





Social Media: Safe Space oder Sorgenkind? Ansätze zur (Selbst-)Regulierung

Cédric Stortz, Projektleiter Fachverband Sucht

Zürcher Präventionstag, 07. Februar 2025



Inhalt / Ablauf

- ◆ **Einleitung** – Was sind Social Media?
- ◆ **Safe Space oder Sorgenkind?** – Vernetzung vs. toxische Inhalte
- ◆ **Social Media & Sucht?** – Debatte, Forschung & Regulierung
- ◆ **Bildschirmzeit & Kontrolle** – TikTok-Mechanismen & OneSec-App
- ◆ **Fazit & Empfehlungen** – Bewusster Umgang & Schutzmassnahmen



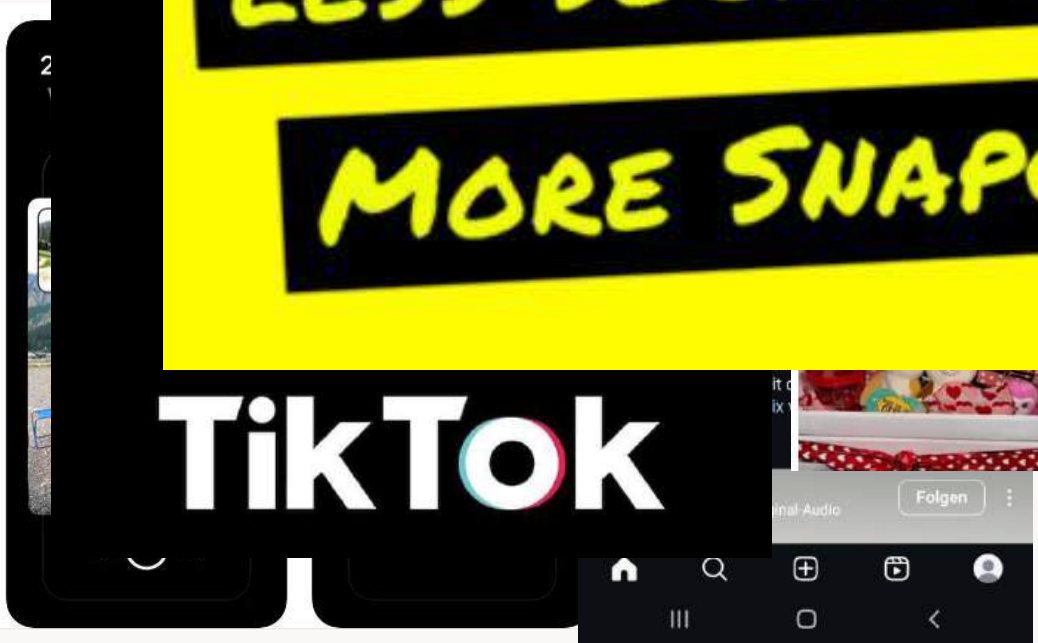
facebook

Neuigkeiten auf Pinterest



LESS SOCIAL MEDIA.
MORE SNAPCHAT.

Einle





Was nutzen die Jugendlichen?

Nutzung Smartphone-Apps / Mediennutzung

Lieblingsapps der Jugendlichen auf dem Smartphone

Rang	App	Anzahl Nennungen	Rang	App	Anzahl Nennungen
1	Instagram	637	6	Brawl Stars	131
2	TikTok	558	7	Pinterest	87
3	Snapchat	503	8	Spotify	82
4	WhatsApp	466	9	BeReal	63
5	YouTube	204	10	Kamera	40

Quelle: JAMES-Studie 2024

Fs

Wie
Safe S

Fachverband

18:26 Instagram 19:07

Anmelden Registrieren

blklivesmatter **blklivesmatter** Folgen Nachricht senden

103 Beiträge 3,3 Mio. Follower 681 Gefolgt

Black Lives Matter (BLM)
blklivesmatter
Everything is possible when we are in community.
actionnetwork.org/forms/blmf-volunteer + 3

HBCU AMBASSADORS TRANSPARENCY NEWS BLACK BUSINESS MONTH

BEITRÄGE REELS MARKIERT

nach Dimi 2024 Es gibt eine Pride Flagge Kommenta

Black Lives Matter

eh Prof

Jan 2025



DERSTANDARD

Web > Webmix International Deutschland Österreich Wirtschaft Wissen und Gesellschaft Sport Lifestyle Kultur

451 Postings

DOOMSCROLLING



nutrients



Article

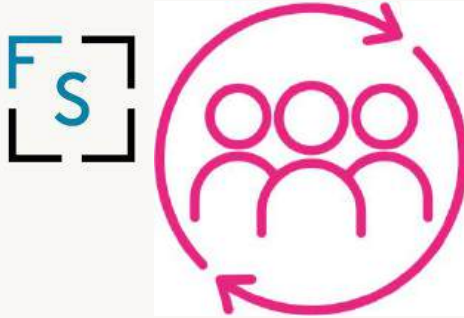
The Impact of Social Media on Disordered Eating: Insights

Die Regulierung psychoaktiver Produkte in der Schweiz

Eine Analyse der Eidgenössischen Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSJN)

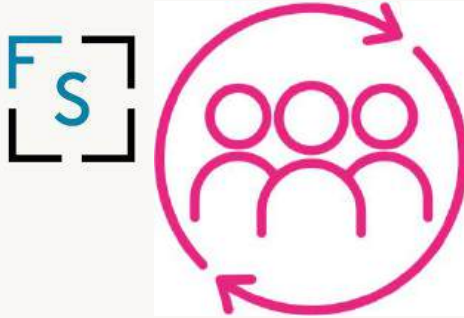
VO

TikTok, Instagram, Snapchat. Soziale Medien gibt es viele. Und sie alle buhlen um unsere Aufmerksamkeit. Wer ihnen widersteht – und sei es auch nur kurz – profitiert laut einer neuen Studie gehörig.



Social Media & Sucht? – Debatte, Forschung & Regulierung

- Keine allgemein gültige Definition
- Inflationäre Verwendung des Begriffs (Handy-/Social Media-/...-)Sucht in medialer Berichterstattung
- Vorschnelle (Selbst-)Bezeichnung «Sucht»
- Reduktion von Problemen auf eine Verhaltensweise (z.B. Gaming oder Social Media-Nutzung), welche im (z.B. Familien)System Beachtung erhält => Ursprung aller Probleme?
- **Nein!** Andere zentrale Einflussfaktoren der Betroffenen, wie (z.B.) familiäre Probleme geraten aus dem Fokus.
- => Bei Betroffenen und insbesondere deren Angehörigen verfrühte Vermutung «süchtig» zu sein



Social Media & Sucht? – Debatte, Forschung & Regulierung

HBSC Schweiz (Delgrande Jordan et al. 2023):

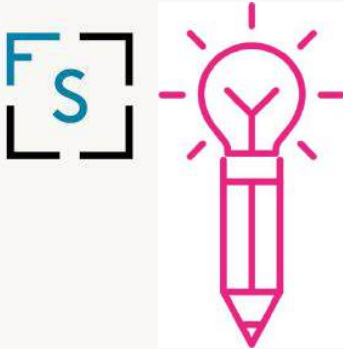
- Ca. 7% der 11- bis 15-jährigen problematische Nutzung sozialer Netzwerke, Mädchen 10% bzw. Jungen 4%.
- 13-jährige sind stärker betroffen als 11- und 15-jährige.
- Ca. 45% der 11-bis 15-jährigen Medien genutzt, um vor negativen Gefühlen zu flüchten
- 40% haben versucht, weniger Zeit auf sozialen Medien zu verbringen es aber nicht geschafft

McComb et al. (2023):

- Soziale Aufwärtsvergleiche in Social Media mit negativen Effekten auf Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Körperbild verbunden

Lederer-Hutsteiner et al. (2023):

- Nachtaktivität bei 12-jährigen aufgrund Social Media-Nutzung gleich hoch wie bei 18-jährigen



Social Media & Sucht? – Debatte, Forschung & Regulierung

HBSC Schweiz (Delgrande Jordan et al. 2023):

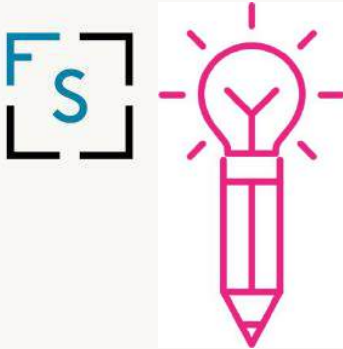
- Ca. 7% der 11- bis 15-jährigen problematische Nutzung sozialer Netzwerke, Mädchen 10% bzw. Jungen 4%.
- 13-jährige sind stärker betroffen als 11- und 15-jährige.
- Ca. 45% der 11-bis 15-jährigen Medien genutzt, um vor negativen Gefühlen zu flüchten
- 40% haben versucht, weniger Zeit auf sozialen Medien zu verbringen es aber nicht geschafft

McComb et al. (2023):

- Soziale Aufwärtsvergleiche in Social Media mit negativen Effekten auf Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Körperbild verbunden

Lederer-Hutsteiner et al. (2023):

- Nachtaktivität bei 12-jährigen aufgrund Social Media-Nutzung gleich hoch wie bei 18-jährigen



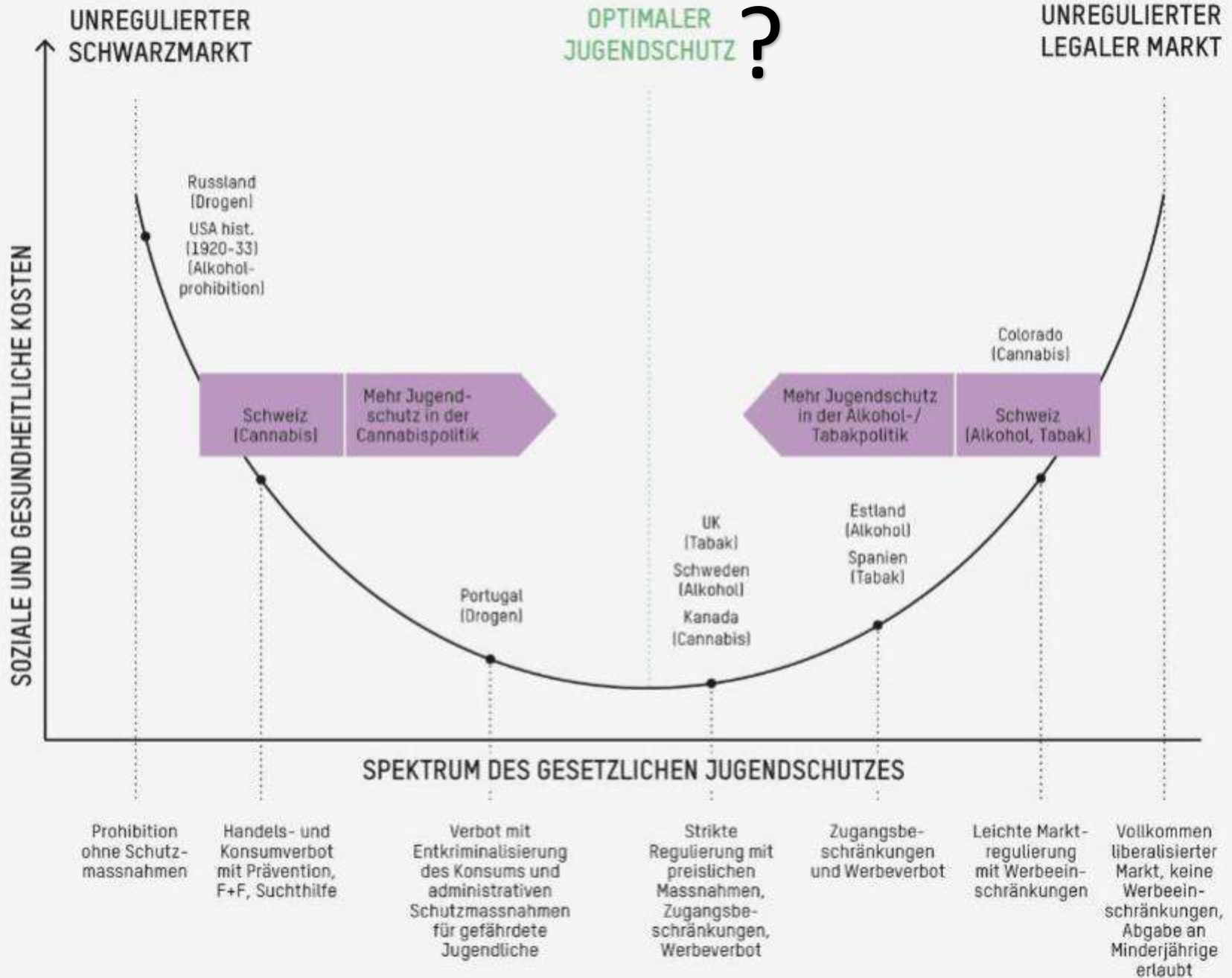
Social Media & Sucht? – Debatte, Forschung & Regulierung

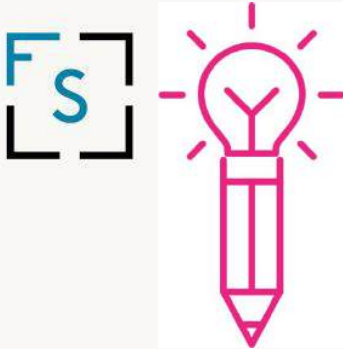
Einfach alles verbieten? Laisser-faire?

Diverse Vorstösse in Kantonen (z.B. [TG](#), [NE](#)) und auf Bundesebene (u.a. [Postulat Vara](#), [Interpellation Durrer](#))

Vernehmlassung [Plattformregulierung](#) (in Anlehnung an «Digital Services Act» der EU)

Expert:innengruppe «Onlinesucht»

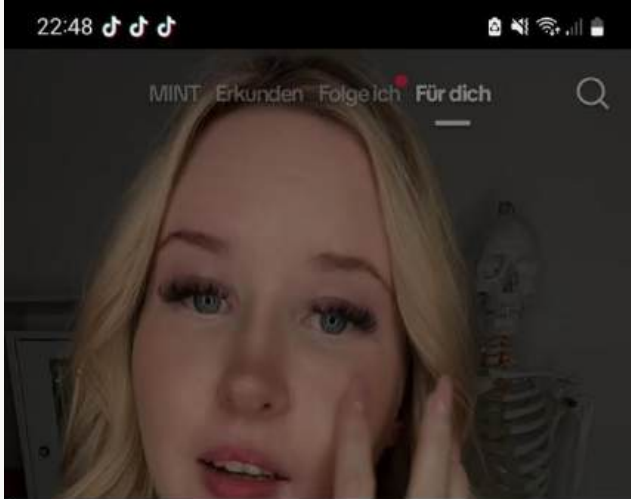





Bildschirmzeit & Kontrolle

Wichtig: Die Zeit die man auf den Plattformen verbringt ist *nicht* alleine ausschlaggebender Faktor betreffend die psychische Gesundheit

Dennoch: Bildschirmzeit kontrollieren und reflektieren. Via Smartphone oder innerhalb der jeweiligen App.



Um dein Wohlbefinden zu unterstützen, wird deine tägliche Bildschirmzeit auf 1 Stunde festgelegt

 Wir sagen dir Bescheid, wenn deine Zeit um ist, damit dir das Abmelden leichter fällt

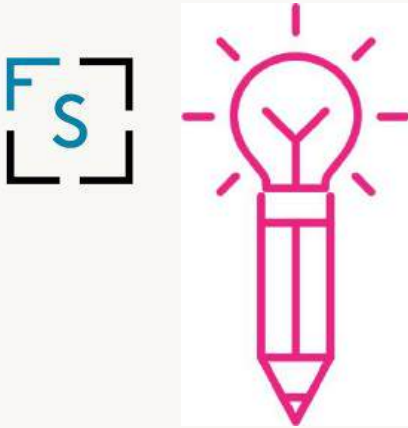
 Du kannst deine tägliche Bildschirmzeit unter „Einstellungen und Datenschutz“ verwalten

Verstanden

Tägliche Bildschirmzeit verwalten

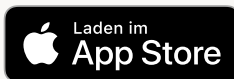
olle. Beispi





Bildschirmzeit & Kontrolle. Beispiel OneSec

- Mittels Self-Nudging wird das Öffnen von Apps verzögert
- Bewussterer somit gesünderer Umgang mit Social Media möglich
- Wirksamkeit von one sec wurde in einer anerkannten wissenschaftlichen Studie mit dem Max Planck Institut und der Universität Heidelberg bestätigt: Die App-Nutzung sinkt um 57%





Empfehlungen

- In Suchtprävention Augenmerk auf die Schlafthematik legen
- Nicht nur die Zeit bei der Social Media-Nutzung ist relevant, sondern der Impact auf das Leben
- Social Media als digitale psychoaktive Produkte wahrnehmen
- Wissen über Aufmerksamkeitsökonomie vergrößern



Merci!

– Für Fragen und Anmerkungen: stortz@fachverbandsucht.ch