



**Angewandte
Psychologie**

Psychologisches Institut

Soziale Medien im Alltag von Jugendlichen

Aktuelle Forschungsbefunde

Prof. Dr. Daniel Süss

ZHAW und Universität Zürich

Paulusakademie Zürich, 1.4.2025

Wie Kinder und Jugendliche die Medien nutzen



Mediennutzungsstudien bei Kindern und Jugendlichen

KIM, JIM, FIM und MiniKIM in Deutschland: <https://www.mpfs.de/startseite/>

MIKE-Studie Schweiz: ab 2015

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/mike/>

JAMES-Studie Schweiz: ab 2010

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/>

ADELE-Studie Schweiz: 2018: 24 Familien mit 4- bis 6-jährigen Kindern

ADELE+ Studie 2020: 919 Elternteile von 4- bis 6-jährigen Kindern

EU-Kids Online: ab 2007

– <http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx>

Schweizer Familienbarometer (2025): Was Familien in der Schweiz bewegt.

Beliebteste Freizeitaktivitäten mit Freunden (JAMES-Studie 2024)



Beliebteste Freizeitaktivitäten alleine (JAMES-Studie 2024)



Beliebteste Freizeitaktivitäten alleine: Geschlecht

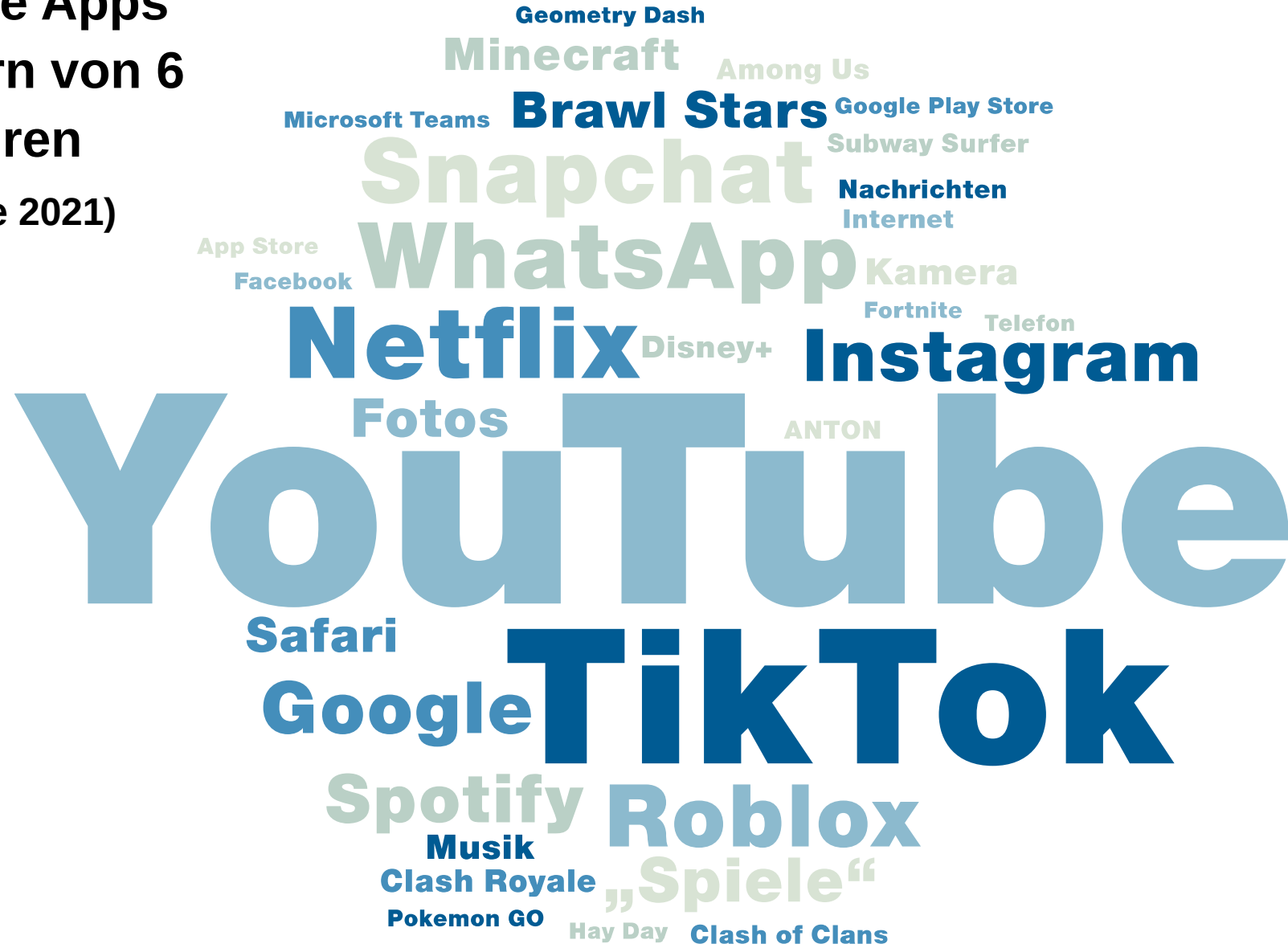


Liebste Freizeitaktivitäten von 6- bis 12-jährigen: (MIKE-Studie 2021)



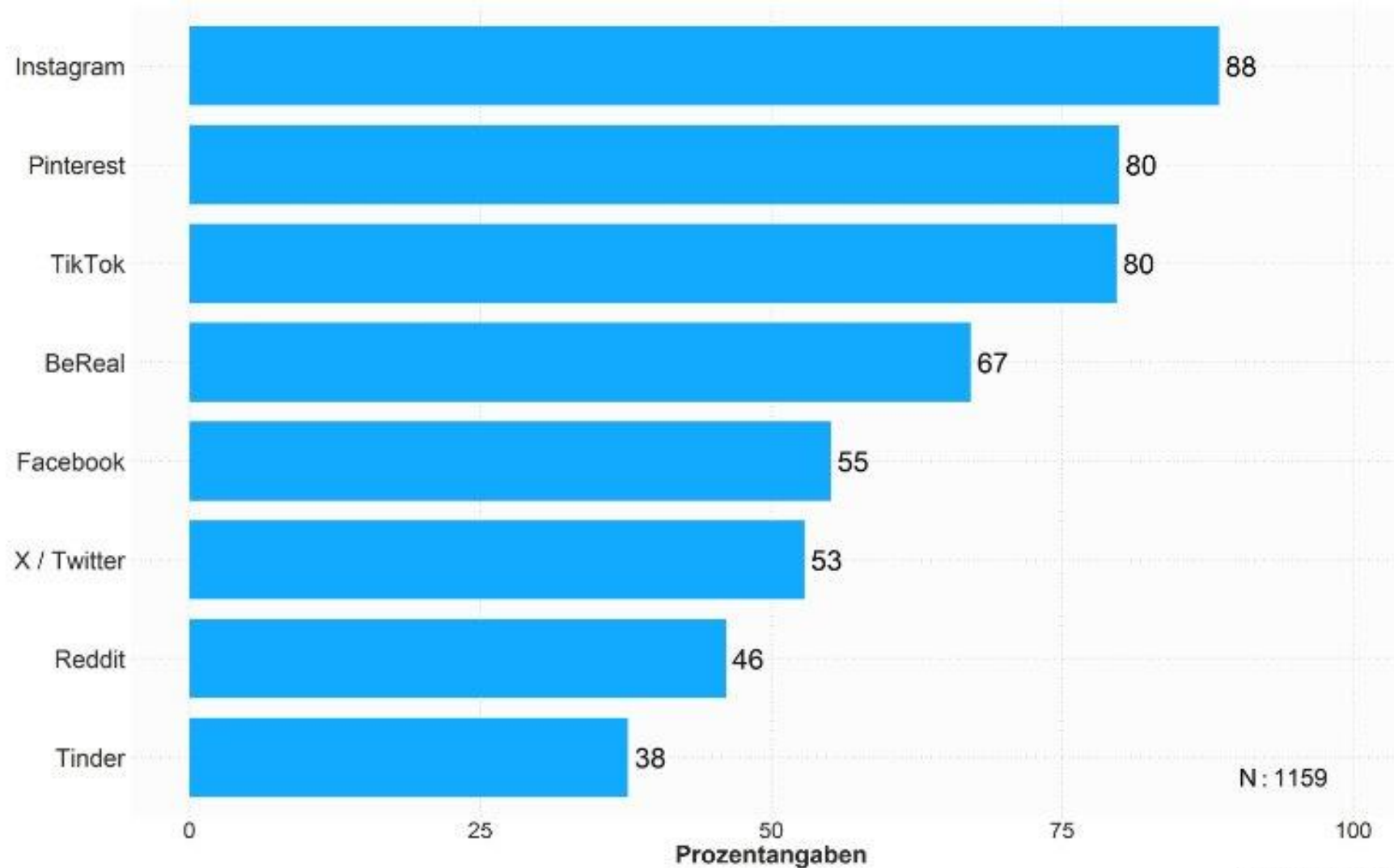
Beliebteste Apps bei Kindern von 6 bis 12 Jahren

(MIKE-Studie 2021)



Die beliebtesten Social Media bei Jugendlichen

(JAMES-Studie 2024)



Welche Altersgruppen nutzen Social Media regelmässig?

Mindestalter bei Social Media heute: 13 Jahre

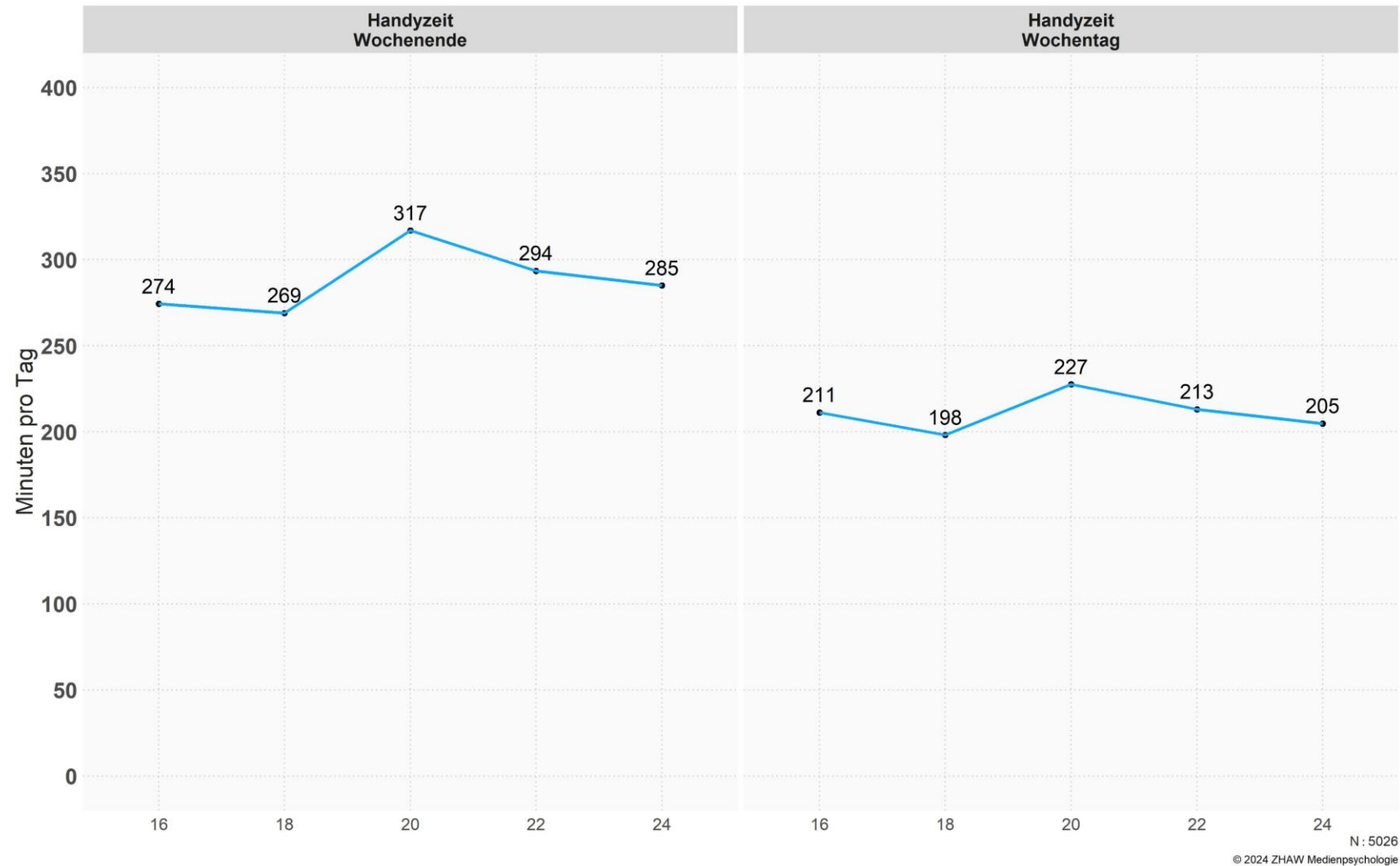
MIKE-Studie 2021: **Nutzung von Social Media (mindestens wöchentlich)**

- 39% der 10- bis 11-Jährigen und 63% der 12- bis 13-Jährigen
- 28% der 10- bis 11-Jährigen und 42% der 12- bis 13-Jährigen teilen Fotos online

JAMES-Studie 2024: **Nutzung von Social Media (mehrmals wöchentlich oder täglich)**

- 82% der 12- bis 13-Jährigen
- 88% der 14- bis 15-Jährigen
- 95% der 16- bis 17-Jährigen
- 96% der 18- bis 19-Jährigen

Tägliche Smartphonezeit: Zeitverlauf (JAMES-Studie 2024)



Evidenz aus der Forschung

Meta-Analyse von Ferguson et al. (2024): Umfasst 46 Studien von 2012 bis 2022:

Resultat: Kein Effekt von Social Media-Zeit und psychischer Gesundheit von Jugendlichen

Take Home Messages:

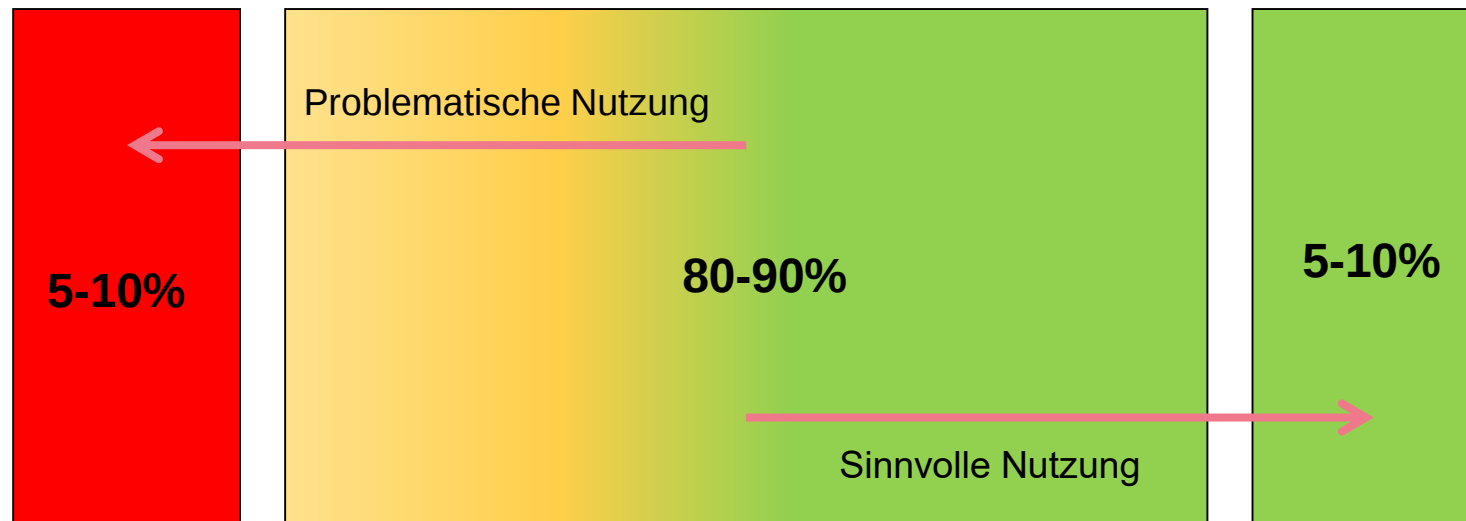
- Faktoren wie das biologische Geschlecht, die Art der Studie (Korrelationsstudie vs. Längsschnittstudie) und die Art des Datensatzes (massgeschneiderte vs. nationale Erhebung) hatten keinen signifikanten Einfluss auf die insgesamt vernachlässigbare Effektgrösse.
- Es braucht eine differenziertere Forschung, die spezifische Verhaltensweisen und Inhalte in sozialen Medien untersucht und nicht nur die verbrachte Zeit.
- Die Ergebnisse stehen im Widerspruch zu den öffentlichen Erklärungen einiger Berufsverbände, die vor den schädlichen Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen warnen.
- Politische Ansätze, die darauf abzielen, den Zugang zu sozialen Medien je nach Alter einzuschränken, werden von der aktuellen Evidenzbasis nicht unterstützt.
- Eine Konzentration auf Bildung, Medienkompetenz und die Entwicklung guter Praktiken im Umgang mit sozialen Medien wäre konstruktiver.

Source: Time Spent on Social Media & Adolescent Mental Health Problems: A Meta-Analysis

Medienkompetenz und sinnvolle Mediennutzung: Risikokonstellationen

Fehlende Balance

Intakte Balance



Hohe Belastungen
Tiefe Bewältigungskompetenzen
Wenig soziale Unterstützung

Tiefe Belastungen
Hohe Bewältigungskompetenzen
Viel soziale Unterstützung

Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) Lausanne: Sucht Schweiz 2023

- 7 Prozent der 15-jährigen Jugendlichen:
Problematische Nutzung von Social Media
- 10% der Mädchen (Anstieg seit 2018) und 4% der Jungen (gleich wie 2018)

Mögliche problematische Inhalte:

Influencer:innen und Rollenbilder
Körperbild und Ernährung
Risikoverhalten in Challenges
Cybermobbing
Sexting, sexuelle Belästigung
Hassbotschaften, Extremismus
Fake News

Mögliche problematische Nutzungsstile:

Intensiver sozialer Vergleich
Angst etwas zu verpassen
Enthemmung
Exzessive Nutzung
Kompensatorische Nutzung

Kinder und Jugendliche begleiten



Offene Frage: Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Aspekte bezüglich der Erziehung Ihres Kindes im Umgang mit Medien? (MIKE-Studie 2021)

A word cloud visualization of responses to the question 'What are the most important aspects of your opinion regarding the upbringing of your child in dealing with media?'. The words are arranged in a hierarchical manner, with the most frequent responses being the largest. The words are: 'Regeln aufstellen' (blue, largest), 'Gespräche führen' (blue, second largest), 'Begleitung/Aufsicht/Kontrolle' (blue, third largest), 'Alternativen aufzeigen' (green, fourth largest), 'Vorbildfunktion der Eltern' (blue, fifth largest), 'Medien gemeinsam nutzen' (small blue, above 'Vorbildfunktion der Eltern'), and 'Kompetenzen des Kindes einbeziehen' (small blue, below 'Begleitung/Aufsicht/Kontrolle').

Medien gemeinsam nutzen
Vorbildfunktion der Eltern
Alternativen aufzeigen
Regeln aufstellen
Gespräche führen
Begleitung/Aufsicht/Kontrolle
Kompetenzen des Kindes einbeziehen

Altersgrenzen und Verbote sind schwache Hebel

- Entwicklungspsychologie: Was können Jugendliche verstehen und verarbeiten?
- Präfrontaler Kortex “under construction”: Impulskontrolle, Emotionen und Risikowahrnehmung: voll entwickelt mit ca. 25 Jahren!
- Formale und inhaltliche Kriterien beachten
- Positive Prädikatisierung
- Kulturelle und soziale Unterschiede einbeziehen
- Gaming: 58% der Jugendlichen missachten Altersfreigaben
41% der Mädchen, 70% der Jungen (JAMES-Studie 2024)



Digitales Wohlbefinden und Medienkompetenz

Eine gemeinsame Aufgabe von:

Eltern

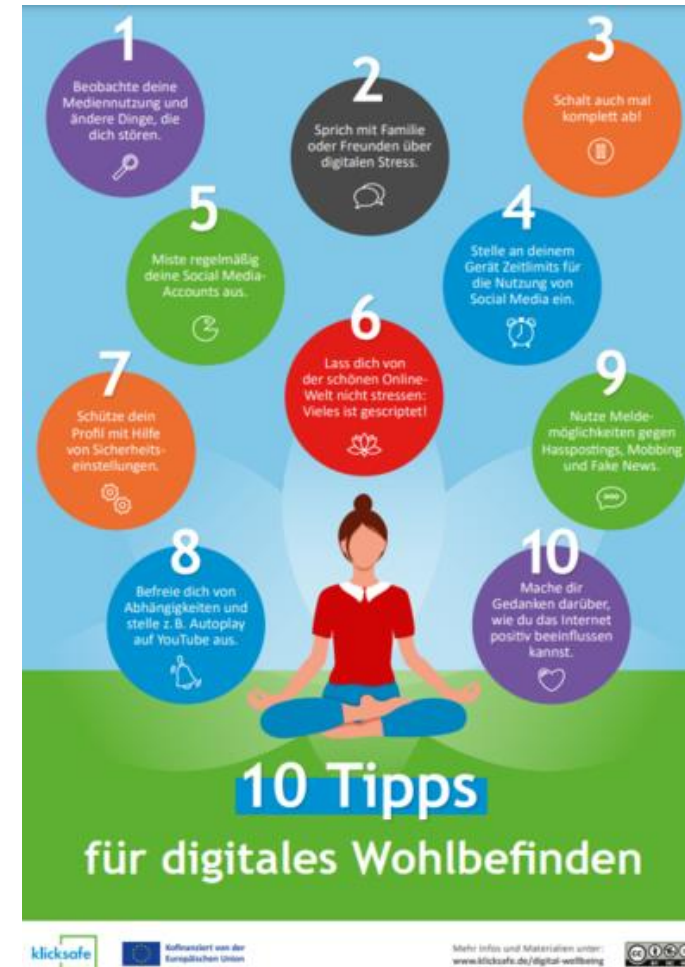
Schulen

Kindern und Jugendlichen

Netzwerkanbietern

Creators

Regulatoren



Zahlreiche Broschüren auf www.jugendundmedien.ch



Kritischer Optimismus: Eine multidisziplinäre Sicht



Die Autor:innen:

Holger Baumann
Barbara Bleisch
Judith Burkart
Moritz Daum
Günther Fink
Silja Häusermann
Oskar Jenni
Roland Reichenbach
Dieter Rüttimann
Heidi Simoni
Daniel Süss

Kontakt

Prof. Dr. Daniel Süss

**ZHAW Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften**

Departement Angewandte Psychologie
Psychologisches Institut
8037 Zürich

daniel.suess@zhaw.ch

www.zhaw.ch/psychologie/pi

Universität Zürich

Institut für Kommunikationswissenschaft
und Medienforschung

www.ikmz.uzh.ch