

Johanna Muckenhuber – Karin Scaria-Braunstein

# Nutzung Sozialer Medien und psychische Belastung Jugendlicher – Risiko für vulnerable Jugendliche

**Summary:** Die überwiegende Mehrheit der Jugendlichen hat Zugang zu Sozialen Medien. Die damit einhergehende Nutzung kann zu Problemen führen. Für die Jugendlichen sollte die tägliche Zeit, die in und mit Sozialen Medien verbracht wird, eingeschränkt werden, da sonst Zeit für andere Aktivitäten sowie für ausreichend Schlaf fehlt. Darüber hinaus ist es von Bedeutung, zwischen Gruppen von Jugendlichen zu differenzieren. Soziale Erfahrungen und Positionen aus dem realen Raum im Klassenzimmer setzen sich häufig im virtuellen Raum fort und verstärken sich dort. Daher scheint die psychische Gesundheit von sozial gut integrierten Jugendlichen nicht in Gefahr, gleichzeitig ist es jedoch wichtig, vulnerable Jugendliche besonders zu unterstützen, da sich deren psychische Belastung durch die Durchdringung ihres privaten Schutzraumes zuhause verstärken kann.

## Einleitung

Viele Jugendliche nutzen Soziale Medien und sie tun dies in einem sehr unterschiedlichen Ausmaß und auf unterschiedliche Art und Weise. Die Frage, ob und wie konkret sich diese Nutzung der Sozialen Medien auf die Jugendlichen auswirkt, ist nicht einfach zu beantworten. Entsprechend heterogen fallen Empfehlungen für Jugendliche zum Umgang mit Sozialen Medien aus. In diesem Beitrag werden internationale Forschungsergebnisse präsentiert, mit den Ergebnissen einer empirischen Studie aus Graz in Beziehung gesetzt und zusammenfassend diskutiert. Abschließend werden Empfehlungen für Schulen im Umgang mit jugendlicher Nutzung von Sozialen Medien und zur Prävention psychischer Beeinträchtigung durch diese Nutzung formuliert.

Soziale Medien sind ein wesentlicher Bestandteil des Alltagslebens von Jugendlichen in westlichen, kapitalistischen Staaten. Im Jahr 2010 waren bereits mehr als 97 % der Jugendlichen in den USA mit dem Internet und Sozialen Medien in Kontakt (Tokunaga 2010). In Österreich nutzen laut Statistik Austria 2021 84,8 % der Personen in der Altersgruppe von 16 bis 24 Jahren das Internet für Aktivitäten in Sozialen Medien. Unter den weiblichen Nutzerinnen sind es sogar 92 % (gegenüber 87,2 % bei den männlichen Personen dieser Altersgruppe) (Statistik Austria 2021). In Österreich gaben im Jahr 2018 85 % der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren an, WhatsApp zu nutzen, 81 % Youtube, 63 % Instagram und 59 % Snapchat (Institut für Jugendkulturforschung und Safer Internet Jugendmonitor, 2021).

## Zusammenhänge zwischen der Nutzung Sozialer Medien und der psychischen Gesundheit

Die Frage, ob und wie sich die Nutzung von Sozialen Medien auf die psychische Gesundheit der Jugendlichen auswirkt, wird kontrovers diskutiert. *Chou* (2012) und *Krasnova* (2015) berichten aus den USA sowie aus Deutschland, dass Jugendliche, die mehr Zeit in und mit Sozialen Medien verbringen, mehr Stress haben, mehr Neid auf andere verspüren und größere Sorge haben, etwas zu versäumen beziehungsweise weniger zu erleben. In einer systematischen Review Studie (*Holland et al.* 2016) wird berichtet, dass die Nutzung Sozialer Medien in engem Zusammenhang mit Störungen des eigenen Körperbildes und mit Essstörungen stehen kann. Auch schulische Leistungen und sozio-emotionale Fähigkeiten leiden laut Studien unter einer verstärkten Nutzung von Sozialen Netzwerken (*Chen et al.* 2016 und *Van der Schuur et al.* 2015). Andere Studien widersprechen diesen Ergebnissen und betonen, dass nicht die Nutzung des Internets und der Sozialen Medien an sich negative Folgen hat, sondern dass vielmehr andere, intervenierende Faktoren für negative Auswirkungen verantwortlich sind. So argumentieren *Viner et al.* (2019) auf Basis einer Reanalyse einer Längsschnittstudie mit der Befragung von 12.866 Schüler\*innen an Schulen in England in den Jahren 2013, 2014 und 2015, dass sich insbesondere bei Mädchen spezifische Mediatoren für negative Auswirkungen der Nutzung Sozialer Medien auf die psychische Gesundheit verantwortlich zeigen. Die Autor\*innen gehen davon aus, dass negative Auswirkungen der Nutzung Sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Mädchen auf eine Kombination von Schlaf- und Bewegungsmangel sowie häufigeren Erfahrungen von Cyberbullying als Mediatoren zurückzuführen sind, wobei besonders der Aspekt des Cyberbullying von vielen Jugendlichen als sehr stark belastend erlebt wird. Offen bleibt die Frage, ob Jungen weniger als Mädchen von Cyberbullying betroffen sind oder ob sich Cyberbullying bei ihnen anders zeigt. Unter Cyberbullying und Cybermobbing wird hier das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen von anderen – und zwar entweder im Internet oder per Handy (vgl. *Porsch & Pieschl* 2014) – verstanden. Als wesentlicher Risikofaktor für eine schlechte psychische Gesundheit Jugendlicher wird das Phänomen im folgenden Abschnitt hinsichtlich seiner Auswirkungen auf die Jugendlichen genauer betrachtet.

## Cyberbullying – Mobbing im virtuellen Raum

Zentrale Fragen im Zusammenhang mit Cyberbullying sind jene nach Merkmalen besonders häufig betroffener Jugendlicher, nach den Auswirkungen des Cyberbullying und nach den Möglichkeiten der Prävention. Mit 20 % bis 40 % wird in der Literatur eine hohe Prävalenz von Cyberbullying mit negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit diskutiert (*Tokunaga* 2010). In Hinblick auf diese negativen Auswirkungen beschreibt unter anderem *Ybarra* (2004) Zusammenhänge zwischen Belästigungen im Internet und depressiven Symptomen. *Chang et al.* (2013) zeigen negativen Auswirkungen von Cyberbullying auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen in Taiwan auf. In einer US-amerikanischen Studie (*Alhaji, Bass & Dai* 2019) berichteten 15 % der 15.465 befragten Schüler\*innen der 9. bis 12. Schulstufe, dass sie zumindest einmal Cyberbullying ausgesetzt waren. In dieser Studie zeigten sich jedoch große Unterschiede hinsichtlich des Risikos online Mobbingopfer zu werden. So waren Mädchen in den selbst berichteten Daten doppelt so oft betroffen wie Jungen. Cyberbullying-Opfer beschrieben häufiger depressive Symptome und Suizidgedanken, aber erzählten auch von Raufereien mit Anderen Jugendlichen in der Offline-Welt. Obwohl Mädchen häufiger von Cyberbullying-Erfahrungen berichten, verdeutlicht die Studie,

dass Cyberbullying bei Jungen häufiger mit Suizidgedanken und Suizidhandlungen einhergeht. Das lässt darauf schließen, dass Jungen möglicherweise erst im Falle eines besonders hohen Leidensdrucks über diese Erfahrungen sprechen. Im Sinne der Prävention wäre es aus diesem Gesichtspunkt wesentlich, auch bei Jungen besonders aufmerksam auf Anzeichen zu sein. Der Einfluss von Cyberbullying auf die psychische Gesundheit wird desgleichen von *Bottino et al.* (2015) hervorgehoben. Als Ergebnis eines systematischen Literaturdatenbankens wird dargelegt, dass zwischen 10 % und 20 % der Jugendlichen bereits Cyberbullying ausgesetzt waren. Häufig erlebten die Jugendlichen dabei sowohl Cyberbullying als auch traditionelle Formen (in der Offline-Welt) von Bullying/Mobbing. Im Kontext der Nutzung von Sozialen Medien und der psychischen Gesundheit ist hierbei anzumerken, dass vor allem ausgedehnte Nutzung Sozialer Medien sowie das Posten persönlicher Informationen, aber auch eigenes aggressives Verhalten in Sozialen Medien das Risiko erhöht, selbst von Cyberbullying betroffen zu sein. Auch in dieser Metastudie wird über Zusammenhänge zwischen Cyberbullying mit depressiven Symptomen, Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen berichtet.

Die Studienlage zeigt zusammenfassend klar auf, dass Cyberbullying einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat.

In weiterer Folge werden die dargelegten Erkenntnisse aus dem internationalen Forschungsstand zu Zusammenhängen zwischen der Nutzung Sozialer Medien und der psychischen Gesundheit Jugendlicher mit Ergebnissen einer Studie in Graz in Beziehung gesetzt. Die Ergebnisse stammen aus dem durch das Land Steiermark geförderten interdisziplinären Projekt „Jugendliche im Spannungsfeld zwischen traditionellen und modernen Kulturen. Wechselseitige Anerkennung als zentrale Ressource für einen gelingenden Aufbau eines neuen Miteinanders“ (kurz: „JuKult – Jugend zwischen den Kulturen“), das in der Steiermark im Zeitraum Februar 2017 bis Jänner 2019 durchgeführt wurde.

## **Ergebnisse aus dem Projekt JuKult – Jugend zwischen den Kulturen**

Im Rahmen des Projektes „JuKult – Jugend zwischen den Kulturen“ wurden unter anderem zehn qualitative Interviews mit Jugendlichen einer Grazer Unterstufen-Schule im Alter zwischen 13 und 15 Jahren zum Thema ihrer Nutzung von Sozialen Medien geführt. Im Rahmen dieser leitfadengestützten Interviews wurden die Jugendlichen gebeten, den beiden Interviewerinnen (*Johanna Muckenhuber* und *Karin Scaria-Braunstein*) direkt auf ihrem Smartphone zu zeigen, welche Sozialen Medien sie nutzen und auf welche Art und Weise sie dies tun. Im Verlaufe des Interviews wurden die Jugendlichen ersucht zu erzählen, wie oft und wie lange sie unterschiedliche Online-Dienste nutzen, wie sie Soziale Medien nutzen und welche Applikationen sie verwenden. Es wurde auch gefragt, wie mit Text- und Bildnachrichten sowie mit Fotos umgegangen wird, nach Inklusions- und Exklusionserlebnissen im digitalen sozialen Raum, dem Aspekt von gegenseitigem Vertrauen im Internet, nach der Selbsteinschätzung ihrer Beliebtheit in den Sozialen Medien, aber auch nach einem potentiellen Ausstieg aus bestimmten virtuellen Gruppen, wenn es zu negativen sozialen Erfahrungen kommt. Schließlich wurden die Jugendlichen im Rahmen der Interviews auch nach besonderen Erlebnissen, die ihnen in diesem Zusammenhang mit der Nutzung von Sozialen Medien wichtig waren, befragt. Die Interviews wurden auf Tonband aufgenommen, transkribiert und mittels Kodierverfahren analysiert. Dabei wurden die Interviews völlig anonymisiert, so dass nicht auf einzelne Interviewpartner\*innen rückge-

geschlossen werden kann. In einem weiteren Analyseschritt wurde mit den kodierten Interviews eine qualitative Typenbildung durchgeführt. Im Rahmen dieses Beitrages werden ausgewählte Ergebnisse der Typenbildung aus dem Projekt vorgestellt, welche sich besonders auf den Aspekt der Vulnerabilität spezifischer Gruppen von Jugendlichen beziehen.

## Jugendliche sind eine heterogene Gruppe – auch hinsichtlich der Auswirkungen von Sozialen Medien

Als Ergebnis einer qualitativen Typenbildung konnten vier Typen von Jugendlichen gefunden werden, die sich in ihrem Umgang mit Sozialen Medien und in der Frage der Belastung durch Dynamiken in den Sozialen Medien stark voneinander unterscheiden. Die Typenbildung wurde entlang zweier Dimensionen vorgenommen. Die erste Dimension betrifft die Frage einer Erfahrung von Scham und einer möglichen Beschämung. Die zweite Dimension betrifft Strategien des Umgangs mit Beschämung.

Scham und Beschämung können in Sozialen Medien auf viele unterschiedliche Arten entstehen. In den von uns durchgeführten Interviews wurde das Thema Scham in erster Linie anhand der Problematik von Fotos oder Screenshots erwähnt. Ein Teil der Jugendlichen fotografiert sich selbst immer wieder, teilweise leicht bekleidet und häufig ohne dass den Jugendlichen zunächst bewusst wäre, wie ihre Fotos auf andere Menschen wirken und was andere Menschen mit ihren Fotos machen könnten. Solche Fotos werden manchmal innerhalb der Peergroups hergezeigt oder verschickt. Mit dem Verschicken der Fotos geben die Jugendlichen aber die Kontrolle über die Bilder ab. Dies kann mitunter im Verlauf einer Freundschaft bzw. eines Freundschaftsabbruchs oder einer Romanze zu einem Problem für die Jugendlichen werden. So erzählte eine Interviewpartnerin:

„Ja mich hat das nie betroffen, weil ich das von Anfang an wusste, weil deswegen hab' ich halt von Anfang an nie Bilder geschickt, die ich nicht wollte, dass sie wer anders sieht. [...] Also eine andere gute Freundin von mir, die hat das mal betroffen und das war dann halt echt blöd, weil sie dann auch nicht wusste, was der jetzt mit den Fotos macht.“ (I2, Zeile 564–567)

Ein anderes Problem betrifft Screenshots von Bildern. Manche Jugendliche posten oder verschicken Bilder zunächst selbst in den Sozialen Medien oder zeigen sie während eines Videotelefonats kurz her. Andere User\*innen fertigen davon dann ohne ihr Einverständnis Screenshots an. Dies kann bei Jugendlichen zu Angst führen, bloßgestellt zu werden, indem peinliche und/oder intime Fotos von ihnen ohne Kontrolle weiterverbreitet werden. So erzählt ein Mädchen:

„Also Bikinifotos, was ich auf Snapchat verschickt habe, das hat jemand gescreenshottet und das sieht man. Wenn das jemand screenshottet, wir das angezeigt bei Snapchat und da hab ich ihn direkt angeschrieben, er soll das jetzt löschen, weil mir das nicht recht ist und ich jetzt auch nicht damit gerechnet hab, dass der das jetzt screenshottet, wenn ich ihm sowas schick'.“ (I2, Zeile 535–541)

Jugendliche gehen unterschiedlich mit dieser Situation um. Während sich ein Teil der Jugendlichen durch die Gefahr einer Bloßstellung belastet fühlt, fühlen sich andere nicht oder nur kaum durch eine mögliche Beschämung bedroht. Ein Junge erzählt dazu im Interview:

„Ja, jeder hat, glaube ich, von seinen Freunden irgendeinen peinlichen Sticker, also man kann so Bilder machen. Fotos, die kann man ausschneiden und aufpicken und

das ist dann gespeichert. [I: Stört dich das?] Nein. Mir ist das egal.“ (I 3, Zeile 678–684)

Andere Jugendliche fühlen sich eher durch die sozialen Dynamiken, die sich im Kontext Sozialer Medien entfalten können, bedroht, wobei es auch hier unterschiedliche Formen des Umgangs damit gibt. Dabei steht ein aktiver Umgang nach dem Motto – Selbstverteidigung ist Pflicht –, „dem Täter oder der Täterin also eine Retourkutsche verpassen“, wie es auch von *Großegger* (2019, S. 8) dargestellt wird, auf der einen Seite einem eher passiven Umgang auf der anderen Seite entgegen, bei dem Selbstschutz zentral ist sowie Versuche zu unterbinden, dass Fotos oder Screenshots gemacht werden.

In der Analyse der Daten der Studie hinsichtlich des Themenkomplexes von Scham, möglicher Beschämung in den Sozialen Medien und dem Umgang damit zeigt sich, dass Mädchen häufiger von Beschämung in Zusammenhang mit ihrem Körper erzählen. Viele Jungen hingegen äußern sich anders zum Thema Peinlichkeit und Scham. Möglicherweise sprechen sie diesbezügliche Sorgen und schwierige Gefühle erst im Falle eines besonders hohen Leistungsdrucks an. Diese Beobachtung stimmt auch mit den Ergebnissen anderer Studien überein, in denen davon berichtet wird, dass Mädchen häufiger über Mobbing-Erfahrungen im Internet als direkte Folge vermehrter Nutzung Sozialer Medien berichten (vgl. *Viner et al.* 2019), dass aber Cyberbullying bei Jungen häufiger mit Suizidgedanken und Suizidhandlungen einhergeht (vgl. *Alhajji, Bass & Dai* 2019).

Auf Basis einer Analyse dieser beiden Dimensionen wurde eine Typologie mit vier Idealtypen entwickelt.

- Die Entspannten
- Die sorgenfrei Beliebten
- Die Vorsichtigen
- Die Abwehrenden

In der Typologie zeigt sich, dass neben dem Genderaspekt auch andere Einflussfaktoren für den Umgang mit Beschämung beziehungsweise drohender Beschämung in Sozialen Medien wesentlich sind.

**Die Entspannten** zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich von den Sozialen Medien nur wenig beeindruckt lassen. Ihnen ist nicht so wichtig, was andere von ihren Fotos halten. Generell erscheinen sie unabhängiger davon, was andere von ihnen denken. Ein 15-jähriges Mädchen erzählt, dass sie früher ein Foto gelöscht hätte, wenn sie keine guten Reaktionen darauf bekam, dass sie das heute aber nicht mehr macht. Sie führt ihre eigene Veränderung einerseits auf ihr Alter zurück und andererseits darauf, dass sie heute einen stabileren Freundeskreis hat.

„Vielleicht weil ich mich mit dem Charakter ein bisschen verändert habe, weil es mir jetzt ein bisschen egal ist, was die anderen denken und ich habe jetzt meine Freunde und das passt. [...] Weil wenn man ein bisschen jünger ist, macht man sich vielleicht mehr Gedanken darüber [was die anderen von einem denken], aber jetzt nicht mehr so.“ (I5, Zeile 330–334)

Dieses Mädchen ist etwas älter als die anderen Interviewpartner\*innen. Ihre Einschätzung, dass die Bewertungen durch andere in den Sozialen Medien mit zunehmendem Alter an Bedeutung verlieren kann, erscheint unter Berücksichtigung einer entwicklungspsychologischen Perspektive mit einem Stadium der Konsolidierung in der späteren Adoleszenz (*Blos*, 2011) durchaus plausibel.

Für den Typus der **sorgenfrei Beliebten** ist es wichtig, was andere von ihnen denken. Sie fühlen sich aber beliebt und in ihrem Freundeskreis ausreichend sicher. Diese Jugendlichen haben keine Sorge, dass unvoreilhaftete Fotos von ihnen weitergeleitet werden und sie in der Folge beschämt werden könnten. Ein Junge erzählt etwa im Interview, dass er sich aufgrund seiner Position in der Gruppe sicher fühlt.

„Ja, ich bin schon beliebt. Wir ärgern uns halt gegenseitig. Das machen halt Burschen so, aber ja, schon beliebt. (Zeile 554–555) [...] [/: Du hast vorher das Vertrauens-thema angesprochen, an wen du deinen Account weitergibst. Vertraust du, dass die anderen kein Foto von dir weiterschicken, was du nicht wollen würdest?] Ja. Ich glaub, sicher gibt’s Dinge, die sie weiterschicken, aber wenn’s jetzt so schlimm wäre, dass es echt meinen Ruf ruinieren würde, würden sie’s nicht weiterschicken. [/: Könnte es mal passieren, dass es deinen Ruf ruiniert?] Ja, ich weiß nicht, irgendwelche peinlichen Bilder kommen sicher einmal, aber dass sie dann so peinlich sind, dass man die überhaupt nicht weiterschicken kann, [dann] werden sie glaube ich die nicht weiterschicken.“ (I 3, Zeile 655–667)

Dieses Interviewzitat zeigt, dass der Genderaspekt auch hier berücksichtigt werden sollte. Wenn der Junge in dem Zitat sagt „Das machen halt Burschen so“, erscheint ihm diese Art des Umgangs miteinander passend. Dieser Umgang bedroht ihn nicht. Für die Analyse ist jedoch wichtig, dass nicht alle Jungen dieser skizzierten Gender-Rollenerwartung entsprechen. So ist es möglich, dass andere Jungen sehr sensibel auf das oben beschriebene gegenseitige Ärgern reagieren.

**Die Vorsichtigen** zeichnen sich durch ein hohes Ausmaß an Umsicht im Umgang mit Sozialen Medien aus, wie es zwei Mädchen ausdrücken.

„Ich würd’ niemals irgendwo irgendwelche blöden Fotos von mir selber reinstellen und ich würd’ auch niemals irgendwelche Fotos von anderen Leuten reinstellen, ohne sie vorher zu fragen.“ (I6, Zeile 717–719)

„Das sind halt oft Fotos [die von anderen gepostet werden], wo ich mir denk’, die würd’ ich nicht posten, also sehr freizügige Fotos oder so halt.“ (I9, Zeile 159–161)

Dabei machen auch die Erfahrung von anderen Betroffenen manche Jugendliche sehr vorsichtig im Umgang mit eigenen peinlichen und/oder intimen Fotos. So erzählt ein Mädchen:

„Eben solche Fotos in Unterwäsche. Oder sogar mehr. Ich hab das halt auch mitbekommen, [...] in so einem Freundeskreis mit mehr Jungen, dass [die] da halt auch vieles gespeichert haben von Mädchen.“ (I2, Zeile 1082–1084)

Dieses Mädchen möchte nicht, dass auch ihr so etwas passiert. Sie ist daher sehr achtsam.

„Wenn die mich was Persönliches fragen, dann sag ich halt, können wir das persönlich besprechen und nicht über WhatsApp oder so. Weil ich halt nie weiß, wem die das zeigen. Und ich muss einer Person schon echt vertrauen, damit man so schreiben kann und was ich halt nie machen würde, ist, solche Fotos zu schicken, die man speichern könnte und dass es mich blöd treffen könnte.“ (I2, Zeile 1074–1077)

Sie bringt hier neben der Verbreitung von Fotos eine weitere Ebene, die schriftliche Kommunikation, in die Reflexion ihres Umgangs mit Sozialen Medien ein. Diesem Typus ist es sehr wichtig, die Kontrolle über die verbreiteten Informationen zu behalten. Gleichzeitig ermöglicht die Kontrolle, sofern sie möglich ist, ein hohes Maß an psychischem Wohlbefinden, da „einem nichts passieren kann“.

**Die Abwehrenden:** Der Typ der Abwehrenden ist sich der Möglichkeit bewusst, dass unangenehme Bilder oder Kommentare über die eigene Person geteilt werden könnten und überlegt sich Strategien des Umgangs damit. Ein Mädchen erzählt:

„Ich glaub, ja, wenn jemand wirklich so sauer ist, und so ein Bild kommentiert, ja wenn mir jemand ein Kommentar schreibt ‚Das Bild ist hässlich‘, dann würd ich der Person sagen, dass sie den Kommentar einfach löschen soll, oder ich würde das melden.“ (I 4, Zeile 1131–1134)

Wie dieses Zitat zeigt, sind die Möglichkeiten der Jugendlichen jedoch begrenzt. Sie können die anderen auffordern, Bilder wieder zu löschen oder die Bilder auf einer Plattform als Verstoß melden. Andere Jugendliche erzählen, dass sie sich an Lehrer\*innen wenden würden, wenn ein problematisches Verhalten auftritt und sie diese Probleme nicht untereinander lösen können. In anderen Interviews wird auch erwähnt, dass wohl jede/r peinliche Bilder von anderen Klassenkolleg\*innen, aber auch Freund\*innen gespeichert hat. In einem ethnographischen Interview erwähnt ein Schüler, dass dieses Wissen, dass jeder peinliche Bilder der anderen hat, auch dazu beiträgt, dass peinliche Bilder nicht zu weit verbreitet werden, da das Verbreiten solcher Bilder anderer dazu führen könnte, dass von einem selbst peinliche Bilder weitergeschickt werden.

## **Fazit: Erweiterung sozialer Situationen auf den virtuellen Raum – Soziale Medien als Verstärker positiven wie negativen Erlebens**

Die Darstellung dieser Typologie zeigt, dass die Nutzung Sozialer Medien nicht für alle Jugendlichen ähnliche Auswirkungen hat. Vielmehr nehmen wir auf Basis unserer Forschungsergebnisse an, dass die virtuelle Welt mit den Sozialen Medien bereits bestehende Muster und Positionen in den Gruppen verstärken. So kann sich der Beliebtheitsgrad online rasch erhöhen. Diese scheinbar gefestigte Position könnte jedoch durch die Verbreitung peinlicher Fotos in Frage gestellt werden. Auf der anderen Seite der sozialen Beliebtheit können über Soziale Medien auch Außenseiterpositionen verstärkt werden. Bullying im Klassenzimmer kann durch Cyberbullying an Intensität gewinnen und sich in Folge stärker negativ auf die Jugendlichen auswirken. Dies wird auch in den empirischen Daten deutlich. Ein befragtes Mädchen erzählt in einem Interview-Nachgespräch von einem übergewichtigen Jungen in ihrer Klasse. Sie reflektiert im Gespräch, dass sie den Jungen in der Klasse oft als „Fettsack“ bezeichnen und dass er in der Klasse meistens lacht, wenn er so benannt wird. Im weiteren Nachdenken überlegt sie sich, dass es für ihn aber vielleicht nicht mehr so lustig ist, wenn er auch abends zuhause Nachrichten liest, in denen er Fettsack genannt wird. Selbst wenn es für den Jungen vielleicht auch vormittags in der Klasse belastend ist, so genannt zu werden, erscheint die Überlegung der Klassenkollegin plausibel, dass sich diese psychische Belastung verstärkt, wenn durch die Sozialen Medien der Schutzraum zuhause wegfällt oder verringert wird. Seine Vulnerabilität wird verstärkt durch die Durchdringung des privaten Raumes außerhalb des schulischen Kontextes mit dem entsprechenden Druck durch die Gleichaltrigen. Das Zuhause als geschützter Raum wird verletzt durch die Sozialen Medien, welche die Grenzen zwischen privatem Raum, Peergroup und Schule durchlässig machen. Die Nutzung von Sozialen Medien muss daher auch im Kontext von Offline-Mobbing und Bullying im realen Raum betrachtet werden, da sich Bullying, welches im realen Raum des Klassenzimmers beginnt, häufig auf die Sozialen Medien ausweitet und sich dort verstärken kann. In diesem Zusammenhang sei noch einmal auf *Viner* et al. (2019) verwiesen, die die Notwendigkeit eines verstärkten Bewusstseins für die teils gewaltvollen

Interaktionen im virtuellen Raum und deren negative Folgen für die psychische Gesundheit der Jugendlichen betonen. Konkret können an den Schulen Präventionsmaßnahmen wie Workshops zum Thema *safer internet (saferinternet.at)* oder Programme zu gewaltfreier Kommunikation und zu sozialem Lernen unter besonderer Berücksichtigung des virtuellen Raumes umgesetzt werden. In unserer Studie zeigte sich, dass es ein großes Bedürfnis der Jugendlichen gibt, sich mit Erwachsenen über ihre Erfahrungen in den Sozialen Medien auszutauschen. Entsprechend wäre es – ähnlich der Intervention im Falle von Bullying im realen Raum der Schule – wichtig, wenn Opfer von Cyberbullying eine gute Vertrauensbasis zu Lehrer\*innen aufbauen, so dass diese informiert werden und handeln können. Die empfohlenen Interventionsstrategien bei Mobbing und Cyberbullying sind ähnlich. So wird unter anderem empfohlen, die ganze Schulklasse in die Problemlösung einzubeziehen, um durch eine Veränderung der Gruppendynamik den Täter\*innen den Zuspruch anderer zu entziehen (Böhmer & Steffgen, 2020). Wir unterstützen auch *Abi-Jaoude et al. (2020)*, die auf Basis ihrer Studie die Notwendigkeit betonen, die Smartphone-Zeit der Teenager einzuschränken, da vor allem zu ausgedehnte Smartphone-Nutzung und ein Mangel an internetfreien Zeiten negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben können. Der Hinweis der Autor\*innen, dass es wesentlich ist, auf welche Weise diese Einschränkung umgesetzt wird, erscheint uns sinnvoll, ebenso, dass bei älteren Jugendlichen ein Diskurs über das Thema anstelle gesetzter Regeln zu bevorzugen ist. Ebenso wichtig erachten wir in diesem Zusammenhang, unter Berufung auf die Sichtweise von Kinderärzt\*innen, auf die Bedeutung eines gesunden Schlafes mit ein oder zwei smartphonefreien Stunden vor dem Einschlafen hinzuweisen (*Abi-Jaoude et al. 2020*).

## LITERATUR

- Abi-Jaoude E., Treurnicht Naylor, K. & Pignatiello, A. (2020): Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>.
- Alhaji, M., Bass, S. & Dai, T. (2019): Cyberbullying, Mental Health, and Violence in Adolescents and associations with sex and race: Data from the 2015 Youth risk behaviour survey. *Global pediatric health*, 6. <https://doi.org/10.1177/2333794X19868887>.
- Böhmer M. & Steffgen, G. (Hrsg.) (2020) *Mobbing an Schulen. Maßnahmen zur Prävention, Intervention und Nachsorge*. Wiesbaden, Springer.
- Bottino S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. (2015): Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review – Acoso cibernético y la salud mental de los adolescentes: revision sistemática. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00036114>.
- Chen Q & Yan, Z. (2016): Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047>.
- Chang, F.C., Lee, C.M., Chiu, C.H., Hsi, W.Y., Huang, T.F., Pan, Y.C (2013): Relationships among cyberbullying, school bullying, and mental health in Taiwanese adolescents. *Journal of school health*, 83(6), 454–62. <https://doi.org/10.1111/josh.12050>.
- Chou, H.-T. G. & Edge, N. (2012): „They are happier and having better lives than I am.“: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>.
- Großegger, B. (2019) *Generation „OnLife“ Wie digitale Technologien den Alltag Jugendlicher verändern. Kurzexpertise*, [https://jugendkultur.at/wp-content/uploads/uploads/Generation\\_OnLife\\_Grossegger\\_2019.pdf](https://jugendkultur.at/wp-content/uploads/uploads/Generation_OnLife_Grossegger_2019.pdf).
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016): A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.



- Institut für Jugendkulturforschung (2021), „Jugend-Internet-Monitor“  
<https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor/>Krasnova, H., Widjaja, T. & Buxmann, P. (2015): Why following friends can hurt you: An exploratory investigation of the effects of envy on social networking sites among college-age users. *Information Systems Research*, 26(3), 585–605.  
<https://doi.org/10.1287/isre.2015.0588>.
- Porsch, T. & Pieschl, S. (2014): Cybermobbing unter deutschen Schülerinnen und Schülern: Eine repräsentative Studie zu Prävalenz, Folgen und Risikofaktoren. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 1, 7–22.  
 Saferinternet.at (2021) <https://www.saferinternet.at/>
- Statistik Austria (2021): Personen mit Internetnutzung für folgende private Zwecke 2021. Online:  
[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/energie\\_umwelt\\_innovation\\_mobilitaet/informationsgesellschaft/ikt-einsatz\\_in\\_haushalten/024571.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/energie_umwelt_innovation_mobilitaet/informationsgesellschaft/ikt-einsatz_in_haushalten/024571.html)
- Tokunaga, R. (2010): Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behaviour*, 26(3), 277–287.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>.
- Van der Schuur, W.A., Baumgartner, S.E., Sumter, S.R. (2015): The consequences of media multitasking for youth: a review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>.
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L.D., Goddings, A-L., Ward, J.L. & Nicholls, D.E. (2019): Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3).
- Ybarra, M.L. (2004): Linkages between depressive symptomatology and internet harassment among young regular internet users. *Cyberpsychology & behavior*, 7(2), 247–257.

## ZU DEN AUTORINNEN

PD MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Johanna MUCKENHUBER ist Psychotherapeutin, Soziologin und Psychologin, habilitiert im Fach Sozialmedizin. Sie ist in Graz am Studiengang Soziale Arbeit der Fachhochschule Joanneum in Forschung und Lehre und als Psychotherapeutin in freier Praxis tätig.

Karin SCARIA-BRAUNSTEIN, BA MA, ist Universitätsassistentin am Institut für Soziologie an der Universität Graz. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der Empirischen Sozialforschung, der Politischen Soziologie, der Jugendforschung und der Kunstsoziologie.