Vertiefungsarbeit von Martina Hollenstein und Joline Simons | MED21a

DIE ROLLE DER **SOZIALEN MEDIEN**

bei Kindern und Jugendlichen

Berufsbildungszentrum Wil-Uzwil
ABU | Patrick Mathis

06. Dezember 2024

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort **4**

2. Einleitung **5**
2.1 Relevanz zum Thema: 5
2.1.1 Unterthema 1: Nutzung und Konsum von Social Media 5
2.1.2 Unterthema 2: Auswirkungen von Social Media 5
2.1.3 Unterthema 3: Handlungsmöglichkeiten für Betroffene 6

3. Nutzung & Konsum **7**
3.1 Mediales Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen 7
3.1.1 Verfügbarkeit Social Media 7
3.1.2 Freizeit- und Nutzungsquote 7
3.1.3 Genutzte Apps 8
3.1.4 Demografische Unterschiede innerhalb der Schweiz 8
3.1.5 Aktivitäten 9
3.1.6 Wichtigkeit 9
3.1.7 Ergänzende Erkenntnisse 9
3.2 Erstellung der Umfrage 10
3.3 Auswertung der Umfrage 11

4. Auswirkungen **14**
4.1 Recherche und Auflistung positiver und negativer Effekte von Social Media 14
4.1.1 Wissen und Meinungsbildung 14
4.1.2 Soziales Verhalten 14
4.1.3 Wohlbefinden und psychische Gesundheit 15
4.1.4 Körperliche Gesundheit 15
4.1.5 Weitere Risiken 16

5. Qualitative Gespräche **17**
5.1 Aurora 17
5.2 Lynn 19
5.3 Sandro 22
5.4 Marylyn 24
5.5 Elin 26

6. Handlungsmöglichkeiten für Beteiligte ... 28
6.1 Interview mit Michael In Albon ... 28
6.1.1 Steckbrief ... 29
6.1.2 Interview ... 29
6.2 Broschüre mit Handlungsempfehlungen ... 30
6.2.1 Vorschläge für Eltern ... 30
6.2.2 Vorschläge für Lehrpersonen und Schulleitungen ... 40
6.2.3 Vorschläge für Kinder und Jugendliche ... 41

7. Schlusswort ... 42
7.1 Unterthema 1: Nutzung und Konsum von Social Media ... 42
7.1.1 Vorgehen und Rückblick ... 42
7.1.2 Überprüfung der Zielerreichung ... 42
7.2 Unterthema 2: Auswirkungen von Social Media ... 43
7.2.1 Vorgehen und Rückblick ... 43
7.2.2 Überprüfung der Zielerreichung ... 44
7.3 Unterthema 3: Handlungsmöglichkeiten für Betroffene ... 44
7.3.1 Vorgehen und Rückblick ... 44
7.3.2 Überprüfung der Zielerreichung ... 45

8. Danksagung ... 46

9. Verzeichnisse ... 47
9.1 Fremdwörterverzeichnis, Glossar ... 47
9.2 Quellenverzeichnis ... 49
9.3 Abbildungsverzeichnis ... 50

1. VORWORT

«Wir formen unsere Werkzeuge und hinterher formen sie uns»[1] – (Marshall McLuhan)

Mit der Entstehung der ersten sozialen Plattformen begann im 21. Jahrhundert ein neues Kapitel der Menschheitsgeschichte: die Ära der Vernetzung. Innerhalb weniger Jahre haben Plattformen wie Facebook, Instagram und TikTok unser Leben nachhaltig verändert. Soziale Medien – umgangssprachlich «Social Media» – sind längst mehr als blosse Kommunikationsmittel. Sie sind Werkzeuge, die unsere Kultur, unsere Beziehungen und unsere Identität prägen und den Alltag vieler Menschen tiefgreifend beeinflussen.

Kinder und Jugendliche, die sogenannten Digital Natives, bilden die erste Generation, die von klein auf in einer digital vernetzten Welt aufwächst. Für sie sind soziale Netzwerke keine Innovation mehr, sondern gelebte Normalität. Doch diese Normalität wirft wichtige Fragen auf: Inwiefern prägt die Mitgestaltung dieser digitalen Realität ihre persönliche Entwicklung?

Während der Themenfindung für unsere Vertiefungsarbeit konnten wir uns als Team, bestehend aus Personen des Jahrgangs 2005, gut mit dem Thema identifizieren. Als Teil der Generation Z gehören auch wir zu den Digital Natives und sind inmitten der rasanten Entwicklung sozialer Medien aufgewachsen. Im Gegensatz zu den heutigen Jugendlichen war unser Alltag in der Kindheit jedoch noch weniger stark von den Möglichkeiten sozialer Medien beeinflusst: Das Internet war stationär am Computer nutzbar, und unser medialer Bedarf wurde vor allem durch das Fernsehen gedeckt.

Die Wahl dieses Themas bot uns die Chance, die zunehmende Bedeutung sozialer Medien kritisch zu hinterfragen. Als angehende Mediamatikerinnen, die selbst aktiv Inhalte für soziale Plattformen gestalten, fühlen wir uns in der Verantwortung, die vielfältigen Auswirkungen dieser Werkzeuge zu verstehen.

In wenigen Jahren werden wir möglicherweise auch in der Rolle von Erziehungsberechtigten stehen. Es wird unsere Aufgabe sein, unseren Kindern einen verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit diesen mächtigen Werkzeugen beizubringen. Eine fundierte Auseinandersetzung mit diesem Thema ist daher nicht nur eine berufliche, sondern auch eine persönliche Notwendigkeit.

[1] Zitat von Marshall McLuhan (aus Mensch und Medien. Bielefeld: GMK (2001) S. 168-170)

2. EINLEITUNG

2.1 Relevanz zum Thema:

Die Kindheit und Jugend sind entscheidende Phasen der persönlichen Entwicklung. In einer Zeit, in der soziale Medien immer grösseren Raum im Alltag einnehmen, stellt sich die Frage, wie diese Plattformen junge Menschen beeinflussen. Sie bieten neue Möglichkeiten und Funktionen, welche andererseits Belastungen mit sich bringen können, die in jungen Jahren schwer zu bewältigen sind. Besonders alarmierend ist, dass soziale Medien gerne die Grenze zwischen Realität und digitaler Inszenierung verwischen. Welche Rolle spielen sie für das Selbstwertgefühl, die Gesundheit und das soziale Verhalten von Kindern und Jugendlichen? Wie verändern sie ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und ihr Verständnis von Gemeinschaft?

Solche Fragen bilden den Ausgangspunkt unserer Vertiefungsarbeit. Wir haben uns das Ziel gesetzt, sowohl die Nutzung und den Konsum sozialer Medien zu analysieren als auch deren kurz- und langfristige Auswirkungen aufzuzeigen. Mithilfe von Umfragen und Interviews möchten wir nicht nur Erkenntnisse gewinnen, sondern auch konkrete Handlungsmöglichkeiten für einen bewussten Umgang mit sozialen Medien aufzeigen.

Aus unserem Vorhaben teilen wir die Vertiefungsarbeit in drei Grundziele, sammelten themenspezifische Stichworte und Fragestellungen in einem Mindmap und haben mittels Unterzielen unsere Vorgehensweise festgehalten:

2.1.1 Unterthema 1: Nutzung und Konsum von Social Media

1. Wir analysieren das Social-Media-Verhalten von Kindern und Jugendlichen in Bezug auf Motivation, Plattform, Inhalt, Dauer und Alter der Nutzenden.
2. Wir konzipieren eine quantitativ ausgerichtete Umfrage an unsere Zielgruppe zur Nutzung von Social Media.
3. Wir visualisieren Erkenntnisse von Recherche und unserer Umfrage in einer grafischen Übersicht.

2.1.2 Unterthema 2: Auswirkungen von Social Media

1. Wir veranschaulichen Auswirkungen von Social Media konkret auf Gesundheit und Wohlbefinden und soziales Verhalten der Kinder und Jugendlichen.
2. Wir erkunden die Effekte von Social Media in fünf qualitativ orientierten Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen aus verschiedenen Altersgruppen.
3. Wir bereiten die Schilderungen der Kinder und Jugendlichen aus unseren Interviews in fünf Porträts auf.

2.1.3 Unterthema 3: Handlungsmöglichkeiten für Betroffene

1. Wir ermitteln konkrete Handlungsvorschläge für Eltern, Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche im Umgang mit Social Media und miteinander.
2. Wir führen ein Interview mit einer Fachperson (z.B. Kinder- /Jugendpsychiater, Sozialarbeiterin) zur sinnvollen Nutzung und verantwortungsvollen Erziehung in Bezug auf Social Media und Nutzung des Smartphones.
3. Wir gestalten eine Broschüre mit den Erkenntnissen der vorherigen Ziele zur Nutzung in Schulen, Sozialämtern, anderen Institutionen und für Privatpersonen.

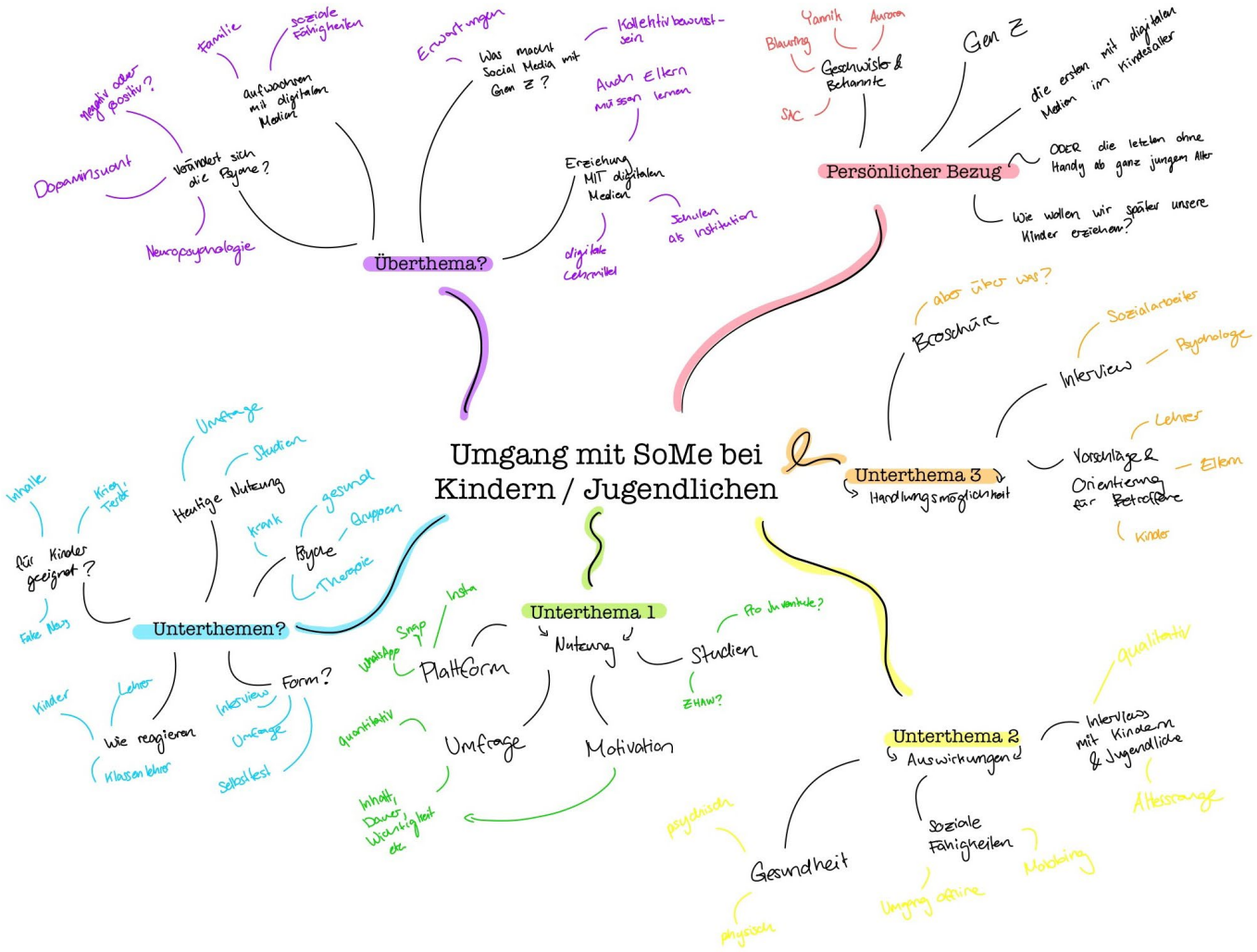


Abbildung 1: Mindmap zum Thema unserer VA

3. NUTZUNG & KONSUM

3.1 Mediales Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen

Praktisch alle Haushalte bieten heutzutage eine Vielfalt an Medien und Geräten, diese sind nicht mehr wegzudenken. Freizeitbeschäftigungen gestalten sich mit diesen Medien anders als früher und bieten vielseitige Möglichkeiten. Gerade mit Social Media wurde ein neues Medium zur Vernetzung und Unterhaltung geschaffen. Für unsere Recherche zur Nutzung und Konsum von Social Media bei Kindern und Jugendlichen stützen wir uns auf die JAMES-Studie.

JAMES bedeutet «Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz». Die Studie wird im Auftrag von Swisscom durch die ZHAW alle 2 Jahre schweizweit durchgeführt. Der Bericht umfasst rund 80 Seiten, wobei er sich auf die Mediennutzung und das Freizeitverhalten von 12- bis 19-Jährigen fokussiert. Für unsere Arbeit untersuchten wir die Studie und fokussierten uns auf jene Ergebnisse, welche sich auf die sozialen Medien bezogen.

Aus der JAMES-Studie 2022 waren folgende Erkenntnisse besonders interessant:[1]

3.1.1 Verfügbarkeit Social Media

Es besteht eine hohe Verfügbarkeit an Geräten mit Zugang zu Social Media. «Jugendliche selbst verfügen bis auf einzelne Ausnahmen alle über ein Smartphone. Drei Viertel besitzen einen eigenen Computer oder Laptop.» Im heutigen Alltag ist dies gerechtfertigt, da ein Smartphone neben Unterhaltungszwecken auch essenzielle Werkzeuge ersetzt: Karten zur Orientierung im Gelände und Verkehr, die Geldbörse, das Telefon, das Notizbuch und vieles mehr.

3.1.2 Freizeit- und Nutzungsquote

Sind Jugendliche unterwegs mit anderen Menschen, so sind sie das am liebsten offline. «In Gesellschaft von Freundinnen und Freunden wird am liebsten Sport getrieben, gemeinsam etwas unternommen, draussen Zeit verbracht, gekocht, gegessen, getrunken oder es werden Gespräche geführt.»

Wenn sie jedoch allein sind, so gewinnen Online-Aktivitäten an Bedeutung dazu: «Verbringen Schweizer Jugendliche ihre Freizeit allein, gehören das Nutzen audiovisueller Medien (Serien, Filme, Games), sportliche Aktivitäten sowie Musik hören oder machen zu den beliebtesten Beschäftigungen.» Mit der Oberkategorie «Am Handy sein» wurde ersichtlich,

[1] Zitierungen des Kapitel 3.1 stammen aus der JAMES-Studie 2022 (S. 25-71)

dass Soziale Medien neben Sport, Musik, Lesen oder künstlerischen Aktivitäten durchaus ihren Platz als Lieblings-Freizeitbeschäftigung allein haben.

Bei der medialen Freizeitbeschäftigung zeigt sich, dass 91% aller befragten Jugendlichen täglich oder sicherlich mehrmals die Woche die sozialen Medien nutzen – dieser Wert wird nur noch von «Handynutzung» und «Internetnutzung» getrennt. Dabei liegt der Unterschied von Mädchen und Jungen lediglich bei einem Prozent.

3.1.3 Genutzte Apps

Im Jahr der Befragung war Instagram auf dem ersten Platz der beliebtesten Smartphone-Apps. Dahinter folgen weitere Social-Media-Plattformen in Form von TikTok, WhatsApp, Snapchat und YouTube. Dabei zählen Instagram, Snapchat und TikTok zu den am häufigsten genutzten sozialen Netzwerken.

« (...) Über die Hälfte der Jugendlichen, die mindestens ein soziales Netzwerk nutzen, setzt Instagram und Snapchat mehrmals pro Tag ein. Bei TikTok ist es etwas weniger als die Hälfte. YouTube wird von rund einem Drittel mehrmals täglich genutzt, hier spielt zudem die mehrmals wöchentliche Nutzung eine grössere Rolle. Deutlich seltener wird (...) Pinterest (...) genutzt.»

Im Zeitvergleich zeigt sich, dass Instagram und Snapchat weiterhin beliebt sind, TikTok immer noch steil nach oben schiesst und Pinterest ebenso an Beliebtheit zulegt. Facebook dagegen ist am Sinken.

3.1.4 Demografische Unterschiede innerhalb der Schweiz

Innerhalb der Schweiz zeigen sich Unterschiede bezüglich Geschlechts, Alter und Wohnort der Jugendlichen, die sich auch im Nutzungsverhalten widerspiegeln.

Bei den Messengerdiensten ist WhatsApp als klarer Gewinner ersichtlich. Geschlechterunterschiede zeigen sich nur wenige, diese hauptsächlich bei Discord und Telegram. Zwischen den verschiedenen Sprachregionen in der Schweiz zeigen sich allerdings markante Unterschiede: Tessiner nutzen Telegram öfter als Jugendliche aus anderen Sprachregionen, ein Viertel sogar mehrmals pro Woche oder häufiger. Je nach Region unterscheidet sich also die Nutzung von Messenger-Plattformen.

Signifikante Altersunterschiede gibt es bei Pinterest und Instagram. Ältere (16–19 Jahre) nutzen Instagram häufiger als Jüngere (12–13 Jahre), die jüngere Altersgruppe nutzt dafür Pinterest deutlich mehr als ältere Jugendliche. Auch geschlechtsspezifische und regionale Unterschiede sind markant. Pinterest nutzen Mädchen sehr viel häufiger als Jungen, dafür sind diese eher auf YouTube oder X (ehemals Twitter) aktiv. Bei Snapchat sind die Mädchen ein bisschen häufiger unterwegs, mit 9 % Unterschied. Snapchat wird im Tessin deutlich weniger genutzt, die Romandie ist Vorreiterin bei der Pinterest- und X-Nutzung.

Ein mittelmässiger Unterschied ergibt sich bei den verschiedenen Schultypen. Snapchat und TikTok werden von Untergymnasiasten weniger häufig genutzt als von Sekundar- und Realstufenschülerinnen. Allerdings können wir dem Bericht nicht entnehmen, ob z.B. herausgerechnet wurde, dass es in einigen Kantonen und Sprachregionen das Untergymnasium gar nicht gibt, weswegen wir diese Zahlen mit Vorsicht geniessen.

3.1.5 Aktivitäten

«Die am häufigsten genutzten Funktionen des Mobiltelefons sind weiterhin Messengerdienste – hierbei vor allem WhatsApp –, das Handy als Uhr verwenden, Musik hören, soziale Netzwerke nutzen, Videos anschauen oder im Internet surfen.»

Bei Jugendlichen sind Messenger und soziale Netzwerke insbesondere für Kommunikation und Unterhaltung beliebt. «Während Messenger primär zur direkten Kommunikation zwischen zwei oder mehr Personen genutzt werden, bieten soziale Netzwerke zusätzlich eine Möglichkeit zur öffentlichen Kommunikation, beispielsweise das Posten eines öffentlich zugänglichen Beitrags.»

Hierbei werden eigene Beiträge eher seltener gepostet und wenn, dann sind diese mehrheitlich nur für ein ausgewähltes Publikum sichtbar oder zeitlich limitiert.

3.1.6 Wichtigkeit

In der JAMES-Studie steht beschrieben: «Soziale Netzwerke zählen zu den wichtigsten Komponenten des Medienalltags von Schweizer Jugendlichen.» Die Relevanz von Social Media stieg in den letzten Jahren immer mehr, da immer jüngere Zielgruppen Plattformen nutzen und die Bildschirmzeit zunimmt. Wir sehen, dass soziale Medien zunehmend zentralere Kanäle für Kommunikation, Unterhaltung und Selbstdarstellung werden.

3.1.7 Ergänzende Erkenntnisse

Aus dem ausführlichen Inhalt der Studie konnten wir weitere spannende Erkenntnisse zu Social Media und der Freizeitgestaltung von Jugendlichen entnehmen:

- «Die Trends bei breit genutzten sozialen Netzwerken werden mehrheitlich von Mädchen gesetzt. Mädchen sind die treibende Kraft, wenn es um das Einsteigen auf neue Netzwerke geht.»
- «Bei Freundschaften gilt Qualität vor Quantität.»
- «Vielfalt ist Trumpf: Jugendliche gestalten ihre Freizeitaktivitäten von Jahr zu Jahr vielfältiger und individueller.»
- «Betrachtet man das Mediennutzungsverhalten der Jugendlichen im Verlauf der letzten vier Jahre, so zeichnen sich keine drastischen Veränderungen ab.»

3.2 Erstellung der Umfrage

Ergänzend zu den Einblicken in das Nutzungsverhalten der Kinder und Jugendlichen aus der JAMES-Studie wollten wir feststellen, ob die Aussagen mit Kindern und Jugendlichen aus unserem Umfeld übereinstimmen. Dazu haben wir eine Online-Umfrage mit Microsoft Forms erstellt. Mit der Umfrage wollten wir Einsichten erhalten:

Abbildung 2: Zu erreichende Einsichten mittels Umfrage (Quelle Icons: Flaticon)

Zum Zweck der Auswertung haben wir zusätzlich nach demografischen Angaben zu Geschlecht, Alter und aktuellem Ausbildungsstand gefragt. Gerade das Alter war für uns relevant, da wir eine bestimmte Zielgruppe hatten (Kinder und Jugendliche bis zu 20 Jahren). Mit den erfassten Angaben hatten wir die Möglichkeit, im anschliessenden Auswertungsprozess die Antworten nach Alterskategorien zu unterteilen und somit eine Entwicklung der Verhaltensweisen mit dem Alter zu ermitteln.

Entsprechend unserer Zielgruppe haben wir die Umfrage in der Du-Form und in einer einfachen Sprache konzipiert, sodass auch jüngere Kinder unsere Fragen verstehen und korrekt ausfüllen konnten. Als Test liessen wir unsere jüngeren Geschwister die Umfrage als Erste ausfüllen, wobei sie uns gleich Feedback zur Verständlichkeit geben konnten. Zudem haben wir die Umfrage so verzweigt, dass Personen, die das Alter von 20 überschritten oder kein Social Media nutzten, mit einem Dank direkt an das Ende der Umfrage geleitet wurden.

Als die Umfrage zur Verbreitung bereit war, machten wir uns Gedanken, wie wir am effektivsten viele Kinder und Jugendliche erreichen konnten, da sich unsere Freundeskreise teilweise bereits ausserhalb der Zielgruppe befanden. Zum einen nutzten wir unsere Netzwerke und gaben die Umfrage mit einer Kurznachricht an unsere Geschwister weiter, die sie per Klassenchat verbreiteten. Zusätzlich teilten wir die Umfrage auf WhatsApp und Instagram, um direkt Social-Media-Nutzer ansprechen zu können. Gerade Schüler im mittleren Jugendalter waren für uns interessant. Daher besuchten wir die Sekundarschule Lindenhof in Wil und gaben unsere Umfrage mit einem Link sowie einem Flyer an die Schulleitung weiter.

Nach einer gewissen Zeit hatten wir eine erfolgreiche Summe von 111 Antworten erhalten und schlossen die Umfrage. Wie gewünscht erhielten wir diverse Angaben in verschiedenen Alters- und Geschlechtskategorien. Vor allem die Verteilung an die Sekundarklassen war sehr effizient, da ein Grossteil der Antworten – mehr als die Hälfte – von 12- bis 16-Jährigen stammte. Insgesamt erreichten wir etwas mehr Mädchen als Jungen, was wahrscheinlich an unseren frauenlastigen Umfeldern lag.

Mit den gesammelten Antworten erhielten wir verschiedene Diagrammergebnisse zum Nutzungsverhalten von Social Media über die Gesamtheit unserer Befragten. Ergänzend dazu wollten wir herausfinden, ob es eine Veränderung oder Entwicklung mit dem Alter gibt. Dafür haben wir in der Detailauswertung im Excel nach vier verschiedenen Alterskategorien gefiltert, deren Ergebnisse gegenübergestellt und daraus eine eine Visualisierung unserer Umfrageantworten erstellt (siehe Seite 12).

3.3 Auswertung der Umfrage

Durch die grafische Darstellung lassen sich interessante Erkenntnisse ziehen. Erstaunlich war, dass nahezu alle Befragten (98 %) Social Media nutzen. Die hohe Quote lässt sich wahrscheinlich dadurch begründen, dass wir hauptsächlich Personen in unserer Zielgruppe über die sozialen Netzwerke angesprochen haben. Jedoch war es interessant, dass auch praktisch alle Sekundarschüler, die nicht über soziale Netzwerke erreicht wurden, sich den restlichen Ergebnissen anschliessen. Lediglich zwei Sekundarschülerinnen machen hierbei eine Ausnahme. Die sehr junge Zielgruppe haben wir mit der Umfrage nicht erreicht, was

NUTZUNGSVERHALTEN SOCIAL MEDIA

von Kindern und Jugendlichen

98%

sind aktiv auf Social Media

Top-Beschäftigungen

1. soziale Kontakte pflegen
2. Kurzvideos und Posts ansehen
3. Inspiration suchen
4. für News oder Informationsfindung

Hintergründe

Aus Langeweile, Bedarf nach Beschäftigung

Für Inspiration

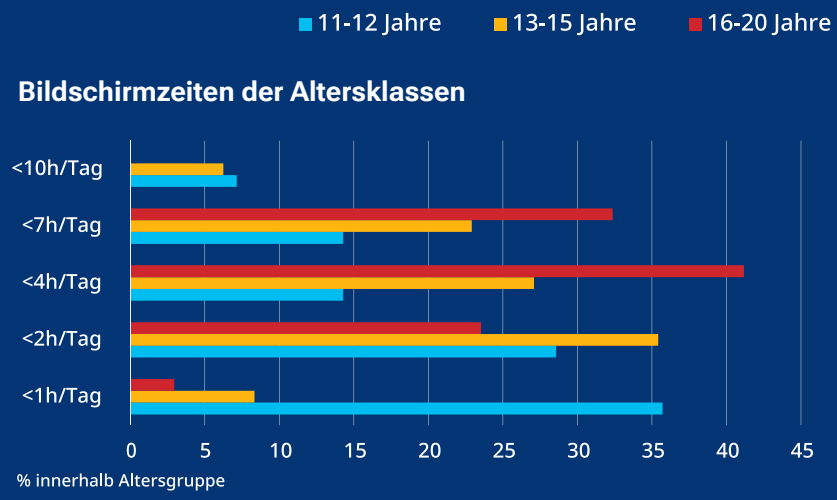
Als Ablenkung bei schlechtem Gemüt

Aus Neugier, was läuft

Ohne direkten Grund

- Stimmen zu
- Stimmen eher zu
- Stimmen eher nicht zu
- Stimmen nicht zu

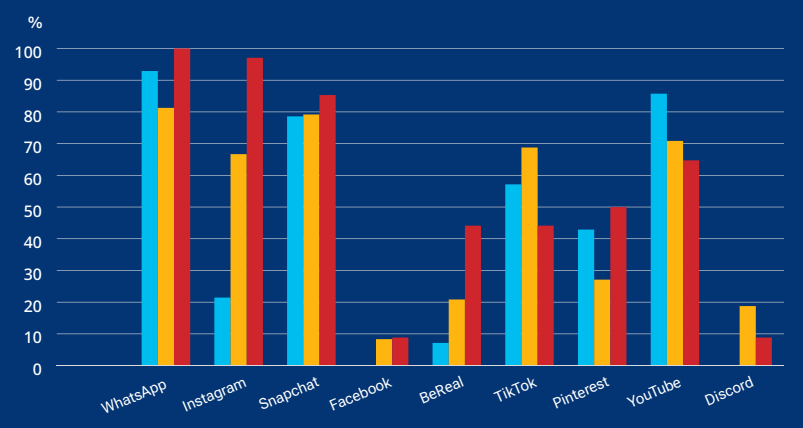
Bildschirmzeiten der Altersklassen



Durchschn. Bildschirmzeit pro Altersklasse/Tag: bis zu...

3.2h **4.1h** **4.4h**

Meistbenutzte Apps



Wichtigkeit von sozialen Medien

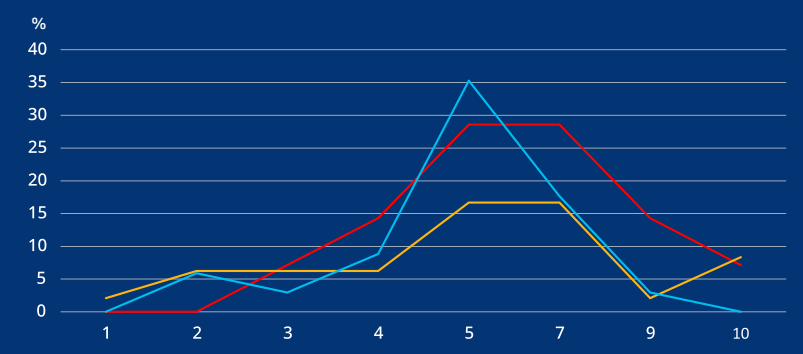


Abbildung 3: Grafische Zusammenfassung der Umfrageergebnisse

vermuten lässt, dass sie nicht auf den Social-Media-Plattformen WhatsApp und Instagram vertreten sind.

Bei den Bildschirmzeiten lassen sich Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen erkennen. Während die allgemeine Durchschnittszeit pro Altersgruppe steigt, gibt es bei den zwei jüngeren Kategorien eine grössere Bandbreite der Nutzungszeit von Social Media. Je älter Jugendliche werden, desto einheitlicher gestalten sich deren Bildschirmzeiten.

Die Resultate unserer Umfrage zur Nutzung der Apps stimmten mit den Aussagen und Ergebnissen der JAMES-Studie grösstenteils überein. Die beliebtesten Apps sind WhatsApp als Messenger, Snapchat und YouTube, darauf folgt TikTok. Gerade bei Jugendlichen ab 16 Jahren nimmt dann Instagram stark an Bedeutung zu. Es lässt sich ableiten, dass bei den Jüngeren das Bedürfnis nach Unterhaltung und Kommunikation mit Freunden im Vordergrund steht und mit zunehmendem Alter die eigenen Netzwerke über Instagram erweitert werden.

Die mit Abstand beliebtesten Aktivitäten aller Alterskategorien auf den sozialen Medien sind die Kommunikation mit Freunden und das Konsumieren von Foto- und Videobeiträgen, was alle Altersgruppen täglich mehrmals ausüben. Andere Aktionen wie Inspiration suchen oder konkrete Informationen/News recherchieren werden oft genutzt, jedoch nicht täglich, wie 35 % der Befragten bestätigen. Eigene Beiträge auf Social Media zu posten, ist weniger beliebt: Lediglich rund 5 % der Befragten geben an, regelmässig eigene Beiträge auf Social Media zu veröffentlichen. Der Grossteil der Nutzer postet gelegentlich Beiträge (~55 %), während ein signifikanter Anteil von etwa 40 % sich gar nicht an der Selbstdarstellung auf Social Media beteiligt.

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass die von uns aufgelisteten Motive für die Nutzung sozialer Medien von den Befragten überwiegend als zutreffend bewertet werden. Dabei werden soziale Medien am häufigsten aus reinem Zeitvertreib oder ohne konkrete Begründung genutzt.

Das Ergebnis zur Relevanz von Social Media für Kinder und Jugendliche war für uns besonders interessant. Die durchschnittliche Antwort liegt bei der Stufe 5–7. Bei den 16- bis 20-Jährigen wird mit einer 5 der Höhepunkt erreicht, während sich der Pegel bei den zwei jüngeren Alterskategorien länger hält. Es lässt sich beobachten, dass mit zunehmendem Alter der Jugendlichen die allgemeine Wichtigkeit und Relevanz von sozialen Medien abnimmt.

4. AUSWIRKUNGEN

4.1 Recherche und Auflistung positiver und negativer Effekte von Social Media

Die Präsenz auf sozialen Medien bringt für alle Nutzer einen Effekt mit – unabhängig davon, welche Plattformen genutzt werden oder welche Aktivitäten stattfinden. Wir konsumieren täglich unzählige Mengen an neuem Inhalt. Dies beeinflusst jeden von uns, ob bewusst oder unbewusst. Gerade für Kinder und Jugendliche, die sich mitten in einem bedeutenden Entwicklungsprozess befinden, kann dies sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Ausgehend unserer Recherche haben wir die relevantesten Themenfelder identifiziert, analysiert und zusammengefasst, um sie im nächsten Kapitel genauer zu beleuchten.

4.1.1 Wissen und Meinungsbildung

Die Digital Natives wissen sich sehr gut auf sozialen Medien zu orientieren. Sie haben mit einem Internetzugang die Möglichkeit, jegliche Informationen aus der digitalen Welt zu erhalten. Viele Kinder und Jugendliche nutzen hierbei oft Social-Media-Plattformen als ***Informationsquelle*** anstatt bisheriger Suchmaschinen. TikTok zum Beispiel bietet mit seinem stark ausgeprägten Algorithmus eine hohe Trefferwahrscheinlichkeit. Hier kommen, im Gegensatz zu Internetergebnissen, Informationen von anderen Nutzern, respektive der Community.

Der Vorteil durch Stimmen von einzelnen Individuen ist, dass spezifische Suchintentionen gefunden werden können und es keine monopolistischen Aussagen gibt. Der Nachteil ist, dass es genau aus diesem Grund auch eine Tendenz zur ***Desinformation*** oder gar ***Fake News*** gibt. Gerade für Kinder und Jugendliche kann dies sehr negative Folgen mit sich bringen, da diese aufgrund ihres Entwicklungsstandes eher anfällig für Täuschungen sind.

4.1.2 Soziales Verhalten

Soziale Medien bieten Chancen, die ***eigene Identität zu entwickeln***, was aus unserer Sicht ein grosses Plus ist. Die Kinder und Jugendlichen sitzen am Steuer, welchen Content sie konsumieren wollen, und können Bereiche, die sie interessieren, entsprechend vertiefen. Somit fördern sie selbstständig ihre persönlichen Interessen, entdecken Leidenschaften oder Vorbilder und können sich damit auseinandersetzen. Dieses ***Identifikationspotenzial*** trägt viel zur Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit bei. Über Kanäle oder Foren können sich Gleichgesinnte finden und sich zu gemeinsamen Interessen austauschen, was innerhalb der Gruppe ein starkes ***Gemeinschaftsgefühl*** auslösen kann.

Die sozialen Netzwerke bieten auch unkomplizierte Austauschmöglichkeiten und stärken bestehende Freundschaften. Kommunikation ist in Echtzeit möglich und bietet jederzeit die Option, dem Alleinsein entgegenzuwirken. Im Kontrast dazu können soziale Netzwerke auch

eine ***Einsamkeit*** auslösen, wenn reale Freundschaften vernachlässigt werden. Ein grosses Problem ist auch ***Cybermobbing***. Hänseleien und Schikanierungen finden im virtuellen Raum aufgrund der Anonymität und Distanz leichter statt, da die Hemmschwelle niedriger ist als bei direktem «Face-to-Face»-Kontakt. Die Folgen für die Opfer können aber gravierend sein.

Ein anderes Thema ist die sogenannte ***Fear of Missing Out*** (FOMO): Das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn man nicht online ist, kann innere Unruhe fördern. Dahinter steht die Urangst, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

4.1.3 Wohlbefinden und psychische Gesundheit

Social Media kann einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen haben. Auf den Plattformen sind abertausende Posts, Videos und Beiträge von weltweiten Nutzern, Idolen und Stars vertreten, welche sich von ihrer perfekten Seite darstellen – diese digitale Welt entspricht aber nicht immer der Wirklichkeit. Wenn Kinder und Jugendliche aber nur eine verzerrte Realität auf den Medien geniessen, kann dies einen negativen Einfluss auf den ***Selbstwert*** haben, da solche Inhalte den Eindruck erwecken, nicht gut genug zu sein oder nicht mithalten zu können.

Hinzu kommt ***medieninduzierter Stress***: Die ständige Verfügbarkeit und der soziale Druck, online präsent zu sein, können bei jungen Menschen Stress und Druck auslösen. Viele fühlen sich verpflichtet, regelmässig zu posten, auf Nachrichten sofort zu antworten und ihre Profile zu optimieren. Besonders Kinder und Jugendliche, die ohnehin zu Unsicherheiten neigen, können durch diese Anforderungen überfordert werden.

Solche Belastungen können über längere Zeit psychische Probleme wie ***Ängste*** oder ***Depressionen*** hervorrufen. Hierbei kann es gefährlich werden, wenn der Algorithmus Inhalte einer negativen Unterkategorie anbietet, bei denen depressive oder selbstverletzende Inhalte vorkommen. Bleibt der User in dieser durch den ***Algorithmus angebotenen «Negativspirale»*** hängen, kann dies dessen Gefühle noch mehr verstärken. Dies kann sich auch bei extremistischen oder verschwörerischen Inhalten negativ auswirken.

4.1.4 Körperliche Gesundheit

Im vorherigen Unterkapitel wurde auf das Selbstwertgefühl verwiesen. Darunter fällt auch das eigene ***Körperbild***. Auf sozialen Medien ist es möglich, äussere Erscheinungen zu verändern – makellose Haut, schmaler Bauch, muskulöse Statur – und zum Teil unrealistische oder gar retuschierte Merkmale. Auch die Werbeindustrie kreiert ein wenig vielseitiges Schönheitsbild. Für einen Jugendlichen in der Pubertät, der sich ohnehin schon kritisch beurteilt, kann dies ein unzufriedenes Selbstbild auslösen oder das eigene Selbstbild verzerren. Gemeinsam mit dem Problem eines negativen Algorithmus können so ***Essstörungen*** oder ***Sportsucht*** begünstigt werden.

Im Gegenzug können Fitness- und Gesundheitsinhalte motivieren und die eigene Bewegung fördern. Zudem sind Informationen zu Themen wie Ernährung und Sport für Jugendliche einfach zugänglich, und viele Influencer oder Organisationen bieten hilfreiche Tipps zu einem ***gesünderen Lebensstil***.

Bei übermässigem Konsum von Social Media besteht eine ***Suchtgefahr***. Da Kinder und Jugendliche ihre Grenzen schwieriger einschätzen können als Erwachsene, können bei übermässigem Online-Konsum eigene Pflichten oder Bedürfnisse vernachlässigt werden. Mögliche Folgen bei zu intensiver Social-Media-Nutzung können ***Schlafprobleme***, ***Ablenkung*** von schulischen Aufgaben oder ***Vernachlässigung*** der eigenen Hobbys oder Leidenschaften sein.

4.1.5 Weitere Risiken

- Bei der Benutzung von Social Media sind Kinder und Jugendliche immer mit Werbung konformiert. Sei es durch bezahlte Pop-Up Werbung oder von Influencer/innen als Werbebotschafter. Junge Menschen können durch suggestive Kaufappelle beeinflusst werden.
- Leider passiert es immer wieder, dass Kinder und Jugendliche online zu Inhalten gelangen, welche nicht altersgerecht sind. Rassistische Gewalttaten, Tierquälerei, sexuelle Belästigungen oder Pornografie – so viel Gutes soziale Medien bieten, so viele negative und jugendgefährdende Inhalte lauern dort. Die JAMES-Studie berichtet: «Knapp die Hälfte der Jugendlichen hat schon einmal erlebt, online von einer fremden Person mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen worden zu sein (...)»[1]. Im Vergleich zu früheren Zeiten sind solche Gefahren nicht mehr auf einem Ort beschränkt und durch elterliche Aufsicht vermeidbar, da Eltern oft nicht bewusst ist, was ihr Kind online macht oder ob vermeidliche pädokriminellen Täterschaften mit ihren Liebsten in Kontakt sind.
- Das Internet vergisst nie: Kindern ist die grosse Reichweite von Social Media nicht immer bewusst, wodurch sie etwas ungewisser umgehen, unangenehme Inhalte posten oder private Daten freigeben. Auch bei auf erster Sicht unbedenklichen Apps ist Vorsicht geboten, da z.B. auch einfache Apps oder Spiele auf mehr Funktionen des Smartphones zugreifen, als einem bewusst ist.

Um die Risiken sozialer Medien zu minimieren und gleichzeitig deren Vorteile voll auszuschöpfen, ist es entscheidend, dass Kinder und Jugendliche eine solide Medienkompetenz entwickeln. Durch eine fundierte Auseinandersetzung digitaler Plattformen können diese sicher und selbstbestimmt im digitalen Raum agieren.

[1] Zitiert aus der JAMES-Studie 2022 (S. 60)

5. QUALITATIVE GESPRÄCHE

In der theoretischen Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von sozialen Netzwerken haben wir vielfältige Erkenntnisse gewonnen. Um diese mit realen Erfahrungen abzugleichen, haben wir qualitative Gespräche mit Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Altersgruppen und Lebenssituationen aus unserem Umfeld geführt. In diesen Gesprächen haben wir sie in einem vertrauten Rahmen zu ihrem Social-Media-Verhalten befragt und uns an ihre Erfahrungen zu den Auswirkungen von Social Media herangetastet.

Ausgehend von ihren Aussagen und Reaktionen im Gespräch ergänzen wir unsere Recherche mit fünf Porträts, welche verdeutlichen, inwiefern die in der Theorie beschriebenen Auswirkungen für die Heranwachsenden auch in der Praxis spürbar sind.

5.1 Aurora

«Es gibt auch eine Welt, die du noch leben musst.»[1]

- Schülerin in der 1. Sekundarstufe
- Hat ein eigenes Handy, seit sie 9 Jahre alt ist
- Apps: Whatsapp, Snapchat, YouTube, Pinterest

Aurora ist eine 12-jährige Schülerin in der ersten Sekundarstufe mit einer aufgeweckten und humorvollen Persönlichkeit. Sie besitzt eine grosse Vorliebe für kreative Projekte und fiktionale Geschichten und verbringt ihre Freizeit zudem sehr gerne mit ihren Freundinnen. Seit ungefähr drei Jahren besitzt sie ein eigenes Handy, wobei ihre Reise erst mit WhatsApp begann, später dann auch mit Snapchat, Pinterest und Co.

Social Media im Alltag

Sie nutzt Social Media hauptsächlich, um mit ihren Freundinnen in Kontakt zu bleiben und kreative Inspirationen zu holen. Ihr Favorit unter den Apps ist Pinterest, auf der sie über 4‘000 Pins aus Fandoms wie *Maze Runner* und *Percy Jackson*, Ideen für Bastelprojekten wie DIY oder Dekoration speichert. «Ich mache selbst keine Pins, aber ich liebe es, Inspirationen zu sammeln», erzählt sie begeistert. Ihre Fan-Interessen und alle anderen Neuigkeiten teilt sie leidenschaftlich mit ihren Freundinnen, mit denen sie auf WhatsApp und Snapchat in

[1] Zitiert aus dem Gespräch mit Aurora

Abbildung 4: Bitmoji Profilbild von Aurora (Quelle: Snapchat)

Kontakt ist. Sie pflegt auf Snapchat auch die täglichen Snap-Streaks, dies aber nur mit ihrem vertrauten Umkreis. Aurora betont, dass Social Media für sie als Ergänzung zu ihren realen Freundschaften und Umkreisen dient.

Hin und wieder schaut sie auch auf YouTube diverse Videos von Content-Creators, ihren Fandoms oder anderem zur Unterhaltung. Da sie keine Kurzvideoplattform hat, konsumiert sie YouTube-Shorts, sodass sie aktuelle Trends auch mitbekommt.

Positive Effekte

Aurora betrachtet Social Media als inspirierende und motivierende Welt. «Wenn ich Leute sehe, die etwas Tolles können, denke ich mir, das möchte ich auch können», sagt sie. Durch diese Einstellung hat sie Hobbys wie die Ukulele entdeckt und ihr Zimmer reichlich mit Basteleien dekoriert. Sie geniesst es, ihre Interessen zu konsumieren, ohne sich gezwungen zu fühlen, selbst etwas liefern zu müssen oder etwas von sich zu posten.

Zeit- und Risikomanagement

Aurora gibt offen zu, dass sie manchmal Schwierigkeiten hat, ihre Bildschirmzeit im Griff zu behalten. «Wenn ich zu lange darauf bin, denke ich: Huch!», erwähnt sie lächelnd. Wenn sie sich dessen bewusstwird, dann beschäftigt sie sich aktiv mit einer anderen Tätigkeit, wie z.B. Hausaufgaben machen oder Nachtessen für sich kochen. Ihre Handy-Bildschirmzeit wird von ihrem Vater verwaltet und ist auf 1,5 Stunden pro Tag reduziert, was sie teilweise frustriert, da diese Abmachung eigentlich nur für die Social-Media-Apps galt. Mit ihrem PC hat sie einen erweiterten Zugang, diesen nutzt sie dann auch, «aber das ist dann der Moment, bei dem ich ein schlechtes Gewissen habe», gibt sie lachend zu.

Insgesamt ist Aurora sich den Risiken bewusst, die Social Media hinsichtlich Privatsphäre und Suchtpotenzial mit sich bringt. Sie bemüht sich, kritisch mit Inhalten und Informationen, die sich als falsch entpuppen, umzugehen. Ihr Sicherheitsbewusstsein ist bereits ausgeprägt: Freundschaftsanfragen von Fremden nimmt sie nicht an und der Bedarf an einem Netzaufbau ist bei ihr noch nicht da.

Fazit

Aurora betrachtet Social Media als unterhaltsam und teilweise auch nützlich, aber auch als etwas, das nicht den Alltag dominieren sollte. Ihr Rat an Gleichaltrige: Social Media ist eine gute Sache zu benutzen, sofern es kein Konsumieren als leere Beschäftigung ist und die realen sozialen Umkreise mehr als die digitalen gepflegt werden.

5.2 Lynn

«Ich glaube, ich bin sicher nicht das Vorzeigebeispiel, in welchem Ausmass man Social Media benutzen sollte.»[1]

- FMS-Schülerin im ersten Jahr
- Hat ein eigenes Handy, seit sie 7 Jahre alt ist.
- Apps: Whatsapp, Snapchat, Instagram, TikTok, Pinterest, BeReal, YouTube

Lynn ist eine 15 Jahre alte Schülerin und besucht seit diesem Jahr die Fachmittelschule (FMS) mit Fachrichtung Kommunikation. Sie ist stets beschäftigt und geht zum Grossteil ihrer Freizeit ihren Hobbys nach: Sie leitet Kinder im Blauring und im Geräteturnen, reitet und geniesst im Winter auf dem Snowboard die Gebirgslandschaften. Bei jeder Möglichkeit trifft sie sich auch gerne mit ihren besten Freunden und unternimmt Aktivitäten mit ihrer Familie.

Da sie ein Einzelkind war und ihre Eltern getrennt lebten, verfügte sie bereits seit jungen Jahren ein Smartphone. Dieses diente in erster Linie dazu, ihre Eltern jederzeit kontaktieren zu können, sowie zur Unterhaltung. Später öffneten sich ihr die sozialen Netzwerke immer mehr, z.B. benutzte sie Snapchat mit seinen lustigen Filtern und erlebte noch Musical.ly, bevor TikTok aufkam. Heutzutage ist sie tief im Social-Media-Game verankert, besitzt alle gängigsten Social-Media-Plattformen und benutzt diese aktiv.

Social-Media-Nutzung

Für Lynn ist Social Media hauptsächlich ein Medium zur Kommunikation, sowie ein Mittel der Unterhaltung als auch der Selbstdarstellung. Neben der Schule und den Freizeitaktivitäten nutzt sie die verbleibende Zeit für Plattformen wie TikTok, Instagram und BeReal, worauf sie Inhalte konsumiert und erstellt. Ihr persönlicher Liebling unter den Apps ist «Instagram, da es das ganze Paket an Funktionen bietet: Man kann Beiträge, Storys und Posts anschauen, man kann Leute ‹stalken›, also Profile anschauen, man kann mit den Reels Kurzvideos schauen und auch chatten». Auf Instagram besitzt sie zwei Kanäle; ihren Hauptkanal mit einer Follower-Zahl von 360 Personen (Stand November 2024), bei dem sie lediglich selten Highlights aus Ferien oder schöne Fotos von Landschaften postet und einem Privataccount mit einer selektierten Auswahl ihrer engeren Umkreise, auf dem sie sich selbst abbildet oder mehr auf ihre positiven oder lustigen persönlichen Erlebnisse eingeht. Instagram dient ihr als Plattform für Ästhetik und Inspiration, genau wie TikTok, worauf sie neben unterhaltsamen Inhalten vor allem qualitative Vlogs, neu herausgebrachte Lieder und «Feel-Good»-Momente anderer

[1] Zitiert aus dem Gespräch mit Lynn

Abbildung 5: Bitmoji Profilbild von Lynn (Quelle: Snapchat)

Menschen schätzt. Auch auf TikTok nimmt sie gerne an Trends teil und erstellt selbst Videos, worauf wenige Freunde und Bekannte Zugriff haben.

Lynn legt grossen Wert auf Kommunikation und Interaktion mit anderen. Auf Snapchat und BeReal ist sie sehr aktiv und hält daher langfristige Streaks am Laufen. Auf diesen Plattformen inklusive WhatsApp besitzt sie eine schnelle Reaktionszeit und steht für Fragen oder einem Gespräch online stets zur Verfügung.

Positive Effekte von Social Media

Im Gespräch betont Lynn vor allem die Möglichkeit, sich von den Beiträgen anderer inspirieren und motivieren zu lassen, als sehr positiv. Sie denkt, dass soziale Medien auch einen gewissen Lernwert haben: «Es gibt auch Accounts, die Wert darauf legen, zu lehren oder auch Inhalte kindgerecht erklären und darstellen (...). Es ist auch nützlich, um andere Meinungen zu hören und sich daraus eine eigene Meinung bilden zu können.»

Durch das aktive Posten und die Selbstabbildung ist sie sich ihrer selbst sehr bewusst und beweist eine gewisse Selbstliebe. Zwar veröffentlicht sie von sich auch nur Highlights, aber immer auf einer gewissen Authentizität beruhend. Sie lässt sich nicht von einem sozialen Druck wie Likes oder Reichweite beirren, sondern schätzt mehr die Reaktionen ihrer kleinen Kreise. «Reaktionen auf deine Instagram-Storys, finde ich, haben eine tiefere Bedeutung, weil die Personen dich dann eins zu eins anschreiben. Bei solchen Reaktionen denke ich mir, dass diese Personen ihr Feedback auch wirklich meinen und nicht nur von der Öffentlichkeit als nett eingestuft werden wollen. Wenn ich also bei meinem privaten Account ein Foto von mir per Story poste und ich dazu ein herzliches Emoji bekomme, dann fühle ich mich sehr geschmeichelt.» Für sie tragen soziale Medien viel zur Stärkung ihres Zusammengehörigkeitsgefühls bei; auch die stetige Möglichkeit, mit ihren Freunden kommunizieren zu können.

Sie nutzt soziale Medien auch zur Stress-Reduktion: Wenn sie kleine Pausen zwischen Aktivitäten braucht oder sie etwas Belastendes beschäftigt, bietet ihr der Zugriff auf Unterhaltung über Reels oder TikTok die Möglichkeit zur Kopflüftung und Abwechslung ihres gefüllten Alltags.

Negative Effekte und Herausforderungen

Im Gespräch liessen sich auch gewisse negative Effekte von Social Media herausfiltern. Lynn behauptete von sich selbst, dass ihr Tagesdurchschnitt der Bildschirmzeit viel zu hoch sei und die ständige Online-Präsenz in ihren freien Zeiten dominiere (die sie lieber zum Nachdenken nutzen würde). Lynn bestätigte auch die Gefahr zur Sucht: «Ich gehe oft ohne Grund darauf, manchmal suche ich auch etwas Konkretes und verliere mich anschliessend wieder im Scrollen». Sie hatte aus diesem Grund schon lange unproduktive Zeitspannen an Wochenenden erlebt und musste sich zwingend eine andere Aktivität suchen, um sich vom Handy

wegzureissen. «Wenn man aber aus Leere und ohne Plan an Social Media hängt, dann ist es energieraubend und demotivierend», ergänzt sie.

Bei Lynn ist es bereits vorgekommen, dass sie ein schlechtes Gewissen wegen ihrer eigenen Gewohnheiten entwickelt hat, wenn sie den gesunden Lifestyle von Influencern sieht. «Da denkt man sich, ‹mmh, ich sollte auch einmal beginnen, gesünder zu essen›, was man für zwei Tage macht, ... und am dritten Tag wieder ungesund isst.» Es ist auch vorgekommen, dass Lynn ein Workout mehr aufgrund des Aussehens anderer Nutzer gemacht hat. Für sie dienten sie zwar mehr als Motivation, aber «man beginnt sich gerne zu vergleichen, ich glaube, dies liegt in unserer Natur. Man bewundert andere, wird eifersüchtig,» drückt sie aus.

Mit FOMO konnte sie sich gut identifizieren und hat auch schon Unruhe verspürt, etwas zu verpassen, gerade wenn Freunde von ihr zusammen eine Aktivität machen, bei der sie nicht dabei ist. Auch in diesem Kontext lassen sich Ausschlussprobleme, wie sie in der Realität zu beobachten sind, nicht vermeiden. In ihrem Beispiel findet Lynn es etwas schade, dass sie und ihre Kolleginnen nicht in den Gruppenchat ihrer Klassenkameradinnen inkludiert wurden.

Reflexion und Wünsche

Insgesamt betrachtet sie das Ausmass ihrer Social-Media-Nutzung kritisch und zeigt ein ausgeprägtes Bewusstsein für einen reflektierten Umgang mit der digitalen Welt. Auf die Frage, wie sich ihre Beziehung zu Social Media zukünftig wohl entwickelt, sagt sie, dass sich ihre Bildschirmzeit und ihre ständige Präsenz wahrscheinlich minimieren wird und die Relevanz von Social Media abnehmen wird. Sie wünscht sich, dass Plattformen stärkere Massnahmen gegen Hasskommentare und unrealistische Schönheitsideale ergreifen und Nutzer mehr authentische Inhalte veröffentlichen – ohne Absichten auf Ruhm und Likes.

Lynn empfiehlt aus eigener Erfahrung anderen Kindern, sich an das von den Apps vorgeschlagenen Mindestalter zu halten, da man als Kind noch eher fahrlässig handelt und Inhalte postet, welche man Jahre später bereuen würde.

5.3 Sandro[1]

«Auf dem Sportplatz ist das Handy höchstens da für die Musikbox.»[2]

- Schüler in der 2. Oberstufe
- Hat ein eigenes Handy, seit er 13 Jahre alt ist
- Apps: WhatsApp, YouTube und Online–Spiele

Sandro ist 14 Jahre alt und besucht die 2. Klasse in der Oberstufe – so wie er haben alle aus seiner Klasse ein eigenes Smartphone. Seine Freizeit verbringt er mit Kollegen, Sport, Gamen ... und Social Media. Als einziger Junge in unseren Gesprächen bietet er uns als einfühlsamer Jugendlicher die Chance, eventuelle geschlechterspezifische Einblicke zu gewinnen.

Social Media im Alltag

Sandro nutzt auf seinem Schultablet (welches somit «sein» Tablet ist) und auf seinem Smartphone soziale Medien. Vor allem ist er auf WhatsApp und YouTube unterwegs, da seine Eltern ihm noch kein Instagram oder TikTok erlauben. Seine erlaubten Nutzungszeiten und konsumierten Inhalte hat er mit seinen Eltern in einem Handyvertrag abgemacht. Unter der Woche ist er durchaus 2 Stunden pro Tag über alle Geräte online, am Wochenende manchmal mehr. Vor allem geht er auf YouTube und WhatsApp, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben, Neues über seine Lieblingssportarten Fussball, Klettern und Fitness zu erfahren oder sich unterhalten zu lassen. Immer wieder stösst er auch auf Inspiration fürs Zeichnen oder Kochen.

Spannend bei Sandro ist die Beziehung zwischen Gamen und Social Media: «Social Media ist für mich Zeitvertrieb und Unterhaltung. Gamen mag ich, weil ich in eine andere Welt eintauchen und zusammen mit Kollegen was unternehmen kann.»

Die Frage, ob er denn auch bewusst offline etwas mit seinen Freunden unternimmt, bejaht er. «Manchmal gehen wir zusammen Basketball oder Fussball spielen auf dem Schulplatz – dann ist das Handy höchstens mit der Musikbox verbunden.»

[1] Für diesen Gesprächspartner wurde aus Datenschutzgründen ein Pseudonym verwendet

[2] Zitiert aus dem Gespräch mit Sandro[1]

Positive Effekte und die Rolle von Schulen
Sandro erzählt, wie soziale Medien ihm helfen können: «Ich kann dadurch mit Kollegen schreiben und mich austauschen. Und auf YouTube-Shorts gibt es zum Beispiel Motivationsvideos zum Thema Sport!»

Er findet es wichtig, dass die Schule den Schülern etwas über Social Media lehrt – an seiner Schule ist dies bereits der Fall.

Differenzierung von Wahrheit und Inszenierung
Sandro beschreibt Situationen auf sozialen Medien, die wohl vielen Jugendlichen bekannt sind: «Man sieht halt all die muskulösen und gut gebauten Männer. Ich hatte am Anfang eine Phase, da hat es mich sehr beeinflusst. Wenn du plötzlich bei allen einen krassen Bizeps oder die Sixpacks siehst, willst du natürlich auch Muskeln haben.»

Zum Thema Ehrlichkeit bei Influencern sagt er: «Bei meinen Favoriten habe ich schon das Gefühl, dass sie ehrlich sind. Die machen dann auch Vlogs aus ihrem Leben und zeigen nicht nur das Perfekte. Aber manche geben mir schon so einen unehrlichen Vibe.» Um herauszufinden, ob etwas echt ist, versucht er andere Quellen im Internet zu finden oder schaut, ob z.B. andere Creators schon einmal eine Reaktion auf ein Gerücht gepostet haben.

Reflexion und Bewältigungsstrategien
Sandro empfindet seinen Konsum von sozialen Medien als in Ordnung, findet aber auch, dass er seine Online-Zeit reduzieren könnte. Wenn er jeweils merkt, dass er zu lange auf Social Media unterwegs ist, lässt er z.B. das Video im Hintergrund laufen und zeichnet stattdessen. Er denkt, dass es durchaus Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen gibt, vor allem, was den konsumierten Inhalt betrifft.

Fazit
Sandros Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche auf ihrer Reise zu begleiten. So können Heranwachsende Fragen stellen und ihre Begeisterung für gewisse Inhalte teilen. Vor allem bei Jungen verschmilzt die Grenze zwischen Social Media und Gaming, wobei auch bei Games ähnliche Regeln gelten sollten: Keinen fremden Menschen vertrauen, die eigene Privatsphäre beachten und einen respektvollen Umgang miteinander pflegen. Sandro rät Gleichaltrigen: «Pass auf, glaub nicht alles und lasse dich nicht von anderen beeinflussen: Mach was du willst!»

5.4 Marylyn

«Meine Mama sagt mir schon, wenn ich zu lange am Handy bin und wieder Dinge wie dort aufbauen sollte.»[1]
deutet auf selbstgebaute Barbie-Hütte

- Schülerin in der 4. Klasse
- Hat zwei ältere Geschwister
- Hat ein eigenes Handy im Sommer 2024 mit 9 Jahren erhalten
- Apps: YouTube, Snapchat, Pinterest

Marylyn ist 10 Jahre alt und geht in die 4. Klasse, in der bereits beinahe alle Schüler und Schülerinnen ein Handy oder Tablet zu Hause und somit einen Zugang zu sozialen Medien besitzen. In ihrem Fall wird jedoch noch vieles von ihren Eltern kontrolliert und verwaltet. In einem Gespräch konnten wir tiefere Einblicke in die Nutzung und Auswirkungen von Social Media bei einer jüngeren Person aus unserer Zielgruppe gewinnen.

Social-Media-Verhalten
Marylyn nutzt ausschliesslich YouTube, Snapchat und Pinterest, wobei sie bei allen Kanälen den Namen ihrer Mutter verwendet. Auf Snapchat steht der Kontakt mit ihren Familienmitgliedern im Fokus: Sie kommuniziert zum einen mit Cousins und Cousinen aus Belize und ist in zwei Gruppenchats, welcher aus Familie und engsten Freunden besteht. Zudem schreibt sie mit drei weiteren Schulkolleginnen, welche auch Snapchat besitzen. «Ich nerve sie manchmal mit meinen Nachfragen wie, ‹Hoi, was machsch›, das finde ich sehr lustig», erwähnt sie fröhlich, als sie gefragt wurde, was ihr am meisten Spass macht. Im Allgemeinen bereitet ihr das Versenden von Snaps und Vlogging-Videos grosse Freude, bei denen sie auch Funktionen wie Filter und Schriften auf eine ausgefallene Art ausschöpft.

Sie schaut gelegentlich, wenn es innerhalb ihrer Handy- und ausserhalb der Schul- und Schlafzeiten liegt, auf YouTube Inhalte wie Challenges und Experimente von Video-Creators. Pinterest nutzt sie, um Hintergründe für ihr eigenes Handy einzurichten.

Elterliche Aufsicht
Generell darf sie keine Apps eigenständig installieren, da sie das Handy neben sozialen Medien hauptsächlich für Spiele benutzt. Ausserdem hat sie nur mit der Erlaubnis ihrer Eltern Zugang auf ihr Gerät; Marylyn muss sie also fragen, ob sie es haben dürfe, und nach einer

[1] Zitiert aus dem Gespräch mit Marylyn

Abbildung 6: Bitmoji Profilbild von Marylyn (Quelle: Snapchat)

gewissen Zeit ziehen sie es wieder ein. Somit haben ihre Eltern noch die gesamte Kontrolle über ihre Bildschirmzeiten, was für Marylyn als «neue» Handynutzerin sicherlich sinnvoll ist.

Positive Effekte
Marylyn hat grosse Freude am Kontakt mit Familie und Freunden.

Als recht junge Nutzerin freut sie sich bereits über die Möglichkeit, mit Leuten über z.B. WhatsApp zu kommunizieren und hat noch keinen Bedarf an Vernetzung, die über eine einfache eins zu eins Kommunikation hinausgeht. Hierbei bestätigt sie «Nein, fremde Leute nehme ich nie an.» Auch die Vielfalt an Inhalten auf YouTube findet sie spannend. Dadurch, dass sie zweisprachig aufwächst (Deutsch und Englisch) hat sie mit Videos aus dem internationalen Raum zusätzlichen Zugriff auf englische Inhalte und kann so ihre Englischkenntnisse stets entwickeln. Sie hat auch grossen Spass an Einblicken in andere Kulturen durch z.B. österreichische Creators, deren Dialekt sie sehr unterhaltsam findet.

Negative Effekte
Obwohl Marylyn grundsätzlich positiv gegenüber Social Media eingestellt ist, stören sie einige Aspekte. Sie empfindet die Push-Benachrichtigungen auf Pinterest als nervig, und betont, dass sie sich nie darauf einlässt und diese als aufdringlich empfindet.

Nebst mit ihren Freundinnen zu chatten, benutzt sie soziale Medien auch gerne als puren Zeitvertreib: Langeweile, die man als Kind doch noch öfters besitzt, ist ein treibender Faktor. In solchen Fällen dienen digitale Medien auch für die Eltern als ein Mittel zur Ablenkung ihrer Kinder. So erhoffen sie sich eine Pause von der ständigen Verpflichtung, ihre Kinder zu beschäftigen und zu beaufsichtigen. Manchmal allerdings treten Erwartungen von Eltern und Kind teilweise in Konflikt, bei Marylyns Beispiel besonders bei schlechtem Wetter, wenn sie lieber ans Handy geht, anstatt alternative Aktivitäten zu suchen.

Reflexion
Dank der Verwaltung ihrer Eltern bleibt Marylyns Nutzung altersgerecht. Mit ihrem bisherigen Nutzungsverhalten sind Risiken wie Mobbing, Falschinformationen, und Ähnliches noch kein Thema und sie muss sich noch nicht mit ungesunden Ansichten oder gesellschaftlichem Druck auseinandersetzen.

Ein interessanter Punkt ist Marylyns Umgang mit Push-Benachrichtigungen. Sie merkt selbst, dass diese Nachrichten oft dazu locken wollen, das Handy in die Hand zu nehmen – eine Anregung, die bei älteren Nutzern trotzdem wirkt. Das zeigt, wie wichtig es ist, Kinder früh auf solche Mechanismen aufmerksam zu machen.

Fazit aus dem Gespräch ist: Klare Regeln und elterliche Begleitung sind grundlegend für Kinder in diesem Alter. Dadurch können sie Social Media positiv nutzen, ohne dass grössere Gefahren entstehen.

5.5 Elin

«Na klar stehe ich um 5 Uhr auf und absolviere geschminkt mein Morgen-Workout!»[1]

- Schülerin an der PMS
- Hat ein eigenes Handy seit sie 12/13 Jahre alt ist
- Apps: Am liebsten Instagram und TikTok, BeReal, Pinterest, Snapchat und WhatsApp

Die 16-jährige Elin ist humorvoll, kreativ und Schülerin im 2. Jahr an der PMS, der pädagogischen Mittelschule. In ihrer Freizeit kocht sie gerne, trifft sich mit Kolleginnen und macht kreative Projekte. Social Media ist ein fester Bestandteil ihrer Freizeit, unter der Woche ist sie ca. 1–2 Stunden darauf unterwegs, am Wochenende auch mal bis zu 5 Stunden. Ein Handy hat sie seit der ersten Oberstufe, damals war sie 12 Jahre alt.

Social Media im Alltag

Elin nutzt diverse Plattformen, am liebsten ist sie allerdings auf Instagram und TikTok unterwegs. Dabei lässt sie sich auf Instagram besonders gerne inspirieren, zum Beispiel zum Thema Kochen. Wenn sie etwas findet, speichert sie den Post in ihren Favoriten und freut sich, an einem Wochenende oder Ferientag eine längere Koch- oder Backsession einzulegen. Nebst Inspiration nutzt sie Social Media auch zur Unterhaltung – vor allem für «lustige bis komische Videos», wie sie lachend erzählt. Mit Kolleginnen aus der Sekundarstufe schreibt oder snapt sie vermehrt, wenn sie sich heutzutage nicht mehr oft treffen – mit ihren jetzigen Schulkolleginnen kommuniziert sie aber lieber vor Ort und mag dann auch gar nicht das Handy am Mittagstisch sehen.

Posten tut sie selbst nur hin und wieder, am liebsten Storys auf Instagram, zum Beispiel mit Ferienbildern oder besonderen Erlebnissen – das aber vollkommen spontan. «Ich spüre da keinen Druck, wie viel Posts und Follower ich im Vergleich zu anderen habe», sagt Elin dazu.

Positive Effekte

Elin schätzt Social Media als Unterhaltungs- und Inspirationsquelle und kann durch Plattformen wie WhatsApp und Snapchat mit Schulkolleginnen aus früheren Stufen in Kontakt bleiben. Auch in der Familie haben sie einen WhatsApp-Chat und können damit organisatorische Dinge klären – wichtig in einer Familie mit fünf beschäftigten Menschen! Sie findet

[1] Zitiert aus dem Gespräch mit Elin

Abbildung 7: Bitmoji Profilbild von Elin (Quelle: Snapchat)

Social Media als reiner Zeitvertreib völlig in Ordnung, «besser als einfach im Zimmer an eine Wand starren», meint sie dazu.

Umgang mit Zeit und Vergleiche

Elin beschreibt ihre Beziehung zu Social Media grundsätzlich als eine positive. Trotzdem sagt sie, dass sie vielleicht hin und wieder ihren Social-Media-Konsum reduzieren sollte. Im Rahmen der Maturaarbeit ihrer älteren Schwester, welche sich um Dopamin drehte, löschte Elin für zwei Wochen ihre Apps und legte jeden Tag eine ganz bewusste handyfreie Stunde ein. Sie empfand das gar nicht als ein grosses Problem – vor allem in der Schule ist Elin sowieso mit genug anderen Dingen beschäftigt.

Auf die Frage, ob sie sich auf Social Media oft vergleiche und sogar darunter leide, gibt sie Entwarnung. Jene lustigen Videos, die ihr vorgeschlagen werden, eignen sich nicht, um Vergleiche zu ziehen, erzählt sie lachend. Andere Videos schaue sie sowieso nicht.

Ihre Gedanken zur Entwicklung von Kindern und ihre Wünsche

Durch die Frage, wie sie das Verhalten von Gleichaltrigen einschätzt, kamen wir im Gespräch auf noch Jüngere. «Wie kleine Kinder mit Smartphones umgehen, finde ich schon noch krass», meint sie dazu. Elin sieht die Entwicklung, dass immer jüngere Kinder bereits ein Handy nutzen, sehr kritisch und sieht auch die Eltern in der Pflicht: «Gib deinem Kind doch nicht im Restaurant einfach das Handy, nur um es ruhigzustellen!»

Elin würde sich für die nächste Generation sehr wünschen, dass die Kinder Social Media nicht als die ungefilterte Realität ansehen – sondern als netten Zeitvertrieb, den sie im gesunden Mass nutzen können. Sie findet, dass das Leben mehr offline als online stattfinden sollte.

Fazit und Reflexion

Elins Beispiel dient stellvertretend für Jugendliche, die ihre Social-Media-Nutzung mit einer Ausbildung oder einem Gymnasium vereinbaren müssen. Sie zeigt mit ihren Gedanken auf, dass Jugendliche sehr wohl für sich entscheiden können: «Offline sein ist mir wichtiger als online sein.» Sie ist in der Essenz zufrieden mit ihrem Umgang bezüglich Social Media, auch wenn sie findet, dass sie hin und wieder etwas weniger online sein könnte. Elin dient als positives Beispiel, wie sich Chancen (Kontakt halten mit Freunden, Inspiration suchen, Unterhaltung geniessen) nutzen lassen, ohne dass die Risiken ausgeblendet werden. Sie besitzt eine Reife, die es ihr ermöglicht zu verstehen, wo der Unterschied zwischen Wahrheit und Inszenierung liegt – insbesondere bei Influencern.

6. HANDLUNGSMÖGLICH-KEITEN FÜR BETEILIGTE

Wir alle treffen Tag für Tag unzählige Entscheidungen, viele davon unbewusst – die Entscheidung, wie wir mit Social Media umgehen, sollte allerdings eine sehr bewusste sein. Ziel soll es sein, eine medienkompetente und selbstwirksame Generation von jungen Menschen heranzuziehen. Kinder und Jugendliche, welche ihren Konsum von Social Media bewusst gestalten, sind zwar kein Garant, aber definitiv ein begünstigender Faktor für eine gesunde und sozial fähige Generation. Dafür sind vor allem Eltern und Lehrpersonen zentrale Figuren, nebst natürlich den Kindern selbst. Leider sind viele Eltern überfordert und wissen nicht, wie sie mit sozialen Medien bei ihrem Kind umgehen sollten. Kein Wunder, ist es doch ein komplexes Thema.

In diesem Kapitel möchten wir Anhaltspunkte und Handlungsvorschläge im täglichen Umgang mit sozialen Medien liefern. Dabei erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit – schlussendlich ist jedes Kind und seine Reise auf Social Media individuell.

6.1 Interview mit Michael In Albon

Michael In Albon ist seit 2010 als Jugendmedienschutz-Beauftragter von Swisscom. Der ausbildete Sprachwissenschaftler und Vater von zwei Söhnen beschäftigt sich intensiv mit Themen wie Jugendmedienschutz und Medienkompetenz. Als Experte in diesen Bereichen stand er uns Rede und Antwort zu Fragen rund um Social Media, Erziehung mit digitalen Medien und Gefahren im Netz. Das in Worblaufen (Kanton Bern) durchgeführte Interview ermöglichte uns einmalige Einblicke in die Praxis und wertete unsere Vertiefungsarbeit besonders auf.

6.1.1 Steckbrief

- Name: Michael In Albon
- Ausbildung: lic. phil. hist. in angewandter Linguistik (äquivalent zu einem heutigen Master an einer Universität)
- Jobfunktion: Leiter Schulen ans Internet und Jugendmedienschutz-Beauftragter
- Kinder: zwei Söhne, 15 und 17 Jahre alt
- Jugendmedienschutz-Beauftragter

Abbildung 8: Portrait von Michael in Albon

6.1.2 Interview

Michael, du hast es vorher kurz erwähnt, du bist Jugendmedienschutz-Beauftragter – magst du uns etwas über dich und deine Arbeit bei Swisscom erzählen?
Klar. Mein Name ist Michael In Albon. Seit 2010 bin ich in der Funktion des Jugendmedienschutz-Beauftragten. Privat bin ich Sprachwissenschaftler und habe zwei Söhne im Alter von 15 und 17 Jahren – die haben mich in diesen letzten 14 Jahren als Jugendmedienschutz-Beauftragten natürlich auch lebhaft begleitet, herausgefordert und mir gezeigt, wie man es denn eigentlich machen sollte.

Die Rolle des Jugendmedienschutz-Beauftragten entsteht aus der damaligen Brancheninitiative der grossen Telcos (Salt, Swisscom, Sunrise und UPC), welche sie sich selbst gegeben hatten. Diese Initiative hat die Aufgabe, eine Ansprechperson für einerseits ausserhalb, also gegenüber verschiedenen Interessengruppen, zu sein. Und andererseits auch innerhalb, damit die einzelnen Unternehmen ihre Produkte, Dienstleistungen und Prozesse so jugendmedienschutzkonform wie irgend möglich und auch gesetzeskonform umsetzen.

Swisscom hat diese Rolle sehr ernst genommen und personifizierte mit mir quasi das Thema. Nun gibt es ein Gesicht dazu, das macht natürlich mehr her als ein Unternehmen, das sich ohne greifbare Person zu einem Thema äussert. Voilà.

Meine Hauptaufgaben bestehen darin, bei verschiedenen Stakeholdern Swisscom zu repräsentieren. Ich arbeite bei Arbeitsgruppen des Bundes mit, wenn es um Regulationen geht, und ich arbeite mit den Kollegen von B2C zusammen, wenn es um neue Produkte oder Dienstleistungen geht. Und dann konzipieren wir mit einem ganzen Team Botschaften rund um die Förderung der Medienkompetenz.

Es gibt ja immer verschiedene Möglichkeiten, Jugendmedienschutz zu bewirken:

Erstens durch das Gesetz, welches festlegt, was man darf und nicht darf.

Zweitens durch technische Massnahmen wie Filtern, PINs oder andere Mechanismen, die die Mediennutzung der Kinder überwachen. Aber technische Massnahmen vermitteln oft eine scheinbare Sicherheit – sie können keine hundertprozentige Sicherheit gewähren.

Drittens durch die Förderung der Medienkompetenz. Es geht darum, die Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, in eine Lage zu versetzen, in der sie selbstständig und selbstwirksam ihre Mediennutzung steuern können. Wir wollen, dass sie lernen, was gefährlich ist, dass sie wissen, wie Medien funktionieren, und dass sie mit verschiedenen Risiken umgehen können. Swisscom hat sehr früh klargemacht, dass die Förderung der Medienkompetenz zentral ist – sehr wahrscheinlich sogar der Königsweg. Wir haben dann dieses Feld immer mehr ausgeweitet auf Erwachsene, Berufstätige und Senioren. Es geht darum, dass alle an der Digitalisierung partizipieren können!

Oh wow okay, spannend. Das hört sich nach einem riesigen Themenfeld an. Wie wurdest du der Jugendmedienschutz-Beauftragte?
Ich war in jenem Moment Leiter der Initiative «Schulen ans Internet» gewesen. Das ist ein Infrastrukturprojekt, bei welchem Swisscom allen Schulen in der Schweiz grösstenteils kostenlosen Internetanschluss mitsamt Security bietet. Nun ist zwar der Zugang zum Internet da, aber die Kinder wissen noch nicht, wie dieser genutzt werden sollte. Meine Funktion ist also eine logische Evolution dessen – wir wollen nicht nur den Zugang zum Internet ermöglichen, sondern auch eine Hilfestellung bieten bei der Nutzung.

Wo siehst du konkrete Gefahren bei Social Media?
Deine Frage zielt nur auf Social Media? Nun gut, Internet und Social Media sind inzwischen fast nicht mehr zu trennen. Es gibt verschiedene Risiken und Problemfelder.

Es gibt das Problem der ***ungeeigneten Inhalte*** – das ist ein Problem, bei welchem auch das Gesetz mitredet. Das Strafgesetzbuch verbietet, dass man Kindern und Jugendlichen gewaltverherrlichende und pornografische Inhalte zeigt oder zur Verfügung stellt. Dazu gehören auch zum Beispiel Brutalo-Games. Hier sollen Kinder keinerlei Zugriff oder Zugang haben, das ist ein sehr grosses gegenwärtiges Thema

Dann gibt es aber auch ausserhalb der Gesetzesnorm Themen, welche absolut relevant sind für die Gesundheit und einen gesunden Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen. Dazu gehört die Fähigkeit, Information von ***Desinformation*** zu unterscheiden. Sprich: Wann sagt mir jemand auf Social Media die Wahrheit und wann nicht? Wie beeinflusst dies meine Meinungsbildung? Was macht das mit meiner politischen Haltung, also was ich z.B. über Menschen mit Migrationshintergrund, über benachteiligte Gruppen, Umweltschutz und noch vieles mehr denke. Desinformationen, auch ***Fake News*** genannt, können einen enormen Impact auf meine Meinung haben. Insofern ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche sehr früh lernen, wie Informationen zu differenzieren sind.

Als weiteres Thema gibt es ***Privacy***. Hier geht es darum, dass Kinder und Jugendliche genau wie alle anderen Menschen eine Privatsphäre haben. Plattformbetreiber sind sehr daran interessiert, in diese Privatsphäre einzudringen. Je mehr sie über einen User wissen, desto besser können sie ihm Inhalte ausspielen. Und desto länger bleibt der User online und umso mehr verdient ein Social-Media-Anbieter. Und Kinder sind da unter Umständen sehr unbedarft unterwegs. Sie denken nicht darüber nach, ob es in Ordnung ist ihre Postleitzahl anzugeben oder sehr freimütig von ihren psychischen und körperlichen Problemen zu erzählen.

Nebst den Betreibern, die solche Informationen ausnutzen für wirtschaftliche Gründe, können auch andere User derartige Offenheit ausnutzen. Da haben wir es dann mit ***Hatespeech*** zu tun. Jemand, der öffentlich eine Schwäche zugibt, setzt sich in den sozialen Medien auch immer der Kritik von anderen Menschen aus. Die Folgen von Hassrede und Cybermobbing können zu ernsthaften psychischen Problemen führen: Minderwertigkeitsgefühle, Depressionen, bis hin zu suizidalen Gedanken.

Verschuldung als Gefahr sollte man ebenfalls nicht unterschätzen. Kinder und Jugendliche können sich im Netz sehr einfach verschulden, da die sogenannten Micropayment-Prozesse (Abwicklung kleiner Beträge, meist für digitale Inhalte) sehr unterschwellig sind, kann ohne Mühe das ganze Taschengeld draufgehen. Noch schlimmer ist es, wenn Jugendliche schon eine Kreditkarte mit Prepaid-Funktion haben oder die Kreditkarte der Eltern verwenden dürfen. In Games oder Social-Media-Plattformen wie Twitch oder TikTok kann man sehr schnell sein Geld loswerden.

Und schliesslich noch die Thematik der ***Sicherheit***. Eines der wichtigsten Passwörter von Kindern sind die Passwörter zu ihren Social-Media-Accounts. Mit den Zugangsdaten kann jedermann in deinem Namen irgendwelche Dinge posten, die nicht in deinem Sinn sind. So kann dein Ruf geschädigt werden, es werden in deinem Namen Leute beleidigt oder sogar Straftaten begangen. Kinder und Jugendliche müssen lernen, dass Passwörter etwas Heikles sind und nicht geteilt werden sollen. Sie sollen komplexe Passwörter und für jede Plattform ein anderes Passwort verwenden.

Alles klar, einiges an Themengebieten ...

Desinformation ist ein sehr wichtiges Thema. Wir haben Gespräche mit 5 Kindern und Jugendlichen durchgeführt – da hat man auch gemerkt, dass mit dem Alter das Bewusstsein für eine verzerrte oder künstlich erstellte Wahrheit steigt. Das scheint etwas zu sein, was mit der Zeit reift. Kannst du uns allgemein mehr über die Entwicklung von Kindern und ihr Nutzungsverhalten erzählen?
Der Zugang zu digitalen Medien beginnt sehr früh. Das beginnt beim Tablet, welches zu Hause liegt und später dann beim eigenen Handy, Laptop, Internetanschluss, der eigenen Playstation und so weiter. Die Zugänglichkeit der Geräte steigt also mit der Zeit.

Kinder weisen über die Altersspanne hinweg ein sehr unterschiedliches Medienverhalten auf. Das liegt an der Reife der Kinder. Was immer sehr zugänglich ist, sind Videoinhalte. Bei ganz kleinen Kindern geht es erst einmal nur um den Konsum. Dann werden Videos von *Paw Patrol* oder *Bob dem Baumeister* geschaut. Sobald die Kinder lesen lernen, ist auch dieser Kommunikationskanal offen für sie.

Und mit dem Alter werden die Geräte auch immer verfügbarer, beispielsweise mit dem eigenen Laptop oder mit dem eigenen Smartphone. Wenn Kinder in die Pubertät kommen, werden sexualisierte Inhalte interessanter und auch Hobbys, in die man sich vertiefen kann, entwickeln sich. Später kommt Fernsehinhalt in Form von Serien und Spielfilmen. Die Kinder oder Jugendlichen sind zu diesem Zeitpunkt in der Lage, eine zweistündige Geschichte zu verfolgen. Kleinere Kinder können das noch nicht, was man zum Beispiel im Kinosaal sieht: Die Kleinsten springen meist nach 20 Minuten auf, weil es ihnen zu langweilig wird.

Mit ungefähr 16 Jahren beginnt auch eine berufliche Verwendung von Internet und Social Media, je nach Beruf arbeiten die Jugendlichen täglich am Laptop. Dann bekommen die digitalen Medien, insbesondere Social Media, einen anderen Charakter. Diese Veränderungen über die Jahre sind sehr beeindruckend. Zum Teil passieren solche Sprünge fast von Jahr zu Jahr!

Eine komplett andere Art aufzuwachsen, als deine Generation es tat.
Ich frage jetzt mal nicht, welcher Generation du mich zuweist. *beide lachen*

Ja, die Entwicklung der Medien ist rasant, jede Generation wird anders sozialisiert. TikTok, wie es sich jetzt präsentiert, ist keine 10 Jahre alt. Instagram und Facebook sind jeweils nicht einmal 20 Jahre alt. Durch diese schnelle Entwicklung hatten die Generationen keine Zeit, sich zu akklimatisieren. Die jungen Eltern im Alter von 35 bis 45 Jahren stehen einer sehr grossen Herausforderung gegenüber. Sie sind nie mit diesen Medien aufgewachsen, wie Ihr aus der Generation Z es jetzt tut. Momentan bedarf es einer sehr grossen Offenheit gegenüber der jungen Generation, in der Erziehung kann nicht zurückgegriffen werden auf eine eigene Mediensozialisation. «So wie ich das gelernt habe, gebe ich es weiter», funktioniert als Prinzip nicht mehr. Die Eltern dieser Kinder hatten in diesem Alter kein Smartphone. Die MIKE-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zeigt, dass schon in der Primarschule viele ein Handy besitzen, spätestens ab 12 Jahren dann alle Kinder.

Siehst du auch Vorteile in der Art, wie wir aufgewachsen sind?
Da gibt es 2 Punkte. Je früher Kinder mit digitalen Medien in Kontakt treten, desto früher können sie auch lernen, wie man damit umgeht. Daher halte ich auch nichts von Verboten an Schulen oder dem Entzug von Medien bis ins höhere Jugendalter, weil Kinder dadurch die Chance verlieren, erste Erfahrungen in einem geschützten Umfeld zu machen. Diese sind vielleicht auch negativ, aber Mama und Papa sind immer noch da und können reagieren.

Irgendwann muss es gelernt werden – schiebt man diesen Prozess ans Ende der Adoleszenz, verläuft er unter Umständen nicht mehr so reibungslos, wie es 10 Jahre früher passiert wäre.

Und das ex positivo: Unbedingt! Soziale Medien sind genial. Das Internet als Instrument ist unglaublich leistungsfähig und ermöglicht uns als Gesellschaft überhaupt so zu koexistieren, wie wir es tun. Die Fülle an Informationen ist ein immenser Vorteil (auch das kann wieder negative Seiten haben: Informationsüberfluss). Das Gamen ist eine extrem grosse Spielwiese für das Lernen von bestimmten Kompetenzen. Kinder, die regelmässig gamen, entwickeln beispielsweise ein besseres Augen-Hand-Koordinationsvermögen. Meist sehen sie Farben und Bewegungen viel besser. Kinder lernen bei komplexen Games Kompetenzen wie Teamwork, Leadership, Zielorientierung, mit Rückschlägen umgehen und noch vieles mehr.

Soziale Medien wiederum bedeuten: Du musst ein Selbstbild von dir kreieren. Du kannst mit deinem Selbstbild experimentieren, dich anders geben oder sogar einen Geschlechtertausch vollziehen. Wieso nicht? Alles möglich, alles akzeptabel und äusserst spannend für die Selbstfindung von Kindern und Jugendlichen während der Adoleszenz. Social Media ist ein spannendes Tummelfeld, welches im Gegensatz zur Realität unbeschränkt ist. Der Wissensfluss auf Social Media selbst, also der Zugang zu Informationen ist enorm. Das sind alles sehr wertvolle Aspekte. Die Kreativität und die neuen Wege, die dadurch entstehen, sind unglaublich.

Du gibst Bescheid, wenn meine Antworten zu lang sind?

Kein Problem, die sind super. Unbedingt!

Wir sprachen vorher kurz über Schulen. Wo siehst du dessen Rollen und Pflichten?
Auf ganz verschiedenen Ebenen. Erstens sind Schulen nicht nur auf Pädagogik zu reduzieren, sondern sie haben immer auch eine erzieherische Aufgabe. Gerade in den unteren Stufen wird sehr viel über Verhalten und Haltung gesprochen: Wie du mit «Schulgspänli» umgehst, wie du mit Verlust oder Erfolg umgehst, wie du leistungsbereit wirst und so weiter.

Und entsprechend würde ich auch bei der Verwendung und Anwendung von digitalen Medien die Lehrpersonen und Schulen als Institution als sehr wichtige Komponente ansehen.

Ich habe es vorhin erwähnt: Eltern sind in vielen Fragen der Medienerziehung überfordert. Und den Lehrpersonen geht es meist genauso. Diese Lehrpersonen stehen jetzt vor Kindern, die autonom einen Account bei Instagram in zwei Minuten einrichten können. Sie wissen, was 2-Faktor-Authentifizierung bedeutet und wo welcher Knopf gedrückt werden muss. Lehrpersonen denken sich: «Das kann ich selbst gar nicht, wie soll ich denen was beibringen?»

Trotzdem unterstelle ich sowohl den Eltern als auch den Lehrpersonen eine hohe Medienkompetenz. Nicht in der Anwendung, aber in der Interpretation der Inhalte. Sie verstehen,

wie Medien funktionieren, wie sie das Weltbild beeinflussen können. Sie verstehen die Wirtschaftsmodelle von Games und Social Media und sind fähig, Wahrheit von Trug zu unterscheiden. In diesen Domänen sind ältere Generationen sehr viel kompetenter als die Kinder, welche zu ihnen in die Schule kommen.

Wenn Schulen sagen, sie würden das Smartphone lieber vom Unterricht und Schulareal verbannen, dann entziehen sie sich in Teilen ihrer Verantwortung. Schulen könnten einen enormen Mehrwert in der Medienerziehung bieten. Sie haben einen geschützten Bereich, in dem bestimmte Problematiken sehr gut aufbereitet und thematisiert werden können.

In diesem Rahmen ist die Schule vielleicht auch so etwas wie ein Gleichheitsfaktor? Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien, bei denen Eltern weniger Zeit haben, sich um ihre Kinder zu kümmern, die Sprache nicht sprechen oder weniger versiert mit digitalen Medien umgehen können? Hier kann die Schule dazu beitragen, dass alle Kinder ähnliche Chancen bekommen.
Ein sehr guter Gedanke! Die Schule wirkt hier sehr ausgleichend. Zum Beispiel lernen so alle Kinder einer Klasse, wie eine KI zu bedienen ist und lernen verschiedene Situationen im Umgang mit künstlicher Intelligenz einzuschätzen. Egal, ob solche Kompetenzen bei den Eltern zu Hause vorhanden sind oder nicht.

Wie sieht es zu Hause aus? Welches Verhalten empfiehlst du Eltern, wenn es um das erste Smartphone und die ersten Accounts auf Social Media geht?
Die 3-6-9-12-Regel vom Soziologen Serge Tisseron hat die Diskussion viele Jahre lang geprägt. Sie empfiehlt keinen Bildschirm unter 3 Jahren, kein Internet unter 6 Jahren und so weiter. Diesen Leitsatz hat man mittlerweile aufgeweicht, weil diese harten Altersgrenzen bei vielen Kindern keinen Sinn ergeben. Gewisse Kinder sind mit 3 Jahren weiter als andere mit 5 Jahren und dieses Phänomen zieht sich durch alle Altersstufen hindurch.

Hier sind Eltern stark gefordert. Wenn du als Mutter oder Vater nicht weisst, was auf Instagram passiert, wird es dir schwerfallen, für dein Kind zu entscheiden, ob es diese Plattform nutzen darf. Da hilft nichts anderes, als dass man sich als Vater oder Mutter selbst mit diesen Plattformen auseinandersetzt. Man kann selbst Erfahrungen sammeln. Auch gibt es verschiedene andere Quellen, die ich als Vater oder Mutter anzapfen kann. Dort finde ich Empfehlungen, werde aufmerksam auf Risiken und noch vieles mehr. Der Swisscom Campus[1] oder die Plattform des BSV[2] bieten eine Fülle an Informationen und Tipps.

Das Mindestalter, welches die Social-Media-Plattformen in ihren Nutzungsbedingungen vorgeben, ist meist nicht sehr hilfreich. Meist liegt es bei 13 oder 16 Jahren. Es gibt genug

[1] Swisscom Campus: www.swisscom.com/campus
[2] Jugend und Medien – Plattform der BSV zur nat. Förderung von Medienkompetenzen: www.jugendundmedien.ch

Plattformen, die ab 13 Jahren erlaubt wären, aber was, wenn der Jugendliche noch nicht verantwortungsvoll damit umgehen kann? Eltern können hier also nicht die Verantwortung abgeben, sondern müssen individuell und von Fall zu Fall entscheiden.

Auf jeden Fall hilfreich ist es, die sozialen Medien gemeinsam zu erkunden und stufenweise vorzugehen. Dass man zum Beispiel sagt:

«Du darfst ab jetzt einen Instagram-Account eröffnen, aber noch nichts posten. Wir schauen jede Woche miteinander, was du gut gefunden hast, was nicht und ob du Fragen hast.» So entwickeln die Eltern und das Kind einen Dialog-Kanal. Dieser soll immer offen sein, er gibt dem Kind Sicherheit: «Wenn ich etwas sehe, was mich belastet oder verwirrt, dann kann ich zurück zu Mama, denn sie weiss, was ich auf Instagram mache.»

Auch müssen es nicht gleich alle Plattformen von Beginn weg sein, das kann sehr schnell überfordern. Zuerst soll man sich beschränken. Lieber zuerst langsam beginnen und mit steigender Reife auch mehr Mediennutzung erlauben.

Das hört sich sehr hilfreich an, danke. Gerade in diesem Alter hat man nicht nur ein Handy, sondern auch Schule und soziale Kontakte. Die sozialen Medien sollen nicht Überhand nehmen. Siehst du eine geregelte Medienzeit als sinnvoll an?
Eine Beschränkung über die Zeit macht bei kleineren Kindern sehr wahrscheinlich mehr Sinn als bei Älteren. Bei jüngeren Kindern in der Primarschule geht es vor allem darum, dass sie ihre Freizeit noch nicht so bewusst gestalten. Das heisst: Sie gehen sehr stark nach dem Lustprinzip vor. Wenn das Gerät da ist und niemand schaut, dann nutzen sie es halt. Das ist also eine eher unreflektierte Mediennutzung, bei der die Medien Überhand gewinnen können.

Die Medien-Fenster, welche man älteren Kindern einräumt, sind grösser. Mit dem Alter steigt aber auch der Bedarf an einer Diversifikation der eigenen Freizeit. Kinder und Jugendliche – und das zeigt auch die JAMES-Studie 2024 – füllen ihre Freizeit am liebsten mit anderen Jugendlichen beim Sport, beim Musizieren und auch beim Gamen. Die Wertung des realen Interagierens und Sozialisieren hat also einen hohen Stellenwert. Ältere Kinder und Jugendlichen haben meist die geistige Reife entwickelt und wissen: «Jetzt muss ich mal aufhören, denn ich habe noch Hausaufgaben, will in den Sport oder habe mit meinem Schatz abgemacht.» Dieser Prozess braucht seine Zeit – aber wenn er passiert, werden die digitalen Medien von allein in die Schranken gewiesen.

Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren sind laut der JAMES-Studie durchschnittlich 3 Stunden pro Tag online. Fast wichtiger als die zeitliche Angabe ist allerdings die Frage nach dem Inhalt. Man sollte mit dem Kind auch immer abmachen, was es konsumiert und wie es die sozialen Medien nutzt. Wenn ein Kind eine Online-Zeit von zwei Stunden hat, davon aber 1.5 Stunden Musik auf Spotify gehört hat, ist das etwas ganz anderes als zwei Stunden auf Instagram. Gaming ist hochgradig interaktiv und also höher zu werten als reine Konsumation.

Das Gleiche gilt, wenn ältere Kinder eigene Inhalte generieren und sich präsentieren. Das ist ein kreativer Prozess, der nicht zu stark beschränkt werden sollte.

Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder ihre Freizeit möglichst abwechslungsreich gestalten. So entstehen verschiedene Spielwiesen und Reizfelder, die das Kind erleben kann:

Es ist mit den Kollegen unterwegs, macht Sport, Musik oder hat ein anderes Hobby. Es ist online, aber auch mit der Familie unterwegs. Und es hat genug Zeit für die Schule und um zu schlafen. Ich glaube, dann spielt es keine Rolle mehr, ob es letzten Donnerstag 2 oder 2.5 Stunden auf Instagram waren.

Da höre ich ein paar spannende und schöne Gedanken. Zu einem weniger schönen Thema: Cybermobbing ist sehr präsent. Was mit vermeintlich harmlosen Sticheleien beginnt, kann Betroffene unter Umständen bis in den Suizid treiben. Hast du konkrete Handlungsempfehlungen für solche Situationen?
Zunächst muss man die Eltern gleich wieder beruhigen: Kinder gehen nicht online und entwickeln nur wegen Social Media suizidale Gedanken. Eine solche dramatische Konsequenz hat sehr viele Einflussfaktoren und ist Gott sei Dank auch sehr selten

Das, was ich vorher erwähnt habe, dass Kinder und Eltern einen Dialog aufbauen sollen, macht in einer solchen Situation natürlich sehr viel Sinn. Wenn Eltern die Reise des Kindes auf Social Media miterleben und ein Teil davon sind (besonders bei WhatsApp, dort passiert viel Mobbing), dann spüren die Eltern auch viel eher, wenn das Kind sich anders verhält. Meist nehmen zum Beispiel schulische Leistungen ab, das Kind ist gereizt, zieht sich zurück und noch vieles mehr. Wenn ich als Elternteil aufmerksam bleibe, bin ich sensibel für solche Verhaltensänderungen und habe die Chance, die Beobachtungen anzusprechen.

Wenn eine derartige Hate-Attacke oder Cybermobbing beginnt, versuchen Kinder und Jugendliche meist ganz automatisch dies erst einmal totzuschweigen oder kleinzureden. Sie wollen sich natürlich nicht als Opfer outen, suchen aber meist auch keine Hilfe und fressen so alles in sich rein.

Weiss das Kind aber in diesem Moment, dass jemand da ist, der helfen kann, ist die Bereitschaft Hilfe zu holen viel grösser. Das können sowohl Geschwister, Eltern, gute Freunde, Lehrpersonen oder Schulsozialarbeiter sein. Das Kind traut sich dann eher, Hilfe zu holen. Ganz im Gegenteil dazu, wenn es das Gefühl hat, es gibt gar keinen Kanal, kein Pfad, der etabliert ist. Darum, nochmals: Eltern und auch Lehrpersonen sollen sich für den Medienkonsum der Kinder interessieren. Dadurch bekommen sie ein Sensorium, wenn es nicht gut läuft und können reagieren. Kindern und Jugendlichen selbst kann ich nur den Tipp geben, dass sie so schnell wie möglich Hilfe holen.

Ja, unbedingt!
Sie sollen sich jemandem anvertrauen. Das kann jemand aus ihrem Umfeld sein, zu dem sie volles Vertrauen haben und sich trauen, Geheimnisse zu teilen. Teilt man sich endlich jemandem mit, wird die Last von einer Sekunde auf die andere so viel kleiner. Plötzlich ist man nicht mehr allein und es tun sich verschiedene Möglichkeiten auf. Auch hier ist wieder die Schule gefragt. Im Sinne eines Konfliktmanagements kann die Schule zum Beispiel sehr gut thematisieren, was bei einem Mobbing-Vorfall in der Klasse passiert ist und wie man damit umgehen will. Es kann besprochen werden, was mit Täter und Opfer passiert ist und wie sich das entwickeln konnte. Zusammen können dann Regeln z.B. in Form eines Klassenvertrags verschriftlicht werden, bei welchem man zusammen definiert, wie man in Zukunft miteinander und mit dem Thema Mobbing umgehen will.

Als konkrete Direktmassnahme ist es sehr hilfreich, dem Dreisprung «Stop-Block-Tell» zu folgen: Stop – nicht mehr weiter interagieren, sich nicht rechtfertigen oder in der gleichen Währung antworten. Block – den Account sperren, damit man die weiteren Attacken nicht mehr erlebt. Natürlich passieren sie im Hintergrund weiter, aber sie erreichen und verletzen nicht mehr. Und Tell – jemanden ansprechen, sich Hilfe holen und die Last auf mehrere Schultern verteilen.

Okay, merci! Viele wertvolle Tipps, die du da geben konntest.

Wie können wir alle als Vorbild für Kinder und Jugendliche fungieren?
Für Kinder und Jugendliche sind in abnehmenden Mass Eltern und dann Lehrpersonen ein Vorbild. Wenn Kinder und Jugendliche älter werden, gibt es dann andere »Heros», zu denen sie aufschauen. Solange aber wir Eltern die Heros sind, müssen wir uns bewusst sein, wie stark wir als Vorbild fungieren. Sprich: Wenn ich die Mediennutzung als Vater nicht im Griff habe, während dem Abendessen mit dem Smartphone spiele, unendlich lang game und meine Freunde und Nachbarschaft vernachlässige, gebe ich ein schlechtes Beispiel ab.

Wenn ich als Vater auf Social Media Hasskommentare poste und fluche über die Dummheit von anderen Usern – Kinder bekommen das mit. Sie denken sich in der Folge, dass das eben so ist.

Eltern sind also stark daran gemahnt, ihr eigenes Medienverhalten kritisch zu hinterfragen – nicht nur, wenn das Kind zusieht!

Ein Beispiel: Beim Sharenting ist es so, dass Eltern unbedarft Bilder und Videos von ihren Kindern online teilen. Sie überlegen sich dabei nicht, dass sie das Recht des Kindes an Privatsphäre – ich will nicht gerade sagen, mit Füssen treten – aber zumindest marginalisieren. Und Kinder, die sehen, dass ihre Aufnahmen ungefragt online gehen, müssen ja annehmen, dass dies okay ist. Plötzlich machen sie z.B. Fotos von ihrem Lehrer in einer unvorteilhaften Situation und denken sich, das sei in Ordnung.

Eltern haben folglich zwei Rollen: Einerseits die Begleiterrolle und andererseits jene des Vorbilds. Ich kann dir sagen, dass das Mediennutzungsverhalten von Erwachsenen zum Teil nicht minder problembehaftet ist, als jenes von Kindern und Jugendlichen

Das glaube ich, sehr interessant ... Wir würden langsam zu einem Schluss kommen. Unsere letzte Frage: Welche Veränderungen würdest du dir für die Zukunft von Social Media wünschen?
Schweigt, denkt nach. Nur weil es möglich ist und man weiss, wie es geht, müssten wir nicht immer alles machen!

Die Konzerne, die Social-Media-Plattformen betreiben, sind momentan in einer Goldgräberstimmung. Die Ideen sind vielfältig, was man alles als Plattform oder Feature realisieren könnte. Die negativen Implikationen werden dabei aber nicht kritisch genug hinterfragt.
Alle sozialen Medien bringen zum Teil substanzielle psychische und physische Risiken für Nutzende mit sich: Mechanismen wie Likes oder Dislikes, Dark Patterns bei Games, jederzeit verfügbar sein «müssen», Hatespeech, Fake News und so weiter.

Plattformbetreiber müssen ihre Verantwortung stärker wahrnehmen. Funktionen müssen kritisch hinterfragt werden, auch wenn sie realisierbar sind und Gewinn versprechen.

Nehmen wir das Beispiel von Likes und Dislikes: Es ist schön, wenn ich viele Likes für meinen Beitrag bekomme. Es ist aber unter Umständen fatal für einen jungen Menschen, wenn sein Post viele Dislikes abbekommt.

Viele Plattformen kennen deshalb nur noch den Like-Button oder zeigen die Summe der Dislikes nicht mehr an. Das ist ein positives Beispiel, wie Social-Media-Anbieter ihre Verantwortung wahrnehmen können.

Und im Zusammenhang mit Fake News ist vonseiten der Anbieter noch einiges zu leisten. Es geht hier um ein Grundvertrauen, das wir alle in Medieninhalte haben können sollten – und Fake News zerstören dies.

Mega spannend. Vielen lieben Dank für das Interview! Dann würden wir an dieser Stelle einen Punkt machen.
Wars das?

Ausser, du möchtest gerne noch etwas mitgeben?
Wir hätten jetzt noch 37,5 Minuten Zeit. Nein, nein, ist gut. *lacht*

6.2 Broschüre mit Handlungsempfehlungen

Aus den Ausführungen von Michael In Albon und eigener Recherche definieren wir für die drei Kategorien Eltern, Lehrpersonen und Heranwachsende jeweils fünf prägnante Handlungsempfehlungen. Mit einer zusätzlichen Broschüre bereiten wir diese Empfehlungen für Interessierte auf. Die Broschüre soll dabei als erster Anhaltspunkt dienen und die Leser an weitere Kompetenzzentren weiterleiten. Wir orientieren uns an der Vorgehensweise von «Jugend und Medien Schweiz» und konzipieren die Broschüre nicht nur in normaler, sondern auch in leichter Sprache. Unser Ziel ist es, dass möglichst alle Menschen Zugang zu diesen wichtigen Informationen haben – unabhängig von ihrer Sprachkompetenz oder ihrem Vorwissen.

6.2.1 Vorschläge für Eltern

Als Eltern sind Sie vor allem während Ihr Kind jünger ist, die grossen Helden! Ihr Kind schaut zu Ihnen auf und sieht Sie als Vorbild. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie selbst einen gesunden und verantwortungsvollen Medienkonsum pflegen. Das ist keine Hexerei: Wenn Sie sich respektvoll auf Social Media verhalten und andere Beschäftigungen im Leben (Familie, Freunde, Beruf und Hobbys) nicht vernachlässigen, so machen Sie schon vieles sehr gut! Mit folgenden 5 Punkten schaffen Sie (unabhängig vom Alter Ihrer Kinder) gute Bedingungen:

- Seien Sie ein Vorbild – auch wenn Ihr Kind nicht zuschaut!
- Definieren Sie zusammen mit Ihrem Kind einen Medien-Vertrag. Dieser ist besonders effektiv, wenn er für die gesamte Familie gilt. Legen Sie darin z.B. fest, welche handyfreien Zeiten oder Orte gelten, welche Plattformen «okay» sind und worauf im Umgang mit Social Media geachtet wird (zum Beispiel keine Anfeindungen oder Kontakte mit Fremden). So vermeiden Sie Diskussionen und geben dem Kind Sicherheit, weil es eine Leitplanke hat.
- Bleiben Sie ständig im Dialog und interessieren Sie sich für den Konsum Ihres Kindes! Nicht nur werden Sie viel Neues lernen, aber Sie bekommen ein Sensorium, wie es Ihrem Kind geht. So wird es bei schwierigen Themen (z.B. Sucht, Cybermobbing oder verstörende Inhalte) einfacher, Ihr Kind zu unterstützen. Auch weiss Ihre Tochter oder Ihr Sohn so, dass immer jemand da ist, welcher zuhört und hilft, Erlebtes einzuordnen.
- Auch wenn es verlockend ist: Digitale Medien sollen nicht als Belohnung oder Bestrafung verwendet werden. Deren Bedeutung verstärkt sich so für ein Kind nur.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, eine möglichst vielseitige Freizeit zu erleben! Für die Entwicklung eines Heranwachsenden sind Bewegung, Hobbys, soziale Kontakte und genügend Schlaf entscheidend. Auch hat Ihr Kind so mehr «Säulen», auf welche es sich stützen kann, etwa in Bezug auf sein Selbstbild und sein Selbstvertrauen.

6.2.2 Vorschläge für Lehrpersonen und Schulleitungen

Als Lehrpersonen sind Sie nicht nur für die Vermittlung von Wissen zuständig, sondern dienen ebenso als Vorbildfunktion. Im Rahmen einer Klasse können zudem wichtige Themen im Bereich der Medienkompetenz aufgegriffen werden. Hier 5 Gedankenanstösse:

- Besprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern schon früh Themen wie Cybermobbing und Fake News. Kinder und Jugendliche sollen von Anfang an lernen, dass der Umgang online respektvoll geschehen muss. Das Unterscheiden von Information und Desinformation ist ebenso eine immer wichtiger werdende Kompetenz.
- Seien Sie sich bewusst, dass nicht alle Kinder mit den gleichen Voraussetzungen in die Schule kommen. Sie als Lehrperson haben die Möglichkeit, eine Spielwiese im geschützten Rahmen für die Jugendlichen zu bieten. So bekommen alle Kinder und Jugendlichen eine Chance, gewisse Situationen zu durchspielen (z.B. Umgang mit KI), unabhängig von der Situation zuhause.
- Mit einem Klassenvertrag kann geregelt werden, wie die Schülerinnen und Schüler miteinander umgehen wollen und wo das Smartphone / digitale Medien erlaubt sind. Dies schafft Sicherheit und Verbundenheit.
- Bleiben Sie im Dialog mit Ihreren Schülern! Kinder freuen sich, wenn ihnen Interesse entgegengebracht wird und sie «den Grossen» etwas beibringen können. Genau wie die Eltern entwickeln auch Sie ein besseres Sensorium für das Empfinden der Kinder und Jugendlichen. Von grossem Vorteil ist es ebenso, mit den Eltern einen Dialog aufzubauen. Dieser Kommunikationskanal wird besonders wichtig, wenn Ausnahmesituationen wie Cybermobbing auftreten.
- Als Schulleitung tragen Sie die Verantwortung für einen gesamtschulischen Umgang mit digitalen Medien. Wir möchten Sie ermutigen, bewusst Gefässe zu schaffen, in denen Medienkompetenz erlernt und vertieft werden kann, anstatt reine Verbote zu erlassen. Von vielen Institutionen gibt es dazu weiterführende Ratschläge und Angebote.

6.2.3 Vorschläge für Kinder und Jugendliche

Soziale Medien sind wahnsinnig spannend, lehrreich und unterhaltsam! Damit du Social Media vor allem geniessen kannst und sicher bleibst, solltest du 5 Punkte besonders beachten:

- Im Internet und auf Social Media sind leider nicht nur freundliche Menschen unterwegs. Achte deswegen darauf, dass du keine intimen und persönlichen Informationen wie deine Adresse, deinen vollen Namen oder z.B. deine Sorgen allen erzählst. Hinter einem Profil steckt nicht immer derjenige, den du vermutest. Teile deine Passwörter nicht und prüfe wichtige Informationen auch mit Hilfe anderer Quellen im Internet. So fällst du nicht auf Lügen und Fake News herein. Teile nie Nacktfotos oder andere Fotos, bei denen dir unwohl ist. Das Internet vergisst nicht.
- Genau wie du sind hinter jedem Social-Media-Profil echte Menschen mit Gefühlen. Bitte sei jederzeit respektvoll mit anderen Leuten. Wenn dir etwas nicht gefällt, musst du keine fiesen Kommentare schreiben. Andere heruntermachen ist kein Zeichen von Stärke!
- Du bemerkst z.B. im Klassenchat, wie jemand angefeindet wird? Oder du bist selbst das Ziel von fiesen Worten? Hole dir und anderen Kindern oder Jugendlichen Hilfe! Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern besonders stark, zu wissen, dass man nicht allein bleiben muss mit seinen Sorgen. Sprich jemanden an, dem du vertraust. Du wirst merken, dass die Last auf deinen Schultern leichter wird und sich neue Wege auftun.
- Das kennst du bestimmt selbst: Irgendwann schmerzen die Augen oder der Kopf von der vielen Bildschirmzeit. Sei dir bewusst, dass deine Lebenszeit offline ganz besonders wertvoll und nicht ersetzbar ist. Geniesse deine Jugend! Triff dich mit Freunden, gehe einem Hobby nach, schlafe genug und mach auch deine Hausaufgaben. ;)
- Eltern und Lehrpersonen können wahnsinnig nerven, wenn sie ständig wissen wollen, was du online tust. Nimm ihnen das nicht böse, denn sie sorgen sich nur um dich. Zeig ihnen, dass du weisst, was du tust und verantwortungsvoll mit Social Media umgehen kannst. Bestimmt kannst auch du ihnen noch viel beibringen!

7. SCHLUSSWORT

Nachfolgend werten wir aus, ob und wie wir unsere anfangs gesetzten Ziele erreichen konnten und geben einen finalen Überblick.

7.1 Unterthema 1: Nutzung und Konsum von Social Media

- Wir analysieren das Social-Media-Verhalten von Kindern und Jugendlichen in Bezug auf Motivation, Plattform, Inhalt, Dauer und Alter der Nutzenden.
- Wir konzipieren eine quantitativ ausgerichtete Umfrage an unsere Zielgruppe zur Nutzung von Social Media.
- Wir visualisieren Erkenntnisse von Recherche und unserer Umfrage in einer grafischen Übersicht.

7.1.1 Vorgehen und Rückblick

Zur Analyse bedienten wir uns verschiedener Quellen und Methoden.

Als wissenschaftlich fundierte und aktuelle Studie, welche über die gesamte Schweiz Daten erhoben hatte, diente die JAMES-Studie. Mithilfe der Erkenntnisse aus der Studie konnten wir einen ersten Eindruck über das Mediennutzungsverhalten gewinnen und hatten einen Vergleichswert für unsere eigene Umfrage.

In unserer eigenen Umfrage interessierte uns, ob zusätzlich ein Bewusstsein für das eigene Nutzungsverhalten besteht und wie jene Ergebnisse sich mit der Studie decken würden. Zum Zwecke der Auswertung erhoben wir demografische Daten, liessen die Umfrage aber anonym laufen. Um die Menge an Antworten zu erhöhen, fragten wir die Schulleitung der Oberstufe Lindenhof an, welche freundlicherweise die Umfrage den Schülerinnen und Schüler zur Verfügung stellte und uns schlussendlich 111 Antworten ermöglichte.

Aus der Analyse unserer Umfrage und Recherche entstand die geplante grafische Übersicht mit spannenden Erkenntnissen.

7.1.2 Überprüfung der Zielerreichung

Erfolgreich erhoben und analysierten wir die Daten unserer Umfrage auf den geforderten Parametern:

- Motivation (Frage 10 | Das interessiert mich auf Social Media + Frage 11 | Ich nutze Social Media, um ... + Frage 12 | Wie wichtig ist dir Social Media)
- Plattform (Frage 7 | Ich benutze regelmässig ...)

- Inhalt (Frage 9 | Das mache ich auf Social Media + Frage 10 | Das interessiert mich auf Social Media)
- Dauer (Frage 8 | So lange bin ich normalerweise auf Social Media)
- Alter (Frage 2 | Ich bin... Jahre alt)

Wir erhoben nicht nur diese Daten, sondern konnten dank weiterer Fragen wie z.B. zum Bildungsstand, Gerät oder Konsumform weitere Erkenntnisse gewinnen und diese auch in Verbindung mit den demografischen Angaben (Geschlecht, Bildung, Alter etc.) bringen. Aufgrund von 111 Antworten betrachten wir die Umfrage im Rahmen einer Vertiefungsarbeit als quantitativ hochwertig.

Nicht nur analysierten wir unsere Umfrage, sondern konnten mit dem Studieren der JAMES-Studie weitere Erkenntnisse gewinnen.

Auch erstellten wir unsere Grafik als Übersicht mit relevanten und prägnanten Aussagen zu unseren wichtigsten Erkenntnissen.

Entsprechend betrachten wir unser erstes Unterziel als erfüllt.

7.2 Unterthema 2: Auswirkungen von Social Media

- Wir veranschaulichen Auswirkungen von Social Media konkret auf Gesundheit und Wohlbefinden und soziales Verhalten der Kinder und Jugendlichen.
- Wir erkunden die Effekte von Social Media in fünf qualitativ orientierten Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen aus verschiedenen Altersgruppen.
- Wir bereiten die Schilderungen der Kinder und Jugendlichen aus unseren Interviews in fünf Porträts auf.

7.2.1 Vorgehen und Rückblick

Um die Auswirkungen möglichst verständlich zu veranschaulichen, konzentrierten wir uns nicht auf eine Bewertungshaltung wie »positiv oder negativ», denn eine solche ist nicht realitätsnah. Die Effekte, welche Social Media auf Heranwachsende hat, sind vielschichtig und weniger ein reiner Effekt. Vielmehr besteht eine Wechselwirkung zwischen den jungen Menschen und ihren sozialen Medien. Aus diesem Grund konzentrierten wir uns auf bestimmte Lebensbereiche (z.B. soziales Verhalten oder Meinungsbildung).

In den fünf qualitativ orientierten Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen aus unserer Umgebung wollten wir hören, was Jugendliche selbst denken. Dank ihrer Gesprächsbereitschaft und Offenheit gewannen wir weitere wertvolle Erkenntnisse und konnten statt dem reinen Beschreiben von Effekten zu einer realen Person die Brücke schlagen.

Um diese Erkenntnisse zu würdigen und die Gesprächsprotokolle zugänglich zu machen, bereiteten wir fünf Porträts auf. Diese Porträts repräsentieren nicht nur unsere fünf Gesprächspartner*innen, sondern stehen stellvertretend für viele andere Kinder und Jugendliche, die ähnlich aufwachsen. Sie sollen Aussenstehenden einen Eindruck vermitteln, wie unsere Generation aufwächst und wie es ihr damit geht.

7.2.2 Überprüfung der Zielerreichung

Nach unserer Recherche im Web fassten wir in verschiedenen Untergruppen wichtige Auswirkungen von Social Media zusammen. Dies taten wir sowohl in unseren vorher angezielten Kategorien «Gesundheit und Wohlbefinden» und «soziales Verhalten» als auch in weiteren Kategorien, um das Gesamtbild zu ergänzen.

Für jedes Gespräch bereiteten wir uns vor und konzentrierten uns im Gespräch darauf, Einblicke in das Leben und Nutzungsverhalten der jeweiligen Kinder beziehungsweise Jugendlichen. Das, um möglichst qualitative Antworten zu bekommen. Die einzelnen Kinder bzw. Jugendlichen waren 9, 12, 14, 15 und 16 Jahre alt. Somit haben wir auch die Vorgabe von verschiedenen Altersstufen erfüllt.

Jedes Gespräch wurde als Porträt aufbereitet mit einem kurzen Steckbrief, Überblick, Ausführungen zum Alltag und gesprächsspezifischen Inhalten.

Folglich betrachten wir unser zweites Unterziel als erfüllt.

7.3 Unterthema 3: Handlungsmöglichkeiten für Betroffene

- Wir ermitteln konkrete Handlungsvorschläge für Eltern, Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche im Umgang mit Social Media und miteinander.
- Wir führen ein Interview mit einer Fachperson (z.B. Kinder- /Jugendpsychiater, Sozialarbeiterin) zur sinnvollen Nutzung und verantwortungsvollen Erziehung in Bezug auf Social Media und Nutzung des Smartphones.
- Wir gestalten eine Broschüre mit den Erkenntnissen der vorherigen Ziele zur Nutzung in Schulen, Sozialämtern, anderen Institutionen und für Privatpersonen.

7.3.1 Vorgehen und Rückblick

Um prägnante und merkbare Handlungsempfehlungen zu erstellen, begrenzten wir uns pro Kategorie auf 5 Handlungsempfehlungen. Dabei war es uns wichtig, allgemeingültige Empfehlungen geben zu können, sodass sie für eine möglichst grosse Zielgruppe hilfreich sind. Die Empfehlungen sind unsere Schlussfolgerungen aus einer Recherche im Internet und dem Interview mit Michael In Albon.

Das Interview wurde zusammen vorbereitet und die Fragen wurden im Voraus an Michael gesendet. So konnte er sich ebenfalls vorbereiten. Dank des über 50 Minuten langen Interviews bekamen wir weitere wertvolle Gedankenanstösse und Einsichten aus der Praxis.

Die Produktion der Broschüre ist zeitlich etwas versetzt und wird deswegen nicht gleichzeitig wie die Dokumentation finalisiert. In der Konzeption definieren wir die Broschüre als Anlaufstelle bzw. ersten Kontakt für Eltern und Lehrpersonen. Sie soll weiterleiten zu kompetenten Fachstellen - einmal in normaler sowie einmal in einfacher Sprache.

7.3.2 Überprüfung der Zielerreichung

Durch Recherche im Internet und durch das Interview mit Michael In Albon bereiteten wir innerhalb unserer Dokumentation Handlungsvorschläge auf. Diese kategorisierten wir sinnvoll und achteten auf praxiserprobte und prägnante Handlungsempfehlungen.

Unseren Interviewpartner haben wir aufgrund seiner Expertise und Erreichbarkeit ausgewählt. Das anschliessende Interview verlief dank guter Vorbereitung, angenehmer Atmosphäre und Michaels Expertise grossartig. Wir sprachen über diverse Themenbereiche, darunter auch die vorgegebenen Kategorien «sinnvolle Nutzung» und «verantwortungsvolle Erziehung».

Ursprünglich war geplant, die Produktion der Broschüre zeitgleich wie die Dokumentation abzuschliessen. Aufgrund des grossen Arbeitsumfangs stellte sich dies leider als unrealistisch heraus. Auf die Empfehlung und Erlaubnis unserer betreuenden Lehrkraft Patrick Mathis definierten wir deswegen den Abgabezeitpunkt der Broschüre neu auf die Präsentation hin (welche 1 Woche später stattfinden wird). So soll die Qualität von Dokumentation und Broschüre sichergestellt werden.

Aufgrund der obigen Ausführungen betrachten wir die Zielsetzungen des Unterziels 3 (Konkrete Handlungsempfehlungen, Broschüre und Interview mit Fachperson) als inhaltlich erfüllt.

Unter der Auflage, dass die Broschüre nach Besprechung eine Woche später finalisiert sein wird, betrachten wir sämtliche Zielsetzungen innerhalb des Unterziels 3 auch methodisch als erfüllt.

8. DANKSAGUNG

Eine Vertiefungsarbeit nebst schulischen, beruflichen und privaten Verpflichtungen zu erstellen, verlangte uns einiges an Durchhaltevermögen und Nerven ab. Entstanden ist eine VA, welche uns Spass machte und, wie wir hoffen, einen Mehrwert für Interessierte rund um Social Media und die Entwicklung von jungen Menschen bietet. Während unserer Arbeit wurden wir von zahlreichen Menschen unterstützt, ohne die wir nicht annähernd so weit gekommen wären.

Wir möchten insbesondere unserem ABU-Lehrer Patrick Mathis danken. Er bereitete uns in den vergangenen Jahren nicht nur auf diese Arbeit vor, sondern nahm unser Thema ab und war stets da für Rückfragen und Feedback. Sein Verständnis, seine humorvolle Art und wie er auf uns einging, schätzen wir sehr.

Sich auf der Tonspur zu öffnen und über sein persönliches Erleben zu berichten, zeugt von Mut. Wir danken herzlich den 5 jungen Menschen Lynn, Sandro, Aurora, Elin und Marylyn für ihre Einblicke in ihren Alltag mit Social Media. Dank ihnen gelang es uns, einen hohen Praxisbezug herzustellen und die Auswirkungen von sozialen Medien auf Kinder und Jugendliche greifbar darzustellen.

Michael In Albon gewährte uns als Jugendmedienschutz-Beauftragter wertvolle Einblicke, wie eine Förderung der Medienkompetenz geschehen kann. Mithilfe seiner Ausführungen konnten wir auch die Broschüre lebensnah erarbeiten. Vielen Dank!

Frau Gelsomino-Krüger als Schulleiterin der Oberstufe Lindenhof danken wir für die unkomplizierte Kooperation und Distribution unserer Umfrage. Zudem sind wir sehr dankbar für die Kinder und Jugendlichen, welche sich die Zeit nahmen, unsere Umfrage auszufüllen und uns somit aussagekräftige Erkenntnisse ermöglichten.

Und zuletzt sind wir sehr dankbar für das konstruktive Korrekturlesen und das feine Auge unserer Eltern.

9. VERZEICHNISSE

9.1 Fremdwörterverzeichnis, Glossar

Account: Benutzerkonto, das Zugang zu einer Plattform oder einem Dienst ermöglicht.

Algorithmus: Regelbasierte Rechenvorschrift, die zur Verarbeitung von Daten und zur Lösung von Problemen dient, z.B. in Suchmaschinen oder sozialen Medien.

B2C: Business-to-Consumer – Geschäftsmodell, bei dem Unternehmen direkt an Endverbraucher verkaufen.

BeReal: Soziale Medien-App, die authentische und spontane Beiträge fördert, indem Nutzer täglich zu einer bestimmten Zeit posten.

Chatten: Informelle, schriftliche Kommunikation in Echtzeit über digitale Kanäle.

Community: Gruppe von Personen mit gemeinsamen Interessen, die sich online oder offline austauscht.

Content-Creators: Personen, die Inhalte wie Texte, Videos oder Bilder für soziale Medien erstellen.

Cybermobbing: Belästigung oder Schikanieren von Personen über digitale Kommunikationskanäle.

Digital Natives: Personen, die mit digitalen Technologien aufgewachsen sind und diese selbstverständlich nutzen.

Discord: Plattform für Text-, Sprach- und Video-Chats, besonders bei der Gaming-Community beliebt.

Fandoms: Gemeinschaften von Fans, die sich intensiv mit einem bestimmten Thema (z.B. Serien, Bücher) beschäftigen.

Gaming: Spielen von Video- oder Computerspielen, häufig online.

Influencer: Personen mit hoher Reichweite in sozialen Medien, die Meinungen beeinflussen und oft für Produkte werben.

Micropayment: Kleine Geldbeträge, die online für digitale Inhalte oder Dienstleistungen gezahlt werden.

Pins (Pinterest):	Visuelle Lesezeichen auf Pinterest, die Ideen oder Inspirationen speichern.
Push-Benachrichtigung:	Automatisch versendete Mitteilungen von Apps, die den Nutzer informieren.
Reels:	Kurzvideos auf Instagram, die kreativ und schnell konsumierbar sind.
Snap-Streaks, Snapdays:	Zähler, der in Snapchat anzeigt, wie viele Tage Nutzer in Folge miteinander Snaps austauschen.
Snaps:	Bilder oder Videos, die in Snapchat versendet werden und nur kurz sichtbar sind.
Stalken:	Exzessives Anschauen von Profilen
Storys:	Kurzlebige Inhalte auf sozialen Plattformen, die nach 24 Stunden verschwinden.
Vibe:	Gefühl oder Atmosphäre, die etwas ausstrahlt; oft im Kontext von Stimmungen oder ästhetischen Eindrücken.
Vlogs, Vlogging:	Video-Blogs; das Erstellen und Teilen von Videos über persönliche oder thematische Inhalte.

9.2 Quellenverzeichnis

Kaptiel 1: Vorwort

Quelle Social Media im Laufe der Jahre – Blogpost von Zwei Digital
https://www.zweidigital.de/die-social-media-entwicklung/, 25.09.2024

Quelle Digital Natives – adigiconsult GmbH
https://www.adigiconsult.ch/glossar/digital-native/#:~:text=Unter dem Begriff «Digital Native,gehören zu den Digital Natives.&text=– H.E.N.R.Y.,– D.I.N.K., 25.09.2024

Kapitel 3: Nutzung und Konsum

Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2022 – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Bericht_JAMES_2022_de.pdf, 06.10.2024

Kapitel 4: Auswirkungen

Quelle Teil der Community sein – Jugend und Medien
https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/soziale-medien, 26.10.2024

Quelle Cybermobbing – Jugend und Medien
https://www.jugendundmedien.ch/themen/cybermobbing, 26.10.2024

Quelle Chancen und Risiken – Easy-Tutor Journal
https://www.easy-tutor.eu/journal/soziale-medien-kinder/, 26.10.2024

Quellen Risiken von Social Media – Focus Online
https://www.focus.de/gesundheit/was-mit-kindern-passiert-die-eine-stunde-oder-laenger-pro-tag-social-media-nutzen_id_259962056.html, 24.11.2024
https://www.focus.de/familie/interview-mit-silke-mueller-schulleiterin-konfrontiert-eltern-muessen-endlich-sehen-was-ihre-kinder-sehen_id_193950067.html, 24.11.2024

Quelle (Des-)Information – Zeitungbeitrag von Markus Caspari, Frankfurter Allgemeine, Tiktoken statt googeln: Wie soziale Medien Google angreifen
https://www.faz.net/pro/digitalwirtschaft/plattformen/tiktoken-statt-googeln-wie-soziale-medien-google-angreifen-19327857.html, 24.11.2024

Kapitel 5: Qualitative Gespräche

Kontaktdaten der Gesprächspartner aus Datenschutzgründen auf Anfrage

Kapitel 6: Handlungsmöglichkeiten für Beteiligte

Interviewpartner Michael In Albon
michael.inalbon@swisscom.com

Bild von Michael In Albon
geliefert durch Michael In Albon, 03.12.2024

Quelle Cybermobbing – Jugend und Medien
https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/soziale-medien, 01.12.2024

Quelle Swisscom – Schulen ans Internet
https://www.swisscom.ch/de/schulen-ans-internet/enter.html, 01.12.2024

Quelle BAG – Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen
https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/verhaltenssu-*echte/medienkonsum-von-kindern-jugendlichen.html*, 01.12.2024

9.3 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mindmap zum Thema unserer VA 6

Abbildung 2: Zu erreichende Einsichten mittels Umfrage 10

Abbildung 3: Grafische Zusammenfassung der Umfrageergebnisse 12

Abbildung 4: Bitmoji Profilbild von Aurora 17

Abbildung 5: Bitmoji Profilbild von Lynn 19

Abbildung 6: Bitmoji Profilbild von Marylyn 24

Abbildung 7: Bitmoji Profilbild von Elin 26

Abbildung 8: Portrait von Michael In Albon 29