



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle
Baden-Württemberg

Social Media und Mental Health

Newsletter des Medienreferats, Ausgabe Dezember 2026

Inhaltsverzeichnis

- [Mentale Gesundheit](#)
- [Welchen Einfluss hat Social Media?](#)
- [Individuelle Bedarfe & Medienkompetenz](#)
- [Weitere Informationen und Angebote](#)
- [Publikationen](#)
- [Veranstaltungen](#)

Mentale Gesundheit

Mental gesund zu sein ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Laut der WHO ist mentale Gesundheit ein Zustand des mentalen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen. Bei Kindern und Jugendlichen sind dabei die Identitätsfindung, die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, und die Entwicklung emotionaler Kompetenz zentrale Bausteine. Psychisch gesunde Menschen zeichnen sich durch Ausgeglichenheit und Gelassenheit trotz Hektik oder Stress aus. Auch Selbstvertrauen und eine allgemeine Zuversicht trotz Misserfolge oder Enttäuschung gehören dazu. Um mentale Gesundheit zu fördern, kann also an sehr viele Punkten angesetzt werden: Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen, Raum geben, um Beziehungen aufzubauen, Resilienz stärken und Hilfe bei Misserfolgen.

Das [Web Based Training des SOS Kinderdorf](#) bietet Fachkräften Hintergründe zu psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen, im Speziellen zu Traumata.

Das Projekt [SOS-Mental Health Peers](#) zeigt, wie Jugendliche eine aktive Rolle in der Begleitung von Gleichaltrigen einnehmen können.

Welchen Einfluss hat Social Media?

Die Frage nach den Auswirkungen sozialer Medien ist äußerst vielschichtig und lässt sich nicht leicht beantworten. Ein 2025 veröffentlichtes [Diskussionspapier der Leopoldina](#) fasst die aktuelle Debatte zusammen. Klar ist: Sowohl positive als auch negative Zusammenhänge mit der

mental Gesundheit sind nachweisbar.

So zeigen sich Verbindungen zwischen der Nutzung sozialer Medien und politischer Teilhabe, einem gestärkten Selbstwertgefühl sowie der Pflege sozialer Beziehungen. Gleichzeitig werden jedoch auch verstärkt depressive und ängstliche Symptome, höheres Stresserleben und eine eingeschränkte Aufmerksamkeit mit Social Media in Verbindung gebracht. Ob soziale Medien diese Effekte tatsächlich verursachen bleibt unklar – die Studienlage liefert bislang keine eindeutige Evidenz. Dennoch betont die Leopoldina, dass auch ohne gesicherte wissenschaftliche Nachweise Handlungsbedarf besteht. Dazu gehört

- die Forschung zu stärken,
 - staatliche Regulierung
 - Förderung von Medienkompetenz und Präventionsangeboten
 - Aufklärung von Eltern, Kindern und Fachkräften
-

Individuelle Bedarfe & Medienkompetenz

Die pädagogische Arbeit kann dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen Umgang mit sozialen Medien erlernen, der ihre mentale Gesundheit nicht negativ beeinträchtigt, sondern im besten Fall sogar positiv unterstützt. Dabei haben pädagogische Fachkräfte die Chance, die individuellen Themen und Bedarfe der Kinder und Jugendlichen zu erkennen und gezielt zu unterstützen.

Individuelle Themen können unter anderem sein:

Selbstwert und Schönheitsideale: Jugendliche können sich durch omnipräsente idealisierte Körperbilder sehr unter Druck gesetzt fühlen und dadurch den Wunsch verspüren, etwas an ihrem Aussehen zu ändern. Insbesondere Influencer:innen haben einen großen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung. Bei Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild sind bestärkende Vorbilder hilfreich und vielfältige Medien-Inhalte mit Menschen, die unterschiedliche Körperbilder präsentieren. Wie Sie Jugendliche beim Umgang mit Schönheitsidealen im Internet unterstützen können erklärt Ihnen saferinternet.at.

Diskriminierungserfahrungen: Im Kindes- und Jugendalter können immer wieder stattfindende Begegnungen mit Diskriminierung und Hassrede langfristige Auswirkungen haben. Das Lösen von andauernden Vorurteilen kann schwer sein, was starke Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben kann. Von Vorurteilen geprägte Begrifflichkeiten können so als Teil der eigenen Persönlichkeit verstanden werden. Wie Sie mit jungen Menschen über eigene Diskriminierungserfahrungen und Hass im Netz ins Gespräch kommen können, beschreibt die [Broschüre Hassrede im Netz von Klicksafe.de und der ajs NRW](#).

Überfordernde Informationsflut: Globale Krisen wie Kriege, Anschläge oder Klima können sehr belastend sein. Junge Menschen sind häufig durch Social Media gut informiert, aber dadurch auch belastet. Kriege und Gewalttaten im öffentlichen Raum machen Angst. Belastende Inhalte werden meist nicht aktiv gesucht, sondern ungewollt gesehen. Jugendliche brauchen Räume, um über diese Ängste reden zu können. Im [Beratungsangebot JugendNotmail](#) können Kinder und Jugendliche ihre Sorgen unkompliziert und vertraulich teilen.

Das sind nur drei Ansatzpunkte. Darüber hinaus gelten die pädagogischen Basics: zuhören, neugierig sein und den Bezug zur digitalen Lebenswelt in Gesprächen herstellen.

Weitere Informationen und Angebote

Für Eltern: TikTok verstehen, Kinder begleiten

Die Landeszentrale für politische Bildung möchte in ihren Online-Veranstaltungen Eltern befähigen, ihre Kinder in der Nutzung von TikTok gut zu begleiten.

[Weitere Informationen](#)

Social-Media-Verbot: Die wichtigsten Argumente im Check

Die LFK gibt einen Überblick über die wichtigsten Argumente in der aktuellen Debatte um das Social-Media-Verbot und ordnet diese ein. Dabei verweisen sie auf nützliche Angebote zur Medienkompetenzförderung sowie zum Jugendmedienschutz.

[Weitere Informationen](#)

JIM-Studie 2025

Die jährliche Studie „Jugend, Information, Medien“ wurde veröffentlicht. In diesem Jahr liegt ein Fokus auf der Nutzung von KI. Deutlich gewachsen ist die Nutzung von KI zur Informationssuche. Dabei ist ChatGPT das zweithäufigste Recherche- und Informationstool.

[Weitere Informationen](#)

Breaking the Game: Onlinekurs für einen gesunden Umgang mit Computerspielen

Im kostenfreien und anonymen Onlinekurs Breaking the Game des Projekts Onlinebrücke lernen Jugendliche und junge Erwachsene mehr über ihr Gaming-Verhalten und überprüfen, ob noch alles im Lot ist. Aktuell wird Breaking the Game im Rahmen einer Pilotstudie erprobt. Teilnehmen können sowohl Jugendliche und junge Erwachsene als auch Beratungsstellen, die das Training in ihrer Arbeit ausprobieren möchten. Eltern können das Angebot ihren Kindern empfehlen.

[Weitere Informationen](#)



Publikationen

ajs Informationen 3/2025

Im Fokus: Elternarbeit

[Download](#)



Handreichung

**Mediennutzung junger Menschen in
Verbindung mit ihren jeweiligen
entwicklungsspezifischen Aufgaben**

[Download](#)



Veranstaltungen

Jugendschutz Basics: Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche?

Online-Seminar am 16. Dezember 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kaum ein medienpolitisches Thema wird derzeit so intensiv diskutiert wie die Forderung nach einem Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche. Viele verbinden damit die Hoffnung auf ein höheres Schutzniveau und eine Entlastung für Eltern und (Jugendhilfe-)Einrichtungen. Gleichzeitig gibt es deutliche Bedenken: Ein Verbot könnte leicht umgangen werden, zuverlässige Altersprüfungen fehlen, und es besteht das Risiko, dass Plattformen bestehende Schutzmaßnahmen zurückfahren. Auch rechtliche Fragen auf europäischer Ebene und Aspekte der digitalen Teilhabe spielen eine wichtige Rolle.

Der Überblick macht deutlich: Ein einfaches „Ja“ oder „Nein“ zu einem Social-Media-Verbot greift zu kurz. Notwendig ist stattdessen ein Bündel an altersangemessenen Maßnahmen, das sowohl Kinder schützt als auch ihre digitale Teilhabe ermöglicht.

In der Veranstaltung ordnet Yannic Frey und von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) die wichtigsten Argumente der aktuellen Diskussion ein. Die Aktion Jugendschutz zeigt auf, was das für die Kinder- und Jugendhilfe bedeutet. Zudem wird es Raum für Rückfragen geben.

Sollten Sie vorab Fragen an die Referent:innen haben, können Sie diese gerne über das [Formular](#) einreichen.

Wir laden Sie herzlich ein!

Zugangsdaten

<https://us06web.zoom.us/j/88641271351?pwd=JaBcx2ZuB1ca8ZgurkWpGL4EbaMffz.1>

Meeting-ID: 886 4127 1351

Kenncode: JBS0Me1612

Die Teilnahme ist kostenfrei! Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

Safe the Date:

Jugendschutz Basics: Let's talk about Landtagswahl 2026!

Online-Seminar, 26. Januar 2026, 10:30 bis 12:30 Uhr

Die Einladung wird über den E-Mail-Verteiler versendet.

[Zum E-Mail-Verteiler anmelden](#)

sehn#süchte: Suchtprävention im Kindes- und Jugendalter

Digitale Fortbildungsreihe 2026 - 2027

[Programm und Anmeldung](#)

Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg
Jahnstr. 12
70597 Stuttgart

Tel.: 0711-23737-0
Fax: 0711-23737-30



[Empfehlen Sie uns weiter](#)

Kennen Sie schon unseren [E-Mail-Verteiler](#), der Sie über unsere aktuellen Veranstaltungen und Publikationen informiert?

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen möchten, klicken Sie bitte [hier](#).