



Social-Media-Report: Jugend zwischen Like und Limit

Was denken Jugendliche über Social Media? Social Media ist aus dem Alltag von Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Instagram, TikTok, YouTube und Co. bieten Unterhaltung, Inspiration und die Möglichkeit, unkompliziert mit Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben. Doch Social Media hat auch seine Schattenseiten, wie Fake News, Cybermobbing oder verstörende Inhalte. Um Jugendliche vor den Gefahren im Netz zu schützen, hat Australien als erstes Land der Welt eine Altersbeschränkung für Social Media eingeführt. Auch Deutschland debattiert aktuell über ein mögliches Social-Media-Verbot. Doch was wünschen sich eigentlich die Jugendlichen selbst? Sind sie für oder gegen ein Social-Media-Verbot? Was stört sie an den sozialen Medien? Und was ist aus ihrer Sicht für eine gesunde Social-Media-Nutzung wichtig?

Grundsätzlich stehen die Jugendlichen Social Media positiv gegenüber. Laut einer repräsentativen Online-Umfrage des Meinungsforschungsinstituts eye square unter Kindern und Jugendlichen im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) sagen 80 Prozent der befragten 12- bis 17-Jährigen, dass ihnen Social Media gut oder eher guttut. Nur 15 Prozent geben an, dass es ihnen eher nicht oder gar nicht guttut. Trotzdem, und das ist erstaunlich, ist mehr als die Hälfte

der Befragten (55 Prozent) für ein generelles Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche beziehungsweise für ein Verbot bis zu einem gewissen Alter. Dabei sprechen sich

**55
Prozent**

der 12- bis 17-Jährigen sind für **ein Social-Media-Verbot** für Kinder und Jugendliche. Sie sprechen sich im Durchschnitt für eine Altersgrenze von 14 Jahren aus.

deutlich mehr Mädchen für ein Social-Media-Verbot aus als Jungen (60 Prozent vs. 52 Prozent). Auch nimmt der Zusppruch mit dem Alter zu: 68 Prozent der 16- bis 17-Jährigen befürworten ein Verbot, während dies bei den 12- bis 15-Jährigen nur etwa die Hälfte tut.

Was Jugendliche an Social Media nervt

Störfaktoren Auf die Frage, was Jugendliche an Social Media nervt oder stresst, sagen sie:

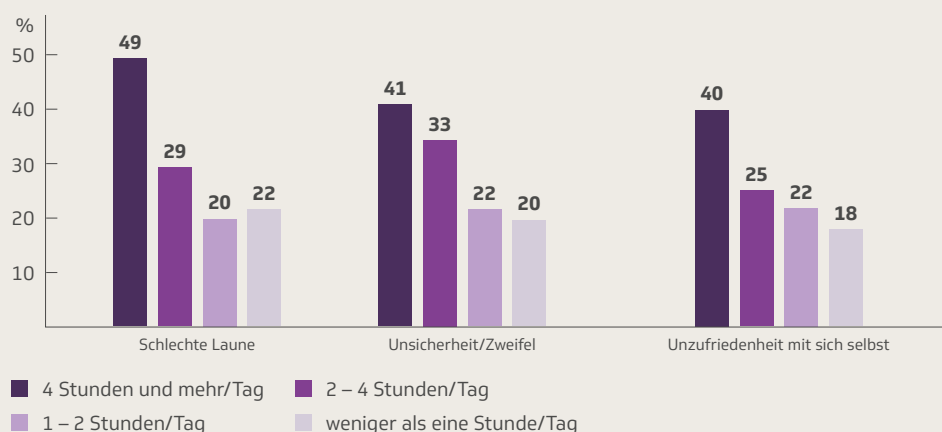
- **Zu viel Werbung:** 57 Prozent empfinden die Menge an Werbung als störend.
- **Fake News:** 52 Prozent ärgern sich über falsche und irreführende Informationen oder Bilder.
- **Zu viel Zeit online:** 36 Prozent stresst, dass sie sich zu lange in Social Media verlieren.
- **Mobbing und Beleidigungen:** 35 Prozent belasten negative und beleidigende Kommentare oder Mobbing.
- **Unerwünschte Bilder und Videos:** 31 Prozent stört, dass sie auf Social Media mit Inhalten konfrontiert sind, die sie gar nicht sehen wollen, zum Beispiel zu Gewalt.
- **Geschönte Darstellungen:** 14 Prozent nervt, dass vorrangig positive Inhalte gezeigt werden.

Warum Social-Media-Plattformen fesseln

Ein Like, ein neuer Post oder Kommentar: Social-Media-Plattformen liefern ihren Nutzerinnen und Nutzern stetig kleine Belohnungen. Immer neue Push-Meldungen oder ein nie endender Feed lassen keine natürlichen Abschluss-signale zu, sodass Nutzerinnen und Nutzer häufig länger als beabsichtigt auf den Plattformen bleiben. Sichtbare Zahlen wie Likes oder Followerzahlen sowie die positive Selbstinszenierung erzeugen einen ständigen Vergleich mit anderen – das kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Quellen: klicksafe

Social Media: Negative Gefühle und Belastungen nach Nutzungsdauer



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

Repräsentative Online-Befragung von 1.400 12- bis 17-Jährigen;
Mehrfachnennungen möglich;
Befragte, die das Gefühl häufig oder ständig haben

Social Media und Gesundheit Eine lange Social-Media-Nutzung kann sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken. Zwar lässt sich auf Basis der Befragung kein ursächlicher Zusammenhang ableiten, aber die Daten

weisen in diese Richtung. Je länger Jugendliche Social Media pro Tag nutzen, desto häufiger berichten sie von negativen Gefühlen und körperlichen Beschwerden.

Mehr negative Gefühle Jugendliche, die pro Tag vier oder mehr Stunden Social Media nutzen, haben deutlich häufiger schlechte Laune (49 Prozent). Im Vergleich dazu gaben dies bei denjenigen, die ein bis zwei Stunden pro Tag auf Social Media sind, nur 20 Prozent an. Unsicherheiten und Zweifel betreffen diejenigen, die täglich vier oder mehr Stunden Social Media nutzen, sehr viel häufiger als Jugendliche, die ein bis zwei Stunden pro Tag auf Social Media sind (41 Prozent vs. 22 Prozent). Auch Unzufriedenheit mit sich selbst (40 Prozent vs. 22 Prozent), innere Unruhe (39 Prozent vs. 17 Prozent), Erschöpfung (39 Prozent vs. 22 Prozent), Gereiztheit (39 Prozent vs. 14 Prozent) und Über-

forderung (37 Prozent vs. 18 Prozent) kommen im Zusammenhang mit langer Social-Media-Nutzung deutlich häufiger vor.

„Social Media kann zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko für Jugendliche werden. Neben der Stärkung von Medienkompetenz müssen auch die Anbieter mehr in die Pflicht genommen werden, für mehr Jugendschutz zu sorgen.“

Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der TK

Mehr körperliche Beschwerden Neben negativen Gefühlen treten auch körperliche Beschwerden bei langem Social-Media-Konsum häufiger auf. So berichten Jugendliche, die vier oder mehr Stunden täglich auf Social Media sind, häufiger von Schlafproblemen (38 Prozent vs. 14 Prozent), Kopfschmerzen/Migräne (37 Prozent vs. 12 Prozent) oder Muskelverspannungen/Rückenschmerzen (30 Prozent vs. 17 Prozent) als etwa diejenigen, die täglich ein bis zwei Stunden Social Media nutzen. Das gleiche Muster trifft auch auf Bauchschmerzen (28 Prozent vs. 12 Prozent) oder gereizte Augen zu (22 Prozent vs. 8 Prozent).

Wie Jugendliche Social Media nutzen

Screentime 17 Prozent der Jugendlichen verbringen vier oder mehr Stunden pro Tag auf Social Media, 19 Prozent zwischen drei und vier Stunden. Der Großteil der Jugendlichen ist zwei bis drei Stunden (26 Prozent) oder ein bis zwei Stunden (27 Prozent) auf Social Media. Nur elf Prozent nutzen die Plattformen weniger als eine Stunde täglich.

Lieblingsplattform YouTube ist die beliebteste Plattform. 71 Prozent der Befragten sind dort (fast) täglich. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen ist (fast) jeden Tag auf TikTok (58 Prozent) und Instagram (57 Prozent). 26 Prozent der Jugendlichen posten täglich oder mindestens einmal pro Woche eigene Beiträge auf Social Media, 21 Prozent mindestens einmal im Monat.

**17
Prozent**

der Jugendlichen verbringen
vier oder mehr Stunden pro Tag
auf Social Media.

**Top 5 der
Social-Media-
Plattformen**

YouTube (71 %), TikTok (58 %),
Instagram (57 %), Snapchat (50 %),
Roblox (22 %)

Motivation Wofür Jugendliche Social Media am meisten nutzen:

- Spaß haben (77 Prozent)
- Chillen und Zeitvertreib bei Langeweile (75 Prozent)
- Mit Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben (64 Prozent)
- Inspiration, zum Beispiel für Sport, Reisen oder Essen (42 Prozent)
- Influencerinnen und Influencern folgen (36 Prozent)

77 Prozent

nutzen Social Media, um Spaß zu haben – durch lustige Videos, Memes oder Challenges.

Was Jugendliche tun, damit ihnen Social Media guttut

Selbstfürsorge Einige Jugendliche haben bereits erkannt, dass ein bewusster Umgang mit Social Media einen Unterschied machen kann. Ob durch handyfreie Zeiten oder das Abschalten von Push-Benachrichtigungen: Sie nutzen ihren persönlichen Handlungsspielraum für mehr Wohlbefinden bei ihrer Social-Media-Nutzung.

Ute Erdenberger, Leiterin des TK-Gesundheitsmanagements: „Ein bewusster und reflektierter Umgang mit Social Media ist das Kernelement von Medienkompetenz. Deshalb müssen wir Jugendliche noch besser dazu befähigen, Chancen und Risiken richtig einschätzen zu können und damit gesund umzugehen. Wir unterstützen Schulen genau aus diesem Grund bei der Vermittlung von Medienkompetenz.“

Fast 40 Prozent entfolgen oder blockieren

Machst du selbst etwas, damit Social Media dir guttut?



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

Repräsentative Online-Befragung von 1.400 12- bis 17-Jährigen; Mehrfachnennungen möglich

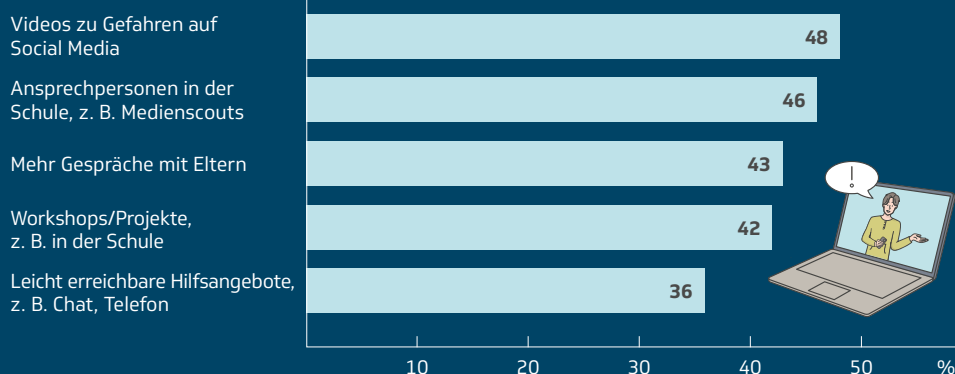
Was sich Jugendliche von Plattformen, Schulen und Eltern wünschen

Medienkompetenz Die Befragung zeigt, dass sich die Jugendlichen der Risiken im Netz durchaus bewusst sind. Neben strengeren Regeln für die Plattformbetreiber wünscht sich

ein großer Teil der Jugendlichen auch mehr Unterstützung von Eltern und Schule. Nur zwölf Prozent sind der Meinung, dass keine Unterstützung notwendig ist.

Social Media: Jugendliche wünschen sich mehr Unterstützung

Was würde helfen, um gut und sicher Social Media zu nutzen?



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

Repräsentative Online-Befragung von 1.400 12- bis 17-Jährigen; Mehrfachnennungen möglich

Aber auch die Plattformbetreiber stehen aus ihrer Sicht in der Pflicht: So fordern 70 Prozent der Jugendlichen, dass die Plattformen ungeeignete Inhalte verhindern, zum Beispiel Gewalt. Ebenfalls 70 Prozent wünschen sich ein strengeres Vorgehen gegen Beleidigungen und Hasskommentare.

Weitere Forderungen sind: Warnung bei schwierigen Themen (52 Prozent), es Jugendlichen leichter zu machen, gefährliche Beiträge zu melden (44 Prozent), ein Zeitlimit (43 Prozent) sowie weniger oder gar keine Werbung für Kinder und Jugendliche (40 Prozent). Nur vier Prozent wünschen sich nichts davon.

Angebote der TK

Die TK unterstützt im Rahmen der Prävention eine Vielzahl an Angeboten zur Förderung der Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen.

Juuuport Online-Beratung ↗, bei der Jugendliche andere Jugendliche bei Problemen im Netz unterstützen. Die TK ist Förderer von Online-Workshops.

Gemeinsam Klasse sein Präventionsprogramm ↗ gegen Cybermobbing.

Law4school Rechtliche Aufklärung ↗ für Schulen und Eltern zum Thema Cybermobbing.

IPSY Programm ↗ zur Prävention von Suchtverhalten.

Mental² Angebot ↗ für Schulklassen zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Bundesjugendkonferenz Medien (BJKM) Jährliches bundesweites Netzwerk-Treffen ↗ von jungen Medienscouts.

Für die Online-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse befragte das Markt- und Meinungsforschungsinstitut eye square im April und Mai 2026 bundesweit insgesamt 1.400 Personen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Die Stichprobe entspricht einem repräsentativen Abbild dieser Altersgruppe in Deutschland.

Quellenverzeichnis klicksafe (2024). Macht Social Media süchtig? Zugriff am 12.08.2026 unter <https://www.klicksafe.de/news/macht-social-media-suechtig>

klicksafe (2024). Warum Belohnungen exzessive Mediennutzung fördern. Zugriff am 12.08.2026 unter <https://www.klicksafe.de/news/warum-belohnungen-exzessive-mediennutzung-foerdern>

klicksafe (2022). Digitaler Stress: Instagram & Facebook blenden Like-Anzahl aus. Zugriff am 12.08.2026 unter <https://www.klicksafe.de/news/digitaler-stress-instagram-facebook-blenden-like-anzahl-aus>

Impressum Verantwortlich für den Inhalt: Pressestelle der Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Tel. 040 - 69 09 17 83, pressestelle@tk.de

Social-Media-Report Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg; Geschäftsbereich Politik und Kommunikation: Inga Laboga (verantwortlich); Text und Redaktion: Anne Kraemer, Nicole Ramcke, Anne Wunsch; Fachliche Beratung: Janine Anke, Arlett Dölle, Sabine König, Maike Schmidt, Dr. David Surges, Peter Wendt; Gestaltung: The Ad Store GmbH; Litho: brandport GmbH; Produktion: Rafaela Stein; Druck: TK-Hausdruckerei; Bild: Getty Images/fcafotodigital

© Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck und sonstige Formen der Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Hier erfahren Sie mehr

Die gesamte Pressemappe und weitere Befragungsergebnisse des Social-Media-Reports der TK gibt es auf: **tk.de/presse**.

Für Versicherte Informationen zum Thema Medienkompetenz und zu den TK-Angeboten gibt es auf: **tk.de/medienkompetenz**.

Für Medien Techniker Krankenkasse / Unternehmenskommunikation **Tel. 040 - 69 09 17 83**
pressestelle@tk.de

Besuchen Sie uns auch auf:

