

# Talk about

it



**Mit Jugendlichen  
über Social Media  
sprechen**

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

**okaj**  
zürich  
Kantonale Kinder-  
und Jugendförderung

## **Social Media im Alltag von Jugendlichen**

Social Media ist heute ein selbstverständlicher Bestandteil der Lebenswelt von Jugendlichen. Dabei entstehen Chancen und Herausforderungen: Social Media kann das Selbstbewusstsein stärken, Kreativität fördern und Teilhabe ermöglichen; aber auch Stress, Druck oder Konflikte auslösen.

Diese Broschüre lädt ein, gemeinsam mit Jugendlichen über Chancen, Risiken und die Bedeutung von Social Media nachzudenken – und digitale Lebenswelten aktiv mitzugestalten.

## **Reflexion über Social Media**

- Was gefällt dir an TikTok / Insta etc. – und was nervt dich vielleicht manchmal?
- Wie fühlt es sich an, wenn du mit jemandem sprichst und die Person gleichzeitig am Handy ist?
- Wie beeinflusst TikTok / Insta etc. deine Stimmung – macht es dich glücklich oder kann es dich auch runterziehen?
- Hast du das Gefühl, dass du Kontrolle über deine Bildschirmzeit hast?
- Ab welchem Alter findet ihr es okay, auf den sozialen Medien präsent zu sein?



**Jugendliche zu einem Selbstversuch motivieren:** einen Stimmungsbarometer erstellen, einmal vor und einmal nach der Nutzung, und dann vergleichen.

# Datenschutz und Privatsphäre

- Welche Daten gibst du preis – und warum?
- Wie schützt du deine Daten?
- Was weisst du über deine Rechte in Bezug auf Datenschutz?



**Untersuchung der eigenen digitalen Spuren im Internet** (z. B. durch Googeln des eigenen Namens).  
Welche Informationen sind zu finden, und wie gehe ich damit um?

# Gesunde Gewohnheiten

- Wie nutzt du TikTok/Insta etc.?
- Was ist für dich eine gesunde Social-Media-Nutzung?
- Hast du Strategien, um dich selbst abzugrenzen oder Pausen zu machen? Wie leicht/schwer fällt es dir, das Handy wegzulegen?
- Inwiefern hat Social Media eine Auswirkung auf deinen Schlaf oder deine Gesundheit, zum Beispiel in Form von Kopfschmerzen?

**Gemeinsam in der Gruppe eine To-do/Not-to-do-Liste erstellen** (z. B. kein Scrollen direkt nach dem Aufwachen, keine Nutzung vor dem Schlafengehen, bewusste Pausen einplanen, Zeitbegrenzung bei Apps einstellen, Accounts entfolgen, die dich negativ beeinflussen, und bewusst Inhalten folgen, die dich inspirieren oder motivieren).

Online-Konsum-Selbsttest:

SUCHTPRAEVENTION-ZH.CH/  
SELBSTTESTS-FREUNDETESTS



# Umgang mit negativen Erfahrungen

- Hattest du schon mal Hate-Kommentare, und wie bist du damit umgegangen?
- Wie erkennst du Cybermobbing und wie kannst du dich oder andere davor schützen?
- Hast du schon einmal negative Erfahrungen beim Teilen von Fotos/Nachrichten gemacht? Wie hast du darauf reagiert?
- Weisst du, wo du Unterstützung findest, wenn du auf Social Media negative Erfahrungen machst?



**Offene Gespräche führen,** mögliche Szenarien «durchspielen». (Was würdest du tun, wenn ...?)

# Likes, Follower und der Wert von Social Media

- Wie geht es dir, wenn ein Beitrag von dir viel/wenig Aufmerksamkeit erhält?
- Wie wichtig sind dir Likes und Follower\*innen?
- Was denkst du zum Thema Follower\*innen kaufen?
- Wie viele Followerinnen von Influencer\*innen sind Fake-Profile?



## Gemeinsam über das Thema

«Follower\*innen kaufen» sprechen – das sagt viel über die eigene Haltung aus und darüber, wie wichtig einem selbst Follower\*innen sind. «Ihre» Influencerinnen bei einem «Fake-Follower-Checker» eingeben, um zu sehen, wie viele Follower\*innen vermutlich Fake-Profile sind.

# Beziehungen im digitalen Raum

- Gibt es Unterschiede zwischen Freundschaften im echten Leben und Social-Media-Bekanntschaften? Wenn ja, welche?
- Wie wichtig sind dir echte Kontakte im Vergleich zu virtuellen?
- Was denkst du: Ist es möglich, sich virtuell zu verlieben, ohne die Person jemals in echt gesehen zu haben?
- Wie pflegst du Freundschaften online? Was heisst das für dich?

## Gemeinsam z. B. über folgende Statements sprechen:

- «Wer Freundschaften auf Social Media sucht, will nur Likes und Bestätigung, nicht wirklich connecten.»
- «Viele Jugendliche haben nur noch virtuelle Freunde.»
- «WhatsApp und Snapchat machen es einfach, mit jedem zu quatschen – aber für echte Gespräche musst du mehr investieren ...»

# Algorithmen und Werbung

- Hast du schon mal etwas gekauft, weil es auf Social Media beworben wurde? Oder In-App-Käufe getätigt? War es den Preis wert?
- Weisst du, wie die Anbieter von kostenlosen Apps eigentlich Geld verdienen?
- Wie sind deine Einstellungen in der App in Bezug auf Werbung?
- Welche Influencer\*innen findest du gut – und warum? Für welche Produkte wird Werbung gemacht?
- Was ist das Positive an den Algorithmen, und was könnte gefährlich sein?
- Hast du schon einmal versucht, deinen Algorithmus neu zu trainieren, z. B. durch bewusstes Klicken auf andere Themen?

## Feeds miteinander vergleichen

und dann gemeinsam experimentieren. App-Einstellungen zum Blockieren von personalisierter Werbung suchen und neu einstellen.

# Fake News und Filter

- Erinnerst du dich an einen viralen Beitrag, der Fake News war? Wie hast du es gemerkt?
- Welche Tools oder Websites kennt ihr, um Fakten zu checken?



- **Filter vs. Realität:** Gemeinsam Fotos bearbeiten und den Unterschied zwischen echtem Leben und Social-Media-Inszenierung reflektieren.
- **Fake News entlarven:** Spiel «Fake oder Fakt?»: Jemand präsentiert verschiedene Schlagzeilen oder virale Bilder – die Gruppe entscheidet, ob sie echt oder gefälscht sind. (z. B. mit mimikama.org oder correctiv.org)
- **Wissensquiz zusammen spielen:** SRF Wissensquiz: Deepfakes



# Zeitmanagement

- Weisst du, wie viele Stunden du täglich auf Social Media verbringst?
- Was denkst du über deinen eigenen Konsum – okay oder nicht?
- Was denkst du über den Konsum digitaler Medien von Leuten in deinem Umfeld (Freunde/Familie)? Hast du Vorbilder?
- Hat es jemand gar nicht im Griff?
- Hat jemand von euch eine Zeitbegrenzung für gewisse Apps eingestellt?
- Wie viel Zeit am Handy findet ihr zu viel?



**Bildschirmzeiten vergleichen.**  
Challenge: «Wer zuerst aufs Handy schaut, verliert ...»

# Alternative Aktivitäten – Was tun statt scrollen?

- Was könntest du (ohne Handy) tun, um den Kopf frei zu bekommen, z. B. nach der Schule?
- Welche Hobbys oder Aktivitäten machen euch offline Spass?

**Gemeinsam alternative Aktivitäten sammeln.** Ein Hobby-Board zur Inspiration erstellen, auf dem alle Jugendlichen ihre Hobbys (ohne Handy) notieren können, die sie betreiben oder gerne betreiben würden.

Für weitere Informationen und Beratung:

SUCHTPRAEVENTION-ZH.CH  
OKAJ.CH

Weiterführende Links:

ZISCHTIG.CH  
ZH.FEEL-OK.CH  
JUGENDUNDMEDIEN.CH  
147.CH