

Social-Media- Report

Jugend zwischen Like und Limit

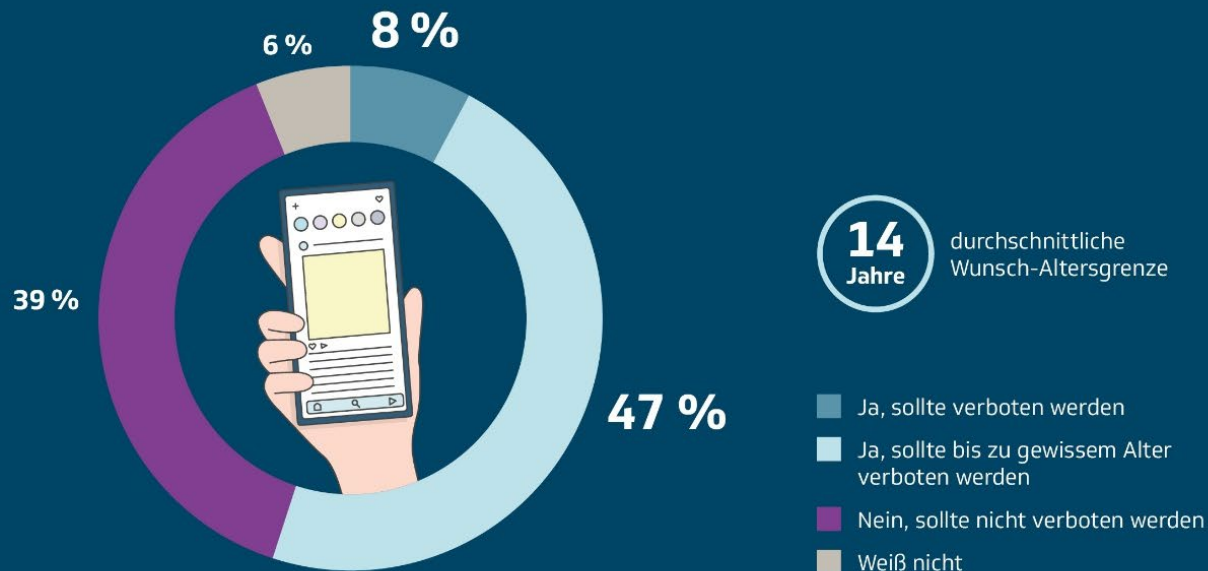
Peter Wendt, Berlin
27. August 2026

Social-Media-Report: Eckdaten

- **Repräsentative Online-Umfrage von 1.400 12- bis 17-Jährigen**
- **Durchgeführt vom Meinungsforschungsinstitut eye square im Auftrag der TK**
- **Bundesweite Befragung im April/Mai 2026**
- **Themen:**
 - Nutzungsverhalten und Umgang mit Social Media
 - Einstellung zu Social-Media-Verbot
 - Störfaktoren und Probleme auf Social Media
 - Emotionale und körperliche Gesundheit und Social Media
 - Unterstützung für sicheren Social-Media-Umgang

Mehr als die Hälfte der Jugendlichen für Social-Media-Verbot

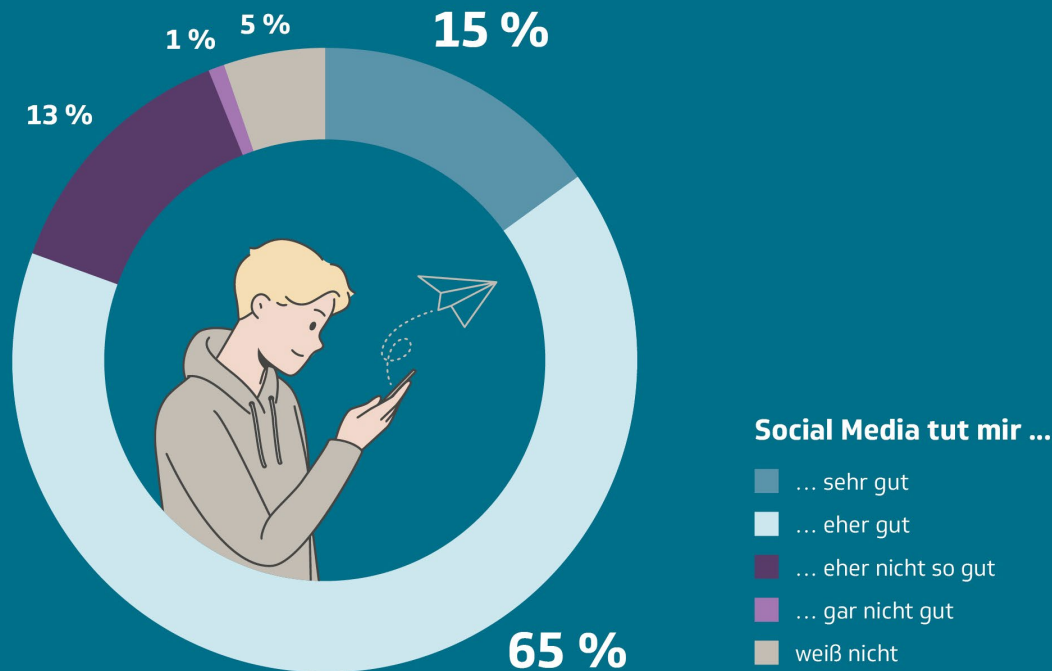
Findest du, dass Social Media für Kinder und Jugendliche verboten werden sollte oder eher nicht?



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

Repräsentative Online-Befragung von 1.400 12- bis 17-Jährigen

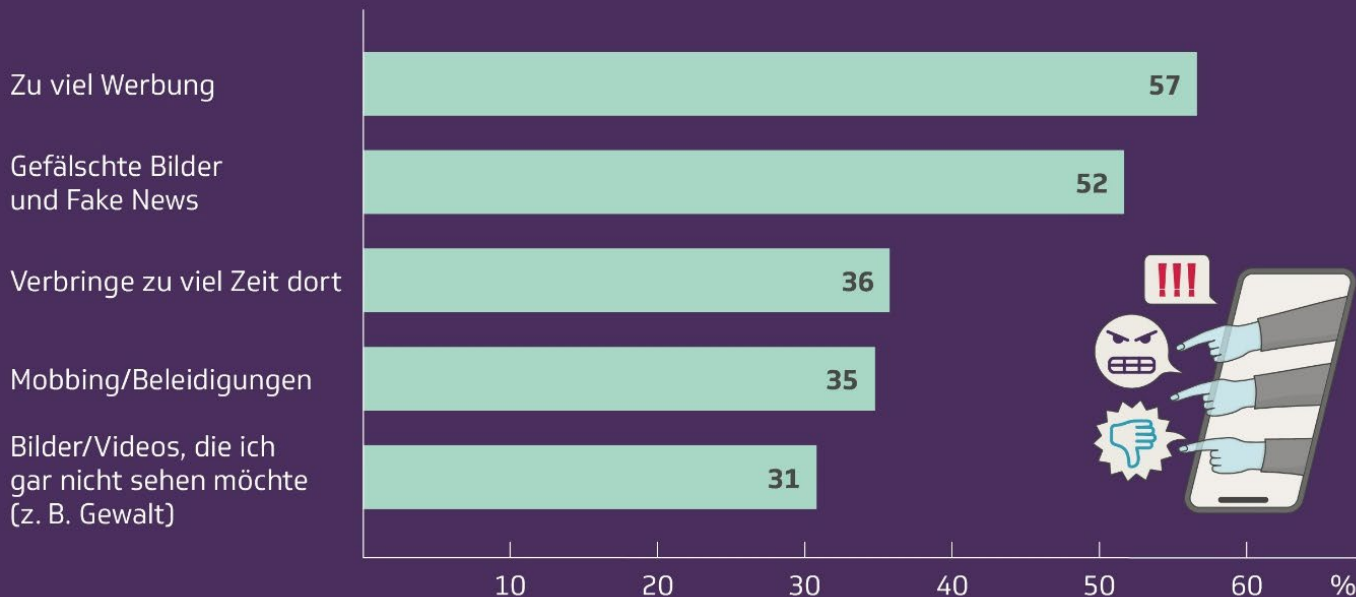
Social Media tut Großteil der Jugendlichen gut



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

Repräsentative Online-Befragung von 1.400 12- bis 17-Jährigen

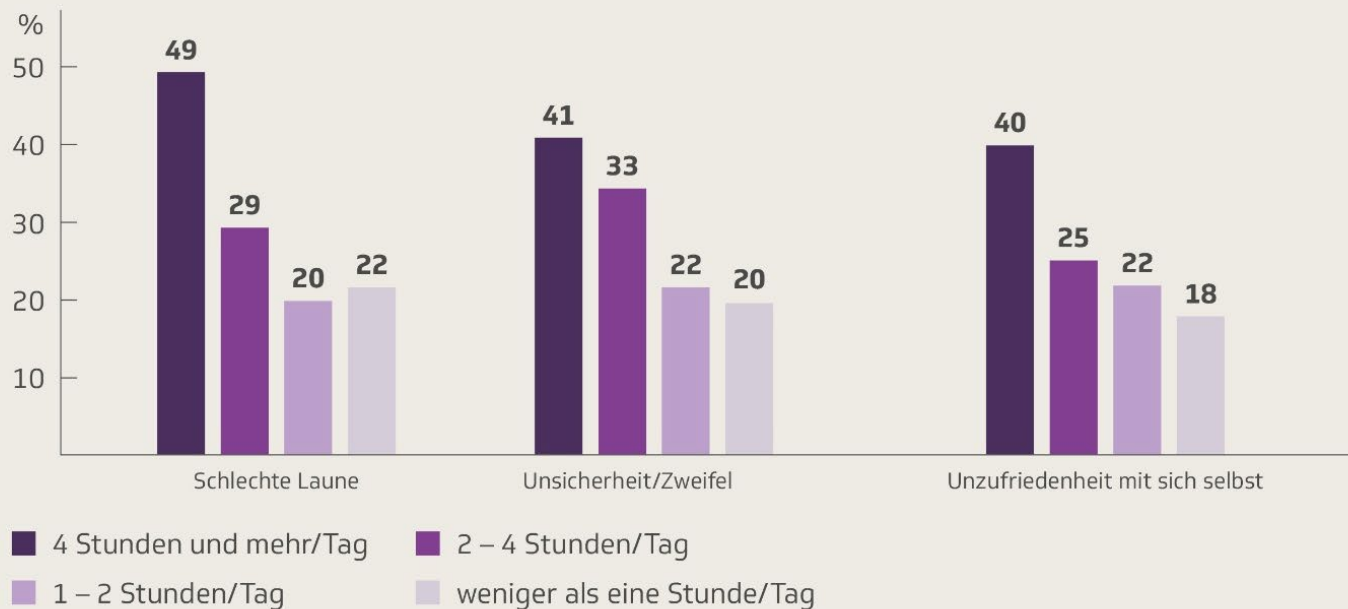
Top 5: Was Jugendliche an Social Media nervt



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

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

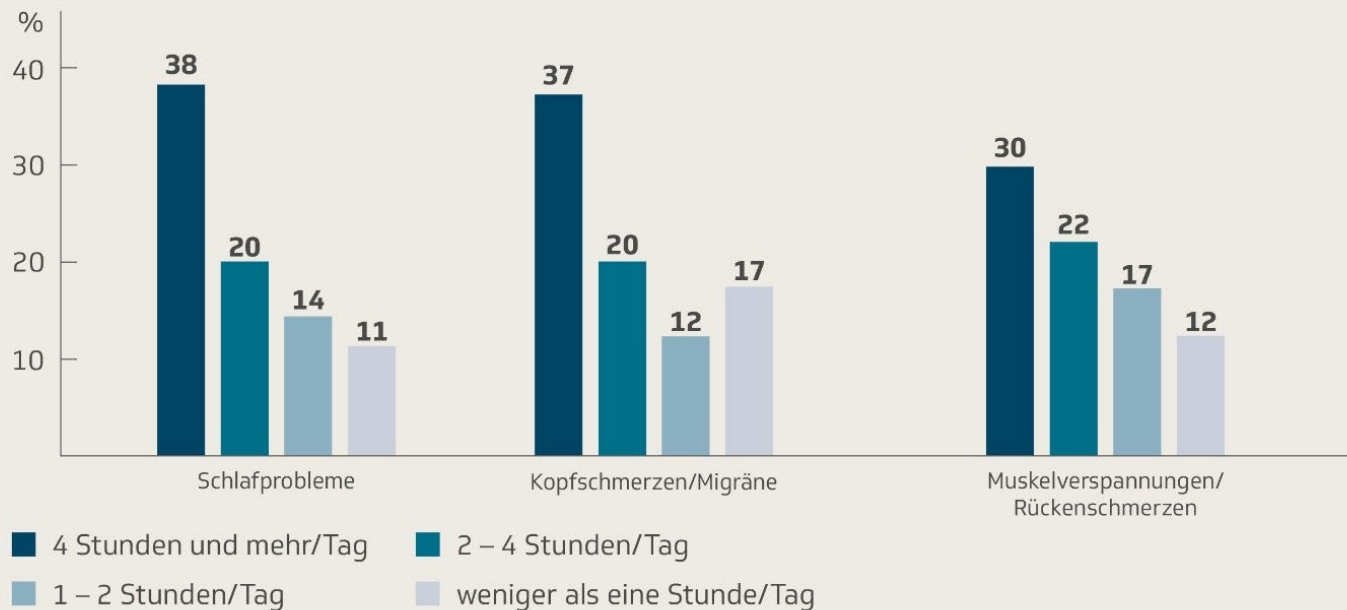
Social Media: Negative Gefühle und Belastungen nach Nutzungsdauer



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: Körperliche Beschwerden nach Nutzungsdauer



Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

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

Fast 40 Prozent entfolgen oder blockieren

Machst du selbst etwas, damit Social Media dir guttut?

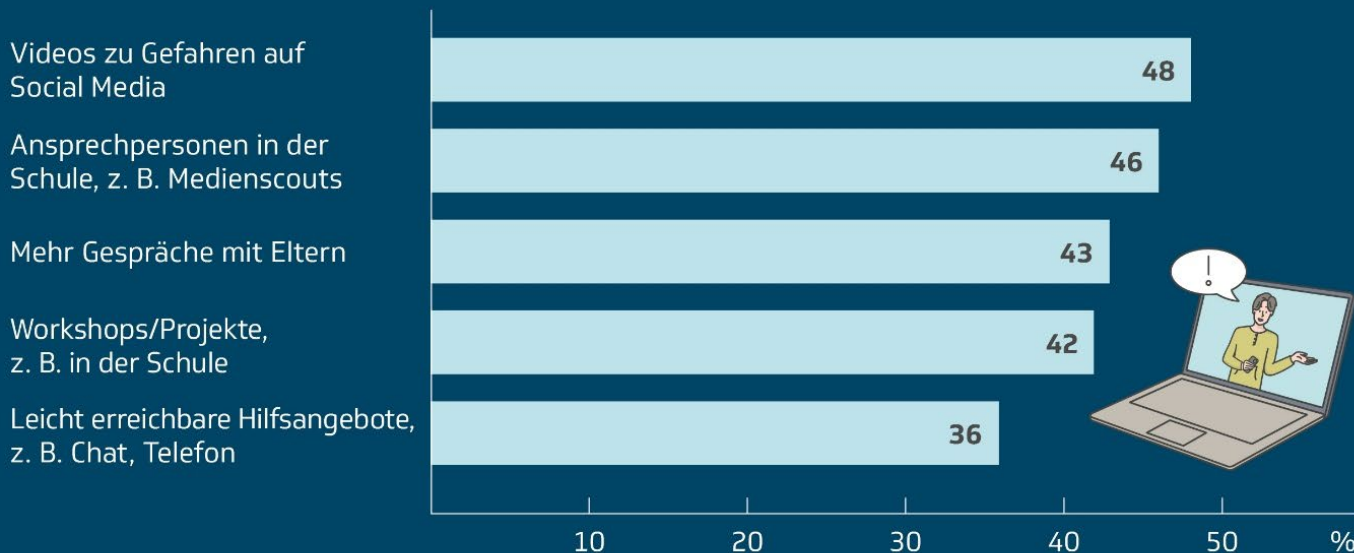


Grafik/Quelle: Social-Media-Report der TK

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

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

Fazit

- Social Media tut Großteil der Jugendlichen nach eigenen Aussagen gut
- Mehr als die Hälfte der Jugendlichen für Social-Media-Verbot bis zu einem gewissen Alter
 - Mädchen und ältere Jugendliche häufiger für Verbot
- Zu viel Werbung und Fake News sind größte Störfaktoren für Jugendliche auf Plattformen
- Social Media und Gesundheit: Lange Social-Media-Nutzung geht mit mehr negativen Gefühlen und körperlichen Beschwerden einher
- Maßnahmen der Jugendlichen für gesunde Social-Media-Nutzung: Profilen entfolgen/diese blockieren, Benachrichtigungen ausschalten, handyfreie Zeit
- Viele Jugendliche offen für Unterstützung, z. B. Lernvideos oder Ansprechpersonen an Schulen



Social-Media-Report: Jugend zwischen Like und Limit

Weitere Informationen und die digitale
Pressemappe gibt es unter tk.de/presse