



# Beyond The Feed



**UMFRAGE**

**09.02. bis 01.04.2026**

Eine Umfrage unter jungen Menschen zu  
Social Media und Jugendschutz

Von aula gGmbH



Verantwortlich: Marina Weisband, Carolina Hanke  
aula gGmbH | Alte Schönhauser Straße 23/24 | 10119 Berlin  
info@aula.de | www.aula.de

# Eine Umfrage unter jungen Menschen zu Social Media und Jugendschutz

## Inhalt

Hintergrund .....	2
Vorgehen .....	3
Auswertung .....	4
Die Teilnehmenden .....	4
Genutzte Apps.....	5
Altersbeschränkung.....	6
Was ist gut an Social Media? .....	7
Was findest du schlecht an Social Media? .....	8
Deine perfekte Social Media App: Was müsste sie können? .....	9
Was soll die Politik noch ändern?.....	10
Fazit und Handlungsempfehlungen .....	12
Anhang .....	13
Codebuch.....	13
Was findest du gut an Social Media?.....	13
Was findest du schlecht an Social Media?.....	14
Deine perfekte Social Media App: Was müsste sie können? .....	16
„Außer Social Media: Was soll die Politik noch ändern?“ .....	17
Genaue Ergebnisse.....	0
Teilehrende .....	0
Genutzte Apps.....	0
Was ist gut an Social Media? .....	0
Was ist schlecht an Social Media? .....	1
Deine perfekte Plattform.....	1
Was soll die Politik noch ändern? .....	1

# Hintergrund

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung von Social Media auf die psychische Belastung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind bisher nicht eindeutig. Es konnten Zusammenhänge zwischen intensiver Nutzung und psychischer Belastung gezeigt werden (z.B. Pettitt et al., 2020<sup>1</sup>). Allerdings sind diese Zusammenhänge schwach und bisher rein korrelativ, d.h. es ist unklar, ob belastete Jugendliche eher mehr Social Media nutzen oder ob Social Media für die Belastung verantwortlich ist. Häufig wird auch kritisiert, dass andere Einflussfaktoren in der Diskussion ausgeblendet werden, wie die Pandemie, Kriege oder die wirtschaftliche Lage (z.B. Hutmacher et al., 2023<sup>2</sup>). Przybylski & Weinstein (2017<sup>3</sup>) zeigten, dass es Jugendlichen, die Social Media intensiv nutzten, schlechter ging. Aber Jugendlichen, die Social Media gar nicht nutzten, ging es ebenfalls schlechter als ihren Gleichaltrigen. Die Idee, dass es einen gesunden Rahmen gibt, wo Jugendliche von der Teilhabe profitieren, nannten die Forscher die Goldilocks-Hypothese.

Gleichzeitig haben viele große Plattformen seit 2017 verstärkt auf Mechanismen gesetzt, die suchtfördernd sind (z.B. Roberts et al., 2025<sup>4</sup>) und damit eine übermäßige Nutzung fördern. Es steht also außer Frage, dass Jugendschutz in Bezug auf Social Media ein wichtiges Thema ist. Der Schritt eines Verbots von Social Media für Kinder ist ein massiver Einschnitt in die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen und geht mit einschneidenden technischen Maßnahmen für sämtliche Nutzenden einher, die auch Datenschutzfragen aufwerfen. Darum muss dieses Thema sehr gründlich debattiert werden.

In der Debatte darf nicht die Stimme derjenigen fehlen, um die es zentral geht. Junge Menschen haben nicht nur ein verbrieftes Recht darauf, an Entscheidungen über ihr Leben beteiligt zu werden. **Sie sind auch Expert\*innen für ihren Alltag und ihre Erlebniswelt.**

Die Bund-Länder-Koalition setzt sich seit 2014 für verbindliche Schüler\*innenbeteiligung an Schulen ein. Darum ist es uns ein natürliches Anliegen, die Ansichten und Ideen von jungen Menschen zu politischen Themen sichtbar zu machen und sie an den Tisch zu setzen.

Dafür wollen wir mit der Umfrage #BeyondTheFeed sensibilisieren. Wir können keine repräsentativen Ergebnisse liefern, noch stellen wir einen Anspruch auf eine demokratische Vertretung von Jugendlichen oder eine finale Handlungsaufforderung an die Politik.

Unsere Absicht bestand darin, etwa 1000 Stimmen zu sammeln, die jenseits einer Dafür- oder Dagegen-Debatte um ein Social Media Verbot liegen. Wir wollen wissen, was junge Menschen an Social Media schätzen, was sie stört und was ihnen guttun würde. Wir wollen daran erinnern, dass ihre Meinungen und Erfahrungen eine wichtige Ressource für diese Entscheidung sind

---

<sup>1</sup> Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>

<sup>2</sup> „Digital ist besser?! Psychologie der Online- und Mobilkommunikation.“ Appel, M., Hutmacher, F., Mengelkamp, C., Stein, J.-P., & Weber, S. (Hrsg.). Springer 2023, <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66608-1>

<sup>3</sup> Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

<sup>4</sup> Roberts, J. A., Yaya, L. H. P., & Manolis, C. (2025). An investigation of Tik Tok, Instagram Reels, and YouTube Shorts: How short-form video affordances drive social media engagement and addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0338>

## Vorgehen

#BeyondTheFeed wurde als Umfragekampagne aufgesetzt. Beworben über die Netzwerke der aula gGmbH, NGOs, Schul- und Bildungsnetzwerke und Social Media erreichten wir junge Menschen aus ganz Deutschland. Die Umfrage konnte in zwei Modi beantwortet werden: entweder als Onlinefragebogen, oder als Plakat, das man gemeinsam mit der Klasse schreibt, nachdem man die Leitfragen im Unterricht gemeinsam diskutiert hat.

Die wesentlichen Fragen waren folgende (vollständige Umfrage im Anhang):

1. In welchem Jahr bist du geboren? (Auswahl)
2. In welchem Bundesland wohnst du? (Auswahl)
3. Welche Social Media Apps benutzt du? (Freitext)
4. Was findest du gut an Social Media? (Freitext)
5. Was findest du schlecht an Social Media? (Freitext)
6. Ab welchem Alter sollten Social Media Apps erlaubt sein? (Auswahl zw. 6, 14, 16, 18 Jahre und „Keine Altersbeschränkung“)
7. Deine perfekte Social Media App: Was müsste sie können?
8. Außer Social Media: Was soll die Politik noch ändern?

Die Ergebnisse der Onlinefragebögen erhielten wir direkt über limesurvey direkt. Die Plakate wurden uns als Fotos zugeschickt.

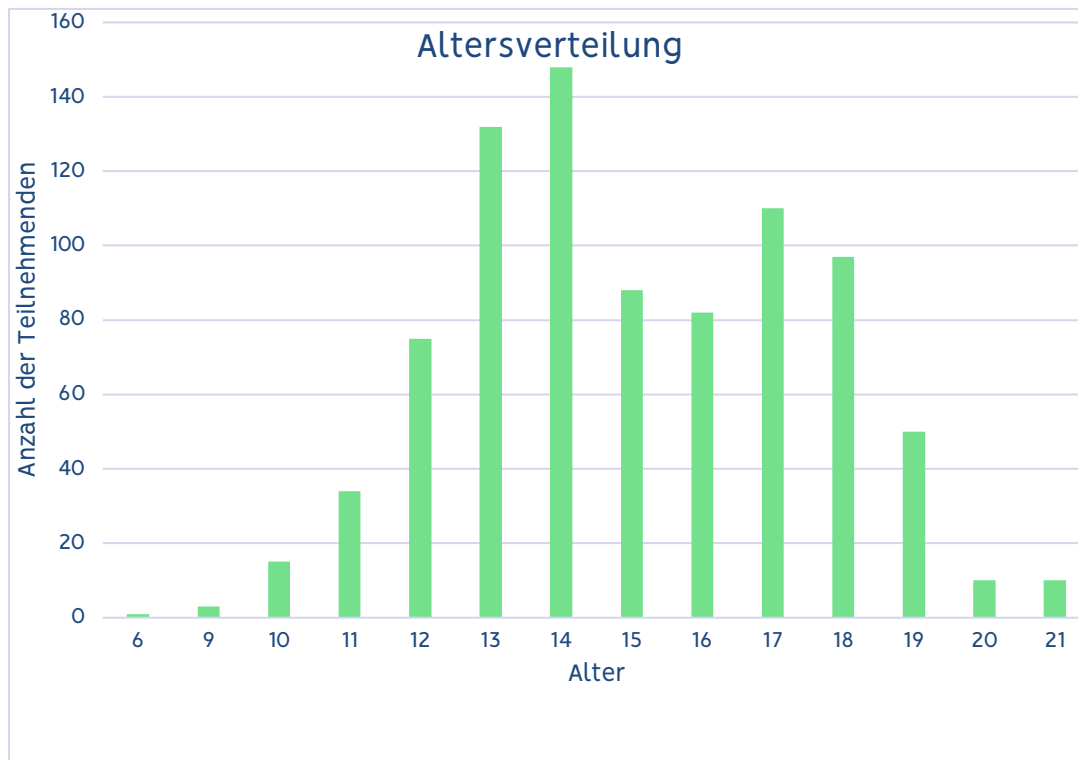
Um die Freitextantworten analysieren zu können, wurden diese Kategorien zugeordnet. Mehrere Kategorien pro Antwort waren möglich. Die Kategorien wurden anhand der ersten 50 Antworten explorativ gebildet (d.h. wir erfassten, was häufige Antworten waren) und anschließend wurde die Kodierung auf alle Antworten angewendet. Die Codebücher, die dabei benutzt wurden, finden sich im Anhang.

# Auswertung

## Die Teilnehmenden

1521 Personen haben an der Umfrage teilgenommen. 977 davon beantworteten die Umfrage vollständig. Die genaue Aufschlüsselung der Mengen befindet sich im Anhang unter „Genauere Ergebnisse“.

Die Altersverteilung ist wie folgt:



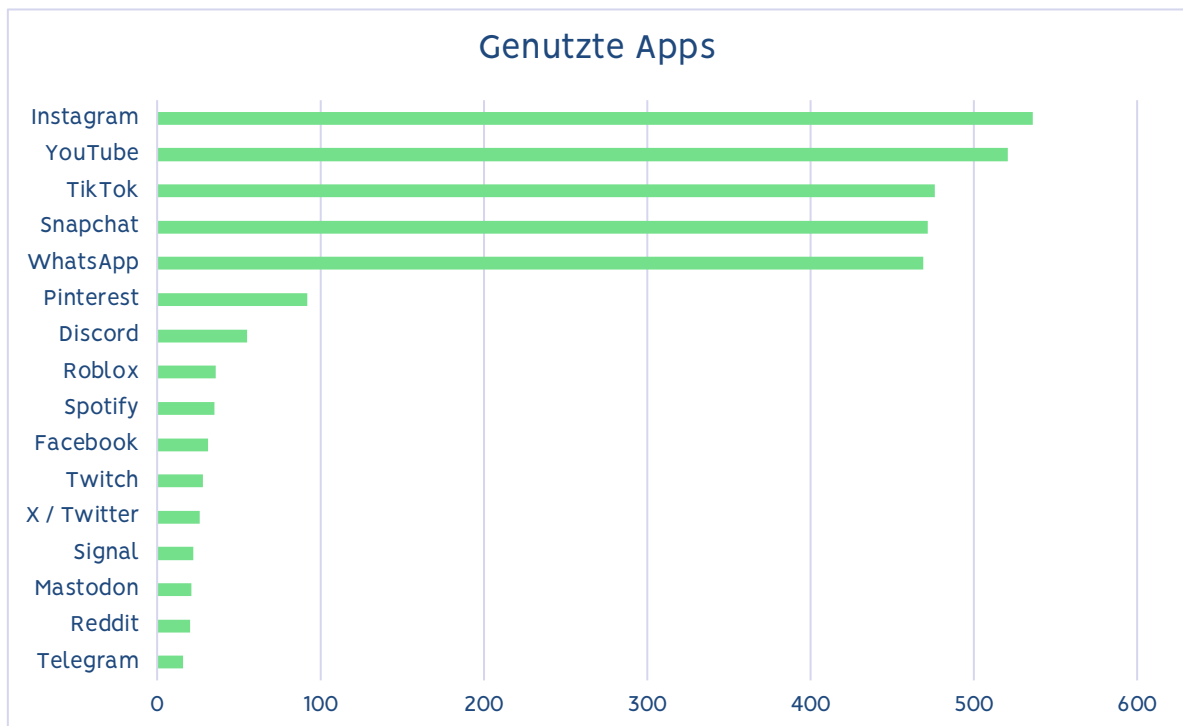
Die Auswertung erfolgte unter Ausschluss aller Personen über 21 Jahre, d.h. Insgesamt **855 TN**.

Die Teilnehmenden bis 21 Jahre verteilen sich wie folgt auf die Bundesländer:

<b>Bundesland</b>	<b>Anzahl</b>
Nordrhein-Westfalen	272
Bayern	140
Berlin	57
Niedersachsen	49
Baden-Württemberg	38
Hamburg	33
Brandenburg	21
Mecklenburg-Vorpommern	16
Hessen	15
Thüringen	10
Bremen	4
Sachsen	4
Rheinland-Pfalz	6
Schleswig-Holstein	4
Ausland	1

## Genutzte Apps

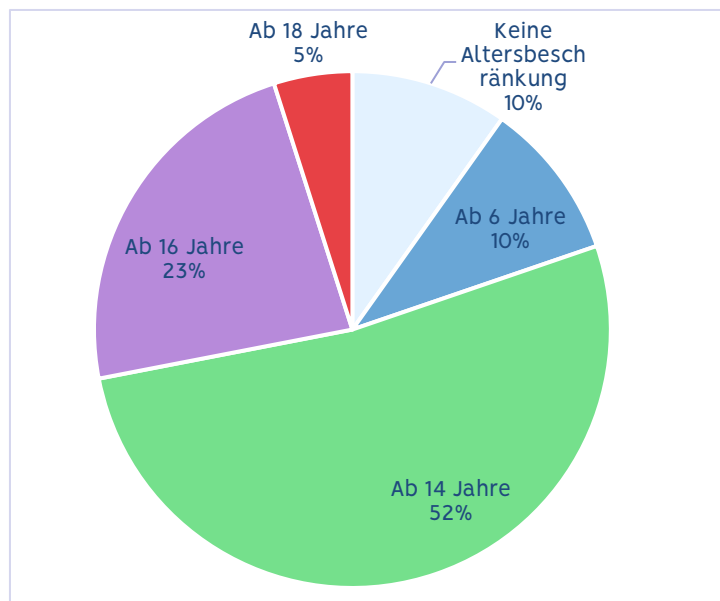
Antworten auf die Frage: „Welche Social Media Apps benutzt du?“. Mehrfachnennungen waren möglich. Aufgelistet alle Antworten mit mindestens 3 Nennungen. Gestrichen wurden Apps, die gar keine Social Media Elemente aufweisen wie Safari, Google, Amazon Prime.



Hier ist zu beachten, wie uneindeutig die Zuordnung ist, was eigentlich „Social Media“ eigentlich ist. Zählen Messengerdienste dazu? Was ist mit Spielen wie Roblox oder Fortnite, die soziale Interaktion erlauben?

## Altersbeschränkung

Die präferierte Altersgrenze für Social Media wurde so angegeben.



Mindestalter	Anz.
Keine Altersbeschränkung	96
Ab 6 Jahre	97
Ab 14 Jahre	510
Ab 16 Jahre	226
Ab 18 Jahre	48

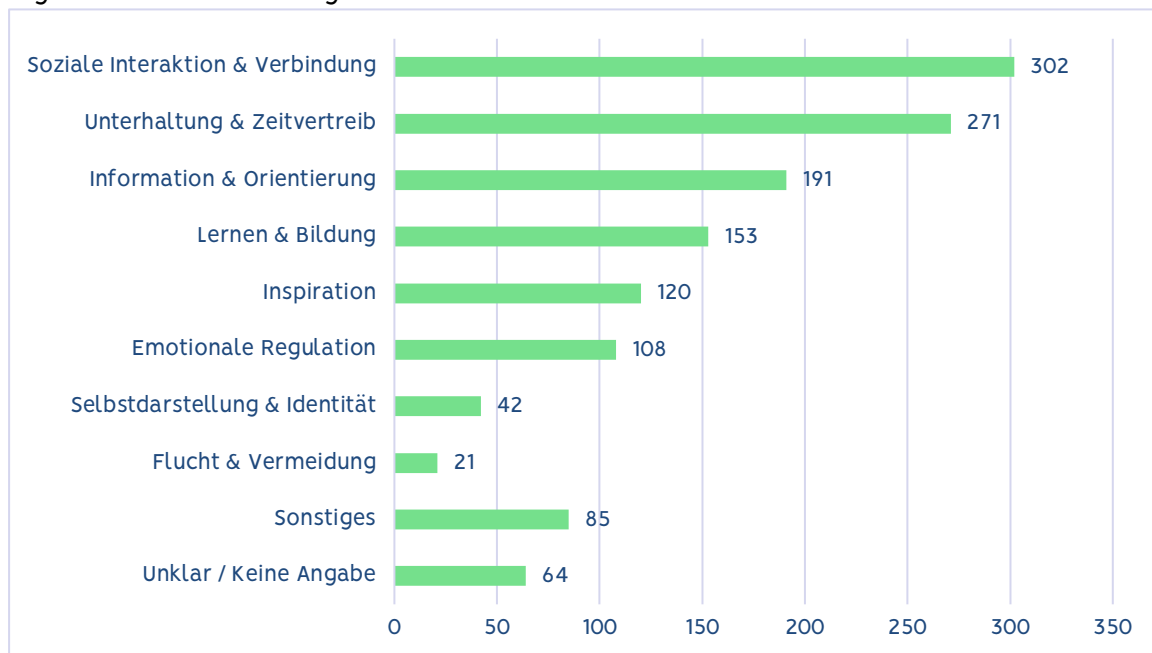
**Aber es gab ein Muster:** Im Schnitt wählten Teilnehmende das Alter als Altersgrenze, das sie selbst bereits überschritten hatten (Ausnahme „ab 18“):

Kategorie	Durchschnittsalter
ab 6 Jahre	13,56 Jahre
ab 14 Jahre	14,77 Jahre
ab 16 Jahre	16,55 Jahre
ab 18 Jahre	15,72 Jahre
keine Altersbeschränkung	14,09 Jahre

Die Jugendlichen sind also der Ansicht, man müsse Kinder vor den negativen Seiten von Social Media schützen, sie selbst wollen allerdings teilhaben. Die jungen Menschen bilden damit etwa ab, wie wir Erwachsenen die Diskussion auch führen: wir wollen die Jüngeren schützen, die jünger sind als wir, wollen aber selbst teilhaben.

## Was ist gut an Social Media?

Auf die Frage „Was findest du gut an Social Media?“ ließen sich die Freitextantworten der Jugendlichen diesen Kategorien zuordnen:



Die Top-Themen waren:

- 1. Soziale Interaktion & Verbindung: Kontakt halten, schreiben, reden, Austausch, mit anderen sein, Gleichgesinnte finden**

Beispiele:

„Ich habe durch Social Media Freunde aus anderen Ländern gefunden und mich weniger alleine gefühlt weil ich erstmals Menschen gesehen habe die so ähnlich sind wie ich“ „Ich finde gut, dass es Menschen, besonders Jugendliche verbindet und ein Strang zwischen uns schafft. Man kann einfacher Gleichdenkende Personen finden.“

„Man kann Kontakt zu Freunden und Familie aus aller Welt halten und Einblicke in deren Leben erhalten“

- 2. Unterhaltung & Zeitvertreib: Spaß, Videos schauen, scrollen, Langeweile überbrücken**

Beispiele:

„Gute Unterhaltung, wenn einem langweilig ist“

„Videos“

„Es ist unterhaltsam, wenn man Langeweile hat ist es ein guter Zeitvertreib“

- 3. Information & Orientierung: Nachrichten, sich informieren, wissen „was abgeht“**

Beispiele:

„an social media finde ich gut das man über die aktuellen Nachrichten und politische Themen informiert wird“

„Perspektiven, die in etablierten Medien weniger vertreten werden“

„Schnelle Informationsquelle“

- 4. Lernen & Bildung: Schulbezug, Wissen aneignen, Erklärungen, aus dem Leben anderer Leute lernen**

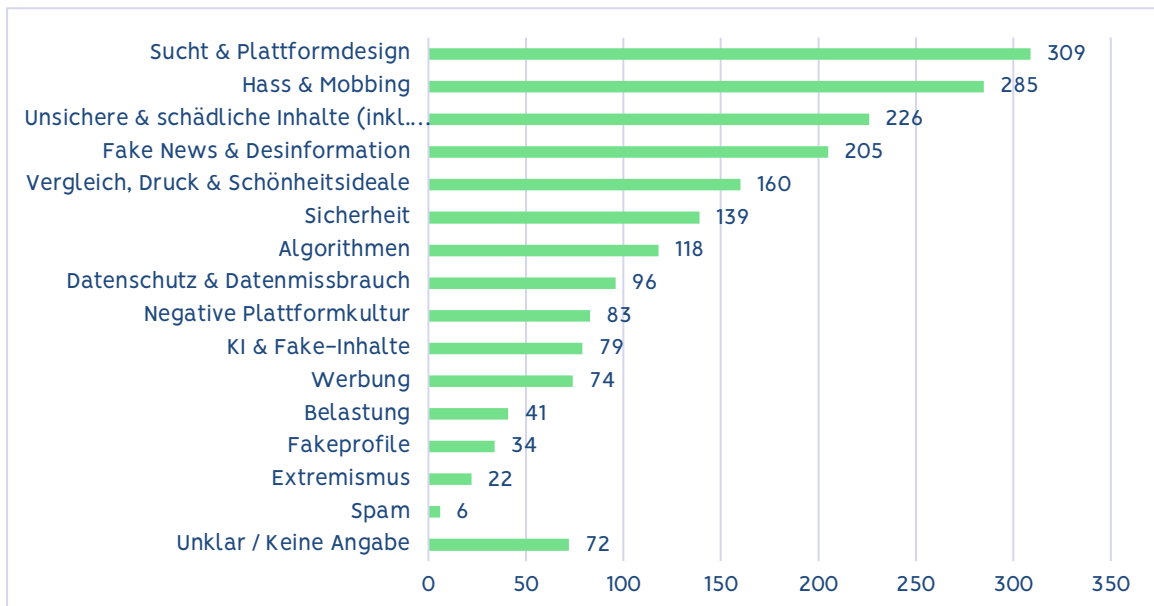
Beispiele:

„Man bekommt viel mit, tutorials, lernen“ „Das man sich schnell neue Themen aneignen kann“ „Man kann Bereiche entdecken, von denen man vorher keine Ahnung hatte, so entwickeln sich Interessen... ich habe so z.B. echte Freunde in Wales gefunden, mit denen ich jetzt mein English verbessern kann, obwohl ich mir keinen Austausch leisten konnte.“

Unter „Emotionale Regulation“ finden wir die Möglichkeit, sich von Stress abzulenken und „abzuschalten“, aber auch Social Media in der Funktion eines wichtigen Schutzraums (dieser Aspekt wird manchmal auch in der Kategorie „Verbindung“ genannt). Aus anderen Studien kennen wir das als wichtigen Aspekt für marginalisierte und einsame Kinder.

## Was findest du schlecht an Social Media?

Auf die Frage „Was findest du schlecht an Social Media?“ ließen sich die Freitextantworten der Jugendlichen diesen Kategorien zuordnen:



Die Top- Themen waren:

- Sucht & Plattformdesign:** Social Media ist so gestaltet, dass es süchtig macht (z. B. Endlosscrollen, Algorithmen) und zu übermäßiger Nutzung sowie Zeitverlust führt

Beispiele:  
 „Die Aufmerksamkeitsökonomie und wie süchtig es doch machen kann.“, „endless scrolling“,  
 „Suchtmechanismen als Geschäftsmodell der Plattformen“
- Hass & Mobbing:** Beleidigungen, Hate Speech, toxische Kommentare und Diskriminierung

Beispiele:  
 „Das Mobbing, die Hetze und den Hass“, „Hate und schlechte Kommentare“, „unnötige Hass Kommentare“
- Unsichere & schädliche Inhalte (inkl. Jugendschutz):** Gefährliche, sexualisierte oder gewalttätige Inhalte sowie mangelnder Schutz für Kinder und Jugendliche

Beispiele:  
 „Gewalttätige Videos/ Fotos“, „sexualisierten Content“  
 „kaum Beachtung von Kinder- und Jugendschutz“
- Fake News & Desinformation:** Verbreitung falscher oder manipulativer Informationen

Beispiele:  
 „Es gibt viele fake news“, „Verbreitung von falschen und unglaubwürdigen... Nachrichten“, „Es enthält oft fake news“

5. **Vergleich, Druck & Schönheitsideale:** Unrealistische Ideale, Vergleich mit anderen und gesellschaftlicher Druck durch Social Media

Beispiele:

„Die Vergleichskultur“, „Perfekte und unrealistische Schönheitsideale“

„Zu viele Ideale. Ich merke an mir selber das ich Unsicherheiten durch Social Media bekomme. Ich möchte sein wie andere und denke ich bin nicht gut genug. Zu viel Bearbeitung.“

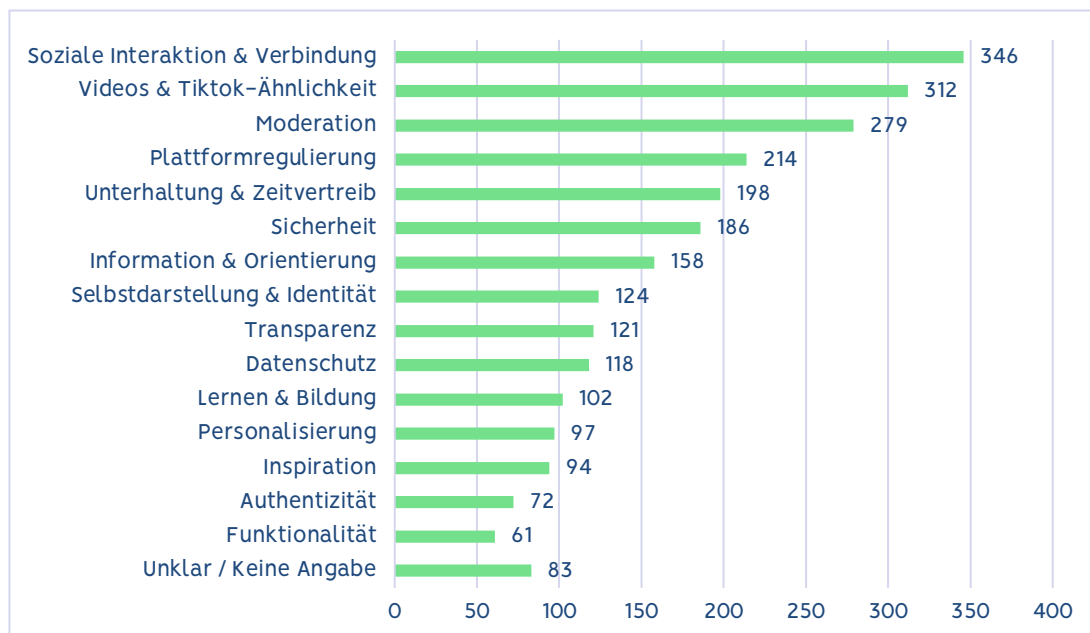
Auffällig ist, dass sehr viele der genannten Punkte das **Plattformdesign** und die **Moderation** betreffen. Die schädlichen Aspekte betreffen zwar in einigen Fällen das inhärente Wesen von Social Media („Vergleich, Druck & Schönheitsideale“, Negative Plattformkultur“ etc.), die allermeisten Kategorien sind allerdings seitens der Plattformbetreiber steuerbar (Suchtpotential des Designs, Content Moderation, Algorithmen und KI).

## Deine perfekte Social Media App: Was müsste sie können?

In dieser Frage wurde operationalisiert, worauf junge Menschen auf Social Media Wert legen. Das ist beispielsweise wichtig, wenn man erwägt, sichere Alternativen zu schaffen.

Auf die Frage, was die perfekte Social Media App können müsse, ließen sich die Freitextantworten folgenden Kategorien zuordnen:

Die Top-Themen waren:



1. **Soziale Interaktion & Verbindung:** Austausch mit anderen (chatten, telefonieren, Nachrichten, Gruppen)

Beispiele:

„Mit Freunden schreiben, telefonieren, Fotos schicken...“, „Chatten und erklär Videos schauen, „Austausch mit Freund\*innen ermöglichen“

2. **Videos & Tiktok:** Inhalte konsumieren/erstellen (Kurzvideos, lange Videos, Streams; „wie tiktok“)

Beispiele:

„Videos gucken und drehen“, „Kurz Videos, Fotos so wie Snapchat...“, „Videos wie auf YouTube aber keine Kommentarespalte“

3. **Moderation:** Inhalte filtern (Hass, Fake News, Gewalt, Extremismus)

Beispiele:

„Hasskommentare automatisch löschen“; „Fake News rausfiltern“; „unangemessene Inhalte direkt sperren“

4. **Plattformregulierung:** Zeitlimits, kein Suchtpotenzial, Algorithmus begrenzen, Nutzung steuern

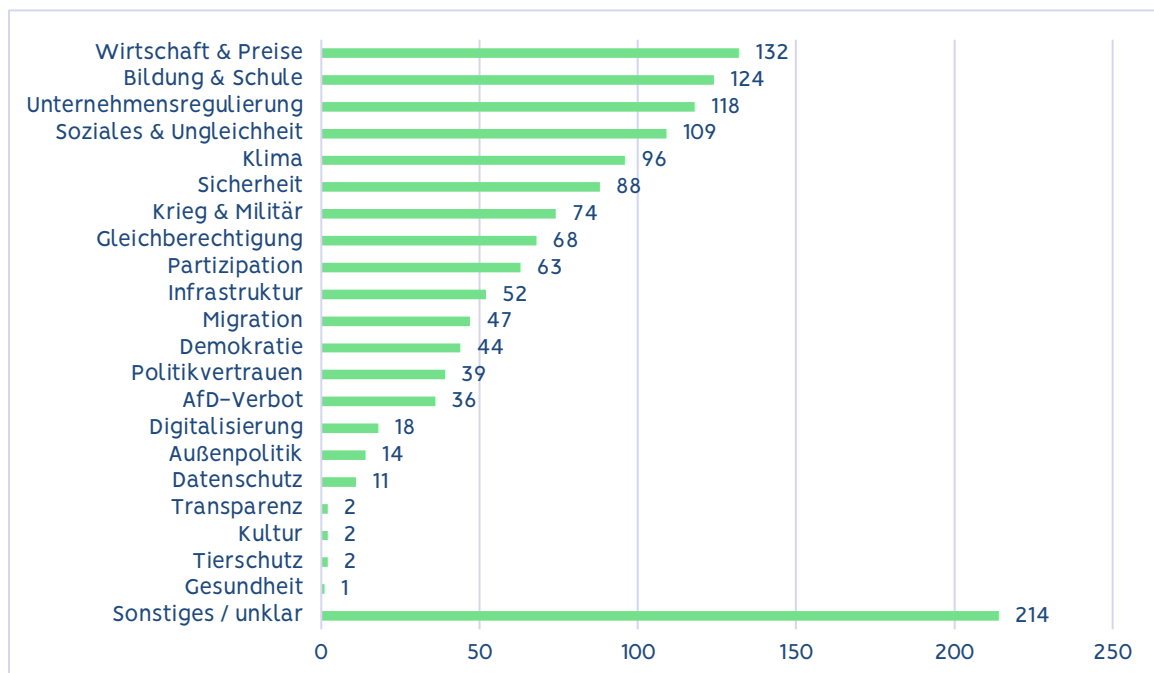
Beispiele:

„Zeitlimit... nicht umgehen können“; „nicht abhängig machen“; „kein Doomscrolling“

Zu der Kategorie „Plattformregulierung“ könnte man theoretisch auch andere Kategorien zählen, die wir getrennt erfasst haben. Nämlich die Sicherheit (Schutz vor Übergriffen, Grooming, Mobbing, gefährlichen Kontakten), Transparenz (Kennzeichnung von Fake News, KI, Werbung, Quellenklarheit) und Datenschutz (Schutz persönlicher Daten, keine Weitergabe/Überwachung). Wenn man alle Aspekte der Plattformregulierung in eine Kategorie zählen würde, hätte sie 615 Nennungen.

## Was soll die Politik noch ändern?

Da wir die Möglichkeit bereits hatten, gaben wir den Teilnehmenden die Möglichkeit, weitere Wünsche an die Politik zu formulieren, die jenseits der Social-Media-Frage lagen. Diese waren ebenfalls Freitext und ließen sich folgenden Kategorien zuordnen:



Die Top-5 Themen, die Jugendliche beschäftigten, waren:

1. **Wirtschaft & Preise:** Preise, Inflation, Lebenshaltungskosten, Steuern  
Beispiele:  
„Dönerpreise runter“, „Spritpreise senken“, „Die Preise niedriger setzen“  
(Dönerpreise waren mit 30 Nennungen sehr zentral.)
2. **Bildung & Schule:** Forderungen zur Reform von Schule, Unterricht, Ausstattung oder Bildungsinhalten  
Beispiele:  
„Das Schulsystem. Es ist veraltet und hat sich seit 100 Jahren kaum verändert. Es lässt sich nicht individuell auf jeden Schüler anpassen und presst Schüler, die „anders“ sind in ein System, in das sie nicht passen.“,  
„Mehr Geld für schulische Ausbildung“, „meine Güte bitte (politische) Bildung fördern!  
Demokratie versagt grade unter anderem, weil die Menschen keine Ahnung haben“
3. **Unternehmensregulierung:** Regeln, Verbote, Altersgrenzen, vor allem im Digitalen  
Beispiele:  
„Firmen zu der Kontrolle der Inhalte zwingen, wie durch das Einsetzen von Fakt Checking“, „Das die Gesetze des Landes auch im Internet gelten und genauso ernst genommen werden“
4. **Soziales & Ungleichheit:** Soziale Sicherheit, Armut, Wohnen, Vermögensverteilung, Steuern  
Beispiele:  
„Weniger Menschen ohne Dach über dem Kopf“, „Sozialstaat stärken“, „Vermögenssteuer“
5. **Klima:** Umwelt-, Klima- und Nachhaltigkeitsthemen  
Beispiele:  
„Mehr Klimaschutz“, „Umwelt schützen“, „Mehr Strom mit Windkraft und Sonnenenergie erzeugen“

## Fazit und Handlungsempfehlungen

Junge Menschen äußern durchaus den Wunsch nach einem Mindestalter von Social Media. Allerdings sehen sie das beste Mindestalter meist etwas jünger als sich selbst. Der Wunsch nach Teilhabe besteht also auch.

Social Media hat eindeutig **positive Aspekte** im sozialen Zusammenhalt, in Unterhaltung und im Informiert bleiben und Lernen.

**Schutz** wünschen sich Jugendliche bei vielen Fragen von Plattformregulierung: bei Suchtpotentialen, Hass, nicht altersgerechten Inhalten, Fake und vor undurchsichtigen Algorithmen. Eine Möglichkeit besteht darin, ein **Mindestalter** festzulegen. Wir kommen allerdings nicht umhin, festzustellen, dass das Suchtpotential und radikalisierende Algorithmen ein ebenso großes Problem für Erwachsene darstellen. Außerdem gaben Jugendliche durchaus an, Social Media als Schutzraum zu brauchen und Datenschutz wichtig zu finden. Das kann beeinträchtigt werden durch technische Maßnahmen, die notwendig wären, um einen Altersnachweis durchzuführen. Diese müssten mit absoluter Beachtung von Datenschutz geschehen. Darüber hinaus entdeckten wir in der Frage nach allgemeiner Politik viele Aussagen zum Bereich „Politikvertrauen“. Hier zeigt sich der anderweitig bereits berichtete Vertrauensverlust in politische Institutionen. Ein Verbot von Social Media von oben herab könnte dieses Gefühl stärken und junge Menschen weiter in die Arme von Leuten treiben, die dann populistisch behaupten können, auf ihrer Seite zu stehen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, statt bei den Jugendlichen direkt bei den **Plattformen** anzusetzen. Die meisten genannten gefährlichen Aspekte sind bewusste Designentscheidungen, die die großen Plattformen zur Profitmaximierung einsetzen. Politische Regulierung der Plattformen an dieser Stelle hätte den großen Vorteil, diese Gefahren von der ganzen Bevölkerung abzuwenden. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, Jugendlichen neue Räume und **Alternativen** zu schaffen. Verbindung mit anderen, Information, Unterhaltung und Lernen müssen nicht von großen, gewinnorientierten Plattformen abhängen. Schon jetzt nennen vermehrt bereits junge Menschen die Nutzung dezentraler Plattformen wie Mastodon. Es wäre möglich, in Online-Plattformen zu investieren, die nicht gewinnorientiert sind, gut moderiert und für Jugendliche gestaltet.

Die Ergebnisse dieser Umfrage legen nahe, dass Jugendliche ein recht klares Bild von den Gefahren, aber auch den Vorteilen von Social Media haben und gute Partner\*innen darin sind, Regulierungen und Alternativen zu entwickeln. Wir empfehlen einen politischen Prozess, der sie systematisch auf Augenhöhe mit **einbezieht** und in einem nächsten Schritt herausfindet, **ob junge Menschen eine Altersgrenze wollen oder dass Plattformen sich verändern**.

## Was findest du gut an Social Media?

<b>Kategorie</b>	<b>Bedeutung</b>	<b>Zitate</b>
Soziale Interaktion & Verbindung	Kontakt halten, schreiben, reden, Austausch, „mit anderen sein“, Gleichgesinnte finden	„Ich habe durch Social Media Freunde aus anderen Ländern gefunden und mich weniger alleine gefühlt weil ich erstmals Menschen gesehen habe die so ähnlich sind wie ich“ „Ich finde gut, dass es Menschen, besonders Jugendliche verbindet und ein Strang zwischen uns schafft. Man kann einfacher Gleichdenkende Personen finden.“ „Man kann Kontakt zu Freunden und Familie aus aller Welt halten und Einblicke in deren Leben erhalten“
Unterhaltung & Zeitvertreib	Spaß, Videos schauen, scrollen, Langeweile überbrücken	„Gute Unterhaltung, wenn einem langweilig ist“ „Videos“ „Es ist unterhaltsam, wenn man Langeweile hat ist es ein guter Zeitvertreib“
Information & Orientierung	Nachrichten, sich informieren, wissen „was abgeht“	„an social media finde ich gut das man über die aktuellen Nachrichten und politische themen informiert wird“ „Perspektiven, die in etablierten Medien weniger vertreten werden“ „Schnelle Informationsquelle“
Lernen & Bildung	Schulbezug, Wissen aneignen, Erklärungen, aus dem Leben anderer Leute lernen	„Man bekommt viel mit, totutorials, lernen“ „Das man sich schnell neue Themen aneignen kann“ „Man kann Bereiche entdecken, von denen man vorher keine Ahnung hatte, so entwickeln sich interessen... ich habe so z.B. echte Freunde in Wales gefunden, mit den ich jetzt mein English verbessern kann, obwohl ich mir keinen Austausch leisten konnte.“
Inspiration	Neue Ideen und Anregungen	„Inspiration in manche Bereichen (z.B. wandern, backen, lesen, usw.)“ „Das wenn man was basteln möchte und grad keine idee hat,das man dann Videos schauen kann wo man ideen bekommt“ „Man bekommt Inspiration für viele Dinge, wie zum Beispiel für Essen, Kleidung etc.“
Selbstdarstellung & Identität	posten, Profil, Likes, sich zeigen, Reichweite	„Fotos & Videos posten“ „Das man sein privat Leben Teil“

		„Man kann für sich selber Videos für die Erinnerung machen“
Emotionale Regulation	entspannen, ablenken, abschalten, mit Stress umgehen	„Es entspannt mich zwischendurch und lenkt in schlechten Zeiten ab“ „es hilft mir wenn ich traurig bin damit klar zu kommen“ „Es hilft mir aus stressigen Situationen heraus zu kommen“
Gewohnheit & Routine	automatisch, täglich, „einfach machen ohne nachzudenken“	„Ich habe etwas dann zu tun und guck nicht einfach aufs Dach den ganzen Tag.“ „Es ist wenn man zum Beispiel morgens auf denn Bus wartet kann man so seine Zeit verbringen“ „Vertreibt Zeit und so“
Flucht & Vermeidung	Realität entkommen, nicht nachdenken wollen	„Dass man sich mehr oder vom Alltag ablenken kann“ „Man kann auch gut aus der eigenen Welt entfliehen“ „Unterhaltung und Ablenkung vom Alltag“
Sonstiges	sinnvoller Inhalt, aber keiner Kategorie klar zuzuordnen	„Reichweite“ „Mann kann streamen“ „Personalisierte Beiträge“
Unklar/Keine Angabe	leer, unverständlich oder nicht interpretierbar	„Ok“ „67“ „Döner“

## Was findest du schlecht an Social Media?

<b>Kategorie</b>	<b>Bedeutung</b>	<b>Zitate</b>
Sucht & Plattformdesign	Social Media ist so gestaltet, dass es süchtig macht (z. B. Endlosscrollen, Algorithmen) und zu übermäßiger Nutzung sowie Zeitverlust führt	„Die Aufmerksamkeitsökonomie und wie süchtig es doch machen kann.“ „endless scrolling“ „Suchtmechanismen als Geschäftsmodell der Plattformen“
Psychische Belastung	Negative Auswirkungen auf Psyche, Selbstwert, Motivation oder Aufmerksamkeit	„Entwicklung von psychischen Problemen“ „man wird dadurch auch unmotiviert und die Aufmerksamkeitsspanne wird immer weniger“ „Druck/falsche Erwartungen/verzerrtes Selbstbild“
Vergleich, Druck & Schönheitsideale	Unrealistische Ideale, Vergleich mit anderen und gesellschaftlicher	„Die Vergleichskultur“ „Perfekte und unrealistische Schönheitsideale“ „Zu viele Ideale. Ich merke an mir selber das ich Unsicherheiten durch Social Media bekomme. Ich möchte sein wie andere und

	Druck durch Social Media	denke ich bin nicht gut genug. Zu viel bearbeitung.“
Hass & Mobbing	Beleidigungen, Hate Speech, toxische Kommentare und Diskriminierung	„Das Mobbing, die Hetze und den Hass“, „Hate und schlechte Kommentare“, „unnötige Hass Kommentare“
Fake News & Desinformation	Verbreitung falscher oder manipulativer Informationen	„Es gibt viele fake news“, „Verbreitung von falschen und unglaubwürdigen... Nachrichten“, „Es enthält oft fake news“
KI & Fake-Inhalte	KI ermöglicht Manipulation, Fake-Inhalte oder wird generell als Problem wahrgenommen	„KI“, „man kann alles faken mit ki“ „Offesichtlich alles was fake ist – Filter, Fake News, alles was KI generiert ist.“
Algorithmen & Manipulation	Algorithmen steuern Inhalte problematisch und verstärken extreme oder emotionale Inhalte	„Algorithmen fördern Populismus und Extremismus“, „...länger auf der Plattform zu behalten“, „Negative Beeinflussung durch... Algorithmus“
Extremismus & Populismus	Verbreitung extremistischer oder populistischer Inhalte	„Hetze und populismus“, „Hass... durch z.B. Rechtsextreme“, „rechtsextreme Aussagen“
Unsichere & schädliche Inhalte (inkl. Jugendschutz)	Gefährliche, sexualisierte oder gewalttätige Inhalte sowie mangelnder Schutz für Kinder und Jugendliche	„Gewalttätige Videos/ Fotos“, „sexualisierten Content“ „kaum Beachtung von Kinder- und Jugendschutz“
Anonymität & Fake-Profilen	Nutzer verstecken sich hinter Fake-Profilen oder täuschen Identität vor	„hinter anonymen Profilen verstecken“, „geben sich als jemand anderes aus“, „Man kann alles faken“
Sicherheit	Gefahr Übergriffe, Grooming durch gefährliche Kontakte, fehlende Datensicherheit, Betrugsgefahr, fehlende Sensibilisierung für Gefahren	„Das irgendwelche Menschen dich anschreiben können“, „Das Pädophile Menschen sich jung ausgeben und kleine Mädels pervers anschreiben“, „Wenn man irgendetwas über andere postet und die das nicht möchte“
Datenschutz & Datenmissbrauch	Sorge um Datensammlung, Tracking oder Hacking	„intransparentes sammeln von Daten“, „man seine Daten da eingeben muss“, „Daten hacken“

Unerwünschte Kontakte & Spam	Fremde Kontaktaufnahme, Spam, Bots oder Belästigung	„Man kann einfach angeschrieben werden“, „Spam“, „bots“
Informationsüberflutung	Zu viele Inhalte führen zu Stress oder kognitiver Überforderung	„Überforderung und Überflutung zu vieler Nachrichten“, „zu viele Nachrichten“, „man verbringt unnötig viel Zeit“
Negative Plattformkultur	Social Media wird insgesamt als negativ, toxisch oder problematisch erlebt	„Die Negativität, Emotionalisierung“, „sehr viel Hass und Hetze“, „alles dreht sich nur noch um die virtuelle Welt“
Werbung	Übermäßige Werbung	„Nervige Werbung“ „dass viele Influencer falsche Versprechungen machen um Clicks zu generieren“ „Dass es kapitalistisch ist, im Sinne von der übermäßigen Werbung, dem übertriebenen Konsumverhalten, und dass die Firmen alles versuchen um einen abhängig zu machen“
Unklare / keine Antwort	Keine konkrete oder auswertbare Aussage	„Weiß nicht“

## Deine perfekte Social Media App: Was müsste sie können?

<b>Kategorie</b>	<b>Bedeutung</b>	<b>Zitate</b>
Soziale Interaktion & Verbindung	Austausch mit anderen (chatten, telefonieren, Nachrichten, Gruppen)	„Mit Freunden schreiben, telefonieren, Fotos schicken...“ „Chatten und erklär Videos schauen“ „Austausch mit Freund*innen ermöglichen“
Videos & Tiktok	Inhalte konsumieren/erstellen (Kurzvideos, lange Videos, Streams; „wie tiktok“)	„Videos gucken und drehen“ „Kurz Videos, Fotos so wie Snapchat...“ „Videos wie auf YouTube aber keine Kommentarespalte“
Selbstdarstellung & Identität	Nachrichten, sich informieren, wissen „was abgeht“	„Bilder posten... eigenes Profil hochladen“ „Storys posten können, mit Menschen schreiben, Videos posten“ „eigene Posts, Profil gestalten“
Unterhaltung & Zeitvertreib	Spaß, Zeitvertreib, Spiele, „nicht langweilig“	„Mich über wichtige und aktuelle Themen informieren“ „Nachrichten aus der Welt anzeigen“ „Mich up to Date halten“
Inspiration	Ideen, Kreativität, neue Perspektiven	„Neue Ideen, verschiedene Lebensweisen und Kulturen“ „Inspirationen und Ideen finden“ „Rezepte nachmachen, kreative Ideen entdecken“

Lernen & Bildung	Wissen erwerben, Erklärvideos, Schule, Tutorials	„Lernvideos, Hausaufgaben erklären“ „Wissen interessant vermitteln“ „Tipps für die Schule geben“
Information & Orientierung	Nachrichten, aktuelle Themen, Orientierung	„Mich über wichtige und aktuelle Themen informieren“ „Nachrichten aus der Welt anzeigen“ „Mich up to Date halten“
Moderation	Inhalte filtern (Hass, Fake News, Gewalt, Extremismus)	„Hasskommentare automatisch löschen“ „Fake News rausfiltern“ „unangemessene Inhalte direkt sperren“
Sicherheit	Schutz vor Übergriffen, Grooming, Mobbing, gefährlichen Kontakten	„Schutz vor Pädophilen“ „kein Cybermobbing“ „sicher sein... keine gefährlichen Kontakte“
Datenschutz	Schutz persönlicher Daten, keine Weitergabe/Überwachung	„keine Daten sammeln“ „Datenschutz ist sehr wichtig“ „nicht als Produkt benutzt werden“
Plattformregulierung	Zeitlimits, kein Suchtpotenzial, Algorithmus begrenzen, Nutzung steuern	„Zeitlimit... nicht umgehen können“ „nicht abhängig machen“ „kein Doomscrolling“
Personalisierung	Inhalte selbst auswählen / Feed einstellen	„nur das anzeigen was mich interessiert“ „Feed selbst einstellen können“ „Inhalte nach meinen Interessen filtern“
Transparenz	Kennzeichnung von Fake News, KI, Werbung, Quellenklarheit	„Fake News kennzeichnen“ „wissen was mit meinen Daten passiert“ „KI Inhalte markieren“
Authentizität	echte Inhalte, keine KI/Fakes, „wahres Leben“	„das wahre Leben zeigen“ „keine KI Inhalte“ „nur echte Informationen“
Funktionalität	technische Features (Suche, Upload, Bedienbarkeit, Tools)	„anrufen, schreiben, posten können“ „gute Suchfunktion“ „einfache Bedienung“
Unklar / Sonstiges / Keine Angabe	keine verwertbare oder inhaltlich zu vage Antwort	„Keine Ahnung“ „Alles“ „67“

## „Außer Social Media: Was soll die Politik noch ändern?“

Kategorie	Bedeutung	Zitate
Bildung & Schule	Forderungen zur Reform von Schule, Unterricht,	„Das Schulsystem. Es ist veraltet und hat sich seit 100 Jahren kaum verändert. Es lässt sich nicht individuell auf jeden Schüler anpassen

	Ausstattung oder Bildungsinhalten	und presst Schüler, die „anders“ sind in ein System, in das sie nicht passen.“, „Mehr Geld für schulische Ausbildung“, „meine Güte bitte (politische) Bildung fördern! Demokratie versagt grade unter anderem, weil die Menschen keine Ahnung haben“
Klima	Umwelt-, Klima- und Nachhaltigkeitsthemen	„Mehr Klimaschutz“, „Umwelt schützen“, „Mehr Strom mit Windkraft und Sonnenenergie erzeugen“
Wirtschaft & Preise	Preise, Inflation, Lebenshaltungskosten, Steuern	„Dönerpreise runter“, „Spritpreise senken“, „Die Preise niedriger setzen“
Soziales & Ungleichheit	Soziale Sicherheit, Armut, Wohnen, Vermögensverteilung, Steuern	„Weniger Menschen ohne Dach über dem Kopf“, „Sozialstaat stärken“, „Vermögenssteuer“
Gleichberechtigung	Gleichstellung (z. B. Geschlechter, Minderheiten)	„Mehr Rechte für Frauen“, „Gleichberechtigung schaffen“, „Ausländer sind genauso viel wert“
Migration	Einwanderung, Integration, Grenzen	„Strengere Einwanderungspolitik“, „Flüchtlinge besser integrieren“, „Grenzen offenhalten“
Sicherheit	Schutz vor Gewalt, Kriminalität, Strafverschärfung	„Härtere Strafen für Sexualstraftäter“, „Kriminelle Leute festnehmen“, „Mehr Sicherheit für Mädchen“
Unternehmensregulierung	Regeln, Verbote, Altersgrenzen, Kontrolle	„Firmen zu der Kontrolle der Inhalte zwingen, wie durch das Einsetzen von Fakt Checking“, „Das die Gesetze des Landes auch im Internet gelten und genauso ernst genommen werden“
Datenschutz	Schutz persönlicher Daten, Privatsphäre	„Keine Daten weitergeben“, „Datenschutz verbessern“, „Anonymität ermöglichen“
Partizipation	Mitbestimmung, Einbindung Jugendlicher, Demokratiebeteiligung	„Mehr Jugendliche einbeziehen“, „Mehr Volksentscheide“, „Wahlrecht früher“
Demokratie	Vertrauen in politische Prozesse, Institutionen, Grundwerte	„Demokratie stärken“, „Mehr Transparenz“, „Parteien verbieten“
AfD-Verbot	Explizite Forderungen gegen die AfD	„AfD verbieten“, „AfD raus“, „AfD darf nicht an die Macht kommen“
Militär& Krieg	Krieg, Frieden, Wehrpflicht, Außenkonflikte	„Kein Krieg“, „Wehrpflicht abschaffen“, „Weniger Waffen liefern“, „Wir sollen bei der Wehrpflicht mitverhandeln können“

Außenpolitik	Internationale Beziehungen, globale Konflikte	„Ukraine unterstützen“, „Beziehungen zu Russland ändern“, „Keine Gelder ins Ausland“
Infrastruktur	Verkehr, Städtebau, öffentliche Einrichtungen	„Mehr öffentliche Verkehrsmittel“, „Bessere Fahrradwege“, „Straßen ausbauen“ „In Bezug auf Jugendliche wäre es toll, wenn wieder mehr „analoge“ Möglichkeiten geschaffen werden, um sich mit anderen zu treffen. Bitte auch mehr Fokus auf kostenlose Möglichkeiten“
Digitalisierung	Technologiepolitik, Internet, Plattformregulierung	„Mehr Open Source“, „Internet regulieren“, „Digitale Bildung verbessern“
Politikvertrauen	Kritik an Politikstil, Personen oder System	„Politiker lügen“, „Neuer Bundeskanzler“, „Die sollten sich ändern“
Gesundheit	Physische/psychische Gesundheit, Versorgung	„Mehr Unterstützung für mentale Gesundheit“, „Gesundheitssystem verbessern“, „Psychische Krankheiten ernster nehmen“
Kultur	Kulturförderung, gesellschaftliche Werte	„Mehr Kulturförderung“, „Gesellschaftliche Werte stärken“, „Mehr Angebote für Jugendliche“
Tierschutz	Tierwohl, Landwirtschaft, Ernährung	„Massentierhaltung stoppen“, „Tierhaltung verbessern“, „Mehr für Tiere tun“
Unklar / Keine Angabe	Keine konkrete oder verständliche Antwort	„Keine Ahnung“, „Alles“, „-“

## Genauere Ergebnisse

### Teilehrende

Alter	Anzahl
6	1
9	3
10	15
11	34
12	75
13	132
14	148
15	88
16	82
17	110
18	97
19	50
20	10
21	10
22+	68

### Genutzte Apps

Plattform	Anzahl
Instagram	536
YouTube	521
TikTok	476
Snapchat	472
WhatsApp	469
Pinterest	92
Discord	55
Roblox	36
Spotify	35
Facebook	31
Twitch	28
X / Twitter	26
Signal	22
Mastodon	21
Reddit	20

Telegram	16
BeReal	8
LinkedIn	7
Fortnite	7
Bluesky	6
Fediverse	6
YouTube Kids	5
Threads	4
Tumblr	3

### Was ist gut an Social Media?

Kategorie	Anzahl
Soziale Interaktion & Verbindung	302
Unterhaltung & Zeitvertreib	271
Information & Orientierung	191
Lernen & Bildung	153
Inspiration	120
Emotionale Regulation	108
Sonstiges	85
Selbstdarstellung & Identität	42
Flucht & Vermeidung	21
Unklar / Keine Angabe	64

## Was ist schlecht an Social Media?

Kategorie	Anzahl
Sucht & Plattformdesign	309
Hass & Mobbing	285
Unsichere & schädliche Inhalte (inkl. Jugendschutz)	226
Fake News & Desinformation	205
Vergleich, Druck & Schönheitsideale	160
Sicherheit	139
Algorithmen	118
Datenschutz & Datenmissbrauch	96
Negative Plattformkultur	83
KI & Fake-Inhalte	79
Werbung	74
Belastung	41
Fakeprofile	34
Extremismus	22
Spam	6
Unklar / Keine Angabe	72

## Deine perfekte Plattform

Kategorie	Anzahl
Soziale Interaktion & Verbindung	346
Videos & Tiktok-Ähnlichkeit	312
Moderation	279
Plattformregulierung	214
Unterhaltung & Zeitvertreib	198
Sicherheit	186
Information & Orientierung	158
Selbstdarstellung & Identität	124
Transparenz	121
Datenschutz	118
Lernen & Bildung	102
Personalisierung	97
Inspiration	94
Authentizität	72

Funktionalität	61
Unklar / Keine Angabe	83

## Was soll die Politik noch ändern?

Kategorie	Anzahl
Wirtschaft	132
Bildung	124
Unternehmensregulierung	118
Soziales	109
Klima	96
Sicherheit	88
Krieg & Militär	74
Gleichberechtigung	68
Partizipation	63
Infrastruktur	52
Migration	47
Demokratie	44
Politikvertrauen	39
AfD-Verbot	36
Digitalisierung	18
Außenpolitik	14
Datenschutz	11
Transparenz	2
Kultur	2
Tierschutz	2
Gesundheit	1
Sonstiges / unklar	214