

Digitale Medien in der Jugend:

Chancen & Risiken in Beziehungen

Verbunden sein - Beziehungen im digitalen Zeitalter

Fachtagung Solothurn, 4. März 2026

Mirjam Jochim, MSc

Worüber wir heute sprechen...

- Erkenntnisse aus unseren James Studien:
 - Welche Rolle spielen digitale Medien und Social Media bei Jugendlichen?
 - Wie werden sie genutzt?

Es gibt so viele Chancen und Risiken digitaler Medien, dass sie nicht alle in diesen Vortrag passen.

Heute:

- Chancen & Risiken von digitalen Medien **im Bezug auf Beziehungen:**
 - Peer-Beziehungen unter Jugendlichen
 - Eltern-Kind-Beziehung

Und zuletzt:

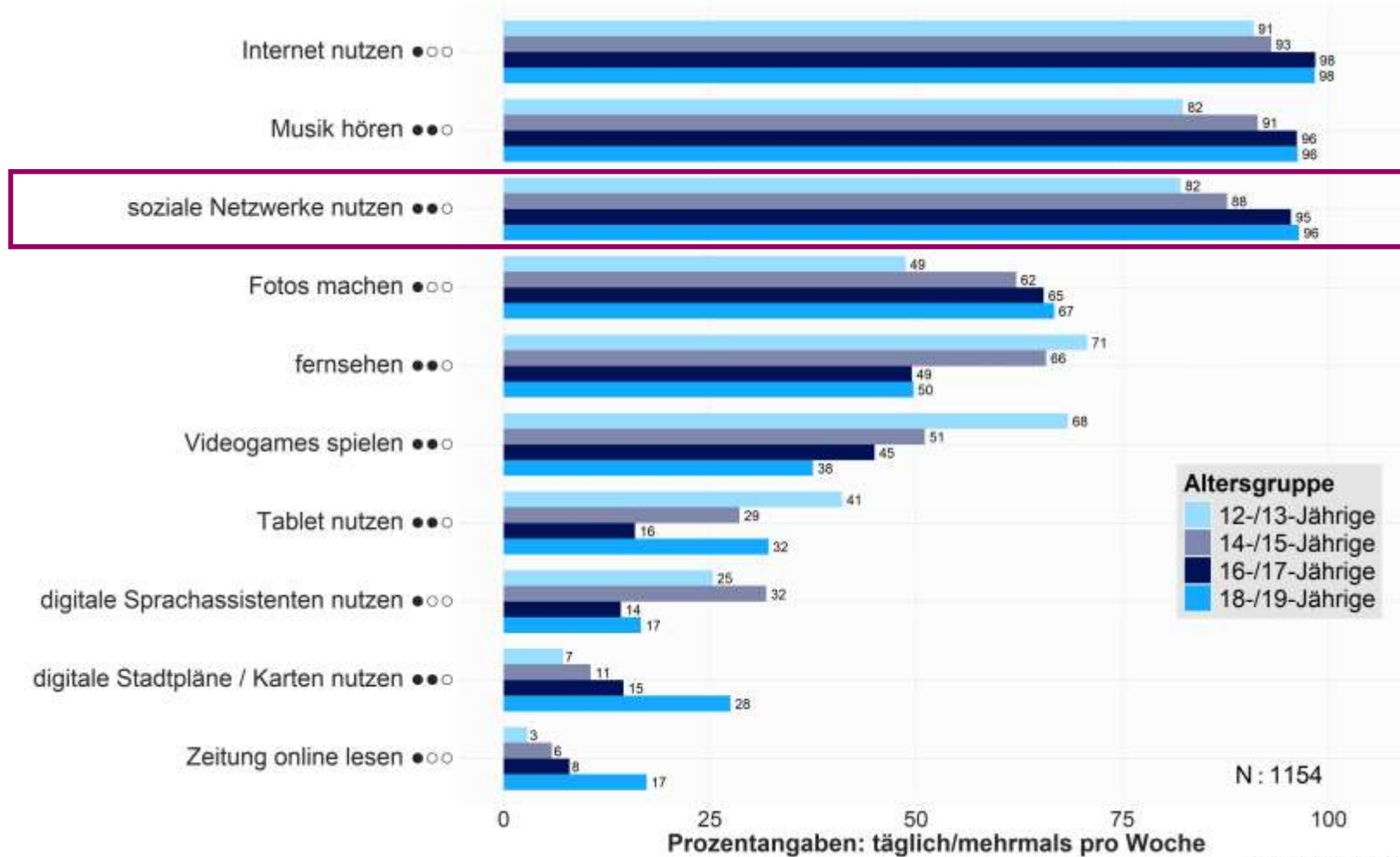
Wie können **Fachpersonen** die Beziehung zu Jugendlichen im Bezug auf digitale Medien unterstützen und stärken?

Welche Rolle spielen digitale Medien für Jugendliche...

... und wie werden sie genutzt?

Wie nutzen Jugendliche Medien besonders gern?

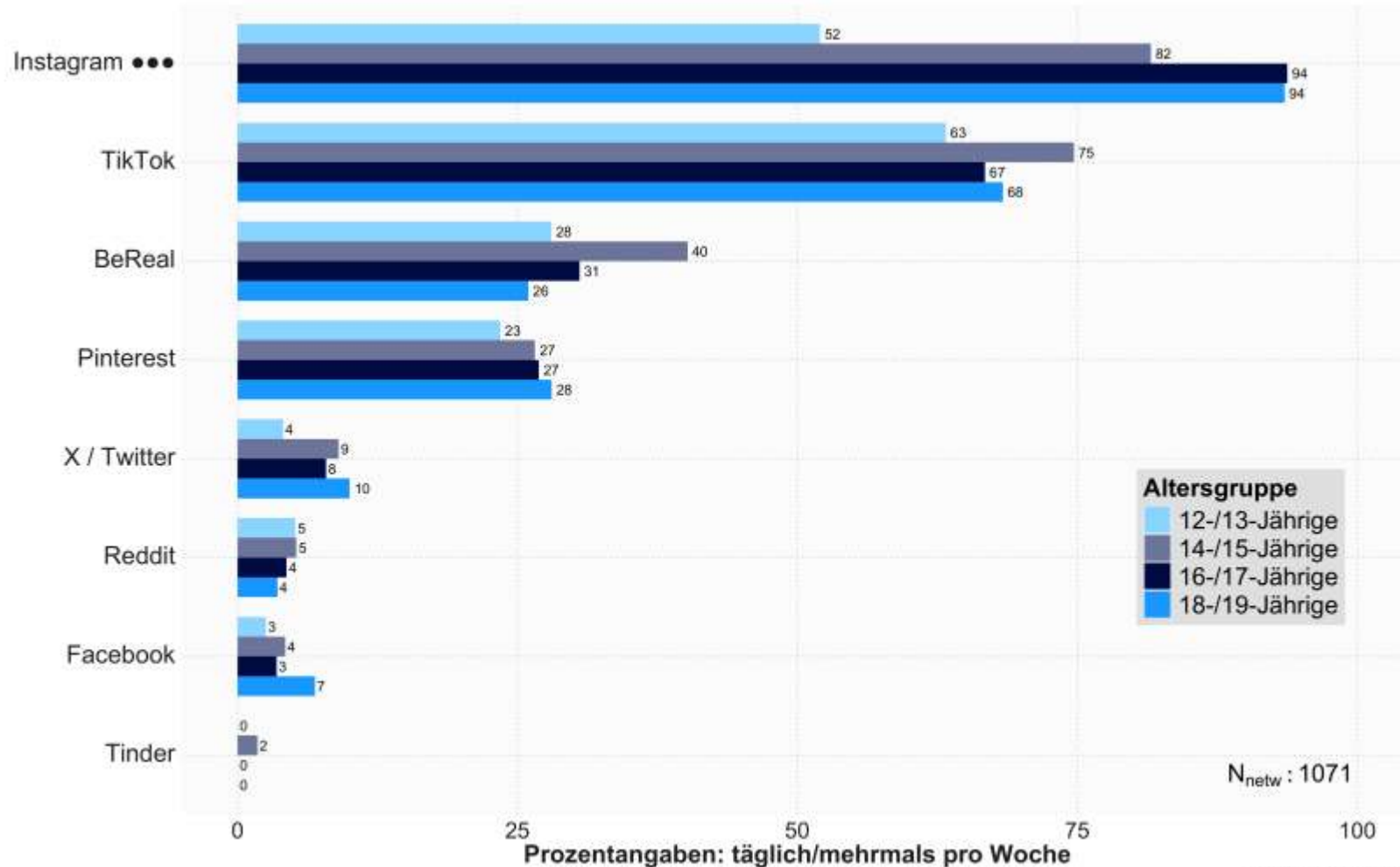
12–19-Jährige
in der Schweiz



© 2024 ZHAW Medienpsychologie

Welche Apps benutzen Jugendliche am liebsten?

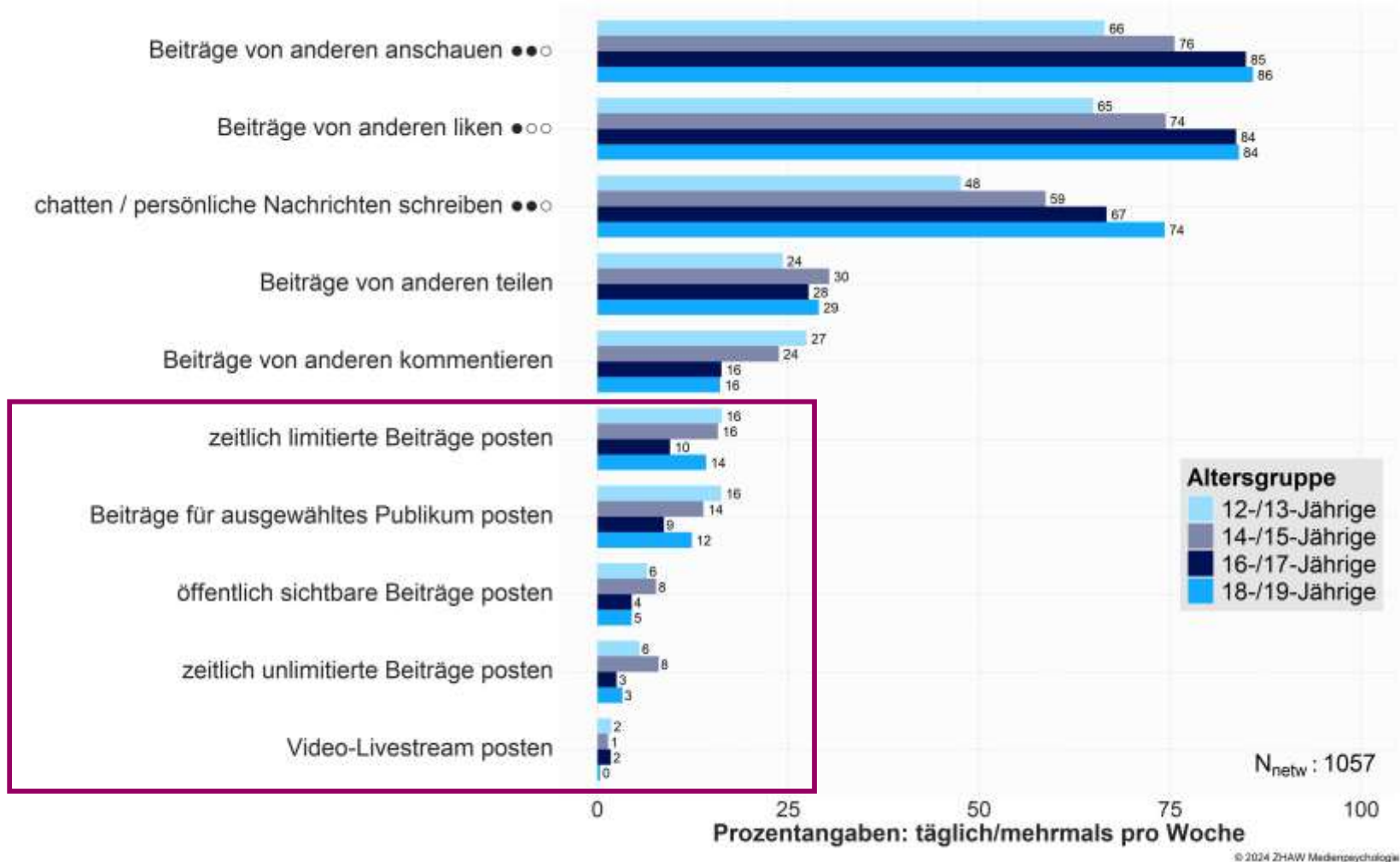
12–19-Jährige
in der Schweiz



© 2024 ZHAW Medienpsychologie

Kaum aktives Posting auf Social Media

12–19-Jährige in der Schweiz



Peers: Chancen & Risiken

Autonomie – ein menschliches Grundbedürfnis

Autonomie = Selbstbestimmung (altgr. autos = selbst, nomos = Gesetz)

... ist ein menschliches Grundbedürfnis, das durch Bindung erst ermöglicht wird und diese wiederum beflügelt und unterstützt.

Bedürfnispyramide nach Maslow (1971)



Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan (2006)



Zugang zu Freiräumen & Autonomieerleben

Ablösung als Entwicklungsaufgabe im Jugendalter (Havighurst, 1948; Oerter & Dreher, 2008)

- Ablösung von den Eltern
- Knüpfen von engeren Beziehungen zu Peers
- Annahme neuer Aufgaben und Selbstentfaltung

→ Social Media können für Jugendliche einen Ort darstellen, wo sie unter sich sein können



Quelle: Instagram, *giveusthefloor*, 2018.



Quelle: reddit, *Jaydeep0712*, 2020.

Zugang zu Freiräumen & Autonomieerleben

Autonomie als menschliches Bedürfnis (Ryan & Deci, 2006)

- Selbststeuerung und Selbstregulation
- Im Einklang mit eigenen Zielen, Interessen und Werten handeln
- In Social Media können Jugendliche selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln
 - einteilen und regulieren der Onlinezeiten
 - autonome Äusserung der *eigenen* Meinung
 - Selbstdarstellung nach *eigenen* Wertevorstellungen
- **Aber** Erwachsene müssen Jugendliche darin unterstützen, sich bei der autonomen Nutzung auch kompetent und damit geschützt vor potenziellen Gefahren in Social Media zu bewegen



Quelle: Netflix, *Sex Education*.

Chancen: Peers und Community Building

Soziale Eingebundenheit als menschliches Bedürfnis / Peers (Ryan & Deci, 2006; Oerter & Dreher, 2008)

- Social Media sind für Jugendliche wichtig, um mit Freund:innen in Kontakt zu sein, soziale Beziehungen zu stärken
- Unterstützende Onlineinteraktionen stärken das Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen
- Entwicklungsaufgabe, ein eigenes soziales Netz aufzubauen, wird im Onlineraum zusätzlich unterstützt

Community Building

- Social Media ermöglichen auch Vernetzung ausserhalb des persönlichen Umfelds
- Überwindung räumlicher und zeitlicher Grenzen
- Sichtbarkeit diverser Interessensgruppen, geringe Hemmschwelle der Kontaktaufnahme
- Community Building durch Identifikation mit gemeinsamen Werten, Zielen, Interessen innerhalb einer Gruppe
- Teil einer (Interessens-)Gruppe zu sein verspricht Zusammenhalt, Akzeptanz, Anerkennung und damit Sicherheit

Chancen: Peers und Community Building

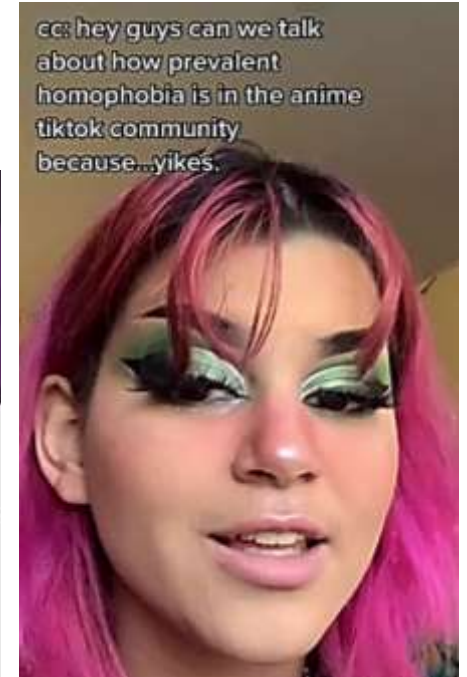
Vernetzung und Unterstützung marginalisierter Gruppen

- Wichtig insbesondere für marginalisierte Gruppen, z.B.
 - LGBTQ+-Personen (Selkie et al., 2020),
 - Jugendliche mit Krebserkrankungen (Lazard et al., 2023),
 - Jugendliche mit psychischen Erkrankungen (Birnbaum et al., 2017)
 - People of Color (Peterson-Salahuddin, 2022)
- Peer to Peer support: Informations- und Erfahrungsaustausch, emotionale Unterstützung, soziale Zugehörigkeit, Empowerment
- Ort, an dem Jugendliche unter sich sein können und die Entwicklungsaufgabe «Ablösung von den Eltern» erproben

Quelle: TikTok, unbekannt.



Quelle: Facebook, *Anime Corner News* (2022)



Quelle: TikTok, unbekannt.



Risiken: Cybermobbing durch Peers

Cybermobbing (CM)

- 1/3 aller Jugendlichen in der CH wurden online bereits beleidigt oder fertiggemacht
- Längsschnittstudien zeigen wechselseitige Beziehung zwischen Cybermobbing und psychischer Gesundheit:
 - CM ein Risikofaktor für internalisierende (Depression, Ängste) und externalisierende Probleme (Substanzkonsum, Aggressivität)
 - Depression und Ängste ein Risikofaktor für CM



Quelle: Adobe Stock.

Quellen: Külling et al., 2022; Marciano, et al. 2020

Eltern-Kind-Beziehung

Chancen und Risiken in der Mediennutzung mit Kindern und Jugendlichen

Chancen der Mediennutzung in der Eltern-Kind-Beziehung

Familien nutzen Medien auf positive Weise gemeinsam

(Coyne et al. 2014):

- Unterhaltung
- Emotionale Verbindung
(positive Korrelation mit Adolescent Disclosure)
- Information & Diskussion
- Dokumentation



Quelle: Adobe Stock.

Chancen der Mediennutzung in der Eltern-Kind-Beziehung

Gemeinsame Mediennutzung korreliert mit Familienverbundenheit
(Padilla-Walker et. al, 2012):

1. Stärkste Korrelation bei gemeinsamem Gaming
2. SMS und Anrufe
3. Gemeinsames Fernsehen und Filmeschauen



Achtung:
Social-Media-Nutzung der Eltern negativ mit Familienverbundenheit korreliert!

Quelle: Adobe Stock.

Risiken der Mediennutzung in der Eltern-Kind-Beziehung

Technoference = Unterbrechung sozialer Interaktion durch die Nutzung digitaler Medien (McDaniel & Radesky, 2018)

Technoference mindert die Beziehungsqualität der Eltern-Kind-Beziehung:

- Eltern, die zu sehr mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, agieren weniger responsiv zum Kind (Wolfers et al., 2020)
- Es werden weniger Worte, weniger Reaktionen und weniger positive Emotionen ausgetauscht (Radesky et al., 2014, 2024)



Quelle: Adobe Stock.

Risiken der Mediennutzung in der Eltern-Kind-Beziehung

Phubbing = Ignorieren einer Person zugunsten des eigenen Smartphones

Von Eltern zu oft praktiziert, führt dies zu:

- verzögertem Spracherwerb bei Kleinkindern (Corkin et al., 2021, Collet et al., 2019)
- Sozio-emotionalen Regulationsschwierigkeiten bei Kleinkindern (Wutanfälle, weniger Eigenregulation)
- Vermindertem Verbundenheitsgefühl in der Familie
- Signifikant erhöhtem Risiko für zukünftiges problematisches Smartphoneverhalten des Kindes (Sørensen et al., 2023)

→ Eltern stehen Modell für die Smartphone-nutzung ihrer Kinder!



Quelle: Adobe Stock.

Jugendliche im Umgang mit Social Media stärken und schützen

... für Fachpersonen und Eltern

Jugendliche im Umgang mit Social Media stärken

- **Offenheit und Interesse** gegenüber Online-Erfahrungen der Jugendlichen zeigen, ohne zu werten
- **Medienkompetenz fördern**
 - Über mögliche Risiken sprechen, wie z.B. sexuelle Belästigung und Cybermobbing
 - Kritische Auseinandersetzung mit Inhalten fördern, z.B. realitätsfremden Schönheitsidealen
 - Wissen um Mechanismen hinter Plattformen vermitteln, z.B. Empfehlungsalgorithmen
 - Sensibilisierung für einen sicheren Umgang mit persönlichen Daten / Wahrnehmung für persönliche Grenzen im digitalen Raum schärfen / Selbstbewusstsein stärken



Sexuelle Belästigung online – Wie können wir Schutz bieten?

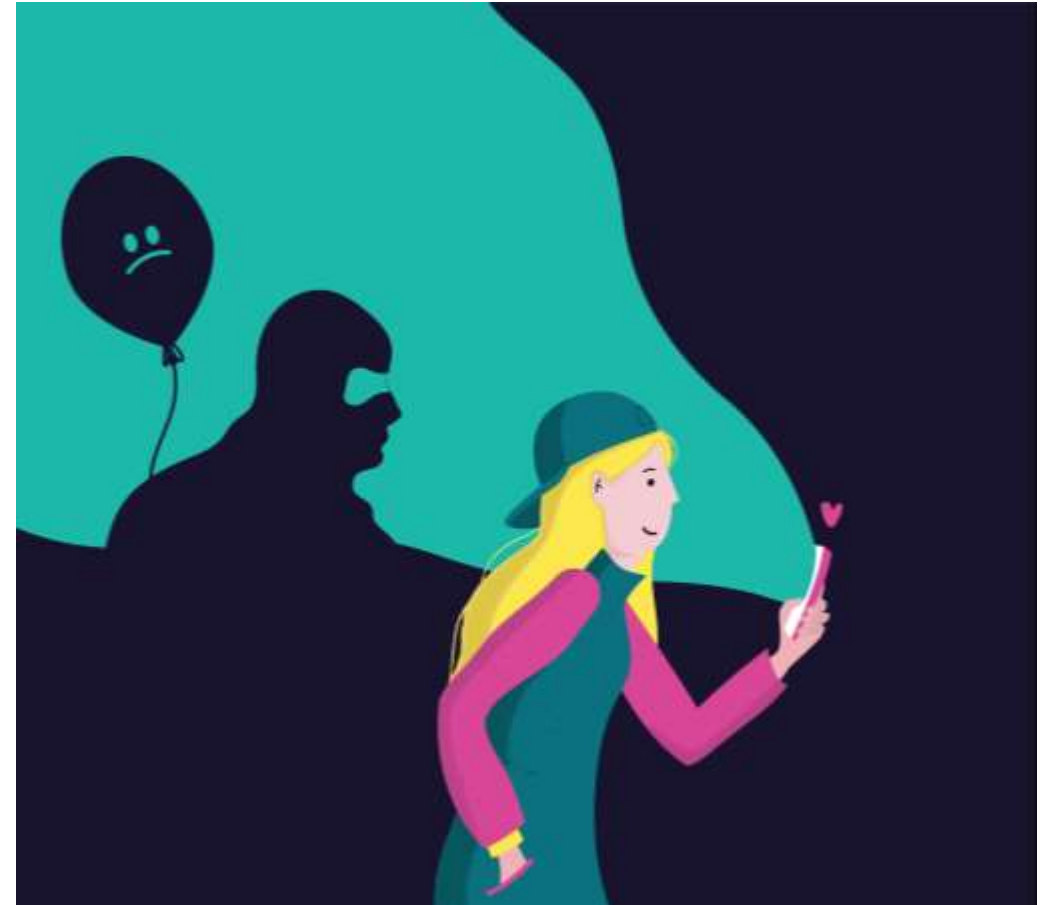
Quelle: Adobe Stock

Sexuelle Belästigung

- 50% aller Jugendlichen in der CH wurden online bereits sexuell belästigt¹
- Starke Zunahme in den letzten Jahren
- Mädchen häufiger betroffen als Jungen
- Betroffene berichten von negativen Gefühlen wie Scham, Wut, Trauer, Ekel
- Studien zeigen Zusammenhänge mit Depression, Ängsten, sozialem Rückzug

Wie wir Schutz bieten können:

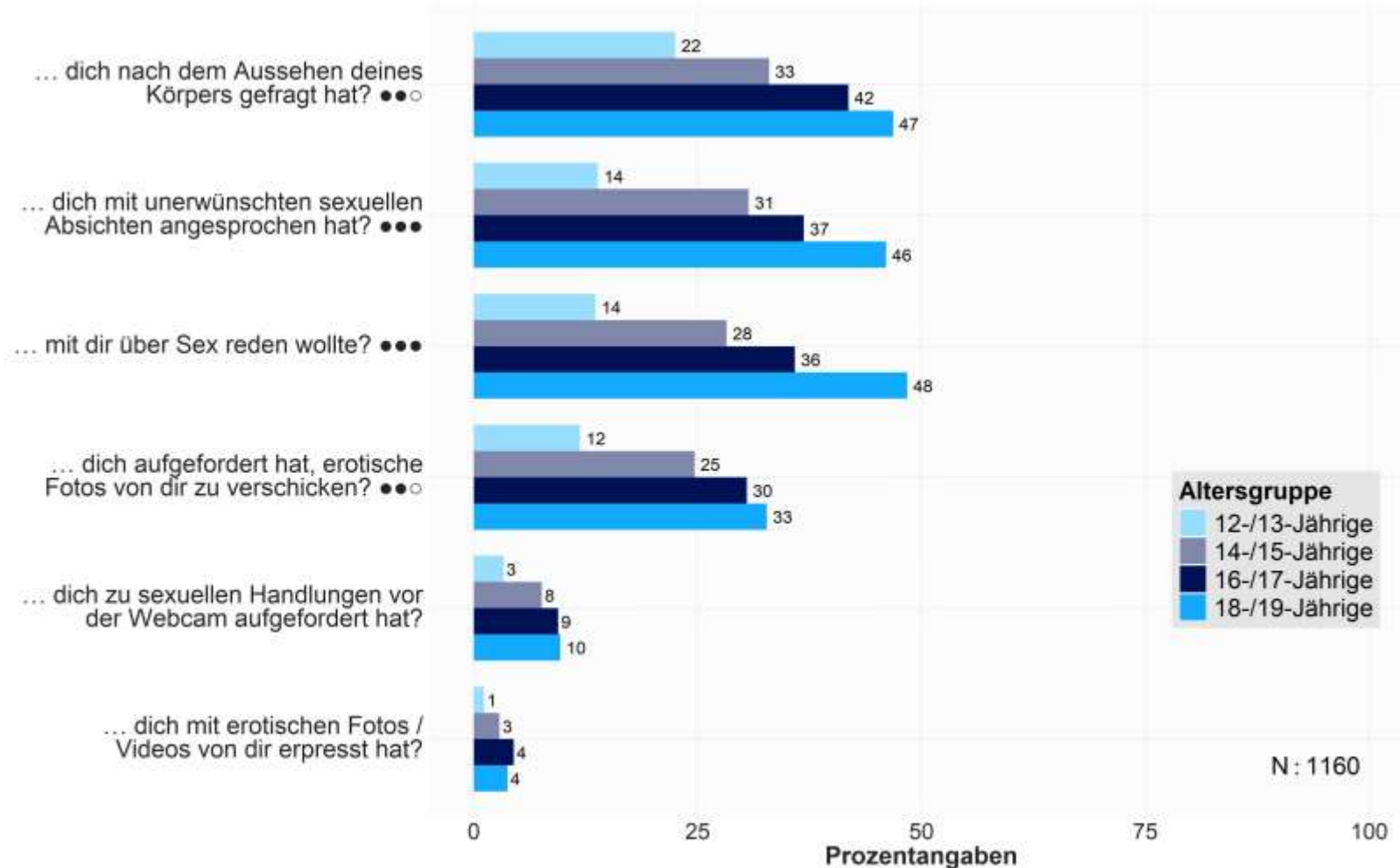
VOR der Social Media Nutzung über das Thema aufklären.
Jugendliche schweigen fast immer aus Scham.



¹ Von einer fremden Person mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen.

Quellen: Külling et al., 2022; Ståhla & Denhag, 2021;
Weingraber et al., 2020

Sexuelle Belästigung – wie sieht sie aus?



© 2024 ZHAW Medienpsychologie

Wie Schutz bieten bei Cybermobbing?

- Vor der Mediennutzung darüber aufklären, dass die Veröffentlichung von Bildern der eigenen Person immer mit einem Risiko verbunden ist
 - zum Beispiel kann der Account auf privat gestellt werden, und so kontrolliert, wer die Fotos anschauen darf
- **Was tun, wenn es schon zum Cybermobbing gekommen ist?**
 - **Nicht online antworten!**
 - Gemeinsam mit dem Kind die belästigende Person sperren und dem Netzwerk melden
 - Beweismaterial sammeln, Chats und beleidigende Posts screenshotten und lokal auf dem PC abspeichern
 - Eltern können mit Lehrpersonen und Schulleitung, dem schulpsychologischen Dienst oder der Schulsozialarbeit abwägen, ob Anzeige erstattet werden soll, denn:
 - Sextortion (Erpressung mit intimen Bildern) bspw. ist strafbar
 - Illegale Pornografie mit Schutzalter bis 18 (teilen von Nacktbildern) ist ebenfalls strafbar
 - Beratung bei der Schweizerischen Kriminalprävention kann erwogen werden (skppsc.ch)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Quellen I

- Birnbaum, M. L., Rizvi, A. F., Confino, J., Correll, C. U., & Kane, J. M. (2017). Role of social media and the Internet in pathways to care for adolescents and young adults with psychotic disorders and non-psychotic mood disorders. *Early Intervention in Psychiatry*, 11(4), 290–295. <https://doi.org/10.1111/eip.12237>
- Collet, M., Gagnière, B., Rousseau, C., Chapron, A., Fiquet, L., & Certain, C. (2019). Case–control study found that primary language disorders were associated with screen exposure. *Acta Paediatrica*, 108(6), 1103–1109. <https://doi.org/10.1111/apa.14639>
- Corkin, M. T., Henderson, A. M. E., Peterson, E. R., Kennedy- Costantini, S., Sharplin, H. S., & Morrison, S. (2021). Associations between technoference, quality of parent-infant interactions, and infants’ vocabulary development. *Infant Behavior and Development*, 64, 101611. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101611>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). “Media Time = Family Time”: Positive Media Use in Families With Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5), 663–688. <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557–1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Külling, C., Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., & Süss, D. (2022). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Quellen II

- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. (2024). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Lazard, A. J., Nicolla, S., Vereen, R. N., Pendleton, S., Charlot, M., Tan, H.-J., DiFranzo, D., Pulido, M., & Dasgupta, N. (2023). Exposure and Reactions to Cancer Treatment Misinformation and Advice: Survey Study. *JMIR Cancer*, 9, e43749. <https://doi.org/10.2196/43749>
- Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2020). Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(2), 163–181. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie*(S. 271–332). Weinheim: PVU Beltz.
- Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., & Fraser, A. M. (2012). Getting a High-Speed Family Connection: Associations Between Family Media Use and Family Connection. *Family Relations*, 61(3), 426–440. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00710.x>
- Peterson-Salahuddin, C. (2022). Posting Back: Exploring Platformed Black Feminist Communities on Twitter and Instagram. *Social Media + Society*, 8(1), 20563051211069051. <https://doi.org/10.1177/20563051211069051>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.

Quellen IIV

- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, *133*(4), e843-849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>
- Radesky, J. S., Weeks, H. M., McCaffery, H., Kaciroti, N., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2024). Maternal Mobile Device Use and Mealtime Interactions With Children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *45*(6), e545–e551. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001317>
- Weingraber, S., Plath, C., Naegele, L., & Stein, M. (2020). Online victimization – an explorative study of sexual violence and cyber grooming in the context of social media use by young adults in Germany. *Social Work & Society*, *18*(3), Article 3.
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, *102*, 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.013>
- Selkie, E., Adkins, V., Masters, E., Bajpai, A., & Shumer, D. (2020). Transgender Adolescents' Uses of Social Media for Social Support. *Journal of Adolescent Health*, *66*(3), 275–280. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.011>
- Sørensen, S. O., Gejl, A. K., Pedersen, J., Rasmussen, M. G., Olesen, L. G., Kristensen, P. L., & Grøntved, A. (2023). Recreational screen media use among Danish children aged 6–11 years: Influence of parental screen media habits and attitudes. *Scandinavian Journal of Public Health*, *51*(8), 1173–1181. <https://doi.org/10.1177/14034948221103463>
- Ståhl, S., & Dennhag, I. (2021). Online and offline sexual harassment associations of anxiety and depression in an adolescent sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, *75*(5), 330–335. <https://doi.org/10.1080/08039488.2020.1856924>