

Social Media & psychische Gesundheit bei Jugendlichen

Wie eine stabile „Bubble“ schützen und stärken kann

Soziale Medien sind für viele Jugendliche ein zentraler Lebensraum. Dort finden sie Information, Zugehörigkeit und Orientierung – aber auch Inhalte, die verunsichern oder triggern können.

Gerade bei psychischer Belastung entscheidet die eigene „Bubble“ darüber, ob Social Media stabilisierend wirkt oder zusätzlichen Druck erzeugt.

Eine bewusst kuratierte Auswahl an Accounts kann unterstützen. Ungefiltertes Scrollen eher nicht.

Woran Du erkennst, dass Inhalte gut tun

Hilfreiche Inhalte:

- vermitteln Hoffnung statt Hoffnungslosigkeit
- bieten konkrete, kleine Strategien
- sprechen respektvoll und ruhig über psychische Themen
- vermeiden Zahlen, Methodenbeschreibungen oder Schockbilder
- stärken Selbstmitgefühl statt Selbstabwertung

Eine gesunde Bubble macht größer, nicht kleiner.

Warnzeichen für problematische Inhalte

Eltern und Jugendliche sollten aufmerksam werden bei:

- detaillierten Schilderungen von Selbstverletzung oder Suizid
- Diät- und Gewichtsfixierung
- extrem polarisierenden Botschaften
- Selbstdiagnosen als Identitätskern
- exzessivem Nacht-Scrolling
- Inhalten, die Angst oder innere Unruhe verstärken

Social Media ersetzt keine Therapie.

Sechs mögliche stabile Social-Media-Bubbles

Stabilitäts-Bubble

Für jüngere Jugendliche mit Angst, Schulstress oder Selbstzweifeln.

Beispiele:

Dr. Julie Smith (TikTok, Instagram, YouTube)

The School of Life (YouTube)

KC Davis (TikTok, Instagram)

Schwerpunkt: einfache Erklärungen zu Gefühlen, Selbstregulation, alltagstaugliche Strategien.

Queersensible Empowerment-Bubble

Für Jugendliche mit Fragen zu Identität, Zugehörigkeit und Selbstakzeptanz.

Beispiele:

Jeffrey Marsh

The Trevor Project

It Gets Better Project

Schwerpunkt: Identitätsstärkung ohne Dramatisierung.

Psychoedukations-Bubble (ab ca. 16 Jahre)

Für Jugendliche, die ihre Muster besser verstehen möchten.

Beispiele:

Dr. Thema Bryant

Dr. Russell Barkley

Kati Morton (YouTube)

Schwerpunkt: Einordnung von Angst, Trauma, ADHS oder Beziehungsdynamiken.

ADHS-Bubble

Für Struktur, Entlastung und praktische Alltagshilfen.

Beispiele:

Jessica McCabe – How to ADHD (YouTube)

ADDitude Magazine

Dr. Russell Barkley

Schwerpunkt: Exekutivfunktionen, Organisation, Selbstakzeptanz.

Essstörungen-sensible Bubble

Recovery-orientiert, ohne Diätkultur.

Beispiele:

Christy Harrison

National Eating Disorders Association

Beat Eating Disorders

Schwerpunkt: Körperneutralität, evidenzbasierte Aufklärung, keine Zahlen oder Transformationsbilder.

Suizidalitäts-sensible Bubble

Nur begleitend und niemals als Ersatz für professionelle Hilfe.

Beispiele:

Crisis Text Line

American Foundation for Suicide Prevention

The Trevor Project

Schwerpunkt: Hoffnung, Prävention, niedrigschwellige Unterstützung.

Bei akuter Gefährdung ist direkte professionelle Hilfe immer vorrangig.

Konkrete Schutzmaßnahmen für Jugendliche und Eltern

- Schlüsselwörter filtern (TikTok bietet entsprechende Einstellungen)
- „Nicht interessiert“ konsequent nutzen
- Kommentarspalten meiden
- Bildschirmzeiten begrenzen, insbesondere nachts
- Eine bewusst ausgewählte Liste stabilisierender Accounts anlegen
- Offline-Hilfen (Notfallkontakte) im Smartphone speichern

Fazit

Soziale Medien sind weder grundsätzlich schädlich noch automatisch hilfreich.

Entscheidend ist die Qualität der Inhalte.

Eine bewusste, kuratierte Social-Media-Bubble kann Jugendliche stärken, Orientierung geben und emotionale Kompetenz fördern – wenn sie eingebettet ist in reale Beziehungen und gegebenenfalls professionelle Begleitung.

Haftungshinweis

Die genannten Social-Media-Accounts dienen als Beispiele für potenziell stabilisierende Inhalte. Für externe Inhalte und deren laufende Veränderungen wird keine Haftung übernommen. Social Media ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung.