

Social Media

16. April 2026

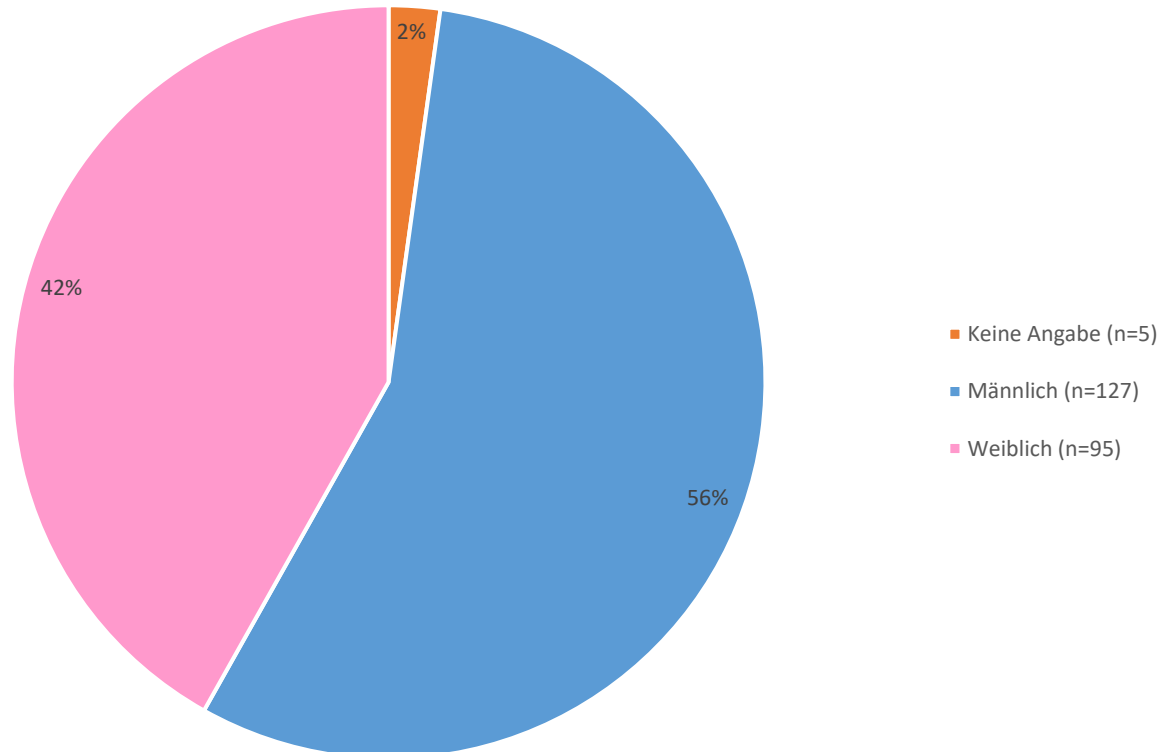


Übersicht

1. Umfrage über Social Media an der MPS
Schwyz – teilweise mit Vergleichen zu anderen
Studien
2. Chancen und Risiken
3. Wirkung auf das Gehirn
4. Algorithmen
5. Bewegte Pause
6. Tipps und Tricks
7. Gespräche führen über...
8. Hilfreiche Links und Anlaufstellen

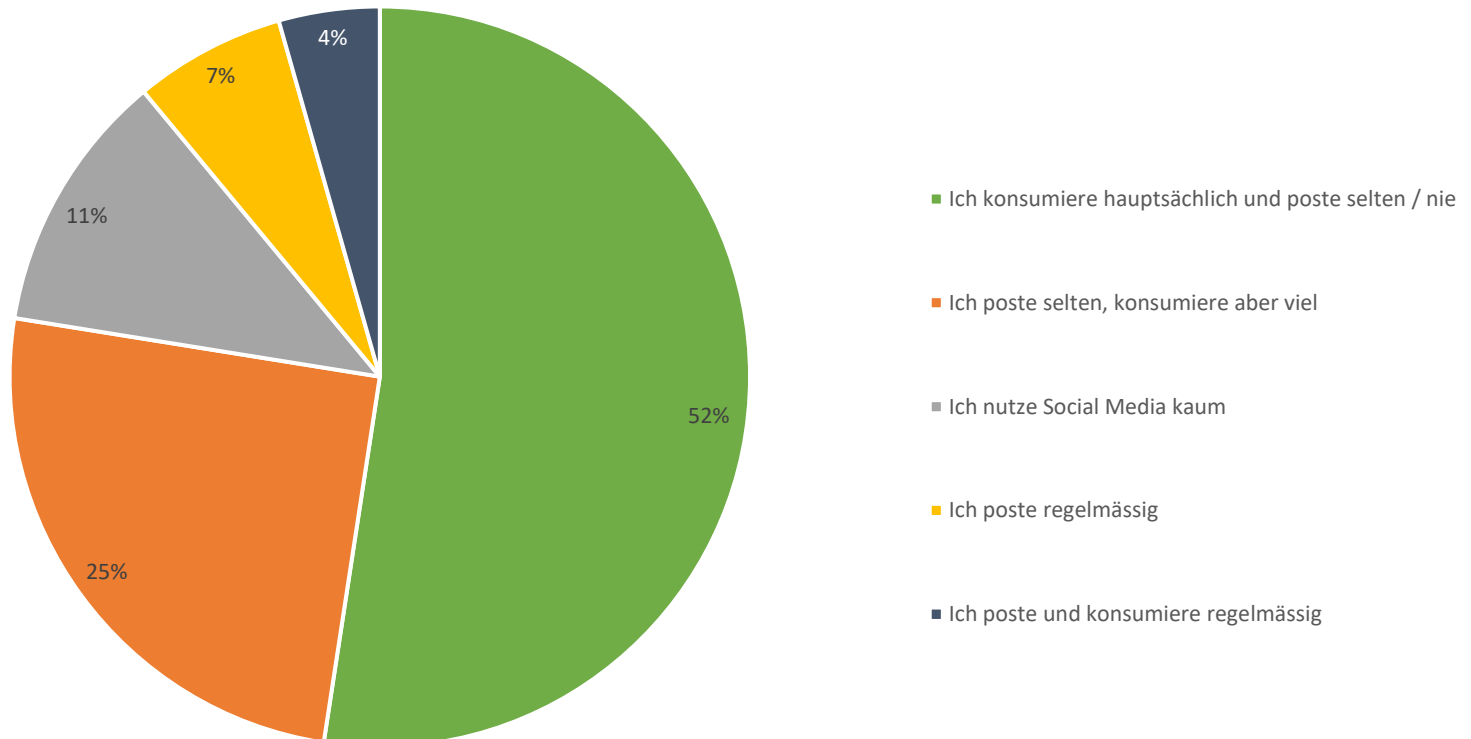
Social Media Umfrage an der MPS

Geschlecht (n=227, Durchschnittsalter ca. 14 Jahre)



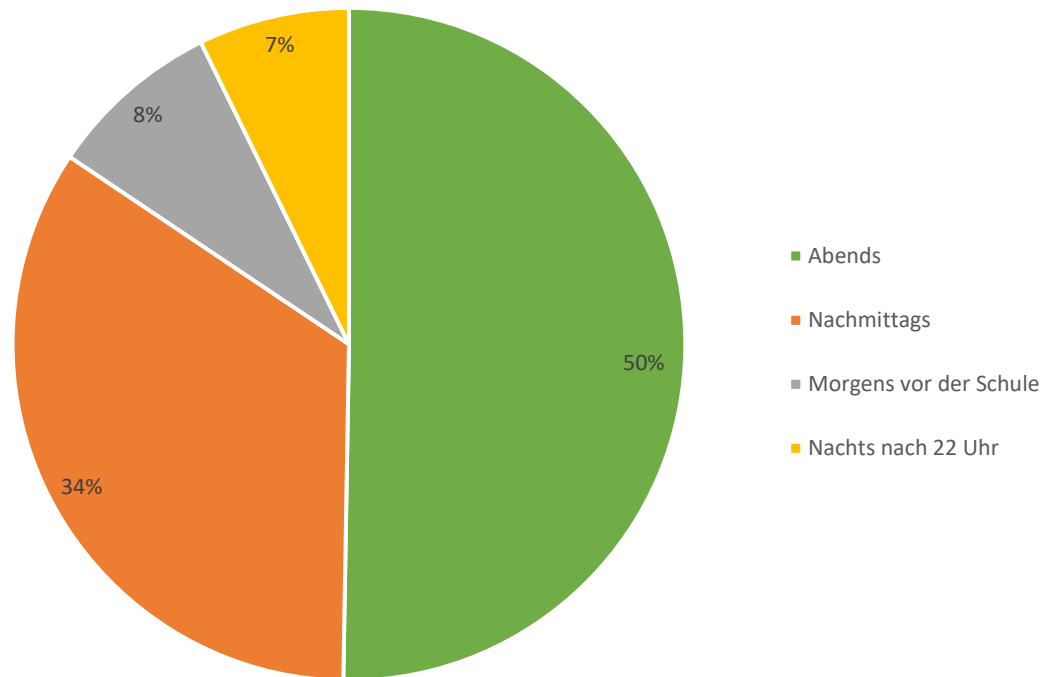
Social Media Umfrage an der MPS

Wie aktiv bist du auf Social Media? (n=227)



Social Media Umfrage an der MPS

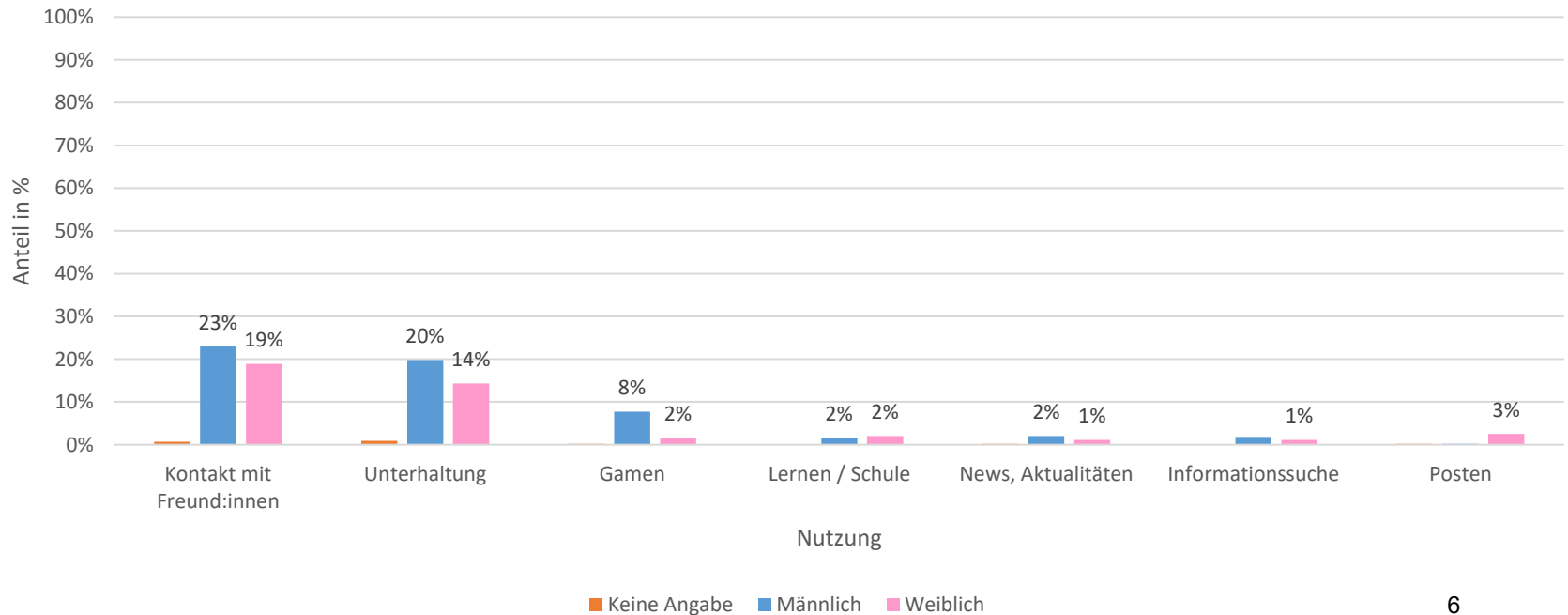
Zu welchen Tageszeiten nutzt du Social Media am häufigsten? (n=372)



Social Media Umfrage an der MPS

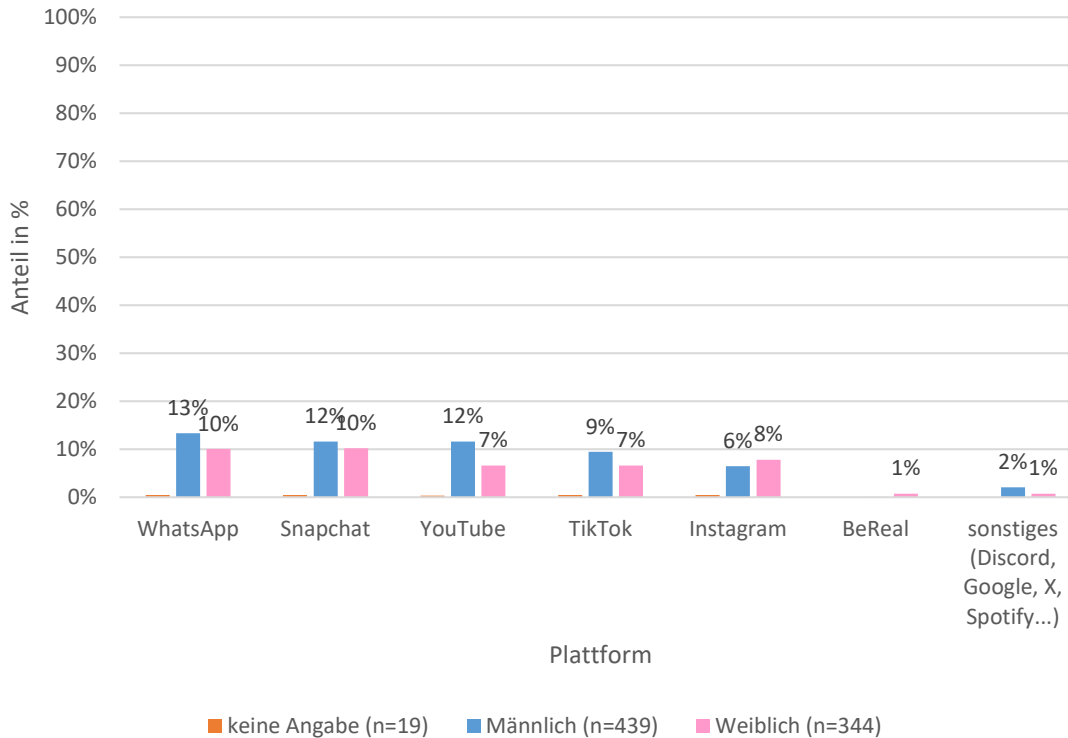
Was sind Ihre Erfahrungen, wofür Ihr Kind soziale Medien nutzt?

Wofür nutzt du Social Media hauptsächlich? (n=440)



Umfrage MPS, 2026

Welche Social Media Plattformen nutzt du mehrmals pro Woche? (Mehrfachantworten möglich) (n=802)



JAMES Studie, 2024

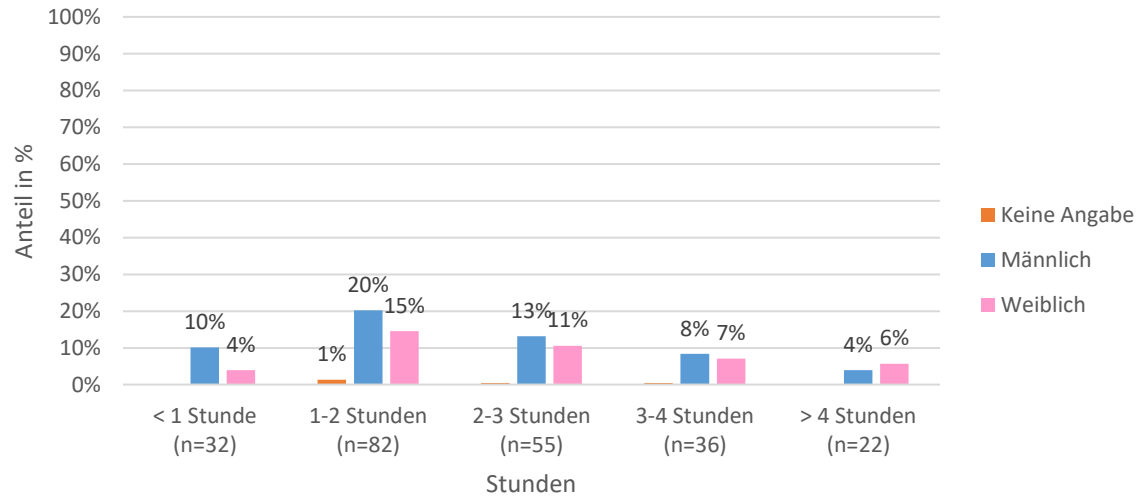
N=1'183 Jugendliche
(Alter 12-19 Jahre)



Abbildung 38: Beliebteste Smartphone-Apps

Umfrage
MPS, 2026

Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag auf Social Media? (n=227)



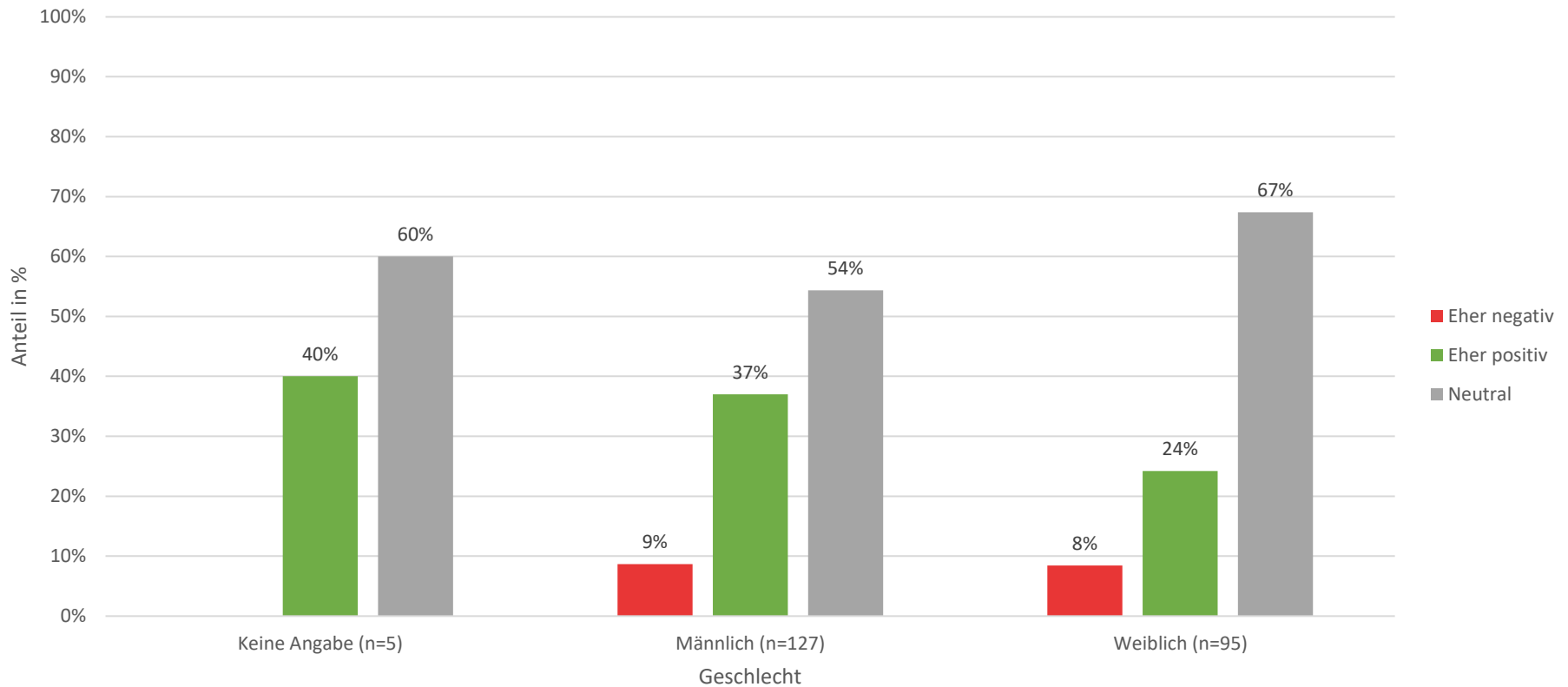
JAMES
Studie, 2024
N=1'183
Jugendliche
(Alter 12-19
Jahre)

Tabelle 4: Selbst eingeschätzte Smartphonennutzungsdauer

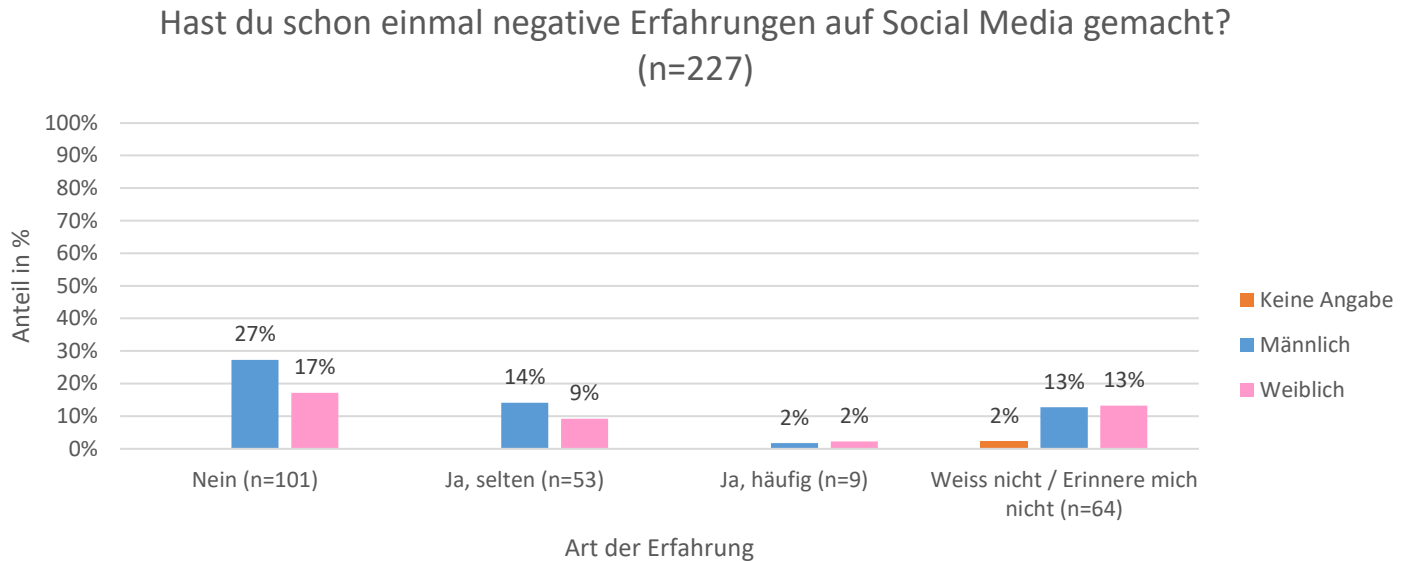
Smartphonennutzungsdauer	Median (MD)	Mittelwert (MW)
an einem Wochentag	3 Std. 0 Min.	3 Std. 25 Min.
an einem Tag am Wochenende	4 Std. 0 Min.	4 Std. 45 Min.

Social Media Umfrage an der MPS

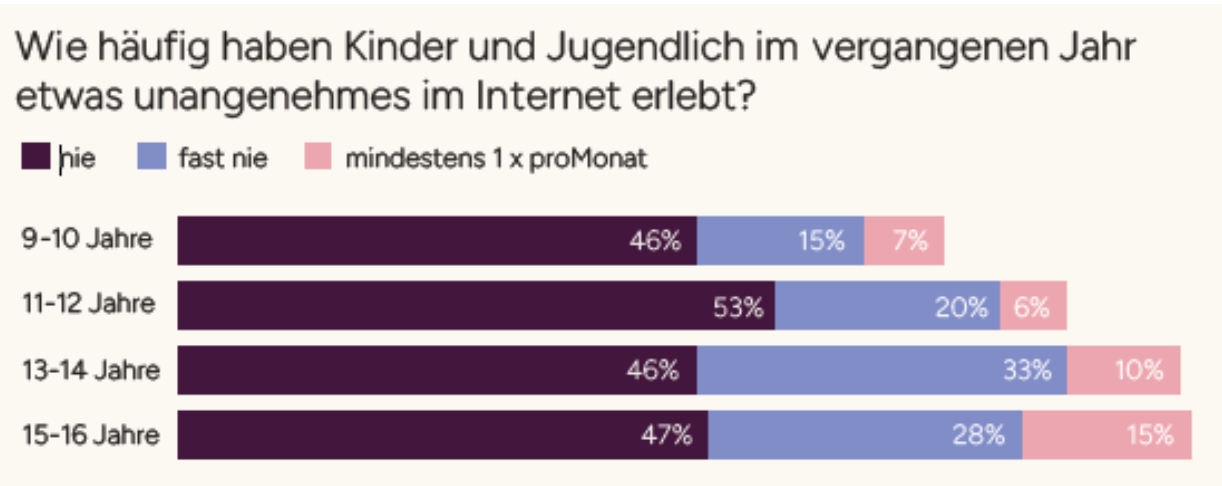
Wie wirkt sich Social Media auf dein Wohlbefinden aus? (n=227)



Umfrage
MPS, 2026

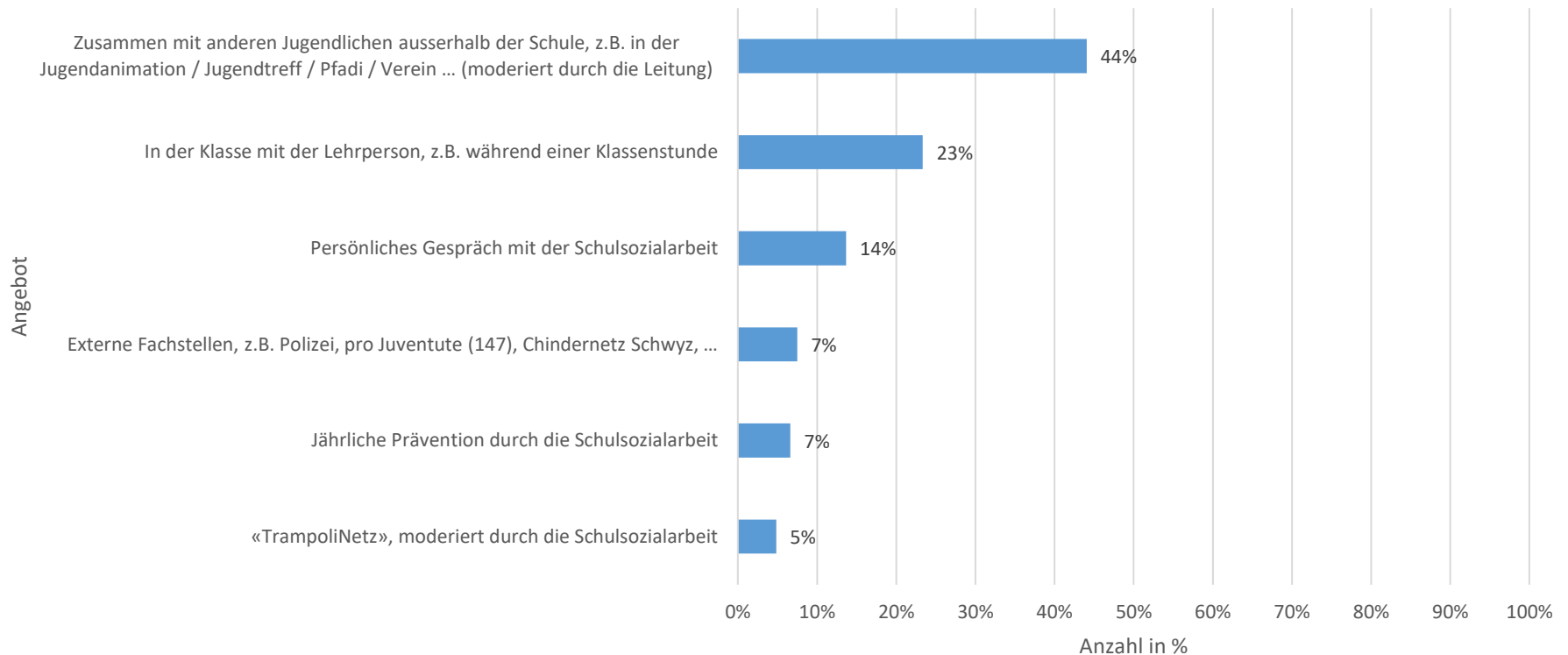


EU Kids Online
Schweiz, 2025
N=1'390 Jugendliche
(Alter 9-16 Jahre)



Social Media Umfrage an der MPS

Welches Angebot, um über Schwierigkeiten im Netz zu sprechen würde dir am meisten entsprechen (n=227)



Was fasziniert an Social Media?

Jugendliche möchten sich ...

- mitteilen, Bestätigung erfahren und dazugehören.
- in der Welt zurechtfinden und orientieren.

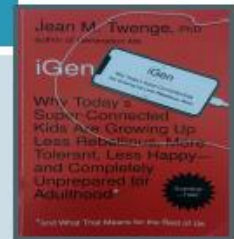
Dafür müssen sie ...

- Kontakte aufbauen und pflegen.
- die eigene Identität entwickeln.
- einen Platz in der Gesellschaft finden.
- sich durch Individualität und Kreativität auszeichnen.

Aufwachsen und Leben in einer digitalen Medienwelt 1

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Zugang zu globaler Information • Bildungsressourcen • Soziale Kontakte zu alten/neuen Freunden • Unterhaltung, Spiele, Spass • Herstellung nutzergenerierter Inhalte • Zivile und politische Partizipation • Anonymität und Privatheit beim Ausdruck der eigenen Identität • Engagement/ Aktivitäten für die Gemeinschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Illegale Inhalte • Pädophile, Fremde • Extreme bzw. sexuelle Gewalt • Andere schädliche/ provozierende Inhalte • Material/ Aktivitäten von Rassisten/ Hassern aller Art • Kommerzielle Werbung/ Formen werblicher Persuasion • Einseitige oder falsche Information

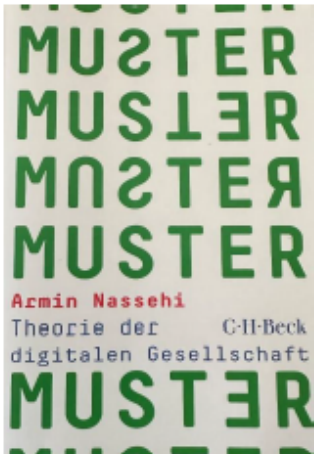


Beziehung im Mittelpunkt

Aufwachsen und Leben in einer digitalen Medienwelt 2

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Technologische Expertise und Kompetenz • Berufliche Förderung, Karriereförderung • Ratschläge/ Beratung (persönlich, gesundheitlich, sexuell) • Bildung von speziellen Interessensgruppen, von Fan-Foren • Gemeinsame Erfahrung mit örtlich entfernten anderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbeutung persönlicher Information • Cyberbullying, Stalking, Belästigung • Glücksspiel, finanzielle Betrügereien • Selbstverletzendes Verhalten (Selbstmord, Anorexie etc.) • Übergriffe in das Privatleben, Missbrauch privater Information • Illegale Aktivitäten (Computerhacker, Terroristen)



Beziehung im Mittelpunkt

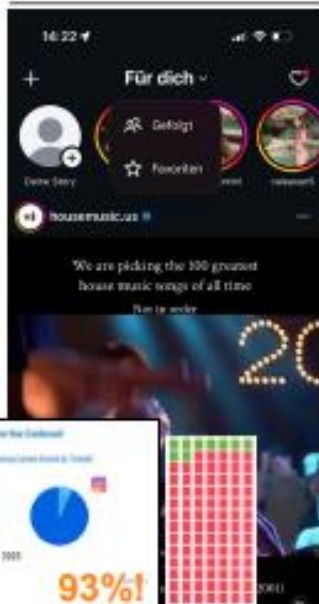
SRF WISSEN

PULS →

GLÜCKSFRESSER
SMARTPHONE?

Algorithmen – Maximierung der Nutzungszeit

Dark Patterns



**Algorithmische
Selektion**



**Endless Scroll &
Pull-to-refresh**



Guilty pleasure



Notifications



Autoplay

(Chen et al., 2024)
(Bradley et al., 2025)



Algorithmen – Sammeln von Nutzenden-Daten

Sammeln von Nutzerdaten

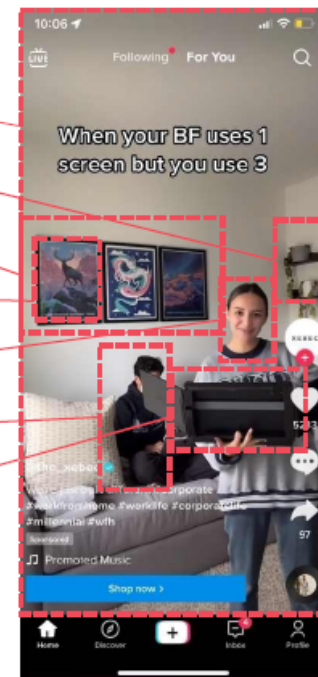
Nutzung der Plattformen

- Interaktion mit Inhalten und Anzeigen
- Dauer und Häufigkeit der Nutzung
- Art des mit anderen in Kontakt-Seins
- Suchverlauf
- Tastenanschlagsmuster oder -rhythmen
- Geräteeinstellungen
- Gerätemodell
- Betriebssystem
- IP-Adresse

In Video-, Bild- und Audioaufnahmen

- Identifizierung von Objekten
- Identifizierung von Landschaften
- Vorhandensein und Position von Körperteilen
- Text von gesprochener Sprache

- Wohnzimmer
- Zimmerpflanzen
- Bilder
- Hirsch
- Teenagerin (19)
- Teenager (18)
- Computer





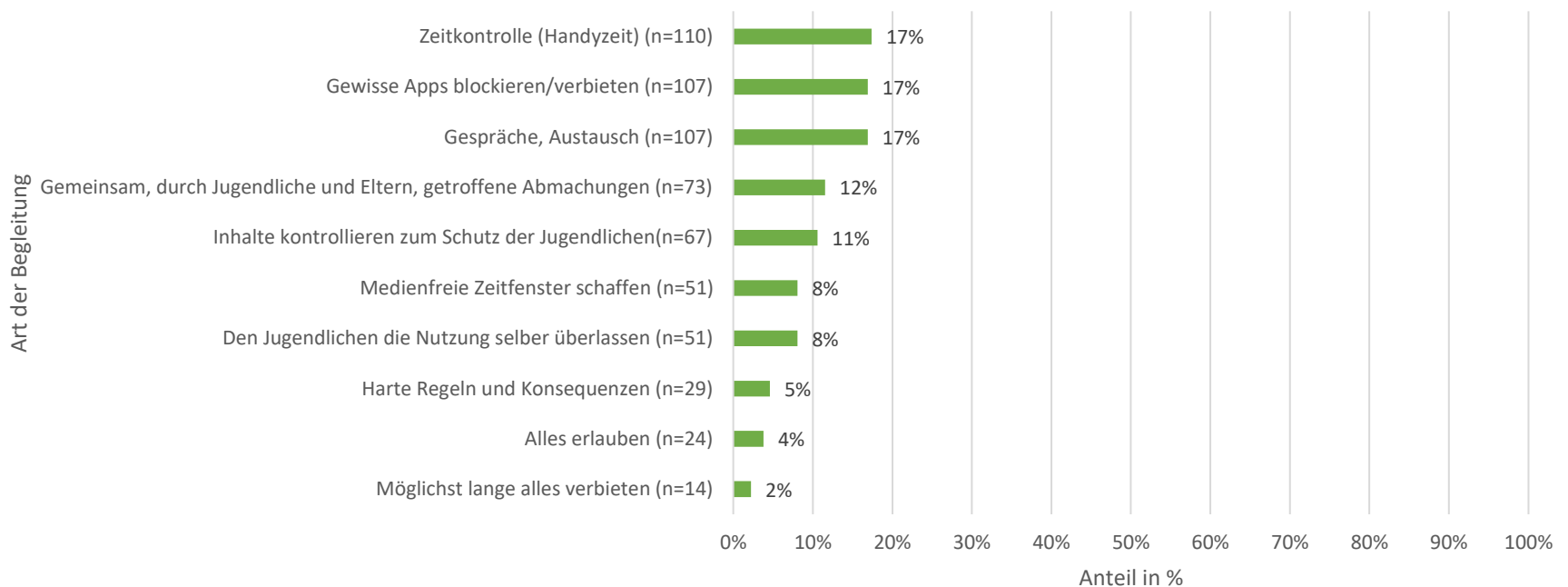
Bewegte Pause



Was denken Sie? Wie möchten Jugendliche von ihren Eltern im Umgang mit Social Media begleitet werden?

Social Media Umfrage an der MPS

Wie findest du, dass Eltern ihre Jugendliche im Umgang mit Social Media begleiten sollen?
(n=633)



Tipps und Tricks für Eltern

Gemeinsam neutral über
Social Media reden

Ein gutes
Selbstwertgefühl und
Selbstwirksamkeit
entwickeln

Vorbild sein

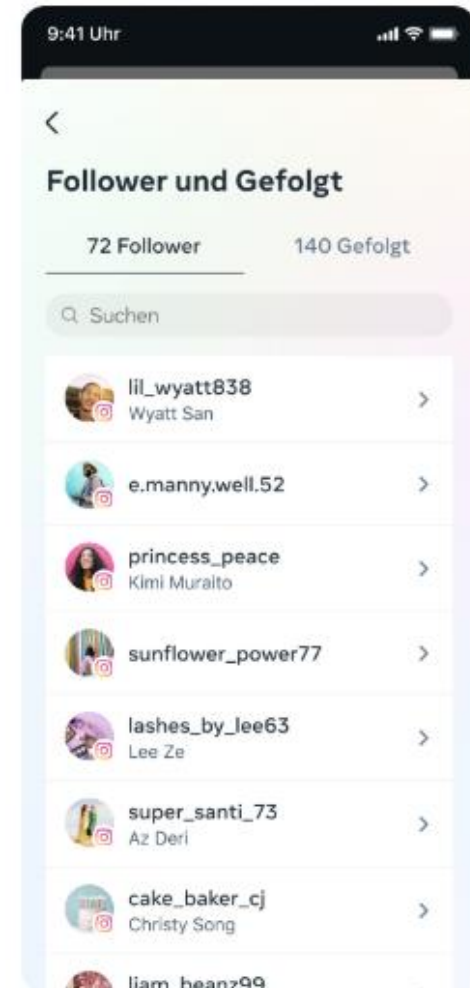
Alternativen, medienfreie
Räume und Zeiten zur
Verfügung stellen

Regeln geben Orientierung
(schriftliche Vereinbarung)

Medienkompetenz
stärken / Risiken
einschätzen / über
Chancen sprechen

Altersfreigaben,
Schutzmöglichkeiten,
Bildschirmzeiten

Instagram Familienbereich



Einstellungen eines Social Media Profils

EINSTELLUNGEN



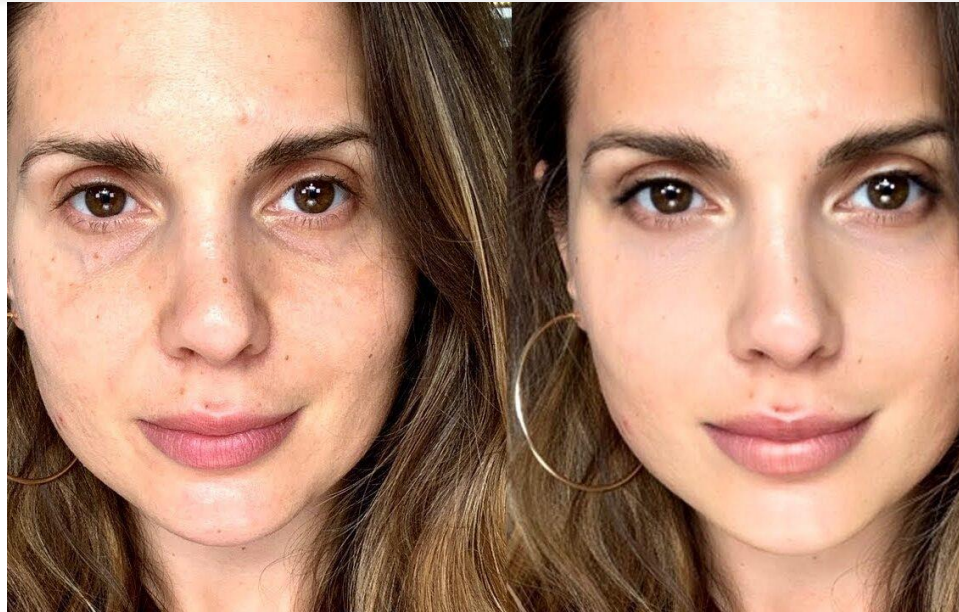
Begleitete Gespräche führen über...



- Versuch die öffentliche Meinung zu manipulieren und Emotionen wie Angst und Unsicherheit auszulösen
- Erkennung von Fake News: Quellen-, Fakten-, Zielgruppen- und URL-Check
- Kriege und Konflikte auf den sozialen Medien

Tipps

- Gespräch über Fake News
- Unterschiedliche Kanäle konsultieren



Selbstdarstellung / Sozialer Druck

- Vermittlung eines unrealistischen Vorbilds
- Jugendliche können das Gefühl bekommen, nicht genug zu sein

Tipps

- Vermittlung, dass die Bilder im Internet gefiltert sind
- Über Sorgen und Druck bzgl. Aussehen sprechen
- Erwachsene dienen als Vorbild

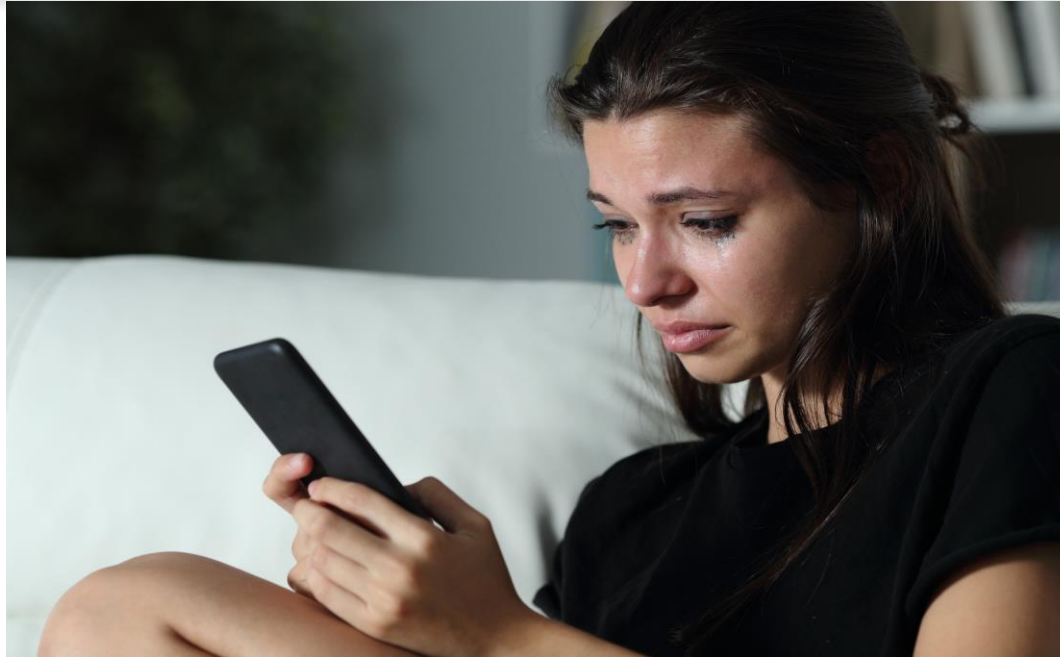


FOMO (Fear Of Missing Out)

- Jugendliche haben das Gefühl, ständig online sein zu müssen, um nichts zu verpassen
- Ständig neue Inhalte, welche sich teilweise automatisch löschen

Tipps

- Hobbies nachgehen und Freunde im realen Leben treffen
- Social Media Nutzung am Tag einschränken
- Dankbarkeitstagebuch führen



Cybermobbing

- Es hat eine grössere Dynamik und Geschwindigkeit
 - Erhöhte Erreichbarkeit
 - Geringere Hemmschwelle
 - Grössere Reichweite
- Anzeichen u. a. hinsichtlich Schlaf, Angst, Wohlbefinden, ...

Tipps

1. Über Cybermobbing sprechen
2. Schnell reagieren
3. Von Schuldgefühlen entlasten
4. Unterstützung anbieten
5. Klare Signale setzen
6. Vorfälle melden
7. Beweise dokumentieren
8. Schule informieren
9. Positives Selbstbild fördern



Hüte dich vor
GROOMING!

- Mit falschen Identitäten versuchen Erwachsene mit sexuellen Absichten, Kontakt zu Kindern und Jugendlichen herzustellen
- «ideale Gesprächspartner:innen» über soziale Medien und Videospiele

Tipps

- Bewusste Kontaktaufnahme
- Keine privaten Informationen preisgeben
- Aufklärung über geteilte Fotos
- Über das erlebte im Netz sprechen

Veranstaltungen und Seiten

Für Eltern und Lehrpersonen

- Pro Juventute: Interaktive Online-Veranstaltung zu «Kinder, Jugendliche und digitale Medien» u. a. auch zu Social Media Plattformen
- SRF School
- Klicksafe.de

Für Jugendliche

Jugendlichen die digitale Welt erklären

Hilfreiche Links



Telefon 147 für Kinder
und Jugendliche

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen



Pro Juventute
Elternberatung 24/7

Flimmerpause: 25. – 31. Mai 2026



Jetzt anmelden



Weitere Informationen:
gesundheit-schwyz.ch/flimmerpause

Mediennutzungsvertrag

Vorgeschlagen von Pro Juventute mit individuell anpassbaren Regeln zu verschiedenen Bereichen (zeitliche Regeln, Smartphone, Fernsehen, Internet, Gamen) für Kinder als auch für Erwachsene:

Mediennutzungsvertrag.de

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Fragen?

Julia Buchcik

Fachperson Abhängigkeit / Sucht

Fachperson psychische Gesundheit

julia.buchcik@triaplus.ch

gesundheit  schwyz

gesundheit schwyz

Centralstrasse 5d
6410 Goldau

T 041 747 68 70

gesundheit-schwyz@triaplus.ch
www.gesundheit-schwyz.ch

Diskussionsrunde

- Was sind Ihre Erfahrungen im Bereich Social Media bei Ihren Kindern?
- Wie finden Sie den Zugang zu einem Austausch mit Ihrem Kind?
- Welche Regelungen haben Sie in Ihrer Familie?