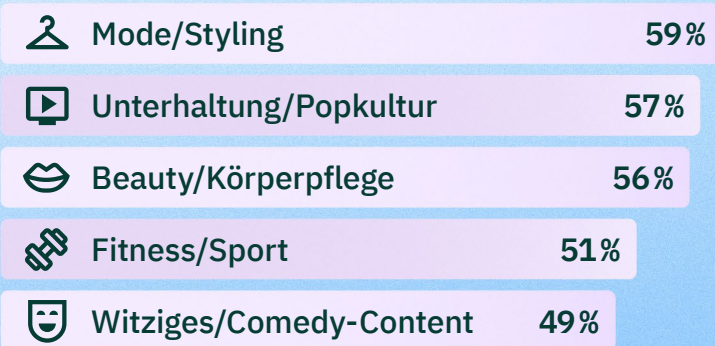
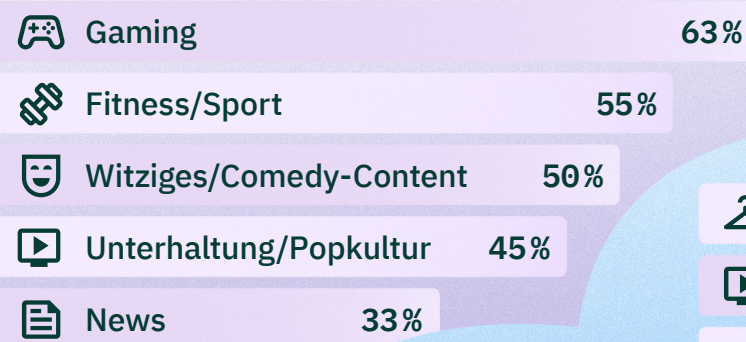


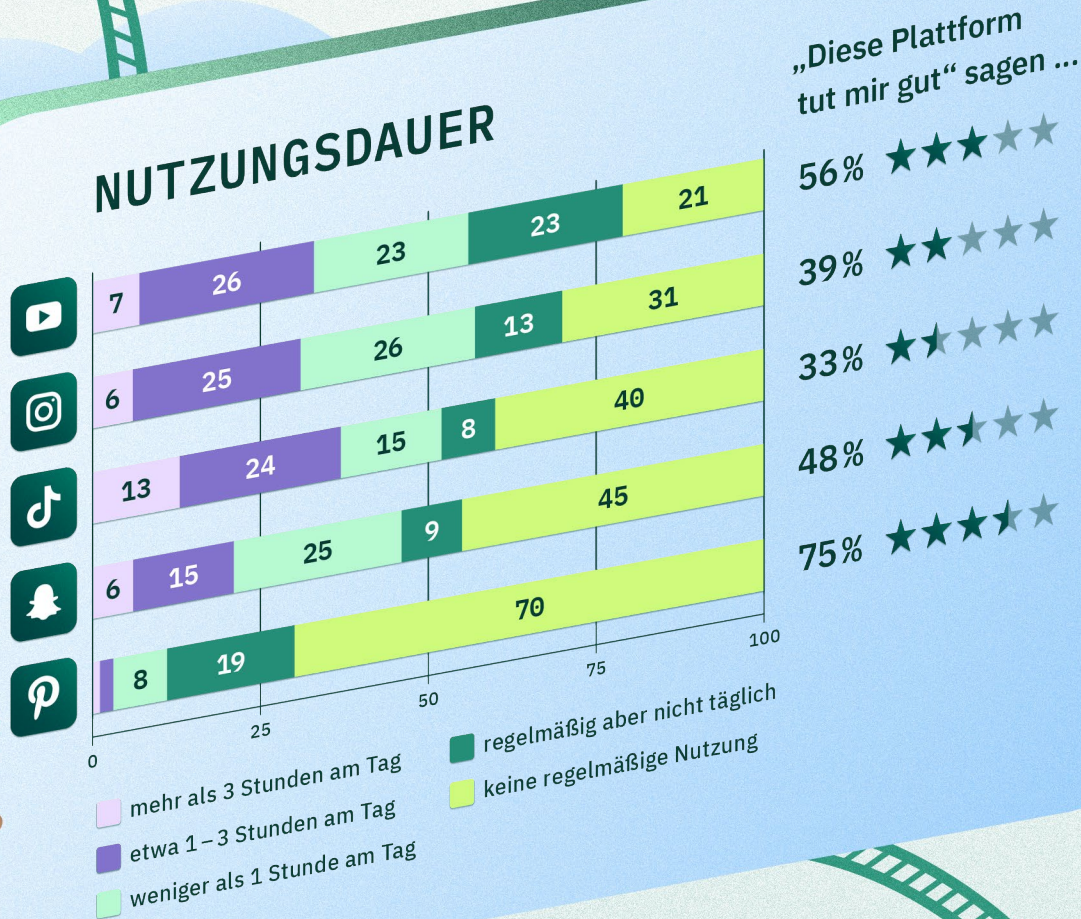
JIM PLUS 2026

WIE JUGENDLICHE SOCIAL MEDIA ERLEBEN
Hochgefühl. Kontrollverlust.
Noch eine Runde.

THEMENINTERESSEN



NUTZUNGSDAUER



SOZIALES UMFELD

23%

sicherer Umgang mit Social Media ist Thema in der Schule

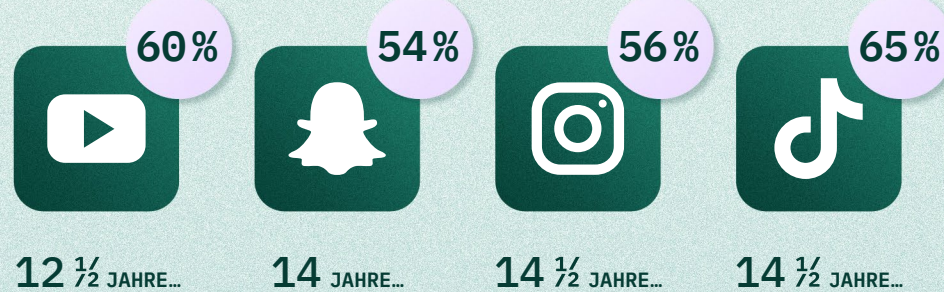
26%

wenig Interesse der Eltern an ihrer Online-Welt

EINSTIEGSALTER

Die Mehrheit der Jugendlichen empfiehlt anderen ein späteres Einstiegsalter, als sie es selbst hatten.

% Anteil der Jugendlichen, die die jeweilige Plattform vor Erreichen ihres empfohlenen Einstiegsalters genutzt haben



...empfehlen Jugendliche, die die jeweilige Plattform nutzen, im Schnitt als Einstiegsalter.

„Die haben mir so Nudes geschickt und ich war halt wirklich ein Kind und das hat mich sehr erschrocken. Jetzt, wenn ich so zurückdenke, denke ich auch, [...] dass ich es mir hätte erst später runterladen sollen.“
WEIBLICH, 17 JAHRE

„Ich glaube, hätte man ganz andere Medien [als Social Media], wäre man einfach viel sozialer und realer [...] es hätte aber auch den Nachteil, dass man nicht so gut informiert wäre.“
WEIBLICH, 14 JAHRE

NUTZUNGSERLEBEN

Leichtigkeit

Social Media lenkt mich von Problemen oder Stress ab.

68%

Überlastung

Social Media lenkt mich von Dingen ab, die ich eigentlich tun sollte.

72%

Horizont-Erweiterung

Über Social Media habe ich Zugang zu Themen und Wissen, den ich sonst nicht hätte.

82%

Vergleichsdruck

Beim Nutzen von Social Media vergleicht man sich automatisch mit anderen.

65%

Verbundenheit

Über Social Media ist es leichter Gleichgesinnte zu finden, die meine Interessen teilen.

63%

FOMO/Einsamkeit

Ich habe Angst, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin.

43%

58%

scrollen bei problematischen Inhalten einfach weiter

36%

haben sich an die problematischen Inhalte gewöhnt

PROBLEMATISCHE INHALTE



„Letztens habe ich ein Video gesehen, in dem jemand einfach auf einen Hund geschossen hat. Ich weiß nicht, warum das kam ... Das kommt manchmal einfach.“
MÄNNLICH, 15 JAHRE

10 von 13

der erfragten problematischen Inhaltstypen werden am stärksten mit TikTok in Verbindung gebracht



JIMplus 2026:
Digitales Wohlbefinden
von Jugendlichen in Deutschland

Für die quantitative Erhebung wurden 800 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren repräsentativ befragt.



Mehr Informationen sowie den JIMplus-Bericht finden Sie unter mpfs.de/studie/jimplus-2026/

LFK: Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

SWR