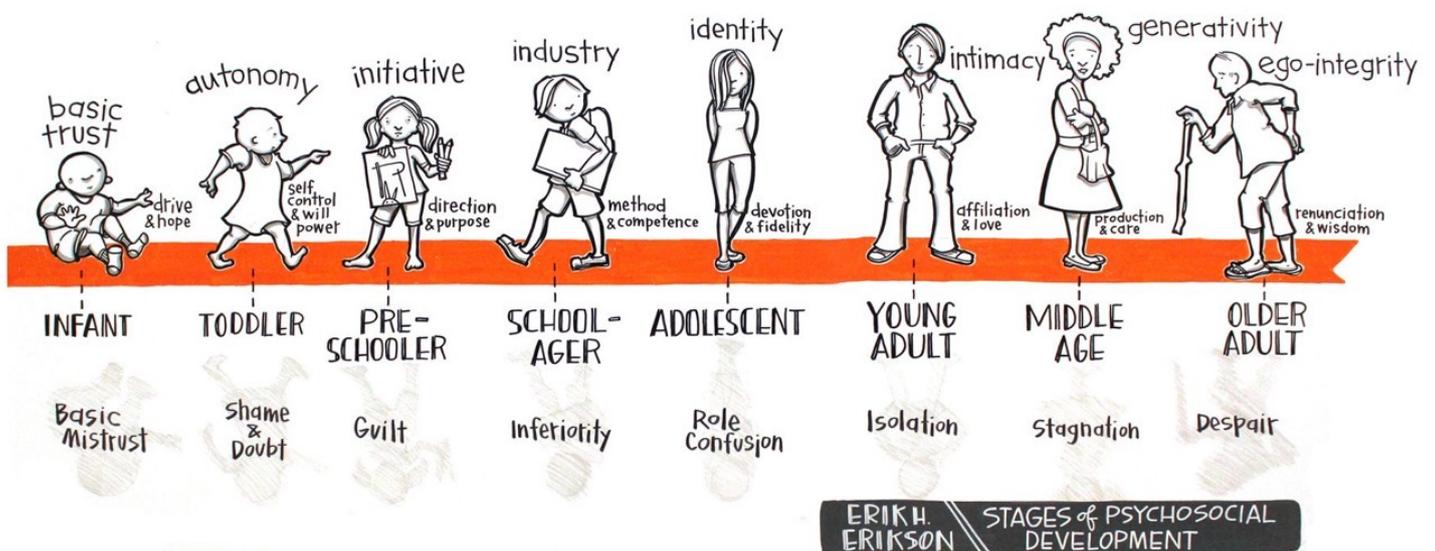




# Social Media

Kurzinput von Ronia Schiffan MSc Psychologin

externas.ch



## Herausforderungen der Jugendphase nach (Oerter & Dreher, 2008)

Freundeskreis aufbauen

Zukunftsperspektiven und Lebensziele entwickeln

eigene Weltanschauungen und Einstellungen entwickeln und vertreten

sich von den Eltern ablösen

pubertätsbedingte körperliche Veränderungen akzeptieren

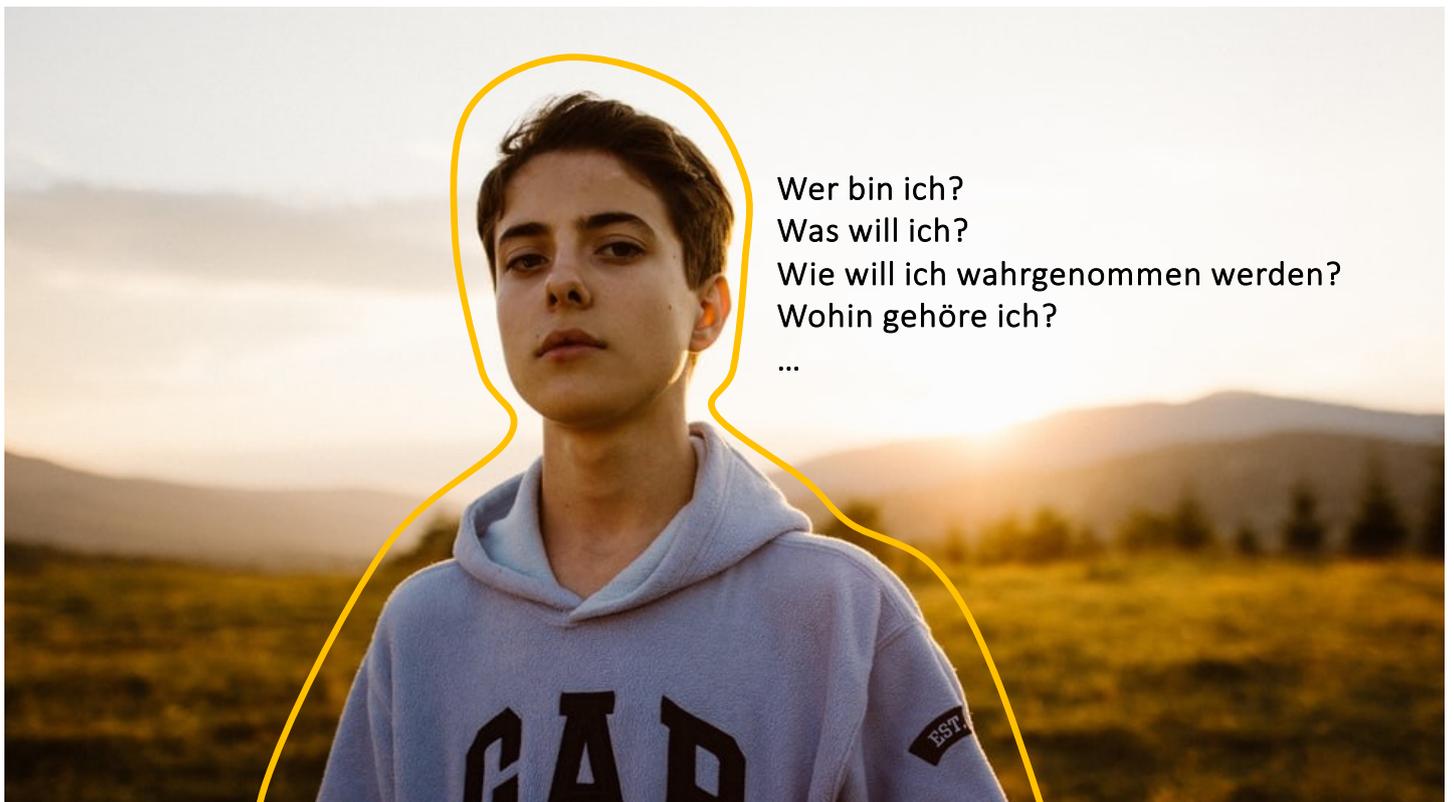
geschlechtsspezifische Rollen aneignen

engere, intime Beziehungen aufnehmen

Vorstellungen über eigene Partnerschaft und Familie entwickeln

sich selbst kennenlernen und beurteilen

Entscheidungen hinsichtlich Berufswahl treffen













## Corona und Psychische Gesundheit

- **Angst vor dem Virus**
- **Probleme mit Homeoffice**
- **Geldsorgen**
- **Zukunftsängste**
- **Familienprobleme**
- **Gefangen in der Medienflut**
- **Einsamkeit**
- ...

externas.ch







« Diese Multikrise ist unglaublich belastend für Kinder und Jugendliche und eine Gefahr für ihre gesunde psychische Entwicklung. Sie haben Angst, sie wissen nicht, was sie in Zukunft erwartet. »

Projuventute.ch, Stand Dez. 2022

externas.ch

**37 %**

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

*sind von psychischen Problemen betroffen.*

**8 %**

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

*haben versucht, sich das Leben zu nehmen.*

**29,1 %**

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

*sprechen mit niemandem über ihre Probleme.*

unicef   
für jedes Ki

# Psychische Gesundheit von Jugendlichen

## Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein

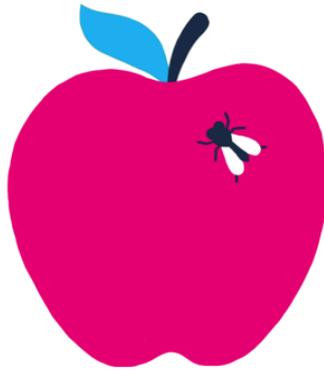
2021 UNICEF Schweiz und Liechtenstein

## Physische Gesundheit

Die Mehrheit schätzt den Gesundheitszustand gut bis sehr gut ein. Nur einer von sechs bezeichnete ihn als mittelmässig oder schlecht. Und doch leiden viele unter Schlaf-, Appetit- oder Konzentrationsproblemen.



**68,8%** Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren



**66,9%** Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder Überessen



**71,6%** Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten oder zu viel schlafen

Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

externas.ch



# Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein

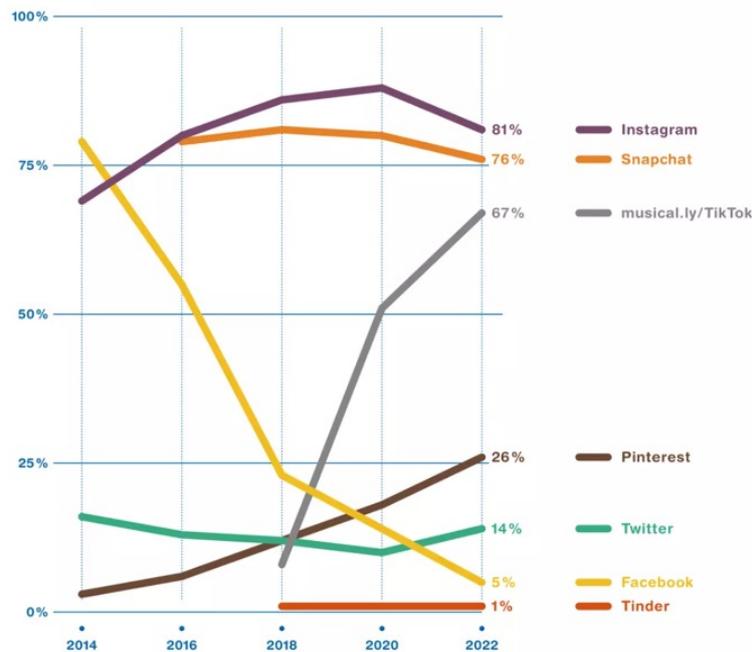


James-Studie 2022

Abbildung 4: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein

externas.ch

## Nutzungshäufigkeit sozialer Netzwerke im Zeitvergleich\*

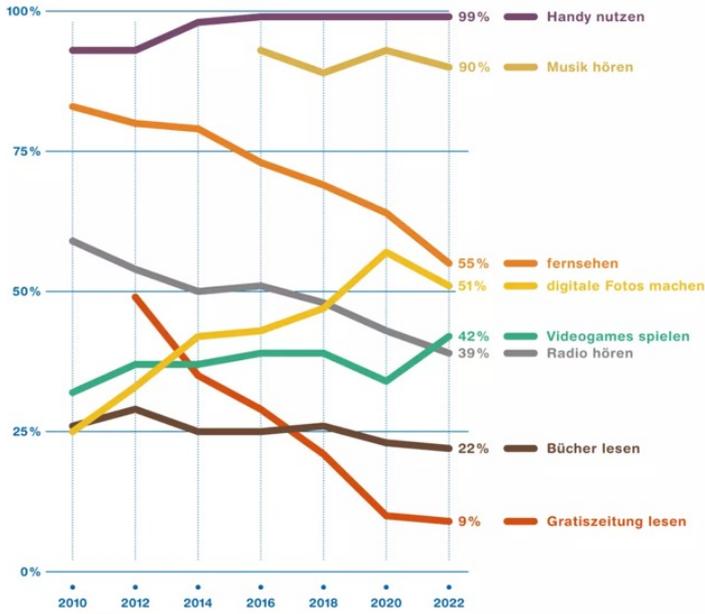


\*täglich/mehrmals pro Woche | Basis Nutzer:innen sozialer Netzwerke

Quelle: JAMES-Studie 2022

externas.ch

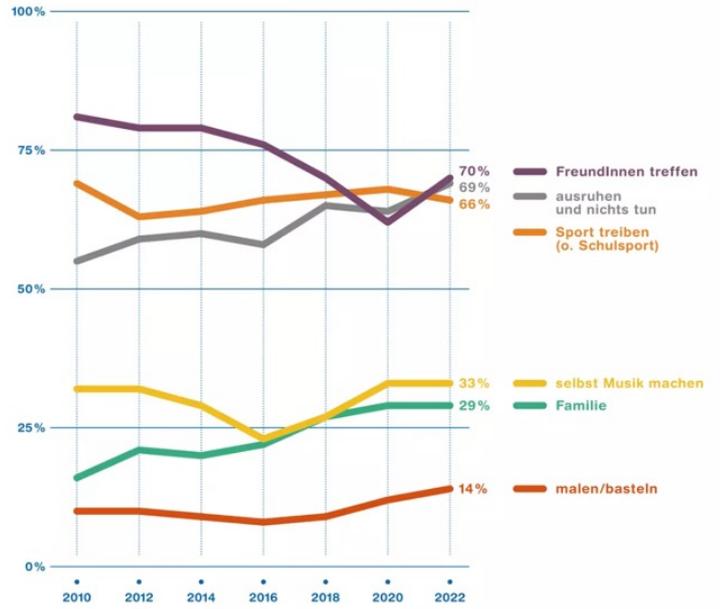
### Freizeitbeschäftigungen der Jugendlichen mit Medien im Zeitvergleich\*



\*täglich/mehrmals pro Woche

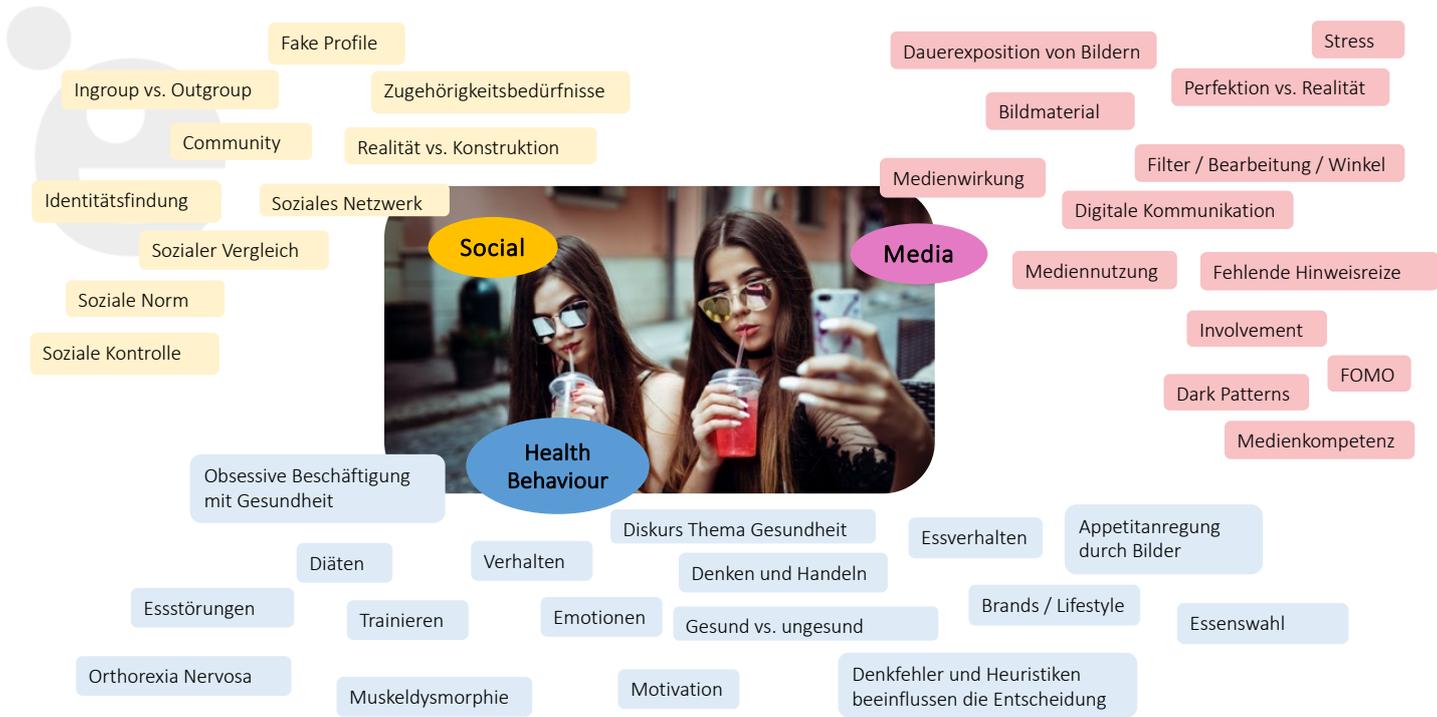
Quelle: JAMES-Studie 2022

### Nonmediale Freizeitbeschäftigungen der Jugendlichen im Zeitvergleich\*



\*täglich/mehrmals pro Woche

Quelle: JAMES-Studie 2022



## Merkmale von Social Media

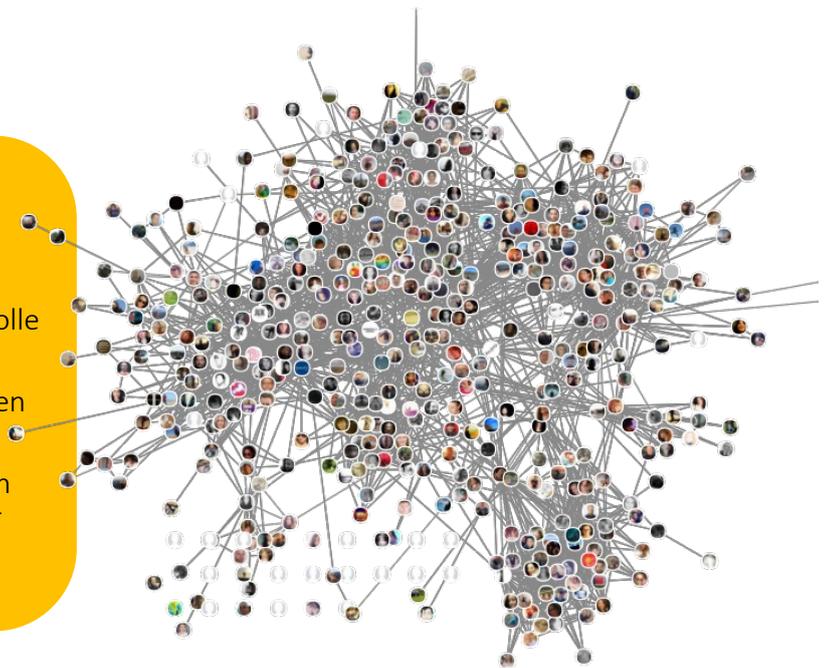
- Demokratisierung der Informationen
- Kein Agenda-Setting, das Top-Down gesteuert wird
- Masse bestimmt Themen, Trends (Bottom-Up), User-Generated
- Starker Einfluss durch Werbung / Influencer Marketing
- Meinungsführende sind oft keine Fachpersonen



externas.ch

## Soziale Netzwerke

- Soziale Identität als Erweiterung der eigenen Person (Felser, 2015)
- Identitätsfindung, wer bin ich?
- Soziale Zugehörigkeit / Soziale Kontrolle
- Sozialer Vergleich = Bin ich normal? (Soziale Norm) – normatives Verhalten
- Soziale Vorbilder und Modelle = So möchte ich sein und verhalte mich dementsprechend. Aneignung neuer Verhaltensweisen und Normen (Bandura, 2001)



externas.ch

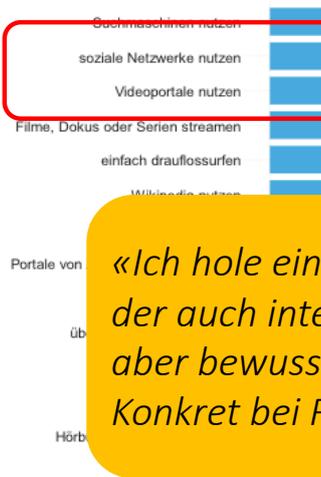


Abbildung 19: Information im Internet

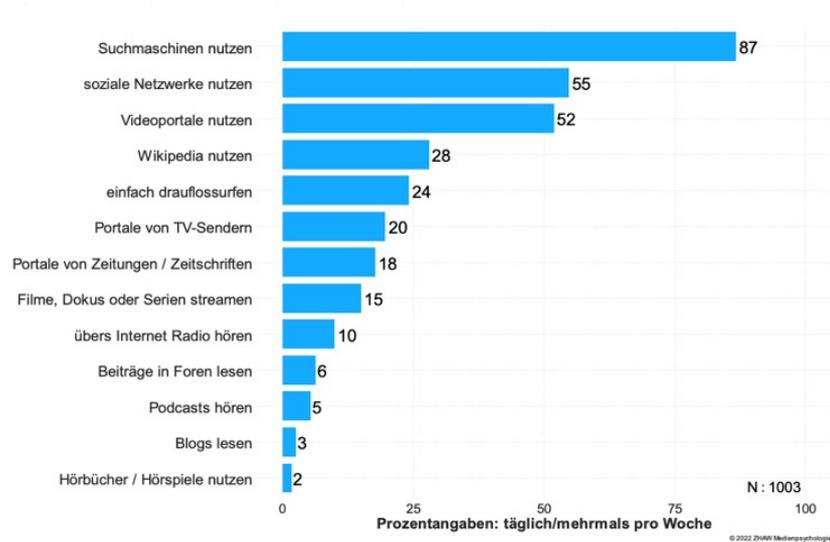
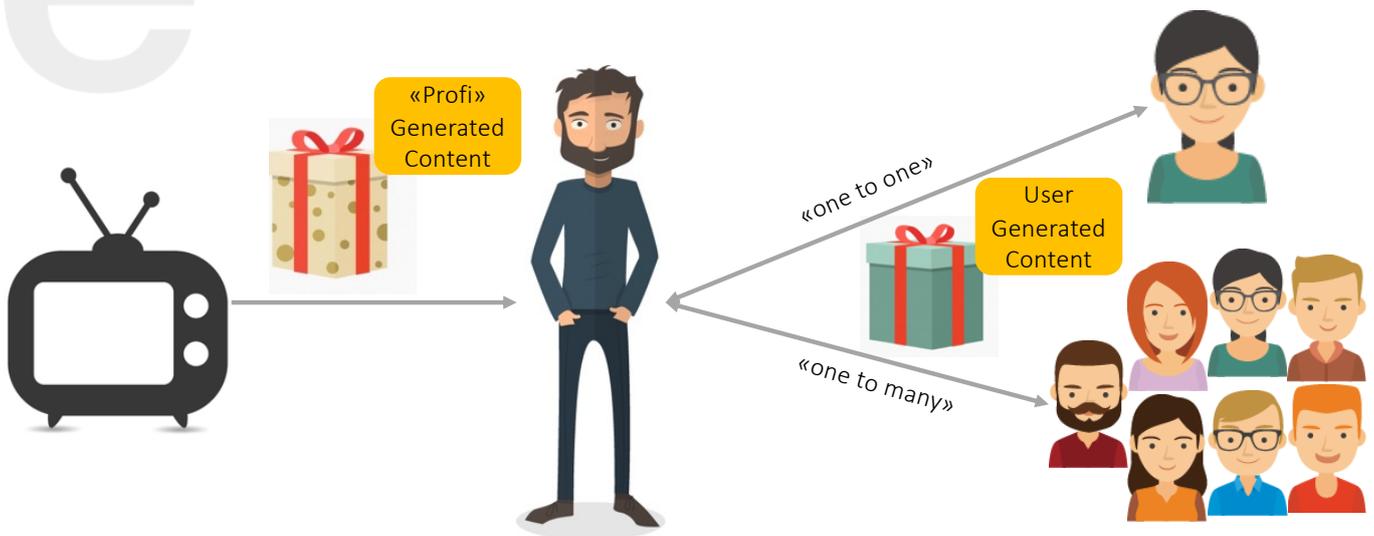


Abbildung 29: Information im Internet

Quelle: James Studie, 2020,2022

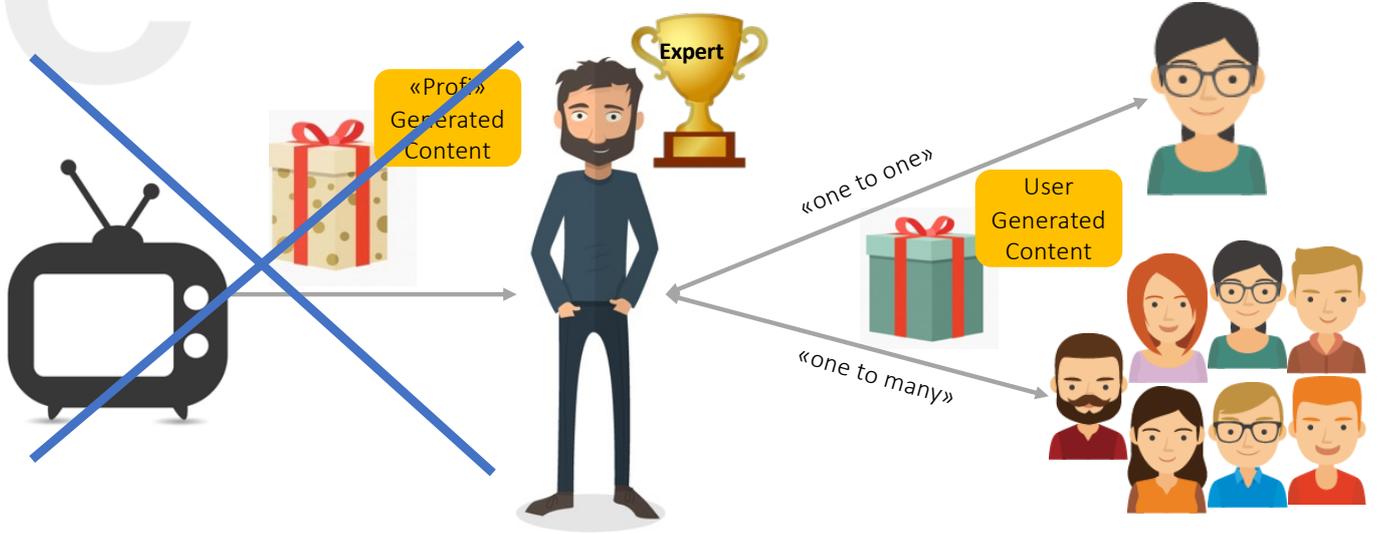
externas.ch

## User Generated Content from «one to one» to «one to many»



externas.ch

## User «Expertise» from «one to one» to «one to many»



externas.ch



**Vegan und Vegi**  
Klimastreik auf dem Teller?



**01** **ayoubm\_ - Ayoub**  
Follower: 1196'288 Statistik  
+1,83%

Kurzanalyse der letzten 12 Posts: 📊  
Interaktionen: **681'448** (Kommentare und Likes)  
Engagement: **4,75%** (Im Schnitt 56787 Interaktionen pro Post)

**01** **luca\_fithealth - Luca Pasquariello** ✓  
Follower: 294'056 Statistik  
-0,89%

Kurzanalyse der letzten 12 Posts: 📊  
Interaktionen: **4'337** (Kommentare und Likes)  
Engagement: **0,12%** (Im Schnitt 361 Interaktionen pro Post)

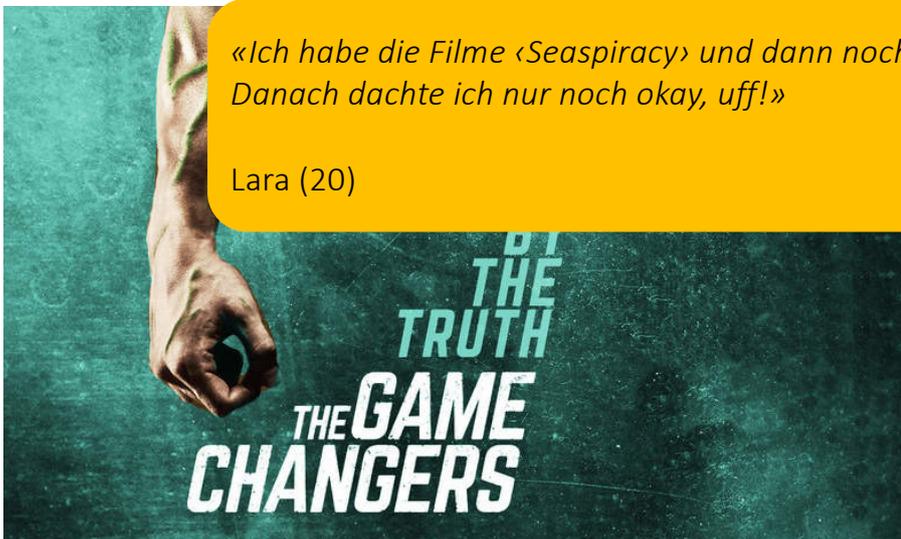
externas.ch

# NETFLIX



«Ich habe die Filme <Seaspiracy> und dann noch <Cowspiracy> geschaut. Danach dachte ich nur noch okay, uff!»

Lara (20)





**balleburns** ✓

Balle

Folgen

88 Folge ich 2M Follower 78.9M Likes

(🇺🇸)

[www.youtube.com/c/halleburns](https://www.youtube.com/c/halleburns)

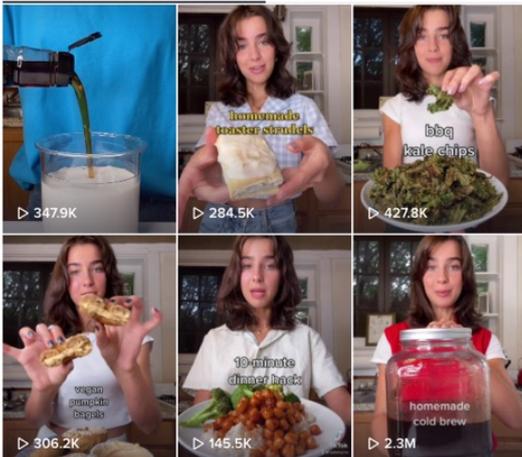
Vorgeschlagene Konten

Alle anzeigen

- cookingwitha...
- nutritionbykylie
- cookingwiths...

Videos

Gefällt



Halle Burns: @halleburns, Amerika, Tik Tok und Youtube, vegane Rezepte und Lifehacks, 1.9 Millionen Follower



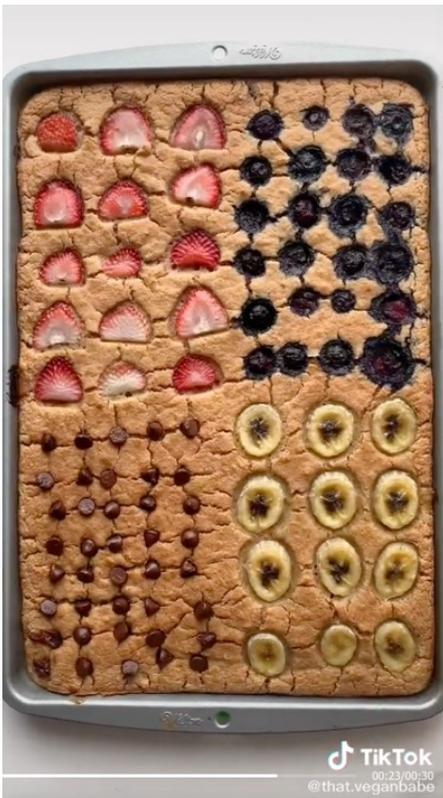
what i eat in a week but i started on tuesday

152.400 Aufrufe · 14.04.2021

7455 33 TEILEN SPEICHERN

<https://www.youtube.com/watch?v=Pwk83vdcTWY>

externas.ch



TikTok 00:23/00:30 @that.veganbabe



**that.veganbabe**

Stephanie Manzinali

Folgen

123 Folge ich 215K Follower 2M Likes

🌱 VEGAN FOODIE RECIPES

[linktr.ee/thatveganbabe](https://linktr.ee/thatveganbabe)

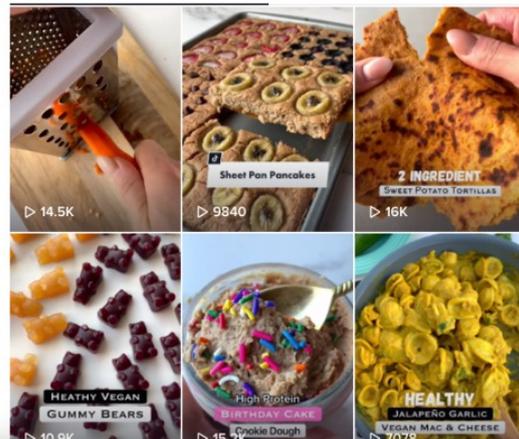
Vorgeschlagene Konten

Alle anzeigen

- chez\_jorge
- coolmarinaa
- themealprema...

Videos

Gefällt



Stephanie Manzinali: @that.veganbabe, Kanada Insta und Tik Tok, zeigt Rezepte rund um die vegane Küche, 215'000 Follower auf Tik Tok

externas.ch



e

## High Protein

Fit durch den Teller?

**Vanja (19)**

*«Ich trainiere, um mehr zu haben, mehr zu sein, mehr zu werden. Wenn ich genug habe, dann höre ich auf, so viel zu trainieren. In erster Linie macht es mir aber auch Spass. Ich trainiere nicht, weil ich muss.»*

Vanja (19)



ERNÄHRUNG - So erreichst du deinen Traumkörper | + Ernährungsplan und Supplements



Sascha Huber  
1,65 Mio. Abonnenten

Abonnieren

321.311



Teilen

Herunterladen



externas.ch

ykarrer [Abonnieren](#) [...](#)

771 Beiträge 29,6k Abonnenten 227 abonniert

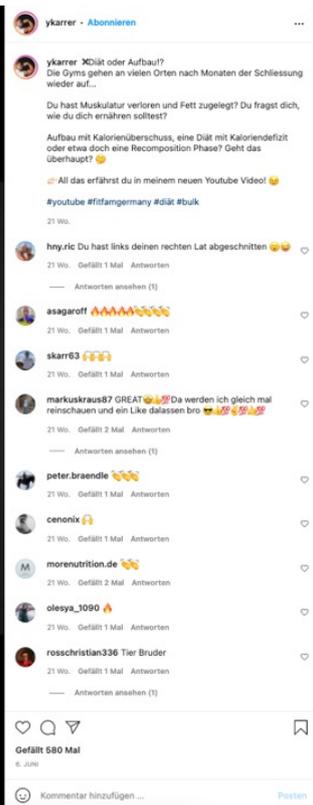
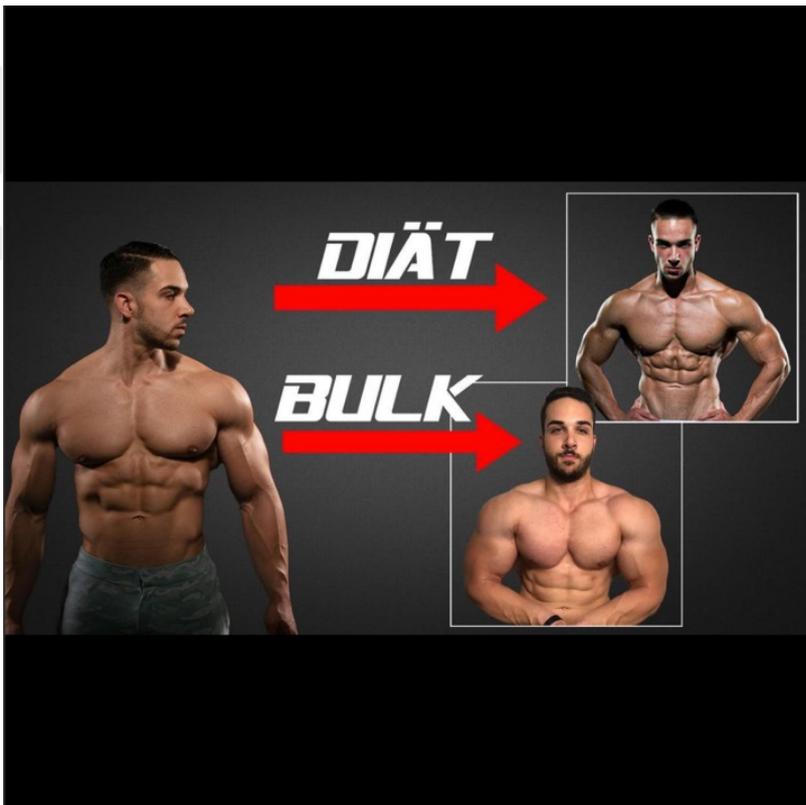
Yannis Karrer  
Sportler/in

- WNB Pro - Lifetime natural
- Dipl. Arzt (keine Beratung)
- Youtube: Yannis Karrer
- EVO Sports Fuel Athlet
- @deborah.difazio
- linktr.ee/ykarrer

Swiss Pro ... Q&A Youtube Arnold Cla... EVO Nutrition COVID19

BEITRÄGE VIDEOS MARKIERT

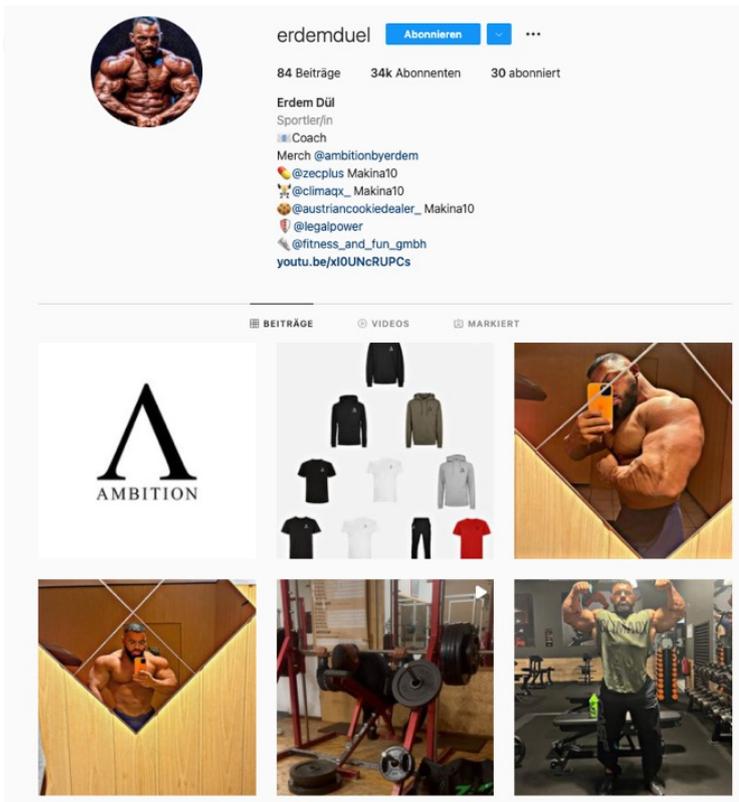
Yannis Karrer: @ykarrer, Schweiz, Natural Bodybuilding, 29'600 Follower



externas.ch



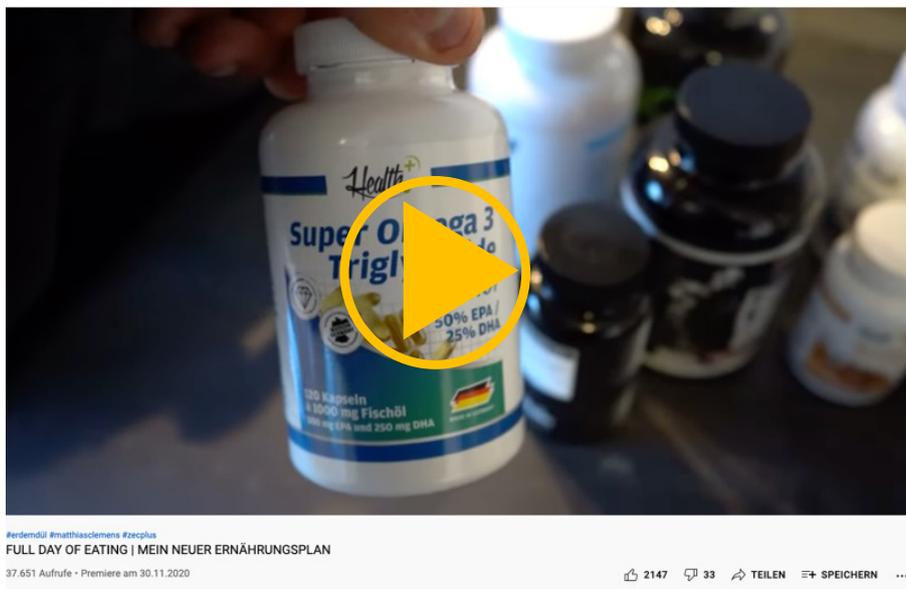
externas.ch



*Erdem Dül: @erdemduel, Deutschland, 28'500 Follower*

*Gerne schau ich mir auch die «what i eat in a day» von Bodybuildern an, das gibt mir Inspiration. Ich gehe aber nicht etwas bewusst nachschauen, sondern klicke mich durch Videos durch, weil es mich interessiert»  
Vanja (19)*

externas.ch



- <https://www.youtube.com/watch?v=MgnVB1svaPo>

externas.ch

**03** **house.of.huber** - Nadine Huber  
 Follower: 683'331  
 -0.77%

Statistik

Kurzanalyse der letzten 12 Posts:  
 Interaktionen: **75'867** (Kommentare und Likes)  
 Engagement: **0,93%** (im Schnitt 6'322 Interaktionen pro Post)

## Interaktionen pro Post

# 6'322

Auf den letzten 12 Posts hatte Nadine Huber insgesamt 75'867 Interaktionen. **Pro Posting sind das durchschnittlich 6'322 Interaktionen** (also Kommentare und Likes).

## Charts-Platzierungen

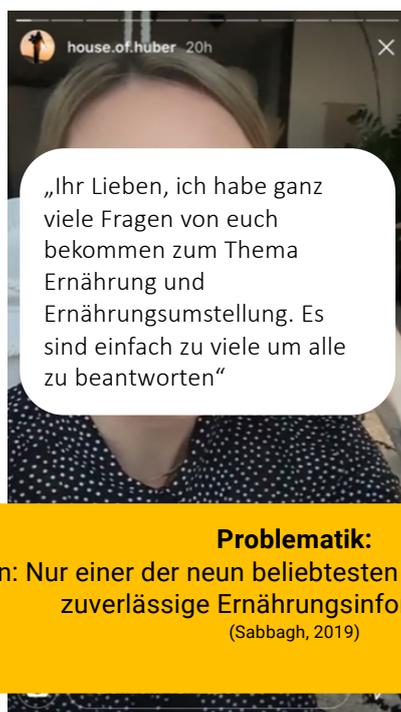
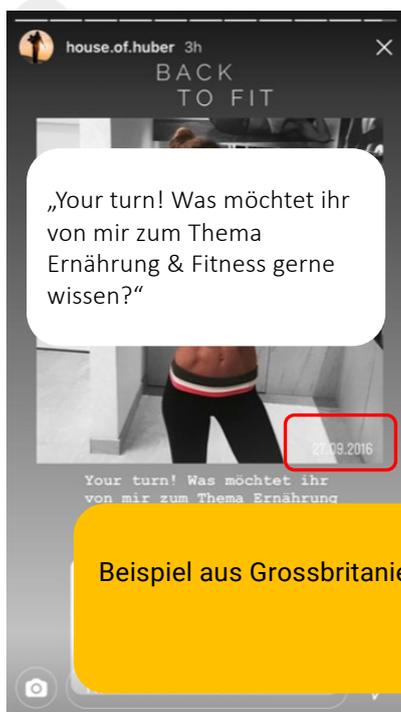
**Follower** Engagement Interaktionen Wachstum

Liste	sortiert nach	Rang	Vorwoche
Blogger (Schweiz)		• 1	1
Fitness (Schweiz)		• 3	3
Influencer (Schweiz)		▼ 29	28
Schweiz		▼ 71	70

Ranglisten vom 30.08.2022

[Falsche Kategorie?](#)

externas.ch



### Problematik:

Beispiel aus Grossbritannien: Nur einer der neun beliebtesten britischen Bloggern erfüllt die Kriterien für zuverlässige Ernährungsinformationen.

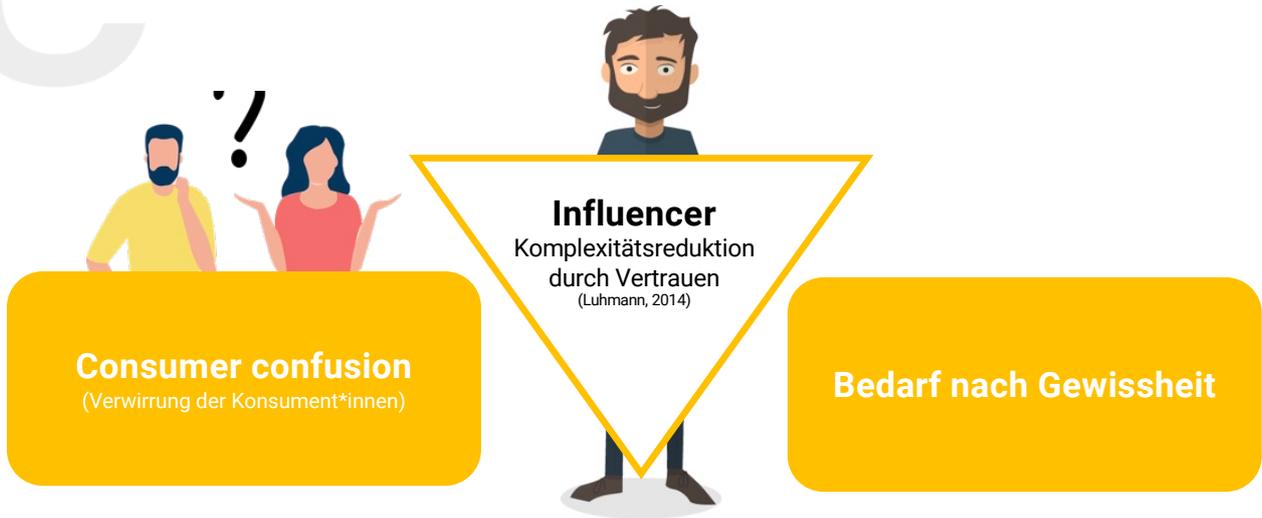
(Sabbagh, 2019)

über,

Store: 23.1.2020

externas.ch

# Verwirrung im Informationsdschungel



(Angelehnt an Luhmann, 2014, S.31 und Hirschfelder & Eifler, 2021)

externas.ch

# Ideal vs. Realität

Beispiel Instagram @house.of.huber

A collage of various Instagram posts is shown, including a person sitting on a ledge, a close-up of pink flowers, a person in a kitchen, a couple holding a baby, and a person sitting on a chair. A large yellow lightning bolt graphic with the word 'Stress' written on it points towards the center. In the center, a grey rounded rectangle contains the text: 'Perfektion', 'Instagram, Werbung, Kommunikationsunterlagen', 'vs.', and 'Realität «Leben»'.

externas.ch

## Durch Bilder lernen wir...



externas.ch

## Explizit und Implizit

**Explizite Botschaften und Einstellung** (durch Nachrichten, Informationen, Lernangebote)

Wissensaneignung, Sleeper-Effekt, Werte werden manifestiert

«Kaffee entzieht Wasser»



**Implizite Botschaften und Einstellungen** (Normen, Rollenbilder, Trends, beiläufiges Lernen)

Sozialisierungseffekt = Lernen von sozialem Wissen durch Andere =>

Manifestierung von Weltbildern, Selbstbildern, Stereotypen, Sozialverhalten

«Gesund gleich gut»

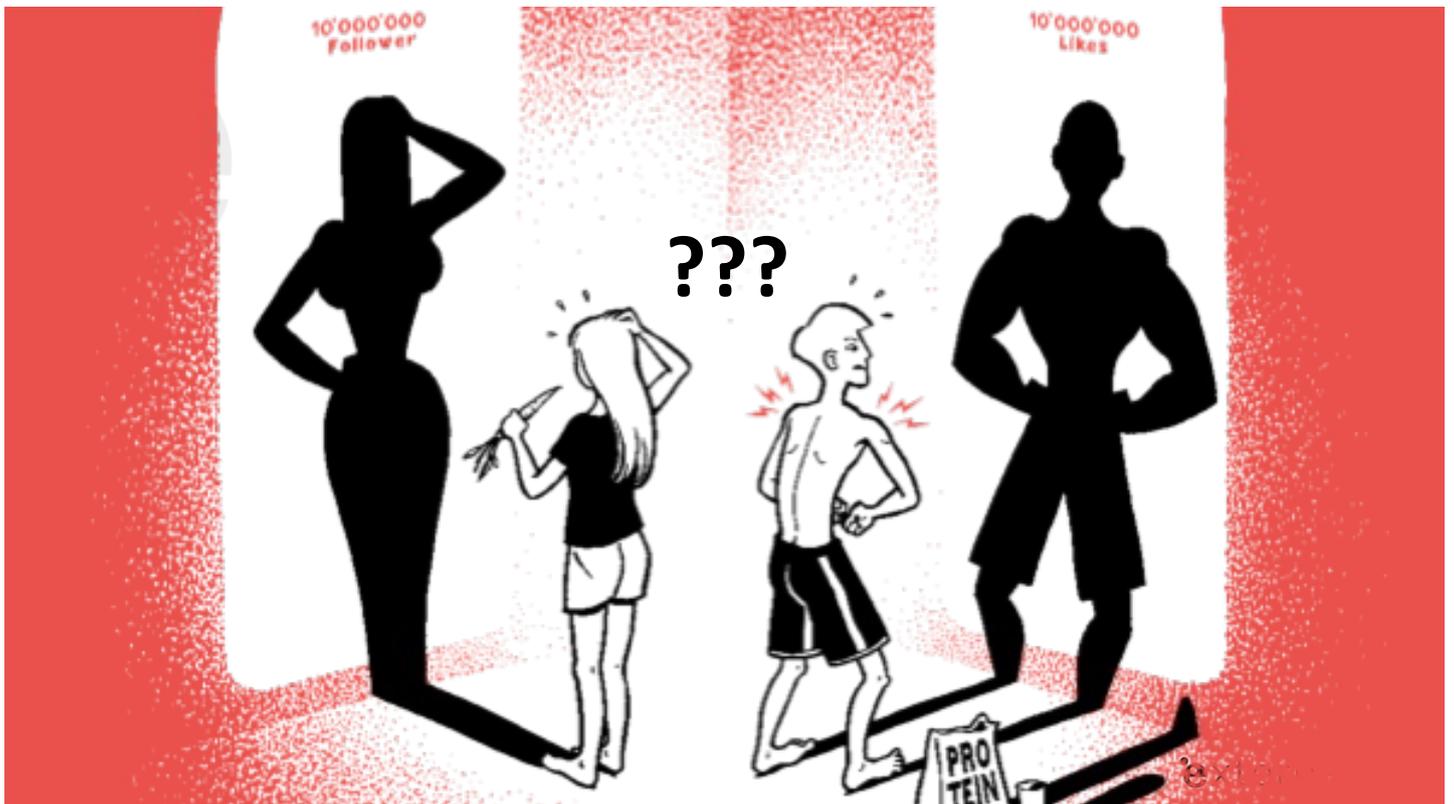


externas.ch

- 
- 1) Zuhören und über Ängste reden
  - 2) eine verlässliche Bezugsperson sein
  - 3) Hilfe holen
  - 4) Leistungsdruck rausnehmen

Kursangebote  
Erste Hilfe Fokus Jugendliche

 **ensa**  
Erste Hilfe für  
psychische Gesundheit



# Projekt „Responsible Health Blogger“

- Typisches Problem:
  - Beispiel GB: Nur einer der neun beliebtesten britischen Bloggern erfüllt die Kriterien für zuverlässige Ernährungsinformationen (Sabbagh, 2019)
- Projektidee:
  - Influencer als Multiplikatoren weiterbilden, durch Fachpersonen begleiten und für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Usern committen.
  - Die Influencer bekennen sich mit der Charta und der Zertifizierung #Responsible Health Blogger zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Informationen, der Wirkung der sozialen Medien, der individuellen Botschaften und des gesellschaftlichen Diskurses.
- Trägerschaft: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Fachstelle PEP Gesundheitsförderung Schweiz
  - Projekt von Eva-Maria Endres, Ernährungswissenschaftlerin und Ronia Schiftan, Psychologin
- Aktueller Projektstand: Rest-Finanzierungsphase und Projektaufgleisung



externas.ch



## Vielen Dank!

Ronia Schiftan

MSc Angewandte Psychologie

Ernährungspsychologin ZEP

Kontakt

[ronia.schiftan@externas.ch](mailto:ronia.schiftan@externas.ch)

[www.externas.ch](http://www.externas.ch)

M: +41 78 607 47 28

externas.ch