

Hochschule Luzern

Soziale Arbeit

# Bachelorarbeit

## Zwischen Likes und Leid:

Die nutzungsfördernden Mechanismen von TikTok und ihre  
Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche

**Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit**

**Aline Bachofner & Rinusa Subramaniam**

Eingereicht am 11. August 2025

Begleitet von Dr. Jana Freundt

**Bachelor-Arbeit**

Ausbildungsgang Sozialarbeit  
Kurs VZ 22-3

**Aline Bachofner und Rinusa Subramaniam**

Zwischen Likes und Leid: Die nutzungsfördernden Mechanismen von  
TikTok und ihre Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche

Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit

Diese Arbeit wurde am **11.08.2025** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

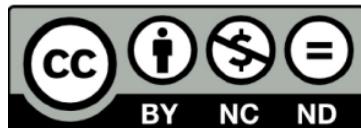
---

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

---

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repository veröffentlicht und sind frei zugänglich.

**Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive  
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern**



**Urheberrechtlicher Hinweis:**

**Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-  
Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.**

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/>

**Sie dürfen:**



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

**Zu den folgenden Bedingungen:**



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.  
Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **Vorwort der Studiengangleitung Bachelor**

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand\_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2025

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

## Abstract

Diese Bachelorarbeit befasst sich mit den (bio)psychosozialen Auswirkungen der TikTok-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen und die daraus resultierende Bedeutung für die Schulsozialarbeit. Anhand theoretischer Grundlagen, empirischer Forschungsergebnisse und bereits bestehenden Empfehlungen werden sowohl die Risiken als auch die Potenziale der Plattform herausgearbeitet. Die Arbeit unterstreicht die Notwendigkeit, TikTok nicht nur als Bedrohung wahrzunehmen, sondern als Teil der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen ernst zu nehmen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Schulsozialarbeit nicht nur auf bestehende Auswirkungen reagieren sollte, sondern darauf abzielen sollte, die Medienkompetenz zu stärken, die Nutzungsdauer zu begrenzen, zur Reflexion über Inhalte anzuregen und Kinder und Jugendliche für die Plattform zu sensibilisieren. Dabei kann auch das soziale Umfeld als möglicher Schutzfaktor eine zentrale Rolle spielen. Es werden praxisorientierte Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit und mögliche Ideen zur Umsetzung formuliert, um Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen in einem gesunden Umgang mit TikTok zu unterstützen.

## Danksagung

Wir danken unserer Begleitperson, Dr. Jana Freundt, herzlich für die wertvolle Unterstützung, die Begleitung und die Rückmeldungen während des gesamten Prozesses dieser Arbeit. Ebenfalls möchten wir unserem Fachexperten, Uri Ziegele, danken für die hilfreichen Inputs, die unsere Auseinandersetzung mit dem Thema wesentlich bereichert haben. Ein besonderer Dank gilt auch unseren Familien und Freund:innen für ihre Zeit beim Gegenlesen und für die wertvollen Anregungen und Rückmeldungen. Nicht zuletzt danken wir einander für das Vertrauen, die gegenseitige Motivation und die enge Zusammenarbeit, die diese gemeinsame Bachelorarbeit erst möglich gemacht haben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract .....</b>	<b>III</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>IV</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Wie TikTok «tickt».....</b>	<b>6</b>
2.1 Entstehung und Entwicklung .....	6
2.2 Aufbau und Funktionen .....	6
2.3 Besondere Merkmale .....	9
2.4 Nutzer:innenbasis und Zielgruppe .....	11
2.5 Zwischenfazit .....	12
<b>3 Nutzungsfördernde Mechanismen von TikTok .....</b>	<b>14</b>
3.1 Personalisierter Algorithmus .....	14
3.2 Endloses Scrollen .....	16
3.3 Dopamin und das Belohnungssystem.....	17
3.4 Suchtähnliches Verhalten .....	18
3.5 Warum Kinder und Jugendliche besonders gefährdet sind .....	20
3.6 Zwischenfazit .....	22
<b>4 (Bio)psychosoziale Auswirkungen der nutzungsfördernden Mechanismen .....</b>	<b>23</b>
4.1 Kognitive Auswirkungen .....	23
4.2 Psychosoziale Auswirkungen .....	26
4.3 Biologische Auswirkungen .....	28
4.4 Chancen von TikTok .....	30
4.5 Zwischenfazit .....	31
<b>5 Schulsozialarbeit.....</b>	<b>32</b>
5.1 Definition und Auftrag der Schulsozialarbeit.....	32
5.2 Grundsätze und Prinzipien der Schulsozialarbeit.....	33
5.3 Funktionen der Schulsozialarbeit .....	34
5.4 Zielgruppen und Angebote der Schulsozialarbeit .....	35
5.5 Aufgaben der Schulsozialarbeit im digitalen Kontext.....	36
5.6 Handlungsbedarf der Sozialen Arbeit .....	37
5.6 Zwischenfazit .....	37
<b>6 Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit .....</b>	<b>39</b>
6.1 Problembewusstsein schaffen .....	39

6.2 Medienkompetenz stärken .....	39
6.3 Begleiten statt verbieten .....	41
6.4 Sicherheitsfunktionen kennen und vermitteln .....	43
6.5 Reflektiertes Nutzungsverhalten fördern .....	46
6.6 (Bio)psychosozialen Auswirkungen begegnen .....	52
6.7 Politisch aktiv werden .....	59
6.8 Zwischenfazit .....	60
<b>7 Schlussfolgerung .....</b>	<b>61</b>
<b>8 Ausblick .....</b>	<b>64</b>
<b>9 Literaturverzeichnis .....</b>	<b>65</b>

# 1 Einleitung

«TikTok ist im Höhenflug, doch die App zeigt tiefe Abgründe» (Seewald, 2024, 00:56-01:01) mit diesen Worten wird die soziale Medienplattform TikTok in einer SRF-Dokumentation beschrieben, wobei die Gegensätze zwischen Popularität und problematischem Einfluss thematisiert werden. Denn in den vergangenen Jahren hat sich TikTok zu einem der am häufigsten genutzten Sozialen Netzwerke weltweit entwickelt (Immler, 2024, S. 9). TikTok ist eine digitale Plattform, die es Nutzer:innen ermöglicht, kurze Videos zu erstellen, zu teilen und zu konsumieren. Während die App ursprünglich vor allem durch unterhaltsame und kreative Inhalte wie Tanzvideos an Popularität gewann, ist TikTok heute weit mehr als nur eine Unterhaltungsplattform, inzwischen wird TikTok zunehmend auch als niedrigschwellige Informations- und Lernquelle genutzt (TikTok, o.J.-a, S. 1). Die App ist so konzipiert, dass sie ihre Nutzer:innen möglichst lange auf der Plattform hält. Nutzungsfördernde Mechanismen wie personalisierte Algorithmen, endloses Scrollen und eine steigige Abfolge kurzer Inhalte zielen darauf ab, die Nutzungsdauer zu verlängern (Battaglia et al., 2023, S. 11). Dabei steht das Dopamin im Zentrum. Durch Likes, soziale Bestätigung oder kurze unterhaltsame Inhalte wird im Gehirn eine Belohnungsreaktion ausgelöst, die das Bedürfnis nach weiterer Nutzung verstärkt (Petzschnier et al., 2024, S. 3). Besonders Kinder und Jugendliche nutzen TikTok intensiv (Külling-Knecht et al., 2024, S. 50). Keine andere soziale Medienplattform weist ein solch junges Publikum auf (Sbai, 2021, S. 100).

Diese intensive Nutzung wirft zunehmend Fragen hinsichtlich möglicher (bio)psychosozialer Auswirkungen auf. Erste Hinweise deuten darauf hin, dass ein exzessiver TikTok-Konsum unter anderem mit Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeitsspanne, Schlafproblematiken, verzerrter Körperfahrnehmung und einem verminderten Selbstwertgefühl einhergehen kann (Katsiroumpa et al., 2025; Opara et al., 2025; Westenberg & Oberle, 2023).

Genau hier setzt die Schulsozialarbeit an, denn mit ihrer primären Zielgruppe, den Schüler:innen im Kindes- und Jugendalter, erreicht sie jene Altersgruppe, die TikTok am stärksten nutzt (AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband, 2016, S. 2). Als niederschwelliges, freiwilliges Unterstützungsangebot in der Schule hat sie den Auftrag, Schüler:innen bei der Prävention, Früherkennung und Begleitung von (bio)psychosozialen Problemen zu unterstützen (Ziegele, 2014, S. 24). Dazu gehört heute auch die Aufgabe, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien zu stärken. Um diesem Auftrag gerecht werden zu können, ist es essenziell, dass Schulsozialarbeitende die Funktionsweise von TikTok verstehen und Handlungsstrategien entwickeln, um präventiv, früherkennend und begleitend tätig zu werden (Kooperationsverbund Schulsozialarbeit, 2022, S. 7).

**Motivation.** TikTok ist in den letzten Jahren verstkt in den Fokus gesellschaftlicher und medialer Diskussionen gerückt. Fachliche und mediale Beitre thematisieren zunehmend die Art und Weise, wie TikTok durch seine Mechanismen das Nutzungsverhalten und dessen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche beeinflussen kann. Diese mediale Präsenz hat zur Auseinandersetzung mit der Frage angeregt, welche Rolle TikTok im Alltag junger Menschen tatsächlich spielt und welche Herausforderungen, Chancen und Aufgaben sich daraus für die sozialarbeiterische Prxis ergeben können.

Persönliche Erfahrungen, die im Rahmen der Tätigkeiten in der Schulsozialarbeit gesammelt wurden, haben deutlich gemacht, wie bedeutsam es ist, digitale Medien als festen Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen ernst zu nehmen. Dabei fiel auf, dass insbesondere ältere Fachpersonen Schwierigkeiten hatten, die Funktionsweise und die Dynamiken von TikTok nachzuvollziehen. Häufig fehlte es an einem vertieften Verständnis dafür, wie stark die Plattform das Kommunikationsverhalten, die Selbstinszenierung und die Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen beeinflusst. Diese Beobachtung unterstreicht, wie zentral es ist, dass Fachpersonen über digitale Entwicklungen informiert sind, um adäquat und auf Augenhe begleiten zu können.

Angesichts der genannten Aspekte entstand das Interesse, TikTok nicht nur als populäres Phomen zu betrachten, sondern dessen Funktionsweisen, mögliche Auswirkungen und daraus resultierende Anforderungen an die Schulsozialarbeit genauer zu untersuchen. Daraus ergibt sich folgende Fragestellung.

**Fragestellung.** Die übergeordnete Frage dieser Arbeit lautet:

**Wie kann die Schulsozialarbeit Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen im Umgang mit TikTok stzen, um den möglichen (bio)psychosozialen Auswirkungen entsprechend zu begegnen?**

Drei zentrale Teilfragen strukturieren die inhaltliche Auseinandersetzung und werden schrittweise in den Kapiteln 2 bis 6 beantwortet:

1. Was ist TikTok und welche nutzungsfördernden Mechanismen weist TikTok auf?
2. Welche (bio)psychosozialen Auswirkungen können diese nutzungsfördernden Mechanismen auf Kinder und Jugendliche haben?

3. Welche Handlungsmöglichkeiten hat die Schulsozialarbeit, um Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen im gesunden Umgang mit TikTok zu unterstützen?

**Zielsetzung.** Ziel dieser Arbeit ist es, einen Überblick darüber zu vermitteln, wie die Funktionen und nutzungsfördernden Mechanismen von TikTok aufgebaut sind und wie sie auf Kinder und Jugendliche wirken können. Dabei werden sowohl potenzielle Risiken als auch Chancen beleuchtet. Auf dieser Grundlage werden konkrete Handlungsempfehlungen formuliert, die Fachpersonen der Schulsozialarbeit dabei unterstützen sollen, Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen im Umgang mit TikTok kompetent zu begleiten und ihnen dabei mit Verständnis und auf Augenhöhe zu begegnen.

**Abgrenzung des Themas.** Diese Arbeit fokussiert sich auf Kinder und Jugendliche im obligatorischen Schulalter, da sich die Schulsozialarbeit in ihrer täglichen Praxis primär an diese Zielgruppe wendet. Jugendliche, die die Sekundarstufe I bereits abgeschlossen haben, sowie Erwachsene werden deshalb nicht vertieft berücksichtigt, da sie in der Regel ausserhalb des institutionellen Wirkungsbereichs der Schulsozialarbeit liegen. Auch auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit Phänomenen wie Cybervictimization oder Cyberbullying wird bewusst nicht eingegangen. Diese Formen digitaler Gewalt sind relevant und können ernsthafte Auswirkungen auf die (bio)psychosoziale Entwicklung junger Menschen haben. In dieser Arbeit stehen jedoch nicht die Folgen zwischenmenschlicher Interaktionen in digitalen Netzwerken im Vordergrund, sondern jene nutzungsfördernden Mechanismen, die durch die Struktur und Funktionsweise der Plattform TikTok gegeben sind.

Zudem wurde entschieden, den Fokus ausschliesslich auf TikTok zu legen. Zwar ist es für die Schulsozialarbeit von grosser Bedeutung, auch andere Plattformen wie Instagram oder Snapchat zu kennen und deren Wirkungen einzuschätzen zu können. Eine differenzierte Auseinandersetzung mit diesen Plattformen kann jedoch im Umfang dieser Arbeit nicht berücksichtigt werden, um die inhaltliche Fokussierung zu wahren.

Angesichts der Vielzahl potenzieller Auswirkungen der TikTok-Nutzung auf Kinder und Jugendliche war es im Rahmen dieser Arbeit notwendig, eine gezielte Auswahl an Themenbereichen vorzunehmen. Die Auswahl richtete sich vorrangig nach jenen Aspekten, für die bereits eine solide wissenschaftliche Grundlage in Form ausreichend aussagekräftiger Literatur besteht, um eine vertiefte Auseinandersetzung zu ermöglichen. Nicht alle öffentlich oder medial diskutierten Auswirkungen, wie ein möglicher Zusammenhang zwischen TikTok-Nutzung und depressiven

Symptomen, konnten berücksichtigt werden. Zwar gibt es erste Hinweise auf potenzielle Korrelationen, doch fehlen vielfach differenzierte Langzeitdaten für eine fundierte Analyse.

Demzufolge wurde in dieser Arbeit bewusst eine inhaltliche Fokussierung vorgenommen, um jene Auswirkungen zu beleuchten, die auf Basis des aktuellen Forschungstands substanzial darstellbar und diskutierbar sind.

**Begriffsverwendungen.** In der Literatur werden teils Kinder, teils Jugendliche, junge Menschen oder Heranwachsende genannt. Da diese Arbeit sich auf Schüler:innen bis zur Sekundarstufe I konzentriert, werden die genannten Begriffe im Verlauf der Arbeit als Synonyme verwendet. Entscheidend ist dabei nicht das exakte Alter, sondern die Lebensrealität junger Menschen im schulischen Kontext.

Eine ähnliche begriffliche Vielfalt zeigt sich auf das soziale Umfeld der Kinder und Jugendlichen. In den herangezogenen Quellen wird vorwiegend von Eltern gesprochen. Um eine inklusive Formulierung zu gewährleisten, wurde sinnwährend der Begriff Erziehungsberechtigte verwendet. Für die Handlungsempfehlungen in dieser Arbeit wird jedoch bewusst ein weiterer Begriff gewählt, da sich die Schulsozialarbeit nicht nur an Eltern richtet, sondern an das gesamte soziale Umfeld der Kinder und Jugendlichen. Aufgrund dessen wird im Praxisteil dieser Arbeit der Begriff Bezugspersonen bevorzugt verwendet, da er eine lebensweltorientierte Perspektive ermöglicht.

Angesichts der noch begrenzten Anzahl an wissenschaftlichen Arbeiten und theoretischen Grundlagen, die sich spezifisch mit TikTok befassen, wird in vielen Publikationen allgemein von Begriffen wie sozialen Medien, soziale Netzwerke, soziale Medienplattform, digitale Medien oder digitale Plattformen gesprochen. Demzufolge werden in dieser Arbeit die Begriffe verwendet, wobei TikTok mitgemeint und, wo inhaltlich sinnvoll, explizit genannt wird.

Ausserdem wird in dieser Arbeit nicht von einer klinisch diagnostizierten Sucht gesprochen, sondern von einem suchtähnlichen Verhalten. Was darunter im Kontext der TikTok-Nutzung verstanden und weshalb bewusst auf den Begriff Sucht verzichtet wird, ist in Kapitel 3.4 erläutert.

**Aufbau der Arbeit.** Die vorliegende Arbeit gliedert sich in acht Kapitel, die entlang der drei Teilfragen aufgebaut sind und schrittweise zur Beantwortung der übergeordneten Fragestellung beitragen.

Die erste Teilfrage «**Was ist TikTok und welche nutzungsfördernden Mechanismen weist TikTok auf?**» wird in den Kapiteln 2 und 3 bearbeitet. Kapitel 2 liefert eine grundlegende Einführung in die Plattform, ihre Entstehung, Funktionen und Besonderheiten. In Kapitel 3 werden

nutzungsfördernde Mechanismen der App, wie der personalisierte Algorithmus, das endlose Scrollen und das Belohnungssystem vertieft dargestellt und eingeordnet.

Die zweite Teilfrage «**Welche (bio)psychosozialen Auswirkungen können diese nutzungsfördernden Mechanismen auf Kinder und Jugendliche haben?**» wird in Kapitel 4 behandelt. Dort werden potenzielle Auswirkungen auf kognitive, psychosoziale und biologische Ebenen anhand der aktuellen Forschungsergebnisse und theoretischer Grundlagen untersucht.

Kapitel 5 widmet sich dem Handlungsfeld der Schulsozialarbeit und stellt den fachlichen Rahmen für die dritte Teilfrage bereit. Am Schluss von Kapitel 5 wird der Handlungsbedarf anhand des Berufskodexes abgeleitet. Die dritte Teilfrage lautet: «**Welche Handlungsmöglichkeiten hat die Schulsozialarbeit, um Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen im gesunden Umgang mit TikTok zu unterstützen?**» und wird in Kapitel 6 beantwortet. Aufbauend auf den Kapiteln 2 bis 4 werden in Kapitel 6 praxisnahe Handlungsempfehlungen formuliert, die sich an den zuvor analysierten Funktionen, Mechanismen und (bio)psychosozialen Auswirkungen orientieren. Die Handlungsempfehlungen sind entsprechend der inhaltlichen Struktur der Arbeit gegliedert.

In Kapitel 7 und 8 wird die Arbeit mit einer Schlussfolgerung abgeschlossen, in der zentrale Erkenntnisse zusammengefasst, die Fragestellung beantwortet und ein Ausblick gegeben wird.

## 2 Wie TikTok «tickt»

TikTok ist längst mehr als nur eine Unterhaltungsplattform, sie prägt den digitalen Alltag vieler junger Menschen entscheidend mit (Schmitt, 2023, S. 1). Um zu verstehen, weshalb gerade Kinder und Jugendliche so stark von TikTok angesprochen werden, werden in diesem Kapitel die Entstehungsgeschichte, der technische Aufbau sowie zentrale Funktionen und besondere Merkmale von TikTok beleuchtet. Zudem wird aufgezeigt, welche Zielgruppen TikTok besonders intensiv nutzen und wie sich ihr Konsumverhalten entwickelt hat.

### 2.1 Entstehung und Entwicklung

TikTok wurde 2016 von ByteDance, einem führenden chinesischen Technologieunternehmen mit Sitz in Peking, gegründet. Zunächst wurde die Plattform in China unter dem Namen Douyin duanshipin eingeführt, was übersetzt «Douyin-Kurzvideo» bedeutet (Montag, 2021, S. 52-53; Immel, 2024, S. 9). Douyin entwickelte sich rasch zu einer der beliebtesten Apps in China und wurde speziell an die dortige Gesetzgebung angepasst, um den Zensurmassnahmen zu entsprechen. Im Jahr 2017 wurde die Plattform auch international unter dem Namen TikTok verfügbar, während Douyin weiterhin ausschliesslich in China genutzt wird (Montag, 2021, S. 52-53; Immel, 2024, S. 9).

Ein entscheidender Wendepunkt in der Entwicklung von TikTok erfolgte 2017, als ByteDance die US-App Musical.ly übernahm, die als Konkurrenz zu TikTok galt. Die Fusion der beiden Plattformen im Jahr 2018 trug massgeblich dazu bei, dass TikTok international noch schneller wuchs und weltweit bekannt wurde (Bösch & Köver, 2021, S. 8). Eine weitere bedeutende Beschleunigung erlebte TikTok während der COVID-19-Pandemie. Aufgrund der globalen Kontaktbeschränkungen mussten neue Wege gefunden werden, um soziale Bedürfnisse virtuell zu erfüllen und der Langeweile entgegenzuwirken. TikTok bot in dieser Zeit eine niederschwellige Möglichkeit, kreativ zu sein, sich auszutauschen und sich mit anderen verbunden zu fühlen. Die Downloadzahlen stiegen aus diesen Gründen weltweit stark an (Feldkamp, 2021, S. 73-74).

### 2.2 Aufbau und Funktionen

TikTok ist vor allem als Smartphone-App verbreitet und für die mobile Nutzung optimiert. Zwar existiert eine Web-Version, doch diese bietet nur eingeschränkte Funktionen und die Elemente sind anders angeordnet (Immmer, 2024, S. 9; Sbai, 2021, S. 106). Sbai (2021) erklärt, dass dies eine bewusste Entscheidung von ByteDance ist, um die Nutzung von TikTok gezielt auf mobile Geräte zu lenken (S. 106). Im Folgenden werden die wichtigsten Eigenschaften von TikTok beschrieben.

«Für dich»-Seite. Eine Besonderheit von TikTok ist der direkte Zugang zu Inhalten. Bereits beim Öffnen der App wird ohne vorherige Anmeldung oder Registrierung ein Video auf der «Für dich»-Seite, umgangssprachlich «For You Page» genannt, abgespielt. Diese Struktur unterscheidet TikTok von anderen Plattformen, auf denen Nutzer:innen meist gezielt nach Inhalten suchen müssen. Das direkt abgespielte Video erscheint vertikal im Vollbild und springt nach Videoende automatisch wieder an den Anfang (Bösch, 2023; Sbai, 2021, S.106-107).

Nutzer:innen tauchen direkt ins Geschehen ein. Sie können das Video nach oben scrollen, um ein weiteres Video anzuschauen, oder mit dem aktuellen Video interagieren, indem sie es liken, kommentieren, speichern oder teilen, sowohl mit anderen Nutzer:innen als auch auf externen Plattformen wie WhatsApp (Bösch, 2023).

**Aufbau von TikTok.** Im unteren Bereich des Bildschirms erscheinen Informationen zum Profil des aktuellen Videos. Durch Antippen erfolgt eine Weiterleitung zur entsprechenden Profilseite. Ebenfalls sichtbar ist der Begleittext des Videos, auch Caption genannt, der häufig mit Hashtags und Emojis versehen ist. Direkt darunter befindet sich der Name des eingesetzten Sounds. Wird dieser angetippt, öffnet sich eine Übersichtsseite, auf der sämtliche Videos aufgelistet sind, die denselben Sound verwenden. Nutzer:innen haben dort die Möglichkeit, den Sound direkt für eigene Videos zu übernehmen («Sound benutzen»), wodurch eine Art selbst gemixtes Musikvideo entsteht. Während der Wiedergabe schauen viele Nutzer:innen gleichzeitig die Kommentare an, die durch Anklicken als Einblendung über dem Video angezeigt werden (Bösch, 2023).

Laut Braun et al. (2023) wird kritisiert, dass TikTok keine Chronik oder klassischen Navigationsmöglichkeiten bietet. Dadurch werden Nutzer:innen nicht aktiv dazu angeregt, gezielt nach bestimmten Themen oder nach Creator:innen zu suchen, also Personen, die eigene Inhalte auf TikTok erstellen und veröffentlichen, sondern konsumieren vorrangig die Inhalte, die ihnen vom Algorithmus vorgeschlagen werden (S. 12). Trotzdem übernehmen immer mehr Plattformen wie YouTube und Instagram Elemente von TikTok, was zeigt, dass TikTok als Vorreiter in diesem Bereich gilt (Battaglia et al., 2023, S. 12).

TikTok bietet zwei Hauptmodi zur Navigation: «Folge ich» und «Für dich». Während im «Folge ich»-Modus nur Inhalte von abonnierten Accounts erscheinen, werden in der «Für dich»-Ansicht Videos auf Grundlage eines Algorithmus individuell zusammengestellt (Bösch, 2023). Der personalisierte Algorithmus wird in Kapitel 3.1 näher erläutert.

**TikTok-Video erstellen.** Ursprünglich waren TikTok-Videos auf 15 Sekunden begrenzt. Mittlerweile können Nutzer:innen direkt in der App Videos von bis zu 60 Sekunden aufnehmen (TikTok, o.J.-b). Längere Inhalte mit einer Dauer von bis zu drei Minuten können nach dem Erstellen auf dem Gerät hochgeladen und auf der Plattform veröffentlicht werden. Mit der App können Videos einfach aufgenommen und bearbeitet werden (TikTok, o.J.-b). TikTok bietet dafür eine grosse Auswahl von Filtern an, die von Farbkorrekturen bis hin zu kreativen Effekten reichen (Xu et al., 2023). Die meisten TikTok-Filter sind sogenannte «Beauty-Filter», also Bildbearbeitungstools, die das Erscheinungsbild der Nutzer:innen verändern, um es oft mehr an die gesellschaftlichen Schönheitsideale anzupassen: die Haut glätten, die Lippen und Augen betonen, die Nase konturieren sowie Kinn- und Wangenknochen verändern (Xu et al., 2023).

Zusätzlich stehen Sounds zur Verfügung, um Inhalte kreativ zu gestalten. Die Möglichkeiten zur Erstellung der Beiträge mit Text auf TikTok sind begrenzt. Die Videobeschreibung darf maximal 150 Zeichen umfassen, einschliesslich Hashtags und Markierungen. Eine alternative Möglichkeit besteht darin, Textelemente direkt im Video zu platzieren, die zu bestimmten Zeitpunkten eingeblendet werden können. Diese Funktion wird häufig genutzt, um Inhalte visuell zu ergänzen oder zusätzliche Informationen bereitzustellen (Sbai, 2021, S. 107).

**Interaktionsmöglichkeiten.** TikTok zeichnet sich nicht nur durch das Ansehen von Videos aus, sondern auch durch vielseitige Interaktionsmöglichkeiten. Battaglia et al. (2023) heben hervor, dass neben Kommentaren und Direktnachrichten vor allem die Funktionen «Stitch» und «Duett» eine wichtige Rolle spielen. Mit «Stitch» lassen sich Ausschnitte aus einem anderen Video in ein eigenes einbinden, während «Duett» es ermöglicht, das Originalvideo parallel zur eigenen Aufnahme abzuspielen. Zudem können Inhalte anderer Creator:innen über die Funktion «erneut veröffentlichen» geteilt und auf der Startseite der eigenen Abonnent:innen sichtbar gemacht werden (S. 14). Darüber hinaus gibt es eine «Live-Streaming»-Funktion, die je nach Region erst ab einer Abonnent:innenanzahl von 1.000 und einem Mindestalter von 18 Jahren freigeschaltet wird. Mit dieser Funktion können Nutzer:innen direkt und in Echtzeit mit Creator:innen kommunizieren (Sbai, 2021, S. 107).

TikTok verfügt ausserdem über verschiedene Suchfunktionen. Obwohl dies wie oben erwähnt nicht im Vordergrund steht, kann gezielt nach Creator:innen, Sounds, Hashtags oder laufenden «Live-Streams» gesucht werden. Zudem gibt es eine Option, zufällig zu sehen, welche Nutzer:innen gerade «live» sind (TikTok, o.J.-c).

**Verdienen auf TikTok.** Auf TikTok ist es nicht nur möglich, Inhalte zu konsumieren oder zu teilen, sondern auch Geld zu verdienen. Besonders beliebte Creator:innen generieren Einkommen wie zum Beispiel durch Sponsoring und den Verkauf von Artikeln. Zusätzliche Einnahmen sind über den sogenannten TikTok-Kreativitätsfonds möglich. Um sich für diesen Fonds zu qualifizieren, müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt sein: Ein Mindestalter von 18 Jahren haben, über 10.000 Abonnent:innen verfügen und in den letzten 30 Tagen mindestens 100.000 Aufrufe erzielt haben. Ebenfalls ist ein Wohnsitz in Deutschland, USA, Grossbritannien, Frankreich Spanien oder Italien erforderlich und die Inhalte müssen den Community-Richtlinien entsprechen (Immmer, 2024, S. 141-143).

Neben diesen Einnahmequellen existiert auf TikTok auch eine virtuelle Währung in Form sogenannter «Münzen». Mit diesen «Münzen» lassen sich Geschenke in «Live»-Videos oder in den Kommentaren vergeben, um den Inhalt von Creator:innen wertzuschätzen (Immmer, 2024, S. 143). Das Senden und Empfangen von Geschenken ist ausschliesslich für Profile möglich, die mit einem angegebenen Alter über 18 Jahren erstellt wurden (Jugendschutz.net, 2021, S. 7).

## 2.3 Besondere Merkmale

Im nächsten Abschnitt werden besondere Merkmale der Plattform dargestellt, die zusätzlich zu den Grundfunktionen eine Rolle spielen.

**Challenges.** TikTok-Challenges erfreuen sich besonders bei Kindern und Jugendlichen grosser Beliebtheit. Es gibt sie in zahlreichen Variationen: Während einige Challenges vor allem der Unterhaltung dienen, können andere potenziell gefährlich sein (Kobilke & Markiewitz, 2024, S. 3). Ob eine ausgefeilte Choreografie zu einem aktuellen Song oder ein humorvoller Streich, Challenges treten in vielfältigen Formen auf. Gemäss Dr. Kobilke und Dr. Markiewitz (2024) ist ein gemeinsames Merkmal von Challenges, dass sie eine klar definierte Aufgabe oder Handlung umfassen, die in einem Video festgehalten und auf TikTok veröffentlicht wird. Um einer bestimmten Challenge zugeordnet werden zu können, benötigen diese Videos ein charakteristisches Erkennungsmerkmal, das die zentrale Idee der Challenge widerspiegelt. Dies kann beispielsweise der Name der Challenge sein, der häufig als Hashtag verwendet wird (S. 3).

Um ein Beispiel zu nennen, wurde Anfang des Jahres (Stand Januar 2025) immer wieder in den Medien von gefährlichen Challenges wie beispielsweise der «Paracetamol-Challenge» berichtet, die jüngst Schlagzeilen in der Schweiz machte. Jugendliche fordern sich gegenseitig auf, Tabletten in hoher Dosis zu sich zu nehmen. Der Kanton Bern (o.J.) warnt vor der Challenge, empfiehlt achtsam zu sein und Kinder und Jugendliche über Risiken aufzuklären.

Kurz gesagt zeichnen sich Challenges dadurch aus, dass eine spezifische Aktivität von möglichst vielen Personen nachgeahmt wird, häufig verbunden mit einem direkten oder impliziten Aufruf zur Teilnahme. Die Motivation hinter Challenges und anderen Trends ist oft vergleichbar, insbesondere der Unterhaltungsfaktor, der Reiz des Nervenkitzels sowie die Gelegenheit, eigene Fähigkeiten zu zeigen, stehen dabei im Vordergrund (Kobilke & Markiewitz, 2024, S. 3).

**Trends.** TikTok ist vor allem für seine sogenannten Trends bekannt (Battaglia et al., 2023, S. 54). TikTok-Trends beziehen sich auf spezifische Themen, Challenges oder kreative Ideen, die auf der Plattform viral gehen. Dies sind Inhalte, die eine Reichweite von mehreren zehntausend bis hin zu millionenfachen Aufrufen erzielen und von zahlreichen Nutzer:innen aufgegriffen und weiterentwickelt werden (Flecklin, 2023; Battaglia et al., 2023, S. 38).

TikTok gilt als bevorzugte Plattform für das Entdecken neuer Trends und dient zugleich als Inspirationsquelle (Granow & Scolari, 2022, S. 170). Diese Trends können unterschiedliche Ausprägungen annehmen, darunter tanzorientierte Challenges, lustige Videos, Schminkanleitungen und viele weitere Formate. Sie verbreiten sich rasch und erzielen häufig Millionen von Aufrufen, Likes und Weiterverbreitungen.

TikTok-Trends sind oft durch Hashtags gekennzeichnet, die es den Nutzer:innen ermöglichen, ihre eigenen Varianten oder Interpretationen des Trends zu erstellen und zu teilen (Flecklin, 2023). Dabei ist es laut Flecklin (2023) notwendig, aktiv auf TikTok zu sein, um Trends zu erkennen und zu verstehen. Diese Trends sind oft nur kurzlebig und werden kontinuierlich von neuen abgelöst. Daher ist es wichtig, auf dem neuesten Stand zu bleiben, um auf der Plattform erfolgreich zu agieren.

**TikTok als Informationsquelle.** Ein zunehmender Teil junger Menschen fühlt sich von klassischen Nachrichtenmedien nicht angesprochen und nutzt etablierte Informationsangebote kaum. Stattdessen informieren sich Jugendliche vorwiegend über Plattformen wie TikTok, wobei sie unterhaltende Inhalte bevorzugen, die ihren Interessen entsprechen und im Freundeskreis diskutiert werden (Wunderlich & Hölig, 2023, S. 5).

Külling-Knecht et al. (2024) zeigen mit der James-Studie auf, dass sich Soziale Medien als Informationsquelle immer mehr etablieren (S. 40). Die James-Studie untersucht im Zweijahresrhythmus das Freizeit- und Medienverhalten von Jugendlichen in der Schweiz. Für diese Studie wurden Daten von 1183 Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren aus den drei grossen Sprachregionen gesammelt. Die Studie zeigt auf, dass etwas mehr als die Hälfte der Befragten regelmässig soziale Netzwerke wie Instagram oder TikTok nutzt, um sich zu informieren (Külling-Knecht et al., 2024, S. 40). Das Informationsverhalten der Jugendlichen unterscheidet sich stark je nach Alter. Je älter

die Jugendlichen sind, desto öfter nutzen sie soziale Netzwerke als Informationsquellen (Külling-Knecht et al., 2024, S. 40).

Wunderlich & Hölig (2023) haben ebenfalls im Rahmen des Leibniz-Instituts für Medienforschung Informationsbedürfnisse und Nutzungsverhalten von 14- bis 22-Jährigen untersucht. Die Befragten schätzen vor allem die Aktualität und die kurzen, unterhaltsamen Inhalte auf TikTok, die sie attraktiver als traditionelle Nachrichtenangebote empfinden. Zudem betrachten sie die unterschiedlichen Perspektiven auf der Plattform als hilfreich für ihre Meinungsbildung (S.27).

Diese Präferenzen spiegeln die durch audiovisuelle Medien geprägten Konsumgewohnheiten wider (Wunderlich & Hölig, 2023, S. 27). Dennoch äußern die Befragten Bedenken hinsichtlich der exzessiven Nutzung sozialer Medien und der Schwierigkeit, Desinformationen sowie un seriöse Quellen zu erkennen. Dies zeigt, dass soziale Plattformen zwar Informationsquellen sind, jedoch ein komplexes und unsicheres Informationsumfeld darstellen können (Wunderlich & Hölig, 2023, S. 31).

Auch laut Battaglia et al. (2023) nutzen Jugendliche TikTok zunehmend nicht nur zur Unterhaltung, sondern gezielt zur Informationsbeschaffung. Die Plattform fungiert dabei teils als Suchmaschine, was durch den personalisierten Algorithmus allerdings dazu führen kann, dass Inhalte emotional aufgeladen, vereinfacht und potenziell verzerrt dargestellt werden (S. 17–19).

Hinzu kommt, dass TikTok nur eingeschränkt die Möglichkeit bietet, Quellen transparent anzugeben (Battaglia et al., 2023, S. 35). Externe Links können nicht direkt im Video eingebettet werden, sondern nur im Profil der Creator:innen. Dies erschwert es den Nutzer:innen, weiterführende Informationen zu erhalten, bereitzustellen oder Inhalte einzuordnen (Battaglia et al., 2023, S. 35).

## 2.4 Nutzer:innenbasis und Zielgruppe

TikTok ist inzwischen in mehr als 141 Ländern und 39 Sprachen verfügbar (Immmer, 2024, S. 9). Allein im Jahr 2019 verzeichnete TikTok mehr als 1,5 Milliarden Downloads und mit einer Nutzer:innenschaft von 800 Millionen monatlich aktiven Personen, positionierte sich die Plattform innerhalb von vier Jahren als eine der bedeutendsten sozialen Netzwerke weltweit (Sbai, 2021, S. 100). TikTok-Nutzer:innen verbringen durchschnittlich 95 Minuten pro Tag in der App, eine beeindruckende Zahl, die in Anbetracht der kurzen Videolänge das enorme Marketingpotenzial von TikTok eindrucksvoll unterstreicht (Immmer, 2024, S. 9; Sbai, 2021, S. 100).

Besonders Kinder und Jugendliche nutzen TikTok intensiv (Külling-Knecht et al., 2024, S. 50). Laut der James-Studie von 2024 nutzen 89% der befragten Kinder und Jugendlichen soziale Netzwerke

täglich/mehrmals in der Woche. Besonders beliebt ist dabei TikTok, etwa drei Viertel aller Kinder und Jugendlichen sind aktive Nutzende der App, besonders die jüngere Altersgruppe im Alter von 12 bis 15 Jahren ist stark vertreten. Über die Hälfte der Jugendlichen ist sogar mehrmals pro Tag auf TikTok aktiv (Külling-Knecht et al., 2024, S. 50ff.). Das beachtliche Wachstum von TikTok wird massgeblich durch die jüngeren Generationen vorangetrieben, da keine andere Plattform ein so junges Publikum anzieht (Sbai, 2021, S. 100). Soziale Netzwerke gehören heute zu den zentralen Bestandteilen des Medienalltags von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz (Külling et al., 2024, S. 51).

Külling et al. (2024) zeigen durch die James-Studie eine signifikante Entwicklung der Nutzung von TikTok auf. Während 2018 noch rund 8% der Jugendlichen täglich/mehrmals pro Woche auf TikTok verweilten, waren es 2024 bereits 69% (S. 53).

TikTok fasziniert, bereitet Freude, inspiriert und vernetzt Menschen weltweit, sei es allein, mit Freund:innen auf dem Schulhof oder unterwegs (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 1). Montag (2021) erklärt, dass TikTok vor allem durch «Lip-Sync-Videos» Bekanntheit erlangte, bei denen Nutzer:innen zu populären Pop-Songs die Lippen im Playback-Modus bewegen oder tanzen. Dieser interaktive und kreative Ansatz sei einer der Gründe, warum TikTok besonders bei jungen Menschen beliebt ist. TikTok gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich in ihrer Peergroup zu verorten und über die selbstgedrehten Videos Bestätigung zu erfahren beziehungsweise sich auszudrücken (S.53-55). Wenn Kinder und Jugendliche nach den Gründen für ihre Nutzung von TikTok gefragt werden, nennen sie in erster Linie soziale Kontakte in der analogen Welt: Wenn Freund:innen Zeit auf TikTok verbringen, müssen sie selbst ebenfalls aktiv sein, um mitverfolgen zu können, was andere ansehen, teilen, kommentieren und liken. Der Unterhaltungswert von TikTok ist durch die Kurzweiligkeit der Videos und den auf maximale Nutzungsdauer ausgerichteten Algorithmus enorm hoch (Montag, 2021, S. 53-55).

## 2.5 Zwischenfazit

Zusammenfassend hat sich TikTok in wenigen Jahren zu einer der meistgenutzten Plattformen unter Kindern und Jugendlichen entwickelt. Die Popularität lässt sich nicht nur durch technische Funktionen erklären, sondern auch durch die viralen Trends und Challenges. Doch TikTok ist längst nicht mehr nur ein Ort der Unterhaltung, denn immer mehr Kinder und Jugendliche nutzen die Plattform auch, um sich zu informieren. TikTok spricht gezielt emotionale Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Anerkennung und Ablenkung an und fördert durch kurze, schnell konsumierbare Inhalte eine intensive Nutzung. Im nächsten Kapitel wird deshalb der Frage nachgegangen, welche

Mechanismen hinter dieser starken Anziehungskraft stehen und inwiefern sie ein suchtähnliches Nutzungsverhalten begünstigen können.

## 3 Nutzungsfördernde Mechanismen von TikTok

Im Kontext sozialer Netzwerke spielen nutzungsfördernde Mechanismen eine zentrale Rolle. Petzschner et al. (2024) erklären, dass die Mechanismen darauf angelegt sind, die Nutzungshäufigkeit und -dauer zu steigern. Solche Mechanismen werden von Plattformen gezielt eingesetzt, um das menschliche Belohnungssystem anzusprechen und zu einem wiederholten, oft unbewussten Konsum zu führen. Sie basieren auf neurobiologischen Prozessen, insbesondere der Ausschüttung von Dopamin, und nutzen psychologische Prinzipien wie Belohnung von Erwartungen (S. 3).

TikTok ist eine der Plattformen, die besonders effektiv verschiedene Mechanismen kombiniert und so ein hohes Mass an Nutzer:innenbindung erzeugt. Das Zusammenspiel aus personalisierten Algorithmen, Endlos-Scrolling und unvorhersehbaren Belohnungen führt dazu, dass Nutzer:innen immer wieder zur App zurückkehren und sich nur schwer von ihr lösen können (Battaglia et al., 2023, S. 18; Montag, 2021, S. 121). In den folgenden Unterkapiteln werden die zentralen nutzungsfördernden Mechanismen von TikTok und deren Zusammenspiel mit Dopamin detailliert erläutert.

### 3.1 Personalisierter Algorithmus

Der hyperpersonalisierte Algorithmus, der auf künstlicher Intelligenz basiert, ist das zentrale Steuerungselement der Plattform und bestimmt, welche Inhalte den Nutzer:innen angezeigt werden (Sbai, 2023, S. 107; Feldkamp, 2021, S.79). Auch wenn die genaue Funktionsweise dieses Systems nicht vollständig offengelegt ist, erklärt Bösch (2023), dass dieser Mechanismus gezielt dazu beiträgt, Nutzer:innen möglichst lange auf der Plattform zu halten.

Wie Sbai (2023) erläutert, ist die Qualität des Algorithmus entscheidend dafür, dass TikTok eine der meistgenutzten Apps bleibt (S. 107). Die Inhalte auf der «Für dich»-Seite basieren auf einem hochentwickelten Empfehlungssystem. Dabei analysiert der Algorithmus kontinuierlich das Nutzungsverhalten, um personalisierte Empfehlungen zu generieren und bewertet dafür verschiedene Signale, darunter Nutzer:inneninteraktionen wie Likes, Kommentare, geteilte Inhalte und die Verweildauer bei Videos, die erheblichen Einfluss auf die vorgeschlagenen Inhalte haben (Schmitt, 2023, S. 1; Döring, 2022, S.155). Petzschner et al. (2024) veranschaulichen dies mit folgender Aussage: «Je mehr die Nutzer:innen interagieren, desto besser wird der Algorithmus darin, vorherzusagen, welche Art von Inhalten sie am meisten in den Bann ziehen» (S. 25).

Eine Besonderheit von TikTok ist das endlose Scrollen der Inhalte, bei der Nutzer:innen aufeinanderfolgende Videos konsumieren und aktiv weiterwischen müssen, um neue Inhalte zu sehen.

Dies sichert eine hohe Interaktion und verstärkt das Lernverhalten des Algorithmus (Döring, 2022, S.155). Der Algorithmus von TikTok verfolgt das Ziel, Nutzer:innen möglichst lange auf der Plattform zu halten, indem er ihnen fortlaufend neue Videos präsentiert. Während der Nutzung erkennt der Algorithmus rasch, welche Themen bei den jeweiligen Nutzenden Interesse wecken, und passt den angezeigten Inhalt entsprechend an (Battaglia et al., 2023, S. 17-19). Dabei unterscheidet der Algorithmus weder zwischen harmlosen oder problematischen Inhalten noch berücksichtigt er moralische Kriterien. Entscheidend ist allein, dass die Videos Aufmerksamkeit erzeugen und zu Interaktionen führen. Laut Battaglia et al. (2023) sind dabei besonders emotionale Inhalte wirkungsvoll, da sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Nutzer:innen reagieren oder kommentieren. Im Vordergrund steht die Maximierung von Verweildauer und Klickzahlen. Genau hierin liegt das Erfolgsprinzip von TikTok (S. 18).

Der Algorithmus sorgt dafür, dass Inhalte optimal auf die individuellen Interessen der Nutzenden zugeschnitten sind, was die Nutzer:innenerfahrung verbessert (Schmitt, 2023, S. 1). Wie Schmitt (2023) erläutert, erleichtert dies den Zugang zu interessanten Inhalten, ohne dass aktiv danach gesucht werden muss (S. 1). Zudem ist eine zentrale Besonderheit von TikTok, dass auch Nutzer:innen ohne grosse Reichweite oder vorherige Bekanntheit viral gehen können. Anders als bei vielen anderen sozialen Netzwerken, wo der Erfolg stark von der bestehenden Abonnent:innenzahl abhängt, entscheidet bei TikTok vor allem der Algorithmus darüber, ob und wie ein Video verbreitet wird (Battaglia et al., 2023, S. 38).

Döring (2022) kritisiert, dass der Algorithmus dazu führen kann, dass Nutzer:innen fast ausschliesslich Inhalte einer bestimmten Art sehen, wodurch sogenannte «Rabbit Holes» entstehen. Dies bedeutet, dass sich Nutzende immer weiter in eine spezifische inhaltliche Richtung bewegen und andere Perspektiven zunehmend ausgeblendet werden (S. 155). Mit der Zeit gelangen sie in eine individuelle inhaltliche Nische. Petzschnner et al., (2024) greifen in ihrem Positionspapier eine Untersuchung des Wall Street Journal auf, die zeigt, dass bereits nach weniger als zwei Stunden Verweildauer in der App, TikTok die inhaltlichen Vorlieben neu angelegter Test-Accounts erkannte. Bei einem dieser Accounts bestanden 93 Prozent der vorgeschlagenen Inhalte aus Videos zum Thema Depression. Die Autor:innen des Positionspapiers merken an, dass die Art und Weise, wie der Algorithmus persönliche Informationen über Nutzer:innen erschliesst, riskant ist. Bereits erste Interaktionen wie das Verweilen bei bestimmten Videos oder das Speichern von Inhalten ermöglichen Rückschlüsse auf individuelle Interessen oder emotionale Zustände (S. 25). Durch solche Feedbackschleifen gibt die Nutzung der Plattform unbewusst immer präzisere Informationen preis. Die sogenannten «Rabbit Holes» treffen nicht nur die Interessen der

Nutzer:innen, sondern können auch auf ihre individuelle Verwundbarkeit abzielen (Petzschnner et al., 2024, S. 25).

Besonders problematisch wird dies, wenn der Algorithmus polarisierende oder potenziell radikalisierende Inhalte bevorzugt ausspielt (Battaglia et al., 2023, S. 19). Schmitt (2023) verdeutlicht, dass dies dazu beitragen kann, dass sich gesellschaftliche Meinungen einseitig entwickeln und kritische Diskurse verzerrt werden. Dadurch können Meinungsbildungsprozesse beeinflusst und gesellschaftliche Debatten in eine bestimmte Richtung gelenkt werden, die zunehmend radikale Perspektiven enthalten (S. 2). Dies stellt deshalb ein Risiko dar, da Jugendliche und junge Erwachsene zunehmend auf Informationsquellen von TikTok zurückgreifen (Schmitt, 2023, S. 2). In diesem Zusammenhang hat die EU-Kommission ein Ermittlungsverfahren gegen TikTok eingeleitet, da der Algorithmus unter Verdacht steht, zur Radikalisierung beizutragen, ein suchtähnliches Verhalten zu begünstigen sowie den Jugendschutz zu verletzen (Petzschnner et al., 2024, S. 3). Ergebnisse einer Studie von Granow und Scolari (2022) über die Nutzung und Potenziale von TikTok zeigen, dass den Nutzer:innen unter Umständen irritierende Inhalte wie zum Beispiel Gewaltdarstellung, Fake News oder pornografische Inhalte ausgespielt werden, ohne aktiv danach zu suchen (S. 171-172). Dies birgt insbesondere für jüngere Zielgruppen, welche TikTok anspricht, Risiken, da sie unvorbereitet mit verstörenden Inhalten in Berührung kommen könnten.

### 3.2 Endloses Scrollen

Das endlose Scrollen ist in den letzten Jahren zum Sinnbild für nutzungsförderndes App-Design geworden, Inhalte werden nicht mehr, wie bei klassischen Medien, seitenweise dargestellt, sondern in einem kontinuierlichen, endlosen Strom. Noch bevor das Ende des Bildschirms erreicht ist, wird automatisch weiterer Inhalt nachgeladen. Da kein aktiver Klick erforderlich ist, um zum nächsten Video zu gelangen, entfällt die bewusste Entscheidung zur Fortsetzung des Scrollens (Petzschnner et al., 2024, S. 22).

Hier greift das Prinzip der intermittierenden Verstärkung, Nutzer:innen wissen nie im Voraus, ob der nächste Beitrag interessant oder belanglos ist. Gerade diese Unvorhersehbarkeit sorgt dafür, dass immer weiter gescrollt wird und das eine ständige Dopaminausschüttung geschieht (Petzschnner et al., 2024, S. 22).

Petzschnner et al. (2024) betonen, dass das auf TikTok besonders zu beobachten ist. Die Auswahl durch den Algorithmus ist nicht vorhersehbar, weder das nächste Video noch das nächste Like, was zu einer regelmässigen positiven Überraschung und damit zu einer Verhaltensverstärkung führt (S. 15).

Die Entstehung einer Verhaltenssucht steht daher auch hier in direktem Zusammenhang mit der Dopamin-Ausschüttung, die durch Mechanismen wie der intermittierenden Verstärkung getriggert wird (Petzschnner et al., S. 15, 2024).

### **3.3 Dopamin und das Belohnungssystem**

Um die Relevanz des Begriffs Dopamin im Zusammenhang mit der Nutzung von TikTok nachvollziehen zu können, ist ein grundlegendes Verständnis der neurobiologischen Funktionen dieses Neurotransmitters erforderlich.

Petzschnner et al. (2024) erläutern, dass Dopamin als Botenstoff die Kommunikation zwischen bestimmten Nervenzellen im Gehirn erleichtert und an einer Vielzahl zentraler Prozesse beteiligt ist, darunter Bewegung, Motivation, Schlaf sowie Aufmerksamkeit (S. 13). Besonders bedeutsam im Kontext dieser Arbeit ist jedoch seine Funktion im Belohnungssystem des Gehirns. Dopamin wird vermehrt ausgeschüttet, wenn angenehme Reize erlebt werden, beispielsweise durch Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität oder positive soziale Interaktionen. Seine zentrale Funktion besteht darin, Handlungen mit positiven Konsequenzen zu verstärken, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass diese zukünftig erneut ausgeführt werden (vgl. Illy, 2023, S 39; Petzschnner et al., 2024, S. 13).

Soziale Medien sind gezielt darauf ausgelegt, durch Funktionen wie Likes, Kommentare und Benachrichtigungen unmittelbare Belohnungen zu erzeugen (Spitzer, 2014, S. 242-246). Diese Formen sozialer Bestätigung aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und führen zur Freisetzung von Dopamin, wodurch ein Gefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden entsteht. Laut Spitzer (2014) kann sich daraus ein verstärktes Verlangen nach kontinuierlicher sozialer Anerkennung entwickeln, was potenziell in ein suchtähnliches Nutzungsverhalten übergehen kann (S. 242-246). Diese Dynamik hat zur Folge, dass es Betroffenen zunehmend schwerfällt, Tätigkeiten nachzugehen, bei denen die Belohnung nicht unmittelbar eintritt, wie bei schulischen Arbeiten oder dem Erlernen neuer Kompetenzen (Opara et al., 2025, S. 2). Dr. med. Illy (2023) Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, zeigt in diesem Zusammenhang auf, dass besonders junge Menschen anfälliger für diese Mechanismen sind, da die Fähigkeit zum Verzicht auf unmittelbare Belohnung, auch als Belohnungsaufschub bezeichnet, ein entwicklungspsychologischer Prozess ist, der erst im Verlauf der Kindheit und Jugend schrittweise erlernt und gefestigt wird (S. 39).

Erste Untersuchungen zeigen, dass die Nutzung sozialer Medien ähnliche Prozesse im Gehirn auslösen kann wie der Konsum bestimmter Drogen, auch wenn umfassende Längsschnittstudien noch ausstehen (Welledits et al., 2020, S. 4-5). In beiden Fällen wird vor allem Dopamin

ausgeschüttet, was ein starkes Lustgefühl erzeugt. Das Gehirn bewertet diese intensive Reizwirkung jedoch mit der Zeit als Unregelmässigkeit und senkt die eigene Dopaminproduktion. Um das ursprüngliche Hochgefühl wieder zu erreichen, braucht es stärkere Reize, sei es durch intensivere Nutzung oder häufigeres Interagieren (Welledits et al., 2020, S. 4-5). Petzschnner et al. (2024) zeigen, dass bereits die blosse Erwartung einer bestimmten Reaktion, beispielsweise eines Likes, eine Dopaminaus schüttung auslösen kann, selbst wenn die eigentliche Reaktion ausbleibt. Besonders stark tritt dieser Effekt auf, wenn Belohnungen unregelmässig und unvorhersehbar erfolgen, was das Verhalten deutlich verstärken kann (vgl. S. 14).

Petzschnner et al. (2024) weisen darauf hin, dass eine Überstimulation des Dopamins nicht nur zu einer stark erhöhten Motivation führt, die auslösende Aktivität zu wiederholen, ein zentrales Merkmal von suchtähnlichem Verhalten. Sie hat auch langfristige Auswirkungen auf Struktur und Funktion des Gehirns: Die Dichte der Dopaminrezeptoren nimmt ab, sodass ehemals belohnende Reize nur noch abgeschwächt wirken. Um denselben Effekt zu erzielen, braucht es daher immer stärkere Reize (S. 14). Gleichzeitig betont Illy (2023), dass alltägliche Erfahrungen an emotionaler Wert verlieren und im Vergleich blass erscheinen (S. 39). Der Rückgriff auf die reizintensive Aktivität wird so zunehmend als einziger Weg wahrgenommen, um positive Gefühle zu erleben. Die Funktionsweise des Belohnungssystems wird dadurch nachhaltig verändert, was das suchtähnliche Verhalten verstärkt und die Fähigkeit zur Freude im Alltag einschränkt (Petzschnner et al., 2024, S. 14).

### 3.4 Suchtähnliches Verhalten

Auch wenn im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien noch nicht von einer klar definierten Sucht gesprochen wird, lassen sich dennoch Merkmale eines suchtähnlichen Verhaltens beobachten (Illy, 2023, S. 18). Aus diesem Grund ist eine Auseinandersetzung mit dem Konzept des Suchtverhaltens notwendig, um beurteilen zu können, ab wann die Nutzung sozialer Medien wie TikTok Merkmale eines problematischen Umgangs aufweist.

Abhängigkeitserkrankungen werden in der Fachliteratur in zwei grundlegende Kategorien unterteilt: Stoffgebundene und stoffungebundene Abhängigkeiten (Gross, 2016, S. 80 ff.). Stoffgebundene Süchte beziehen sich auf den Konsum externer Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder anderer psychoaktiver Mittel. Demgegenüber stehen stoffungebundene Abhängigkeiten, auch als Verhaltenssüchte bezeichnet, bei denen exzessive Verhaltensweisen im Vordergrund stehen, zum Beispiel bei Glücks- und Geldspielnutzung (Gross, 2016, S. 80 ff.; Notari et al., 2022, S. 19).

Diese Verhaltenssüchte können einen rauschähnlichen Zustand hervorrufen, obwohl keine körperfremden Substanzen eingenommen werden. Medizinisch wird Sucht als ein Syndrom verstanden, also als eine Kombination mehrerer gleichzeitig auftretender Symptome, die in einem ursächlichen Zusammenhang stehen (Petzschnet al., 2024, S 11-12).

Illy (2023) hebt hervor, dass Betroffene, um positive Emotionen zu erzeugen, zunehmend automatisiert zum Smartphone greifen. Aus verhaltenstherapeutischer Perspektive handelt es sich dabei um ein erlerntes Fehlverhalten. Das Gehirn bevorzugt digitale Rückmeldungen wie Likes oder neue Abonnent:innen, anstatt reale Erfolgserlebnisse zu suchen. Was zu Beginn noch mit Freude und Aufregung verbunden war, also einen Gratifikationseffekt auslöste, wird im weiteren Verlauf zu einer automatisierten Handlung, die in erster Linie dazu dient, Misserfolge oder negative Gefühle aus dem Alltag zu kompensieren (S. 40).

Petzschnet al. (2024) und Illy (2023) haben folgende typische Symptome (siehe Tabelle 1) im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien wie TikTok festgestellt:

<b>Salienz</b>	Die Nutzung von sozialen Medien wird zu einem zentralen Bestandteil des Alltags. Sie gewinnen zunehmend an Bedeutung und prägen Gedanken, Aufmerksamkeit und Handlungen der betroffenen Personen.
<b>Emotionsregulation</b>	Die Plattformen werden genutzt, um negative Emotionen zu unterdrücken oder zu vermeiden. Häufig erfolgt der Griff zum Smartphone, um Sorgen zu vergessen, Stress zu reduzieren oder der Realität kurzfristig zu entfliehen (negative Verstärkung).
<b>Toleranzentwicklung</b>	Mit der Zeit steigt der Nutzungsumfang, da ähnliche positive Wirkungen nur noch durch längere oder intensivere Nutzung erreicht werden können.
<b>Vernachlässigung anderer Lebensbereiche</b>	Die übermäßige Nutzung sozialer Medien kann dazu führen, dass andere Lebensbereiche wie Freizeit, soziale Kontakte oder schulische Verpflichtungen zunehmend vernachlässigt werden.
<b>Konflikt</b>	Trotz negativer Konsequenzen im sozialen, familiären, schulischen oder beruflichen Umfeld wird die Nutzung fortgeführt und als schwer kontrollierbar erlebt.
<b>Rückfälle</b>	Versuche, die Nutzung zu reduzieren oder ganz einzustellen, scheitern häufig. Wiederholte Rückfälle sind typisch für suchtähnliches Verhalten.

Tabelle 1: Typische Symptome im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien (Illy, 2023, S. 13-16; Petzschnet al., 2024, S 11-12).

Die aufgezeigten Mechanismen und Symptome weisen auf ein problematisches, potenziell gesundheitsschädliches Nutzungsverhalten hin. Dennoch ist Vorsicht geboten, denn nicht jedes exzessive Verhalten erfüllt die Kriterien einer Sucht im medizinischen Sinne. Petzschnier et al. (2024) betonen, dass bei suchtähnlichem Verhalten zwar zentrale Merkmale einer Abhängigkeit, wie Kontrollverlust, Toleranzentwicklung oder Rückfälle beobachtet werden können, diese jedoch nicht zwangsläufig eine klinische Diagnose rechtfertigen (S. 11-12). Auch Illy (2023) plädiert dafür, den Begriff der Abhängigkeit differenziert zu verwenden, da insbesondere im Jugendalter entwicklungsbedingte Impulse und soziale Einflüsse eine zentrale Rolle spielen. Wichtig ist dabei auch, dass nicht alle Betroffenen sämtliche klassische Symptome erfüllen müssen, um dennoch als gefährdet zu gelten (S. 18).

Aus diesem Grund wird in der vorliegenden Arbeit der Begriff suchtähnliches Verhalten verwendet, da er eine differenzierte Betrachtung ermöglicht. Der Begriff erkennt die Dynamiken digitaler Mediennutzung, respektiert aber auch die Schwelle zur Diagnose. Eine Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung liegt nach Cloes et al. (2024) erst dann vor, wenn die Nutzung sozialer Netzwerke anhaltend negative Auswirkungen auf zentrale Lebensbereiche hat und mit einem ausgeprägten Kontrollverlust einhergeht (S. 27-28). Um das zuvor beschriebene suchtähnliche Verhalten im Umgang mit TikTok fachlich einordnen zu können, lohnt sich ein Blick auf aktuelle medizinische Klassifikationen.

**Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung.** Die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung wird im ICD-11 als spezifische Form einer Internetnutzungsstörung erfasst (Cloes et al., 2024, S. 27). Die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung ist eine spezifische Form der Internetnutzungsstörung (INS) und wird im ICD-11 unter den «sonstigen spezifischen Störungen aufgrund von suchtartigem Verhalten» (6C5Y) aufgeführt. Cloes et al. (2024) erklären, dass im Zentrum exzessive Verhaltensweisen wie wiederholtes Posten, Liken, Teilen und Kommentieren auf sozialen Plattformen wie TikTok stehen (S. 28-29).

Besonders Kinder und Jugendliche gelten als gefährdet, da Entwicklungsfaktoren wie eine noch nicht ausgereifte Emotionsregulation, Impulsivität oder soziale Belastungen das Risiko für eine Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung erhöhen können (Cloes et al., 2024, S. 28-29).

### 3.5 Warum Kinder und Jugendliche besonders gefährdet sind

Bei Kindern und Jugendlichen findet eine entscheidende Phase der Gehirnentwicklung statt. Diese Entwicklung wird «Reifung des Gehirns» genannt und ist weder linear noch abgeschlossen, wenn die Pubertät einsetzt (Habermann, 2021, S. .

Insbesondere das Frontalhirn (der präfrontale Kortex), das eine zentrale Rolle bei der Impulskontrolle und der Verhaltensregulation spielt, befindet sich bei Kindern und Jugendlichen noch in einem Reifungsprozess. Diese Hirnregion entwickelt sich bis ins junge Erwachsenenalter weiter und steht in enger Wechselwirkung mit dem dopaminergen System, das für Belohnungsverarbeitung und Motivation verantwortlich ist (Petzschnner et al., 2024, S. 17).

Während dieser Phase der Gehirnentwicklung entstehen zahlreiche neue synaptische Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Diese bilden die Grundlage für assoziatives Denken, also die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen und herzustellen. Durch wiederholtes Lernen oder Sammeln von Erfahrungen werden häufig genutzte Verbindungen gestärkt, während wenig beanspruchte Verbindungen abgebaut werden (Petzschnner et al., 2024. S. 17). Die Autor:innen verdeutlichen die Wichtigkeit dieses Vorgangs für die Funktion des Gehirns und die Entwicklung von Verhaltensweisen (Petzschnner et al., 2024. S. 17). Was Jugendliche in dieser Zeit erleben, hat also grossen Einfluss auf ihr Gehirn. Auch die intensive Nutzung digitaler Medien zählt zu diesen Erfahrungen. Aufgrund der erhöhten neuronalen Plastizität im Jugendalter reagieren Jugendliche besonders sensibel auf Reize, die mit einer Ausschüttung von Dopamin verbunden sind, zum Beispiel das Anschauen von TikTok-Videos. Solche Aktivitäten können das Belohnungssystem überstimulieren und dadurch die Entwicklung stabiler, selbstregulierter Verhaltensmuster erschweren. Gleichzeitig ist die Fähigkeit zur Impulskontrolle in dieser Lebensphase noch nicht vollständig ausgereift. In Kombination mit einem aktiveren Dopaminsystem erhöht dies das Risiko für ein suchtähnliches Verhalten (Petzschnner et al, 2024, S. 17).

Gerade hier setzt die Problematik der Plattform TikTok an, da Funktionen wie endloses Scrollen und durch den Algorithmus personalisierte Inhalte das Risiko weiter verstärken. Auch neurowissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass personalisierte Inhalte auf Plattformen wie TikTok spezifische Hirnareale aktivieren, die für Aufmerksamkeit, Belohnung und Selbstregulation zuständig sind. In einer Studie von Su et al. (2021) wurde bei 30 TikTok-Nutzenden im Alter zwischen 19 und 30 Jahren gezeigt, dass personalisierte Inhalte im Vergleich zu nicht personalisierten Videos deutlich stärkere Aktivierungen in Hirnregionen hervorrufen, die für Aufmerksamkeit, Belohnungsverarbeitung und Selbstkontrolle zuständig sind, darunter der Bereich des präfrontalen Kortex. Diese Befunde deuten darauf hin, dass die von TikTok verwendeten Empfehlungssysteme gezielt neuronale Mechanismen ansprechen, welche die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen binden und gleichzeitig das Risiko für problematisches Nutzungsverhalten erhöhen können. Obwohl die Stichprobe der Studie aus jungen Erwachsenen im Alter zwischen 19 und 30 Jahren bestand, ist ihre Relevanz auch für Kinder und Jugendliche gegeben. Denn wie oben

erläutert, ist in einem jüngeren Alter das Risiko für problematisches Nutzungsverhalten aufgrund der noch nicht abgeschlossenen Gehirnreifung und der erhöhten Plastizität sogar noch höher einzuschätzen.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Petzschnner warnt im Zusammenhang mit einer exzessiven Nutzung in einem Interview vor den Auswirkungen sozialer Medien darunter auch TikTok auf die psychische Gesundheit insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Sie erklärt, dass die Stimmung darunter leiden und die Aufmerksamkeitsspanne sinken kann. Besonders Mädchen seien gefährdet, ein negatives Selbstwertgefühl oder ein verzerrtes Körperbild zu entwickeln. Wie gravierend die langfristigen Schäden tatsächlich sind, lasse sich derzeit noch nicht abschliessend beurteilen. Umso wichtiger sei es laut Petzschnner, das Problem genauer zu untersuchen und gezielt Massnahmen zu ergreifen (AOK, 2024).

### **3.6 Zwischenfazit**

TikTok erfüllt nicht nur eine unterhaltende und kommunikative Funktion, sondern bedient sich gezielt nutzungsfördernder Mechanismen wie personalisierten Algorithmen, endlosem Scrollen und unvorhersehbaren Belohnungen, um Nutzer:innen möglichst lange auf der Plattform zu halten. Diese Prozesse können ein suchtähnliches Verhalten begünstigen. Dabei muss nicht jedes Symptom eines suchtähnlichen Verhaltens eintreffen, um von einem problematischen Umgang zu sprechen.

Aufbauend auf diese Erkenntnisse wird in einem nächsten Schritt untersucht, welche Auswirkungen mit einem suchtähnlichen Verhalten verbunden sein können.

## 4 (Bio)psychosoziale Auswirkungen der nutzungsfördernden Mechanismen

Die (bio)psychosozialen Bereiche wirken oft nicht isoliert, sondern stehen in enger Wechselwirkung zueinander (Staub-Bernasconi, 2018). Dabei stützt sich Staub-Bernasconi (2018) auf ein bio-psycho-soziales Menschenbild, das den Menschen als Ganzes betrachtet. Dieses Modell geht davon aus, dass biologische, psychische und soziale Faktoren sich gegenseitig beeinflussen und das menschliche Wohlbefinden gemeinsam formen (S. 173-178). Gerade bei der Nutzung von Plattformen wie TikTok zeigt sich, wie wichtig es ist, nicht nur einzelne Symptome, sondern das Zusammenspiel der verschiedenen Bereiche zu erkennen.

Basierend darauf wird im folgenden Kapitel dargestellt, wie sich die nutzungsfördernden Mechanismen von TikTok (bio)psychosozial auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken können.

### 4.1 Kognitive Auswirkungen

Kognitiv bedeutet «das Wahrnehmen, Denken und Erkennen betreffend» (Duden, o.J.-a). Die kognitiven Auswirkungen der TikTok-Nutzung lassen sich nicht einzeln betrachten, sondern müssen im Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Bedingungen verstanden werden. Wie Ziegele (2025) treffend formuliert: «Wird die Kognition als die Gesamtheit der informationsverarbeitenden Prozesse und Strukturen eines intelligenten Systems definiert, so scheinen alle drei Faktoren, also (bio)psychosoziale Bedingungen, für die kognitiven Auswirkungen relevant» (E-Mail, 29. Juli). Diese Einschätzung verdeutlicht, dass kognitive Funktionen in ein ganzheitliches (bio)psychosoziales Modell eingebettet sind.

**Aufmerksamkeitsspanne.** Die Aufmerksamkeitsspanne ist eine zentrale kognitive Fähigkeit, die grundlegende Prozesse wie Lernen, Problemlösen und den Alltag stark beeinflusst (Opara et al., 2025, S. 1). In ihrer Übersichtsarbeit (Review) fassen Opara et al. (2025) aktuelle Forschungsergebnisse zusammen und verdeutlichen, dass insbesondere digitale Plattformen, hauptsächlich TikTok, diese Fähigkeit erheblich beeinträchtigen können, vor allem bei Tätigkeiten, die eine kontinuierliche Konzentration erfordern (S. 2-5).

Die Cognitive Load Theory (Sweller, 1988), die Theorie der kognitiven Belastung, geht davon aus, dass das Arbeitsgedächtnis nur eine begrenzte Kapazität zur gleichzeitigen Informationsverarbeitung besitzt. Eine schnelle und kontinuierliche Aufnahme von Inhalten, wie sie bei TikTok typisch ist, kann diese kognitive Kapazität überlasten (Sweller, 1988; Opara et al., 2025, S. 2-5).

Nutzer:innen sind dabei mit einer grossen Menge an visuellen, auditiven und inhaltlichen Reizen in sehr kurzer Zeit konfrontiert, was zu einer erhöhten kognitiven Belastung führen kann. Opara et al. (2025) erklären, dass jedes Video auf TikTok neue Informationen bereitstellt, die Aufmerksamkeit, Verständnis und teilweise auch emotionale Reaktionen erfordern (S. 2). Durch das schnelle Wechseln von einem Video zum nächsten muss sich das Gehirn fortlaufend auf neue Kontexte und Reize einstellen. Dieser Verarbeitungsprozess beeinträchtigt langfristig die Fähigkeit, sich über längere Zeiträume hinweg auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren (Klimova et al., 2021; Opara et al., 2025, S. 2). Das Gehirn gewöhnt sich zunehmend daran, nur noch auf kurze, intensive Reize zu reagieren. Hinzu kommt das Prinzip der sofortigen Belohnung, welches schon in Kapitel 3 im Zusammenhang mit Dopamin thematisiert wurde. Likes, Kommentare oder Shares erzeugen unmittelbare Rückmeldung und verstärken so die Vorliebe für kurze, schnelle Interaktionen (Opara et al., 2025, S. 2).

**Die schulischen Auswirkungen.** Opara et al. (2025) heben in ihrer Review hervor, dass die Aufmerksamkeitsspanne entscheidend für schulischen Erfolg ist. Das zunehmende suchtähnliche Verhalten von Videoplattformen, besonders TikTok, hat zu einem spürbaren Rückgang der Aufmerksamkeitsspanne bei Schüler:innen geführt. Viele Lernende haben Schwierigkeiten, sich im Unterricht über längere Zeit hinweg zu konzentrieren, ruhig sitzen zu bleiben und sich aktiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen (Firth et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2017; Opara et al., 2025, S. 2). Diese verringerte Aufmerksamkeit kann erhebliche Auswirkungen auf die schulische Leistungsfähigkeit haben und kann kognitive Funktionen so verändern, dass Konzentration und Informationsverarbeitung beeinträchtigt werden (Giedd, 2020; Opara et al., 2025, S. 4). TikToks Einfluss auf die Aufmerksamkeit und Beteiligung im Unterricht kann sowohl positiv als auch negativ sein, je nach Art der Inhalte und Interaktion der Schüler:innen. Auf der positiven Seite kann TikTok Kreativität und Motivation fördern. Gleichzeitig birgt die Plattform aber auch das Risiko von Ablenkung und Desinteresse (Opara et al., 2025, S. 6).

Eine Studie von Ward et al. (2017) zeigt, dass bereits die blosse Präsenz des eigenen Smartphones ausreicht, um kognitive Kapazitäten zu beanspruchen, selbst dann, wenn das Gerät nicht aktiv genutzt wird (Kreutzer, 2024, S. 19; Ward et al., 2017, S. 140-154). Allein das Wissen um die ständige Verfügbarkeit scheint mentale Ressourcen zu nutzen, was die Leistungsfähigkeit bei anderen Aufgaben verringern kann. Besonders stark betroffen sind Personen, die eine hohe Nutzungsdauer des Smartphones aufweisen (Kreutzer, 2024, S. 19).

Dieser Zusammenhang kann langfristig einen belastenden Kreislauf erzeugen, der nicht nur kognitive Prozesse beeinträchtigt, sondern sich auch negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt (Kreutzer, 2024, S. 19).

Kreutzer (2024) hebt hervor, dass die kognitive Ablenkung ihren Höhepunkt erreicht, wenn sich das Smartphone im Sichtfeld der betroffenen Person befindet, in diesem Fall entfaltet die «digitale Versuchung» ihre grösste Wirkung (S. 19). Der Autor empfiehlt, dass es günstiger ist, das Gerät ausserhalb des Sichtfeldes aufzubewahren, idealerweise in einem anderen Raum. Für viele Nutzer:innen stellt dies jedoch eine grosse Herausforderung dar, was sich unter anderem durch den sogenannten FOMO-Effekt erklären lässt. FOMO («Fear of Missing Out») beschreibt die Angst, wichtige oder spannende Ereignisse zu verpassen (Kreutzer, 2024, S. 19), worauf in Kapitel 4.3 bei den Schlafstörungen noch genauer eingegangen wird.

**Medien-Multitasking.** Die gleichzeitige Nutzung mehrerer digitaler Medien ist zu einem festen Bestandteil des Alltags vieler Jugendlicher geworden. Sei es, dass sie TikTok-Videos anschauen, während im Hintergrund ein Film läuft, oder gleichzeitig auf mehreren Plattformen aktiv sind (Taira, 2024, S. 1). Dieses Verhalten wird als Medien-Multitasking bezeichnet und ist vor allem im Jugendalter weit verbreitet. Laut der Amerikanischen Akademie für Kinder- und Jugendpsychiatrie, verbringen Jugendliche im Durchschnitt bis zu neun Stunden täglich an digitalen Geräten, wobei bis zu 40 % dieser Zeit in Form von Medien-Multitasking stattfindet (Taira, 2024, S.1).

Auch Drody et al. (2022) bestätigen, dass Personen mit einer hohen Anfälligkeit für Langeweile besonders häufig zu Medien-Multitasking neigen. In ihrem Experiment zeigte sich, dass genau diese Gruppe in langweiligen Aufgabenkontexten vermehrt zu kontrollierter Ablenkung, etwa durch paralleles Scrollen auf Plattformen wie TikTok, griff. Diese Form des Multitaskings kann kurzfristig das subjektive Stimulationserleben erhöhen, beeinträchtigt aber gleichzeitig die Aufmerksamkeitsleistung (S. 8-10).

Die gleichzeitige Nutzung mehrerer digitaler Medien steht im Zusammenhang mit einer verringerten Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und störende Reize auszublenden (Alzahabi & Becker, 2013; Imren & Tekman, 2019).

Daraus lässt sich für TikTok ableiten, dass Personen, die die Plattform parallel zu anderen digitalen Medien nutzen, Gefahr laufen, relevante Informationen nicht vollständig wahrzunehmen oder zu verarbeiten.

Über die kognitiven Auswirkungen hinaus zeigen sich auch psychosoziale Auswirkungen, die im folgenden Abschnitt näher betrachtet werden.

## 4.2 Psychosoziale Auswirkungen

Psychosozial beschreibt die wechselseitige Beeinflussung psychischer Prozesse und sozialer Lebensbedingungen (Duden, o.J.-b). Staub-Bernasconi (2018) beschreibt darunter das Zusammenspiel zwischen individuellem Erleben und gesellschaftlichen Strukturen (S. 175).

**Einfluss auf Selbstwertgefühl und Körperbild.** TikTok bietet zahlreiche Inhalte zur Körperfdarstellung und ist eine Plattform, auf der viele kurze Videos geteilt werden, oft mit starkem Fokus auf das Aussehen und den Körper. Nutzer:innen sehen dort ganz unterschiedliche Inhalte: Manche zeigen Personen, die ihren Körper in bestimmten Posen oder aus verschiedenen Blickwinkeln präsentieren (Body-Checking), andere ermutigen dazu, den eigenen Körper so zu akzeptieren, wie er ist (Body-Positivity) (Westenberg & Oberle, 2023, S. 49). In letzter Zeit verbreiten sich auch Videos, die den Körper nicht bewerten, sondern einfach als funktional beschreiben (Body-Neutrality) (Seekis & Lawrence, 2023).

Die Wirkung dieser Formate auf das Körperbild junger Menschen wurde in mehreren Studien untersucht. In einer experimentellen Untersuchung zeigten Westenberg und Oberle (2023), dass bereits kurze Sequenzen von Body-Checking-Videos bei jungen Frauen zu erhöhter Körperunzufriedenheit und negativer Stimmung führen. Body-Positivity-Videos hingegen hatten keine negativen Effekte und wirkten tendenziell stabilisierend auf das Selbstwertgefühl (S. 49).

Auch die Nutzung von TikTok-Beauty-Filtern steht im Fokus aktueller Forschung. Eine Befragung von Xu et al. (2023) ergab, dass intensivere TikTok-Nutzung mit häufigerer Filternutzung einhergeht. Obwohl kein direkter Zusammenhang zur Selbstbildzufriedenheit festgestellt wurde, bewertete die Mehrheit der Teilnehmenden die Filter als potenziell schädlich für das eigene Körperbild. Ein alternativer Zugang zeigt sich in der Body-Neutrality-Bewegung. Seekis und Lawrence (2023) stellten fest, dass schon eine kurze Exposition mit entsprechenden Videos die Wertschätzung für den eigenen Körper sowie die emotionale Stimmung signifikant verbessern kann, insbesondere im Vergleich zu «Thin-Ideal»-Inhalten, bei denen dünne Menschen als Ideal angesehen werden.

Zusammenfassend zeigen diese Studien, dass die Art der TikTok-Inhalte einen entscheidenden Einfluss auf das Körperbild haben kann, von problemverstärkend bis schützend.

**Soziale Bestätigung.** Laut Mulida und Silma (2025) spielt soziale Bestätigung, etwa durch Likes, Kommentare oder Anzahl der Abonnent:innen, eine zentrale Rolle in der TikTok-Nutzung von Kindern (S. 5-7). Diese sichtbaren Rückmeldungen verstärken das Bedürfnis, Anerkennung und

Aufmerksamkeit durch andere zu erhalten. Besonders im Kindesalter, in dem das Selbstbild noch im Aufbau ist, kann dieser Mechanismus zu einem verstärkten sozialen Vergleich und zu emotionaler Abhängigkeit vom Feedback Dritter führen (Mulida & Silma, 2025, S. 5-7). Kinder orientieren sich zunehmend an der Reaktion ihres digitalen Publikums, was zu Unsicherheit, Selbstzweifeln oder zu einem verringerten Selbstwert führen kann. Die Motivation, viral zu gehen oder Anerkennung auf TikTok zu erhalten, kann das Nutzungsverhalten und die Selbstinszenierung prägen. Die Studie hebt hervor, dass die fortlaufende Wechselwirkung zwischen dem Bedürfnis nach Anerkennung und der sozialen Bestätigung das Nutzungsverhalten stark beeinflussen und langfristig das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Gleichzeitig betonen die Autorinnen, dass soziale Bestätigung auf TikTok, bei reflektierter Nutzung, auch das Selbstvertrauen fördern kann, etwa wenn Kinder für kreative Beiträge positives Feedback erhalten oder sich über Kommentare mit anderen Nutzer:innen austauschen (Mulida & Silma, 2025, S.5-7).

**Soziale Entwicklungen.** Damberger und Hübner (2024) beschreiben, dass die fortschreitende Digitalisierung sowie die Auswirkungen der Pandemie in den letzten Jahren dazu beigetragen haben, dass individuelle Lebenswege zunehmend vereinzelt verlaufen und soziale Kontakte abnehmen (S. 134). Mulida und Silma (2025) thematisieren die sozialen Auswirkungen exzessiver TikTok-Nutzung im Kindesalter. Sie beobachten, dass viele Kinder, anstatt mit Gleichaltrigen zu interagieren, immer mehr Zeit mit der App TikTok verbringen. Dies führt nicht nur zu einem Rückgang direkter Kommunikation, sondern auch zu einem vermindernten Interesse an zwischenmenschlichem Austausch im Alltag (S. 5). Das bedeutet, wenn Kinder sich zunehmend aus realen sozialen Kontexten zurückziehen, könnte das den Aufbau wichtiger sozialer Kompetenzen wie Empathie erschweren.

Dazu konnten bei jüngeren Kindern und Jugendlichen bereits rückläufige empathische Fähigkeiten festgestellt werden (Damberger und Hübner, 2024, S. 134). «Wir stellen immer mehr fest, dass Kinder sich nicht mehr ausreichend in andere einfühlen können» äusserte Birsch, leitender Oberarzt an der Kinder- und Poliklinik der Ludwig-Maximilian-Universität München (Birsch, 2015; zit. in Damberger und Hübner, 2024, S. 134).

In diesem Zusammenhang formulieren Damberger und Hübner (2024) Empathie steigernde Aspekte für Heranwachsende wie die Förderung direkter menschlicher Begegnungen, über die eigene Gruppe hinaus und die Förderung differenzierter Wahrnehmungen an anderen Menschen (S. 135).

Allerdings heben Mulida und Silma (2025) auch hervor, dass TikTok, in einem geschützten Rahmen, Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe bieten kann, etwa durch das Teilen eigener Inhalte oder das interaktive Kommentieren von Beiträgen, was das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit stärken kann (S. 37).

### 4.3 Biologische Auswirkungen

Biologisch bezieht sich auf den Bereich des Lebendigen, insbesondere auf körperliche Funktionen und Prozesse (Duden, o.J.-c). Biologische Auswirkungen sind demnach körperliche Veränderungen oder Reaktionen, die durch innere und äußere Einflüsse oder Verhaltensweisen entstehen können.

**Auswirkungen auf die Augen.** Kurzvideoplattformen wie TikTok oder Instagram stehen zunehmend im Fokus augenärztlicher Warnungen. Harp (2025), berichtet von einem deutlichen Anstieg jugendlicher Patient:innen mit Symptomen wie trockenem Auge, fortschreitender Kurzsichtigkeit, frühzeitigem Schielen und digitaler Augenbelastung. Als Hauptursache gilt vor allem die intensive und langanhaltende Nutzung reizintensiver Kurzvideos auf dem Smartphone.

Harp (2024) betont auch, dass Kurzvideos durch ihre Gestaltung den Blick fixieren und die Lidschlagrate um etwa 50 % senken, was zu Tränenfilmverdunstung und Augentrockenheit führt. Zudem wurden vermehrt Schwankungen der Linsenstärke bis ins junge Erwachsenenalter beobachtet.

Harp (2024) bezeichnet diese Entwicklung als «Reel Vision Syndrome» und warnt vor einer Überreizung der Augen durch schnelle Bildfolgen, künstliches Licht und langandauernde Bildschirmnutzung im Nahbereich. Dies könnte zu Ermüdung, Kopfschmerzen und langfristigen Schäden führen.

Auch Augenärzt:innen weisen darauf hin, dass Tätigkeiten im Nahsichtbereich, alles, was sich in weniger als 30 cm Entfernung vom Auge befindet, zur Entwicklung von Kurzsichtigkeit (Myopie) beitragen können. Dazu zählen insbesondere die häufige Nutzung von Smartphones, Tablets und Laptops (Kaymak, 2019; Habermann, 2021, S. 31-32).

Bei einer Kurzsichtigkeit ist der Augapfel zu lang gewachsen, sodass das einfallende Licht vor der Netzhaut fokussiert wird. Dadurch erscheinen entfernte Gegenstände unscharf. Habermann (2021) betont zudem, dass eine früh einsetzende Kurzsichtigkeit im Kindesalter häufig zu einer stärkeren Sehschwäche im Erwachsenenalter führt (S. 31-32). Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt Kaymak (2019), dass Kinder regelmäßig in die Ferne sehen, also visuelle Reize ausserhalb

des Nahbereichs erfahren, um das gesunde Längenwachstum des Augapfels nicht zu stören (Habermann, 2021, S. 31-32).

**Schlafstörungen.** Die exzessive Nutzung von TikTok wurde auch mit Schlafstörungen in Verbindung gebracht (Katsiroumpa et al., 2025, S. 2). In der Studie von Rixen et al. (2023) wurde mithilfe einer einwöchigen Feldstudie mit 46 Teilnehmenden untersucht, wie und warum Menschen den Aufenthalt auf sozialen Medien beenden, mit Fokus auf die Funktion des endlosen Scrollens. Die Forschenden zeigen, dass sich viele Nutzer:innen in einer Art «Schleife» verlieren, was häufig zu verlängerten, ungewollten Nutzungsphasen und Gefühlen von Reue führt. Rixen et al. (2023) berichten, dass Teilnehmende angaben, durch die Funktion des endlosen Scrollens in sozialen Medien länger wach geblieben zu sein als geplant, was die Funktion des endlosen Scrollens mit Schlafverzögerungen in Verbindung bringt (S. 5)

Von einer Schlafstörung wird dann gesprochen, wenn es «mindestens dreimal die Woche über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten zu Ein- oder Durchschlafstörungen kommt» (Blank-Koppenleiter 2018; zit. in Habermann, 2023, S. 22). Schlafmangel kann weitreichende Folgen haben, darunter Konzentrationsschwierigkeiten, emotionale Reizbarkeit, Halluzinationen oder in schweren Fällen sogar suizidale Gedanken (Habermann, 2023, S. 22). Als Ursachen werden in der Literatur verschiedene Faktoren beschrieben. Ein Faktor ist die Verlagerung der Nutzung von Plattformen wie TikTok in die Nacht (Müller et al., 2017, S. 76-77). Wie Müller et al. (2017) feststellen, umgehen viele Jugendliche die elterliche Kontrolle, indem sie digitale Medien erst nach dem Einschlafen der Erziehungsberechtigten nutzen. Diese heimliche Nutzung verschiebt die Einschlafzeit und begünstigt so das Risiko für Schlafdefizite zusätzlich (S. 76-77).

Ein weiterer beeinflussender Faktor ist die Bildschirmzeit in Verbindung mit blauem Licht, wie es von Smartphones ausgestrahlt wird. Dieses Licht hemmt die Ausschüttung des Einschlafhormons Melatonin. Die Folge ist, dass sich das natürliche Müdigkeitsgefühl deutlich später einstellt (Habermann, 2021, S. 26). Auch Illy (2023) betont, dass das helle Displaylicht, dem Menschen aus geringer Distanz ausgesetzt sind, den Schlaf stören kann.

Zudem können die Benachrichtigungen der App durch Töne oder Vibrationen zusätzlich zu Unterbrechungen des Schlafs führen (Habermann, 2021, S. 27). Ein Review von Hale und Guan (2015) verdeutlicht dies mit dem Ergebnis, dass über 90 % der einbezogenen Studien einen negativen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Schlaf bei Kindern und Jugendlichen feststellten. Auch der Gedanke, etwas Wichtiges zu verpassen, wenn Nutzer:innen nicht auf der Plattform aktiv sein können, hält sie vom Einschlafen ab (Müller et al., 2017, S. 76).

**FOMO.** «Fear of Missing out» (FOMO) bezeichnet die weitverbreitete Angst etwas zu verpassen (Habermann, 2021, S. 87). Besonders bei Jugendlichen, die stark mit digitalen Medien aufgewachsen, zeigt sich dieses Gefühl häufig. Die Autorin beschreibt, dass vor allem durch soziale Medien wie TikTok, die ständig zeigen, was andere gerade erleben, seien es Personen aus dem Freundeskreis, Influencer:innen oder Prominente, der Eindruck entstehen kann, dass das eigene Leben weniger aufregend oder erfüllend sei. Solche Vergleiche können das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen und Gefühle von Neid hervorrufen. Gleichzeitig verstärkt FOMO den Drang, soziale Medien noch intensiver zu nutzen, um nichts zu verpassen und jederzeit informiert zu sein (Habermann, 2021, S. 87). Wenn Betroffene merken, dass sie schlecht einschlafen, wird im ungünstigen Fall versucht, sich durch weiteren Konsum abzulenken, was Müller et al. (2017) als einen Teufelskreis beschreiben (S.76).

#### 4.4 Chancen von TikTok

Obwohl zuvor vor allem die negativen Auswirkungen des Konsums von TikTok im Fokus standen, ist es laut Illy (2023) ebenso wichtig, die positiven Aspekte nicht aus den Augen zu verlieren (S. 63). Der Autor erläutert, dass ein gesunder und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien auch erfordert, deren Chancen zu erkennen (Illy, 2023, S. 63). Medienkompetenz kann nur dann nachhaltig entwickelt werden, wenn nicht allein die Risiken vermieden, sondern auch Vorteile erhalten bleiben (Illy, 2023, S. 65). Aus diesem Grund werden folgend mögliche positive Auswirkungen von TikTok beleuchtet.

TikTok begeistert weltweit, bietet Unterhaltung, regt zur Kreativität an und schafft Verbindungen zwischen Menschen über Ländergrenzen hinweg (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 6). Eine von TikTok selbst beauftragte internationale Studie, die im März 2021 gemeinsam mit dem Marktforschungsinstitut Kantar durchgeführt wurde, beschreibt, dass die Plattform von den Nutzer:innen als „Stimmungsaufheller“ erlebt wird (Granow & Scolari, 2022, S.166).

Die Befragten nutzen die App, um dem Alltag kurzzeitig zu entfliehen, sich unterhalten zu lassen und kreative Anregungen zu erhalten. Weltweit wurden dabei vor allem drei positive Empfindungen mit der Plattform in Verbindung gebracht: Freude, Glück und Kreativität (Granow & Scolari, 2022, S. 166).

Besonders Jugendliche nutzen die Plattform intensiv, da sie ihnen die Möglichkeit bietet, aktiv an einer digitalen Jugendkultur teilzuhaben. Um mitreden zu können, was aktuell angesagt ist, wird es für viele wichtig, sich selbst einzubringen zum Beispiel durch das Kommentieren, Teilen oder das Erstellen eigener Inhalte (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 6). Durch den Anschluss an

Gleichaltrige erfüllt TikTok ein zentrales Bedürfnis junger Menschen. Die Kombination aus kurzen Videoclips und algorithmisch zugeschnittenen Inhalten sorgt nicht nur für Unterhaltung, sondern fördert auch den Austausch über gemeinsame Interessen, Hobbys oder gesellschaftlich relevante Themen (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 6). Durch TikTok wird auch die Kreativität angeregt, denn TikTok belohnt nicht nur hohe Reichweiten, sondern vor allem guten Content (Sbai, 2021, S. 102). Die App ermöglicht es Nutzer:innen, unabhängig von Alter, technischen Vorkenntnissen oder Ausrüstung, auf einfache Weise eigene kreative Videos zu produzieren (Rohden, 2022, S. 32). Durch die Interaktionen entstehen neue Verbindungen und Bezugspersonen, sogar über grosse Distanzen hinweg. Besonders bedeutsam ist zudem die Rolle der Plattform als Rückzugsraum: Gerade Jugendliche, die im direkten Umfeld wenig Unterstützung erfahren, finden auf TikTok oft Orientierung und Zugehörigkeit (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 6).

## 4.5 Zwischenfazit

Die in diesem Kapitel dargestellten Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die erwähnten Mechanismen von TikTok (bio)psychosoziale Auswirkungen auf Kindern und Jugendlichen haben können. Auch wenn viele bisherige Studien primär kurzfristige Effekte untersuchen und Langzeituntersuchungen noch ausstehen, zeichnet sich bereits jetzt ein kritisches Bild ab. Folgen zeigen sich unter anderem in einer verkürzten Aufmerksamkeitsspanne, Schlafstörungen, einem verzerrten Körperbild sowie einem erhöhten Risiko für soziale Isolation. Dennoch steigt die Zahl der Nutzer:innen weltweit weiterhin stark an. Dies verdeutlicht den Bedarf nach der Förderung eines gesunden Umgangs mit TikTok, um dieser Entwicklung entsprechend zu begegnen.

Eine zentrale Rolle kann hierbei die Schulsozialarbeit einnehmen. Als lebensweltnahe, niederschwellige und fachlich fundierte Anlaufstelle innerhalb des schulischen Umfelds verfügt sie über geeignete Zugänge, um Kinder und Jugendliche im Umgang mit TikTok zu stärken (Good et al., 2021, S. 4).

Um der Frage nachzugehen, wie die Schulsozialarbeit einen gesunden Umgang mit TikTok unterstützen und den (bio)psychosozialen Auswirkungen entgegenwirken kann, wird in Kapitel 5 zunächst die Schulsozialarbeit als Handlungsfeld der Sozialen Arbeit vorgestellt. Darauf aufbauend werden in Kapitel 6 praxisorientierte Handlungsempfehlungen für die schulsozialarbeiterische Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen formuliert.

## 5 Schulsozialarbeit

In diesem Kapitel wird die Schulsozialarbeit als vielfältiges Handlungsfeld vorgestellt, um den fachlichen Kontext der Handlungsempfehlungen aufzuzeigen. Um den Bezug zur zuvor dargestellten Problemlage im Umgang mit TikTok herzustellen, werden Aufgaben im digitalen Kontext der Schulsozialarbeit beleuchtet. Auf dieser Basis wird der Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit hergeleitet, der sich aus den berufsethischen Grundlagen des Berufskodex der Sozialen Arbeit ergibt.

### 5.1 Definition und Auftrag der Schulsozialarbeit

Um das komplexe Handlungsfeld der Schulsozialarbeit besser zu erfassen, bietet die Definition von Ziegele (2014) eine hilfreiche Orientierung:

Soziale Arbeit in der Schule kann somit als ein an die Schule strukturell dynamisch gekoppeltes, eigenständiges und schulerweiterndes Handlungsfeld der Sozialen Arbeit definiert werden, das von beiden professionalisierten und organisierten Subsystemen der Sozialen Hilfe bzw. Erziehung - also von der Sozialen Arbeit und der Schule - gemeinsam gesteuert wird. Sie unterstützt die gesellschaftliche Sozialisation, Inklusion und Kohäsion ihrer Anspruchsgruppen und wirkt an einer nachhaltigen Schulentwicklung mit. Dabei bedient sich Soziale Arbeit in der Schule lebensnah und niederschwellig, systemisch-lösungsorientiert, diversitätssensibel und partizipativ innerhalb der verhaltens- und verhältnisbezogenen Funktionen Prävention, Früherkennung und Behandlung (bio)psychosozialer Probleme ihrer personen-, gruppen-, organisations- und sozialraumspezifischen Methoden der Sozialen Arbeit (S. 24).

Diese Definition von Ziegele (2014) macht die Vielschichtigkeit und Komplexität des Arbeitsfeldes Schulsozialarbeit deutlich. Um dieser Vielfalt gerecht zu werden, sollen in den folgenden Unterkapiteln zentrale Aspekte wie Auftrag, Grundprinzipien, Funktionen sowie Zielgruppen und Angebote der Schulsozialarbeit näher betrachtet werden.

**Auftrag.** Die Schulsozialarbeit ist ein eigenständiges Handlungsfeld der Sozialen Arbeit und positioniert sich an der Schnittstelle von Schule und Kinder- und Jugendhilfe (AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband [SSAV], 2016, S. 1; Good et al., 2021, S. 1). Ihr zentraler Auftrag besteht darin, Kinder und Jugendliche in ihrer psychosozialen, schulischen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen und zur Förderung von Chancengerechtigkeit, Teilhabe und einem

gelingenden Schulalltag beizutragen (AvenirSocial & SSAV, 2016, S. 1; Good et al., 2021, S. 1). Im Zentrum der Schulsozialarbeit steht laut AvenirSocial und dem Schulsozialarbeitsverband Schweiz (2016) die Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen. Sie fördert deren Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung und trägt dazu bei, soziale und persönliche Probleme zu erkennen, ihnen vorzubeugen oder sie im Sinne nachhaltiger Lösungen zu bearbeiten (S. 2).

## 5.2 Grundsätze und Prinzipien der Schulsozialarbeit

Die Arbeit von Schulsozialarbeitenden basiert auf den Prinzipien der Kinderrechte der UN-Kinderrechtskonvention, dem Berufskodex der Sozialen Arbeit und einer ressourcen- sowie lösungsorientierten Grundhaltung (Good et al., 2021, S. 1-4).

Ein zentrales Prinzip der Schulsozialarbeit ist die **Niederschwelligkeit**, die sicherstellen soll, dass Kinder und Jugendliche unkompliziert, ohne bürokratische Hürden und mit kurzen Zugangs wegen Unterstützung erhalten können. Ergänzend dazu ist die **Freiwilligkeit** der Angebote ein zentrales Element und stellt sicher, dass die Zusammenarbeit auf Eigenmotivation und Vertrauen basiert (Good et al., 2021, S. 3).

Weiter ist die **professionelle Schweigepflicht** ein wichtiger Aspekt, der die Vertraulichkeit im Kontakt mit allen Zielgruppen schützt. Nur mit dem Einverständnis der betroffenen Personen dürfen Informationen an Dritte weitergegeben werden, ausser es besteht eine akute Gefährdung des Kindeswohls (AvenirSocial & SSAV, 2016, S. 3; Good et al., 2021, S. 12).

In ihrer Position zwischen Schule, Familie und weiteren Institutionen agiert die Schulsozialarbeit **allparteilich**, das bedeutet, sie unterstützt alle Beteiligten gleichermaßen, ohne Partei zu ergreifen. Gleichzeitig übernimmt sie eine **anwaltschaftliche Funktion**, indem sie die Interessen und Rechte von Kindern und Jugendlichen aktiv vertritt, vor allem wenn Machtasymmetrien oder Benachteiligungen drohen könnten (Good et al., 2021, S. 4).

Die Schulsozialarbeit arbeitet zudem **ressourcenorientiert**, indem sie die Stärken und Fähigkeiten der Kinder, Jugendlichen und ihres Umfelds in den Mittelpunkt stellt und diese im Beratungsprozess gezielt fördert. Eng damit verbunden ist das Prinzip der **Partizipation**, das Kinder und Jugendliche als aktive Mitgestaltende ihrer Lebenswelt anerkennt. Sie werden in Entscheidungsprozesse einbezogen und in ihrer Eigenverantwortung gestärkt (Good et al., 2021, S. 4).

Ein weiteres zentrales Arbeitsprinzip ist der **systemische Ansatz**, der davon ausgeht, dass individuelle Herausforderungen immer im Kontext des sozialen Umfelds betrachtet werden müssen. Dementsprechend bezieht die Schulsozialarbeit relevante Bezugspersonen sowie institutionelle Rahmenbedingungen in ihre Arbeit ein, um nachhaltige und tragfähige Lösungen zu entwickeln (Good et al., 2021, S. 5).

Darüber hinaus arbeitet die Schulsozialarbeit **lebensweltorientiert**. Ziel ist es, einen selbstbestimmten Alltag zu ermöglichen, indem bestehende Lebensmuster und Ressourcen respektiert und gleichzeitig Veränderungen in Verhalten und Umfeld angeregt werden (Ziegele, 2014, S. 31).

Der **Aufbau stabiler Arbeitsbeziehungen** ist eine zentrale Voraussetzung für gelingende Unterstützungsprozesse. Um dies zu gewährleisten, benötigen Fachpersonen der Schulsozialarbeit fundiertes Wissen in der Beziehungsgestaltung und organisieren ihre Zugänge offen gegenüber allen Beteiligten. Vertrauen spielt dabei eine entscheidende Rolle, es muss sowohl aufgebaut als auch kontinuierlich gepflegt werden. In Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Erziehungsberichteten fördert die Schulsozialarbeit Beziehungen zwischen Kindern, Jugendlichen und ihrem sozialen Umfeld und trägt zur Entwicklung einer stabilen Beziehungskultur bei. Konkret zeigt sich dies in einer wertschätzenden Haltung, transparenter und verlässlicher Arbeitsweise, hoher Präsenz sowie der Teilnahme an schulischen Aktivitäten (Good et al., 2021, S. 4).

Nicht zuletzt braucht es eine **klare Rollen- und Auftragsklärung**, denn die Schulsozialarbeit ist keine psychologische Fachstelle. Bei Anzeichen psychischer Belastungen sollte eine Weitervermittlung an psychologische Fachstellen wie den schulpsychologischen Dienst oder eine Jugendberatung erfolgen. Die Schulsozialarbeit kann dabei als konstante Ansprechperson erhalten bleiben und den Übergang in externe Hilfesysteme unterstützen (vgl. AvenirSocial & SAV, 2010, S. 2-3).

### 5.3 Funktionen der Schulsozialarbeit

Wie bereits in der Definition erklärt, verfolgt die Schulsozialarbeit drei Hauptfunktionen: Prävention, Früherkennung und Behandlung. Mit Prävention ist laut Good et al. (2021) gemeint, dass unerwünschten Zuständen und Entwicklungen auf individueller und/oder struktureller Ebene durch vorbeugende Massnahmen entgegengewirkt wird (S. 4). Die Behandlung bezieht sich auf Massnahmen, die dann zum Einsatz kommen, wenn (bio)psychosoziale Probleme bereits vorhanden sind. Dabei steht im Vordergrund, bestehende Belastungen zu verringern oder eine Verschlimmerung der Situation zu verhindern (vgl. Hafen, 2005, S.54; Ziegele, 2014, S. 29). Bei der Früherkennung werden durch Beobachtungen mögliche Gefährdungen bei Personen wahrgenommen und geeignete Unterstützungsangebote ausgewählt, um deren gesunde Entwicklung bestmöglich zu fördern (Ziegele, 2014, S.). Näher erklärt Ziegele (2014), dass die drei zentralen Funktionen nicht als strikt voneinander getrennt zu verstehen sind, sondern ein zusammenhängendes Spektrum bilden. Dabei richten sich alle drei Funktionen sowohl an einzelne Personen als auch an deren soziale Umwelten und strukturelle Rahmenbedingungen (vgl. Hafen, 2005, S.54).

Aus diesem Grund werden im Rahmen dieser Arbeit die folgenden Handlungsempfehlungen in Kapitel 6 nicht in die Kategorien Prävention, Früherkennung und Begleitung unterteilt, da sie häufig übergreifend wirken und mehreren Funktionen zugleich zugeordnet werden können.

## 5.4 Zielgruppen und Angebote der Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit richtet sich primär an Kinder und Jugendliche aller Schulstufen. Darüber hinaus steht sie auch Lehrpersonen, Erziehungsberechtigten und weiteren Bezugspersonen unterstützend zur Seite (Good et al., 2021, S. 3). Im Zentrum stehen dabei die Lebenslagen und Bedürfnisse der Schüler:innen, insbesondere in belastenden oder herausfordernden Situationen (AvenirSocial & SSAV, 2016, S. 2).

Ziegele (2014) geht in seiner Definition allgemein von den «Anspruchsgruppen» der Schulsozialarbeit aus (S. 24), AvenirSocial und SSAV (2010) beschreiben diese in ihrer Rahmenempfehlung differenzierter (S.2-3). Sie benennen spezifische Zielgruppen sowie deren jeweiligen Ziele und das entsprechende sozialarbeiterische Angebot (S.2-3). Dabei wird deutlich, wie breit das Tätigkeitsfeld der Schulsozialarbeit tatsächlich angelegt ist, sowohl im direkten Kontakt mit Schüler:innen, Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen als auch im institutionellen Zusammenspiel mit Schule, Fachstellen und Behörden. Die folgende Übersicht veranschaulicht die Vielschichtigkeit der schulsozialarbeiterischen Arbeit entlang verschiedener Zielgruppen (siehe Tabelle 2) (AvenirSocial & SSAV, 2010, S. 2-3):

Zielgruppe	Ziel	Angebot
Schüler:innen	Positiver Verlauf der Persönlichkeitsentwicklung. Sie verfügen über einen konstruktiven Umgang in Konfliktsituationen. Sie kennen Problemlösungsstrategien und können sie anwenden. Sie verfügen über eine altersgemäße Selbst- und Sozialkompetenz, die ihren Möglichkeiten entspricht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsgespräche</li> <li>• Motivationsarbeit</li> <li>• Themenspezifische Klassen- und Gruppenarbeit</li> <li>• Prävention</li> <li>• Zusammenarbeit mit anderen sozialen Institutionen</li> </ul>
Lehrpersonen	Unterstützung in sozialen Fragestellungen, Sensibilisierung der Lehrpersonen bei problematischen Entwicklungen und Tendenzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsgespräch</li> <li>• Klasseninterventionen</li> <li>• Moderation</li> <li>• Projektarbeit (Präventionsarbeit)</li> <li>• Vermittlung weiterführender Angebote</li> </ul>
Erziehungsberechtigte	Stärkung der Erziehungskompetenzen. Unterstützung in Erziehungsfragen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsgespräch</li> <li>• Moderation</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenspezifische Elternabende</li> <li>• Vermittlung weiterführender Kontakte</li> </ul>
Schule	Beitrag zu einer positiven Schulhauskultur, Beitrag zur Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeit in Arbeitsgruppen</li> <li>• Projektarbeit</li> <li>• Prävention</li> </ul>
Andere Fachstellen, Gremien und Behörden	Vernetzung und Koordination, Zusammenarbeit, Vermittlung/Triage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallbesprechung</li> <li>• Projekte</li> <li>• Thematische Austauschtreffen</li> <li>• Übergabegespräche</li> </ul>

Tabelle 2: Zielgruppen, Ziele und Angebote der Schulsozialarbeit (AvenirSocial & SAV, 2010, S. 2-3).

## 5.5 Aufgaben der Schulsozialarbeit im digitalen Kontext

Der Kooperationsverbund Schulsozialarbeit (2019), der sich für die fachliche Weiterentwicklung der Schulsozialarbeit in Deutschland engagiert, betont, dass bestehende Handlungsfelder der Schulsozialarbeit im Kontext der Digitalisierung neu reflektiert werden müssen. Digitale Medien stellen spezifische Anforderungen an die Selbst-, Sozial- und Medienkompetenz junger Menschen. Damit diese in einer digital geprägten Welt handlungsfähig bleiben, benötigen sie gezielte Unterstützung bei der Entwicklung entsprechender Strategien. Dazu zählt unter anderem ein bewusster Umgang mit persönlichen Daten, die Förderung von Selbstbestimmung und Kritikfähigkeit sowie die Auseinandersetzung mit physischer und psychischer Gesundheit mit digitalen Medien (S. 5-6).

Der Kooperationsverbund Schulsozialarbeit (2019) fordert deshalb, dass Fachkräfte der Schulsozialarbeit digitale Entwicklungen aktiv wahrnehmen und sich mit den daraus resultierenden Herausforderungen und Chancen auseinandersetzen. Demzufolge ergibt sich die Notwendigkeit, sowohl die eigenen digitalen Kompetenzen als auch das professionelle Netzwerk kontinuierlich weiterzuentwickeln. Auf diese Weise kann Schulsozialarbeit Kinder und Jugendliche in ihrer digitalen Lebenswelt stärken, neue Handlungsspielräume eröffnen und sie unterstützen, die Potenziale der Digitalisierung verantwortungsvoll zu nutzen. Besonders wichtig ist dabei die Förderung eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien (S. 6-7). Ballaschk & Schmidt (2022) unterstreichen, dass es in Bezug auf TikTok entscheidend ist, dass Fachpersonen der Sozialen Arbeit nicht nur informiert sind, sondern auch die Funktionsweisen, Risiken und Wirkmechanismen der App verstehen und ernst nehmen. Denn nur so kann ein Vertrauensverhältnis entstehen, welches Kinder und Jugendlichen ermöglicht, ihre Erfahrungen mit dieser App zu teilen (S. 9).

## 5.6 Handlungsbedarf der Sozialen Arbeit

In Kapitel 4 wurden (bio)psychosoziale Auswirkungen der TikTok-Nutzung dargestellt. Die Schulsozialarbeit setzt laut Ziegele (2014) genau bei solchen Problemlagen an, bei denen Kinder und Jugendliche mit (bio)psychosozialen Belastungen konfrontiert sind (S. 24). Angesichts dessen ergibt sich ein klarer Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit.

Der Handlungsbedarf lässt sich weiter mit den ethischen Grundlagen des Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz (AvenirSocial, 2010) fundiert begründen. So ist es Aufgabe der Profession, «Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln» sowie «Menschen zu begleiten, zu betreuen oder zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren» (AvenirSocial, 2010, S. 7). In Bezug auf TikTok bedeutet dies, präventiv, früherkennend und begleitend einzutreten, um junge Menschen in ihrer Entwicklung hinsichtlich der Mediennutzung zu stärken und zu schützen.

Darüber hinaus «förderert Soziale Arbeit den sozialen Wandel, Problemlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Ermächtigung und Befreiung von Menschen mit dem Ziel, das Wohlbefinden der einzelnen Menschen anzuheben» (AvenirSocial, 2010, S. 9). Gerade im Kontext sozialer Medien kann dieses Wohlbefinden bedroht sein, durch exzessiven Konsum oder problematische Vergleiche innerhalb algorithmisch kurierter Inhalte.

Der Kodex unterstreicht zudem die Bedeutung einer «ethisch begründeten Praxis», bei der Fachpersonen «die Menschen, die sich auf sie verlassen, über die Ursachen und strukturellen Probleme aufklären», um sie zu motivieren, «von ihren Rechten, Fähigkeiten und Ressourcen Gebrauch zu machen, damit sie selbst auf ihre Lebensbedingungen Einfluss nehmen können» (AvenirSocial, 2010, S. 12).

Schliesslich ist Soziale Arbeit den Werten des «Grundsatzes der Selbstbestimmung», der «Partizipation» und der «Ermächtigung» verpflichtet (AvenirSocial, 2010, S. 10). Dementsprechend sollen Kinder und Jugendliche befähigt werden, selbstbestimmte und reflektierte Entscheidungen im Umgang mit digitalen Medien zu treffen. Die Soziale Arbeit ist gefordert, diesen Entwicklungsprozess sowohl auf individueller als auch auf struktureller Ebene professionell zu begleiten und nachhaltig zu gestalten.

## 5.6 Zwischenfazit

Die Bedeutung der Rolle der Schulsozialarbeit im schulischen und digitalen Kontext wird in diesem Kapitel deutlich. Im Anschluss an die fachlichen Grundlagen und den Handlungsbedarf stellt

sich nun die Frage, wie die Schulsozialarbeit konkret mit den Herausforderungen und Chancen umgehen kann, die sich aus der Nutzung von TikTok ergeben. Das folgende Kapitel widmet sich daher praxisnahen Handlungsempfehlungen, die sich aus den zuvor dargestellten Erkenntnissen ableiten lassen.

## 6 Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit

In diesem Kapitel wird zunächst dargelegt, warum es wichtig ist, ein Problembewusstsein im Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und die Medienkompetenz gezielt zu stärken. Unter dem Titel «Begleiten statt verbieten» werden Überlegungen zum Umgang mit aktuellen Verbotstenzen diskutiert. Abschliessend werden praxisnahe Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit formuliert, die sich aus den Erkenntnissen von den vorherigen Kapiteln ableiten lassen.

### 6.1 Problembewusstsein schaffen

Ein zentrales Element für eine Veränderung ist das Schaffen eines Problembewusstseins bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen selbst, aber auch in ihrem sozialen Umfeld (vgl. Illy, 2023, S. 81). Hier lässt sich das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung heranziehen. Mauerschat (2001) fasst die Grundzüge des transtheoretischen Modells von Prochaska und DiClemente zusammen und erklärt, dass Veränderungen im Verhalten nur dann realistisch sind, wenn die betroffene Person ihr aktuelles Verhalten als problematisch wahrnimmt, also laut dem Modell nicht mehr in der Phase der Absichtslosigkeit, sondern in der Phase der Absichtsbildung ist (S. 13). Die Schulsozialarbeit kann dies unterstützen, indem sie reflexive Räume schafft, in denen Kinder und Jugendliche über ihr Medienverhalten nachdenken können, ohne bewertet zu werden. Durch eine wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung kann sie dazu beitragen, erste Veränderungsimpulse zu setzen und Jugendliche auf dem Weg zu einem bewussteren Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Entscheidend ist dabei, dass die Jugendlichen als Expert:innen ihres eigenen Erlebens ernst genommen und aktiv in den Reflexionsprozess einbezogen werden (vgl. AvenirSocial & SSAV, 2010, S. 2-3).

### 6.2 Medienkompetenz stärken

Medienkompetenz umfasst die Fähigkeit, Medien reflektiert, verantwortungsvoll und sicher zu nutzen. Dazu gehört unter anderem das Wissen darüber, wie Medien zur Erfüllung von Informations- und Unterhaltungsbedürfnissen eingesetzt werden können, aber auch die kritische Auseinandersetzung mit medialen Inhalten und dem eigenen Nutzungsverhalten (Jugend und Medien & Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften [ZHAW], 2024, S. 7). Im digitalen Zeitalter bedeutet Medienkompetenz weit mehr als reines Technikverständnis: Sie ist eine Schlüsselkompetenz, die den bewussten und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Informationen, Plattformen und sozialen Netzwerken ermöglicht (Jugend und Medien, 2021, S. 6-7).

Die Fähigkeit, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen und Risiken einschätzen zu können, ist essenziell für den Schutz vor Desinformation, Datenmissbrauch und schädlichen Inhalten (Jugend und Medien, 2021, S. 6-7).

Wie Kreutzer (2024) hervorhebt, verfügen sowohl «Digital Natives» als auch «Digital Immigrants» häufig über keine ausreichende Medienkompetenz (S. 20). Als «Digital Natives» werden jene Generationen beschrieben, die mit digitalen Technologien wie Smartphones, Tablets und Laptops aufgewachsen sind und sich den Umgang von frühester Kindheit an selbstverständlich angeeignet haben. Im Gegensatz dazu stehen die sogenannten «Digital Immigrants», also Personen, die ohne digitale Medien aufgewachsen sind und die sich den Umgang mit diesen Technologien erst im Laufe ihres Lebens aneignen mussten (Habermann, 2021, S. 92).

Trotz der technischen Vertrautheit der «Digital Natives», fehlt es ihnen oft an der Fähigkeit, Inhalte kritisch zu reflektieren und verantwortungsvoll zu nutzen. Gleichzeitig weist Kreutzer (2024) darauf hin, dass auch die «Digital Immigrants» Defizite in diesem Bereich aufzeigen. Infolgedessen wird die Notwendigkeit betont, Medienkompetenz generationenübergreifend zu fördern (S. 20).

Jugend und Medien (2021) betont, dass sich medienkompetente Kinder und Jugendliche besser selbst zu schützen wissen und dadurch seltener negative Erfahrungen in der digitalen Welt machen. Deshalb zählt die gezielte Förderung von Medienkompetenz zu den wirksamsten Strategien im Umgang mit digitalen Risiken (S. 32). Zugleich ist Medienkompetenz eine Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Wer gelernt hat, digitale Medien zu reflektieren und sinnvoll zu nutzen, kann sich aktiv in gesellschaftliche Diskurse einbringen, Informationen einordnen und soziale Beziehungen bewusst gestalten (Jugend und Medien & ZHAW, 2019, S. 6-7).

Die Vermittlung von Medienkompetenz beginnt früh im familiären Umfeld. Kinder beobachten das Medienverhalten ihrer Erziehungsberechtigten lange bevor sie selbst ein digitales Gerät in die Hand nehmen (Jugend und Medien & ZHAW, 2024, S. 7). Erwachsene nehmen daher eine zentrale Vorbildfunktion ein. Während sich Kinder technische Fähigkeiten meist intuitiv durch Ausprobieren aneignen, benötigen sie für die reflexive und kritische Mediennutzung eine kontinuierliche Begleitung durch Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen (Jugend und Medien & ZHAW, 2024, S. 7).

Auch Schulen tragen eine wichtige Verantwortung, denn sie können Freiräume für selbstgesteuertes Lernen mit digitalen Medien schaffen, Reflexion anregen und durch klare Regeln Orientierung bieten (Naab, 2025, S. 22).

Eine offene Kommunikation sowie die aktive Beteiligung der Kinder und Jugendlichen bei der Entwicklung von Medienregeln fördern das Verantwortungsbewusstsein und erhöhen die Wirksamkeit entsprechender Unterstützungsangebote (Jugend und Medien, 2021, S. 32).

Die Schulleiterin und Digitalbotschafterin Müller (2023) beschreibt TikTok bildhaft als ein «Hai-fischbecken», in das Kinder oft hineingeworfen werden, ohne zuvor gelernt zu haben, wie sie sich in gefährlichen Strömungen schützen oder retten können (S. 175). Sie betont ausdrücklich, dass der Aufbau einer kritischen Medienkompetenz nicht durch Verbote erreicht werden kann, sondern durch begleitende, stärkende und alltagsnahe Ansätze (Müller, 2023, S. 175). Angesichts der teils kritischen öffentlichen Wahrnehmung von Plattformen wie TikTok stellt sich die Frage, ob ein Verbot eine angemessene Schutzmassnahme darstellen kann. Dieser Aspekt wird im folgenden Abschnitt diskutiert.

### **6.3 Begleiten statt verbieten**

In der öffentlichen Debatte um die Nutzung digitaler Medien an Schulen wird zunehmend über ein mögliches Verbot von Smartphones diskutiert. In mehreren Gemeinden und Kantonen wurden bereits Einschränkungen eingeführt. So haben beispielsweise Kantone wie Nidwalden und Wallis ein umfassendes Verbot der privaten Smartphone-Nutzung auf dem Schulgelände beschlossen. Elektronische Geräte dürfen dort nur noch in Notfällen oder mit ausdrücklicher Genehmigung durch Lehrpersonen verwendet werden. Dieses Vorgehen soll nicht nur den Schulalltag entlasten, sondern auch als präventive Massnahme gegen Radikalisierung und den problematischen Einfluss sozialer Medien auf Heranwachsende dienen (Fehr-Düsel, 2025).

Ein ähnliches Vorgehen ist auch in weiteren Kantonen wie Luzern, Obwalden, Zug oder Aargau zu beobachten (Fehr-Düsel, 2025). Die dort geltenden Regelungen reichen von Teilverboten bis hin zu Konzepten, die verstärkt auf Eigenverantwortung setzen. Damit verbunden ist jedoch stets die Frage nach der Umsetzbarkeit solcher Massnahmen. Der Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Zierer betont in einem Interview, dass Verbote zwar sinnvoll sein können, jedoch nur dann wirksam sind, wenn sie klar geregt und konsequent durchgesetzt werden (Klitzsch, 2025). Fehlt die Unterstützung durch das gesamte Kollegium, bleiben Regelungen häufig symbolisch, was dazu führen kann, dass problematisches Verhalten lediglich an andere Orte wie Toiletten verlagert wird. Entscheidend sei daher, dass alle Beteiligten eine gemeinsame Haltung entwickeln, damit ein Verbot überhaupt greifen kann.

Hingegen steht das Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSB-NRW) (2025) einem allgemeinen Verbot kritisch gegenüber. In einer Handlungsempfehlung verweist es auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der verschiedenen Schulformen und Altersstufen (S. 2).

Während eine Begrenzung der Smartphone-Nutzung an Grundschulen sinnvoll sei, sollte in weiterführenden Schulen auch die Chance gesehen werden, digitale Medien gezielt in den Unterricht zu integrieren. Die Vermittlung von Medienkompetenz gehöre zum pädagogischen Auftrag der Schule. Statt Verbote plädiert das Ministerium daher für gemeinsam entwickelte Regelungen, die dem Alltag und der Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen gerecht werden (MSB-NRW, 2025, S. 2).

Auch aus medienpädagogischer Perspektive wird ein konkretes Verbot sozialer Medien kritisch bewertet (Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur [GMK], 2024).

So betont die GMK (2024) im Rahmen einer Stellungnahme zum australischen Verbot sozialer Medien, dass Verbote Risiken wie problematische Inhalte nicht grundsätzlich verhindern, sondern diese lediglich verlagern. Kinder und Jugendliche würden weiterhin Wege finden, soziale Medien zu nutzen etwa über Geräte von Erziehungsberechtigten oder älteren Geschwistern und dabei auf Begleitung verzichten müssen. Ein Verbot könnte zudem den Zugang zu wichtigen Lern- und Erfahrungsräumen verhindern. Gerade Plattformen wie TikTok bieten Heranwachsenden Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung, sozialer Vernetzung und politischer Teilhabe. Werden diese Möglichkeiten pauschal verboten, besteht die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche keine Strategien zur Risikobewältigung erlernen und sich bei Problemen nicht an Vertrauenspersonen wenden (GMK, 2024).

Stattdessen können Vertrauenspersonen wie Schulsozialarbeiter:innen gemeinsam mit Schulen und Erziehungsberechtigten eine Schlüsselrolle einnehmen, indem die Medienkompetenz der Kinder und Jugendlichen gestärkt wird, um sie über die Risiken und Chancen digitaler Medien aufzuklären und sie zu befähigen, Medien kreativ und kritisch, selbstbestimmt und sicher, genussvoll und sozial verantwortlich zu nutzen (vgl. GMK, 2024).

Die Autorinnen dieser Bachelorarbeit kommen zu dem Schluss, dass ein generelles Verbot von Smartphones an Schulen oder sozialen Medien den Herausforderungen der Nutzung von TikTok von Kindern und Jugendlichen nicht gerecht wird. Denn der TikTok-Konsum endet nicht in Schulen, sondern das Problem wird lediglich verlagert. Wenn zusätzlich zuhause keine adäquate Begleitung erfolgt, ist es umso wichtiger, dass die Medienkompetenz in Schulen gestärkt wird. Gerade die Schulsozialarbeit kann hier eine zentrale Rolle einnehmen. Als verbindende Instanz

zwischen Schüler:innen, deren Zuhause und Schule ist sie prädestiniert dafür, junge Menschen dazu zu befähigen, sicher, kritisch und verantwortungsvoll mit TikTok umzugehen. Damit leistet die Schulsozialarbeit einen zentralen Beitrag zur Umsetzung der im Folgenden dargelegten Handlungsempfehlungen.

## 6.4 Sicherheitsfunktionen kennen und vermitteln

Damit Schulsozialarbeiter:innen Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen im Umgang mit digitalen Medien sinnvoll unterstützen können, ist es zentral, dass sie selbst über fundiertes Wissen zu Plattformen wie TikTok und deren Sicherheitseinstellungen verfügen.

Der Schutz junger Menschen vor überforderndem Medienkonsum, die Wahrung ihrer Privatsphäre und zugleich die Achtung ihres Rechts auf Selbstbestimmung erfordern laut dem Kooperationsverbund der Schulsozialarbeit (2022) eine ausgewogene Begleitung (S.11). Die Schulsozialarbeit nimmt dabei eine wichtige Rolle als Bildungspartnerin ein, denn sie hilft dabei, Medienkompetenz zu fördern, indem sie Informationen vermittelt, die für eine bedarfsgerechte Unterstützung notwendig sind. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, ist es wichtig, dass Schulsozialarbeiter:innen mit konkreten Schutzmöglichkeiten vertraut sind. Aus diesem Grund werden im folgenden mögliche Sicherheitseinstellungen vorgestellt, die TikTok bietet (Kooperationsverbund Schulsozialarbeit, 2022, S. 11).

**Mindestalter.** Laut den offiziellen Angaben von TikTok liegt das Mindestalter für die Nutzung der App bei 13 Jahren. Für bestimmte Funktionen, zum Beispiel das Versenden von Direktnachrichten, das Herunterladen von Videos oder auch das «Live-Streaming», liegt das Mindestalter bei 16 Jahren (Jugendschutz.net, 2021, S. 2). TikTok gibt an, durch diese altersabhängigen Beschränkungen jüngere Nutzer:innen gezielt vor potenziellen Risiken zu schützen. Obwohl ein Mindestalter in den Nutzungsbedingungen erwähnt ist, erfolgt keine verlässliche Altersverifikation, denn TikTok erfasst das Alter ausschliesslich bei der Registrierung durch die Angabe des Geburtsdatums und wird weiter nicht überprüft. Dadurch ist es für Kinder unter 13 Jahren problemlos möglich, sich ein Konto zu erstellen, deshalb finden sich auf TikTok trotz Altersbeschränkung wiederholt Videos von Kindern unter 13 Jahren (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 8). Für die Schulsozialarbeit ergibt sich daraus die Notwendigkeit, Kinder und vor allem auch die Erziehungsberechtigten über die unzureichende Altersverifikation sowie mögliche Risiken aufzuklären.

**Privatsphäre-Einstellungen.** Nutzer:innen können innerhalb des Menüpunkts «Datenschutz» in der TikTok-App Einstellungen vornehmen, um ihre Inhalte und Kontakte zu steuern. Für Nutzer:innen unter 16 Jahren ist das Konto standardmässig auf «privat» gestellt. Das bedeutet, dass nur

bestätigte Abonnent:innen die veröffentlichten Inhalte sehen können. Auch die Sichtbarkeit des eigenen Kontos («Schlage anderen dein Konto vor») ist standardmäßig deaktiviert (TikTok & Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Dienstanbieter e.V. [FSM], o.J., S. 6).

Zudem wurden Funktionen wie «Duett» und «Stitch» für unter 16-Jährige deaktiviert, um den sozialen Druck durch Vergleichsformate zu verringern. Kommentare sind ebenfalls nur eingeschränkt möglich, entweder von «Freund:innen» oder von «niemandem». Die Option «alle» ist bis zum 18. Lebensjahr deaktiviert (TikTok & FSM, o.J., S. 6).

Ballaschk und Schmidt (2022) merken jedoch an, dass diese Einschränkungen aus Sicht vieler Jugendlicher mit Nachteilen verbunden sind, insbesondere dann, wenn es um Sichtbarkeit, Likes und das Ziel geht, mit eigenen Inhalten viral zu gehen (S.10). Ein auf «privat» gestelltes Profil bietet weniger Reichweite, was dazu führen kann, dass die veröffentlichten Videos weniger Aufmerksamkeit erhalten. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Kinder und Jugendliche dazu, ihr Profil öffentlich sichtbar zu machen oder bei der Registrierung ein höheres Alter anzugeben, um Zugang zu weiteren Funktionen zu erhalten. Um Heranwachsende im Umgang mit diesen Schutzfunktionen nicht allein zu lassen, heben Ballaschk und Schmidt (2022) hervor, wie wichtig es ist, mit ihnen über den Sinn und Zweck von Altersbeschränkungen und Privatsphäre-Einstellungen zu sprechen, beispielsweise hinsichtlich möglicher Risiken wie ungewollte Kontaktaufnahmen oder verletzende Kommentare (S.10).

**Einschränkungen der App-Nutzung.** TikTok bietet unter dem Menüpunkt «Inhalt und Anzeige» verschiedene Möglichkeiten zur Einschränkung der App-Nutzung. Mit der Funktion «Bildschirmzeit» kann eine individuelle tägliche Nutzungsdauer festgelegt werden (TikTok & FSM, o.J., S. 50) Diese Funktion kann eine hilfreiche Unterstützung sein, um gemeinsam mit dem Kind über Medienzeiten ins Gespräch zu kommen und individuelle Vereinbarungen zu treffen (Bücklein, 2021, S. 122-123). Bei Überschreitung der Zeitgrenze muss ein zuvor definierter Passcode eingegeben werden, um die App weiterhin zu nutzen. Damit die gemeinsam festgelegten Bildschirmzeiten auf TikTok auch Bestand haben, empfiehlt Bücklein (2021), dass nur die Erziehungsberechtigten diesen Passcode kennen sollten und der Code nicht leicht zu erraten sein sollte (S. 122). Der «eingeschränkte Modus» filtert Inhalte heraus, die möglicherweise nicht für alle Altersgruppen geeignet sind, sodass diese Inhalte nicht angezeigt werden (TikTok & FSM, o.J., S. 50). Allerdings kritisiert Jugendschutz.net (2021), das Kompetenzzentrum für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet, dass nicht näher erklärt wird, was gefiltert wird (S. 2).

**Begleiteter Modus.** Zusätzlich zur individuellen Kontrolle können Erziehungsberechtige über den sogenannten «begleiteten Modus» das TikTok-Konto des Kindes mit dem eigenen Konto verknüpfen. Nach dem Herunterladen der App auf beiden Geräten wird ein QR-Code eingescannt, um die Verbindung herzustellen (TikTok & FSM, o.J., S. 50). Über diesen «begleiteten Modus» können Erziehungsberechtige gemeinsam mit den Kindern festlegen, wie lange TikTok täglich genutzt werden darf, ob die Suchfunktion aktiviert ist, wie sichtbar Inhalte des Kontos sind, ob und wie Kommentare zugelassen werden, wie auffindbar das Konto ist, ob Likes angezeigt werden und ob Direktnachrichten gesendet und empfangen werden können. Es wird jedoch betont, dass Erziehungsberechtige aus Datenschutzgründen keine Einsicht in Inhalte, Nachrichten oder Kommentare ihrer Kinder erhalten (TikTok & FSM, o.J., S. 50). Sobald der Modus aktiv ist, kann das Kind sich nicht ausloggen und kann so auch keinen anderen Account nutzen (Jugendschutz.net, 2021, S. 3).

**Melde- und Blockierfunktion.** TikTok stellt den Schutz der Nutzer:innen in den Mittelpunkt und verweist auf klare Richtlinien, die Hassrede, Mobbing, Bedrohung und andere Formen unangemessenen Verhaltens ausdrücklich untersagen. Oberstes Ziel sei, eine sichere und positive Umgebung für alle Nutzer:innen zu schaffen (TikTok & FSM, o.J., S. 40-42). Im Falle von Verstößen gegen diese Richtlinien können Inhalte oder Konten direkt in der App gemeldet werden. Nutzer:innen werden dabei durch klare Anleitungen unterstützt. Inhalte, die als Missbrauch oder anderweitig unangemessen empfunden werden, können so der Plattform zur Prüfung vorgelegt werden. TikTok entscheidet anschliessend, ob Inhalte oder ganze Accounts gelöscht werden. Diese Meldemöglichkeiten stehen auch unangemeldeten Nutzenden und über die Webansicht im Internet zur Verfügung. In der Zwischenzeit kann nach der Meldung zusätzlich die Blockierfunktion genutzt werden. Die Person wird dann entfreundet und kann keine Beiträge mehr sehen, kommentieren oder Nachrichten schreiben (TikTok & FSM, o.J., S. 40-42). Jedoch wird kritisiert, dass nach den bisherigen Erfahrungen Verstöße nicht zuverlässig und schnell genug durch TikTok gelöscht werden (Jugendschutz.net, 2021, S. 9). Daraus ergibt sich für die Schulsozialarbeit die Aufgabe, Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, wie sie unangemessene Inhalte erkennen, melden und sich mit Funktionen wie dem Blockieren aktiv schützen können.

TikTok stellt laut Jugendschutz.net (2021) genügend Funktionen zur Verfügung, die insbesondere junge Nutzer:innen schützen sollen (S. 8-10). Jedoch soll laut Ballaschk und Schmidt (2022) darauf geachtet werden, dass eine Kontrolle der Inhalte auf TikTok nicht nur das Vertrauensverhältnis zwischen Erwachsenen und Jugendlichen gefährden würde, sondern auch einen Eingriff in deren Privatsphäre darstellen könnte (S. 10).

Um dennoch eine sichere Nutzung zu ermöglichen, empfehlen sie, gemeinsam mit den heranwachsenden Regeln für den Umgang mit TikTok zu erarbeiten (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 10).

### Sicherheitsmassnahmen

- Informieren, welche Sicherheitseinstellungen es gibt und wie diese funktionieren
- Sensibilisierung für die Risiken bei der Umgehung von Altersgrenzen
- Vermitteln, wie Kinder und Jugendliche unangemessene Inhalte erkennen können

### Mögliche Ideen zur Umsetzung

Hier kann die Schulsozialarbeit beispielsweise einen niedrigschwelligen Elternabend organisieren, entweder vor Ort oder im digitalen Format, wodurch Hemmschwellen für die Teilnahme gesenkt werden können (Kooperationsverbund Schulsozialarbeit, 2022, S. 11). Dieser Vorschlag des Kooperationsverbunds kann konkretisiert werden, indem in einem geschützten Rahmen zentrale TikTok-Funktionen vorgestellt und gemeinsam reflektiert werden. Dabei können offene Fragen diskutiert werden, wie: «Was sehen Kinder eigentlich, wenn sie TikTok nutzen?», «Wie funktioniert der begleitete Modus?», «Welche Einstellungen fördern Schutz, ohne Kontrolle zu signalisieren?». Hier kann ebenfalls eine Empfehlung aus Bücklein (2021) hinzugezogen werden. Der Autor schlägt vor, den Erziehungsberechtigten nahezulegen, selbst ein bis zwei Stunden auf TikTok zu verbringen, um sowohl Risiken als auch Chancen zu erkennen (S. 125). Solche themenspezifischen Elternabende schaffen Räume für Fragen. Zusätzlich kann die Schulsozialarbeit für solche Elternabende Informationsblätter zum Mitnehmen oder Ausdrucken vorbereiten, auf denen die Sicherheitseinstellungen verständlich erklärt sind.

Aus Sicht der Autorinnen dieser Arbeit reichen die genannten Sicherheitsmassnahmen von TikTok jedoch nicht aus. In der Praxis lassen sich viele Schutzfunktionen leicht umgehen, beispielsweise durch die Angabe eines falschen Alters oder durch das gezielte Verändern der Voreinstellungen. Besonders der Wunsch, mit eigenen Inhalten sichtbar zu werden, viral zu gehen und Anerkennung in Form von Likes zu erhalten, könnte dazu führen, dass Kinder und Jugendliche bestehende Schutzmechanismen bewusst umgehen. Hier braucht es mehr als technische Sicherheitseinstellungen.

## 6.5 Reflektiertes Nutzungsverhalten fördern

Neben den Sicherheitseinstellungen ist ein Wissen über die Mechanismen (Algorithmus, endloses Scrollen und dopaminbasierte Belohnungssysteme) der App und den Umgang mit diesen als Element der Medienkompetenz notwendig. Denn wie Dr. Petzschnner in einem Interview erklärt,

ist das Öffnen der TikTok-App für viele Kinder und Jugendliche zu einer Gewohnheit geworden, die automatisiert abläuft. Diese Gewohnheit sollte dagegen wieder zu einer bewussten Entscheidung werden (AOK, 2024).

**Nutzungsfördernde Mechanismen verstehen.** Es braucht ein Bewusstsein dafür, wie die Mechanismen wirken, um deren Einfluss gezielt steuern und personalisierte Inhalte aktiv mitgestalten zu können (Döring, 2022, S. 158). In einem ersten Schritt empfiehlt es sich, datenbasierte Personalisierungen gezielt zu reduzieren. Dies fördert nicht nur einen datensparsamen und ressourcenschonenden Umgang, sondern mindert auch die Einflussnahme personalisierender Algorithmen. In Kauf genommen werden muss dabei, dass die Inhalte dadurch weniger stark auf individuelle Vorlieben zugeschnitten sind (Czichi-Welzer & Keller, 2022, S. 19-20). Hier kann die Schulsozialarbeit gezielt ansetzen, indem sie Kinder und Jugendliche über die Funktionsweise der Mechanismen von TikTok wie den Algorithmus aufklärt. In Einzel- oder Gruppenseettings kann gemeinsam erarbeitet werden, wie TikTok auch ohne persönliches Profil, also anonym, genutzt werden kann und wie sich die Inhalte der «Für-dich»-Seite durch bewusste Interaktionen, etwa das Markieren von Beiträgen mit «Kein Interesse» (TikTok, o.J.-d), beeinflussen lassen, damit weniger stark personalisierte Inhalte angezeigt werden und sich Jugendliche leichter von der App lösen können.

Battaglia et al. (2023) empfehlen in diesem Zusammenhang, den Fokus bei der Wissensvermittlung zu TikTok nicht auf die reine Auflistung vermeintlich richtiger oder falscher Verhaltensweisen zu legen oder ausschliesslich vor Gefahren zu warnen. Stattdessen sollte die Förderung einer mündigen und reflektierten Teilhabe in digitalen Räumen im Vordergrund stehen, eine Teilhabe, die durch Kompetenzen und ein tiefgreifendes Verständnis der Funktionsweisen, Wirkungen und Nutzungsmuster sozialer Medien ermöglicht wird (S. 57)

Hierzu muss erwähnt werden, dass die Begleitung der Mediennutzung durch Erziehungsberechtigte laut Mulida und Silma (2024) ein zentraler Schutzfaktor ist. Viele Erziehungsberechtigte sind jedoch unsicher, wie sie TikTok beurteilen oder kontrollieren können (S. 7). Um dieser Unsicherheit entgegenzuwirken, können Schulsozialarbeitende unterstützend wirken, etwa durch Elternabende, Beratungsgespräche oder Erklärungen zu Einstellungen, Nutzungszeiten und Gesprächsführung. Dazu empfehlen Mulida und Silma (2024), Erziehungsberechtigte dazu zu ermutigen, ihre eigene Vorbildrolle kritisch zu reflektieren, um Kindern eine gesunde Medienhaltung vorzuleben (vgl. S. 7). Ziel ist es, gemeinsam sinnvolle Nutzungsvereinbarungen und Schutzmechanismen zu erarbeiten.

**Medienkompetenz stärken**

- Aufklärung über nutzungsfördernde Mechanismen und deren Einfluss auf das Nutzungsverhalten
- Förderung eines bewussten, reflektierten und selbstbestimmten Umgangs mit personalisierten Inhalten
- Vermittlung technischer Strategien zur Reduktion von Personalisierung
- Stärkung Medienkompetenz von Bezugspersonen und Förderung einer reflektierten Vorbildfunktion

**Mögliche Ideen zur Umsetzung**

Eine Möglichkeit für die Schulsozialarbeit, Kinder und Jugendliche im reflektierten Umgang mit sozialen Medien zu begleiten, bietet das «Dagstuhl-Dreieck» (Battaglia et al., 2023, S. 57-59). Diese Methode eignet sich, um einen ergebnisoffenen Einstieg in die Auseinandersetzung mit TikTok zu ermöglichen. Anstelle einer reinen Aufklärung über Risiken steht hier die Förderung einer souveränen und reflektierten Teilhabe im Vordergrund. Die Methode basiert auf drei offenen Leitfragen: «Wie funktioniert das?», «Wie wirkt das?» und «Wie nutze ich das?» (Battaglia et al., 2023, S. 57-59). Abgeleitet auf TikTok bedeutet dies: «Wie funktioniert TikTok?», «Wie wirkt TikTok auf mich und die Gesellschaft?» und «Wie nutze ich TikTok – und wie nutzen es andere?». Diese Fragen bieten den Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, eigene Erfahrungen einzubringen, Wissen zu teilen und sich kritisch mit der Plattform auseinanderzusetzen. So kann beispielsweise durch die erste Frage ein grundlegendes Verständnis über die Funktionsweise des Algorithmus und dessen Einfluss auf Reichweite und Inhalten geschaffen werden. Die zweite Frage fördert die Auseinandersetzung mit Auswirkungen wie Vergleichsdruck oder exzessiver Nutzung. Die dritte Frage eröffnet einen persönlichen Zugang zur eigenen Medienpraxis und lädt zum Austausch unter Gleichaltrigen ein.

Die Schulsozialarbeit übernimmt in diesem Prozess eine moderierende Rolle. Sie schafft einen sicheren Rahmen für die Diskussion, ergänzt relevante Informationen und unterstützt die Kinder und Jugendlichen dabei, gemeinsam Handlungsperspektiven zu entwickeln.

Die Autorinnen dieser Arbeit stellen fest, dass Medienkompetenz zweifellos ein wichtiger Schutzfaktor im Umgang mit TikTok ist, doch sie allein greift zu kurz. Insbesondere die gezielte Aktivierung des Belohnungssystems durch dopaminbasierte Mechanismen stellt eine Herausforderung dar, der Kinder und Jugendliche ohne strukturierte Unterstützung nur schwer standhalten können. Auch Döring (2022) kritisiert, dass viele Jugendliche heute so stark in soziale Medien eingebunden sind, dass ihnen oft die nötige kritische Distanz fehlt. Gleichzeitig stehen sie unter hohem

Gruppendruck, bei jeder neuen, angesagten App dabei zu sein, was eine reflektierte Nutzung zusätzlich erschwert. Jedoch führt ein kompletter Verzicht häufig zu sozialem Ausschluss und ist daher kaum eine tragfähige Lösung (S. 155).

Vielmehr braucht es konkrete Techniken zur aktiven Selbstregulation. Eine zentrale Massnahme in diesem Zusammenhang ist die bewusste Gestaltung der Nutzungszeiten.

**Nutzungszeiten reduzieren.** Illy (2023) empfiehlt als ersten Schritt, die Nutzungsdauer bewusst zu begrenzen, um der starken Anziehungskraft der Plattform entgegenzuwirken und den Einfluss auf das eigene Verhalten zu reduzieren. Dadurch, dass weniger Zeit mit sozialen Medien, hier TikTok, verbracht wird, sinkt dessen schädlicher Einfluss. Weiter erklärt der Autor, dass bereits das blosse Vorhandensein des TikTok-Logos auf dem Startbildschirm als Reiz wirken kann, der zur Nutzung der App verleitet (S. 115-117). Um dieser Versuchung vorzubeugen, schlägt Illy (2023) vor, dass es hilfreich sein kann, das App-Symbol vom Startbildschirm zu entfernen, Push-Benachrichtigungen zu deaktivieren und den Kontakt zur App möglichst zu reduzieren (S. 117). Auch die bewusste Festlegung bestimmter Zeiten und Orte für die Nutzung digitaler Medien kann dazu beitragen, impulsives oder exzessives Konsumverhalten einzudämmen. Durch klare, gemeinsam getroffene Absprachen zur täglichen oder wöchentlichen Bildschirmzeit sowie zu medienfreien Phasen im Alltag, etwa vor dem Schlafen oder während gemeinschaftlicher Aktivitäten, wird eine strukturierte und reflektierte Nutzung ermöglicht. Entscheidend ist, dass diese Regelungen verbindlich sind und ihre Einhaltung transparent gemacht wird (vgl. Jugend und Medien & ZHAW, 2019).

#### Bewusste Nutzungszeiten statt endlosem Scrollen

- Unterstützende Tools aufzeigen: Zeitlimits, «Schwarzweiss-Modus», Apps
- Smartphonefreie Zeiten und Orte bestimmen
- Verbindliche Abmachungen zu Medienzeiten und -pausen gemeinsam treffen
- Ziele zur Mediennutzung formulieren

#### Mögliche Ideen zur Umsetzung

Zur Förderung eines bewussteren Umgangs mit TikTok kann der Einsatz unterstützender Apps wie «one sec» zum Einsatz kommen. Die App fragt beim Öffnen von TikTok: «Atmen Sie einmal tief durch. Wollen Sie das wirklich?». Dr. Petzschner weist in einem Interview darauf hin, dass dies schon helfen kann, die Gewohnheit zu durchbrechen. Weiter empfiehlt die Neurowissenschaftlerin, das Smartphone auf Schwarzweiss umzustellen. Die Inhalte verlieren dadurch viel von

ihrem Reiz, die Dopaminausschüttung wird reduziert und die Umwelt wirkt farbenfroher (AOK, 2024).

In einem begleiteten Rahmen, wie in Einzel- oder Gruppensettings, können von Kindern und Jugendlichen solche Techniken zur digitalen Achtsamkeit erprobt werden. Dabei erhalten die Schüler:innen die Möglichkeit, diese Anwendungen selbstständig zu testen und im Anschluss ihre Erfahrungen in einer moderierten Austauschrunde zu reflektieren. Dazu können gezielte Impulsfragen wie «Was passiert in dir, wenn du beim Öffnen der App bewusst entscheiden musst?» oder «Fühlt sich das Scrollen in Schwarzweiss anders an?» zur vertieften Auseinandersetzung mit eigenen Nutzungsmustern beitragen.

Ergänzend kann im Rahmen eines einzel- oder gruppenbasierten Settings die Methode «Vertrag mit mir selbst» eingesetzt werden. Die Schüler:innen formulieren hierbei persönliche Medienregeln, wie zur Uhrzeit, Dauer oder zum Ort der TikTok-Nutzung, und halten diese schriftlich fest. Die symbolische Unterschrift unter dem eigenen Vertrag soll die Verbindlichkeit erhöhen und die Selbstverantwortung stärken. Die Schulsozialarbeit übernimmt dabei eine begleitende und ressourcenorientierte Rolle, indem sie die Jugendlichen bei der Zielformulierung unterstützt, zur Reflexion anregt und bei der Umsetzung Rückhalt bietet.

**Alternative Aktivitäten.** Auch wenn die Nutzungsdauer reduziert wurde, folgt darauf laut Illy (2023) einer der grössten Schritte gegen eine exzessive Nutzung: Die Medienzeiten durch ein langfristig vorteilhaftes Verhalten zu ersetzen (S. 126). Um schlechte Gewohnheiten zu durchbrechen, müssen sie durch alternative Aktivitäten ersetzt werden. Denn wie in Kapitel 3 bereits erläutert, ist das Gehirn auf kurzfristige Belohnungen trainiert und es gilt diese wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Wird die Zeit am Smartphone bewusst reduziert, hebt Illy (2023) hervor, dass zunächst ein unangenehmes Gefühl der Langeweile entstehen kann. Für viele Kinder und Jugendliche ist das Smartphone ein naheliegendes Mittel, um das Gefühl der Langeweile zu überbrücken. Aus psychologischer Perspektive ist es oft schwieriger, nichts zu tun als aktiv zu handeln. Um dieser Situation zu begegnen, braucht es zwei zentrale Elemente: einen konkreten Plan für die neu gewonnene freie Zeit sowie Inhalte, mit denen dieser Plan gefüllt werden kann (S. 19). Auch Fröhlich und Lehmkühl (2023) betonen, dass Kinder und Jugendliche unterschiedliche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenlernen sollen. Es ist von Bedeutung, Aktivitäten abseits digitaler Medien gezielt zu fördern, sei es im familiären Umfeld, im Verein oder mit Gleichaltrigen, damit das Smartphone nicht zur bevorzugten Strategie im Umgang mit Langeweile, Belastungen oder zur Stressregulation wird (S. 188).

**Aktive Freizeitgestaltung**

- Interessen und Ressourcen stärken
- Schüler:innen bei der Planung der Freizeit unterstützen
- Zugang zu analogen Freizeitangeboten ermöglichen (Sport, kreative Projekte, Vereinsleben)

**Mögliche Ideen zur Umsetzung**

In Einzel- oder Gruppensettings gestalten Kinder und Jugendliche gemeinsam mit der Schulsozialarbeit einen Wochenplan, in dem digitale und analoge Aktivitäten bewusst verteilt werden. Neben Schule und Pflichten werden gezielt medienfreie Zeiten, soziale Kontakte, Hobbys oder Ruhephasen eingeplant. Die Visualisierung hilft, Strukturen zu schaffen, Gewohnheiten zu hinterfragen und Selbstregulation zu fördern. In einem Folgetermin kann reflektiert werden: «Was hat funktioniert», «Was war schwierig?».

**Digital Detox.** Wie Illy (2023) festhält, sind Schwierigkeiten bei der Reduktion der Bildschirmzeit oder der Etablierung aktiver Freizeitgestaltung realistisch und nachvollziehbar (S. 117). Der Autor empfiehlt in diesem Zusammenhang, das Smartphone zeitweise ganz beiseitezulegen, was in der Praxis als «Digital Detox» bezeichnet wird. Alternativ kann ein Mobiltelefon ohne Internetzugang genutzt werden, es ermöglicht weiterhin Telefonate und Nachrichten, reduziert jedoch das Risiko, permanent online und damit den Mechanismen digitaler Plattformen ausgesetzt zu sein (S. 117). Auch Montag (2021) betont, dass es sinnvoll sein kann, sich bewusst medienfreie Momente zu schaffen, um das eigene Denken wieder mehr schweifen zu lassen. Das sogenannte «Mind-Wandering», also das freie Nachdenken ohne Ablenkung, fördere Kreativität und Selbstreflexion, während ständiges Scrollen diese Prozesse zunehmend verdrängt (S. 104-105).

Digital Detox kann nicht nur helfen, sich von bestehender digitaler Überforderung zu erholen, sondern auch präventiv eingesetzt werden. Durch bewusste, temporäre Auszeiten von digitalen Medien lässt sich eine gesündere Balance zwischen Online- und Offline-Zeiten fördern. Wer regelmäßig digitale Pausen einlegt, kann dem Gefühl ständiger Erreichbarkeit und Reizüberflutung frühzeitig entgegenwirken und so psychischer Belastung gezielt vorbeugen (Mirbabaie et al., 2022, S. 242).

**Bewusste digitale Auszeiten**

- Regelmäßig digitale Auszeiten thematisieren und anregen
- Digital Detox empfehlen
- Schüler:innen zur Selbstbeobachtung ihrer Bildschirmzeit ermutigen
- Medienfreie Momente als Ressource für Kreativität und Selbstregulation vermitteln

### Mögliche Idee zum Umsetzen

Ein möglicher Ansatz zur Förderung eines bewussteren Umgangs mit digitalen Medien ist die Durchführung einer klassen- oder schulweiten «Detox-Challenge». Dabei verzichten Schüler:innen für einen festgelegten Zeitraum freiwillig auf bestimmte digitale Angebote, wie TikTok. Die Challenge kann durch die Schulsozialarbeit begleitet und gemeinsam mit Lehrpersonen geplant werden. Auch diese können aktiv teilnehmen und so eine Vorbildfunktion einnehmen. Die Schüler:innen halten ihre Erfahrungen schriftlich fest und reflektieren sie im Anschluss in der Gruppe mit Fragen wie: «Was hat dich am meisten überrascht in dieser Woche?», «Was wirst du beibehalten?», «Würdest du anderen so eine Challenge empfehlen?». Durch gemeinsame Regeln, kreative Abschlussaktionen oder kleine Anerkennungen kann die Motivation zusätzlich gestärkt werden. Ziel ist es, neue Handlungsspielräume jenseits des Bildschirms zu entdecken und digitale Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen.

## 6.6 (Bio)psychosozialen Auswirkungen begegnen

Die folgenden Handlungsempfehlungen für die Schulsozialarbeit knüpfen, an die in Kapitel 4 erwähnten, (bio)psychosozialen Auswirkungen an.

**Konzentration fördern.** Wie bereits verdeutlicht, kann die exzessive TikTok-Nutzung insbesondere bei Jugendlichen zu einer verminderten Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration führen (Opara et al., 2025, S. 2). Die Schulsozialarbeit kann in diesem Kontext eine zentrale präventive und begleitende Rolle einnehmen, indem sie sowohl Jugendliche als auch Lehrpersonen für die Risiken sensibilisiert, die die Nutzung digitaler Medien auf Aufmerksamkeit und Konzentration haben kann.

Taira (2024) hebt hervor, dass Lehrpersonen sich der Auswirkungen digitalen Multitaskings auf die Aufmerksamkeit und den schulischen Erfolg von Schüler:innen bewusst sein sollten. Eine mangelnde Sensibilität für diese Effekte kann das Lernumfeld zusätzlich belasten (S. 12).

Demnach erscheint es sinnvoll, den Lehrpersonen zu empfehlen, ihre Unterrichtsgestaltung anzupassen, beispielsweise durch kleinere Lerneinheiten, den bewussten Wechsel zwischen digitalen und analogen Medien sowie das Einplanen von Pausen, um Schüler:innen mit kürzerer Aufmerksamkeitsspanne besser zu unterstützen. Denn auch Habermann (2021) betont, dass Pausen wichtig sind, um Gelerntes oder Erfahrungen im Gehirn zu integrieren. Digitale Medien sollten in Pausen vermieden werden, da sie das Gehirn stark beanspruchen und zu schneller Ermüdung führen können (S. 11).

Zudem empfiehlt Kreutzer (2024), das Smartphone während konzentrierter Arbeits- oder Lernphasen ausser Sichtweite, idealerweise in einem anderen Raum, aufzubewahren, um unbewusste Ablenkungen zu vermeiden und die Fokussierung zu fördern (S. 19).

**Medien-Multitasking vermeiden.** Taira (2024) betont, dass Schulen Kinder und Jugendliche über die negativen Auswirkungen von Medien-Multitasking auf die Aufmerksamkeitsspanne und das Lernverhalten aufklären sollten, insbesondere im schulischen Kontext. Häufiges Medien-Multitasking kann die Konzentration beeinträchtigen und sich negativ auf schulische Leistungen auswirken (vgl. S. 12). Die Schulsozialarbeit kann hierbei durch präventive Angebote einen wichtigen Beitrag leisten, um Kinder und Jugendliche für die Risiken von Medien-Multitasking zu sensibilisieren.

Darüber hinaus kann sie sie im Alltag begleiten, etwa durch eine Ausarbeitung konkreter Strategien zur Reduktion des Medien-Multitaskings, zur Strukturierung von Lernphasen und zur Förderung eines bewussten Umgangs mit digitalen Reizen.

Im Austausch mit Bezugspersonen kann die Schulsozialarbeit eine wichtige Brückenfunktion übernehmen. Die Erkenntnis, dass eine frühe und unbegleitete Nutzung sozialer Medien wie TikTok mit vermehrtem Medien-Multitasking sowie damit verbundenen Konzentrations- und Lernschwierigkeiten in Verbindung stehen kann (Taira, 2024, S. 12–14), sollte aktiv in Gesprächen mit Erziehungsberechtigten thematisiert werden. In Bezug auf diese Erkenntnisse können Schulsozialarbeitende Bezugspersonen dabei unterstützen, das Medienverhalten ihrer Kinder besser zu verstehen, eigene Unsicherheiten anzusprechen und gemeinsam geeignete Regeln für die Mediennutzung im Alltag zu entwickeln. Durch Informationsveranstaltungen oder Beratungsgespräche kann die Schulsozialarbeit zur Stärkung der Medienkompetenz von Erziehungsberechtigten beitragen.

### Aufmerksamkeit und Konzentration fördern

- Sensibilisierung von Schüler:innen und Lehrpersonen für die Auswirkungen TikToks auf Aufmerksamkeit und Konzentration
- Aufklärung über Medien-Multitasking und dessen Risiken
- Schüler:innen beim Entwickeln konkreter Strategien zur Fokussierung und zur Reduktion von Medien-Multitasking begleiten

### Mögliche Ideen zur Umsetzung

Um die Konzentration spielerisch zu fördern und digitale Ablenkungen einzuschränken, eignet sich die Forest App als unterstützendes Werkzeug, sowohl im Einzel- als auch im

Gruppensetting. Mit dieser App starten Nutzer:innen eine Fokuszeit, in der ein virtueller Baum wächst, jedoch nur solange das Smartphone nicht für andere Anwendungen genutzt wird. Wird die App verlassen, schrumpft der Baum (Forestapp, o.J.).

Ein besonderer Anreiz und zugleich eine Förderung der Motivation, besteht darin, dass durch das Einsetzen gesammelter virtueller Münzen reale Bäume gepflanzt werden (Forestapp, o.J.). Dieses Prinzip kann konzentriertes Arbeiten oder Lernen fördern, was besonders hilfreich im Umgang mit Reizüberflutung durch TikTok ist. In Gruppen kann die App zusätzlich zur gegenseitigen Motivation und zum gemeinsamen Fokus beitragen.

Die Schulsozialarbeit kann die App in Gruppenangeboten oder Lernzeiten einführen, gemeinsam reflektieren und so den bewussten Umgang mit digitalen Ablenkungen stärken, beispielsweise mit offenen Fragen wie: «Wie hast du dich gefühlt, während du das Handy nicht benutzt hast?», «Was war leichter oder schwieriger als gedacht?», «Was hat dir dabei geholfen, konzentriert zu bleiben?».

**Selbstwertgefühl und Körperbild.** Das äussere Erscheinungsbild spielt für viele Heranwachsende eine zentrale Rolle beim Aufbau ihres Selbstwertgefühls. Eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper gehört in dieser Lebensphase zur Entwicklung einer stabilen Identität. Gleichzeitig kann der ständige Vergleich mit anderen, insbesondere über soziale Plattformen wie TikTok, zu einem Gefühl der eigenen Wertlosigkeit führen (Döpfner, 2022, S. 169). Die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Döpfner (2022) betont deshalb, wie wichtig es ist, über die Risiken dieses dauerhaften Vergleichens zu sprechen: «Wer sich ständig mit anderen vergleicht, läuft Gefahr, sich und seinen Weg zu verlieren» (S.169).

Ein gezielter Austausch über Individualität und Authentizität kann dabei unterstützen, sich von unrealistischen Körperidealen zu lösen (Döpfner, 2022, S. 169). Besonders Inhalte, die den Körper kritisch zur Schau stellen (sogenannte Body-Checking-Videos), fördern nachweislich Körperfzufriedenheit und negative Emotionen, insbesondere bei jungen Frauen. Demgegenüber können Body-Positivity-Videos, die zur Selbstakzeptanz ermutigen, das Körperbild und Selbstwertgefühl stärken (Westenberg und Oberle, 2023). Entscheidend ist daher, Jugendlichen zu helfen, Inhalte und Vorbilder kritisch zu reflektieren und aktiv solche Inhalte auszuwählen, die ihnen guttun.

Anstatt ihre Vorbilder auf TikTok direkt abzuwerten, was in der Regel eher Widerstand erzeugt, empfiehlt Döpfner (2022), mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Dabei kann es hilfreich sein, zunächst die positiven Eigenschaften oder Talente der Idole anzuerkennen, um dann behutsam auch auf mögliche problematische oder ungesunde Botschaften einzugehen. Ziel ist es nicht, Heranwachsende direkt zu überzeugen oder ihre Vorbilder abzuwerten, sondern

durch einen respektvollen Austausch immer wieder Raum für kritische Reflexion zu schaffen (S.171).

### **Selbstwertgefühl stärken**

- Angebote schaffen, in denen Individualität und Authentizität thematisiert und bestärkt werden
- Kinder und Jugendliche dazu befähigen, Inhalte auf TikTok kritisch zu hinterfragen und reflektiert zu konsumieren
- Body-Positivity-Inhalte gezielt fördern, um das Selbstwertgefühl zu stärken
- Über problematische Schönheitsideale im Netz ins Gespräch kommen, ohne direkte Abwertung der Vorbilder

### **Mögliche Ideen zur Umsetzung**

Im Rahmen einer Klassenarbeit können Kinder und Jugendliche durch die Schulsozialarbeit dazu angeregt werden, sich mit ihrer Einzigartigkeit und ihren persönlichen Stärken auseinanderzusetzen. Dafür könnten sie digitale Collagen gestalten, in denen sie mit Bildern, Zitaten oder Symbolen ihre Interessen, Fähigkeiten und besonderen Eigenschaften sichtbar machen. Anschliessend kann die Schulsozialarbeit einen gemeinsamen Gruppenaustausch moderieren und die folgenden Fragen beantworten: «Wie wirken TikTok-Vorbilder auf das eigene Körperbild?», «Welche Inhalte tun gut und welche eher nicht?» Ziel ist es, den ständigen Vergleich mit anderen bewusst zu hinterfragen. Dabei kann die Schulsozialarbeit gezielt Body-Positivity-Inhalte einfließen lassen.

**Stärkung sozialer Kontakte.** Obwohl eine exzessive TikTok-Nutzung zu dem Risiko einer sozialen Isolation führen kann, da digitale Interaktionen zunehmend reale Begegnungen ersetzen und langfristig die Entwicklung sozialer Kompetenzen beeinträchtigen (Mulida & Silma, 2025, S. 4), verweisen die Autorinnen zugleich auf das Potenzial der Plattform zur sozialen Teilhabe. Das Erstellen eigener Inhalte oder das Kommentieren von Beiträgen kann das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit fördern (S. 6). Schulsozialarbeit kann das Erleben dieser Gefühle in der analogen Welt fördern, indem sie Räume für zwischenmenschliche Begegnungen schafft. Auch Damberger und Hübner (2024) erwähnen, wie wichtig direkte menschliche Begegnungen sind. Zudem empfehlen die Autoren, Möglichkeiten zu schaffen, in denen Kinder und Jugendliche Selbstwirksamkeit erfahren und sich als wertvolles Mitglied einer sozialen Gruppe einbringen können (S. 135). Gemeinsame Aktivitäten und Peer-Erfahrungen fördern nicht nur Beziehungskompetenz, sondern bieten auch eine sinnvolle Alternative zur Onlinewelt.

**Soziale Teilhabe fördern**

- Rückzugstendenzen frühzeitig erkennen
- Gezielte Förderung von Offline-Kontakten: Gruppenangebote, Peer-Aktivitäten, partizipative Projekte
- Angebote schaffen für soziales Lernen, z. B. Konfliktfähigkeit, Kommunikationsstärke
- Chancen von TikTok in einem geschützten Rahmen nutzen

**Mögliche Ideen zur Umsetzung**

Eine kreative Möglichkeit, soziale Teilhabe und Selbstwirksamkeit im Schulalltag zu fördern, stellt die Umsetzung eines partizipativen Projekts wie etwa eines Pausenkiosks dar. Gemeinsam mit Lehrpersonen kann die Schulsozialarbeit ein solches Projekt im Rahmen schulischer Angebote initiieren und begleiten. Ein solcher Kiosk bietet Kindern und Jugendlichen vielfältige, altersgerechte Mitgestaltungsmöglichkeiten: von der Gestaltung von Plakaten über den Einkauf und die Koordination der Pausenschichten bis hin zur Verwaltung kleiner Finanzen. Je nach Alter können auch digitale Kompetenzen eingebunden werden, etwa durch eine Kleingruppe, die kurze Werbevideos auf TikTok produziert, um das aktuelle Angebot vorzustellen oder besondere Aktionen zu bewerben.

Durch diese aktive Mitgestaltung erfahren die Schüler:innen Selbstwirksamkeit, erleben sich als wichtiger Teil einer sozialen Gruppe und können ihre Stärken einbringen. Solche Projekte lassen sich flexibel an die Interessen, das Alter und die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen anpassen, kontinuierlich ausbauen und mit weiteren Beteiligungsmöglichkeiten ergänzen. Die Schulsozialarbeit übernimmt dabei eine koordinierende, unterstützende und reflexive Rolle und arbeitet eng mit dem Lehrpersonenteam zusammen, um nachhaltige Strukturen für Beteiligung und Gemeinschaft zu schaffen.

**Augen.** Um den beschriebenen gesundheitlichen Auswirkungen auf die Augen wie Kurzsichtigkeit, trockenen Augen und digitaler Überlastung präventiv zu begegnen, sollten gezielte Empfehlungen zur Schonung der Augen in den Alltag von Kindern und Jugendlichen integriert werden. Eine zentrale Massnahme ist die bewusste Förderung von Blickwechseln in die Ferne (Habermann, 2021, S. 31). Diese helfen, dem übermässigen Wachstum des Augapfels und damit der Entwicklung einer Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken. Besonders kritisch ist, dass eine einmal eingetretene Schädigung des Auges meist nur noch operativ oder durch das lebenslange Tragen einer Brille korrigiert werden kann (Habermann, 2021, S. 32).

In diesem Zusammenhang kann auch die sogenannte 20-20-20-Regel vermittelt werden: Nach jeweils 20 Minuten Nahsicht beispielsweise auf dem Smartphone soll für 20 Sekunden auf ein Objekt in rund 20 Fuss (etwa 6 Meter) Entfernung geblickt werden (Harp, 2025).

### Blickwechsel fördern

- Über die Risiken exzessiver Nahsichtnutzung aufklären
- Bildschirmfreie Zeiten im Alltag, in der Schule sowie in der Freizeit fördern
- Vermittlung der 20-20-20-Regel

### Mögliche Ideen zur Umsetzung

Die Schulsozialarbeit kann im Schulhaus informative Plakate gestalten, die als Erinnerungen an gesunde Bildschirmgewohnheiten dienen. Im Mittelpunkt steht dabei die 20-20-20-Regel, die einfach erklärt wird. Um die Aufmerksamkeit der Schüler:innen zu gewinnen, können die Plakate mit humorvollen Sprüchen oder Bildern gestaltet werden.

Ergänzend kann die Schulsozialarbeit in Einzelgesprächen oder Gruppenangeboten gemeinsam mit den Betroffenen besprechen, dass beim Nutzen von TikTok ein Zeitlimit eingestellt werden kann, beispielsweise einen 15-minütigen Timer, der dazu dienen soll, sie regelmäßig an Bildschirmpausen zu erinnern. Solche bewusst gesetzten Unterbrechungen können mit kurzen Spielen, die die Augen in die Weite fokussieren lassen, gefüllt werden, zum Beispiel: «Finde 5 Dinge, die rot sind» oder «Schau drei Gegenstände an, die mit dem Buchstaben S starten».

**Schlaf.** Da der nächtliche Medienkonsum nachweislich die Schlafqualität beeinträchtigen kann (Katsiroumpa et al., 2025, S. 2), ist es sinnvoll, Kindern und Jugendlichen, aber auch Erziehungsberechtigten, konkrete Strategien zur Reduktion der Bildschirmzeit am Abend mitzugeben. Illy (2023) empfiehlt deshalb, medienfreie Zeiten etwa ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen einzuführen. Auch das Schlafzimmer und insbesondere das Bett sollte möglichst als reiner Schlafort genutzt werden. Aktivitäten wie Chatten, Videoschauen oder Musikhören sollten bewusst ausserhalb des Betts stattfinden, zum Beispiel auf dem Sofa. So kann sich der Körper besser auf Ruhe und Erholung einstellen (S.124). Analoge Hilfsmittel wie ein klassischer Wecker oder eine Armbanduhr können dabei unterstützen, den Griff zum Handy beispielsweise zur Uhrzeitkontrolle zu vermeiden (Petzschnner et al., 2023, S. 27). Abendliche Rituale wie Tee trinken, Lesen oder Musik hören wirken zusätzlich beruhigend und fördern eine erholsame Schlafumgebung. Regelmäßige Einschlafzeiten auch am Wochenende helfen, den Schlafrhythmus zu stabilisieren (Illy, 2023, S. 124).

**Besser (ein)schlafen**

- Sensibilisierung für den Einfluss digitaler Medien auf den Schlaf
- Einführung medienfreier Zeiten vor dem Schlafengehen (mind. 1-2 Stunden)
- Nutzung des Betts ausschliesslich zum Schlafen
- Verwendung analoger Alternativen (Wecker, Uhr etc.)
- Förderung beruhigender Rituale am Abend und regelmässige Einschlafzeiten

**Mögliche Ideen zur Umsetzung:**

Die Schulsozialarbeit kann in Klassenarbeiten kleine Challenges einführen wie: «Heute Abend eine Stunde früher offline gehen, schaffst du's?». Hierzu können Schüler:innen anonym Rückmeldungen geben oder kleine Selbstversuche dokumentieren, z. B. auf einer Pinwand: «Was hat mir geholfen, das Handy wegzulegen?».

In Einzel- oder Gruppengesprächen kann die Schulsozialarbeit lösungsorientierte Fragen einsetzen, um Ressourcen zu aktivieren und positive Erfahrungen zugänglich zu machen. Eine Möglichkeit ist die Ausnahmefrage (vgl. Weber & Kunz, 2012, S. 47): «Gab es in letzter Zeit einen Abend, an dem du ohne Handy entspannter eingeschlafen bist?», «Welche bildschirmfreien Aktivitäten haben dir dabei geholfen?».

Dazu können Hilfsmittel wie Timer-Apps eingeführt werden. Auch das Einrichten eines analogen Weckers oder einer «Handygarage» (eine Box zum Einlagern des Handys vor dem Schlafengehen) kann gemeinsam thematisiert und ausprobiert werden. So wird der medienfreie Abend nicht als Verbot erlebt, sondern als bewusster Schritt zur Selbstfürsorge.

**Chancen von TikTok.** Der Kooperationsverbund der Schulsozialarbeit (2019) formulierte folgende Aufgabe: «Neben dem Schutz vor den de facti bestehenden Gefahren - durch ein beziehungsorientiertes Begleiten, Ausloten und Informieren über beispielsweise schädliche Inhalte in digitalen Lebenswelten - ist die Schulsozialarbeit aufgefordert, sich auf die Neugier und Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen einzulassen» (S. 7). Für Schulsozialarbeitende bedeutet das konkret: Es lohnt sich, TikTok nicht nur als Problem, sondern auch als Chance zu sehen.

Ein guter Zugang gelingt, wenn Kinder und Jugendliche selbst aktiv einbezogen werden. Sie können zum Beispiel eingeladen werden, ihre Nutzung der App zu zeigen oder über ihre Lieblingsinhalte zu erzählen. Dabei kann es hilfreich sein, gezielt Fragen zu stellen, um ein Gespräch auf Augenhöhe zu ermöglichen und die Perspektive von Kindern und Jugendlichen ernst zu nehmen. Ballaschk und Schmidt (2022) haben dazu geeignete Einstiegsfragen formuliert: «Welche Videos findest du gut?», «Welche bekommen ein Like von dir?», «Welchen TikToker:innen folgst du?»,

«Was findest du an denen toll?», «Bekommst du auch Videos angezeigt, die du nicht gut findest», «Was machst du oder deine Freund:innen auf TikTok?», «Hast du schon einmal einen Clip gemacht und ihn gepostet?», «Wie hast du den Clip produziert?» (S. 9). Solche Gespräche helfen nicht nur dabei, Vertrauen aufzubauen, sondern stärken die Jugendlichen auch in ihrer Reflexionsfähigkeit und im bewussten Umgang mit TikTok (Ballaschk & Schmidt, 2022, S. 9).

#### TikTok als Ressource nutzen

- Einbindung der Kinder und Jugendlichen als Expert:innen: Interesse zeigen, Inhalte gemeinsam anschauen und analysieren
- Stärkung von Kreativität und Ausdrucksmöglichkeiten durch Ermutigung zur eigenen Content-Gestaltung
- Aufbau von Vertrauensbeziehungen durch Gespräche über TikTok

#### Mögliche Ideen zur Umsetzung:

Im Rahmen eines Projekts können Jugendliche in Kleingruppen eigene TikTok-Videos zu Themen, die sie selbst wählen, produzieren. Die Schulsozialarbeit begleitet den gesamten Prozess: von der Ideenfindung über die technische Umsetzung bis zur gemeinsamen Auswertung. Dabei stehen nicht nur Kamera, Schnitt oder Effekte im Mittelpunkt, sondern vor allem die Frage, welche Daten die Jugendlichen von sich preisgeben. TikTok kann dabei auch eine niederschwellige Einführung sein, um sich mit dem Thema Videoproduktion zu beschäftigen. Die Arbeit im Team fördert Austausch, gegenseitige Unterstützung und die Erfahrung, dass digitale Medien nicht nur konsumiert, sondern auch selbstbestimmt genutzt werden können. So entsteht auch ein Raum, in dem TikTok nicht nur kritisch betrachtet, sondern als kreatives Werkzeug zur Selbstwirksamkeit erlebt wird.

## 6.7 Politisch aktiv werden

In der Debatte über TikTok werden zunehmend Zweifel geäussert, ob Medienkompetenz auf individueller Ebene überhaupt noch ausreicht, um gegen die Übermacht solcher algorithmisch gesteuerten Plattformen wie TikTok anzukommen (Döring, 2022, S. 155). Petzschnier et al. (2024) formulieren aus diesem Grund klare Empfehlungen an die Politik. Sie fordern unter anderem (S. 31):

- Algorithmische Transparenz, also die Offenlegung, gemäss welcher Variablen die Plattformen ihre Vorschläge optimieren.

- Die Schaffung öffentlich-rechtlicher sozialer Plattformen, die nicht auf maximalen Profit, sondern auf Gemeinwohl und Teilhabe ausgerichtet sind.
- Ein gesetzliches Verbot, mit Verhaltensvorhersagen Gewinn zu erzielen.
- Verpflichtende Begrenzungen von nutzungsfördernden Designs, etwa durch automatisch eingeblendete Pausenhinweise nach 30 Minuten oder Nachtzeit-Limits, bei denen sich zum Beispiel TikTok zwischen 22:00 Uhr und 07:00 Uhr nicht mehr starten lässt.

Solche Forderungen an die Politik unterstreichen die Bedeutung eines erweiterten professionalen Selbstverständnisses in der Sozialen Arbeit, das über die direkte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hinausgeht. Denn laut dem Berufskodex der Sozialen Arbeit tragen Fachpersonen nicht nur Verantwortung für das Individuum, sondern auch für die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in denen dieses lebt: «Soziale Arbeit initiiert und unterstützt über ihre Netzwerke sozialpolitische Interventionen und beteiligt sich sozialräumlich an der Gestaltung der Lebensumfelder sowie an der Lösung struktureller Probleme, die sich im Zusammenhang mit der Einbindung der Individuen in soziale Systeme ergeben» (AvenirSocial, 2010, S. 7). Daher ist es zentral, dass Schulsozialarbeit nicht nur begleitet, sondern sich auch politisch engagiert, um die digitalen Lebensräume junger Menschen aktiv mitzugestalten.

## 6.8 Zwischenfazit

Die Auseinandersetzung mit TikTok verdeutlicht, wie komplex die Herausforderungen sind, denen sich Kinder und Jugendliche im digitalen Zeitalter stellen müssen. Die in diesem Kapitel dargestellten Handlungsempfehlungen zeigen auf, dass Schulsozialarbeit mehr leisten kann als reine Aufklärung. Sie schafft reflexive Räume, fördert Selbstregulation, stärkt soziale und kreative Ressourcen und begleitet nicht nur Schüler:innen, sondern auch Erziehungsberechtigte, Bezugspersonen und Lehrpersonen im Prozess der Stärkung der Medienkompetenz und des Schaffens eines Problembewusstseins. Ein zentraler Ansatzpunkt ist dabei nicht ein Verbot, sondern das gemeinsame Erarbeiten tragfähiger Strategien, die sich an der Lebenswelt der Schüler:innen orientieren. So kann die Schulsozialarbeit dazu beitragen, digitale Risiken zu minimieren und gleichzeitig Chancen aktiv zu gestalten.

## 7 Schlussfolgerung

«TikTok ist im Höhenflug, doch die App zeigt tiefe Abgründe» (Seewald, 2024, 00:56-01:01), eine Realität, der sich die Schulsozialarbeit stellen sollte, um Kinder, Jugendliche und ihre Bezugsperson nicht abstürzen zu lassen, sondern aufzufangen.

Aus diesem Grund war das Ziel dieser Arbeit, wie in Kapitel 1 beschrieben, einen Überblick darüber zu vermitteln, wie die Funktionen und nutzungsfördernden Mechanismen von TikTok aufgebaut sind und wie sie auf Kinder und Jugendliche wirken können. Ergänzend wurde die Rolle der Schulsozialarbeit beleuchtet, insbesondere auf präventive, früherkennende und begleitende Ansätze zur Förderung eines reflektierten und gesunden Umgangs mit der Plattform TikTok.

**Beantwortung der Fragestellung und Fazit für die berufliche Praxis.** Im Folgenden wird die Fragestellung beantwortet und ein daraus resultierendes Fazit für die berufliche Praxis formuliert.

**Wie kann die Schulsozialarbeit Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen im Umgang mit TikTok unterstützen, um den möglichen (bio)psychosozialen Auswirkungen entsprechend zu begegnen?**

Um den möglichen (bio)psychosozialen Auswirkungen der TikTok-Nutzung entsprechend begegnen zu können, ist es zunächst notwendig, die Plattform und ihre Funktionsweise zu verstehen. Schulsozialarbeitende benötigen ein grundlegendes Wissen über die Mechanismen der App, von algorithmischen Empfehlungssystemen bis hin zu Belohnungsmechanismen wie Likes und Dopaminausschüttung.

Ein zentraler Ansatzpunkt liegt dabei in der Förderung von Medienkompetenz, nicht nur auf Seiten der Adressat:innen, sondern auch seitens der Schulsozialarbeit. Es geht darum, Kinder und Jugendliche in ihrem Medienverhalten ernst zu nehmen, zu sensibilisieren und sie langfristig zu einem reflektierten, selbstbestimmten Umgang zu befähigen. Ein zentrales Ergebnis aus den Handlungsempfehlungen ist, dass die Aufklärung und Sensibilisierung über Risiken und Auswirkungen wiederholt als wirkungsvolle Ansätze genannt werden. Daraus resultiert, dass diesem Aspekt in der Praxis besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Ein weiteres Ergebnis ist, dass viele Massnahmen konkret darauf abzielen, die Nutzungsdauer zu reduzieren, zum Beispiel durch die Förderung von Alternativangeboten oder Offline-Kontakten.

Daraus ergibt sich, dass nicht ausschliesslich auf bereits eingetretene (bio)psychosoziale Auswirkungen reagiert werden sollte, sondern dass die Schulsozialarbeit durch präventive Ansätze wie die Reduktion der Nutzungsdauer eine wichtige Schutzfunktion übernehmen kann.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass neben der zeitlichen Begrenzung auch der reflektierte Umgang mit den konsumierten Inhalten eine wesentliche Rolle spielt. Die gezielte Auseinandersetzung mit beispielsweise Body-Positivity-Videos, sowie das kritische Hinterfragen oder gezielte Umgehen algorithmisch gesteuerter Inhalte, stärken die reflektierte und selbstbestimmte Nutzung der App durch Kinder und Jugendliche. Für die Schulsozialarbeit bedeutet dies, nicht nur die Nutzungsdauer zu thematisieren, sondern auch, wie Heranwachsende mit den Inhalten umgehen und ob sie diese hinterfragen können. Medienkompetenzförderung sollte daher unter anderem die Reduktion der Nutzungsdauer sowie die Reflexion über die Inhalte miteinbeziehen.

Sicherheitseinstellungen können dabei zwar hilfreich sein, lassen sich jedoch von technikaffinen Kindern und Jugendlichen oft leicht umgehen. Umso wichtiger ist es, diese nicht als alleinige Schutzmassnahme zu betrachten, sondern mit Begleitung und Aufklärung zu verbinden. Ebenfalls stellt sich heraus, dass das soziale Umfeld wie Bezugspersonen und Lehrpersonen ebenfalls als Schutzfaktor wirken können. Voraussetzung dafür ist auch auf ihrer Seite eine gestärkte Medienkompetenz der Erwachsenen, durch dass sie einerseits als Vorbilder wirken und andererseits als vertrauenswürdige Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche agieren können.

Schulsozialarbeitende sollten frühzeitig auf mögliche Warnsignale wie beispielsweise Rückzugs-tendenzen oder übermässige Bildschirmzeiten achten und die TikTok-Nutzung stets im Gesamt-zusammenhang betrachten. Wichtig ist dabei: Es müssen beispielweise nicht alle Symptome ei-nes suchtähnlichen Verhaltens auftreten, damit Risiken für Kinder und Jugendliche bestehen können. Gleichzeitig gilt es, TikTok nicht ausschliesslich als Bedrohung zu verstehen. Die Platt-form bietet auch Potenziale wie beispielsweise kreative Ausdrucksformen oder Teilhabe. Schulsozialarbeit kann diese Chancen nutzen, indem sie TikTok als Ressource betrachtet, um Nähe und Vertrauen aufzubauen.

Auf gesellschaftlicher Ebene erscheint es auf den ersten Blick, als wären die Menschen den digi-talen Mechanismen und Entwicklungen von TikTok ausgeliefert. Die Mechanismen sind komplex, schnelllebig und entziehen sich vielfach unmittelbarer Kontrolle. Es bestehen aber durchaus Handlungsspielräume, um aufklärend, regulierend und schützend eingreifen zu können. Gerade hier kommt der Sozialen Arbeit, insbesondere der Schulsozialarbeit, eine bedeutende Rolle zu. Neben ihrer Arbeit im direkten Kontakt mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen kann und soll die Soziale Arbeit auch eine politische Funktion übernehmen und sich für einen stärkeren Kinder- und Jugendschutz, für mehr öffentliche Aufklärung über digitale Risiken oder für strukturelle Veränderungen im Umgang mit digitalen Medien engagieren. Solche

gesamtgesellschaftlichen Veränderungen benötigen jedoch Zeit. Bis sie eine Wirkung entfalten, ist die Soziale Arbeit im Alltag umso mehr gefordert, nicht nur reaktiv zu begleiten, sondern proaktiv zu stärken, zu schützen und mitzugestalten.

**Persönliches Schlusswort.** Die intensive Auseinandersetzung mit TikTok im Rahmen dieser Arbeit führte auch bei den Autorinnen dieser Bachelorarbeit zu einem veränderten Blick auf die Plattform. Zu Beginn der Recherche wurde die App, wie bei vielen anderen Nutzer:innen, noch weitgehend unreflektiert genutzt, wobei teils mehrere Stunden täglich mit dem Konsum von Inhalten verbracht wurden. Obwohl TikTok im sozialen Umfeld sowie in den Medien oftmals kritisch betrachtet wurde, waren die konkreten Auswirkungen eines übermässigen Konsums zunächst nicht in einem vollen Umfang bewusst.

Erst durch die gezielte Reflexion, das Erarbeiten von Handlungsempfehlungen und das Verständnis für nutzungsfördernde Mechanismen entwickelte sich bei den Autorinnen ein bewussterer Umgang mit der App. Heute wird aktiv über die eigene Mediennutzung reflektiert und nicht mehr unbedacht gescrollt.

Diese persönliche Sensibilisierung stellt einen bedeutsamen Lerngewinn dar, nicht nur im privaten Kontext, sondern auch im Hinblick auf die zukünftige berufliche Praxis in der Sozialen Arbeit. Diese Erkenntnis macht deutlich, wie wichtig es ist, digitale Entwicklungen ernst zu nehmen und gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen nach konstruktiven, alltagsnahen Strategien im Umgang mit sozialen Medien zu finden.

## 8 Ausblick

Langfristig wird es wichtig sein, die Auswirkungen von TikTok und die einzelnen Mechanismen wissenschaftlich fundiert zu erfassen, denn bislang fehlen aussagekräftige Langzeitstudien, die die Problematik empirisch untersuchen. Es bleibt also eine zentrale Aufgabe von Forschung und Praxis, das Thema weiter zu beobachten und differenziert zu analysieren. Denn obwohl diese Lücke in der Forschung besteht, hat die Auseinandersetzung mit TikTok und dessen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche gezeigt, dass bereits erste Hinweise auf potenziell besorgniserregende Entwicklungen erkennbar sind.

Für kommende Generationen ist es entscheidend, dass Kinder und Jugendliche lernen, sich in einer Welt voller Künstlicher Intelligenz, sozialer Medien und algorithmischer Systeme zurechtzufinden. Die Soziale Arbeit kann hier eine wichtige Begleiterin sein, die nicht nur schützt, sondern befähigt und unterstützt. Die Ausarbeitung praxisnaher Handlungsempfehlungen sowie die vertiefte Auseinandersetzung mit digitalen Entwicklungen sind von grosser Bedeutung. Sie können dazu beitragen, die präventiven und unterstützenden Angebote der Schulsozialarbeit gezielter und wirkungsvoller zu gestalten. Voraussetzung dafür ist eine kontinuierliche Weiterbildung von Fachpersonen der Sozialen Arbeit als fortlaufender Prozess, der den Anforderungen des digitalen Wandels gerecht wird.

## 9 Literaturverzeichnis

- Alzahabi, R., & Becker, M. W. (2013). The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 39 (5), 1485.
- AOK. (2024, 10. Oktober). *Warum TikTok so süchtig macht: Interview mit Frederike Petzschnner*. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/interview-TikTok-sucht-frederike-petzschnner>
- AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis* [Broschüre].
- AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband (Hrsg.). (2010). *Rahmenempfehlungen Schulsozialarbeit*. [https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2019/01/Rahmenempfehlungen\\_SSA\\_2010.pdf](https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2019/01/Rahmenempfehlungen_SSA_2010.pdf)
- AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband (Hrsg.). (2016). *Leitbild: Soziale Arbeit in der Schule*. [Broschüre]. [https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AS\\_DE\\_Schulsozialarbeit\\_160329.pdf](https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AS_DE_Schulsozialarbeit_160329.pdf)
- Battaglia, F., Gross, D., Herweg, H. & Kappl, E. (2023). *Katzen, Krieg und Creators – TikTok als (Des-)Informationsraum für Jugendliche*. [Broschüre]. Amadeu Antonio Stiftung. [https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2023/04/aas-tiktok\\_brosch\\_web.pdf](https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2023/04/aas-tiktok_brosch_web.pdf)
- Ballaschk, L. & Schmidt, M. (2022). *TikTok – Was ist das eigentlich?: Arbeitshilfe für Fachkräfte der (aufsuchenden) Jugendsozialarbeit*. Minor – Projektkontor für Bildung und Forschung gGmbH. <https://minor-kontor.de/wp-content/uploads/2022/12/Arbeitshilfe-TikTok-Grundlagen.pdf>
- Bösch, M., & Köver, C. (2021). *Schluss mit lustig? TikTok als Plattform für politische Kommunikation*. Rosa-Luxemburg-Stiftung. <https://www.rosalux.de/publikation/id/44578/schluss-mit-lustig>

Bösch, M. (2023, 30. August). *Funktionsweise – Wie funktioniert TikTok?*. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/lernen/bewegtbild-und-politische-bildung/themen-und-hintergruende/lernen-mit-und-ueber-tiktok/523787/funktionsweise-wie-funktioniert-tiktok>

Braun, L., Glaser, T., Lüpkes, J., Raskin, I., & Wagner, F. (2023). Dance with an Algorithm: TikTok (um)formatieren. Ein Bericht. *ffk Journal – Film- und Medienwissenschaftlichen Kolloquiums*, 9(8), 11-29.

Bücklein, T. (2021). *TikTok, Snapchat und Instagram: Der Elternratgeber*. Berlin Stiftung Warentest.

Cloes, J., Thomasius, R. & Paschke, K. (2024). Internetnutzungsstörungen nach ICD-11. *DNP – Die Neurologie & Psychiatrie*, 25(6), 27-30.

Czichi-Welzer, N. & Keller, M. (2022). *Anonyme Scroller: Eine Broschüre für alle, die auf der Suche nach dem sweet spot in ihrem Mediennutzungsverhalten sind*. Rat für digitale Ökonomie. [https://ratfuerdigitaleoekologie.org/images/downloads/RDOE\\_Anonyme\\_Scroller\\_Bits\\_und\\_Baeume\\_22.pdf](https://ratfuerdigitaleoekologie.org/images/downloads/RDOE_Anonyme_Scroller_Bits_und_Baeume_22.pdf)

Damberger, T. & Hübner E. (Hrsg.). (2024). *Kinder stärken in Zeiten der Digitalisierung: In Krisen reflexive Energie entwickeln*. Barbara Budrich.

Döpfner, U. (2022). *Der Schatz des Selbstwerts: Was Kinder ein Leben lang trägt* (1. Aufl.). Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Drody, A., Raplh, B., Danckert, J. & Smilek, D. (2022). Boredom and Media Multitasking. *Frontiers in Psychologie*. 13, 807667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.807667>

Duden. (o.J.-a). Kognitiv. In *Duden*. <https://www.duden.de/rechtschreibung/kognitiv>

Duden. (o.J.-b). Psychosozial. In *Duden*. <https://www.duden.de/rechtschreibung/psychosozial>

Duden. (o.J.-c). Biologisch. In *Duden* <https://www.duden.de/rechtschreibung/biologisch>

Fehr-Düsel (2025, 19. Juni) *Digitalisierung mit Augenmaß: Braucht es ein Handy-Verbot an Schulen?* <https://www.svp.ch/aktuell/partizeitung/2025-2/svp-klartext-juni-2025/digitalisierung-mit-augenmaess-braucht-es-ein-handy-verbot-an-schulen/>

Feldkamp, J. (2021). The Rise of TikTok: The Evolution of a Social Media Platform During COVID-19. In Hovestadt, C., Recker, J., Richter, J., & Werder, K. (Hrsg.), *Digital responses to Covid-19: Digital Innovation, Transformation, and Entrepreneurship During Pandemic Outbreaks*. (S. 73-85). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8_6)

Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., & Sarris, Social Media Platform During COVID-19. In Hovestadt, C., Recker, J., Richter, J., & Werder, K. (Hrsg.). (2019). *Digital responses to Covid-19: Digital Innovation, Transformation, and Entrepreneurship During Pandemic Outbreaks*. (S. 73-85). Springer. The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8\\_6J](https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8_6J).

Flecklin, L. (2023). *TikTok-Trends – Gehen sie viral?*. Hochschule Luzern Blog. Zugriff am 24. März 2025, von <https://blog.hslu.ch/majorobm/2023/06/01/tiktok-trends-gehen-sie-viral-lcf/>

Forestapp. (o.J.). *Forest*. <https://www.forestapp.cc>

Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur e.V. (2024, 16. Dezember). *Medienkompetenz fördern statt soziale Medien verbieten: Stellungnahme der GMK e.V. zum australischen Social-Media-Verbot aus mediapädagogischer Sicht*. <https://www.gmk-net.de/2024/12/16/medienkompetenz-foerdern-statt-soziale-medien-verbieten/>

Giedd, J. N. (2020). Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 127-133.

Good, M., Kühne, C., Schönenberger-Haller, S., Klingenstein, M., Schretter, N. & Tappert, Y. (2021). *Grundlagenpapier für die Schulsozialarbeit*. Schulsozialarbeitsverband SSAV. [https://ssav.ch/download/1365/Grundlagenpapier\\_Version1.0.pdf](https://ssav.ch/download/1365/Grundlagenpapier_Version1.0.pdf)

Granow, V. & Scolari, J. (2022). TikTok - Nutzung und Potenziale der Kurzvideo-Plattform. *Media Perspektiven*, 4, 166 - 176. [https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user\\_upload/media-perspektiven/pdf/2022/2204\\_Granow\\_Scolari.pdf](https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2022/2204_Granow_Scolari.pdf)

Gross, W. (2016). *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten*. Heidelberg: Springer.

Hafen, M. (2005): *Soziale Arbeit in der Schule zwischen Wirklichkeit. Ein theorie-geleiteter Blick auf ein professionelles Praxisfeld im Umbruch*. Interact.

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 28(21), 50–58.  
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>

Harp, M. D. (2025, 7. April). Doctors warn TikTok & Instagram reels may be damaging eyes long-term. *Ophthalmology Times*. <https://www.opthalmologytimes.com/view/doctors-warn-tiktok-instagram-reels-may-be-damaging-eyes-long-term>

Illy, D. (2023). *Ratgeber Daueronline in Sozialen Netzwerken: Unterschätzte Gefahr der Abhängigkeit von Instagram, TikTok und Co.: warum in meiner Spezial-Sprechstunde nicht fast ausschliesslich zockende Jungs sitzen sollten* (1. Aufl.). Elsevier.

Immmer, C. (2023). *TikTok optimal nutzen*. Markt + Technik.

Imren, M., & Tekman, H. G. (2019). The relationship between media multitasking, working-memory and sustained attention. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(37), 1075-1100.

Jugendschutz.net. (2021, Juni). *Praxisinfo TikTok: Kinder und Jugendliche für Risiken sensibilisieren*. [https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos\\_reports/praxisinfo\\_tiktok\\_2021.pdf](https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos_reports/praxisinfo_tiktok_2021.pdf)

Jugend und Medien & Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Hrsg.). (2024). *Medienkompetenz: Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien* [Broschüre]. [https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienspsychologie/medienekompetenz/Jugend\\_und\\_Medien\\_Broschuere\\_Medienkompetenz\\_ZHAW\\_2024\\_DE.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienspsychologie/medienekompetenz/Jugend_und_Medien_Broschuere_Medienkompetenz_ZHAW_2024_DE.pdf)

Jugend und Medien & Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Hrsg.). (2019). *Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien* [Broschüre]. [https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Brosch\\_Medienkompetenz\\_ZHAW\\_0919\\_DE\\_bf.pdf](https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf)

Jugend und Medien (Hrsg.). (2021). *Medienkompetenz im Schulalltag* [Broschüre]. [https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Broschuere\\_Medienkompetenz\\_im\\_Schulalltag\\_2021.pdf.pdf](https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Broschuere_Medienkompetenz_im_Schulalltag_2021.pdf.pdf)

- Katsiropoulos, A., Moisoglou, I., Gallos, P., Katsiropoulos, Z., Konstantakopoulou, O., Tsiachi, M. & Galanis, P. (2025). Problematic TikTok Use and Its Association with Poor Sleep: A Cross-Sectional Study Among Greek Young Adults. *Psychiatry International*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010025>
- Kaymak. (2019). Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt bei Kindern und Jugendlichen stark zu. <https://augen-chirurgie.clinic/erkrankungen/kurzsichtigkeit-kinder>
- Klitzsch, M. (2025, 3. Januar). Smartphone-Verbote an Schulen- was bringen sie wirklich? *Campus Schulmanagement*. <https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/mobile-verbote-an-schulen-was-bringen-sie-wirklich-klaus-zierer>
- Klimova, B., Prazak, P., Poulova, P., & Simonova, I. (2021). Determinants affecting the use of the internet by older people. *Emerging Science Journal*, 5(6), 884-893.
- Kobilke, L. & Markiewitz, A. (2024). *Challenge accepted: Welche Challenges sich auf TikTok verbreiten und wie Kinder und Jugendliche sie wahrnehmen: Zentrale Ergebnisse von Inhaltsanalyse und Befragung, Düsseldorf, Februar 2024*. Landesanstalt für Medien NRW. [https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/Bericht\\_TikTokChallenges\\_LFMNRW.pdf](https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Bericht_TikTokChallenges_LFMNRW.pdf)
- Kooperationsverbund Schulsozialarbeit (Hrsg.). (2022). *Aufgaben der Schulsozialarbeit im digitalen Kontext*. [Broschüre]. [https://www.bagejsa.de/fileadmin/Publikationen/Sonstiges/2022\\_Schuso\\_digital.pdf](https://www.bagejsa.de/fileadmin/Publikationen/Sonstiges/2022_Schuso_digital.pdf)
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P.J. (2013). Hirnentwicklung in der Adoleszenz. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425-431.
- Kreutzer, R.T. (2024). Die digitale Verführung: Schattenseiten der sozialen Medien. In A.-K. Langner & G. Schuster (Hrsg.), *Holistische Social-Media-Strategien: Innovative Unternehmensspraxis: Insights, Strategien und Impulse* (S. 13-26). Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-42563-0>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. (2024). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.  
[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/JAMES\\_2024\\_DE.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/JAMES_2024_DE.pdf)

Maurischat, C. (2001). *Erfassung der „Stages of Change“ im Transtheoretischen Modell Prochaska's - eine Bestandsaufnahme*. Institut für Psychologie, Universität Freiburg. <https://www.psychologie.uni-freiburg.de/forschung/fobe-files/154.pdf>

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2025, März). *Smarter Umgang mit Handys: Handlungsempfehlungen zu Smartphones und Smartwatches an Schulen*. [https://www.schulministerium.nrw/system/files/media/document/file/handlungsempfehlung-handynutzung\\_250325.pdf](https://www.schulministerium.nrw/system/files/media/document/file/handlungsempfehlung-handynutzung_250325.pdf)

Mirbabaie, M., Stieglitz, S. & Marx, J. (2022). Digital Detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64(2), 239-246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>

Montag, C. (2021). *Du gehörst uns!: Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co – und wie wir uns vor den grossen Manipulationen schützen*. Karl Blessing Verlag.

Müller, S. (2023). *Wir verlieren unsere Kinder! Gewalt, Missbrauch, Rassismus: Der verstörende Alltag im Klassen-Chat*. Droemer.

Müller, W.K. & Wölfling, K. (2017) Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht. In O.Bilke-Hentsch, E.Gouzoulis-Mayfrank & M. Klein (Hrsg.), *Sucht: Risiken – Formen – Interventionen: Interdisziplinäre Ansätze von der Prävention zur Therapie*. Kohlhammer Stuttgart.

Mulida, I. & Slima, N. (2025). The influence of TikTok on children's growth, behaviour, digital well-being, social interactions, and cognitive development. *Kajian Pendidikan, Seni, Budaya, Sosial, dan Lingkungan*. 2(1), 32-41. <http://dx.doi.org/10.58881/kpsbsl.v2i1.32>

Naab, T. (2025). *Forschungsperspektiven zu Mediennutzung und Medienbildung und Herausforderungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Deutsches Jugendinstitut. <https://doi.org/10.36189/DJI20257>

Notari, L., Al Kurdi, C., Delgrande Jordan, M. & Sivasen, N. (2022). *Glücks- und Geldspielnutzung, Videospiel, Sexualverhalten, Kaufverhalten, soziale Medien und Internet: Suchtverhalten ohne Substanz? Auslegeordnung zu wissenschaftlichen Evidenzen, Terminologie, Messskalen und Prävalenzen. Forschungsbericht.* Lausanne: Sucht Schweiz & GREA. <https://backend.bag.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-bagadminch-files/files/2025/03/18/4ba31144-25b2-47df-81f8-fa007c0e555f.pdf>

Opara, E., Adalikwu, T. & Tolorunleke, C. (2025). *The Impact of TikTok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students.* <https://doi.org/10.20944/preprints202501.0269.v1>

Petzschnner, F., Keller, M. & Verhoeven, A. (2024). *Abhängig von TikTok & co.: wie Social Media-Algorithmen die Mechanismen des Lernens ausbeuten und auf die Gehirnentwicklung junger Menschen einwirken.* Rat für digitale Ökologie. [Positionspapier]. <https://ratfuer-digitaleoekologie.org/images/downloads/RDOPaper-2024-TIKTOK.pdf>

Rixen, J. O., Meinhardt, L.-M., Glöckler, M., Ziegenbein, M.-L., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., & Gugenheimer, J. (2023). The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.*, 7(MHCI), 1-22 <https://doi.org/10.1145/3604275>

Rohden, C. (2022). *Wirkung von TikTok-Videos als Marketinginstrument für wissenschaftliche Weiterbildungen* [Masterarbeit, Technische Hochschule Köln]. Publiscologne. [https://publiscologne.th-koeln.de/frontdoor/deliver/index/docId/1952/file/MA\\_Rohden\\_Chalalai.pdf](https://publiscologne.th-koeln.de/frontdoor/deliver/index/docId/1952/file/MA_Rohden_Chalalai.pdf)

Sbai, A. (2021). TikTok – der neue Stern am Social-Media-Himmel. In M. Jahnke (Hrsg.), *Influencer Marketing: Für Unternehmen und Influencer* (S. 95-126). Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-31892-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-31892-5_5)

Schmitt, J. B. (2023). *Hintergrund: TikTok als Shooting Star unter den sozialen Medien bei der Generation Z – und medienpädagogische Herausforderung* [Bericht]. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.Hintergrund%3A+TikTok+als+Shooting+Star+unter+den+sozialen+Medien+bei+der+Generation+Z>

Seekis, V. & Lawrence, R. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. *Body Image*. 47, 101629 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>

Spitzer, M. (2014). *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen.* München: Droemer.

Staub-Bernasconi, S. (2018). *Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. Auf dem Weg zu kritischer Professionalität* (2. Aufl.). Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich, S. 173-182.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive science*, 12(2), 257-285.

Taira, V. (2024). *Online Multitasking in Teens: Impacts, Consequences, and Future Directions.* <https://www.menloschool.org/live/files/4010-tairafinal-psychology-paperpdf>

TikTok (o.J.-a). *TikTok Handbuch für Lehrpersonen.* TikTok.

[https://sf16sg.tiktokcdn.com/obj/eden-sg/flymmlqeh7uha/TikTok%20Handbuch%20fu%CC%88r%20Lehrpersonen\\_Einzelseiten\\_Digital.pdf](https://sf16sg.tiktokcdn.com/obj/eden-sg/flymmlqeh7uha/TikTok%20Handbuch%20fu%CC%88r%20Lehrpersonen_Einzelseiten_Digital.pdf)

TikTok. (o.J.-b). *Kamera-Tools.* <https://support.tiktok.com/de/using-tiktok/creating-videos/camera-tools>

TikTok. (o.J.-c). *Entdecken und Suchen.* <https://support.tiktok.com/de/using-tiktok/exploring-videos/discover-and-search>

TikTok. (o.J.-d). So verwandelst du deinen «Für-dich»-Feed. <https://support.tiktok.com/de/getting-started/for-you>

TikTok & Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Dienstanbieter e.V. (o. J.). *TikTok – Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte: Ein praktischer Leitfaden zur Navigation digitaler Plattformen.* TikTok.<https://sf16-va.tiktokcdn.com/obj/eden-va2/glkuhyloeh7hupn/tiktok-deparents.pdf>

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

Weber, E. & Kunz, D. (2012). *Beratungsmethodik in der Sozialen Arbeit. Das Unterrichtskonzept der Beratungsmethodik an der HSLU-Soziale Arbeit.* (3., überarb. Aufl.). Interact.

Welledits, V., Schmidkonz, C., Kraft, P. (2020). *Digital Detox im Arbeitsleben. Methoden und Empfehlungen für einen gesunden Einsatz von Technologien*. Wiesbaden: Springer.

Westenberg, J. & Oberle, C. (2023). The Impact of Body-Positivity and Body-Checking TikTok Videos on Body Image. *The Journal of Social Media in Society*. 12(1), 49-60  
<https://thejsms.org/index.php/JSMS/article/view/1153/617>

Wunderlich, L., & Hölig, S. (2023). "Verständlicher, nicht so politisch" - Einblicke in die Bedürfnisse und Nutzungspraktiken gering informationsorientierter junger Menschen. *Arbeitspapiere des Hans-Bredow-Instituts*, 69. <https://doi.org/10.21241/ssoar.90067>

Xu, Y., Conroy, H., Reynolds, A., Bathini, G. & Lee, M. (2023). The Relationship between Body Image and Usage of TikTok Beauty Filters. *Psychology*, 14(5), 667-675.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2023.145035>

Ziegele, U. (2014). Soziale Arbeit in der Schule. In Kurt Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule. Definition und Standortbestimmung* (S. 14-78). interact.

Ziegele, U. & Good, M. (2019). Herausfordernde Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule. In E. Büschi & S. Calabrese (Hrsg.), *Herausfordernde Verhaltensweisen in der Sozialen Arbeit* (S. 19-43). Kohlhammer.