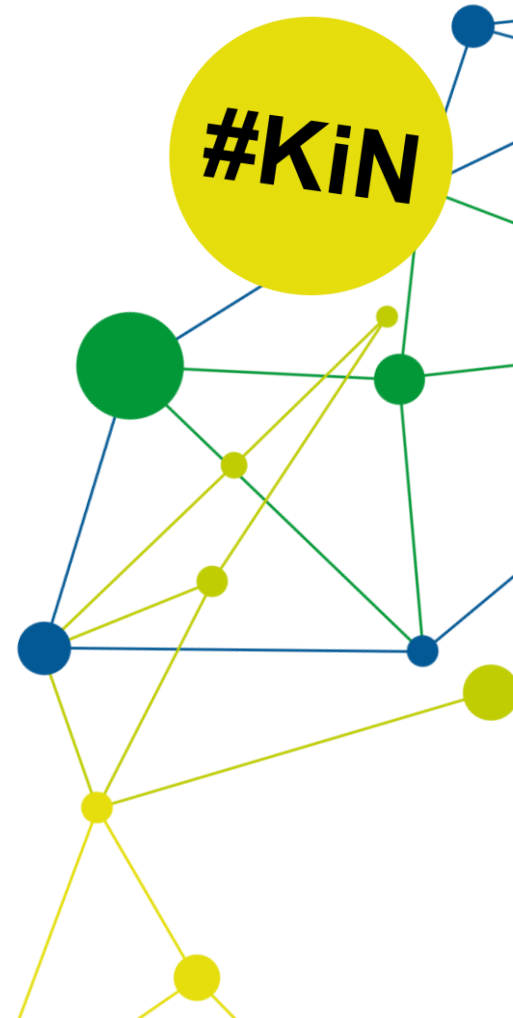




HERZLICH WILLKOMMEN!

TikTok, Insta & Co - Was macht uns abhängig?

Ira-Katharina Petras
Klinische Psychologin (M. Sc.)





Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte

Mittwoch, 3. September 2025 | Landesanstalt für Medien NRW

„Sexualisierte Gewalt im Netz – wie päd. Fachkräfte Kinder und Jugendliche stark machen können“

Donnerstag, 2. Oktober 2025 | AJS – Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW

„Aus der Praxis: Rechtsfragen im Jugendmedienschutz“

Mittwoch, 5. November 2025 | Landeskriminalamt NRW/Kriminalprävention und Opferschutz

„Radikalisierung im Netz“

Donnerstag, 4. Dezember 2025 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„TikTok, Insta & Co – Was macht uns abhängig?“

Mittwoch, 7. Januar 2026 | Landespräventionsstelle gegen Gewalt und Cybergewalt

„Kinder, Jugendliche und der Hass im Netz: Was tun gegen Cybermobbing?“

Donnerstag, 29. Januar 2026 | ginko Stiftung für Prävention

„Methodenkoffer What's on?" (ab Klasse 8)





Unsere heutige Reise durch's Digi-Tal:

Relevanz

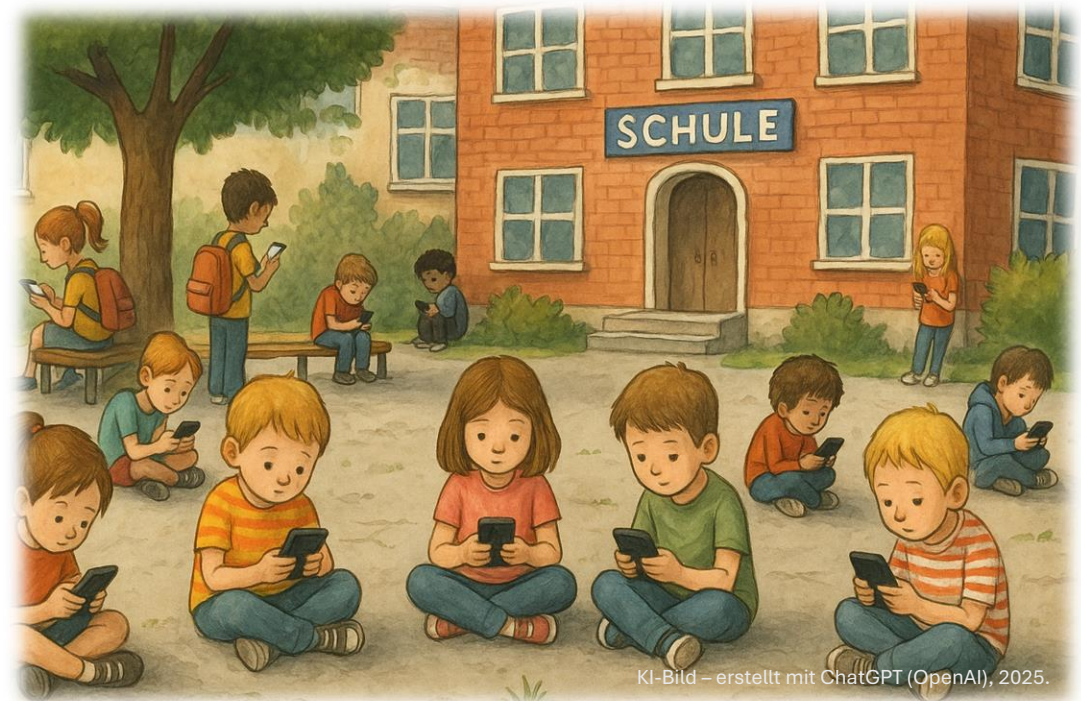
(Psychologische)
Wirkmecha-
nismen

Vulnerabilität
von Kids

Rolle der
Erwachsenen

Relevanz: Medienbesitz und -nutzung

- **Digitale Alltagsrealität**
 - Jedes 5. Kind zwischen **2 bis 5 Jahren** besitzt ein eigenes Tablet, jedes 10. ein eigenes Smartphone
 - Bei 13- bis 18-Jährigen herrscht fast eine Vollausstattung
- **Smartphone-Nutzung pro Tag:**
 - 10 – 12 Jahre: Ø 107 Minuten
 - 13 – 15 Jahre: Ø 154 Minuten
 - 16 – 18 Jahre: Ø 201 Minuten



(Bitkom Research, 2024; JIM-Studie, 2023; miniKIM-Studie, 2024)

Relevanz: Soziale Medien und psychische Belastungen

Zusammenhänge zwischen (problematischer¹) Nutzung² sozialer Medien und psychischer Belastung

| |
|--|
| Weniger Lebenszufriedenheit ¹ |
| Stress ¹ |
| Depression ^{1,2} |
| Angst ^{1,2} |
| Schlaflosigkeit ¹ |
| ADHS (oft ADHS → probl. Nutzung) ¹ |
| Suizidgedanken / selbstverletzendem Verhalten ^{1,2} |
| Essstörungen ^{1,2} |

- Kids mit einer psychischen Erkrankung sind **besonders anfällig**
- Es geht weniger um die verbrachte Zeit, als um die **konsumierten Inhalte**
- Zukunft: Mehr **Längsschnittstudien** für kausale Zusammenhänge benötigt

Relevanz: Vormarsch von KI-Technologien

- **64 %** der 9-17-Jährigen haben schon einen KI-Chatbot genutzt
→ Top-Tools: ChatGPT, Google Gemini, Snapchat My AI
- Vulnerable Kinder (mit gesundheitl./emotionalen Belastungen) nutzen Chatbots häufiger & intensiver, v. a. für Gesellschaft / Trost

- **Verantwortung in der Aufklärung unerlässlich, z.B. wegen...**
 - **Fehlinformationen:** Ungenaue oder falsche Antworten.
 - **Übermäßiges Vertrauen:** 40 % haben keine Bedenken, den Ratschlägen von Chatbots zu folgen; bei vulnerablen Kindern sogar 50 %.
 - **Emotionale Abhängigkeit:** Kinder entwickeln Bindungen zu Chatbots und vermenschlichen diese.

Psychologische Wirkmechanismen



Grundlage: Biologische Wirkmechanismen

- Digitale Medien aktivieren das **Belohnungssystem** im Gehirn
- Interaktionen führen zur Freisetzung von **Dopamin**
 - Beispiele für belohnende Aspekte:
Likes, Followeranzahl, Level-Ups,
interessante Artikel zu Lieblingsthemen
USW.

Dopaminbahnen

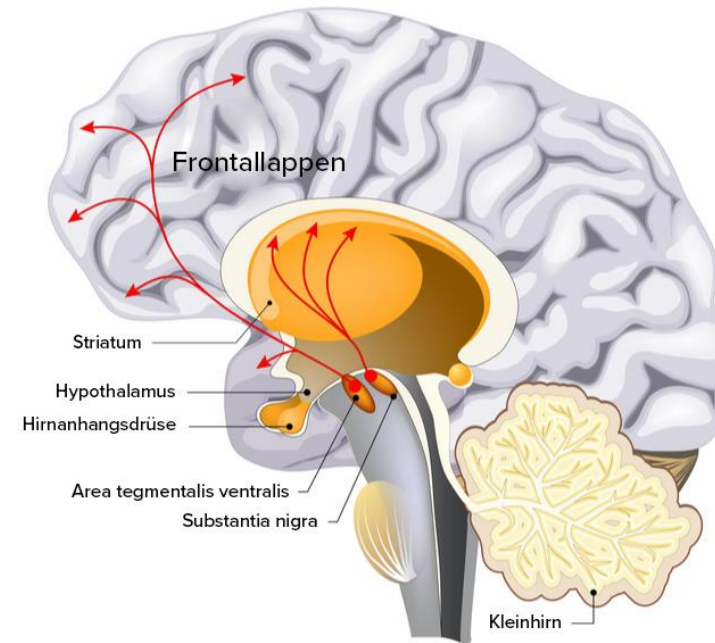


Bild: <https://cloud-minded.de/magazin/das-belohnungssystem-im-gehirn/>

Grundlage: Das jugendliche Gehirn I

- Graue Substanz im Gehirn entwickelt sich von hinten nach vorne
 - besteht aus den Nervenzellen, die Signale empfangen, weitergeben
- zuerst im **primären sensumotorischen Kortex** (sensorische und motorische Leistungen) und **limbischen System** (Emotionen)
- zuletzt reift der **präfrontale Kortex** (höhere kognitive Funktionen, bspw. Impulskontrolle und Handlungsplanung...)

→ Das weiter gereifte Emotionssystem gewinnt die Oberhand über das noch nicht ausgereifte präfrontale Kontrollsystem

Grundlage: Das jugendliche Gehirn II

Ungleichzeitigkeit der neuronalen Entwicklung:

Lust auf Neues, Aufregendes, „action kick and thrill“ entwickelt sich früh und schnell.

Bedürfnis nach Sicherheit, Berechenbarkeit und Fähigkeit zur Risikoabwägung folgt später.



Auswirkungen:

Frühzeitiger Drang nach Abenteuer und spannenden Erlebnissen.

Verzögerte Fähigkeit zur sorgfältigen Planung und bedachten Entscheidungen.



„logische“ evolutionäre Perspektive:

Loslösung vom familiären Kontext: Förderung der Eigenständigkeit und Abnabelung.

Partnersuche: Unterstützung der Bereitschaft, Risiken einzugehen, sich auf Neues einzulassen.

Digitale Medien & Grundbedürfnisse

Bindung



"Ich möchte dazugehören"



Chatgruppen, Discord-Community, Gilden, Social Media

Autonomie & Orientierung



"Ich möchte selbstbestimmt meinen Weg finden"



"Wenn mir nie etwas erlaubt wird, mache ich wenigstens im Netz was **ICH** will!" /
"Meinen Avatar gestalte ich so, wie ich gerne wäre."

Lustgewinn & Unlustvermeidung



"Ich suche Spaß und versuche unangenehme Situationen zu vermeiden"



Gaming statt Schule / „Wer mir nicht passt, wird blockiert!“

Selbstwerterhöhung



"Ich möchte stolz auf mich sein"



"Ich bin am stärksten im Game. Jede:r sieht zu mir auf!" / "Ich habe 200.000 Follower:innen!"

Grundlage: Grundstruktur digitaler Angebote - Aufmerksamkeit rein, Daten raus

- Überwachungs-/Datenkapitalismus (vs. zahl mit deinem Geld?)
- **Kunde** der Tech-Unternehmen sind z.B. die Werbebranche und Wirtschaftsunternehmen und **NICHT** der/die Nutzer:in!

- **Ziel:** Nutzer:innen sollen möglichst viel Zeit auf Plattformen verbringen, damit möglichst viele Daten gesammelt werden können.
 - Damit wird immer bessere personalisierte Werbung angezeigt (= gut für **Kunden**, da diese damit ihre Einnahmemechanen erhöhen!)

Psychologische Wirkmechanismen Flow-Erleben | Immersion



Smartphones sorgen für mehr „**flow-Erlebnisse**“ und dadurch für Zeitverzerrungen = mehr Zeit auf Plattformen = mehr Daten für Tech-Unternehmen



Immersion (vollkommenes Eintauchen in etwas) als Voraussetzung für erfolgreiche Marketing-Strategie

Es gibt kein Ende mehr → endless scrolling:
Serien gehen nach 5 Sekunden weiter (Netflix),
Videos automatisch abgespielt (YouTube)

Psychologische Wirkmechanismen *...und damit verbundene Risiken...*

- Aufmerksamkeit nur auf Smartphone: psychologischer Effekt der **Inattentional Blindness** = gefährlich für den Straßenverkehr
- personalisierte Werbung ist sehr wahrscheinlich für uns interessant und **beugt Langeweile vor** → großes Problem der aktuellen Generation ist, dass Langeweile kaum mehr ausgehalten werden kann
- auf Social Media erhält man vornehmlich Nachrichten, die zur eigenen Meinung passen → andere Meldungen würden die Nutzungszeit wahrscheinlich reduzieren = man konsumiert nur Infos, die einen interessieren – **Meinungsbildung?!**
 - für die **soziale Kompetenz / gute Kommunikationsfähigkeit** ist es wichtig, dass man sich auch mit Themen beschäftigt, die einen nicht unbedingt interessieren!

Psychologische Wirkmechanismen

Fear of Missing Out

- Durchgängiges Checking-Verhalten vor allem durch **FoMo**
 - checken des Online-Profiles **reduziert das unangenehme Gefühl** des FoMo-Zustands
 - besonders bei einem **Mangel am Gefühl sozialer Verbundenheit (= Einsamkeit)** kommt FoMo als psychischer Kompensationsprozess ins Spiel
- Tech-Unternehmen haben daher die „nur 24h-Sichtbarkeit“ eingeführt (als erstes Snapchat, dann Meta mit Insta-Stories)
 - man will nicht verpassen, was Freunde gerade machen → Push-Nachrichten erhöhen den Druck



Natürliches Bedürfnis: Homo Sapiens ist evolutionär bedingt in der Gruppe stärker → daher wollen wir naturgemäß immer wissen, wo wir in der Gruppe stehen

Psychologische Wirkmechanismen

Soziale Vergleichstheorien

- Soziale Medien ermöglichen **ständige Vergleiche** mit anderen
 - Konstante Verfügbarkeit von Lebensstilen und Erfolgen anderer Personen
 - Druck, **unrealistischen Standards** zu entsprechen



Bildquelle: <https://www.jetzt.de/gesundheit/instagram-und-facebook-zwingen-uns-zum-vergleich-mit-anderen-was-macht-das-mit-uns>

Gesunder Umgang mit Medien

**„Wie viel Zeit
dürfen Kinder mit
Medien
verbringen?“**



“It’s been so nice getting to interact with you for these past six years. Here’s your first device.”

Problematische Mediennutzung

Mediensuchtkennzeichen nach WHO

1. **Verringerte Kontrolle:** Kontroll- und Zeitverlust
2. **Craving:** Medien/Spielen hat höchste Priorität (Verlangen, körperliche und/oder psychische Entzugerscheinungen)
3. **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen** (z. B. Vernachlässigung sozialer Kontakte, Schule, Ernährung, gesundheitliche Schäden, Konflikte, ...)



Grafik: pixabay von natureaddict

→ **Achtung:** Nutzungszeit allein ist kein aussagekräftiger Faktor!

Empfehlungen für altersspezifische Mediennutzungszeiten

Empfehlungen nach der S2k-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (2022)

| 0 bis 3 Jahre | 3 bis 6 Jahre | 6 bis 9 Jahre | 9 bis 12 Jahre | 12 bis 16 Jahre | 16 bis 18 Jahre |
|------------------|---|------------------------------------|------------------------|--|---|
| Nahezu keine. | Max. 30 Min. begleitete Bildschirmzeit an einzelnen Tagen | Max. 30-90 Min. an einzelnen Tagen | Max. 45-60 Min pro Tag | Max. 1-2 Std. pro Tag bis max. 21 Uhr abends | Individuelle Absprachen, ca. 2 Std. pro Tag |

➤ Wichtiger als die exakte Einhaltung von Minutenangaben ist ein **möglichst ausgewogener Tagesablauf.**

Empfehlungen

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien

... Bildschirmmedien nicht zur...



...einsetzen !!!

Bilder: © Microsoft Designer

Was darf man eigentlich ab wann?

Ab 13 Jahren*



Instagram



WhatsApp



TikTok



Snapchat
+ u18 Zustimmung der Eltern

Ab 16 Jahren



YouTube mit
Zustimmung der Eltern



Spotify mit Zustimmung
der Eltern

Ab 18 Jahren



Netflix
+ u18 nur unter Aufsicht
einer erwachsenen Person

Damit Schutzfunktionen der Anbieter
greifen können, muss das korrekte Alter
angegeben werden!

*Alle sozialen Medien **ab 13 Jahren mit Einwilligung der Erziehungsberechtigten** nach DSGVO, da personenbezogene Daten gesammelt werden

Technische Schutzmöglichkeiten



Android:
Betriebsintern +
Family Link

Voraussetzungen:
Google-Accounts,
Eltern + Kind haben
Android-Phone



Android:
Salfeld-
Kindersicherung

Kostenpflichtig,
29,95€ / 24 Mon.



Apple:
Betriebsinterne
Kindersicherung iOS
Bildschirmzeit

Voraussetzungen:
1) Eltern + Kind
haben iPhone,
2) Kreditkarte

Wozu technische Schutzmöglichkeiten?

- Nutzung im Blick behalten
- Tägliche Zeitlimits
- Auszeiten (z.B. keine Nutzung während Schlafenszeit)
- Installation von Apps nur in Rücksprache
- Filtern von Inhalten
 - z.B. Whitelists für Google-Browser
- In-App-Käufe sperren
- Standort **in Absprache** prüfen

Für die
Einrichtung
müssen Sie
sich Zeit
nehmen

www.medien-kindersicher.de

Technische Schutzmöglichkeiten...**bieten auch keinen allumfassenden Schutz!**

Schutzprogramme ersetzen keine Medienerziehung

Grundlegend ist die Eltern-Kind-Beziehung

- Vertrauen (≠ Überwachung)
- Offene Kommunikation
- Keine Angst vor (Medien-)Strafen!

Pädagogische Maßnahmen = Erziehung

- (Familien-)Regeln zum Umgang mit Medien (www.mediennutzungsvertrag.de)

Kinder & Jugendliche haben Rechte

- Regelmäßige Reflexion, ob Schutzmaßnahmen dem Entwicklungsstand angemessen sind
- (heimliche) Überwachung & Tracking verletzt die Privatsphäre und behindert die eigenverantwortliche Selbstständigkeitsentwicklung

Elterliche Medienkompetenz und Selbstwirksamkeit

Eltern von Kindern mit
problematischem
Medienverhalten
fühlen sich oft **weniger
sicher in der
Erziehung im Umgang
mit Medien.**

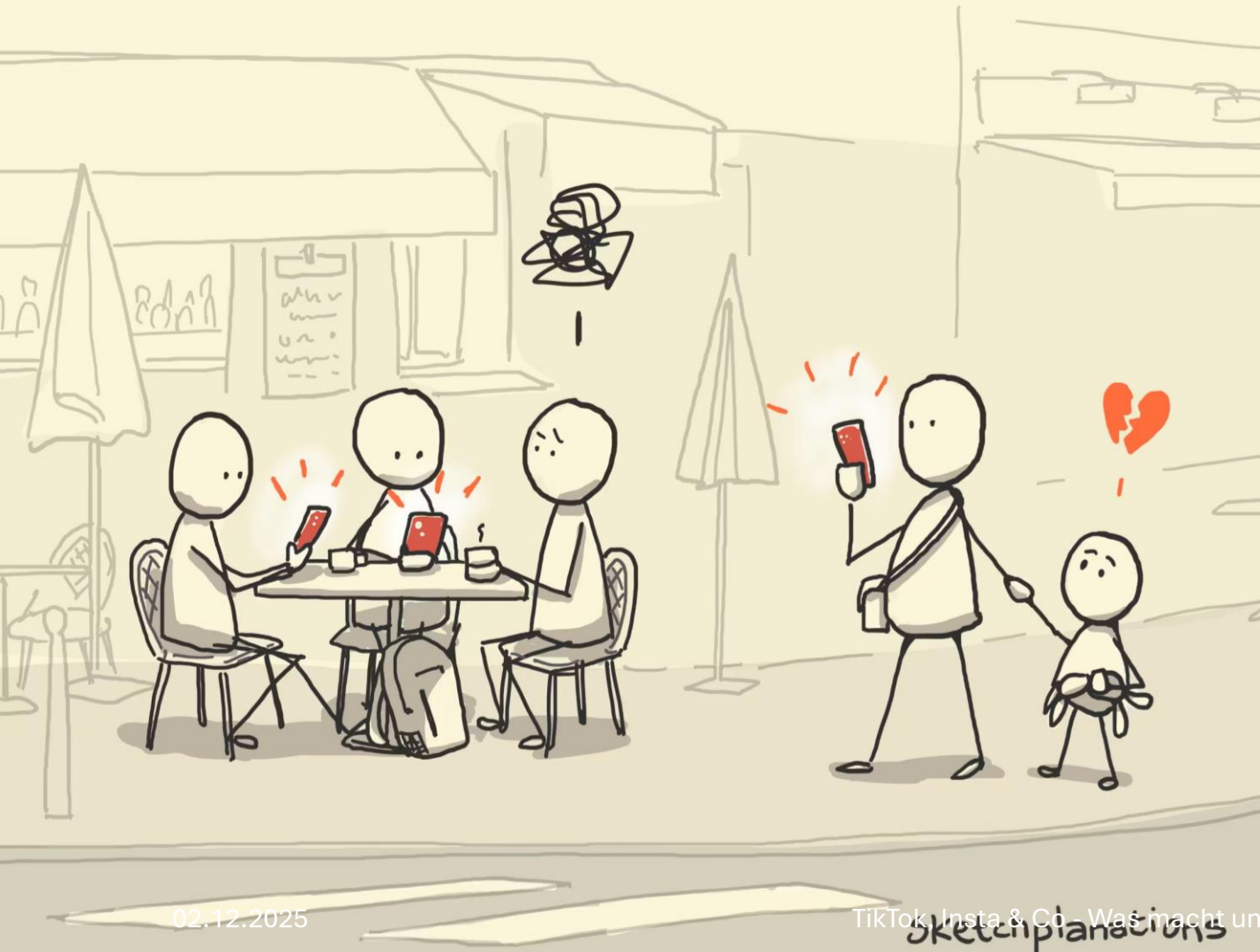


Wirkt sich auf ihre
Regeln im Umgang mit
digitalen Medien aus:

- **Medienfreie Zeiten** werden seltener eingeführt,
- Es gibt weniger klare **Regeln zur Nutzung**,
- Regeln werden weniger **konsequent** umgesetzt.

PHUBBING

SNUBBING PEOPLE FOR YOUR PHONE



Kennen Sie das?

= Wortkombination aus Phone (= Telefon) und Snubbing (= schroffe Abweisung)

Die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen.

- Kinder, mit wiederholten und intensiven Phubbing-Erfahrungen sind **psychisch deutlich belasteter** (d.h. depressiver, einsamer, gestresster und ängstlicher) als Kinder, die nur gelegentlich oder selten Phubbing erfahren.

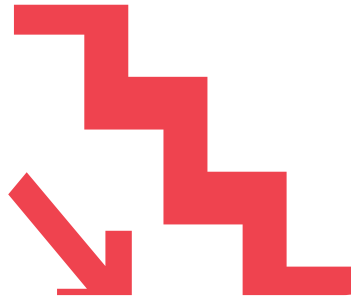
Warum wenden sich Kids an *Chatbots*?



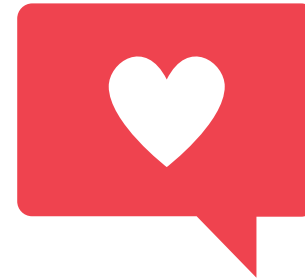
Fehlende
soziale
Kontakte im
echten Leben



Suche nach
emotionaler
Unterstützung



Niedrigere
Hemmschwelle
als bei realen
Menschen



Gefühl,
verstanden zu
werden



Langeweile,
Einsamkeit und
Eskapismus

Empfehlungen

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien



Empfehlungen an Eltern

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien



Keine Bildschirmmedien während des Essens und in der Nacht

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Nutzen von Bildschirmmedien nicht gleichzeitig isst.



Interesse zeigen und begleiten

Begleiten Sie die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder kritisch und interessieren Sie sich aktiv für das, was sie online tun – spielen Sie doch mal mit!



Vorbild sein

- Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion für die aktive und passive Nutzung von Bildschirmmedien bewusst. Kinder orientieren sich stark an Ihrem Verhalten!



Verzicht in Gegenwart von Kindern

- Verzichten Sie in der Gegenwart von / Interaktion mit Ihren Kindern bewusst auf die Nutzung von Bildschirmmedien. Das hilft, gesunde Nutzungsgewohnheiten zu fördern!

Praktische Tipps

„Alle sind im WhatsApp-Gruppenchat! Ich bekomme sonst keine Hausaufgaben mit!“

- gemeinsam am PC über den Browser nutzen

„Mein Kind muss mich erreichen können.“

- Tastenhandy

„Ich kann meinem Kind doch nichts von sexueller Gewalt erzählen.“

- kein Internet! Bauchgefühl = Warnsignal
- Eigene Auseinandersetzung mit Sicherheitseinstellungen

„Ich kann mich nicht mit jeder App auseinandersetzen, die mein Kind haben will.“

- Verantwortung an Kind abgeben zu Chancen & Risiken

Praktische Tipps

„Nichts ist so toll wie Medien.“

- Punkte für medienfreie Zeiten, die dann eingetauscht werden können (Forest App)

„Ich brauche mein Handy, weil es mein Wecker ist!“

- cooler, digitaler Wecker / SmartSpeaker („Ich höre aber Hörbuch!“)

„Ständig wird er/sie wieder abgelenkt!“

- Autoplay ausschalten; Startbildschirm „aufräumen“ → Lern-Apps nach vorne, Social Media eher weg vom Homescreen --> Ordner anlegen "Suchtapps"

"Was muss ich meinem Kind beibringen, bevor es das 1. Smartphone bekommt?"

- Surfschein (www.internet-abc.de)
- Klare Medienregeln: Aufhören von Anfang an üben
- Smartphone als Leihgabe

Empfehlungen

Was brauchen Kids im Umgang mit Medien?

Druck bewältigen

- Unterstützen Sie Kinder dabei, mit sozialem Druck und Vergleichen auf sozialen Medien umzugehen.

➤ **Förderung der Emotionsregulation!**

Selbstwert stärken

- Fördern Sie ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Selbstwahrnehmung. Dies hilft Kindern, sich nicht von unrealistischen Idealen beeinflussen zu lassen.

Realität vs. Inszenierung

- Sprechen Sie mit den Kindern über die Realität hinter inszenierten Bildern und Geschichten in sozialen Medien, um eine kritische Sichtweise zu fördern.

Klare Regeln

- Vermitteln Sie Kindern und Eltern die Bedeutsamkeit klarer Regeln und Grenzen für den Medienkonsum.

Altersgerechte Inhalte

- Sprechen Sie mit Familien über altersgerechte Inhalte und Anwendungen.

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

<https://www.medien-kindersicher.de/>

**Digitale
Teilhabe**

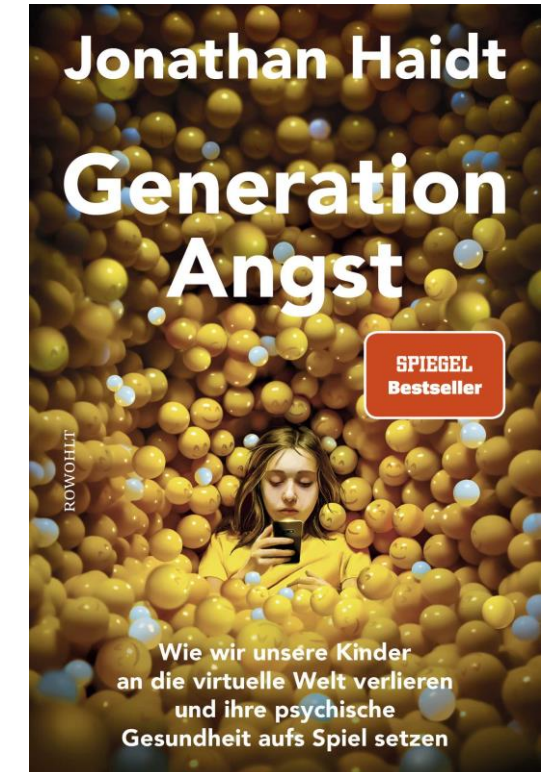
CHRISTIAN MONTAG

DU GEHÖRST UNS!



Die psychologischen Strategien
von Facebook, TikTok, Snapchat & Co –
und wie wir uns vor der großen
Manipulation schützen

BLESSING



Buchempfehlungen

Hilfreiche Internetadressen

Wo kann ich nach Informationen suchen?

- www.klicksafe.de
- www.handysektor.de
- www.schau-hin.info



Experten-Chat mit Anwalt oder Hacker gesucht?

- www.sicherheit-im-internet.com



Wo finde ich eine Anleitung, um ein Smartphone, Tablet usw. sicher einzustellen?

- www.medien-kindersicher.de

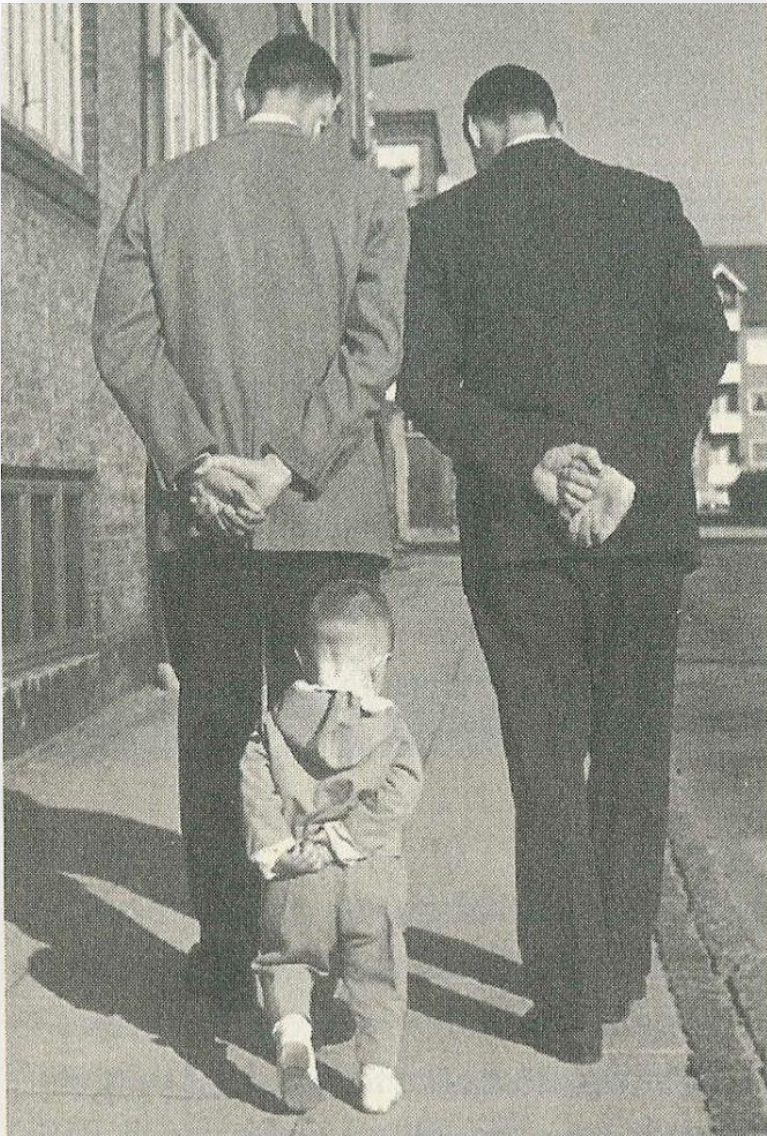
Hier kann ich ganz genau auswählen, für welches Gerät und Betriebssystem ich eine Anleitung benötige. Es gibt kleinschrittige (Bild-) Anleitungen sowie Erklärvideos. Es gibt sogar Tipps für die Routereinstellungen oder den Umgang mit Smart Speakern.

Wo können Kinder das Internet kennenlernen und Eltern Tipps bekommen?

- www.internet-abc.de
- www.mediennutzungsvertrag.de



Handreichung für Eltern: [BPtK-Elternratgeber „Internet“](#)



Kinder lernen durch Vorbilder...





**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW

KiN 
Kompetent im Netz

VIELEN DANK!

Ira-Katharina Petras

petrasfortbildungen@gmx.de |

ipetras@ukaachen.de



Termine



www.lernen-digital.nrw

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:



**Medienberatung
NRW**



Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte

Mittwoch, 3. September 2025 | Landesanstalt für Medien NRW

„Sexualisierte Gewalt im Netz – wie päd. Fachkräfte Kinder und Jugendliche stark machen können“

Donnerstag, 2. Oktober 2025 | AJS – Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW

„Aus der Praxis: Rechtsfragen im Jugendmedienschutz“

Mittwoch, 5. November 2025 | Landeskriminalamt NRW/Kriminalprävention und Opferschutz

„Radikalisierung im Netz“

Donnerstag, 4. Dezember 2025 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„TikTok, Insta & Co – Was macht uns abhängig?“

Mittwoch, 7. Januar 2026 | Landespräventionsstelle gegen Gewalt und Cybergewalt

„Kinder, Jugendliche und der Hass im Netz: Was tun gegen Cybermobbing?“

Donnerstag, 29. Januar 2026 | ginko Stiftung für Prävention

„Methodenkoffer What's on?" (ab Klasse 8)



Literatur

- Adeyanju, G. C. / Solfa, R. P. / Tran, T. L. / Wohlfarth, S. / Büttner, J. / Osobajo, O. A. / Otitoju, A. (2021): Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: a systematic review. In: transl med commun 6 (1), S. 89. DOI: 10.1186/ s41231-021-00092-3
- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of affective disorders*, 367, 701-712.
- Asato, M. R., Terwilliger, R., Woo, J., & Luna, B. (2010). White matter development in adolescence: a DTI study. *Cerebral cortex* (New York, N.Y. : 1991), 20(9), 2122–2131.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bitkom Research. (2024, 6. August). Kinder- und Jugendstudie 2024 [PDF]. Bitkom. <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf>
- Camerini, A.-L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313.
- Chen, X. (2021). Does Persuasive Technology Make Smartphones More Addictive?: An Empirical Study of Chinese University Students.
- DAK-Gesundheit (2023, Pressebericht). DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. Online verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/>
- Göppel, R. (2014). Gehirn, Psyche, Bildung: Chancen und Grenzen einer Neuropädagogik. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gray, C. M., Kou, Y., Battles, B., Hoggatt, J., & Toombs, A. L. (2018). The dark (patterns) side of UX design. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '18), Article 534. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3173574.3174108>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body image*, 51, 101807.
- Groenestein, E., et al. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review. *Current Psychology*.

Literatur

- Hajok, D., Kniazev, N., Le, T. H. N., & Lindner, S. (2022). Social Media als Katalysator oder als Ausweg aus der Krise? Einflüsse von Instagram auf die Psychische Gesundheit Jugendlicher. JMS Jugend Medien Schutz-Report, 45(2), 2-6.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8).
- Internet Matters. (2025, Juli). *Me, myself & AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots* (Version 5, Final Report). <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2025/07/Me-Myself-AI-Report.pdf>
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt*, 110(25), 425–431.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 140(4), 1073.
- McComb et al., (2023). *Meta-analysis of the effects of social-media exposure to upward comparison on self-evaluations*. *Journal of Media Psychology*.
- Meta Platforms, Inc. (2024). *Annual report (Form 10-K) for the fiscal year ended December 31, 2023*. U. S. Securities and Exchange Commission. <https://www.sec.gov/Archives/edgar/data/1326801/000132680124000012/meta-20231231.htm>
- Montag, C. (2021). *Du gehörst uns! Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co*. Karl Blessing Verlag.
- Müller, M. & Montag, C. (2024). Disentangling the link between creativity and technology use. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 52, 101338. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101338>
- MPFS: JIM-Studie 2024.
- Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., et al. (2025). *Social media use and depressive symptoms during early adolescence*. *JAMA Network Open*, 8, e241234.
- Pielot, M., & Rello, L. (2017, September). Productive, anxious, lonely: 24 hours without push notifications. In *Proceedings of the 19th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services* (pp. 1-11).
- Rozgonjuk, D., et al. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on smartphone notifications and addiction. *Computers in Human Behavior*, 110, 106–206.

Literatur

- Schettler, L., Thomasius, R. & Paschke, K. (2022). Neural correlates of problematic gaming in adolescents: A systematic review of structural and functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology*, 27, e13093.
- Servidio, R. (2025). Loneliness moderates the trait-state FoMO pathway in social media use. *Computers in Human Behavior*, 139, 107585.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernández, L. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the Like in adolescence: Effects of peer influence on brain and behavior. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.
- Uhlhaas, P. J. (2011). *Das adoleszente Gehirn* (1. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. V. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 61(12), 11-18.
- Wadsley, M., & Ihssen, N. (2023). A systematic review of structural and functional MRI studies investigating social networking site use. *Brain Sciences*, 13(5), 787.
- Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., & Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305-325.
- Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Okttober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht
- Vicente-Benito & Ramírez-Durán (2023). *Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 61(12), 11-18.