TikTok-Diagnose

Psychologie in den Sozialen Medien verstehen

Referat von
Ronia Schiftan
MSc Psychologin,
Gesundheitspsychologin FSP

externas.ch

Wie geht es euch?

Was ist Thema?

Kurze Einführung in die Thematik

Wie können wir nun helfen?

Was beschäftigt euch?

Guten Abend

Kurz, wer steht da vor euch?

Ronia Schiftan
Gesundheitspsychologin FSP
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

Arbeitsschwerpunkte

- Ernährungspsychologie
- Gesundheitspsychologie
- Medienpsychologie

Kontakt
ronia.schiftan@externas.ch
www.externas.ch

ronia.schiftan@psychologie.ch

externas

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

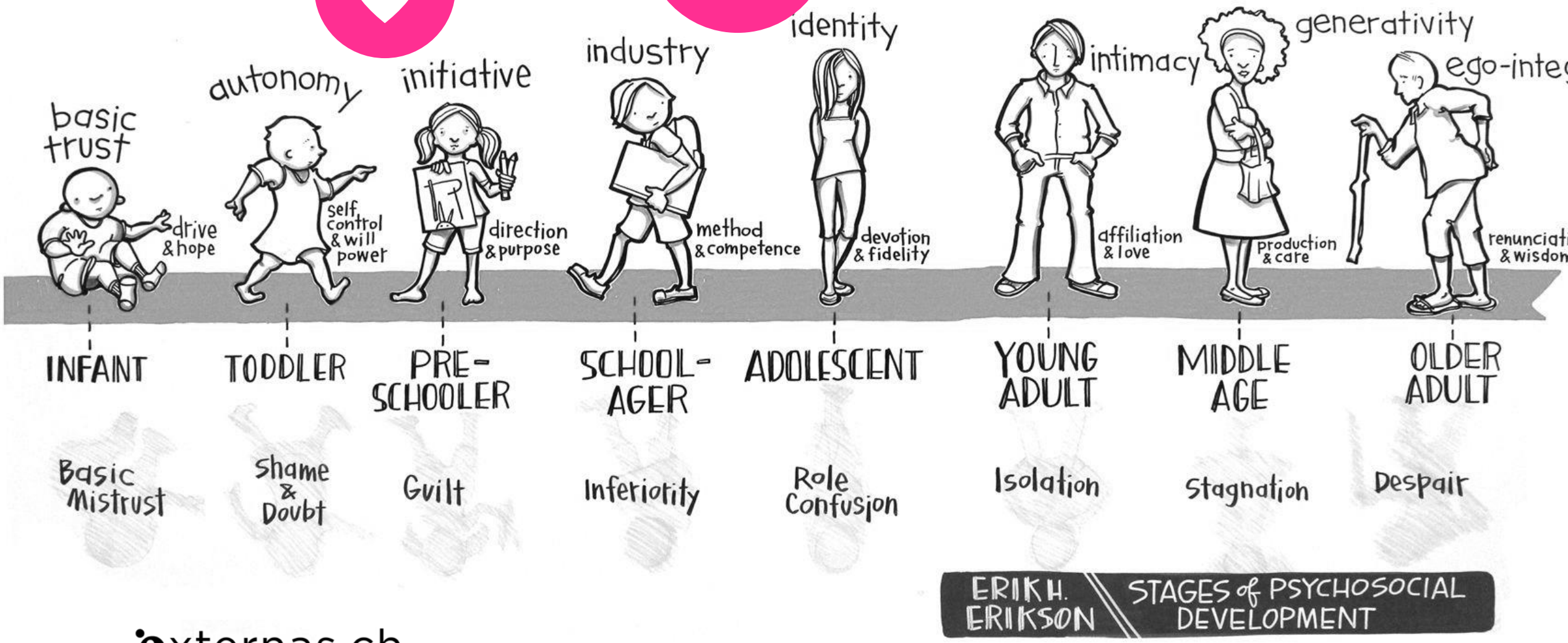
Berner Fachhochschule

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences

Zöliakie

Jugendphase verstehen

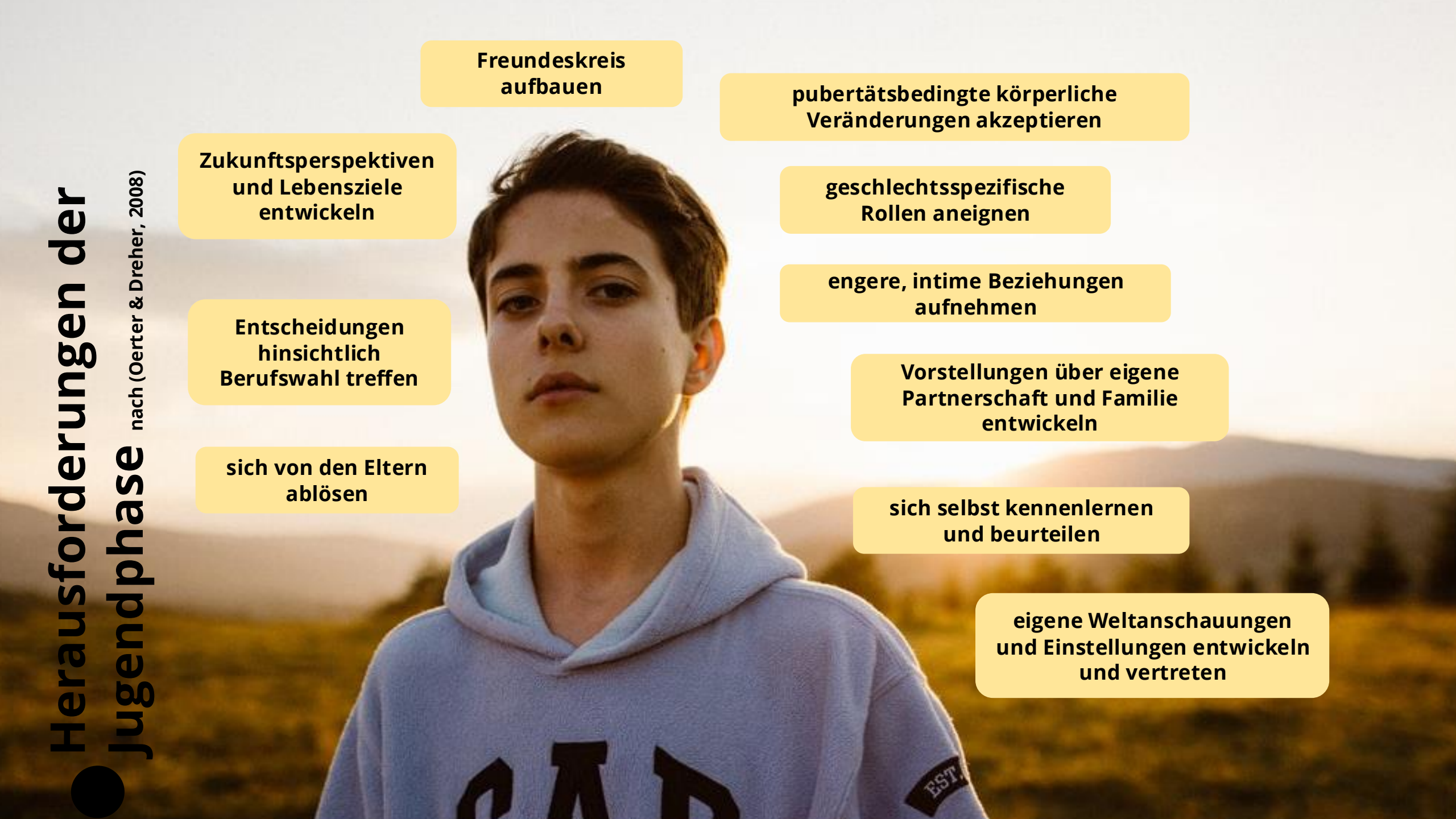
externas.ch


basic trust
drive & hope
autonomy
self control & will power
initiative
direction & purpose
industry
method & competence
identity
devotion & fidelity
intimacy
affiliation & love
generativity
production & care
ego-integ
renunciati & wisdom
INFANT
TODDLER
PRE-SCHOOLER
SCHOOL-AGER
ADOLESCENT
YOUNG ADULT
MIDDLE AGE
OLDER ADULT
Basic Mistrust
Shame & Doubt
Guilt
Inferiority
Role Confusion
Isolation
Stagnation
Despair
ERIK H. ERIKSON
STAGES of PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT

externas.ch

Herausforderungen der Jugendphase

nach (Oerter & Dreher, 2008)



- Freundeskreis aufbauen
- pubertätsbedingte körperliche Veränderungen akzeptieren
- Zukunftsperspektiven und Lebensziele entwickeln
- geschlechtsspezifische Rollen aneignen
- engere, intime Beziehungen aufnehmen
- Entscheidungen hinsichtlich Berufswahl treffen
- Vorstellungen über eigene Partnerschaft und Familie entwickeln
- sich von den Eltern ablösen
- sich selbst kennenlernen und beurteilen
- eigene Weltanschauungen und Einstellungen entwickeln und vertreten

Wer bin ich?
Was will ich?
Wie will ich wahrgenommen werden?
Wohin gehöre ich?
...
externas.ch

Was stimmt mit mir nicht?

externas.ch

Psychische Gesundheit
Wie geht es der GenZ?

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

Multikrise

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

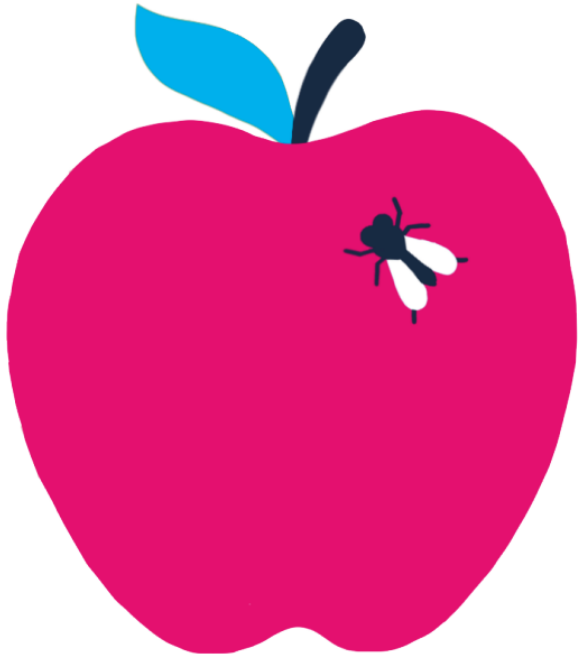
externas.ch

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

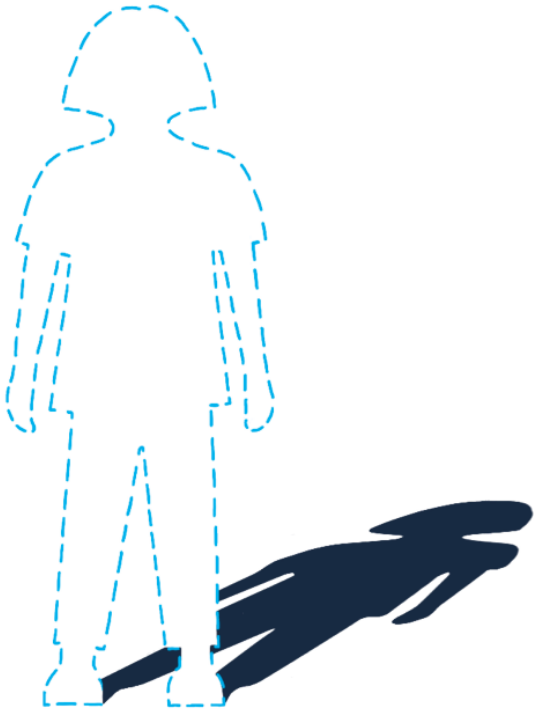
Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

externas.ch

Depression

37% haben Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Schlechte psychische Gesundheit führt oft zu einem tiefen emotionalen Wohlbefinden.

1/3 berichtet über ein geringes Selbstwertgefühl.



Suizidversuche

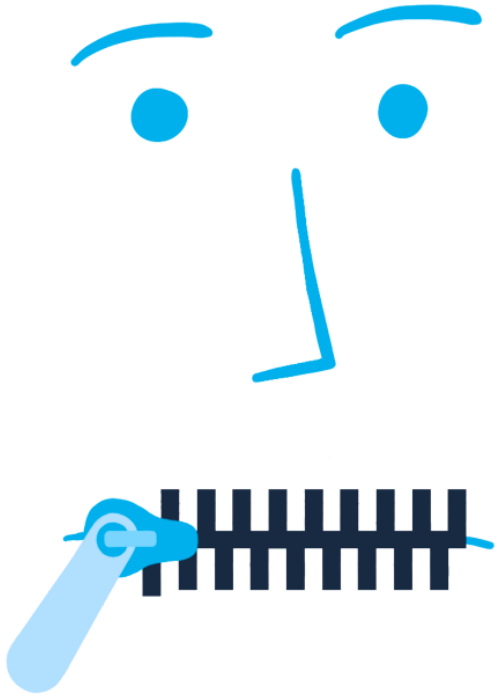
8,7% haben versucht sich das Leben zu nehmen.

17% der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen.

Hilfe suchen

29,1% der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen.

<50% suchen ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.



Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

externas.ch

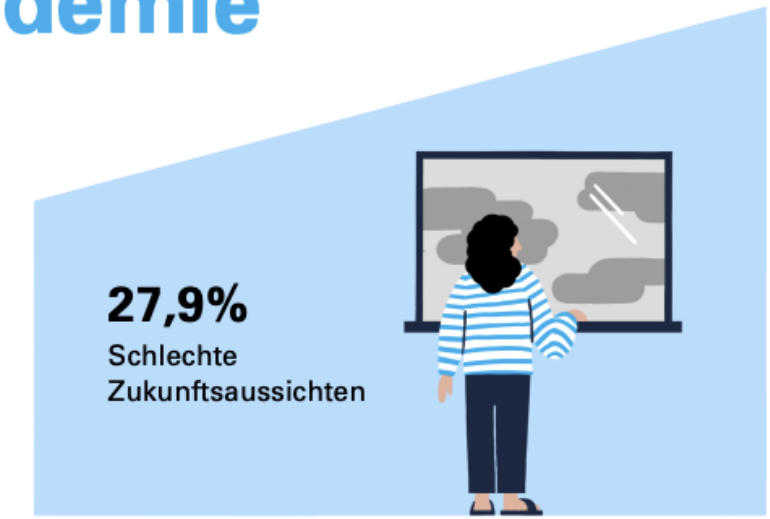
Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie

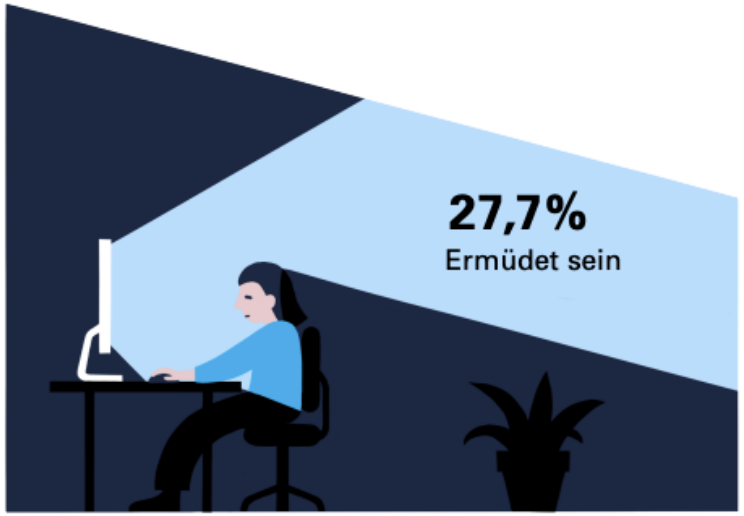
1/4

der Befragten gab an, dass sich seit Beginn der Pandemie ihre körperliche Gesundheit verschlechtert habe.

47,1%

bewerten ihre psychische Gesundheit schlechter als vor der Pandemie.





externas.ch

Ergebnisse der HBSC-Studie 2010-2018

Entwicklung mentaler Gesundheit und mentaler gesundheitlicher Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

- Obwohl der Anteil an Kindern und Jugendlichen mit Hinweisen **auf psychische Auffälligkeiten über die Jahre anstieg (von 29,2% auf 36,3%),** sank die Anzahl derjenigen, die über eine geringe Lebenszufriedenheit berichten (von 17,3% auf 11,2%). Die **Angaben der Mädchen sind insgesamt deutlich häufiger auffällig** als die der Jungen. Gleiches gilt für die älteren Befragten im Vergleich zu den Jüngeren. Im Trend verschärfen sich diese Unterschiede tendenziell.

- Besonderer Handlungsbedarf zeigt sich hinsichtlich der **mentalen Gesundheit von Mädchen und sozioökonomisch deprivierter Heranwachsender.** Da sich in dieser Ungleichverteilung bekannte strukturelle Schwachpunkte unserer Gesellschaft widerspiegeln, kommen Präventionsmaßnahmen nicht umher, gesellschaftliche Machtprozesse zu berücksichtigen.

Böhm M, Moor I. Entwicklung mentaler Gesundheit und mentaler gesundheitlicher Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2010-2018. Gesundheitswesen. 2022 Aug 22;84(08-09):816. German.

Nationaler Gesundheitsbericht zur psychischen Gesundheit
OBSAN 2025

- **Corona als BRENNGLASEFFEKT:** Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nahm die psychische Belastung schon Jahre vor der Pandemie zu. Diese Entwicklung verstärkte sich durch Covid-19.

- Bei den 11- bis 15-Jährigen haben die multiplen oder chronischen psychoaffektiven Beschwerden zugenommen (z. B. Traurigkeit, Müdigkeit, Ängstlichkeit); 2022 war fast die Hälfte davon betroffen.

- Etwa ein Fünftel der 16- bis 25-Jährigen berichtete über mittelschwere bis schwere Depressionssymptome. Mädchen und Frauen waren in beiden Altersgruppen besonders häufig betroffen.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) (2025). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS. Verfügbar unter: https://www.gesundheitsbericht2025.ch/

Leistungsdruck & Stress
Hohe Anforderungen → Risiko für Überlastung, Erschöpfung

Selbstwirksamkeit
Schutzfaktor, stärkt Resilienz

Sozioökonomische Lage
finanzielle Benachteiligung erhöht Risiko, reduziert Ressourcen

Übergangsphasen
Schule–Beruf, Jugend–Erwachsenenalter = sensible Stressphasen

Geschlecht & Rollenbilder
gesellschaftliche Erwartungen beeinflussen Wohlbefinden

Soziale Medien
können Identität & Gemeinschaft fördern, aber auch Selbstbild belasten

Gesundheitsförderung Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9793

externas.ch

Was stimmt mit mir nicht?

externas.ch

18:16
5G
Austisnus vs. ADHS
Einkaufen gehen
1'034
113
12
304
carinasch_ und liabas7
inasch_ · Mix : Pink Floyd · Mon
Folgen
Einkaufen klingt banal – ist es für uns aber oft ...
hermannvaleria ist Follower

18:16
5G
Mein Plan war, einen Plan zu haben – bis ich die Liste vergessen hab.
1'034
113
12
304
carinasch_ und liabas7
ey (2023 Remaster) carinasch
Folgen
Einkaufen klingt banal – ist es für uns aber oft ...
hermannvaleria ist Follower

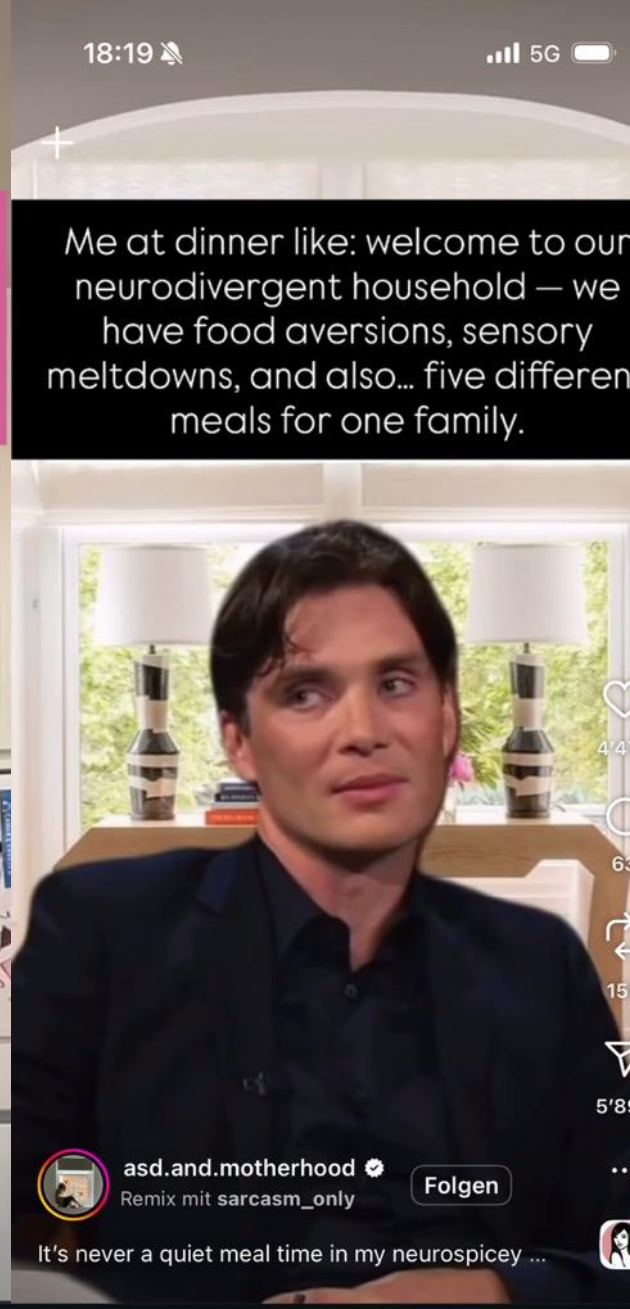
18:16
5G
person has...
Only people with "SEVERE" autism need support
58.9 Tsd
1'335
3'657
7'843
kaelynnvp
Folgen
We have GOT to stop using people's ...
Gefolgt von adhs_training_melakle und 4 anderen

18:16
5G
Neurodivergent people at home when no one is around
284
995
13.2 Tsd
neurodivers.show
Folgen
As someone who's neurodivergent and ...
Gefällt adhs_training_melakle und 28'272 weiteren Personen

18:16
5G
Mentali Gsundheit und Eigeständigkeit
82
ilbrucaliffo
Folgen
dass dir o mau e angeri siite vo däm ganze ...
irma.lucie und 1 weitere Person sind Follower

18:17
5G
Therapists on the outside
Therapists on the inside
7'966
49
255
8'576
theprivatepracticepro
Remix mit estelle.cicala
Folgen

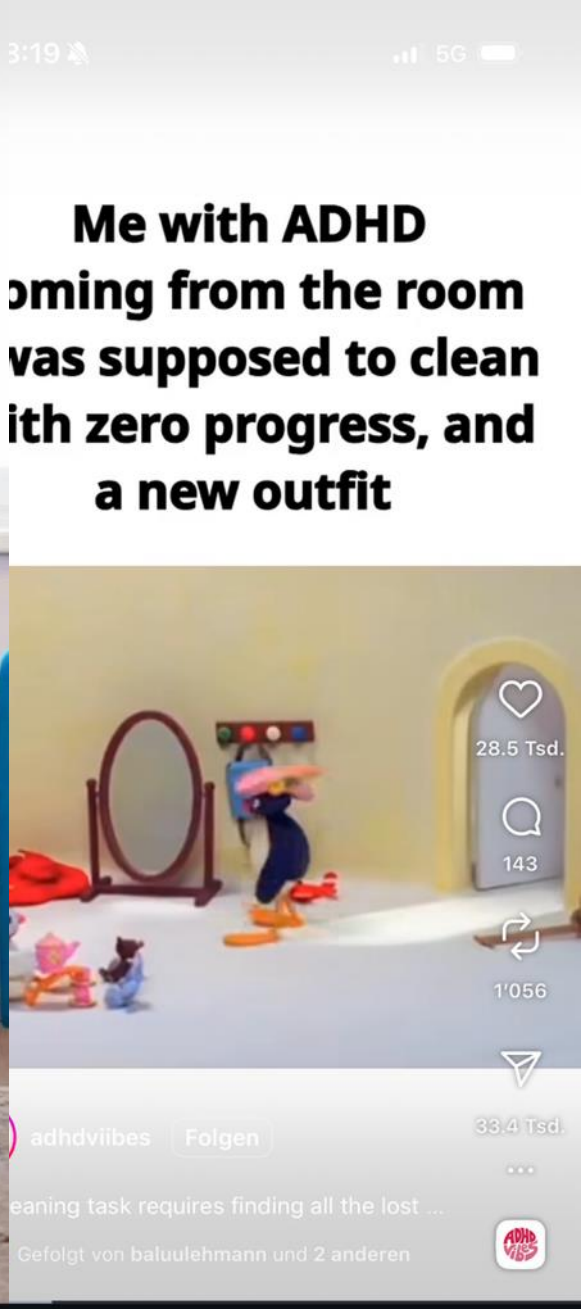
18:17
5G
Alle:"Wie konnte bitte das Essen anbrennen, wenn du daneben stehst?!"
Ich und mein ADHS
10.3 Tsd.
96
219
6'198
alltagsadhs
Oro Solido · El Tanga
Folgen
Situationen, die konsequent Aufmerksamkeit ...


18:19
5G
Me at dinner like: welcome to our neurodivergent household — we have food aversions, sensory meltdowns, and also… five differen meals for one family.
asd.and.motherhood
Remix mit sarcasm_only
Folgen
It's never a quiet meal time in my neurospicey ...

18:19
5G
My therapist: You tend to pursue damaged people to try and fix them.
Me: you do too 😑
59.7 Tsd.
1'390
309
9'686
mrs._ford2019
Fergie · Clumsy
Folgen

18:19
5G
Wenn dein ADHS-Kind dein eigenes, unerkanntes ADHS entlarvt
Ich, ein unerkanntes ADHS -Erwachsener
Mein ADHS-Kind, das GENAU wie ich ist
2'278
61
74
1'820
adhskinderrr
Original von adhd_empow...
Folgen
Hast du dich jemals gefragt, warum so viele ...

18:20
5G
Therapeut*in: „Wie ist es so, wenn Sie versuchen, Ihren Tag zu strukturieren?"
Ich:
31.9 Tsd.
42
84
1'752
psychpatienten_memes
Folgen
Gar keine Ahnung wie andere das schaffen ...
Gefällt kirmesimkopf und 31'930 weiteren Personen


5G
Me with ADHD
oming from the room
vas supposed to clean
ith zero progress, and
a new outfit
28.5 Tsd.
143
1'056
33.4 Tsd.
adhdviibes
Folgen
eaning task requires finding all the lost ...
Gefolgt von baluulehmann und 2 anderen

18:20
5G
"Why don't you just organise a babysitter?"
Autism Mums:
Follow me for laughs & support
4'962
80
335
3'433
soulshiftforcarers
Folgen
If you're a Mum who has a child with autism or ...

18:20
5G
Der ADHS-Impuls einen neuen Job zu starten und die ersten drei Monate komplett zu overperformen, nur um dann da zu sitzen und gleichzeitig komplett über- und unterfordert zu sein weil der Job den Reiz des Neuen verloren hat aber man leider die Messlatte astronomisch hoch gelegt hat.
(Nur um irgendwann komplett am Limit zu kündigen und dasselbe beim nächsten Job zu wiederholen)
33.3 Tsd.
525
15
337
Mit Edits erstellt
the.unnormal.brain
Connie Francis · Baby
Folgen
Drei Monate war bei mir früher echt die ...

18:20
5G
Was Selbstliebe mit Deinem Inneren Kind zu tun hat?
12
5
Mit Edits erstellt
dr.elmar.battenberg
Houlihan · Wild Horses
Folgen
Es ist nie zu spät für eine glückliche ...

18:21
5G
EINEN PUMPKIN IBU LATTE MIT MAGNESIUMTOPPIN UND VALIUM-ZUCKER BITTE!
#CHRONISCHGUTCOMMUNITY
helene.anschuetz
Rozzi · Creep
Folgen
Und welchen bestellst Du?
felix_loewenherz ist Follower

18:21
5G
Für dich
Freunde
Therapeut: „Sie wissen schon, dass extreme Unabhängigkeit eine Traumafolgestörung ist...“
Ich so:
18.5 Tsd.
103
191
8'086
seelenbuddy_unplugged
Remix mit theanxietyhealer
Folgen
„Ich brauch niemanden ...

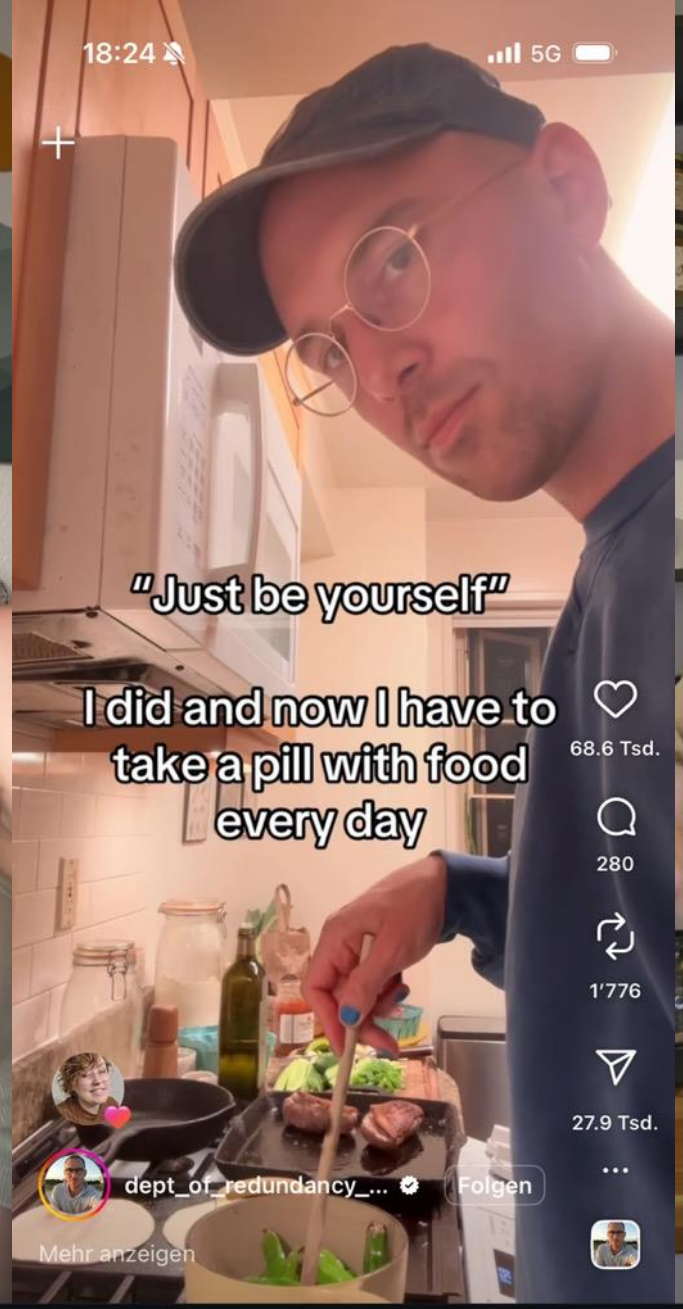
18:21
5G
Wenn Ich bemerke, dass jemand aufgehört hat, seinen Partner zu posten und damit begonnen hat, Zitate und Selfies zu posten, beginne Ich mit meiner Recherche.
54.6 Tsd.
162
217
22.1 Tsd.
andakawer_
Folgen
Mehr anzeigen
Gefällt vulveria und 54'634 weiteren Personen

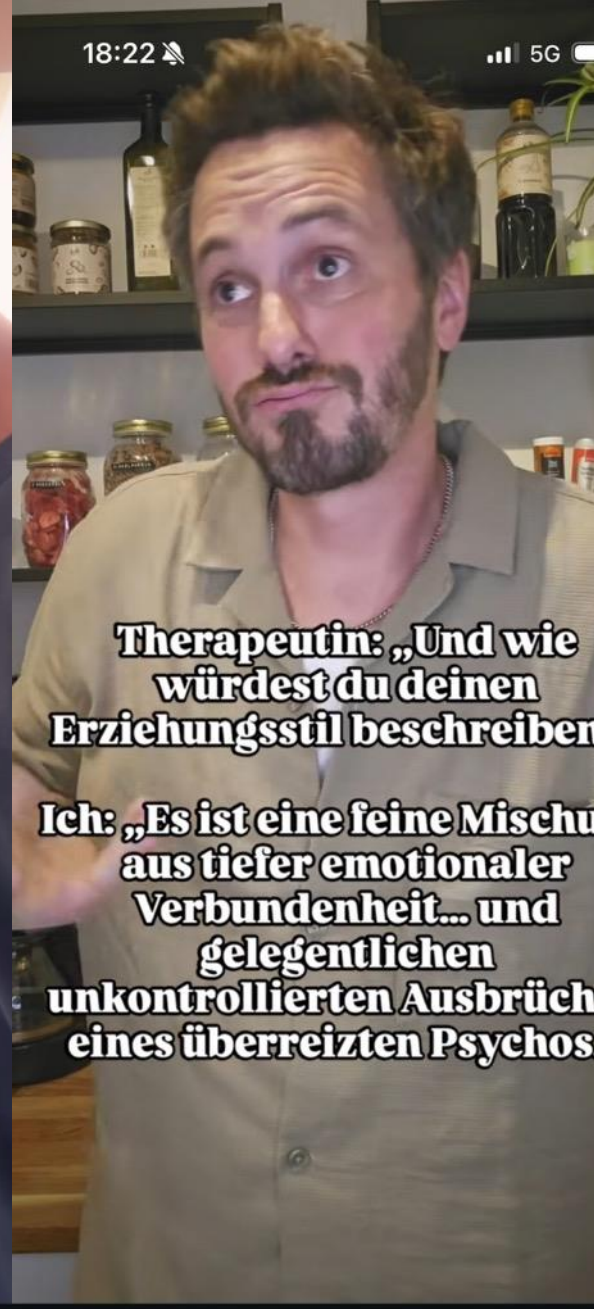
18:22
5G
Therapists explaining the limits of confidentiality to their teen clients:
2'805
14
70
1'662
pesi_inc
Folgen
"Whatever you say in here stays in here ...

18:22
5G
Sag mir dass du Autisti
bist, ohne mir zu sagen
dass du Autistin bist
sandrafinkler_
Folgen
Ich hab das mein Leben lang gemacht ...
aeby ist Follower

18:23
5G
POV: the doctor tries to gaslight you but you're neurodivergent and spent a million hours doing research
13.8 Tsd.
288
325
2'731
theneurospicymom
Rihanna · Breakin' Dishes
Folgen
True story: I once monitored my PMDD ...

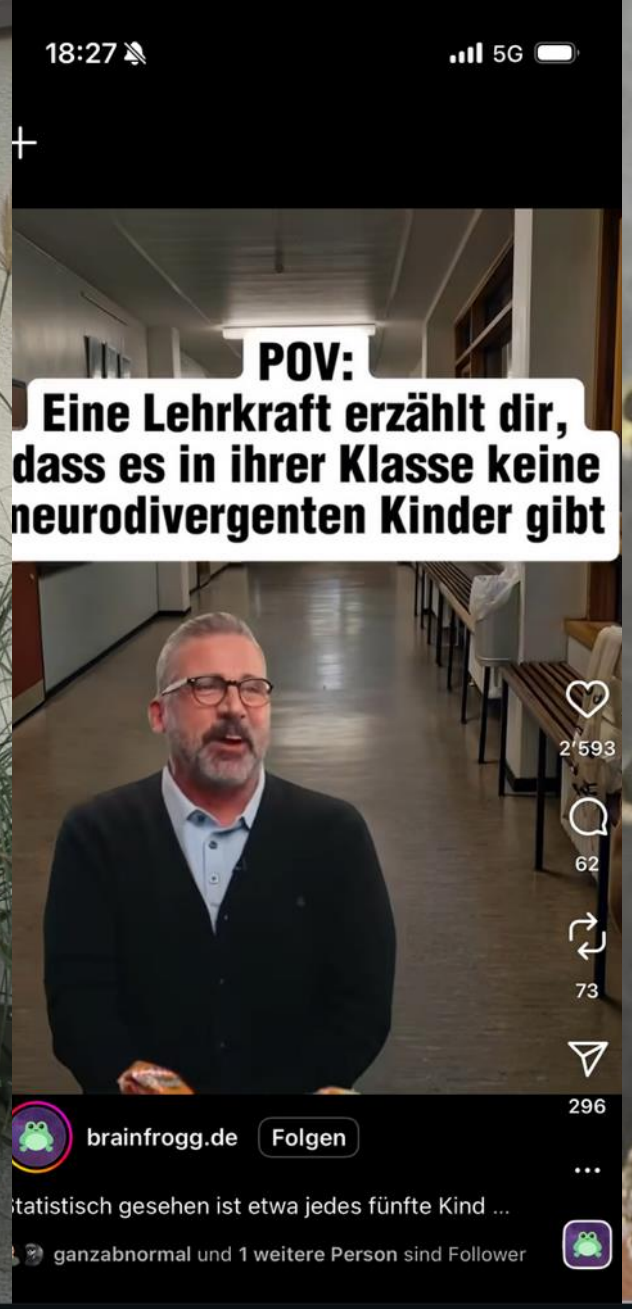
18:24
5G
Ich, direkt jedes Mal, nachdem ich mein Kind Dank ADHS aus Impulsivität angeschrien habe und mir die Frage stelle, ob ich damit seine gesamte Kindheit ruiniert habe...
69
335
nocheinwunder
Justin Bieber · DAISIES
Folgen
Dafür hasse ich mich jedes Mal... meine ...
Gefällt morenadiaz und 7'703 weiteren Personen


18:24
5G
"Just be yourself"
I did and now I have to take a pill with food every day
68.6 Tsd.
280
1'776
27.9 Tsd.
dept_of_redundancy_...
Folgen
Mehr anzeigen


18:22
5G
Therapeutin: „Und wie würdest du deinen Erziehungsstil beschreiben
Ich: „Es ist eine feine Mischu aus tiefer emotionaler Verbundenheit... und gelegentlichen unkontrollierten Ausbrüch eines überreizten Psychos

18:26
5G
When I'm chased by a serial killer but I'm an empath, so I have to ask him about his childhood trauma to understand why he's killing people.
139 Tsd.
1'027
10 Tsd.
70.7 Tsd.
koreydior_
West End Girls (2018 Rer
Folgen
Mehr anzeigen

18:26
5G
Wenn ein Trauma getriggert wird, verhältst du dich nicht deinem aktuellen Alter entsprechend – sondern dem Alter, in dem du verletzt wurdest.
pinarkoerpi
Folgen
✨ Wenn ein Trauma getriggert wird, glaubst ...

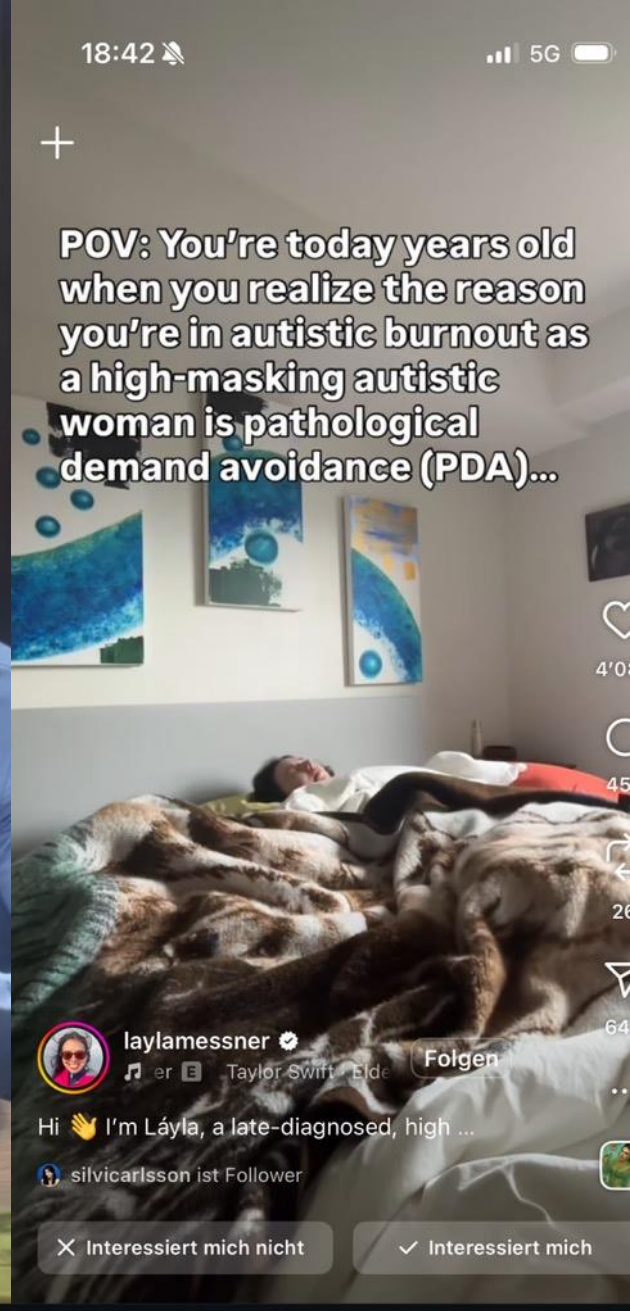

18:27
5G
POV:
Eine Lehrkraft erzählt dir, dass es in ihrer Klasse keine neurodivergenten Kinder gibt
2'593
62
73
296
brainfrogg.de
Folgen
Statistisch gesehen ist etwa jedes fünfte Kind ...
ganzabnormal und 1 weitere Person sind Follower

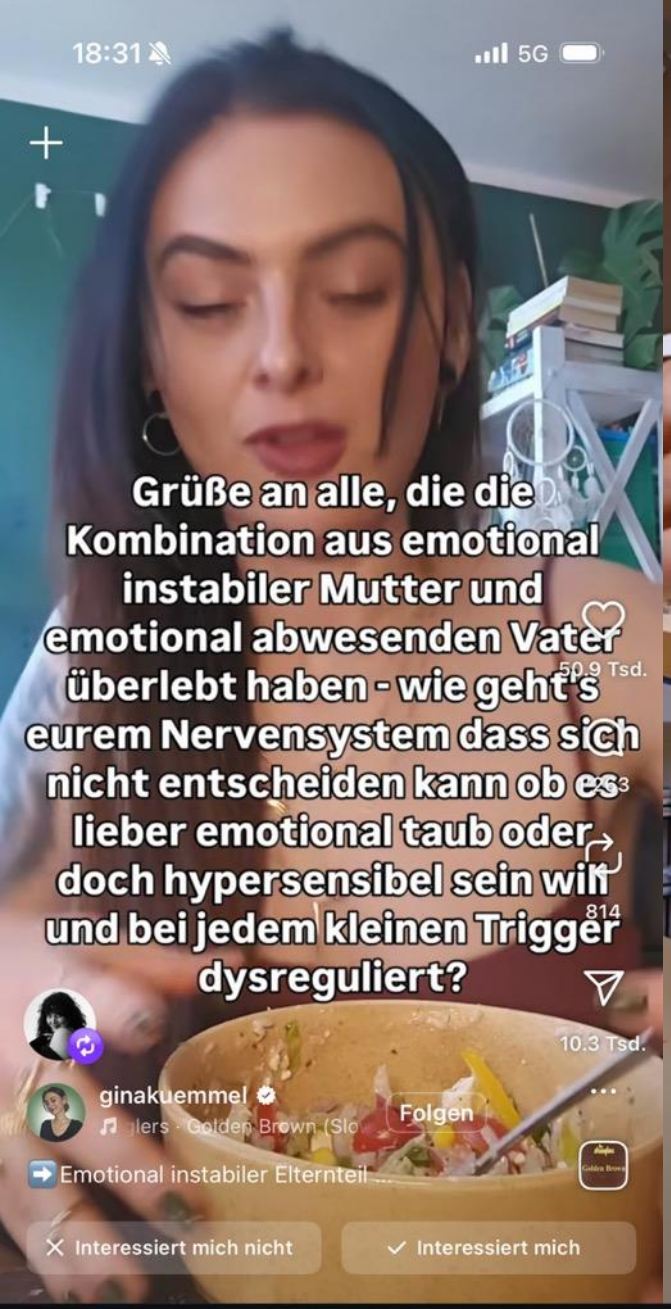
18:27
5G
Für dich
Freunde
Anxiety rings >>>
8
6
drehgold
Jetzt kaufen
Anti-Stress Ringe
3.8 Tsd. Personen folgen drehgold auf Instagram
Anzeige

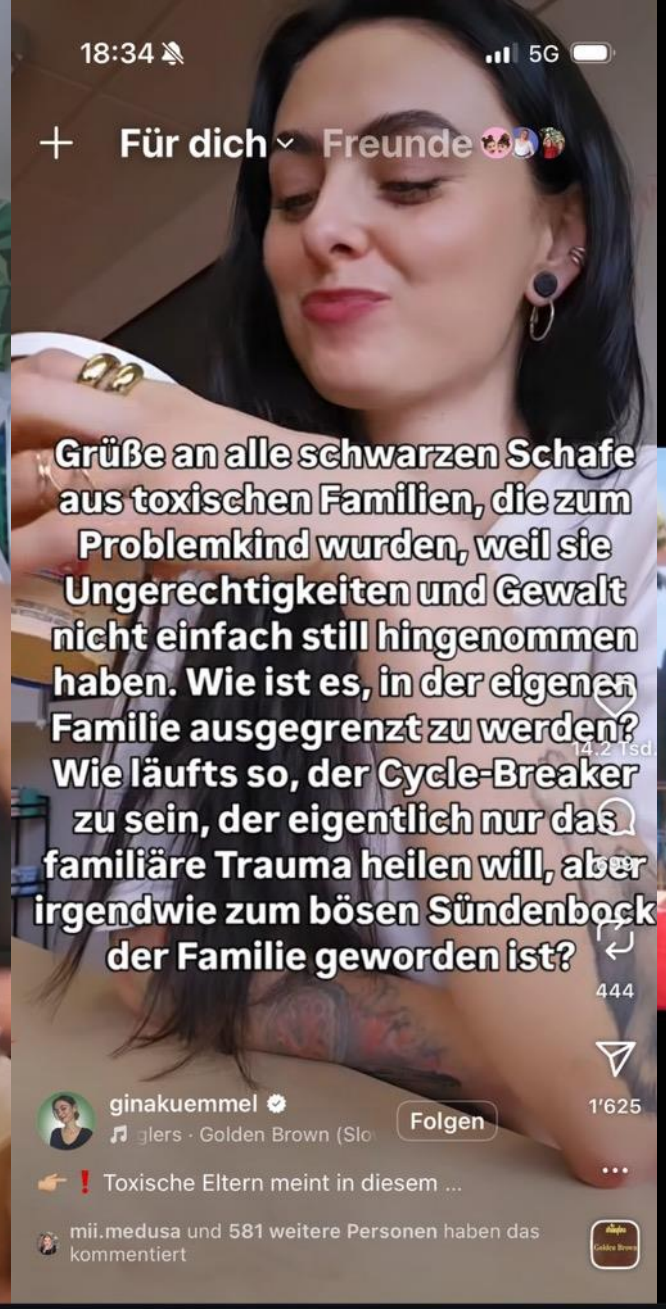
18:29
5G
me after making my therapist laugh all session & avoiding talking about my trauma 😌
5'256
106
201
1'478
thesterlinggroupdc
Folgen
We know exactlyyyy what you're doing... and ...

18:29
5G
Autistic people don't "forgive & forget" we need to understand WHY & go overboard hyperanalyze people's unacceptable behavior, trying to find logical reasons, excuses or unseen factors
281
173
2'047
autisthicc_luciana
Folgen
Mehr anzeigen
Gefolgt von noraimlau und 6 anderen

18:30
5G
Narzisstische Persönlichkeitsstörung ..die einzige Störung, bei der alle in Therapie sitzen.. Außer der Person, wegen der alle in Therapie sitzen..
431
160
2'464
valentinstille
Folgen
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist ...
sieber_claudia und 1 weitere Person sind Follower

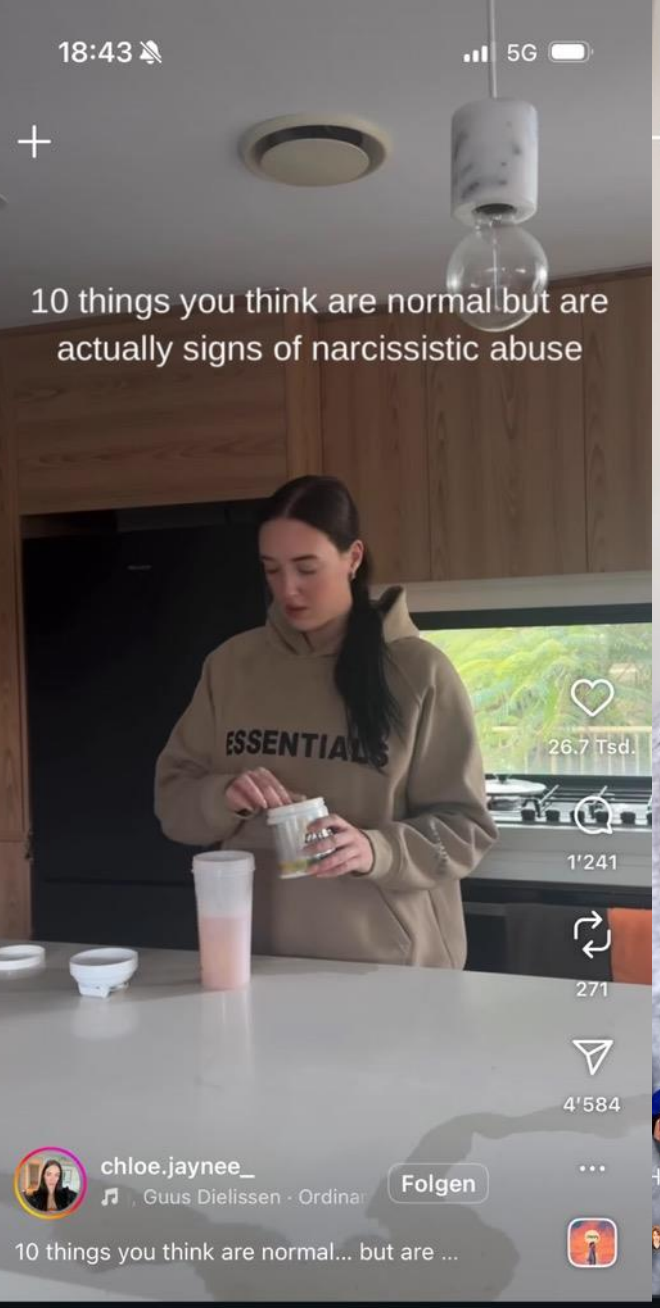

18:42
5G
POV: You're today years old when you realize the reason you're in autistic burnout as a high-masking autistic woman is pathological demand avoidance (PDA)...
laylamessner
Folgen
Hi 👋 I'm Láyla, a late-diagnosed, high ...
silvicarlsson ist Follower
Interessiert mich nicht
Interessiert mich


18:31
5G
Grüße an alle, die die Kombination aus emotional instabiler Mutter und emotional abwesenden Vater überlebt haben - wie geht's eurem Nervensystem dass sich nicht entscheiden kann ob es lieber emotional taub oder doch hypersensibel sein will und bei jedem kleinen Trigger dysreguliert?
50.9 Tsd.
814
10.3 Tsd.
ginakuemmel
Folgen
Emotional instabiler Elternteil ...
Interessiert mich nicht
Interessiert mich


18:34
5G
Für dich
Freunde
Grüße an alle schwarzen Schafe aus toxischen Familien, die zum Problemkind wurden, weil sie Ungerechtigkeiten und Gewalt nicht einfach still hingenommen haben. Wie ist es, in der eigenen Familie ausgegrenzt zu werden? Wie läufts so, der Cycle-Breaker zu sein, der eigentlich nur das familiäre Trauma heilen will, aber irgendwie zum bösen Sündenbock der Familie geworden ist?
14.2 Tsd.
444
1'625
ginakuemmel
Folgen
Toxische Eltern meint in diesem ...
mii.medusa und 581 weitere Personen haben das kommentiert

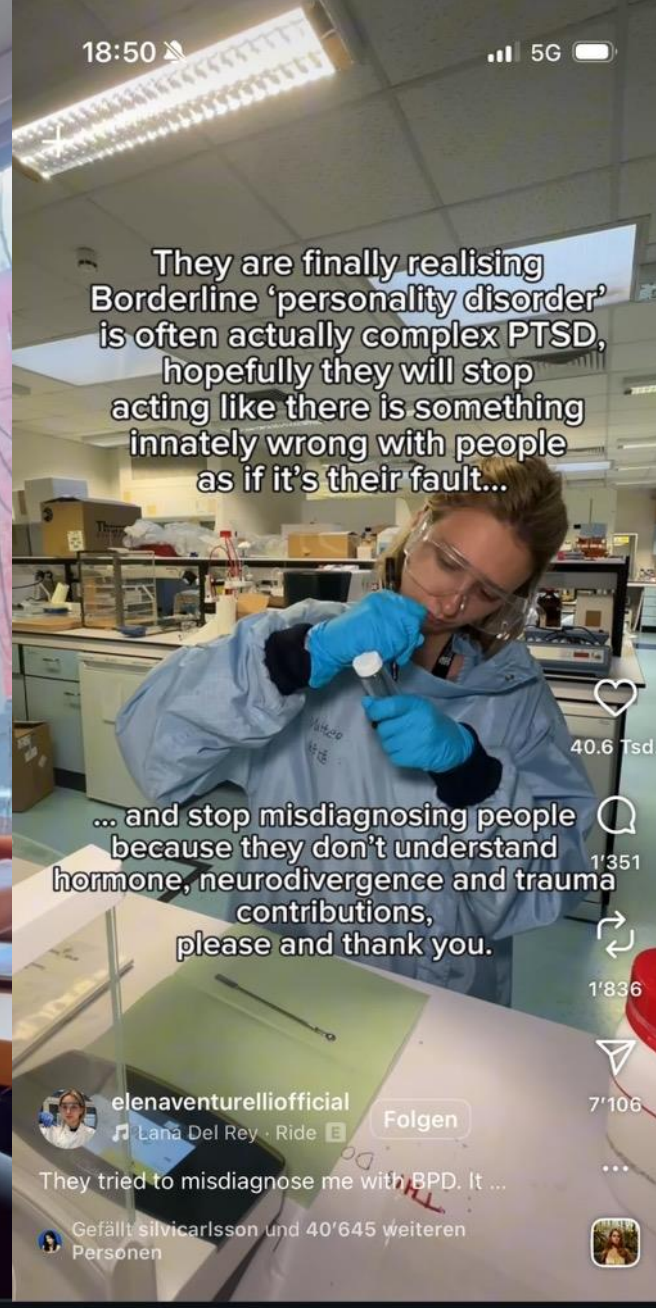
18:33
5G
Wenn der Narzisst dich so lange triggert, bis du ausflippst- und er dich dann Psycho und verrückt nennt
Du
Der Narzisst
55.2 Tsd.
597
1'391
projektbeziehung
Remix mit worldlythoughts
Folgen
12.5 Tsd.
Szenario einer toxischen Beziehung ...
Gefällt a_la_lotte und 55'275 weiteren Personen

18:36
5G
WIE Narzissten alt werden...
SPÄTESTENS !!!
in Phase 4 solltest du weg sein !
2'440
242
62
1'390
simone.miklin
New Look Loading (Reels
Folgen
Unbedingt speichern und teilen ...

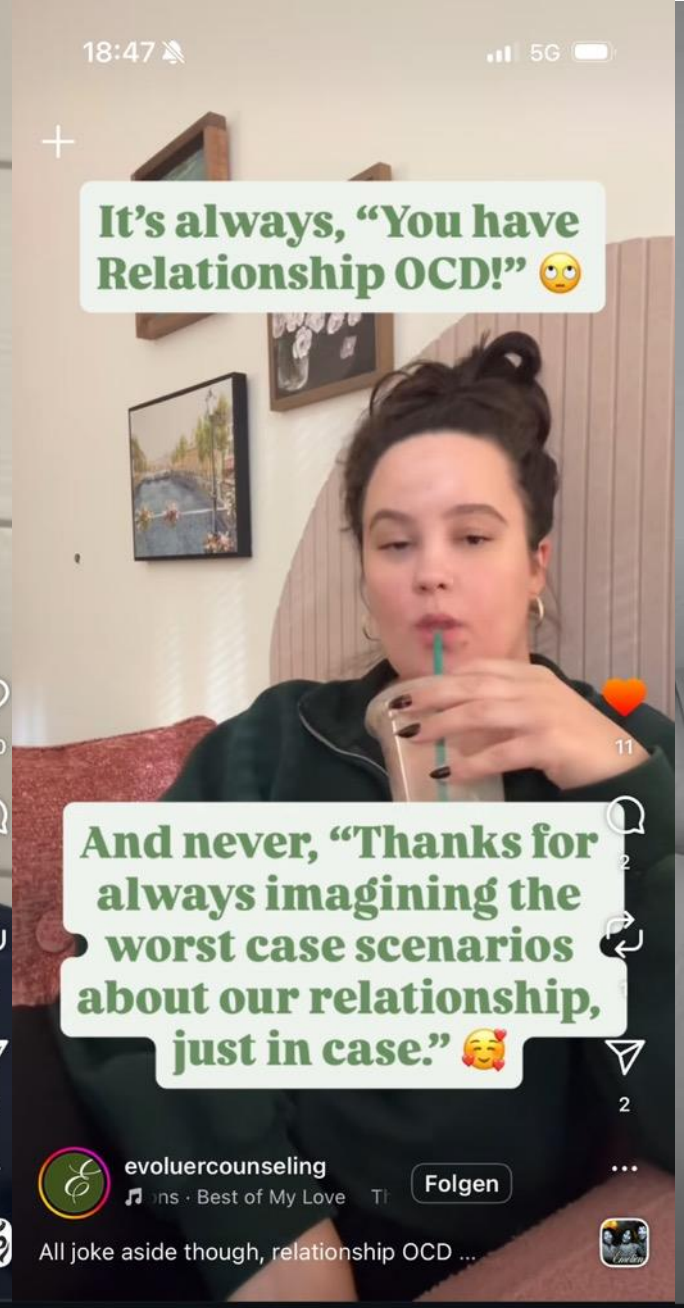

18:43
5G
10 things you think are normal but are actually signs of narcissistic abuse
26.7 Tsd.
1'241
271
4'584
chloe.jaynee_
Guus Dielissen · Ordinar
Folgen
10 things you think are normal... but are ...

18:16
5G
Ich bin nicht mutig, einfach nur weil ich existiere!
925
36
9
26
juuliasteiner
Folgen
ied use mösse.
pattibasler und 33 weitere Personen haben das kommentiert

18:33
5G
No one talks about the Struggles people with Autism have with Hypo-sexuality and Hyper-sexuality
14.2 Tsd.
386
300
3'516
medelmanpsych
Folgen
What looks like "confusion" or "extremes ...


18:50
5G
They are finally realising Borderline 'personality disorder' is often actually complex PTSD, hopefully they will stop acting like there is something innately wrong with people as if it's their fault...
40.6 Tsd
... and stop misdiagnosing people because they don't understand hormone, neurodivergence and trauma contributions, please and thank you.
1'351
1'836
7'106
elenaventurelliofficial
Lana Del Rey · Ride
Folgen
They tried to misdiagnose me with BPD. It ...
Gefällt silvicarlsson und 40'645 weiteren Personen

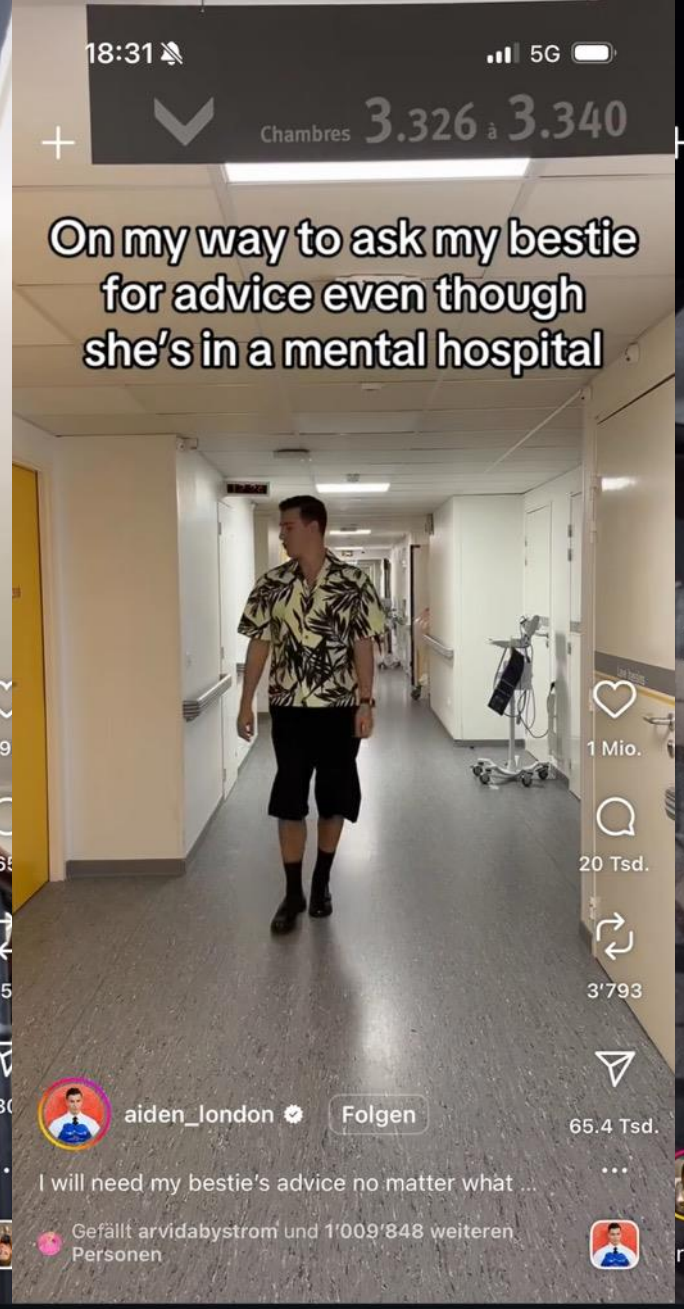
18:45
5G
Für dich
Freunde
Ich war ne 10/10 Patientin, bis...
(Psychology-Edition 🧠)
430
8
6
12
her.life.documentary
Gigi Perez · Sailor Song
Folgen
hat sich angefühlt, als würde ich als ...
Gefällt ganzabnormal und 429 weiteren Personen


18:47
5G
It's always, "You have Relationship OCD!" 🙄
And never, "Thanks for always imagining the worst case scenarios about our relationship, just in case." 🥰
11
2
2
evoluercounseling
Folgen
All joke aside though, relationship OCD ...

18:39
5G
☝️❌Lerne diesen einen Satz – und du bist kein Spielball des Narzissten mehr!
206
11
3
12
raus_aus_dem_gift
Folgen
Du bist müde ...

18:47
5G
Was meinst du mit: "Dein Therapeut hatte dich im Stich gelassen?"
⚠️ (tw: ES!)
660
49
8
58
her.life.documentary
Folgen
⚠️TRIGGER WARNUNG ...
ganzabnormal ist Follower

18:46
5G
Für dich
Freunde
Hi ich bin Paula.
Ich hatte eine KPTBS.
(Schwere posttraumatische
Belastungsstörung.)
paula.klisiewicz
Folgen
Hätte man mir vor ein paar Jahren gesagt ...
Gefällt systemischegesundheit und 797 weiteren Personen


18:31
5G
Chambres 3.326 à 3.340
On my way to ask my bestie
for advice even though
she's in a mental hospital
1 Mio.
20 Tsd.
3'793
65.4 Tsd.
aiden_london
Folgen
I will need my bestie's advice no matter what ...
Gefällt arvidabystrom und 1'009'848 weiteren Personen

18:41
5G
Du bist dir immer noch unsicher, ob dein
Partner wirklich narzisstisch ist?
585
23
7
126
alexandra.schoen_
Story (Fast Piano Ver.)
Folgen
r seid schon länger zusammen und du ...

18:40
5G
Autistic women are often
misdiagnosed with
anxiety, depression, or
"being too sensitive."
But sometimes, the truth
is quieter.
And it's been there all
along.
15.8 Tsd.
260
168
2'534
medelmanpsych
Folgen
"She's so quiet ...

Toxisch

Narzisst

Trauma

ADH
ASS
AUDHS

Pathologisierung von »normalem Erleben»
vs.
Aufklärung / Entstigmatisierung

Trigger

Anxiety

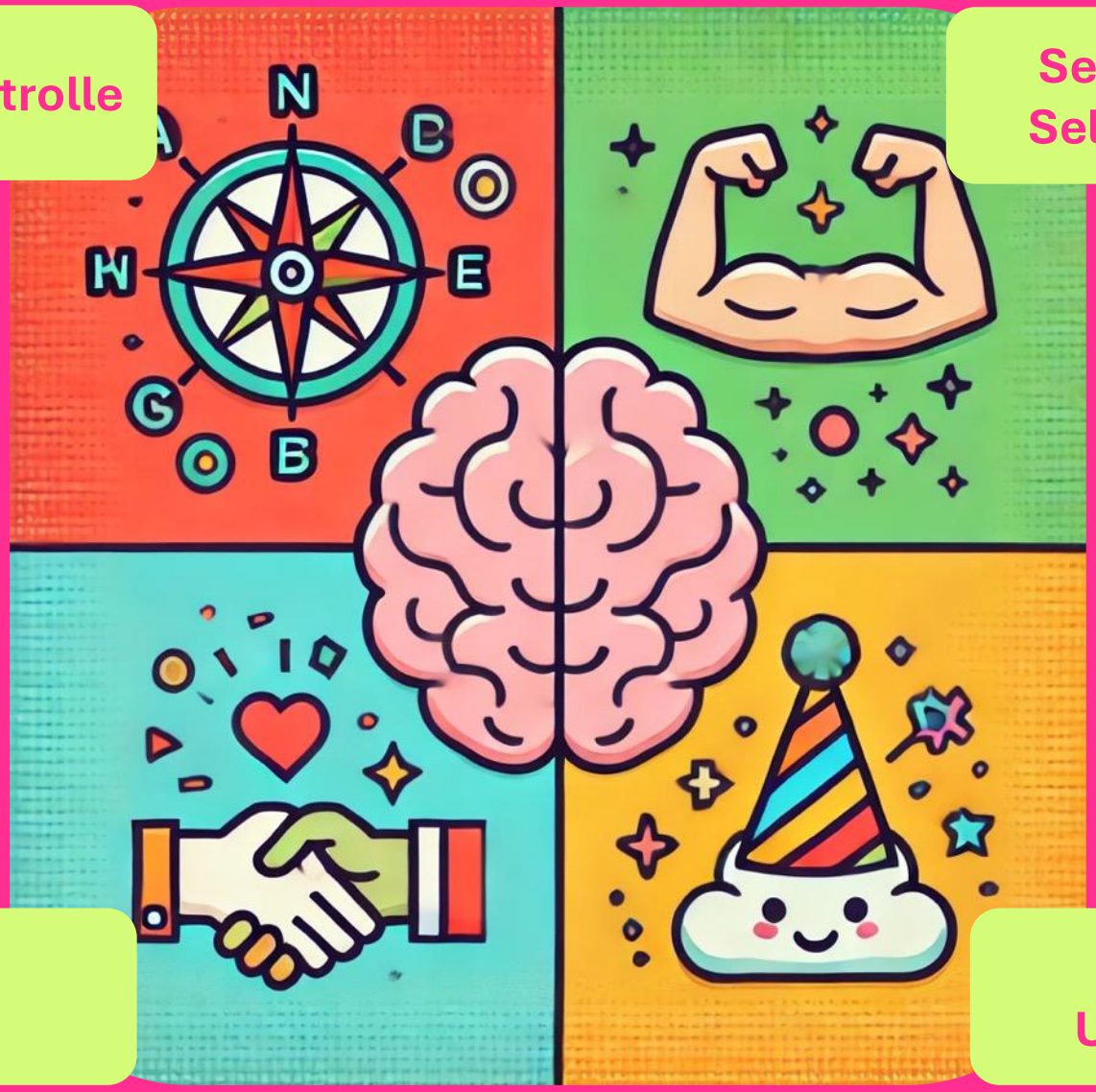
Gaslighting

externas

TIKTOK
Diagnosen

Orientierung & Kontrolle

Selbstwertschutz & Selbstwerterhöhung



Bindung

Lustgewinn & Unlustvermeidung

4 Grundbedürfnisse nach Grawe

externas.ch

Soziale Identität

Fake Profile

Ingroup vs. Outgroup

Zugehörigkeitsbedürfnisse

Community

Realität vs. Konstruktion

Identitätsfindung

Soziales Netzwerk

Sozialer Vergleich

Soziale Norm

Soziale Kontrolle

Parasoziale Beziehungen

Dauerexposition von Bildern

Stress

Perfektion vs. Realität

Bildmaterial

Filter / Bearbeitung / Winkel

Medienwirkung

Digitale Kommunikation

Mediennutzung

Fehlende Hinweisreize

Involvement

FOMO

Dark Patterns

Medienkompetenz

Obsessive Beschäftigung mit Gesundheit

Diäten

Verhalten

Diskurs Thema Gesundheit

Essverhalten

Appetitanregung durch Bilder

Denken und Handeln

Essstörungen

Trainieren

Emotionen

Gesund vs. ungesund

Brands / Lifestyle

Essenswahl

Orthorexia Nervosa

Muskeldysmorphie

Motivation

Denkfehler und Heuristiken beeinflussen die Entscheidung

externas.ch

Influencer

- Influencer spielen eine bedeutende Rolle bei der **Gestaltung gesellschaftlicher Normen und Werte**, indem sie oft ein **idealisiertes Selbstbild** präsentieren (Deges, 2018).

- Diese Selbstpräsentation, obwohl **scheinbar authentisch**, ist oft ein strategisches Kommunikationsmittel, das für **kommerzielle Zwecke** verwendet wird (Schultz, 2023).

- Der Aufstieg von **Influencern als sozio-technische Akteure hat die Medienlandschaft verändert**, wobei ihr Einfluss auf verschiedene Bereiche, einschließlich der Schönheitsindustrie, ausgedehnt wird (Locatelli, 2021).

Expert*in oder Influencer*in? Studienpräsentation oder einfach Erzählen?

- Expert*in wurde im Vergleich zum normalen Vermittler*in als **autoritativer** zu diesem Thema bewertet.
- Allerdings wurde der Experte im Vergleich zum normalen Nutzer auch als **weniger glaubwürdig bewertet.**
- Die Einbeziehung einer wissenschaftlichen Referenz machte **keinen Unterschied.**

Somit können sowohl Experten als auch normale Nutzer in Reels ähnlich überzeugend sein. (Heiss et al., 2024)

Heiss, R., Bode, L., Adisuryo, Z. M., Brito, L., Cuadra, A., Gao, P., ... & Zhang, P. (2024). Debunking mental health misperceptions in short-form social media videos: An experimental test of scientific credibility cues. *Health communication*, *39*(13), 3059-3071.

externas.ch

Welche Form von Vorbild?
Welches Vorbild?

Inspiration
Vorbild

Nähe
Vertrauen
Soziale Interaktion

Wie ist die Nähe?
Kann Mensch Vertrauen?

Wissen
Information

Was wird vermittelt?
Wer hat die Expertise?

externas.ch

Influencer
Komplexitätsreduktion durch Vertrauen
(Luhmann, 2014)

Consumer confusion
(Verwirrung der Konsument*innen)

Bedarf nach Gewissheit

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

externas.ch

Explizit

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

Wissensaneignung, Sleeper Effekt, Werte werden manifestiert

«ADHS hat folgende Symptome»

Implizit

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

Sozialisationseffekt = Lernen von sozialem Wissen durch Andere => Manifestierung von Weltbildern, Selbstbildern, Stereotypen, Sozialverhalten

«schlank=gesund».
«neurodivergent=spannend»

externas.ch

Digitale Kommunikation

Digitale Kommunikation führt zur Kanalreduktion, mögliche Folgen sind:

- Ent-Emotionalisierung
- Ent-Kontextualisierung
- Ent-Körperlichung
- Ent-Räumlichung
- Ent-Zeitlichung

Folgen des Herausfilterns sozialer Hinweisreize

- Verminderte Wahrnehmung der Anderen / Normlosigkeit
  - Deindividualisierung / Enthemmung / Prosoziales und Antisoziales Verhalten
- Egalisierung (Demokratisierung der Informationsflut)
- Verstärkte Selbstinszenierung (Vermehrte Offenheit)

externas.ch

Parasoziale Beziehung

Eine parasoziale Beziehung ist eine einseitige, emotional geprägte Bindung, die eine Person zu einer medialen Figur – etwa einer prominenten Persönlichkeit oder einem fiktiven Charakter – aufbaut, ohne dass eine wechselseitige soziale Interaktion stattfindet.

externas.ch

Stress

Perfektion

Instagram, Werbung, Kommunikationsunterlagen

vs.

Realität «Leben»

externas.ch

Social Media und Psychische Gesundheit?

Inspiration
Vorbild

Wissen
Information

Nähe
Vertrauen
Soziale Interaktion

externas.ch

Fazit aus dem Nationalen Gesundheitsbericht zur psychischen Gesundheit 2025 von Obsan:

7 Digitale Medien: Chancen und Gefahren für die psychische Gesundheit

Forschung zu möglichen Auswirkungen digitaler Medien auf die psychische Gesundheit fokussiert stärker auf Risiken als auf Chancen. Es finden sich aber sowohl positive als auch negative Effekte.

Digitale Medien können die psychische Gesundheit durch die Stärkung sozialer Beziehungen und den Zugang zu Informationen verbessern.
Es sind viele Präventions-Apps zur psychischen Gesundheit verfügbar, doch nur wenige sind empirisch auf ihre Wirksamkeit hin überprüft worden.

Meyer, S. & Zumbrunn, A. & Hengartner, M. (2025). Kapitel 7 Digitale Medien: Chancen und Gefahren für die psychische Gesundheit. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) (2025). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS. Verfügbar unter: https://www.gesundheitsbericht2025.ch/

Was würde helfen?
externas.ch

Beziehungsgestaltung ist Verantwortung

Eltern/Bezugspersonen

- Selbstreflexion
- Bereitschaft zum Lernen, Offenheit für die jugendliche Lebensrealität
- Gewährleistung von Autonomie und Exploration
- Platz Ermöglichung
- Sicheren Rückzugsboden

Auftraggebende/Brands

- Organisationale Werte und Haltungen erarbeiten
- Genaue Prüfung der Inhalte und Botschaften (implizit & explizit)
- Background-Check und Qualitätssicherung der Influencer
- Partizipation User*innne im Prozess – wie wirkt sich die Massnahme aus? (nicht nur Verkaufsstatistik und Bekanntheit)

User*innen/Kund*innen/Follower*innen

- Befähigen - Kompetenzen stärken
- Verstehen - Haltung und Werte reflektieren
- Berücksichtigen - Grundbedürfnisse (Grawe) und psychologisches Erleben stärken
- Mitnehmen – Partizipation
- Monitoring von Gesundheitsverhalten und Erleben

Influencer

- Verantwortung für Inhalt übernehmen
- Selbstreflexion „know your limits - know your strengths“
- Achtsamer Umgang mit Wirkung auf Follower*innen und sich selbst
- Bereitschaft zur Weiterbildungen
- Bereitschaft für Ko-Creation mit Expert*innen

Tech-Konzerne

- In die Verantwortung nehmen
- Regulation von FakeNews/Missbrauch
- Deklaration von Bildern etc.
- …

externas.ch

Ressourcen stärken
Stressoren reduzieren

externas.ch

Wie geht es dir?

Welche Faktoren beeinflussen deine psychische Gesundheit?

externas.ch

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

externas.ch

Empfehlungen

Psychische Probleme und Störungen bahnen sich oft schon im Jugendalter an. Viele bleiben jedoch unentdeckt. UNICEF legt deshalb vier konkrete Empfehlungen vor:

1 Präventionsprogramme müssen junge Menschen bereits früh erreichen.

Solche Programme sollten darauf abzielen, Schutzfaktoren zu stärken und neben Fachkräften des Gesundheitswesens auch Erwachsene im direkten Umfeld der Jugendlichen einbeziehen.

2 Das Stigma, sich Hilfe zu holen, muss abgebaut werden.

Dies kann nur geschehen, wenn wir als Gesellschaft lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Dazu ist viel Aufklärungsarbeit erforderlich. Diese muss sich an junge Menschen sowie auch an Erwachsene richten.

3 Stetiges Monitoring ist essenziell.

Die Situation von Jugendlichen und ihrer psychischen Gesundheit soll regelmässig und über die Pandemie hinaus erhoben werden. Nur so kann die Entwicklung im Laufe der Zeit beurteilt werden.

4 Angebote müssen für und mit Jugendlichen erstellt werden.

Nur im direkten Dialog mit jungen Menschen kann eruiert werden, welche Angebote sie wie nutzen und was ihnen in der Versorgung fehlt. Jede und jeder Jugendliche soll sich berechtigt fühlen, um Hilfe zu bitten. Angebote sollten leicht zugänglich sein und über ausreichende Kapazitäten verfügen.

Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

FINDE HILFE!!!

- https://www.147.ch/de/ (Das rundum-Sorgentelefon für Jugendliche)
- http://www.kennsch-es.ch/ (Plattform vom Kanton Zug)
- https://santepsy.ch/de/ (Kampagne Psychische Gesundheit aus der Romandie und dem Tessin)
- https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc (Kampagne Psychische Gesundheit Deutschschweiz)
- https://dureschnufe.ch/ (Kampagne Psychische Gesundheit in der Krisenzeit)
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-koerper-psyche.cfm (Gesundheitsförderungsplattform für Jugendliche)
- https://www.lilli.ch/ (Alles rund um Sexualität)
- https://healthybodyimage.ch/ (Alles rund um das positive Körperbild)

Inputs zum Thema

- ZDF: Mental Health auf Social Media Chance oder Gefahr? Video zum Thema https://www.zdf.de/video/talk/unbubble-100/mental-health-social-media-100

Kleine Werbeeinlage ☺

Wollt ihr eure Kinder verstehen, eure eigenen Prägungen reflektieren und gemeinsam ein entspannteres miteinander gestalten?
Dann los! Mein Buch dazu erscheint am 19.März 2026!!!

(Auch als Hörbuch, wenn du so tickst wie ich ☺)

«Wie Kinder essen», von Ronia Schiftan

Kindliches Essverhalten verstehen, Prägungen reflektieren und Familie entspannen

Paperback ca. 256 SeitenISBN:978-3-407-86929-6

Erscheint, zusammen mit Hörbuch am: 19.März 2026

externas.ch

Kommt gerne auf mich zu

Vielen Dank!

Ronia Schiftan
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

Kontakt
ronia.schiftan@externas.ch
www.externas.ch

externas.ch

- In den letzten Jahren haben sich kurze Social-Media-Videos zu einer wichtigen Quelle für gesundheitsbezogene Ratschläge entwickelt. In dieser Studie untersuchen wir, ob Experten oder normale Nutzer in solchen Videos effektiver darin sind, die weit verbreitete Fehlannahme zu widerlegen, dass man nicht über Selbstmord sprechen sollte. Wir untersuchen auch einen neuen Trend auf TikTok und anderen Plattformen, bei dem Nutzer versuchen, ihre Argumente zu untermauern, indem sie wissenschaftliche Artikel im Hintergrund ihrer Videos anzeigen. Um die Wirkung der Art der Quelle (Experte vs. gewöhnlicher Nutzer) und wissenschaftlicher Referenzen (vorhanden oder nicht vorhanden) zu testen, führten wir ein 2×2-Experiment zwischen den Probanden plus Kontrollgruppe durch (n = 956). In jeder Bedingung wurde den Teilnehmern ein etwa 30 Sekunden langes TikTok-Video gezeigt. Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer in allen vier Behandlungsgruppen ihre Fehlwahrnehmungen zu diesem Thema reduzierten.
- Der Experte wurde im Vergleich zum normalen Nutzer als autoritativer zu diesem Thema bewertet.
- Allerdings wurde der Experte im Vergleich zum normalen Nutzer auch als weniger glaubwürdig bewertet.
- Die Einbeziehung einer wissenschaftlichen Referenz machte keinen Unterschied.
- Somit können sowohl Experten als auch normale Nutzer in einer Kurzvideo-Umgebung ähnlich überzeugend sein.

- Heiss, R., Bode, L., Adisuryo, Z. M., Brito, L., Cuadra, A., Gao, P., ... & Zhang, P. (2024). Debunking mental health misperceptions in short-form social media videos: An experimental test of scientific credibility cues. *Health communication*, *39*(13), 3059-3071.