umgebungen aktiv zu gestalten, Risiken zu erkennen und unterstützende Angebote zu nutzen. Dabei gewinnen insbesondere Emotionsregulation, der Umgang mit sozialem Vergleich sowie Aufmerksamkeitsteuerung an Bedeutung (Boniel-Nissim et al. 2024; Luhmann et al. 2023; OECD 2024b; OECD 2025a; Straßmayr et al. 2022).

#### Maßnahmen auf individueller Ebene

##### Digitale Balance und Achtsamkeit

- Trainings zur Selbstwahrnehmung, Emotions- und Impulskontrolle
- Etablierung von Routinen der digitalen Selbstfürsorge: bewusste Ruhezeiten, Offline-Tage, reflektierter Konsum

##### Körperbild, Selbstwert und Resilienz

- Workshops zu Körperbild und Selbstakzeptanz und Umgang mit Vergleichsdruck
- sozial-emotionale Lernprogramme zur Stärkung von Resilienz und Selbstwert

### **Medien- und Gesundheitskompetenz**

- Förderung kritischen Denkens, Wissen über Algorithmen, Datenschutz, Hilfeangebote (Medienführerschein Österreich)
- partizipative Kampagnen von Jugendlichen selbst (#RealMe, Youth4Balance).

### **Kreativer Ausdruck und Partizipation**

- Nutzung sozialer Medien als Raum für künstlerische, journalistische oder aktivistische Selbstgestaltung

## **6.2 Förderung sozialer Schutzfaktoren im familiären und peerbezogenen Umfeld**

Soziale Beziehungen stellen einen zentralen Schutzfaktor für psychosoziale Gesundheit dar. Familie, Freundschaften und Peers haben eine Schlüsselrolle bei der Begleitung junger Menschen im digitalen Alltag und beeinflussen maßgeblich, wie Kinder und Jugendliche digitale Erfahrungen einordnen und verarbeiten (Livingstone/Blum-Ross 2020; Smahel et al. 2020; Tan et al. 2025). Maßnahmen sollten daher gezielt an diesen sozialen Kontexten ansetzen. Im familiären Bereich bedeutet dies insbesondere, Eltern in ihrer Rolle als Begleitende zu stärken und dialogorientierte Formen der Medienerziehung zu fördern. Anstelle reiner Kontrollstrategien steht die gemeinsame Auseinandersetzung mit Mediennutzung im Vordergrund. Auf Ebene der Peers bieten Gleichaltrige wichtige Orientierung. Peer-basierte Ansätze können dazu beitragen, soziale Unterstützung zu stärken, Konfliktkompetenzen zu fördern und Cybermobbing vorzubeugen.

### **Familie und Elternarbeit**

- Elternbildung zu dialogorientierter Medienerziehung, z.B. „Active Guidance“ und Co-Viewing
- Familien-Dialogprogramme zur gemeinsamen Reflexion von Mediennutzung und Aushandlung von Regeln
- lebensweltorientierte Unterstützung für Familien mit geringen Medienkompetenzen
- stärkere Einbindung bestehender Unterstützungsstrukturen wie Frühe Hilfen, insbesondere zur Sensibilisierung für frühe Medienerziehung, elterliche Zuwendung und den Umgang mit Bildschirmmedien im Kleinkindalter

### **Peers und soziale Unterstützung**

- Peer-Education-Programme zur Förderung digitaler Empathie und Prävention von Cybermobbing
- Online- und Offline-Peer-Support-Netzwerke
- positive und moderierte Online-Communitys als Schutzräume

### **Inklusion und Zivilcourage**

- Förderung digitaler Zivilcourage und respektvoller Onlinekommunikation
- Schutz und gezielte Unterstützung von LGBTQ+-Jugendlichen und sozial benachteiligten jungen Menschen
- Verbindung von Sozialarbeit, Medienpädagogik und Elterntraining in belasteten Lebenslagen

## 6.3 Lebensweltliche Ansätze in Schule, Jugendarbeit und Freizeit

Gesundheitsförderung im digitalen Kontext ist besonders wirksam, wenn sie an den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen ansetzt. Schulen, Jugendarbeit und Freizeitangebote bieten hierfür zentrale Zugänge. Im schulischen Kontext erfordert dies eine strukturelle Verankerung digitaler Gesundheitsförderung. Medienbildung sollte mit sozial-emotionalem Lernen verbunden und als Bestandteil des Bildungsauftrags verstanden werden. Einzelmaßnahmen bleiben begrenzt wirksam, wenn sie nicht in umfassende Konzepte eingebettet sind. Außerschulische Angebote ergänzen diese Ansätze, indem sie Räume für soziale Interaktion, Selbstwirksamkeit und Ausgleich schaffen.

### Maßnahmen auf lebensweltlicher Ebene

#### Medienbildung und Lehrpläne

- verbindliche Integration digitaler Medien- und Gesundheitskompetenz ab der Primarstufe
- schulische Leitlinien zu Smartphone-Nutzung, Social Media und Cybermobbing
- Verankerung von Digital-Wellbeing-Inhalten im Unterricht

#### Fachkräfte und Kooperationen

- Fortbildung für Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit und weitere pädagogische Fachkräfte
- Kooperation zwischen Schule, Gesundheit und Jugendhilfe bei Prävention und Krisenintervention

#### Whole-School- und Ansätze zu-sozial-emotionales Lernen (SEL) -im digitalen Kontext

- ganzheitliche Programme, die Medienbildung, Emotionsregulation und soziales Lernen verbinden
- schulweite Strukturen zur Prävention digitaler Erschöpfung, problematischer Nutzung, Cybermobbing sowie körperbild- und ernährungsbezogener Belastungen
- Verbindung von Regelungen zur Nutzung digitaler Geräte mit pädagogischen Gesamtkonzepten

#### Freizeit, Jugendarbeit und Arbeitswelt

- Förderung kreativer Medien- und Freizeitprojekte
- Stärkung außerschulischer Jugendarbeit als Ort digitaler Gesundheitsförderung
- Programme zum digitalen Wohlbefinden in Lehrlings- und Berufsausbildung
- Förderung analoger Ausgleichsräume z.B. Bewegung, Naturerleben und persönlicher Austausch

## 6.4 Strukturelle Rahmenbedingungen und chancengerechte Umsetzung

Die Wirkung von Maßnahmen hängt wesentlich von strukturellen Rahmenbedingungen ab. Unterschiede im Zugang zu Ressourcen, Bildung und Unterstützung führen dazu, dass Risiken und Belastungen ungleich verteilt sind.

Gesundheitsförderung im Sinne von Public Health erfordert eine gezielte Ausrichtung auf Chancengerechtigkeit sowie den Ausbau unterstützender Strukturen.

### Niedrigschwellige Unterstützung und Chancengerechtigkeit

- Ausbau niedrigschwelliger psychosozialer Unterstützungsangebote, auch digital und anonym nutzbar
- mehrsprachige Informations- und Beratungsangebote
- spezifische Angebote für vulnerable Gruppen
- Förderung digitaler Infrastruktur und des Zugangs zu digitalen Bildungsangeboten

### Regionale Netzwerke und Koordination

- Aufbau regionaler Koordinationsstellen zur Vernetzung von Schule, Gemeinde, Jugendhilfe und psychosozialen Diensten
- regionale Kompetenzzentren und Community-basierte Programme
- kommunale Steuerungsmodelle zur Koordination von Gesundheitsförderung, Bildung und Jugendarbeit

### Community und Sozialraum

- kommunale Jugendnetzwerke und hybride Begegnungsräume
- Unterstützung bestehender Initiativen zur regionalen Ausweitung von Online-Peer-Support-Angeboten
- Kooperationen zwischen Gemeinden, Vereinen und Jugendarbeit zur Stärkung realer Kontakte
- Ausbau analoger Begegnungsorte zur Verringerung digitaler Vereinsamung

### ABC-Modell und kommunale Gesundheitsförderung

- Förderung gesundheitsfördernder Aktivität im Sinne von Act
- Aufbau sozialer Treffpunkte und sicherer digitaler Räume im Sinne von Belong
- Unterstützung von Engagement, Ehrenamt und Jugendbeteiligung im Sinne von Commit
- Ausbildung kommunaler Schlüsselpersonen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren psychosozialer Gesundheit im digitalen Kontext

### Infrastruktur, Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit

- zielgerichtete Unterstützung strukturschwacher oder ländlicher Regionen
- Entwicklung von Leitlinien für digitale Inklusion auf Gemeindeebene
- Monitoringstrukturen zur Wirkungserfassung lokaler Maßnahmen
- Förderung des Good-Practice-Transfers und nachhaltiger Finanzierungsmodelle
- Verankerung digitaler Gesundheitsförderung in Landes- und Gemeindeentwicklungsplänen

## 6.5 Gesellschaftlich-politische Rahmenbedingungen und Plattformgestaltung

Digitale Plattformen beeinflussen Nutzungsmuster und damit verbundene gesundheitliche Auswirkungen maßgeblich. Ihre Gestaltung ist daher ein zentraler Ansatzpunkt für Verhältnisprävention.

Regulatorische Maßnahmen zielen darauf ab, Risiken zu begrenzen und transparente sowie altersgerechte Rahmenbedingungen zu schaffen. Gleichzeitig verdeutlichen internationale Erfahrungen, dass ihre Wirkung von der Einbettung in Bildungs- und Präventionsstrategien abhängt (OECD 2025a; WHO 2024).

### Maßnahmen auf gesellschaftlich-politischer Ebene

#### Regulierung und Plattformverantwortung

- Weiterentwicklung und Umsetzung regulatorischer Rahmenwerke im Bereich Jugendmedienschutz und Plattformregulierung
- Einführung altersgerechter Voreinstellungen und Schutzmechanismen
- Anforderungen an Transparenz und Nachvollziehbarkeit algorithmischer Empfehlungssysteme
- Begrenzung manipulativer Designmechanismen wie Endlosscrollen oder intensive Benachrichtigungssysteme
- klare Regelungen zu Werbung, Influencer-Marketing und Datenverarbeitung bei Minderjährigen
- plattforminterne Risikoabschätzungen zu psychischen Belastungen

#### Monitoring, Kontrolle und Datenzugang

- unabhängige nationale Aufsichtsstelle für digitale Kindersicherheit
- Evaluierung der Plattform-Compliance und regelmäßige Transparenzberichte
- Forschungsdatenzugang für Präventions- und Public-Health-Zwecke
- Aufbau eines Social-Media-Health-Monitorings

#### Bildung, Aufklärung und öffentliche Verantwortung

- nationale Kampagnen zu Rechten, Risiken und Schutzmöglichkeiten im digitalen Raum
- öffentliche Kompetenzzentren für Medienpsychologie, Prävention und digitale Gesundheitsförderung
- Verankerung digitaler Bildung und digitaler Gesundheitskompetenz als öffentliche Aufgabe

#### Verbraucherschutz, Nachhaltigkeit und Beteiligung

- Einschränkung algorithmischer Verstärkung riskanter Inhalte
- transparente Kennzeichnung KI-generierter Inhalte
- langfristige Finanzierungsmodelle für Forschung, Bildung und Monitoring
- Einrichtung eines Jugend-Digitalrats oder vergleichbarer Beteiligungsformate
- Förderung öffentlicher Diskurse zu Ethik, Digitalisierung und psychischer Gesundheit

### **Systemische Voraussetzungen**

- flankierende Bildungs- und Elternprogramme
- Kooperation mit Wissenschaft und Zivilgesellschaft
- regelmäßige Social-Media-Impact-Reports
- dauerhafte Forschungs- und Monitoringfinanzierung

### **Zu berücksichtigen ist dabei:**

- Nationale Regelungen stoßen an Grenzen globaler Plattformstrukturen.
- Datenschutz, Meinungsfreiheit und ökonomische Interessen können Schutzziele erschweren.
- Regulatorische Maßnahmen ersetzen keine individuellen, sozialen und lebensweltlichen Schutzfaktoren.

## 7 Schlussfolgerungen

Die vorliegenden Befunde zeichnen ein komplexes, mehrdimensionales Wirkungsbild sozialer Medien auf die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Auswirkungen ergeben sich nicht allein aus der Nutzungsdauer, sondern insbesondere aus Nutzungsformen, Inhaltsqualitäten, plattformspezifischen Gestaltungslogiken sowie individuellen und sozialen Rahmenbedingungen. Eine auf Bildschirmzeit reduzierte Betrachtung bleibt ebenso unzureichend wie pauschale Verbotsansätze.

Besonders belastungsrelevant sind **problematische Nutzungsmuster**, die durch passiven, vergleichsorientierten oder zwanghaften Konsum geprägt sind. Ergänzend wirken nächtliche Nutzung, eine starke Orientierung an digitalen Rückmeldesystemen sowie wiederholte Exposition gegenüber problematischen oder gesundheitsgefährdenden Inhalten. Diese Konstellationen stehen mit erhöhten Risiken für depressive Symptome, Angst, Schlafstörungen, Einsamkeit sowie Einschränkungen von Konzentration und Leistungsfähigkeit in Zusammenhang. Gleichzeitig zeigen die Befunde, dass aktive, sozial eingebettete und selbstbestimmte Nutzungsformen auch unterstützende Funktionen übernehmen können, v.a. im Hinblick auf Zugehörigkeit, Austausch oder Identitätsentwicklung.

Die Wirkung sozialer Medien ist zudem **ungleich verteilt**. Alter, Geschlecht, psychosoziale Ressourcen, familiäre Unterstützung sowie sozioökonomische Rahmenbedingungen beeinflussen maßgeblich, wie digitale Erfahrungen verarbeitet werden. Besonders vulnerabel sind unter anderem jüngere Jugendliche, sozial benachteiligte Gruppen sowie Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder geringer digitaler Gesundheitskompetenz. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen konsequent chancengerecht und zielgruppenspezifisch auszurichten.

Für Österreich bedeutet dies, dass Maßnahmen im Bereich sozialer Medien nicht isoliert gedacht werden können. Erforderlich ist ein **abgestimmtes Vorgehen**, das individuelle Kompetenzförderung, soziale Unterstützung, lebensweltliche Ansätze, strukturelle Rahmenbedingungen und regulatorische Maßnahmen miteinander verbindet. Aus Public-Health-Perspektive ist insbesondere die Verknüpfung von Verhaltens- und Verhältnisprävention zentral. Die Förderung digitaler und psychosozialer Gesundheitskompetenz bleibt ebenso notwendig wie die Gestaltung gesundheitsförderlicher digitaler Umwelten.

Internationale Erfahrungen mit restriktiven Maßnahmen wie z.B. schulischen Handyregelungen oder altersbezogenen Zugangsgrenzen, weisen auf eine begrenzte und stark kontextabhängige Wirksamkeit hin. Solche Maßnahmen können punktuell entlastend wirken, adressieren jedoch nicht die zugrunde liegenden psychosozialen Wirkmechanismen und bergen das Risiko von Nutzungsverlagerungen. Ein nachhaltiger Ansatz erfordert daher die **Einbettung solcher Maßnahmen in umfassendere Konzepte**, die Kompetenzaufbau, soziale Unterstützung und strukturelle Regulierung miteinander verbinden.

Eine zentrale Rolle kommt dem **familiären Umfeld** zu. Verlässliche Bezugspersonen, dialogorientierte Begleitung und gemeinsam ausgehandelte Nutzungsregeln stellen wesentliche Schutzfaktoren dar. Gleichzeitig bestehen bei Eltern häufig Unsicherheiten im Umgang mit Plattformlogiken, Inhaltsrisiken und altersgerechter Begleitung. Präventionsansätze sollten daher auf

niedrigschwellige, lebensweltnahe Unterstützungsangebote setzen, die an den Alltag von Familien anschließen.

Auch in Bildungseinrichtungen und der außerschulischen Jugendarbeit zeigt sich ein klarer Handlungsbedarf. Gefordert sind **verbindliche und entwicklungsadäquate Konzepte**, die Medienbildung mit sozial-emotionalem Lernen, Prävention von Cybergewalt sowie der Anbindung an psychosoziale Unterstützungsstrukturen verbinden. Ergänzend tragen außerschulische Angebote dazu bei, soziale Teilhabe, Selbstwirksamkeit und analoge Ausgleichserfahrungen zu fördern.

Österreich verfügt grundsätzlich über geeignete strukturelle Voraussetzungen, um einen integrierten Ansatz umzusetzen. Bestehende Systeme in Gesundheitsförderung, Bildung und psychosozialer Versorgung bieten eine tragfähige Grundlage. Gleichzeitig zeigt sich, dass digitale Lebensbedingungen und damit verbundene Belastungen bislang noch nicht systematisch als Querschnittsthema verankert sind. Eine stärkere Verzahnung von Digitalisierung, psychosozialer Gesundheit und Prävention stellt daher einen zentralen Weiterentwicklungsschritt dar.

Abschließend wird ein deutlicher **Forschungsbedarf** sichtbar. Die derzeitige Evidenz ist durch heterogene Studiendesigns und eingeschränkte Vergleichbarkeit geprägt. Für die Weiterentwicklung wirksamer Maßnahmen sind insbesondere längsschnittliche Untersuchungen erforderlich, die Zusammenhänge zwischen Nutzung, Kontextfaktoren und psychosozialer Entwicklung differenziert abbilden. Ebenso notwendig sind systematische Evaluationen bestehender Maßnahmen, um evidenzbasierte Anpassungen in einem dynamischen digitalen Umfeld zu ermöglichen.

Insgesamt sprechen die Befunde für einen **integrierten Ansatz**, der soziale Medien weder pauschal problematisiert noch unkritisch bewertet. Ziel muss es sein, digitale Lebenswelten so zu gestalten, dass sie Schutz bieten, Ressourcen stärken und die psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nachhaltig unterstützen.

# Literatur

- Abell, L.; Buglass, S. L.; Betts, L. R. (2019): Fear of Missing Out and Relational Aggression on Facebook. In: *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 22/12:799-803
- Agenda Gesundheitsförderung (2023): 10 Maßnahmenbündel für eine gesundheitsfördernde Zukunft in Österreich. Roadmap „Zukunft Gesundheitsförderung“ Hg. v. Gesundheit Österreich, Wien
- Ahmed, O.; Walsh, E. I.; Dawel, A.; Alateeq, K.; Espinoza Oyarce, D. A.; Cherbuin, N. (2024): Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. In: *J Affect Disord* 367/:701-712
- Alfredson, Q. D.; Garimella, A.; Kerr, B.; Moreno, M. A. (2024): Systematic Review of Studies Measuring Social Media Use and Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents: 2018-2020. In: *Wmj* 123/6:578-588
- Allen, Kelly A.; Ryan, Tracii; Gray, DeLeon L.; McInerney, Dennis M.; Waters, Lea (2014): Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. In: *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 31/1:18-31
- Alon, Anat Toder; Rahimi, Ilan Daniels; Tahar, Hila (2024): Fighting fake news on social media: a comparative evaluation of digital literacy interventions. In: *Current Psychology* 43/19:17343-17361
- Amran, Muhammad Syawal; Jamaluddin, Khairul Azhar (2022): Adolescent Screen Time Associated with Risk Factor of Fear of Missing Out During Pandemic COVID-19. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 25/6:398-403
- Anderson, Monika; Vogels, Emily A.; Perrin, Andrew; Rainie, Lee (2022): Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022. Pew Research Center, Washington
- Andreadis, M.; Marshall, T. C. (2025): Social cure in the time of COVID-19: Social identity and belongingness predict greater well-being and academic motivation in university students. In: *J Am Coll Health* 73/2:569-576
- Andreassen, C. S.; Torsheim, T.; Brunborg, G. S.; Pallesen, S. (2012): Development of a Facebook Addiction Scale. In: *Psychol Rep* 110/2:501-517
- Arendt, Florian; Till, Benedikt; Gutsch, Armin; Niederkrotenthaler, Thomas (2025): Social media influencers and the Papageno effect: Experimental evidence for the suicide-preventive impact of social media posts on hope, healing, and recovery. In: *Soc Sci Med* 370/:117852
- Bendau, A.; Petzold, M. B.; Pyrkosch, L.; Mascarell Maricic, L.; Betzler, F.; Rogoll, J.; Große, J.; Ströhle, A.; Plag, J. (2021): Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. In: *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 271/2:283-291

- Beneito, Pilar; Vicente-Chirivella, Óscar (2022): Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain. In: *Applied Economic Analysis* 30/90:153-175
- Berger, M. N.; Taba, M.; Marino, J. L.; Lim, M. S. C.; Skinner, S. R. (2022): Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. In: *J Med Internet Res* 24/9:e38449
- Boer, M.; Stevens, G.; Finkenauer, C.; van den Eijnden, R. (2020a): Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality. In: *Child Dev* 91/4:e853-e865
- Boer, M.; van den Eijnden, R.; Boniel-Nissim, M.; Wong, S. L.; Inchley, J. C.; Badura, P.; Craig, W. M.; Gobina, I.; Kleszczewska, D.; Klanscek, H. J.; Stevens, G. (2020b): Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. In: *J Adolesc Health* 66/6S:89-99
- Boer, Maartje; Stevens, Gonneke W. J. M.; Finkenauer, Catrin; van den Eijnden, Regina J. J. M. (2022): The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. In: *Computers in Human Behavior* 128/:107084
- Boer, Maartje; Stevens, Gonneke WJM; Finkenauer, Catrin; de Looze, Margaretha E; van den Eijnden, Regina JJM (2021): Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. In: *Computers in Human Behavior* 116/:106645
- Boniel-Nissim, Meyran; Marino, Claudia; Galeotti, Tommaso; Blinka, Lukas; Ozoliņa, Kristīne ; Craig, Wendy; Lahti, Henri; Wong, Suzy L.; Brown, Judith; Wilson, Mary; Inchley, Jo; van den Eijnden, Regina (2024): A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization, Geneva
- Boniel-Nissim, Meyran; van den Eijnden, Regina J. J. M.; Furstova, Jana; Marino, Claudia; Lahti, Henri; Inchley, Joanna; Šmigelskas, Kastytis; Vieno, Alessio; Badura, Petr (2022): International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. In: *Computers in Human Behavior* 129/:107144
- Booker, Cara L; Kelly, Yvonne J; Sacker, Amanda (2018): Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. In: *BMC Public Health* 18/1:321
- Bozzola, E.; Spina, G.; Agostiniani, R.; Barni, S.; Russo, R.; Scarpato, E.; Di Mauro, A.; Di Stefano, A. V.; Caruso, C.; Corsello, G.; Staiano, A. (2022): The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. In: *Int J Environ Res Public Health* 19/16:10.3390/ijerph19169960
- Bücker, S. (2024): Einsamkeitserfahrungen von Jugendlichen. In: *mediendiskurs*3:28-31
- Campbell, Marilyn; Edwards, Elizabeth J; Pennell, Donna; Poed, Shiralee; Lister, Victoria; Gillett-Swan, Jenna; Kelly, Adrian; Zec, Dajana; Nguyen, Thuy-Anh (2024): Evidence for and against

banning mobile phones in schools: A scoping review. In: *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools* 34/3:242-265

Charmaraman, L.; Lynch, A. D.; Richer, A. M.; Grossman, J. M. (2022): Associations of early social media initiation on digital behaviors and the moderating role of limiting use. In: *Comput Human Behav* 127/:1-30

Chernyshenko, Oleksandr S; Kankaraš, Miloš; Drasgow, Fritz (2018): Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills. OECD, Paris

Cornejo Müller, Alejandro; Wachtler, Benjamin; Lampert, Thomas (2020): Digital Divide – Soziale Unterschiede in der Nutzung digitaler Gesundheitsangebote. In: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 2/63:185-191

Costello, N.; Sutton, R.; Jones, M.; Almassian, M.; Raffoul, A.; Ojumu, O.; Salvia, M.; Santoso, M.; Kavanaugh, J. R.; Austin, S. B. (2023): ALGORITHMS, ADDICTION, AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: An Interdisciplinary Study to Inform State-level Policy Action to Protect Youth from the Dangers of Social Media. In: *Am J Law Med* 49/2-3:135-172

Craig, Shelley L; Eaton, Andrew D; McInroy, Lauren B; Leung, Vivian WY; Krishnan, Sreedevi (2021): Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the social media benefits scale. In: *Social media+ society* 7/1:2056305121988931

Dahlgren P; Hill A (2020): Parameters of Media Engagement. In: *Media Theory Vol. 4 /No. 1*:32-01

Dane, A.; Bhatia, K. (2023): The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. In: *PLOS Glob Public Health* 3/3:e0001091

De, D.; El Jamal, M.; Aydemir, E.; Khera, A. (2025): Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. In: *Cureus* 17/1:e77145

de Segovia Vicente, D; Van Gaeveren, K; Murphy, S.L; Vanden Abeele, M.M.P (2024): Does mindless scrolling hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between mindless scrolling, goal conflict, guilt, and daily well-being. In: *Journal of Computer-Mediated Communication* 29/1:zmad056

Dibben, G. O.; Martin, A.; Shore, C. B.; Johnstone, A.; McMellon, C.; Palmer, V.; Pugmire, J.; Riddell, J.; Skivington, K.; Wells, V.; McDaid, L.; Simpson, S. A. (2023): Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. In: *J Sleep Res* 32/5:e13899

Dockweiler, Christoph; Stark, Anna Lea; Albrecht, Joanna (2023): Settingbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in der digitalen Transformation. Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Baden-Baden

- Donnelly, Joseph; Saldutti, Elena (2024): Public Health Implications of Social Media on Adolescent Health Behaviors: Upstream Approaches to Prevention Strategies. In: *Medical Research Archives* 12/1:10.18103/mra.v18i12i18101.14922
- Dyer, Clare (2022): Social media content contributed to teenager's death "in more than a minimal way," says coroner. In: *BMJ* 379:o2374
- Elhai, Jon D.; Dvorak, Robert D.; Levine, Jason C.; Hall, Brian J. (2017): Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology,. In: *Journal of Affective Disorders* 207/:259-251
- Erbıçer, E. S.; Ceylan, V.; Yalçın, M. H.; Erbıçer, S.; Akın, E.; Koçtürk, N.; Doğan, T. (2023): Cyberbullying among children and youth in Türkiye: A systematic review and meta-analysis. In: *J Pediatr Nurs* 73/:184-195
- Fassi, L.; Thomas, K.; Parry, D. A.; Leyland-Craggs, A.; Ford, T. J.; Orben, A. (2024): Social Media Use and Internalizing Symptoms in Clinical and Community Adolescent Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *JAMA Pediatr* 178/8:814-822
- Feierabend, Sabine; Rathgeb, Thomas; Kheredmand, Hediye ; Glöckler, Stephan (2023): JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Hg. v. (mpfs), Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart
- Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023): Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Hg. v. Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien
- Fitzsimmons-Craft, E. E.; Krauss, M. J.; Costello, S. J.; Floyd, G. M.; Wilfley, D. E.; Cavazos-Rehg, P. A. (2020): Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. In: *Eat Weight Disord* 25/6:1681-1692
- Frison, E. ; Eggermont, S. (2016): Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. In: *Social Science Computer Review*:153–171
- Frison, E.; Eggermont, S. (2017): Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*:603-609
- Galea, S.; Buckley, G. J.; Wojtowicz, A. (Hg.) (2024): *Social Media and Adolescent Health*. Hg. v. Wojtowicz, A.; Buckley, G. J.; Galea, S., The National Academies Press, Washington (DC)
- Girela-Serrano, B. M.; Spiers, A. D. V.; Ruotong, L.; Gangadia, S.; Toledano, M. B.; Di Simplicio, M. (2024): Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. In: *Eur Child Adolesc Psychiatry* 33/6:1621-1651
- Goodyear, V. A.; Randhawa, A.; Adab, P.; Al-Janabi, H.; Fenton, S.; Jones, K.; Michail, M.; Morrison, B.; Patterson, P.; Quinlan, J.; Sitch, A.; Twardochleb, R.; Wade, M.; Pallan, M.

- (2025): School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. In: *Lancet Reg Health Eur* 51/:101211
- Gori, Alessio; Topino, Eleonora; Griffiths, Mark D (2023): The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. In: *Addictive Behaviors* 141/:107633
- Grace, Thomas D; Abel, Christie; Salen, Katie (2023): Child-centered design in the digital world: investigating the implications of the Age-Appropriate design code for interactive digital media. In: *Association for Computing Machinery*:289-297
- Hawi, N. S.; Samaha, M.; Griffiths, M. D. (2019): The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. In: *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 22/12:771-778
- Hofer, Martina Beate (2019): *Gesundheitsrecherche Online : die Rolle von Gesundheitsinformation im Internet als Wegweiser und Berater in Gesundheitsfragen.* Universität Wien, Wien
- Humphry, Justine; Boichak, Olga; Hutchinson, Jonathon (2023): *Emerging Online Safety Issues – Co-creating Social Media with Young People – Research Report.* The University of Sydney, Sydney
- Hurrelmann, Klaus; Richter, Matthias (2022): *Determinanten der Gesundheit. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
- Idele, Priscilla; Banati, Perna; Sharma, Manasi; Perera, Camila; Anthony, David (2022): *Child and adolescent mental health and psychosocial wellbeing across the life course: towards an integrated conceptual framework for research and evidence generation.* UNICEF Office of Research –Innocenti, Florence
- Ivie, E. J.; Pettitt, A.; Moses, L. J.; Allen, N. B. (2020): A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. In: *J Affect Disord* 275/:165-174
- Jedrzejewska A.; J, Dewey (2022): Camouflaging in autistic and non-autistic adolescents in the modern context of social media. In: *Journal of Autism and Developmental Disorders* 52(2)/:630-646
- Jiménez-García, A. M.; Arias, N.; Hontanaya, E. P.; Sanz, A.; García-Velasco, O. (2025): Impact of body-positive social media content on body image perception. In: *J Eat Disord* 13/1:153
- Käcko, Emelie; Hemberg, Jessica; Nyman-Kurkiala, Pia (2024): The double-sided coin of loneliness and social media – young adults' experiences and perceptions. In: *International Journal of Adolescence and Youth* 29/1:<https://doi.org/10.1080/02673843.02672024.02306889>
- Keles, Betül; McCrae, Niall; Grealish, Annmarie (2019): A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. In: *International Journal of Adolescence and Youth* 25/1:79-79-93

- Kitis, Y.; Dagci, B.; Kose, N.; Genis, C. (2022): The use of social media among high school students and its relationship with the perception of loneliness: A pilot study. In: *J Child Adolesc Psychiatr Nurs* 35/4:341-348
- Koh, Amanda; Swanepoel, De Wet; Ling, Annie; Ho, Beverly Lorraine; Tan, Si Ying; Lim, Jeremy (2021): Digital health promotion: promise and peril. In: *Health Promotion International* 36/1:70-80
- Krause, H, V (2025): Social Media und Wohlbefinden – Chancen, Risiken und Suchtpotenziale?! Jugendtagung 2025 [online]. Institut sucht prävention. pro mente OÖ. <https://www.praevention.at/bereiche/jugend/jugendtagung/jugendtagung-2025> [Zugriff am 20.04.2026]
- Larrabee Sonderlund, A.; Wehberg, S.; Assing Hvidt, E. (2024): Exploring the link between empathy, stress, altruism, and loneliness in university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. In: *Brain Behav* 14/9:e70049
- Lee, S. B.; Shin, Y.; Jeon, Y.; Kim, S. (2022): Factors affecting social isolation among the young adults in South Korea: A cross-sectional analysis. In: *Front Public Health* 10/:979136
- Lee, Y.; Jeon, Y. J.; Kang, S.; Shin, J. I.; Jung, Y. C.; Jung, S. J. (2022): Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic in young adults: a meta-analysis of 14 cross-sectional studies. In: *BMC Public Health* 22/1:995
- Li, J.; Zhan, D.; Zhou, Y.; Gao, X. (2021): Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. In: *Addict Behav* 118/:106857
- Liu, M.; Kamper-DeMarco, K. E.; Zhang, J.; Xiao, J.; Dong, D.; Xue, P. (2022): Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. In: *Int J Environ Res Public Health* 19/9:
- Livingstone, S.; Sylwander, K.R. (2025): There is no right age! The search for ageappropriate ways to support children's digital lives and rights. In: *JOURNAL OF CHILDREN AND MEDIA* 19/1:6-12
- Livingstone, Sonia M; Blum-Ross, Alicia (2020): Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. online edn Aufl., Oxford Academic, New York
- Livingstone, Sonia M; Cantwell, Nigel; Özkul, Didem ; Shekhawat, Gazal ; Kidron, Beeban (2024): The best interests of the child in the digital environment. Digital Futures for Children / London School of Economics. Hg. v. Digital Futures for Children centre, LSE and 5Rights Foundation, London
- Livingstone, S; Third, A (2017): Children and young people's rights in the digital age: an emerging agenda. In: *LSE Research Online Volume 19/Issue 5:657-670*
- Luhmann, M; Brickau, D; Schäfer, B; Mohr, P; Schmitz, M; Neumann, A; Steinmayr, R (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf

- Mackert, Michael; Mabry-Flynn, Amanda; Champlin, Sarah; Denovan, Erin E.; Pounders, Kathryn (2016): Health Literacy and Health Information Technology Adoption: The Potential for a New Digital Divide. In: *Journal of Medical Internet Research* 10/18:e264
- Marchant, A.; Hawton, K.; Stewart, A.; Montgomery, P.; Singaravelu, V.; Lloyd, K.; Purdy, N.; Daine, K.; John, A. (2017): A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. In: *PLoS One* 12/8:e0181722
- Marciano, L.; Ostroumova, M.; Schulz, P. J.; Camerini, A. L. (2021): Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Front Public Health* 9/793868
- Matos, M.; McEwan, K.; Kanovský, M.; Halamová, J.; Steindl, S. R.; Ferreira, N.; Linharelhos, M.; Rijo, D.; Asano, K.; Vilas, S. P.; Márquez, M. G.; Gregório, S.; Brito-Pons, G.; Lucena-Santos, P.; Oliveira, M. D. S.; Souza, E. L.; Llobenes, L.; Gumiy, N.; Costa, M. I.; Habib, N.; Hakem, R.; Khrad, H.; Alzahrani, A.; Cheli, S.; Petrocchi, N.; Tholouli, E.; Issari, P.; Simos, G.; Lunding-Gregersen, V.; Elklit, A.; Kolts, R.; Kelly, A. C.; Bortolon, C.; Delamillieure, P.; Paucsik, M.; Wahl, J. E.; Zieba, M.; Zatorski, M.; Komendziński, T.; Zhang, S.; Basran, J.; Kagialis, A.; Kirby, J.; Gilbert, P. (2021): The role of social connection on the experience of COVID-19 related post-traumatic growth and stress. In: *PLoS One* 16/12:e0261384
- Maurer BT, Taylor LC. (2020): The effect of digital media on children in their formative years. In: *JAAPA official journal of the American Academy of Physician Assistants* 33/5:46-51
- Mayerhofer, D.; Haider, K.; Amon, M.; Gachter, A.; O'Rourke, T.; Dale, R.; Humer, E.; Probst, T.; Pieh, C. (2024): The Association between Problematic Smartphone Use and Mental Health in Austrian Adolescents and Young Adults. In: *Healthcare (Basel)* 12/6:
- McCashin, D.; Murphy, C. M. (2023): Using TikTok for public and youth mental health - A systematic review and content analysis. In: *Clin Child Psychol Psychiatry* 28/1:279-306
- McInroy, Lauren B; Craig, Shelley L (2018): Online fandom, identity milestones, and self-identification of sexual/gender minority youth. In: *Journal of LGBT youth* 15/3:179-196
- Meier, Adrian (2022): Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being? In: *Mobile Media & Communication* 10/2:<https://doi.org/10.1177/20501579211029326>
- Montag, C.; Yang, H.; Elhai, J. D. (2021): On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. In: *Front Public Health* 9/641673
- Montag, Christian; Demetrovics, Zsolt; Elhai, Jon D.; Grant, Don; Koning, Ina; Rumpf, Hans-Jürgen; M. Spada, Marcantonio; Throuvala, Melina; van den Eijnden, Regina (2024): Problematic social media use in childhood and adolescence. In: *Addictive Behaviors* 153/107980
- Montag, Christian; Hegelich, Simon (2020): Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? In: *Front Sociol* 5/599270

- Muris, P.; Fernández-Martínez, I.; Otgaar, H. (2024): On the Edge of Psychopathology: Strong Relations Between Reversed Self-compassion and Symptoms of Anxiety and Depression in Young People. In: *Clin Child Fam Psychol Rev* 27/2:407-423
- Naab, Thorsten (2025): *Forschungsperspektiven zu Mediennutzung, Medienbildung und Herausforderungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. DIPF Leibniz Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation, München
- Naderer, B.; Wakolbinger, M.; Haider, S.; Tatlow-Golden, M.; Muc, M.; Boyland, E.; Winzer, E. (2024): Influencing children: food cues in YouTube content from child and youth influencers. In: *BMC Public Health* 24/1:3340
- Nagata, Jason M.; Shim, Joan; Balasubramanian, Priyadharshini; Leong, Alicia W.; Smith-Russack, Zacariah; Shao, Iris Y.; Al-Shoaibi, Abubakr A. A.; Helmer, Christiane K.; Ganson, Kyle T.; Testa, Alexander; Kiss, Orsolya; He, Jinbo; Groves, Allison K.; Baird, Sarah; Baker, Fiona C. (2025): Cyberbullying, mental health, and substance use experimentation among early adolescents: a prospective cohort study. In: *The Lancet Regional Health – Americas* 46/101002:13
- Nelson, R.; Robards, B.; Churchill, B.; Vivienne, S.; Byron, P.; Hanckel, B. (2023): Social media use among bisexuals and pansexuals: connection, harassment and mental health. In: *Cult Health Sex* 25/6:711-727
- Nesi, J. Telzer, EH. Prinstein, MJ. (2022): *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*. Cambridge University Press, Cambridge
- OECD (2021): *21st-Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World, PISA*. In: OECD Publishing, Paris
- OECD (2024a): *OECD Digital Economy Outlook 2024 (Volume 1): Embracing the Technology Frontier*. OECD Publishing, Paris
- OECD (2024b): *What Does Child Empowerment Mean Today? Implications for Education and Well-being, Educational Research and Innovation*. OECD Publishing, Paris
- OECD (2025a): *How's Life for Children in the Digital Age?* OECD Publishing, Paris
- OECD (2025b): *Too young to scroll? Why governments are cracking down on social media age limits* [online]. OECD. <https://www.oecd.org/en/blogs/2025/06/too-young-to-scroll-why-governments-are-cracking-down-on-social-media-age-limits.html> [Zugriff am 18.11.2025]
- Oeldorf-Hirsch, Anne; Neubaum, German (2023): Attitudinal and behavioral correlates of algorithmic awareness among German and U.S. social media users. In: *Journal of Computer-Mediated Communication* 28/5:10.1093/jcmc/zmad1035
- Orben, A.; Dienlin, T.; Przybylski, A.K (2019): Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. In: *Proc Natl Acad Sci USA* 116(21):10226-10228
- Orben, A.; Przybylski, A. K.; Blakemore, S. J.; Kievit, R. A. (2022): Windows of developmental sensitivity to social media. In: *Nat Commun* 13/1:1649

- Orben, Amy; Meier, Adrian; Dalgleish, Tim; Blakemore, Sarah-Jayne (2024): Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. In: *Nature Reviews Psychology* 3/10.1038/s44159-44024-00307-y
- Paus-Hasebrink, Ingrid; Kulterer, Jasmin; Sinner, Philip (Hg.) (2019): *Social Inequality, Childhood and the Media. A Longitudinal Study of the Mediatization of Socialisation*. Palgrave Macmillan Cham, Switzerland
- Piccerillo, Lidia; Digennaro, Simone (2024): Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. In: *Adolescent Research Review* 10/2:201-218
- Pieh, C.; Humer, E.; Hoenigl, A.; Schwab, J.; Mayerhofer, D.; Dale, R.; Haider, K. (2025): Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. In: *BMC Med* 23/1:107
- Piko, B. F.; Müller, V.; Kiss, H.; Mellor, D. (2025): Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. In: *Acta Psychol (Amst)* 253/104771
- Piteo, E. M.; Ward, K. (2020): Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents - a systematic review. In: *Child Adolesc Ment Health* 25/4:201-216
- Plackett, Ruth ; Sheringham, Jessica ; Dykxhoorn, Jen. (2022): The longitudinal effect of social media use on adolescent mental health in the UK: findings from the UK Longitudinal Household Study. In: *The Lancet Volume 400/Special Issue*:1-85
- Potvin Kent, M.; Bagnato, M.; Amson, A.; Remedios, L.; Pritchard, M.; Sabir, S.; Gillis, G.; Pauze, E.; Vanderlee, L.; White, C.; Hammond, D. (2024): #junkfluenced: the marketing of unhealthy food and beverages by social media influencers popular with Canadian children on YouTube, Instagram and TikTok. In: *Int J Behav Nutr Phys Act* 21/1:37
- Puhm, Alexandra; Strizek, Julian (2024): Gaming und die Nutzung sozialer Medien bei österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse der ESPAD-Erhebung 2024. Research Brief. *Gesundheit Österreich Wien*
- Quenzel, Gudrun; Hurrelmann, Klaus (2022): *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. 14 Aufl., Beltz/Juventa, Weinheim Basel
- Reid Chassiakos, Y. L.; Radesky, J.; Christakis, D.; Moreno, M. A.; Cross, C.; Council On, Communications; Media (2016): Children and Adolescents and Digital Media. In: *Pediatrics* 138/5:10.1542/peds.2016-2593
- Revranché, M.; Biscond, M.; Husky, M. M. (2022): Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review. In: *Encephale* 48/2:206-218
- Rideout, V; Robb, MB (2021): The role of media during the pandemic: Connection, creativity, and learning for tweens and teens. In: San Francisco, CA: Common Sense:
- Robb, Michael B; Mann, Supreet (2023): *Teens and pornography*. common sense, San Francisco

- Rousseau, A.; Frison, E.; Eggermont, S. (2019): The reciprocal relations between facebook relationship maintenance behaviors and adolescents' closeness to friends. In: *J Adolesc* 76/:173-184
- Saferinternet.at (2022): Studie: Cyber-Mobbing [online]. <https://www.saferinternet.at/presse-detail/studie-cyber-mobbing> [Zugriff am 18.11.2025]
- Saferinternet.at (2023): Mindestalter: Ab wann dürfen Kinder Soziale Netzwerke nutzen? Ab welchem Alter dürfen sich Kinder eigentlich offiziell in Sozialen Netzwerken anmelden – und was passiert, wenn Eltern ihr Kind schon davor auf WhatsApp, YouTube & Co lassen? [online]. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) <https://www.saferinternet.at/news-detail/mindestalter-ab-wann-duerfen-kinder-soziale-netzwerke-nutzen> [Zugriff am 29.09.2025]
- saferinternet.at (2025): Jugend-Internet-Monitor 2025 [online]. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) <https://www.saferinternet.at/news-detail/jugend-internet-monitor-2025> [Zugriff am 22.09.2025]
- Sallafranque-St-Louis, François; Normand, Claude L. (2017): From solitude to solicitation: How people with intellectual disability or autism spectrum disorder use the internet. In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 11/1:doi: 10.5817/CP2017-5811-5817
- Santos, R. M. S.; Mendes, C. G.; Sen Bressani, G. Y.; de Alcantara Ventura, S.; de Almeida Nogueira, Y. J.; de Miranda, D. M.; Romano-Silva, M. A. (2023): The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. In: *BMC Psychol* 11/1:127
- Smahel, D.; Machackova, H.; Mascheroni, G.; Dedkova, L.; Staksrud, E.; Ólafsson, K.; Livingstone, S.; Hasebrink, U. (2020): EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*,
- Stark, Anna Lea; Geukes, Cornelia; Albrecht, Joanna; Dockweiler, Christoph (2023): Digitale Anwendungen in der Planung und Umsetzung von verhältnisorientierter Gesundheitsförderung und Prävention in Settings: Ergebnisse eines Scoping Reviews. In: *Das Gesundheitswesen* 85/4:380-387
- Steinsbekk, S.; Bjorklund, O.; Valkenburg, P.; Nesi, J.; Wichstrom, L. (2024): The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10-18 years. In: *Comput Human Behav* 156/:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- Straßmayr, Christa; Griebler, Robert; Nowak, Peter; Arbeitsgruppe, Gesundheitskompetenz-Messung der ÖPGK (2022): Digitale Gesundheitskompetenz. Factsheet zu den HLS19-AT-Ergebnissen. Österreich, Gesundheit, Wien
- Suarez-Lledo, Victor; Alvarez-Galvez, Javier (2021): Prevalence of health misinformation on social media: systematic review. In: *Journal of Medical Internet Research* 23/1:e17187
- Tan, Cheng Yong; Xu, Naiqi; Liang, Mengyi; Li, Li (2025): Meta-analysis of Associations between Digital Parenting and Children's Digital Wellbeing. In: *Educational Research Review*:100699

- The Lancet Digital, Health (2025): Beyond the social media ban. In: The Lancet Digital Health 7/4:e232
- Towner, E.; Grint, J.; Levy, T.; Blakemore, S. J.; Tomova, L. (2022): Revealing the self in a digital world: a systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. In: Curr Opin Psychol 45/Pmc10561581
- Turillazzi, Aina; Taddeo, Mariarosaria; Floridi, Luciano; Casolari, Federico (2023): The digital services act: an analysis of its ethical, legal, and social implications. In: Law, Innovation and Technology 15/1:83-106
- Twigg, L.; Duncan, C.; Weich, S. (2020): Is social media use associated with children's well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. In: J Adolesc 80:73-83
- Valkenburg, P. M.; Meier, A.; Beyens, I. (2022): Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. In: Curr Opin Psychol 44:58-68
- Valkenburg, PM (2022): Theoretical Foundations of Social Media Uses and Effects. In: Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health. Hg. v. Nesi J, Telzer EH, Prinstein MJ. Cambridge University Press. 39-60
- van den Eijnden, Regina J.J.M. ; Lemmens, Jeroen S.; M., ValkenburgPatti (2016): The Social Media Disorder Scale. In: Computers in Human Behavior 61:478-487
- Vannucci, A.; Ohannessian, C. M.; Gagnon, S (2019): Use of multiple social media platforms in relation to psychological functioning in emerging adults. In: Emerging Adulthood:
- Vannucci, Anna; McCauley Ohannessian, Christine (2019): Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. In: Journal of youth and adolescence 48/8:1469-1493
- Varaona, A.; Alvarez-Mon, M. A.; Serrano-Garcia, I.; Díaz-Marsá, M.; Looi, J. C. L.; Molina-Ruiz, R. M. (2024): Exploring the Relationship Between Instagram Use and Self-Criticism, Self-Compassion, and Body Dissatisfaction in the Spanish Population: Observational Study. In: J Med Internet Res 26:e51957
- Vincente-Benito, I.; Ramírez-Durán, M. D. V. (2023): Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. In: J Psychosoc Nurs Ment Health Serv 61/12:11-18
- WHO (2005): Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health Organization, Geneva
- WHO (2024): Addressing health determinants in a digital age: project report. World Health Organization, Geneva
- WHO (2025): Mental health atlas 2024. World Health Organization, Geneva

- Wirtschaftlexikon, Gabler (2023): Soziale Medien. Ausführliche Definition im Online-Lexikon [online]. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/soziale-medien-52673> [Zugriff am 10.05.2025]
- Xie, Xiaochun; Wang, Yuhui ; Wang, Pengcheng ; Zhao, Fengqing; Lei, Li (2018): Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. In: Psychiatry Research 268/:223-228
- Zeamari, Ilyass; Laurier, Wim (2025): Defining Digital Platforms: A Systematic Literature Review. In: Bach Tobji, Mohamed Anis et al. (Hg.): Digital Economy Emerging Technologies and Business Innovation, Springer Nature Switzerland, Cham
- Zeeb, Hajo; Schüz, Benjamin; Schultz, Tanja; Pigeot, Iris (2024): Entwicklungen in der Digitalisierung von Public Health seit 2020. In: Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 67/3:260-267
- Zhang, X. (2022): A Study of Occupational Therapy Strategies and Psychological Regulation of Students' Internet Addiction in the Mobile Social Media Environment. In: Occupational therapy international 2022/:7598471
- Ziegler, Isabell; Schmidt-Kleinert, Anja; Pape, Judith (2024): Digitale Radikalisierungsprävention. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V., Frankfurt a.M.