

Social Media aus Sicht von Jugendlichen

Umfrage unter Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren im April 2026

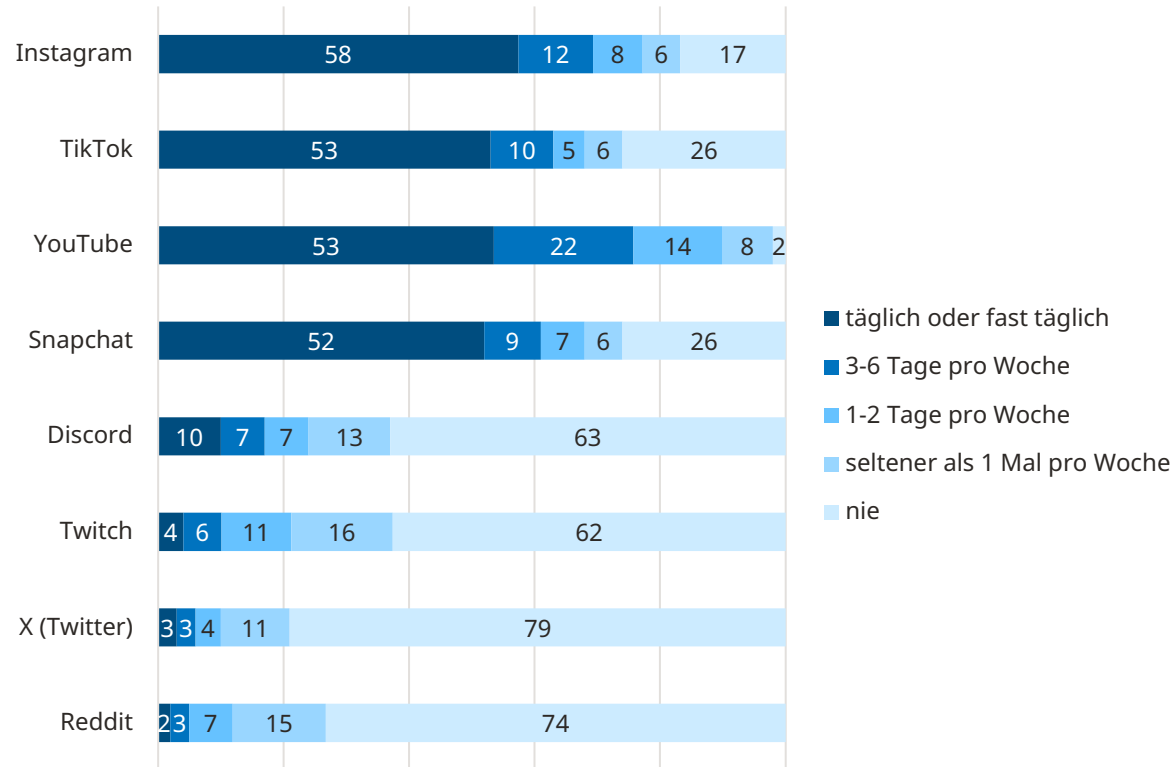
Zur Umfrage und Methodik

Kaum ein Thema wird in Familien, Schulen, der Politik und der Gesellschaft aktuell so kontrovers diskutiert wie der **Umgang von Jugendlichen mit Social Media**. Es gibt Beiträge zu den Risiken von Social Media, Diskussionen um Altersgrenzen, die Verantwortung von Unternehmen oder die digitalen Kompetenzen von Jugendlichen. Wer dabei häufig nicht zu Wort kommt, sind diejenigen, um die es dabei geht: die Jugendlichen selbst.

UNICEF Deutschland hat daher eine repräsentative Befragung der Jugendlichen durchführen lassen, um die es ganz besonders geht: **Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren**. Wir haben ihnen Fragen gestellt und die Möglichkeit gegeben, sich selbst frei zu äußern. Einige Beiträge haben wir als Zitate in die Ergebnisse eingebettet.

Die Befragung wurde beim SINUS-Institut in Auftrag gegeben und fand vom 02.04. – 14.04.2026 statt. Insgesamt wurden **1.072 Jugendliche online befragt**. Die Stichprobe wurde für die Befragung nach Geschlecht und Region (Ost/West) quotiert. Die Ergebnisse sind repräsentativ für diese Gruppe der Jugendlichen.

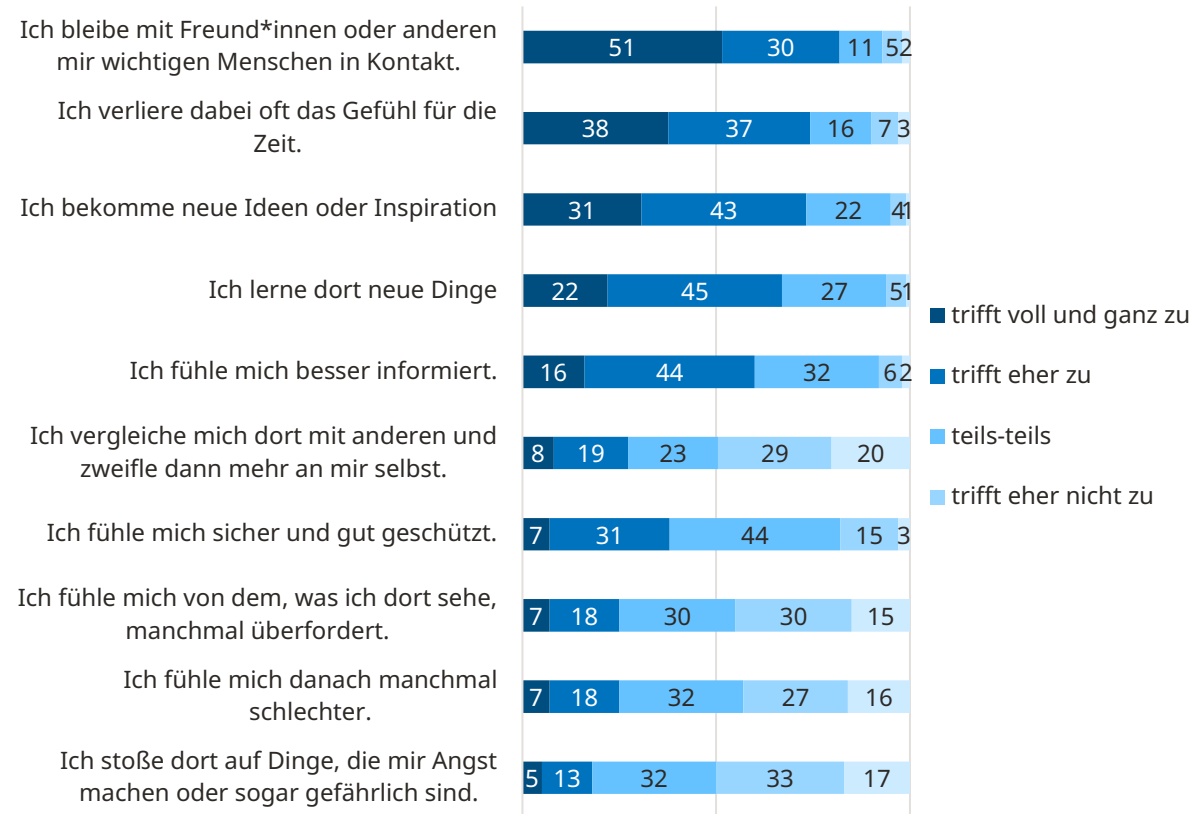
Wie oft nutzt du die folgenden Apps oder Plattformen?



Weitergehende Ergebnisse:

- Instagram und YouTube sind die Favoriten: Mehr als jede*r Zweite nutzt sie täglich oder fast täglich.
- Auch viele 14-Jährige sind schon sehr regelmäßig dort aktiv: 41 % nutzen Instagram, 59 % YouTube täglich oder fast täglich.
- Gleichzeitig gibt es bei den 14-Jährigen noch deutlich mehr Nicht-Nutzende: 33 % nutzen TikTok nie, bei den 15-Jährigen sind es nur 22 %. Bei Instagram sinkt der Anteil mit 15 Jahren von 32 auf 13 %.

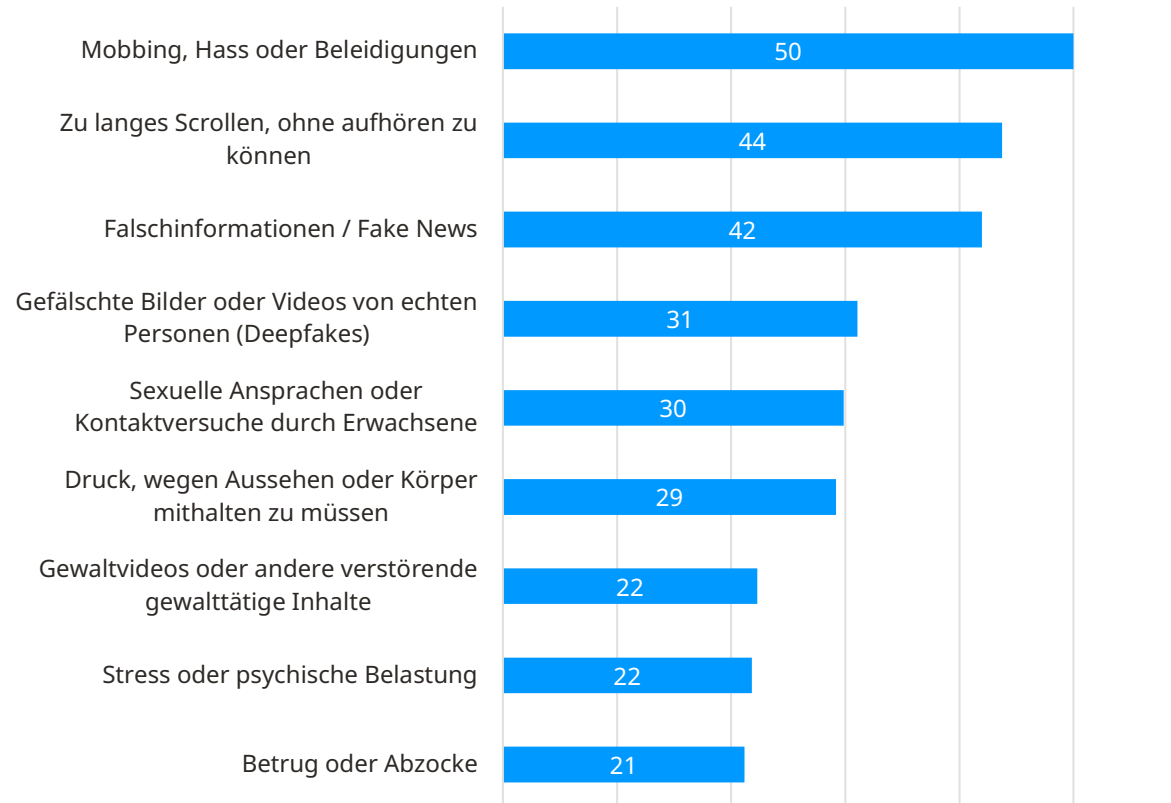
Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?



Weitergehende Ergebnisse:

- Social Media hat für Viele positive Seiten: 82 % bleiben dort mit Freund*innen in Kontakt, 74 % bekommen neue Ideen oder Inspiration.
- Gleichzeitig gibt es klare Belastungen: 74 % verlieren oft das Gefühl für die Zeit, 27 % zweifeln mehr an sich selbst.
- Mädchen fühlen sich häufiger unsicher und belastet: 37 Prozent zweifeln durch Vergleiche mehr an sich selbst, bei Jungen sind es 20 Prozent. Nur 33 Prozent der Mädchen fühlen sich gut geschützt.

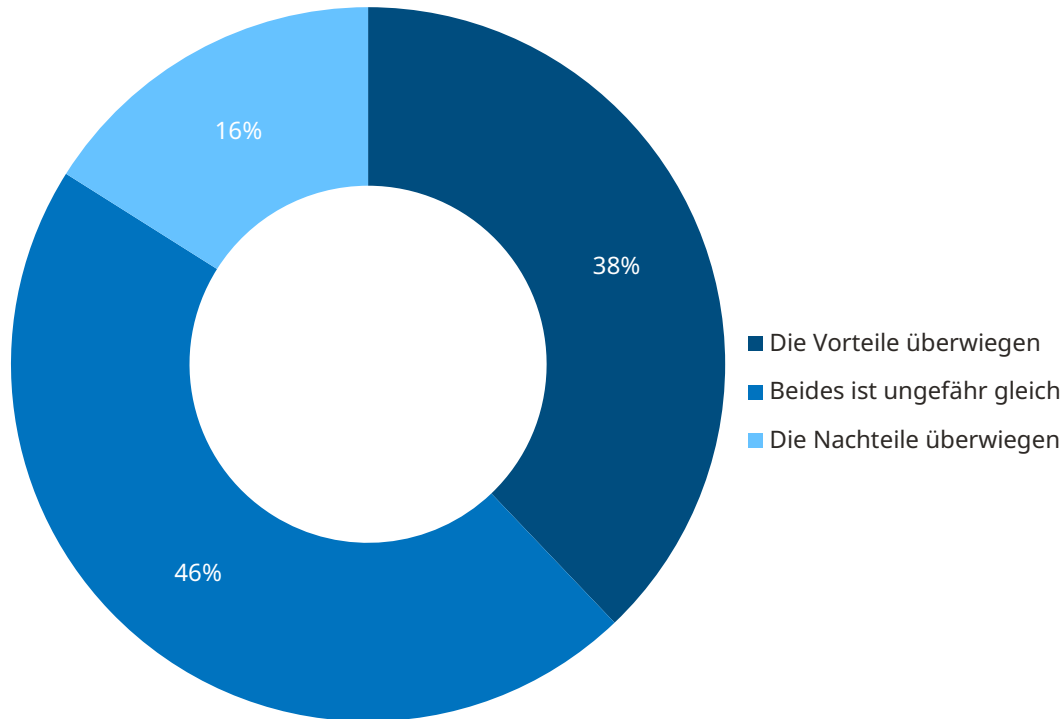
Was sind aus deiner Sicht die größten Risiken?



Weitergehende Ergebnisse:

- Wahrgenommene Risiken unterscheiden sich deutlich nach Geschlecht: Mädchen nennen deutlich häufiger Druck durch Aussehen und Körper als Risiko (40 %), bei Jungen sind es 19 %. Jungen nennen dafür häufiger Gewaltvideos (26 % vs. 18 %) und Betrug oder Abzocke (27 % vs. 15 %).
- Jüngere Jugendliche halten verstörende Inhalte und Deepfakes besonders häufig für risikoreich.

Überwiegen in diesem Alter die Vor- oder Nachteile?



Weitergehende Ergebnisse:

- Mädchen äußern sich kritischer: 41 % der Jungen sagen, die Vorteile überwiegen, bei Mädchen sind es 34 %.
- Mit zunehmendem Alter überwiegen häufiger Nachteile.



Aufklärungsgespräche an Schule können helfen Vor- und Nachteile zu erkennen. Diese sollten auf Augenhöhe mit den Schülern gehalten werden und beide Perspektiven berücksichtigen. Wenn man nur über Nachteile spricht geht dies meist an den Jugendlichen vorbei.

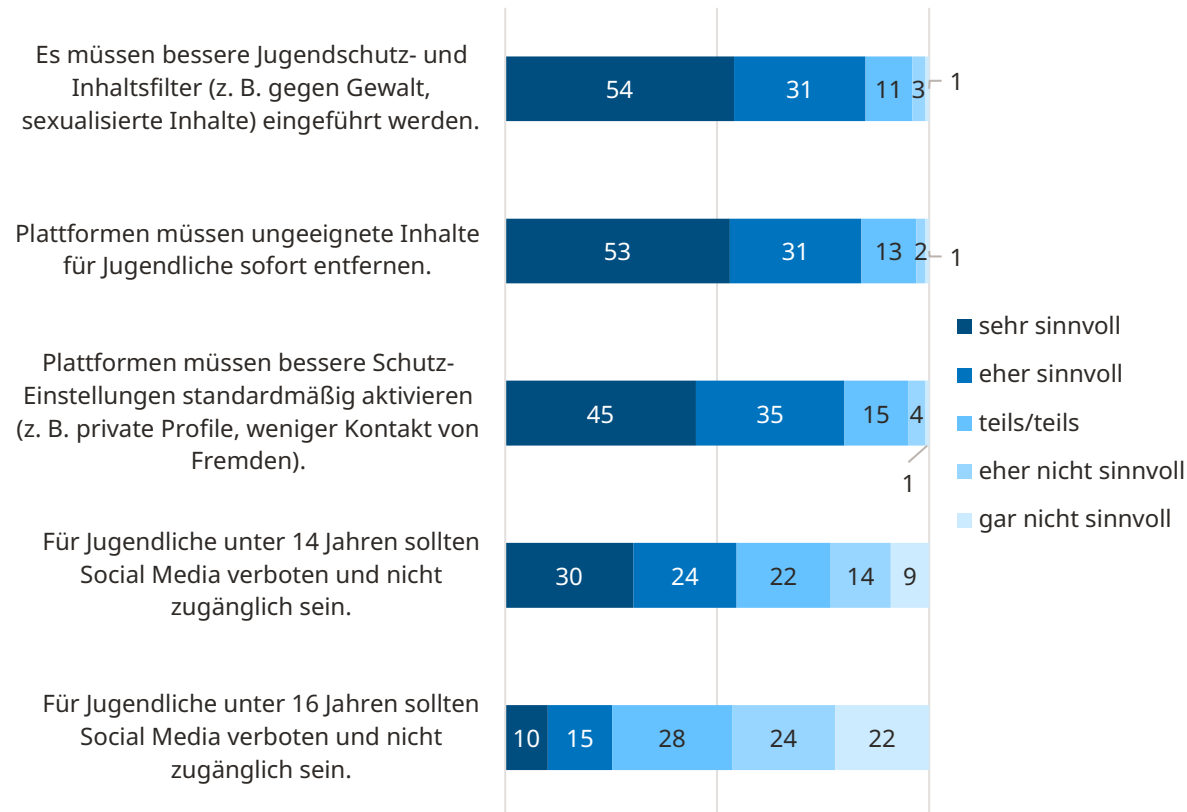
Weiblich, 15 Jahre

UNICEF

Wie sinnvoll sind die diskutierten Maßnahmen?

Weitergehende Ergebnisse:

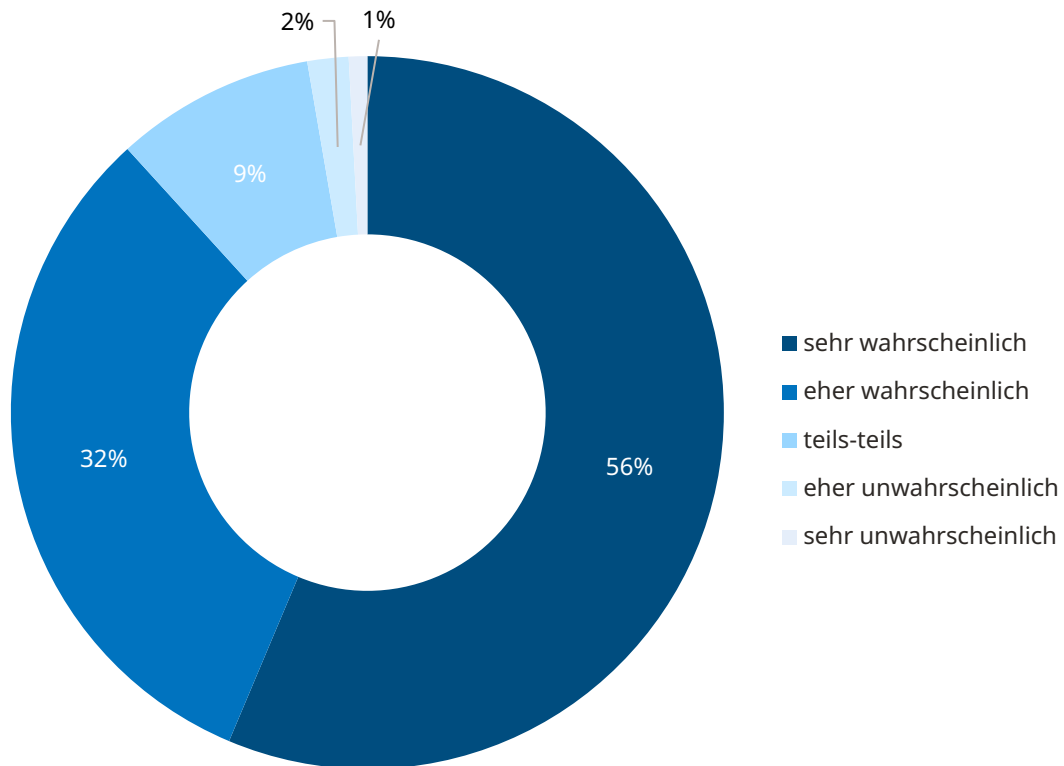
- Eine klare Mehrheit findet insbesondere Schutzmaßnahmen sinnvoll. Verbote machen aus ihrer Sicht nur unter 14 Jahren Sinn.
- Ältere Jugendliche finden Schutzmaßnahmen und Verbote besonders häufig sinnvoll.



Profile für jüngere Nutzer (sollten) automatisch auf privat gestellt (werden), damit Fremde uns nicht so einfach kontaktieren können. (...) Das ist viel hilfreicher als Verbote, weil wir die Apps ja trotzdem nutzen wollen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Weiblich, 15 Jahre
UNICEF

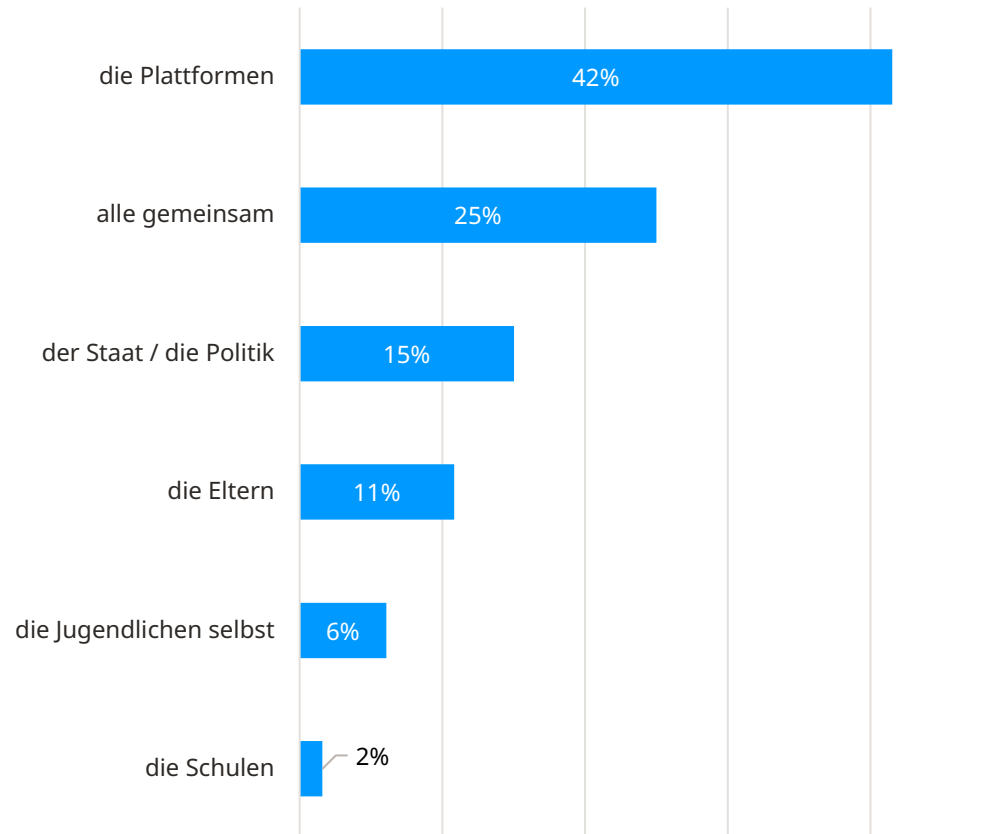
Würden Jugendliche eine Altersgrenze umgehen?



Weitergehende Ergebnisse:

- Altersgrenzen können umgangen werden. Da sind sich die Jugendlichen, unabhängig von Alter und Geschlecht nahezu einig.
- Nahezu niemand glaubt, dass eine Altersgrenze allein Jugendliche tatsächlich zuverlässig vom Zugang abhalten würde.

Wer sollte in der Verantwortung sein?



Weitergehende Ergebnisse:

- Jugendliche sehen vor allem die Plattformen in Verantwortung.
- Ein Viertel findet, dass das eine Aufgabe für alle – auch für sie selbst – sei.

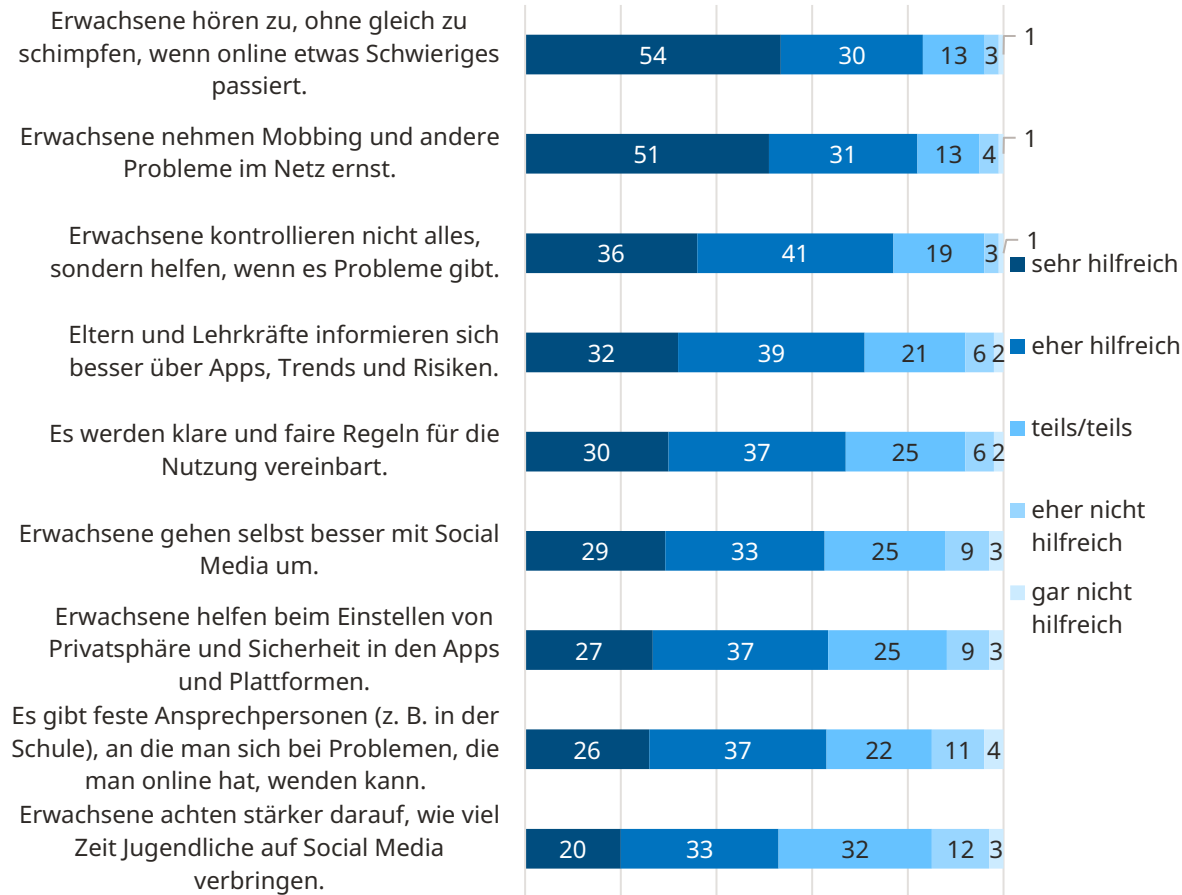


Das verstörende, unangemessene, gefährliche Inhalte und auch Sachen, die einen runterziehen können, direkt runtergenommen werden, automatisch. Man sollte in der Schule darüber ausführlich aufgeklärt werden, aber auch (mit) Eltern darüber reden. In meinen Augen macht es keinen (Sinn) es komplett zu verbieten, denn es gibt immer Wege dies zu umgehen (...)

Männlich, 16 Jahre

UNICEF

Wie können Erwachsene besser unterstützen?



Weitergehende Ergebnisse:

- Zuhören statt schimpfen und Mobbing ernst nehmen – das sind aus der Sicht der Jugendlichen zentrale Wege, mit denen Erwachsene sie besser unterstützen können.
- Unterstützung durch die Eltern finden Jugendliche deutlich häufiger sinnvoll als Kontrolle.
- Ältere Jugendliche wünschen sich besonders stark Erwachsene, die zuhören. Bei den 16-Jährigen finden das sogar 60 % „sehr hilfreich“.

Das sagen Jugendliche selbst:

“ Ich finde es sinnvoll, wenn die Inhalte (also Videos und Fotos, (die) gepostet werden) auf Social Media strenger kontrolliert werden, damit keine oder wenigstens weniger Fake News, Deep Fakes, Inhalte mit Gewalt, verstörende Inhalte etc. gezeigt werden. Auch der Schutz für Jugendliche und Kinder soll besser werden, damit Fälle wie Cybermobbing und Cybergrooming nicht mehr vorkommen.

Weiblich, 14 Jahre

“ Ich halte ein generelles Verbot für gewisse Altersgruppen für kontraproduktiv, da man das immer irgendwie umgehen kann. Also sollte man (...) lieber den vorhandenen Inhalt für gewisse Altersgruppen einschränken, da Social Media auch sehr viele wertvolle, lehrreiche und bildende Inhalte beinhaltet.

Weiblich, 15 Jahre

“ Bessere Kontrolle der Inhalte notwendig, bloße Verbote werden umgangen und nicht akzeptiert.

Männlich, 16 Jahre

“ Ich fände es wichtig, dass Jugendliche im Umgang mit Social Media unterstützt und nicht verurteilt werden. Außerdem sollten Leute, die sich auf Social Media übergriffig verhalten, dauerhaft keinen Zugang mehr haben, also zum Beispiel Erwachsene, die Minderjährige sexuell anschreiben.

Weiblich, 15 Jahre

“ Ich fände es besser, wenn die Konten direkt privat wären und die Löschung von Konten einfacher wäre. Außerdem kennen sich viele Erwachsene schlechter aus als wir Jugendliche. Die Plattformen sollten viel aktiver werden, was Inhalte und Schutz angeht.

Männlich, 15 Jahre

Unsere Empfehlungen

Kinder und Jugendliche als Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lebenswelt einbeziehen

Kinder und Jugendliche kennen ihre digitale Lebenswelt aus erster Hand. Ihre Perspektiven und Erfahrungen sollten systematisch in politische Entscheidungsprozesse und regulatorische Vorhaben einfließen.

Medienbildung- und Kompetenz stärken

Medienbildung sollte verbindlich und fächerübergreifend in allen Bildungseinrichtungen verankert werden – unterstützt durch moderne Lernumgebungen sowie gezielte Qualifizierungsangebote für pädagogisches Personal und Bezugspersonen. Nur wer selbst sicher im digitalen Raum navigieren kann, ist in der Lage, Kinder und Jugendliche angemessen zu begleiten.

Technologieunternehmen in die Verantwortung nehmen

Sicherheit für Kinder sollte von Beginn an in die Produktentwicklung einfließen – nach den Prinzipien von Safety by Design und Privacy by Design. Dazu gehören wirksame Inhaltsfilter, die schnelle Entfernung schädlicher Inhalte sowie standardmäßig aktivierte Schutzeinstellungen.

Schutzmaßnahmen ausgewogen und umfassend gestalten

Altersbeschränkungen können ein sinnvoller Baustein sein – müssen aber durch technische Schutzmaßnahmen wie zum Beispiel Jugendschutzfilter, Werbe- und Standortbegrenzung, sichere Kontakte sowie niedrigschwellige Melde- und Notfallwege ergänzt werden.

Prävention stärken und verlässliche Unterstützungsstrukturen ausbauen

Kinder und Jugendliche, die online Gewalt, Mobbing, sexualisierte Gewalt oder Desinformation erleben, brauchen verlässliche Anlaufstellen. Verbindliche Hilfs- und Unterstützungsangebote zu Online-Risiken sollten geschaffen und ausgebaut werden sowie mit Offline-Strukturen verknüpft werden: in der Sozialarbeit, der Kinder- und Jugendhilfe sowie im Bereich der mentalen Gesundheitsversorgung.



Kontakt

UNICEF Büro Berlin
Stabsstelle Advocacy, Forschung und
Programmarbeit in Deutschland

Leitung: Dr. Sebastian Sedlmayr
Ansprechpartner: Jan Braukmann

Schumannstraße 18
10117 Berlin
Tel.: 030-2758079-10

E-Mail: bueroberlin@unicef.de

unicef 
für jedes Kind