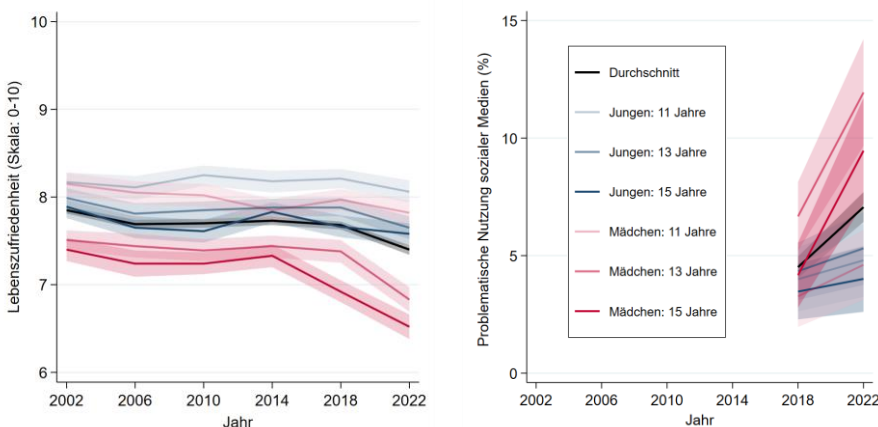




Soziale Medien und das Wohlbefinden von Jugendlichen in der Schweiz

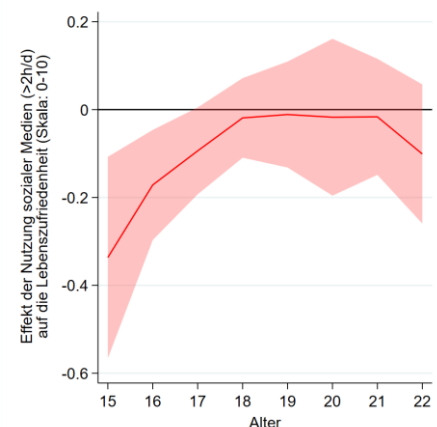
Eine Studie des Bundesamtes für Gesundheit BAG, der Universität Bern und von Sucht Schweiz zeigt mit Daten der Trendstudie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), dass die beobachtete Verschlechterung des subjektiven Wohlbefindens bei Jugendlichen in der Schweiz mit einer Zunahme der problematischen Nutzung sozialer Medien zusammenfällt. Eine Kausalanalyse basierend auf Daten der schweizweiten Kohortenstudie Transitions from Education to Employment (TREE) weist jedoch darauf hin, dass die negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf das subjektive Wohlbefinden nur für Mädchen und junge Frauen mit niedrigem oder mittlerem elterlichen Bildungshintergrund bis zum Alter von 18 Jahren gelten. Die Studie bestätigt und erweitert damit erste Befunde aus dem Vereinigten Königreich zu «Entwicklungsfenstern der Sensibilität für soziale Medien».

Trends in der Lebenszufriedenheit und in der problematischen Nutzung sozialer Medien bei 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz



Datenquelle: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Schweiz. N(Lebenszufriedenheit)=58'256. Die problematische Nutzung sozialer Medien ist mit der Social Media Disorder Scale (SMDS) gemessen. N(SMDS)=18'017. Die Mittelwerte (Linien) und 95%-Konfidenzintervalle (KI; Flächen) sind cluster- und sample-gewichtet.

Effekt von mehr als 2 Stunden täglicher Nutzung sozialer Medien auf die Lebenszufriedenheit



Datenquelle: Transitions from Education to Employment (TREE; Kohorte 2). Marginale Effekte (Linien) aus Fixed-Effects-Panel-Regression inkl. 95%-KIs (Fläche) basierend auf individuell geclusterten Standardfehlern.

Bedeutung der Studie

Digitale Medien im Allgemeinen und insbesondere soziale Medien **haben die Kommunikation** und soziale Interaktion **wesentlich geprägt**. Die Nutzung sozialer Medien und psychische Erkrankungen/geringes subjektives Wohlbefinden bei Jugendlichen fallen zusammen, was sich in politischen Forderungen nach Regulierung von sozialen Medien auch in der Schweiz widerspiegelt. Die kausalen Beweise für die **Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien** auf das subjektive Wohlbefinden sind jedoch **nicht eindeutig**. Eine interessante Analyse von Orben et al. (2022) mit Daten aus dem Vereinigten Königreich zeigt, dass der Effekt vom Alter und Geschlecht abhängt und damit sog. «**Entwicklungsfenster der Sensibilität für soziale Medien**» existieren würden. Die vorliegende Studie des BAG, der Universität Bern und von Sucht Schweiz analysiert, ob dieser Befund auch für die Schweiz gilt.



Hauptergebnisse

Die Studie zeigt, dass der in den letzten Jahren beobachtete **Rückgang des subjektiven Wohlbefindens bei Jugendlichen in der Schweiz** (Abbildung links) **teilweise auf die zunehmende (problematische) Nutzung sozialer Medien** (Abbildung Mitte) **zurückzuführen** sein könnte. Das Bild ist jedoch nuancierter und spiegelt die Ergebnisse von Orben et al. (2022) zu **«Entwicklungsfenstern der Sensibilität für soziale Medien»** wider. Die Kausalanalyse von Kohortendaten der schweizweiten Studie Transitions from Education to Employment (TREE) zeigt, dass die **negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die Lebenszufriedenheit für Mädchen und junge Frauen mit niedrigem oder mittlerem Bildungshintergrund der Eltern bis zum Alter von 18 Jahren** gelten. Diese Gruppe entspricht etwa **40 % der entsprechenden Bevölkerung**. Somit ist der Effekt neben dem Alter auch vom Geschlecht und dem sozio-ökonomischen Hintergrund abhängig. Die **Grösse des Effekts** von mehr als 2 Stunden täglicher Nutzung sozialer Medien in Höhe von -0.3 Skalenpunkten für 15-jährige Mädchen aus dieser Gruppe (Abbildung rechts) ist vergleichbar mit dem Effekt von Lebensereignissen wie einer Trennung vom Partner im Erwachsenenalter. Der Effekt ist also für diese bedeutende und gefährdete Bevölkerungsgruppe **erheblich**. Da der Effekt jedoch mit dem Erreichen der Volljährigkeit verschwindet, gibt es bis anhin keine Anzeichen für eine Chronifizierung bis zum Alter von 22 Jahren und insbesondere nicht über die Pubertät und kritische Phasen der Identitätsbildung wie dem Übergang von der obligatorischen Schule ins Erwerbsleben hinaus.

Insgesamt bestätigt die Studie, wie wichtig es ist, Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen zu fördern, die sich insbesondere an vulnerable Gruppen richten – in diesem Fall an Mädchen und junge Frauen mit relativ niedrigem sozio-ökonomischem Hintergrund, die in ein „Entwicklungsfenster der Sensibilität für soziale Medien“ fallen. Die Förderung von Medienkompetenz (z.B. [Jugend und Medien](#)) und die Regulierung nachteiliger Aspekte von Social-Media-Plattformen können nützlich sein, um die Vorteile von sozialen Medien (z. B. (mentales) Gesundheitsbewusstsein, Kreativität/Selbstdarstellung, Zugang zu Informationen, emotionale Unterstützung) zu fördern und gleichzeitig ihre Nachteile (z. B. psychische Probleme, antisoziales Verhalten, Fehlinformationen, Cybermobbing, Spaltung/Polarisierung) zu mildern.

QUELLEN

Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., and Delgrande Jordan, M. (2025): The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine* 365: 117595. [\[Link\]](#)
Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.-J., Kievit, R.A. (2022): Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13: 1649. [\[Link\]](#)

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion wissenschaftliche Grundlagen
BAGNCDGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Februar 2025