

PM 1/2026

## **JIMplus-Studie 2026 zu digitalem Wohlbefinden von Jugendlichen veröffentlicht: Social-Media-Nutzung als Drahtseilakt zwischen Inspiration und Belastung**

**Erst gute Laune, dann ein schlechtes Gewissen: So beschreiben viele Jugendliche das Scrollen durch ihren Social-Media-Feed. 72 Prozent geben an, dass Social Media sie von Dingen ablenkt, die sie eigentlich tun sollten und 55 Prozent berichten, dass ihnen dadurch Zeit für Erholung und Freizeitaktivitäten fehlt. Die häufigste Nebenwirkung des Dauerscrollens: eine spürbare Verringerung der Konzentrationsfähigkeit (40 %). Auf der anderen Seite bieten die Plattformen für 82 Prozent einen wichtigen Zugang zu Wissen und etwa die Hälfte berichtet, sich dort verstanden zu fühlen. Die neue JIMplus-Studie 2026 des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (mpfs) zeigt, wie Jugendliche die Chancen und Belastungen digitaler Medien erleben und welche Auswirkungen dies auf ihr digitales Wohlbefinden hat. Die Ergebnisse der Studie wurden heute um 10 Uhr im Rahmen einer Veranstaltung bei jugendschutz.net in Mainz vorgestellt.**

Eine zentrale Rolle für das digitale Wohlbefinden spielt Social Media und dabei vor allem YouTube, Instagram, TikTok und Snapchat. Die Nutzung der Plattformen ist derzeit die verbreitetste Online-Aktivität unter Jugendlichen. Gleichzeitig fällt die Bewertung deutlich ambivalenter aus als bei anderen digitalen Freizeitaktivitäten: Während etwa Musikhören überwiegend mit positiven Gefühlen verbunden ist und auch häufig als Strategie zum Umgang mit Belastungen genutzt wird, erleben Jugendliche Social Media als ständiges Wechselspiel zwischen positiven Erlebnissen und belastenden Erfahrungen. Besonders deutlich zeigt sich dies bei den Mädchen: Sie nutzen soziale Netzwerke häufiger als Jungen, berichten zugleich aber auch häufiger von Vergleichsdruck und geben deutlich öfter an, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen.

### **Problematische Inhalte auf Social Media unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Verbreitung und wahrgenommenen Belastung**

Der Kontakt mit problematischen Inhalten ist für viele Jugendliche Teil ihrer digitalen Lebenswelt. Am häufigsten begegnen sie Fake News (71 %), extremen politischen oder religiösen Inhalten (43 %) sowie Hate Speech (40 %). Als besonders belastend werden dagegen ungewollte Nacktbilder, Mobbing, drastische Gewaltdarstellungen sowie Inhalte wahrgenommen, die Essstörungen oder selbstverletzendes Verhalten verharmlosen. Im Vergleich zu anderen Social-Media-Plattformen werden zehn der 13 erfragten Arten problematischer Inhalte am häufigsten mit TikTok in Verbindung gebracht. Die meisten Jugendlichen reagieren auf solche Inhalte, indem sie weiterscrollen und rund ein Drittel gibt an, sich an die vielen problematischen Inhalte auf Social Media gewöhnt zu haben. Nur etwa ein Viertel meldet problematische Beiträge den Plattformen. Gleichzeitig weisen Jugendliche, die bereits Kontakt mit

---

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)

c/o Landesanstalt für Kommunikation, Reinsburgstraße 27, 70178 Stuttgart

Fon: 0711/ 66 99 152 · Fax: 0711/ 66 99 111

Weitere Informationen des mpfs finden Sie auch im Internet unter <http://www.mpfs.de/>

Leitung: Thomas Rathgeb, Stephan Glöckler

bestimmten problematischen Inhalten hatten, tendenziell niedrigere Werte beim persönlichen Wohlbefinden auf.

Auffällig ist die Stellung von TikTok auch in weiteren Kontexten: Obwohl die Plattform im Vergleich zu anderen Diensten am kritischsten bewertet wird, ist sie auf Platz zwei der Dienste, die die Jugendlichen am meisten vermissen würden (bei Mädchen sogar auf Platz eins). Zudem weist TikTok mit 13 Prozent den höchsten Anteil an sehr intensiven Nutzer\*innen (>3 Stunden/Tag) auf.

### **Familie und Freundschaften bleiben wichtigste Ressourcen**

Soziale Beziehungen spielen für das persönliche Wohlbefinden eine zentrale Rolle. Die höchste Zufriedenheit erleben Jugendliche bei Aktivitäten mit Freund\*innen. Auch eine starke familiäre Einbindung geht mit einem höheren Wohlbefinden einher. Bei Sorgen und Belastungen greifen Jugendliche neben Musik vor allem auf Gespräche mit vertrauten Personen zurück. Der Austausch mit KI-Chatbots spielt dagegen bislang nur eine untergeordnete Rolle. Zwölf Prozent der Jugendlichen nutzen diese Option, wenn sie etwas belastet.

Die Ergebnisse der JIMplus-Studie zeigen insgesamt, dass Jugendliche digitale Medien, allen voran Social Media, nicht ohne Kenntnis über deren Schattenseiten nutzen, sondern trotz der bewussten Wahrnehmung dieser Probleme. So beneiden 47 Prozent der Befragten die Generationen, die ohne Social Media aufgewachsen sind – eine Aussage, der Mädchen (52 %) deutlich häufiger zustimmen als Jungen (42 %). Auch beim Thema Altersgrenzen zeigt sich eine differenzierte Haltung: Über die Hälfte steht einem Verbot skeptisch gegenüber, da sie dessen Wirksamkeit bezweifeln. Gleichzeitig sind 43 Prozent der Meinung, dass Social Media für alle unter einem bestimmten Alter verboten sein sollte. Besonders bezeichnend: Die Mehrheit der Plattformnutzenden empfiehlt rückblickend ein höheres Einstiegsalter, als sie es selbst bei der ersten Nutzung hatten. Im Kontext der aktuellen Verbotsdebatte sehen weniger als zehn Prozent die Perspektive von Jugendlichen als ausreichend berücksichtigt.

**Die Studienreihe JIM (Jugend, Information, Medien) wird vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs), einer Kooperation der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und des Südwestrundfunks (SWR) seit 1998 jährlich durchgeführt. Die repräsentative Studie bildet das Medienverhalten der Jugendlichen in Deutschland ab. Mit der JIMplus-Studie 2026 legt der mpfs nun eine ergänzende Sonderstudie zum digitalen Wohlbefinden von 14- bis 17-Jährigen vor. Dazu dokumentierten in einem ersten, qualitativen Schritt 33 Jugendliche ihren digitalen Alltag mittels Online-Tagebuch, anschließend nahmen 20 von ihnen an einem Online-Einzelinterview teil. In einem zweiten Schritt wurde mit 800 Jugendlichen zwischen dem 13. und 27. Mai 2026 eine repräsentative Online-Umfrage durchgeführt. Alle Ausgaben der JIM-Studie seit 1998 sind als PDF unter [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de) abrufbar.**

Bei Fragen steht Ihnen Frau Yvonne Gerigk zur Verfügung unter:  
Telefon: 0711 / 66991-51 oder E-Mail: [y.gerigk@lfk.de](mailto:y.gerigk@lfk.de)