



# MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Soziale Medien und Emotionale Kompetenzen: Eine  
Interventionsstudie mit Jugendlichen mit Psychischen  
Störungen

verfasst von | submitted by  
Alina Martin BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree  
programme code as it appears on the  
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree  
programme as it appears on the student  
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Urs Markus Nater

## Inhaltsverzeichnis

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>THEORETISCHER HINTERGRUND .....</b>	<b>5</b>
DIE DYNAMIK SOZIALER MEDIEN: IMPLIKATIONEN FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT .....	5
EMOTIONSREGULATION .....	8
<i>Adaptive Emotionsregulationsstrategien .....</i>	<i>9</i>
<i>Maladaptive Emotionsregulationsstrategien .....</i>	<i>10</i>
<i>Entwicklungspsychologische Aspekte der Emotionsregulation bei Heranwachsenden....</i>	<i>10</i>
<i>Die Rolle der Emotionsregulation bei der Nutzung sozialer Medien .....</i>	<i>12</i>
EMPATHIE .....	13
<i>Entwicklungspsychologische Aspekte von Empathie bei Heranwachsenden .....</i>	<i>14</i>
<i>Die Rolle der Empathie bei der Nutzung sozialer Medien .....</i>	<i>16</i>
FÖRDERUNG VON EMPATHIE UND EMOTIONSREGULATION DURCH GEZIELTE INTERVENTIONEN .....	17
<b>ZIELSETZUNG .....</b>	<b>20</b>
<b>FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN .....</b>	<b>21</b>
FRAGESTELLUNG 1 .....	21
FRAGESTELLUNG 2 .....	21
FRAGESTELLUNG 3 (QUALITATIV) .....	21
FRAGESTELLUNG 4 (QUALITATIV) .....	22
<b>METHODE .....</b>	<b>22</b>
UNTERSUCHUNGSDESIGN .....	22
STICHPROBE .....	23
UNTERSUCHUNGSINTRUMENTE .....	25
INTERVENTION.....	27
ABLAUF DER UNTERSUCHUNG.....	29
QUANTITATIVE AUSWERTUNG UND STATISTISCHE ANALYSE.....	30
QUALITATIVE AUSWERTUNG.....	30
<i>Essentialistische versus konstruktivistische Perspektive .....</i>	<i>31</i>
<i>Erfahrungsbasierte versus kritische Datenausrichtung.....</i>	<i>31</i>
<i>Induktive versus deduktive Analyse.....</i>	<i>31</i>

<i>Semantische versus latente Datenkodierung</i> .....	32
<i>Vorgehen</i> .....	33
<b>ERGEBNISSE</b> .....	<b>34</b>
QUANTITATIVE DATENANALYSE .....	34
<i>Fragestellung 1 (Emotionsregulation)</i> .....	34
<i>Fragestellung 2 (Empathie)</i> .....	36
QUALITATIVE DATENANALYSE (FRAGESTELLUNGEN 3 UND 4).....	38
<i>Negativer Einfluss und Risiken von sozialen Medien</i> .....	39
<i>Positiver Einfluss sozialer Medien</i> .....	46
<i>Auslöser des Konsums sozialer Medien</i> .....	49
<i>Veränderung nach der Teilnahme</i> .....	50
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>53</b>
ERGEBNISZUSAMMENFASSUNG .....	53
SOZIALE MEDIEN ALS SPIEGEL FÜR OFFLINE-RISIKEN UND ENTWICKLUNGSPROZESSE .....	54
WIRKFAKTOR GEMEINSCHAFTSGEFÜHL.....	56
LANGWEILE UND ABLENKUNG: DIE ROLLE SOZIALER MEDIEN ALS STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE .....	56
TRAURIGKEIT ALS ZENTRALE EMOTION .....	57
DIE BEDEUTUNG VON KOGNITIVER UMBEWERTUNG .....	58
MANGELNDER TRAININGSERFOLG DER EMPATHISCHEN FÄHIGKEITEN.....	60
STÄRKEN, LIMITATIONEN UND WEITERER FORSCHUNGSBEDARF .....	61
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>66</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>81</b>
<b>TABELLENVERZEICHNIS</b> .....	<b>81</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>82</b>
I. ABSTRACT.....	82
II. EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ERZIEHUNGSBERECHTIGTE .....	83
III. EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG JUGENDLICHE .....	90
IV. INTERVIEWLEITFADEN BASELINE INTERVIEW T0.....	97
V. INTERVIEWLEITFADEN POST-INTERVENTIONSMESSUNG T1 .....	99
VI. THEMEN UND DAZUGEHÖRIGE CODES .....	101

VII. CONSOLIDATED CRITERIA FOR REPORTING QUALITATIVE STUDIES (COREQ): 32-ITEM CHECKLIST .....	103
VIII. INTERVIEWTRANSKRIPTE .....	106

### Abstract

Die vorliegende Masterarbeit widmet sich der Untersuchung der Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen mit unterschiedlichen psychischen Störungsbildern und den potenziellen Auswirkungen auf ihre Emotionen, Stimmung und ihr Wohlbefinden. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf emotionalen und empathischen Kompetenzen als mögliche Schutzfaktoren vor problematischem Konsum. Zu diesem Zweck nahmen 11 Jugendliche an einem Kompetenztraining teil, das darauf abzielte, einen gesunden Umgang mit sozialen Medien sowie empathische und emotionsregulatorische Fähigkeiten zu fördern. Vor und nach dem Training wurden Interviews durchgeführt sowie die Fähigkeiten der Emotionsregulation und Empathie mittels Fragebogen erhoben. Das Ziel bestand darin, die kurzfristige Wirksamkeit des Trainings auf die Emotionsregulation, Empathie und Nutzungsgewohnheiten der Jugendlichen zu evaluieren. Die Ergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen sowohl positive als auch negative Auswirkungen des Konsums sozialer Medien berichteten. Positive Aspekte umfassten das Betrachten positiver Inhalte, die Möglichkeit der Selbstdarstellung und das Gefühl von Gemeinschaft, während negative Aspekte Schwierigkeiten bei der Konsumregulation, das Betrachten von triggenden Inhalten, selbstabwertende Vergleiche und Cybermobbing einschlossen. Die Hauptauslöser für die Nutzung sozialer Medien waren Langeweile, negative Emotionen und der Versuch, sich abzulenken. Nach Abschluss des Trainings zeigte sich eine Nutzungsverringerung, eine verstärkte Konzentration auf positive Inhalte, eine Abnahme des abwertenden Vergleichs sowie eine verbesserte Fähigkeit zur Erkennung und Bewältigung von Online-Risiken. Hinsichtlich der Emotionsregulation wurde eine Verringerung maladaptiver Strategien im Umgang mit Traurigkeit und eine verstärkte Nutzung der Kognitiven Umstrukturierung beobachtet. Eine Wirkung des Trainings auf andere Emotionsregulationsstrategien konnte nicht festgestellt werden und auch in Hinblick auf die Empathie zeigte sich nach Abschluss der Intervention keine signifikante Veränderung, was auf eine eingeschränkte kurzfristige Wirksamkeit der Social-Media-Kompetenzgruppe hindeutet.

Schlüsselwörter: *Social Media, Emotionsregulation, Empathie, Medienkompetenz, Jugendliche, Klinische Intervention*

## Theoretischer Hintergrund

In der Ära der digitalen Revolution sind elektronische Technologien zu einem integralen Bestandteil des modernen Lebens geworden, wobei ihr Einfluss auf die psychische Gesundheit und die damit einhergehenden Herausforderungen zunehmend in den Fokus rücken (Bucci et al., 2019). Mit der Verbreitung mobiler Technologien und komplexer digitaler Systeme werden viele Geräte wie Laptops, Smartphones und Tablets, soziale Netzwerke oder andere Online-Plattformen von Menschen aller Altersgruppen intensiv genutzt (van Eimeren & Frees, 2013). Vor allem Jugendliche stellen weltweit die am stärksten digital vernetzte Altersgruppe dar: 71 Prozent der Heranwachsenden sind online, verglichen mit 48 Prozent der Gesamtbevölkerung (United Nations Children's Fund, 2017). In den letzten Jahren hat auch die Nutzung von sozialen Medien bei Jugendlichen zugenommen: 80 Prozent der amerikanischen Jugendlichen nutzen soziale Medien mehrmals täglich (Nesi et al., 2019). Der Begriff *soziale Medien* bezeichnet digitale Plattformen, die auf vernetzten Technologien basieren. Sie ermöglichen einer Vielzahl von Nutzer\*innen, eigene Inhalte, Informationen und Meinungen zu veröffentlichen und anderen Menschen so zugänglich zu machen, sowie soziale Beziehungen zu knüpfen oder zu pflegen. Zentrale Merkmale sozialer Medien, die sie von den klassischen Medien wie z.B. dem Radio abgrenzen, sind die Nutzerpartizipation, die es den Nutzer\*innen ermöglicht, aktiv Inhalte zu erstellen und zu konsumieren, sowie das soziale Beziehungsmanagement, das Interaktionen zwischen den Nutzer\*innen und nutzergenerierte Inhalte betont (Schmidt & Taddicken, 2017). Diese Inhalte können eine Vielzahl von Medienformen umfassen, wie Texte, Bilder, Videos oder Audiodateien.

### Die Dynamik sozialer Medien: Implikationen für die psychische Gesundheit

Die Nutzung sozialer Medien hat einen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen sowie auf die Stimmung und Suizidalität der Nutzer\*innen: Innerhalb zahlreicher Studien konnte sowohl ein negativer Effekt hinsichtlich mentaler Gesundheit (Ivie et al., 2020; Kross et al., 2013; Sagioglou & Greitemeyer, 2014) als auch eine positive Beeinflussung im Sinne einer protektiven Wirkung (Ellison et al., 2007; Valenzuela et al., 2009) durch die Nutzung sozialer Medien detektiert werden. Diese Diskrepanz geht vermutlich damit einher, dass die Wirkung von sozialen Medien auf das affektive Wohlbefinden von Jugendlichen aufgrund personenspezifischer Effekte stark zwischen den einzelnen Individuen variieren kann (Beyens et al. 2020) und dass unterschiedliche Arten des Nutzungsverhaltens von sozialen Medien mit unterschiedlichen

Auswirkungen auf die mentale Gesundheit verknüpft sind. *Aktive Nutzung* bezieht sich dabei auf alle medialen Handlungen, die den sozialen Austausch mit anderen fördern, wie das Senden von Direktnachrichten, das Kommentieren von Inhalten anderer und das Posten eigener Beiträge (Verduyn et al., 2015) und steht eher mit positiven Effekten wie einer Milderung von Einsamkeit in Verbindung (Seo et al., 2016). *Passive Nutzung* dahingegen beschreibt den Konsum von Inhalten sozialer Medien ohne direkte Beteiligung an sozialen Interaktionen, wie das Durchstöbern von Profilen, Text- oder audiovisuellen Beiträgen, Stories, Reels oder Kommentaren anderer und wird mit geringerem Wohlbefinden in Verbindung gebracht (Verduyn et al., 2015; Krasnova et al., 2015). Zusätzlich haben sozial vergleichendes Verhalten mit anderen Nutzer\*innen sowie *fear of missing out* (FOMO) einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden und können zu einer Verstärkung depressiver Symptome führen (Appel et al., 2016). Sozialer Vergleich bezeichnet den Prozess, bei dem Menschen ihre eigenen Fähigkeiten, Meinungen oder Eigenschaften mit denen anderer vergleichen, um sich selbst und den eigenen Status einzuschätzen. Aufwärtsvergleiche, also Vergleiche mit anderen, die in bestimmten Aspekten besser abschneiden als man selbst, können sich insbesondere in den sozialen Medien als problematisch erweisen (Meier & Johnson, 2022). Dies liegt daran, dass viele Nutzer\*innen online eine idealisierte Darstellung ihrer selbst präsentieren, die nicht immer der Realität entspricht. Dadurch entsteht ein Vergleich mit unrealistischen Standards, der das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann (Verduyn et al., 2020). FOMO umfasst das Gefühl etwas zu verpassen und die Befürchtung, dass andere tolle Erfahrungen machen, an denen man selbst nicht teilhaben kann (Milyavskaya et al., 2018). Häufigere Erfahrungen mit FOMO stehen dabei in Verbindung mit negativen Gefühlen, vermehrter Müdigkeit und einem erhöhten Stresslevel (Milyavskaya et al., 2018). Die ständige Verfügbarkeit von Informationen über die Erlebnisse anderer auf den verschiedenen Plattformen sozialer Medien kann die Angst vor dem Verpassen von Ereignissen verstärken (Przybylski et al., 2013).

Ein weiterer bedeutender Aspekt digitaler Interaktion in den sozialen Medien, der erhebliche negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen hat, ist das Phänomen des *Cybermobbings*. Cybermobbing bezeichnet jede Form von aggressivem Verhalten, das von einer Gruppe oder einer Einzelperson mittels elektronischer Kontaktaufnahme wiederholt und absichtlich über eine längere Zeit gegen Ziele gerichtet wird, die sich nicht leicht verteidigen können und kann bei Jugendlichen zu einer Reihe von negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden führen (Chan et al., 2021). Darunter fallen eine erhöhte psychische Belastung und körperliche Beschwerden, gesteigerte

depressive Symptome und Ängste, verringerte Lebenszufriedenheit sowie das Auftreten von Suizidgedanken und Suizidversuchen (Giumetti & Kowalski, 2022).

Weitere Wirkmechanismen, die für die negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die Stimmung verantwortlich sein können, sind das Gefühl der sinnlosen Zeitverschwendung durch soziale Medien (Sagioglou & Greitemeyer, 2014) und eine Kommunikationsüberlastung (Appel et al., 2016). Diese tritt auf, wenn Menschen sich durch eine große Menge komplexer Kommunikationsdaten aus verschiedenen Quellen innerhalb kürzester Zeit überlastet fühlen (Chen & Lee, 2013). Ein intensives Engagement in den sozialen Medien und die damit einhergehende ständige Stimulation kann den Schlaf von Kindern und Jugendlichen erheblich stören, zu einer verkürzten Schlafdauer und einer schlechteren Schlafqualität beitragen (Alonzo et al., 2021). Die daraus resultierende Müdigkeit und verminderte kognitive Funktionsfähigkeit wirkt sich negativ auf die Zufriedenheit im Schulumfeld aus und kann depressive Symptome verstärken und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen (Alonzo et al., 2021; Vernon et al., 2015).

Angesichts der bereits dokumentierten Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden von gesunden Kindern und Jugendlichen ist es von besonderem Interesse, zu untersuchen, wie sich diese Dynamik bei Betroffenen von psychischen Erkrankungen manifestiert. Es ist bekannt, dass psychische Gesundheitsprobleme die Anfälligkeit für negative Erfahrungen in sozialen Medien erhöhen können, bisher wurden jedoch nur wenige Studien durchgeführt, die sich mit der Nutzung sozialer Medien im Kontext psychischer Erkrankungen und Hospitalisierung beschäftigen (Nesi et al., 2019). Es wurde eine positive Korrelation zwischen der Nutzungsdauer von sozialen Medien und der Schwere der depressiven Symptome bei erwachsenen Patient\*innen mit unterschiedlichen Störungsbildern in stationärer psychiatrischer Behandlung festgestellt (McDougall et al., 2016). Ebenso konnte beobachtet werden, dass ein vermehrter Vergleich mit Mitpatient\*innen über Facebook bei erwachsenen Patient\*innen mit Essstörungen mit einer Zunahme der Essstörungssymptome und funktionellen Beeinträchtigungen einherging (Saffran et al., 2016). Jugendliche, die in einer psychiatrischen Klinik behandelt wurden und eine längere und häufigere Nutzung von sozialen Medien als Gleichaltrige angaben, berichteten häufiger über negative emotionale Reaktionen auf den Inhalt sozialer Medien, welche mit schlechterem Schlaf bis hin zu Schlafstörungen und klinischen Symptomen verbunden waren (Nesi et al., 2021). Die Mehrheit der Teilnehmer\*innen einer qualitativen Interviewstudie, welche aufgrund eines Suizidversuchs oder schwerwiegender Suizidgedanken stationär psychiatrisch behandelt wurden, berichteten von gemischten



Erfahrungen bezüglich der Nutzung von sozialen Medien, die sowohl positive als auch negative Aspekte umfassten (Weinstein et al., 2021). Zu den Risiken und Nachteilen gehörten Schwierigkeiten bei der Regulierung der Nutzung, Stress im Zusammenhang mit “likes” und anderen Metriken der sozialen Anerkennung, Begegnungen mit *triggernden* Inhalten, die eine starke emotionale Reaktion hervorrufen, aber auch Cybermobbing, selbstabwertende Vergleiche sowie belastende und zu hohe Erwartungen an Freundschaften. Beispielhaft für triggernde Inhalte sind Bilder von selbst zugefügten Schnittwunden auf Instagram, welche den Drang zur Selbstverletzung und negative emotionale Reaktionen hervorrufen können (Brown et al., 2017). Als positive Aspekte und Vorteile hingegen wurde das einfache Knüpfen sozialer Kontakte, besonders auch solcher mit gemeinsamen Interessen, sowie der Erhalt sozialer Unterstützung online genannt. Diese Risiken und Vorteile der Nutzung von sozialen Medien spiegeln insgesamt etablierte Risiko- und Schutzfaktoren für suizidale Gedanken und Verhaltensweisen im “offline” Leben wider und die individuelle Nutzung der Jugendlichen kann diese widerspiegeln oder verstärken (Görzig, 2016). Bestimmte negative Erfahrungen wie das Gefühl des Ausgeschlossenseins oder negative Vergleiche mit anderen, sowie nachteilige Verhaltensweisen wie das Betrachten suizidaler oder selbstverletzender Inhalte, scheinen besonders häufig bei Jugendlichen aufzutreten, die unter internalisierenden Störungen leiden oder eine Vorgeschichte von Suizidversuchen aufweisen (Nesi et al., 2019).

### **Emotionsregulation**

Einer der ersten und immer noch weit verbreiteten Definitionen von Emotionsregulation wurde von Thompson (1994) formuliert: Demnach beschreibt Emotionsregulation den Versuch, das Auftreten, die Intensität und den Ausdruck von Emotionen zu modulieren. Dies umfasst im täglichen Leben genauso wie online in den sozialen Medien sowohl die Herabregulierung negativer Emotionen wie Angst, Wut und Traurigkeit (z.B. durch Kommentieren unter einem Nachrufbeitrag, um gegenseitige Unterstützung und Ermutigung anzubieten) als auch die Verstärkung von positiven Gefühlen wie Glück und Interesse (z.B. durch das Anschauen und Erfreuen an geposteten Urlaubsbildern) (Gross, 2001). Erfolgreiche Emotionsregulation steht in Verbindung mit guten Gesundheitsergebnissen sowie verbesserten Beziehungen und akademischen und beruflichen Leistungen bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern und Jugendlichen (Schäfer et al., 2016). Umgekehrt werden Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation mit psychischen Störungen in Verbindung gebracht und dysfunktionale Muster kennzeichnen viele

Psychopathologien psychischer Störungen, darunter die Borderline-Persönlichkeitsstörung, die Depression, die bipolare Störung, die generalisierte Angststörung, die soziale Angststörung, Essstörungen und alkoholbezogene sowie substanzbezogene Störungen (für eine detaillierte Übersicht siehe Aldao et al., 2010). Strategien zur Emotionskontrolle können adaptiv sein, assoziiert mit vorteilhaften langfristigen Ergebnissen oder maladaptiv sein, assoziiert mit eher nachteilhaften langfristigen Ergebnissen. Drei Strategien der Emotionsregulation, die allgemein als schützend gegenüber psychopathologischen Zuständen betrachtet werden, sind Kognitive Umbewertung, Problemlösung und Akzeptanz während Unterdrückung, Vermeidung und Rumination als konsistente Risikofaktoren für psychopathologische Zustände gelten (Aldao et al., 2010). Eine umfangreiche Metaanalyse ergab, dass Emotionsregulationsstrategien die Kognitive Umbewertung und Ablenkung einbeziehen, die effektivsten Mittel zur Affektregulation darstellen, welche außerdem die größten hedonistischen Verschiebungen erreichen konnten (Augustine and Hemenover, 2009). Dabei beeinflussten verschiedene Parameter wie die Intensität und Valenz des vorangegangenen Affekts, die Dauer des Regulierungsversuchs und auch das Geschlecht den Erfolg der Affektregulation.

### ***Adaptive Emotionsregulationsstrategien***

Die Strategie der Kognitiven Umbewertung bezieht sich darauf, eine emotionale Situation neu zu überdenken, umzuformulieren oder aus einer neuen Perspektive zu betrachten, was ihre emotionale Bedeutung verändert. Dabei wird versucht negative Situationen durch die Fokussierung auf positive Aspekte umzuinterpretieren oder negativen Erfahrungen eine positive Bedeutung zuzuweisen. Diese Strategie ermöglicht es, emotionale Belastungen zu reduzieren, indem man positive Interpretationen oder Perspektiven auf stressige Situationen generiert (McRae, 2016).

Ablenkung beruht auf der bewussten Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit und beinhaltet, sich sowohl mental als auch verhaltensbezogen von der Ursache negativer Emotionen zu distanzieren und Zerstreuung zu suchen. Dies kann mittels einfacher Handlungen wie dem Anschauen von YouTube-Videos oder durch komplexere Aktivitäten wie die Ausübung eines Hobbys geschehen und zeigt sich vor allem kurzfristig vorteilhaft, bei sehr intensiven emotionalen Reaktionen, und in Situationen, in denen die Zeit knapp ist (McRae, 2016).

Problemlösungsorientiertes Handeln beschreibt die bewussten Anstrengungen, stressige Situationen zu verändern oder ihre Folgen zu mindern, mit dem Ziel, ein Problem zu

lösen. Obwohl dies nicht unmittelbar auf die Regulation von Emotionen abzielt, kann diese Strategie dennoch positive emotionale Auswirkungen haben, indem sie Stressoren verändert oder eliminiert (Aldao et al., 2010).

Akzeptanz beschreibt das bewusste und widerstandslose Zulassen und Annehmen der eigenen körperlichen Reaktionen, Gedanken und Emotionen, ohne diese zu verändern, zu verurteilen oder zu kontrollieren und macht dysfunktionale Reaktionen wie das Unterdrücken negativer Emotionen weniger wahrscheinlich (Wolgast et al., 2011).

### ***Maladaptive Emotionsregulationsstrategien***

Unterdrückung umfasst verschiedene Aspekte: Zum einen die Hemmung von emotionalen Ausdrucksweisen, was kurzfristig zu einer Verringerung der äußeren Manifestation und möglicherweise auch der subjektiven Erfahrung von Emotionen führen kann, langfristig jedoch wenig effektiv ist, um Emotionen und physiologische Erregung zu verringern (Richards & Gross, 1999; John & Gross, 2004) Zum anderen gehört zu dieser Strategie auch der Versuch unangenehme Gedanken zu unterdrücken, was jedoch zu einer erhöhten Zugänglichkeit der unterdrückten Gedanken und zu einer gesteigerten emotionalen und physiologischen Erregung führt (Wenzlaff & Wegner, 2000).

Die maladaptive Strategie der Vermeidung umfasst das Ausweichen sowohl vor internen psychologischen Erfahrungen wie Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und Impulsen als auch das Meiden von externen Reizen und Situationen (Schäfer et al., 2016). Die Zweifaktorentheorie postuliert den zugrunde liegenden Mechanismen der Vermeidung: Die Vermeidung bestimmter Reize wird durch klassische Konditionierung erworben und durch operante Konditionierung aufrechterhalten (Brillon et al., 2007).

Rumination bezeichnet das wiederholte und beharrliche Grübeln über negative Gefühle, Gedanken oder Probleme, ohne dabei zu einer Lösung zu gelangen oder diese zu verarbeiten. Es ist eine Form des obsessiven Nachdenkens, die oft zu einem verstärkten Gefühl von Niedergeschlagenheit oder Angst führen kann (Zawadzki, 2015).

### ***Entwicklungspsychologische Aspekte der Emotionsregulation bei Heranwachsenden***

Kinder werden allmählich effizienter darin, ihre Emotionen zu regulieren und ihre Strategien entwickeln sich mit fortschreitendem Alter weiter und können komplexer werden, da sie neue Fähigkeiten erlernen und ihre sozialen und kognitiven Fähigkeiten weiterentwickeln (Gullone et al., 2010; John & Gross, 2004; Zimmermann & Iwanski, 2014).

Während der Kindheit und Adoleszenz steht der Erwerb von Fähigkeiten zur Modulation und Kontrolle emotionaler Reaktionen eng in Verbindung mit der Reifung neurophysiologischer und biologischer Systeme und Strukturen. Diese ermöglichen es Individuen altersadäquat unterschiedliche Entwicklungsstufen in den Bereichen Physiologie, Kognition und Verhalten zu erreichen. Bereits im Vorschulalter kann ein breites Repertoire an Strategien der Emotionsregulation beobachtet werden, wie das Ausdrücken von Gefühlen, um soziale Unterstützung zu erhalten (Zeman & Shipman, 1996). Am Ende der Kindheit sind die Kinder in der Lage ihre Emotionen, auf sozial angemessene Weise auszudrücken und zu regulieren. Im Alter von 10 Jahren erfolgt eine bedeutende Veränderung im Prozess der Emotionsregulation, bei der Kinder von einer primär externen Regulation durch äußere Einflüsse, wie der elterlichen Fürsorge, zu einer internen Regulation durch eigene kognitive Strategien übergehen, welche die Kognitive Umbewertung und das Ändern von Sichtweisen umfassen (Garnefski et al., 2007). In diesem Alter sind die Kinder in der Lage, ohne das Eingreifen eines Erwachsenen ihre Emotionen auszudrücken, die (soziale) Situation adäquat einzuschätzen und angemessene Bewältigungsstrategien anzuwenden. Häufig verwendete Bewältigungsstrategien umfassen dabei das Beschuldigen von sich selbst oder anderen, Rumination und Katastrophisierung, aber auch Akzeptanz oder Umbewertung der Situation und Ablenkung (Garnefski et al., 2007). In der späten Kindheit und der Adoleszenz wird für Heranwachsende der eigene soziale Status und die Wahrnehmung durch andere zunehmend bedeutsamer, wobei gleichzeitig soziale oder auf das Selbst bezogene Emotionen wie Scham und Stolz an Intensität oder Häufigkeit zunehmen können, da Jugendliche eine gesteigerte Sensibilität gegenüber den Bewertungen anderer entwickeln. Die gesteigerte Sensibilität von Jugendlichen für die zwischenmenschlichen Konsequenzen einer bestimmten Emotionsäußerung sowie ihre veränderten sozialen Beziehungen zu ihren Eltern im Vergleich zu Gleichaltrigen beeinflussen ihre Entscheidungen darüber, welche Emotionen sie gegenüber bestimmten Personen ausdrücken (Zeman et al., 2006). Entgegen der zuvor elaborierten Theorie der kognitiven Reifung existiert ebenso die Theorie einer maladaptiven Verschiebung, nach der die Emotionsregulation innerhalb der Adoleszenz durch eine selektive dysfunktionale Verschiebung gekennzeichnet ist (Cracco et al., 2017). Diese wird auf eine gesteigerte emotionale Reaktivität in der Altersgruppe zurückgeführt, welche mit den bio-psycho-sozialen Veränderungen vor allem in der Pubertät einhergeht. Die Autor\*innen fanden des Weiteren eine selektive Abnahme der Nutzung adaptiver Strategien wie Problemlösen, Ablenkung, Vergessen, Akzeptanz und Stimmung anheben sowie eine gleichzeitige Zunahme der Nutzung maladaptiver Strategien wie Aufgeben, Rückzug und aggressive Handlungen in

der Altersgruppe der 12-15-Jährigen. Bei Mädchen wurde zusätzlich eine selektive Abnahme der kognitiven Problemlösung beobachtet, bei Jungen nahm die Nutzung der maladaptiven Strategien von Selbstabwertung und Grübeln zu.

### ***Die Rolle der Emotionsregulation bei der Nutzung sozialer Medien***

Heranwachsende suchen in den Inhalten sozialer Medien möglicherweise digitale Ablenkung von aufkommenden Ängsten oder belastenden Emotionen, was zu einem verstärkten Vermeidungsverhalten von emotionalen Erfahrungen führen kann (Hoge et al., 2017). Der Nutzens- und Belohnungsansatz geht davon aus, dass das Individuum eine aktive Rolle im Auswahlprozess von Medien einnimmt, wobei spezifische Arten von Medien ausgewählt werden, um bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen. Eine solche Motivation kann dabei darin bestehen, der Realität durch die Mediennutzung zu entfliehen und sich von den Anforderungen des Alltags durch die Nutzung sozialer Medien abzulenken (Quan-Haase & Young, 2010). Stress kann die Impulskontrolle beeinflussen. Emotionaler Stress verstärkt dabei das Verlangen, sich besser zu fühlen und kann die Fähigkeit untergraben, die Belohnung hinauszuzögern (Tice et al., 2001). Stattdessen führt er zur Bevorzugung von sofortigem Vergnügen anstelle von verzögertem, aber möglicherweise größerem und langfristigen Nutzen. Personen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen, haben größere Schwierigkeiten bei der Impulskontrolle und einen eingeschränkteren Zugang zu Emotionsregulationsstrategien (Drach et al., 2021). Zusätzlich wurde die suchtähnliche Nutzung von sozialen Medien mit Schwierigkeiten der Emotionsregulation und dem Einsatz von überwiegend maladaptiven Regulierungsstrategien in Verbindung gebracht (Hormes et al., 2014; Pontes et al., 2018). Niedrige Emotionsregulationsfähigkeiten korrelieren dabei mit einer stärkeren Ausprägung von suchtähnlicher Nutzung sozialer Medien, wobei die Beziehung zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit durch die Fähigkeiten zur Emotionsregulation moderiert wird (Giordano et al., 2022; Yang et al., 2020). Personen mit niedrigeren kognitiven Umdeutungsfähigkeiten sind stärker von den negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf ihre psychische Gesundheit betroffen. Im Kontrast dazu vermochten Personen mit ausgeprägten kognitiven Umdeutungsfähigkeiten diese negativen Einflüsse zu mildern (Yang et al., 2020). Kognitive Umbewertung korreliert ebenfalls negativ mit ungesunden sozialen Vergleichen in den sozialen Medien (Yue et al., 2022). Maladaptive Emotionsregulationsstrategien können einen aufrechterhaltenden Faktor für problematische Internetnutzung darstellen, eine spontane Remission dieser

problematischen Nutzung wird signifikant durch eine schwach ausgeprägte Nutzung maladaptiver Emotionsregulationsstrategien vorhergesagt (Wartberg und Lindenberg, 2020).

Die vorgestellte Literatur legt nahe, dass eine Förderung adaptiver Emotionsregulationsstrategien als Schutzmechanismus gegenüber problematischem Konsum sozialer Medien dienen könnte und die psychische Gesundheit von Jugendlichen verbessern sowie problematische Nutzungsmuster reduzieren könnte. Daher erscheint die Integration von Emotionsregulation in ein Training als sinnvoll, um den Jugendlichen die notwendigen Fähigkeiten zur Bewältigung der emotionalen Herausforderungen in sozialen Medien zu vermitteln und gesündere Nutzungsverhaltensweisen zu fördern.

## **Empathie**

Ein Konsens in der Forschung ist der positive Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, die eigenen Emotionen effektiv zu regulieren und empathischem Verhalten sowie moralisch wünschenswerten Handlungen (Laghi et al., 2018). Emotionsregulation kann als eine von drei Komponenten der menschlichen Empathie angesehen werden, neben affektiver Erregung und Emotionsverständnis (Decety, 2010). Empathie ist ein multidimensionales Konstrukt, das seit jeher Gegenstand exzessiver Forschung in vielen verschiedenen Disziplinen ist. In der wissenschaftlichen Diskussion zur Empathieforschung haben zahlreiche Autoren wiederholt die Uneindeutigkeit und Vieldeutigkeit des Begriffs Empathie kritisiert sowie betont, dass es keine einheitliche Definition gibt (Hall und Schwartz 2022; Kerem et al., 2001). Trotz einer Vielzahl unterschiedlicher Konzeptualisierungen und einer gewissen Unklarheit im Verständnis des Begriffes erkennen die meisten Definitionen von Empathie verwandte, aber dennoch unterschiedliche affektive und kognitive Komponenten an. Die kognitive Komponente von Empathie bezieht sich auf das intellektuelle Erkennen und Verstehen der affektiven Zustände anderer, auch empathische Genauigkeit (*empathetic accuracy*) genannt (Ickes et al., 1990) und die Fähigkeit, die Situation einer anderen Person durch Perspektivübernahme nachvollziehen zu können (Kerem et al., 2001). Sie umfasst mehrere verwandte soziale kognitive Prozesse, einschließlich der *Theory of Mind*, definiert als die Fähigkeit, Wünsche, Überzeugungen, Absichten und Emotionen sowohl sich selbst als auch anderen zuzuschreiben (Rakoczy, 2022). Die affektive Komponente von Empathie beinhaltet das tatsächliche Miterleben und Teilen der Emotionen einer anderen Person (Kerem et al., 2001). Die wahrgenommene Unterscheidung zwischen den individuellen eigenen Emotionen und denen einer anderen Person ist entscheidend und notwendig, um Empathie von rein emotionaler Ansteckung (*emotional contagion*), welche lediglich das Erleben der Emotionen

anderer ohne ein eigenes Verständnis davon umfasst, sowie vom Konzept der Sympathie zu unterscheiden (Bischof-Köhler, 2006). Letzteres konzentriert sich hauptsächlich auf die Sorge und Trauer um eine leidende oder emotional belastete Person und kann aus einer emphatischen Reaktion heraus entstehen, muss aber nicht (Yavuz et al., 2024). Empathie befähigt uns, die Perspektiven und Gefühle anderer zu verstehen und uns mit ihnen zu identifizieren und verbinden. Sie spielt von der Geburt bis zum Ende des Lebens eine entscheidende Rolle in der menschlichen sozialen Interaktion. Täter von Gewalttaten, sexueller Aggression und antisozialem Verhalten, werden regelmäßig als solche beschrieben, die eine unzureichende Empathie aufweisen (Vachon et al., 2014). Die erste Übersichtsarbeit zu Empathie von Miller und Eisenberg (1988) fand einen negativen Zusammenhang zwischen Empathie und Aggression sowie anti-sozialem Verhalten. Dieser Zusammenhang wurde seitdem in zahlreichen Forschungsarbeiten repliziert, unter anderem bei Straftätern (Jolliffe & Farrington, 2004) sowie in Verbindung mit Mobbing (Zych et al., 2016) und Cybermobbing (Zych et al., 2019). Umgekehrt ist eine ausgeprägte Empathiefähigkeit bei Jugendlichen positiv mit unterstützendem Verhalten gegenüber Mitschülern assoziiert, die gemobbt oder viktimisiert werden (Gini et al., 2007). Es besteht umfangreiche Evidenz dafür, dass Empathie positiv mit prosozialem Verhalten (Eisenberg & Miller, 1987; Stocks et al., 2008), wie beispielsweise Hilfeleistung (Davis, 2015; Paciello et al., 2013), sowie mit der Zufriedenheit in Paarbeziehungen (Busby & Gardner, 2008) und der Problemlösung in Freundschaften (De Wied et al., 2007) korreliert.

### ***Entwicklungspsychologische Aspekte von Empathie bei Heranwachsenden***

Die Wissenschaft ist sich einig, dass Empathie sich im Verlauf des Lebens verändert und formbar ist. Bereits im Verlauf des zweiten Lebensjahres zeigen Kinder verschiedene Manifestationen von empathischem Verhalten, wie Mitgefühl, persönliches Unbehagen als Reaktion auf die Gefühle anderer sowie prosoziales Verhalten, außerdem zeigen sie eine Form von Hilfeverhalten auf echte oder simulierte Notlagen anderer. Bis zum dritten Lebensjahr entwickeln Kinder eine breite Palette von empathiebezogenen Verhaltensweisen: Sie zeigen die Fähigkeit tröstende Worte zu äußern und Ratschläge erteilen, teilen mit anderen oder lenken sie ab und demonstrieren verbal sowie mimisch Mitgefühl und Interesse an den Schwierigkeiten anderer. Dies alles gehört zur affektiven Komponente von Empathie. Mit zunehmendem Alter, insbesondere im Vorschul- und Grundschulalter, machen Kinder zusätzlich bedeutende Fortschritte in der Entwicklung der kognitiven Komponente von

Empathie, auch als Perspektivübernahme bezeichnet, was die Fähigkeit beinhaltet, sich in Erfahrungen anderer Menschen hineinzusetzen. Ihre verbesserten sprachlichen Fähigkeiten und die Entwicklung eines reicheren Vokabulars ermöglichen es ihnen, sich besser in die Gedanken und Gefühle anderer hineinzusetzen und komplexere Gedanken präziser auszudrücken (McDonald & Messinger, 2011). Die Adoleszenz gilt als besonders entscheidende Phase für die Entwicklung von Empathie (Eisenberg et al., 1995). In diesem Übergangszeitraum von Kindheit zu Erwachsensein erleben Jugendliche eine Vielzahl (neuro-)physiologischer, endokriner und biologischer Veränderungen sowie soziale und individuelle Übergänge, die wichtige Implikationen für die Entwicklung von Empathie haben. Verbesserungen im abstrakten Denken, die mit sozio-emotionalen Veränderungen einhergehen, sowie die Entwicklung internalisierter moralischer und sozialer Prinzipien fördern pro-soziale Tendenzen und Empathie bei Jugendlichen. Darüber hinaus bieten normative Veränderungen in den sozialen Beziehungen mit Gleichaltrigen und Erwachsenen sowie eine zunehmende Autonomie in sozialen Verhaltensweisen und Werten Möglichkeiten für pro-soziales Verhalten (Allemand et al., 2014). Die longitudinale Untersuchung über einen Zeitraum von mehr als 23 Jahren ergab, dass nicht nur das anfängliche Level von Empathie, sondern auch die Veränderung der empathischen Fähigkeiten während der Adoleszenz individuelle Unterschiede in den sozialen Kompetenzen im Erwachsenenalter vorhersagen konnten (Allemand et al., 2014). Jugendliche, die eine hohe Selbsteinschätzung ihrer Empathie aufwiesen, neigten dazu, ihre Empathie auch als Erwachsene zwei Jahrzehnte später hoch einzuschätzen und wendeten konstruktivere Kommunikationsfähigkeiten in Konfliktsituationen innerhalb ihrer Ehe oder Beziehung an. Personen, die während der Adoleszenz eine Zunahme ihrer Empathie verzeichneten, wiesen im Erwachsenenalter höhere Empathieniveaus auf und empfanden sich als gut in soziale Netzwerke eingebunden. In der turbulenten Phase der Adoleszenz, in der das Knüpfen enger und bedeutsamer Beziehungen zu Gleichaltrigen von zentraler Bedeutung ist, ermöglicht Empathie jungen Menschen, sich einfühlsam in die Erfahrungen und Emotionen ihrer Mitmenschen hineinzusetzen und so bedeutungsvolle Verbindungen zu knüpfen, die ein wichtiges Fundament für ihre persönliche und soziale Entwicklung bilden. Empathie ist generell mit einer Vielzahl von anderen Funktionsbereichen verbunden, darunter moralisches Verhalten, soziale Kompetenzen und Kognitionen, Sympathie sowie pro-soziale Verhaltensweisen. Die langjährige Empathie-Altruismus-Hypothese besagt, dass es empathisches Mitgefühl für andere ist, welches die altruistische Motivation generiert, die prosozialem Verhalten zugrunde liegt (Batson, 2012). Jugendliche mit ausgeprägter Empathie berichten von mehr pro-sozialen Zielen,



Einstellungen und Verhalten. Außerdem zeigen sie eine höhere Sozialkompetenz, neigen weniger zu externalisierenden Problemen, sind weniger aggressiv, haben unterstützende Beziehungen zu Gleichaltrigen, werden von ihren Peers gemocht und sind eher bereit, anderen zu helfen während Empathie in der Regel negativ mit Mobbing und negativer Emotionalität verbunden ist (Eisenberg & Morris, 2004). Empathie und Emotionsregulation hängen dabei eng zusammen und beide Fähigkeiten korrelieren bei Vorschulkindern (Ornaghi et al., 2020). Möglicherweise liegt eine bidirektionale Beziehung zwischen den beiden Konstrukten vor, wobei kognitive Empathiefähigkeiten dazu beitragen können, die Emotionsregulation zu unterstützen, während effektive Emotionsregulation auch die Fähigkeit zur Empathie fördern kann (N. M. Thompson et al., 2021). In emotionalen Situationen könnten Personen mit verbesserten Emotionsregulationsfähigkeiten mehr kognitive Ressourcen zur Verfügung haben, um die Gefühle anderer genau zu interpretieren. Gleichzeitig können Personen, die besser darin sind, die Perspektiven anderer einzunehmen, in der Lage sein, eine distanzierte Selbstperspektive einzunehmen, was ihnen hilft, adaptive Regulationsstrategien wie Kognitive Umbewertung zu nutzen.

### ***Die Rolle der Empathie bei der Nutzung sozialer Medien***

Mit wachsender Besorgnis ist ein Rückgang der Empathie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu beobachten (Twenge, 2013), für den die gleichzeitige Zunahme der Internet- und Smartphonennutzung und speziell der sozialen Medien eine mögliche wichtige Ursache sein könnte (Konrath et al., 2010; Twenge, 2017). Bei deutschen sowie chinesischen Erwachsenen konnte eine Verbindung zwischen niedrig ausgeprägter Empathie und problematischer Internetnutzung gezeigt werden (Melchers et al., 2015). Die Untersuchung amerikanischer Erwachsener identifizierte eine negative Korrelation zwischen der Nutzung sozialer Medien und kognitiver Empathie, wobei kein Zusammenhang zu affektiver Empathie festgestellt wurde (Martingano et al., 2022). EEG-Studien liefern psychophysische Indizien für Empathiedefizite bei jungen Erwachsenen, die trotz schwerwiegender negativer Folgen Schwierigkeiten haben ihre Internetnutzung zu kontrollieren (J. Chen et al., 2017). Die Autor\*innen dieser Studie konnten zeigen, dass Individuen mit suchtvähnlichem Internetkonsum eine reduzierte affektive Erregung und emotionale Teilhabe sowie eine geringere Zuweisung von Aufmerksamkeitsressourcen zum Schmerz anderer haben. Empathie kann als möglicher Schutzfaktor für problematisches und suchtvähnliches Verhalten in sozialen Medien fungieren, basierend auf der Feststellung einer negativen Korrelation zwischen der Fähigkeit zur Perspektivenübernahme sowie dem Vorhandensein einfühlsamer Sorge und der

Entwicklung von suchtähnlichem Verhalten in sozialen Medien (Dailey et al., 2020). Empathie und Cybermobbing sind negativ korreliert (Zych et al., 2019). Die Auswirkungen von Empathie auf Zuschauerverhalten bei Cybermobbing sind jedoch komplexer, wobei kognitive Empathie Unterstützungsverhalten positiv beeinflusst (Owusu & Zhou, 2015).

### **Förderung von Empathie und Emotionsregulation durch gezielte Interventionen**

Die empirischen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Personen mit psychischen Störungen gewisse Muster im Umgang mit negativen Emotionen aufweisen. Menschen mit depressiver Symptomatik zeigen oft Schwierigkeiten bei der Identifikation (Rude & Mccarthy, 2003), Akzeptanz und dem Aushalten negativer Gefühle (Campbell-Sills et al., 2006) sowie beim Aufrechterhalten von Mitgefühl für sich selbst in Zeiten emotionaler Belastung (MacBeth & Gumley, 2012; Visted et al., 2018). Zudem neigen sie dazu, dysfunktionale Emotionsregulationsstrategien wie Grübeln und Katastrophisieren vermehrt anzuwenden und ihren Affektausdruck zu unterdrücken (Aldao et al., 2010; Visted et al., 2018). Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation können als transdiagnostischen Risiko- und aufrechterhaltenden Faktor fungieren, der über spezifische Störungsbilder hinausgeht (Svaldi et al., 2012). Personen mit einer Essstörung weisen eine erhöhte Sensibilität für Emotionen auf und erleben häufiger intensive Gefühle von Angst, Furcht, Nervosität und Anspannung. Aufgrund zusätzlicher Herausforderungen bei der Akzeptanz und Bewältigung ihrer Gefühle, tendieren sie eher dazu, Situationen intensiver emotionaler Erfahrungen zu vermeiden (Svaldi et al., 2012). Diese Ergebnisse bestätigen frühere Erkenntnisse, die darauf hinweisen, dass die Schwere der Essstörung in signifikanter Weise mit nahezu allen Aspekten von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation korreliert war. Auch Empathie steht in Zusammenhang mit verschiedenen klinischen Zuständen, wobei besonders verschiedene Ausprägungen von empathischem Ungleichgewicht dabei eine Rolle spielen können (Shalev et al., 2023). Während Feindseligkeit und zwanghaftes Verhalten mit der Gesamtempathie assoziiert sind, brachten die Autoren der Studie eine Dominanz der kognitiven Empathie mit Depression und psychopathischen Tendenzen in Verbindung, während eine Dominanz von affektiver Empathie mit den sozialen Aspekten von Autismus und Angst assoziiert war.

Angesichts der Bedeutung affektiver Faktoren in den Konzepten nahezu aller psychotherapeutischen Ansätze ist die Bewältigung belastender Affekte ein zentrales Thema, das von praktisch allen Therapieformen in unterschiedlichem Maße und Intensität behandelt wird. Die "Dritte Welle" der Verhaltenstherapie (Hayes, 2004; Hayes et al., 2011), zu denen

die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) (Lynch et al., 2007) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) (Hayes et al., 2006) gehören, legen einen stärkeren Fokus auf die Emotionsregulation. Während die DBT sich speziell auf die Vermittlung adaptiver Emotionsregulationsstrategien konzentriert und ursprünglich für die Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt wurde, zielt die ACT darauf ab, Vermeidungsverhalten als Reaktion auf aversive Erlebnisse und unerwünschte Emotionen zu reduzieren. Weitere Therapieansätze wie das Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (Kabat-Zinn; 2003), die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Depression (Segal et al., 2004) sowie mitgeföhlsbasierte Ansätze integrieren ebenfalls Emotionsregulationstechniken, indem sie die Fähigkeit vermitteln, Aufmerksamkeit auf Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen umzulenken (Goldin & Gross, 2010). Spezifische Therapieansätze wie die Emotionsregulationstherapie (Mennin et al., 2015) und die emotionsfokussierte kognitive Verhaltenstherapie (Suveg et al., 2006) mit einem expliziten Fokus auf Emotionsregulation, zielen darauf ab, die Emotionsregulationsfähigkeiten bei verschiedenen Störungen zu stärken, indem sie den Patient\*innen beibringen, ihre Emotionen zu identifizieren, zu akzeptieren und zu bewältigen. In ähnlicher Manier wurde auch das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) (Berking, 2017) entwickelt. Es zielt darauf ab, die emotionalen Kompetenzen der Teilnehmenden zu erweitern und zu stärken, und Defizite im Bereich der allgemeinen Emotionsregulation zu reduzieren.

Es liegt überzeugende Evidenz dafür vor, dass wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramme signifikant zur Steigerung der emotionalen Intelligenz und Emotionsregulation bei Jugendlichen beitragen können (Berking, 2008, 2013, 2017; Diener et al., 2020; Goldin & Gross, 2010; Mennin et al., 2015; Nélis et al., 2009; Suveg et al., 2006). Die Ergebnisse verschiedener Studien offenbaren, dass die Teilnehmenden nach Absolvieren eines Trainings emotionaler Kompetenzen deutliche Verbesserungen in der Erkennung und Bewältigung von Emotionen aufwiesen. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass diese positiven Veränderungen über einen Zeitraum von sechs Monaten hinweg bestehen blieben (Nélis et al., 2009). Die Evaluation des TEK konnte zeigen, dass Patient\*innen, die an diesem spezifischen Training zur Emotionsregulation zusätzlich zur üblichen kognitiven Verhaltenstherapie teilnahmen, danach signifikant größere Fortschritte in der erfolgreichen Anwendung von Emotionsregulationsfähigkeiten berichteten (Berking et al., 2008). Ebenso bietet die Literatur eine breite Palette an bereits wissenschaftlich evaluierten Programmen zur Förderung von Empathie mit überzeugender Evidenz (für eine detaillierte Übersicht siehe Roth et al., 2016). Dabei umfassen die verschiedenen Interventionen Maßnahmen zur

Kompetenzförderung bei psychisch unauffälligen Personen, darunter Kinder und Jugendliche und medizinisch-pflegende Berufe genauso wie sie sich an Personen mit Defiziten im empathischen Erleben, wie Sexualstraftäter richten. Die Programme beinhalten empathische Fähigkeiten und Ausdrucksformen, die in breitere soziale Kompetenzförderungsmaßnahmen integriert sind. Sie haben ebenso das Ziel, das Erkennen, Versehen und Regulieren der eigenen Emotionen voranzutreiben, wie die kognitive Komponente der Empathie zu fördern. Eine umfangreiche Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Empathietrainings fand einen signifikanten Trainingseffekt mit einer mittleren Effektstärke (Teding Van Berkhout & Malouff, 2016).

Trainingsprogramme, die auf eine Förderung der Emotionsregulation und der Empathie von Kindern und Jugendlichen abzielen, finden sich hauptsächlich im schulischen Bereich, wie etwa das Emotionstraining in der Schule (Petermann et al., 2015): Ziel des Trainings ist es, den Risiken der Entwicklung einer psychischen Störung bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Dabei werden vier Kernkompetenzen adressiert: Emotionsbewusstsein, Emotionsverständnis, Emotionsregulation sowie Empathie. Eine Evaluationsstudie zu kurzfristigen Effekten dieses Trainings konnte eine Steigerung der Empathiefähigkeit und eine Verbesserung der Emotionsregulation, im Sinne der Zunahme von adaptiven Trauerregulationsstrategien, im Vergleich zur Kontrollgruppe feststellen (Diener et al., 2020).

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass das Gehirn plastisch ist und sich durch Training und Übung verändern kann (Galván, 2010). Longitudinalen MRT-Daten zeigen, dass dies auch für die sozio-affektiven und sozio-kognitiven Gehirnetzwerke zutrifft (Valk et al., 2017). Die Ergebnisse der MRT-Scans deuten darauf hin, dass ein Training spezifische Veränderungen in der kortikalen Morphologie des Gehirns induzierte. Die Art der Veränderungen variierte je nach Trainingsmodul: Das Training sozio-affektiver Fähigkeiten wie Mitgefühl, Umgang mit schwierigen Emotionen und prosoziale Motivation induzierte Plastizität in frontoinsulären Regionen, während das Training sozio-kognitiver Fähigkeiten (kognitive Perspektivenübernahme, Metakognition) Veränderungen im inferioren frontalen und lateralen temporalen Kortex umfasste. Die spezifische Zunahme der kortikalen Dicke in Folge des Trainings korrelierte mit praktischen Verbesserungen in Mitgefühl und Theory of Mind nach dem Training und überlappt mit funktionellen Netzwerken, die für diese Fähigkeiten spezifisch sind und aus Aufgaben zu modulspezifischen Funktionen vor dem Training gewonnen wurden.

Die Vielzahl und Evidenz der vorgestellten Trainingsprogramme und Therapieansätze, neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Forschungsarbeiten legen nahe, dass Menschen durch gezieltes Training und spezifische Interventionen lernen können, ihre Emotionen besser zu regulieren, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und ihre Empathie zu stärken.

### **Zielsetzung**

Die Zielsetzung dieser Masterarbeit ist dreigeteilt. Zuerst liegt das allumfassende Ziel gemeinsam mit Fr. M.A. Dr.in Reiner darin, ein partizipatives Training zur Kompetenz im Umgang mit sozialen Medien zu erstellen, das gezielt auf die Bedürfnisse und Herausforderungen von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen abzielt. Unsere Intention ist es, diesen besonders vulnerablen Personenkreis dabei zu unterstützen, ein gesundes und reflektiertes Verhalten im Umgang mit sozialen Medien zu entwickeln. Bei der Erstellung des Trainings soll vor allem Wert auf die Förderung der Emotionsregulation gelegt werden, da die ausführlich dargelegte Literatur drauf hindeutet, dass eine adaptive Emotionsregulation einen Schutzfaktor gegenüber einem problematischen und suchtvähnlichen Konsum von sozialem Medien darstellt. Ebenso soll bei der Erstellung des Kompetenztrainings der Aspekt der Empathie berücksichtigt werden, da diese ebenfalls einen potenziellen protektiven Faktor für einen problematischen Konsum sozialer Medien darstellt. Durch die Förderung von Empathie sollen prosoziale Verhaltensweisen gestärkt und negative Interaktionen wie Cybermobbing reduziert werden, was letztendlich zu einem unterstützenden und respektvollen Online-Umfeld beitragen soll.

Das Ziel dieser Masterarbeit liegt jedoch nicht nur in der Entwicklung eines solchen Trainings, sondern auch in dessen Evaluierung, um die Effektivität und Wirksamkeit zu beurteilen und eine Grundlage für zukünftige Studien in diesem Bereich zu schaffen.

Das letzte Bestreben dieser Masterarbeit ist es, Emotionsregulation und Emotionsregulationsstrategien, Empathie und Stress in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen besser zu verstehen. Es sollen sowohl negative als auch positive Einflussfaktoren der Nutzung sozialer Medien auf die Emotionen und Emotionsregulation sowie das Wohlbefinden der Jugendlichen erkannt werden. Darüber hinaus sollen Veränderungen, die nach der Teilnahme am Training auftreten, erfasst werden.

## **Fragestellungen und Hypothesen**

### **Fragestellung 1**

Kann ein gezieltes Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien eine Verbesserung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung erzielen? Eine Verbesserung kann entweder durch eine Zunahme von adaptiven Strategien oder durch den Rückgang der Nutzung maladaptiver Strategien gekennzeichnet sein oder eine Kombination von beidem.

H1: Nach der Teilnahme an einem Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien weisen Patient\*innen in psychiatrischer Behandlung höhere Fähigkeiten der Emotionsregulation (im Sinne einer Abnahme maladaptiver und/oder Zunahme adaptiver Emotionsregulationsstrategien) auf als davor.

H0: Es gibt keinen signifikanten Unterschied in der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung vor und nach der Teilnahme an einem gezielten Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien.

### **Fragestellung 2**

Kann ein gezieltes Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien eine Steigerung der Empathiefähigkeit bei Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung erzielen?

H1: Nach der Teilnahme an einem Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien weisen Patient\*innen in psychiatrischer Behandlung höhere Empathiefähigkeiten auf als davor.

H0: Es gibt keinen signifikanten Unterschied in der Empathiefähigkeit bei Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung vor und nach der Teilnahme an einem gezielten Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien.

### **Fragestellung 3 (Qualitativ)**

Wie und in welchen Situationen hat die Nutzung sozialer Medien einen Einfluss auf die Stimmung, Emotionen und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung?

## **Fragestellung 4 (Qualitativ)**

Inwiefern findet durch die Intervention eine Veränderung im Umgang mit sozialen Medien bei den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung statt?

## **Methode**

### **Untersuchungsdesign**

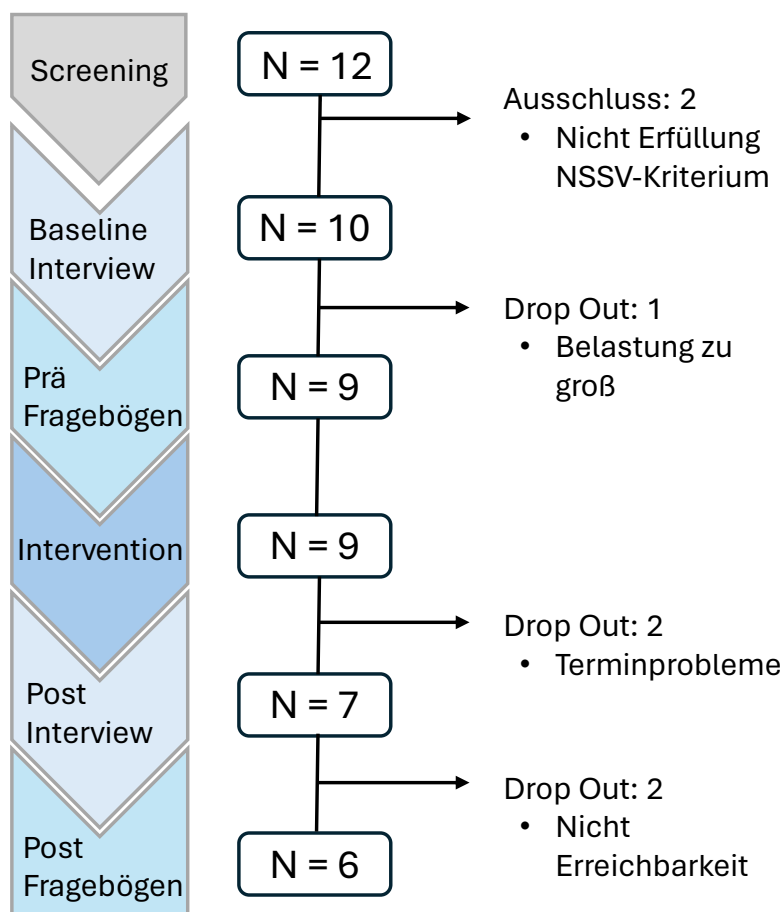
Bei dieser Arbeit handelt sich um eine Längsschnittstudie in einem quasiexperimentellen Ein-Gruppen Prä-Post-Design ohne Kontrollgruppe, bei dem vor und nach der Durchführung des Social-Media-Kompetenztrainings als Intervention in Form eines Mixed-Method Ansatzes Fragebögen und ein leitfadengestütztes Interview vorgegeben wurden. Das Forschungsprojekt, auf dem diese Arbeit basiert, wurde der Ethikkommission der medizinischen Universität Wien zur Prüfung vorgelegt und von dieser genehmigt. Rekrutiert wurde auf den verschiedenen Stationen der Kinder- und Jugendpsychiatrie des allgemeinen Krankenhaus Wien (AKH) der medizinischen Universität Wien. Das Projekt wurde den Berufsgruppen mit Patient\*innenkontakt vorgestellt, mit der Absicht, geeignete Teilnehmer\*innen dadurch vermittelt zu bekommen. Flyer wurden ausgedruckt und aufgehängt, Kinder und Jugendliche, die den Einschlusskriterien (siehe Abschnitt Stichprobe) entsprachen, wurden aktiv aufgesucht und informiert. Alle an der Teilnahme interessierten Patient\*innen erhielten eine umfassende Aufklärung in einem persönlichen Gespräch über Art, Zweck und Ablauf der Studie und unterschrieben, genau wie die Erziehungsberechtigten, vor der Teilnahme eine Einverständniserklärung (Anhang II und III). Es erfolgte keine finanzielle Vergütung für die Teilnahme. Im Zuge der Pseudonymisierung wurde jedem Probanden und jeder Probandin ein vierstelliger Code zugewiesen, bestehend aus einem Buchstaben und drei Zahlen. Sämtliche erhobenen Daten wurden ausschließlich durch diesen Code gekennzeichnet, sowohl in physischer als auch in elektronischer Form, um die Datenschutzbestimmungen zu wahren. Die Daten wurden innerhalb des PhD-Projekts von Fr. M.A. Dr.in Reiner gesammelt, die am AKH als Assistenzärztin arbeitet. Dieses umfasste noch weitere Fragebögen und eine Fokusgruppe nach Beenden des Social-Media-Kompetenz-Trainings und befasste sich vorherrschend damit, auslösende Faktoren und Trigger für Selbstverletzung, Suizidgedanken und Stress in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen zu detektieren.

## Stichprobe

Die Intervention wurde in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der medizinischen Universität des AKH in Wien durchgeführt. Die Patient\*innen, welche in die Erhebung eingeschlossen wurden, wiesen in ihrer Anamnese nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV) auf, wobei in den letzten 12 Monaten vor der Erhebung zumindest ein Ereignis nicht-suizidaler Selbstverletzung aufgetreten ist. Sie leben in Österreich, und sprechen zumindest auf B2-Level Deutsch, um dem Diskurs in der Gruppe angemessen folgen zu können. Als konkrete Ausschlusskriterien wurden akute Suizidalität sowie akute und unbehandelte psychotische Erkrankungen festgelegt. Alle teilnehmenden Personen befanden sich zum Zeitpunkt des Einschlusses in das Training und die Erhebung in kinder- und jugendpsychiatrischer stationärer, ambulanter oder tagesklinischer Behandlung an der Univ. Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der medizinischen Universität des AKH in Wien. Abbildung 1 zeigt ein Flussdiagramm der Studienpopulation. Die Fragebögen haben

### Abbildung 1

Flussdiagramm der Stichprobe





insgesamt sechs Personen zum Zeitpunkt vor sowie nach der Gruppenintervention ausgefüllt. Diese sechs Personen und eine weitere Person haben beide Interviews, vor und nach der Gruppenintervention, absolviert. Vier weitere Proband\*innen haben das Prä-Interventions-Interview abgeschlossen, jedoch keine Fragebögen ausgefüllt und auch nicht, oder nicht vollständig, an der Gruppenintervention sowie dem Post-Interview teilgenommen. Aufgrund dieser Drop-outs liegen bei drei Datensätzen nur die Prä-Interventionsfragebögen vor, welche für die Erhebung nicht ausgewertet wurden. Insgesamt ergeben sich daraus zwei verschiedene Stichproben: die Stichprobe der Interviewbefragung ( $N = 11$ ) und die Stichprobe der Fragebogenerhebung ( $N = 6$ ). Die nachfolgende Tabelle 1 veranschaulicht die demografischen Daten aller Teilnehmenden, sowohl der Fragebögen- als auch der Interviewbefragung, die den medizinischen Aufzeichnungen des Allgemeinen Krankenhaus Informationsmanagement (AKIM) entnommen wurden.

**Tabelle 1**

*Soziodemografische Merkmale der Teilnehmenden zur Baseline Erhebung (T0)*

Soziodemografische Merkmale	Interviewstichprobe ( $n=10$ )		Fragebögenstichprobe ( $n=6$ )	
	$n$	%	$n$	%
<b>Geschlecht (Gender)</b>				
Weiblich	8	80	6	100
Männlich	1	10	0	0
Divers	1	10	0	0
<b>Diagnose</b>				
Anorexia Nervosa	5	50	5	83.3
Depressive Episode	6	60	5	83.3
Persönlichkeitsstörung	3	30	1	16.67
soziale Phobie	1	10	1	16.67
Geschlechtsinkongruenz	1	10	0	0
Komorbid	6	60	5	83.3

*Anmerkung.* Teilnehmende der Interviewstichprobe waren im Durchschnitt 15 Jahre alt (SD = 1). Teilnehmende der Fragebogenstichprobe waren im Durchschnitt 14.5 Jahre alt (SD = 1.05).

## Untersuchungsinstrumente

Es wurde der Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen (FEEL-KJ) (Grob & Smolenski, 2005) eingesetzt. Mithilfe dieses aus 90-Items bestehenden Selbstberichts-Fragebogens können 15 sowohl adaptive (Problemorientiertes Handeln, Zerstreuung, Stimmung anheben, Akzeptieren, Vergessen, Kognitives Umbewerten und Kognitives Problemlösen) als auch maladaptive Emotionsregulationsstrategien (Aufgeben, Aggressives Verhalten, Rückzug, Selbstabwertung und Perseveration) für die Emotionen Angst, Trauer und Wut bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren erfasst werden. Zusätzlich erlaubt er eine Erhebung der erlebten sozialen Unterstützung, des Ausdrucks von Emotionen und der Emotionskontrolle. Die Beantwortung der Items erfolgt über eine fünfstufige Antwortskala, niedrige Werte nach der Auswertung stehen hierbei für eine schwache Ausprägung der entsprechenden Strategien. Ein Beispielitem wäre "Wenn ich traurig bin, versuche ich selber, das Beste aus der Situation zu machen.". Als mögliche Antwortoptionen stehen dabei "fast nie", "selten", "ab und zu", "oft" und "fast immer" zur Verfügung, wobei das am besten Zutreffendste ausgewählt werden soll. Das Testmanual gibt die interne Konsistenz der Sekundärskalen emotionsübergreifend mit einem Cronbachs Alpha von .82 für maladaptive Emotionsregulationsstrategien und mit  $\alpha = .93$  für die adaptiven Strategien an. Die interne Konsistenz der 15 Primärskalen reichte von .69 (Vergessen, Aufgeben, Perseveration) bis .91 (soziale Unterstützung). Die Retest-Reliabilitäten über einen Zeitraum von 6 Wochen liegen für die einzelnen Skalen der verschiedenen Emotionsregulationsstrategien zwischen  $r = .62$  (Kognitives Problemlösen) und  $r = .81$  (soziale Unterstützung) und für die zwei Sekundärskalen bei  $r = .81$  (Adaptive Strategien) und  $r = .73$  (Maladaptive Strategien). Der FEEL-KJ ist das erste deutschsprachige multidimensionale Instrument, das dazu dient, Emotionsregulationsstrategien bei Kindern und Jugendlichen über einen breiten Altersbereich zu erfassen. Der Itempool wurde aus qualitativen Interviewstudien abgeleitet und umfasst eine breite Palette von Strategien, die Kinder und Jugendliche üblicherweise anwenden.

Die SPF-Kurzskala zur Messung von Empathie (SPF-K) (Paulus, 2009) besteht aus zwei Skalen mit je zwei Items pro Skala und diente dem Screening der Empathiefähigkeit. Die Skala PT (= Perspective Taking) misst dabei einen kognitiven Empathie-Faktor: Die Fähigkeit, spontan eine Sache aus der psychologischen Perspektive eines anderen sehen zu können. Die Skala EC (= Empathic Compassion) misst einen emotionalen Empathie-Faktor, sie dient der Messung fremdorientierter Gefühle wie z.B. Mitgefühl. Die Beantwortung der Items erfolgt über eine fünfstufige Antwortskala, niedrige Werte in den Skalen deuten dabei

auf eine schwache Ausprägung des gemessenen Merkmals hin. Ein Beispielitem wäre “Wenn mir das Verhalten eines anderen komisch vorkommt, versuche ich mich für eine Weile in seine Lage zu versetzen.” Als Antwortoptionen stehen dabei “nie”, “selten”, “manchmal”, “oft” und “immer” zur Verfügung und das Ausmaß der Zustimmung auf die eigene Person soll angegeben werden. Aus Gründen der Ökonomie und Zumutbarkeit wurde der SPF-K als Kurzversion dem ausführlicheren Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen zur Messung von Empathie (SPF), dem er zugrunde liegt, vorgezogen. Dieser ist die deutschsprachige Version des Interpersonal Reactivity Index (IRI), einer der am häufigsten in der Praxis eingesetzten Fragebögen zur Messung von Empathie. Die Korrelationen der Kurzversion zum Original SPF sind sehr gut ( $r_{EC} = .89$ ,  $r_{PT} = .90$ ,  $r_{EM} = .87$ ). Die interne Konsistenz des Original SPF zeigt eine akzeptable bis gute Zuverlässigkeit, gemessen durch Cronbachs Alpha Werte von .75 für Empathic Compassion (EC), .80 für Perspective Taking (PT) und .84 für den gesamten Empathie-Score.

Es wurde sowohl vor als auch nach der Gruppenphase mit allen Teilnehmenden ein qualitatives Interview zur Nutzung sozialer Medien geführt. Dabei handelte es sich um halbstrukturierte und teilstandardisierte Interviews, welche mithilfe eines Interview-Leitfadens durchgeführt wurden. Die Themenblöcke sind grob vorgegeben, ermöglichen jedoch auch individuelle Anpassungen. Die beschriebene Methodik bot einen flexiblen Ansatz, um fall- und situationsbezogene relevante Details in die Datenerhebung einzubeziehen. Die Offenheit des Vorgehens ermöglichte es, den Stellenwert verschiedener Aspekte der Erfahrungswirklichkeit und Lebenswelt für die Forschungsfrage zu bestimmen, was eine optimale Annäherung an den Untersuchungsgegenstand gewährleistete. Die Leitfäden für die Prä- und Postinterviews wurden für die Datenerhebung dieser Arbeit eigens von Fr. M.A. Dr.in Reiner entworfen und umfassten 16 (Prä-Leitfaden) bzw. 18 (Post-Leitfaden) offene Fragen aus folgenden Bereichen:

- Konsumverhalten und Nutzungsgewohnheiten von sozialen Medien (tägliche Gebrauchsdauer)
- Einfluss von sozialen Medien auf Stimmung und Wohlbefinden
- soziale Medien im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit
- Triggernde Inhalte von sozialen Medien und Auswirkungen auf Selbstverletzung und Suizidgedanken/-pläne

Der Leitfaden zum Postinterview enthielt zusätzlich Fragen zu den Themen:

- Veränderung der Nutzungsgewohnheiten

- Evaluation der Gruppenintervention (positives und negatives Feedback)
- Lernerfahrungen und Veränderung durch die Intervention

Die gesamten Leitfäden können im Anhang nachgelesen werden (Anhang IV und V). Fr. M.A. Dr.in Reiner als durchführende Interviewerin ebenso wie die Autorin verfügten durch vorangegangene Forschungsarbeiten bereits über Erfahrung in der Planung, Durchführung und Auswertung qualitativer Interviews.

## **Intervention**

Die Intervention umfasste fünf themenspezifische Einheiten mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten. Das Programm der Gruppenintervention wurde von der Autorin gemeinsam mit Fr. M.A. Dr.in Reiner entwickelt. Es enthält psychoedukative Elemente mit dem Ziel, das Wissen und die Kompetenz im Umgang mit sozialen Medien zu erweitern, ebenso wie viele praktische Übungen, um die Emotionsregulation und Empathie der Teilnehmenden zu fördern. In jedem Trainingszyklus wiederholten sich bei jeder Gruppe die festgelegten Themen in der gleichen Reihenfolge. Die Intervention begann mit dem Themenblock zur Förderung der Medienkompetenz. In dieser Einheit wurde gemeinsam eine umfassende Definition des Begriffs soziale Medien erarbeitet. Die individuellen Nutzungsgewohnheiten wurden eingehend besprochen, um den Kindern und Jugendlichen bewusst zu machen, wie viel Zeit sie täglich mit der Nutzung von sozialen Medien verbringen und warum es daher entscheidend ist, ihren eigenen Konsum kritisch zu hinterfragen und zu reflektieren. Anschließend wurden am Flipchart die Vor- und Nachteile von sozialen Medien gesammelt und erarbeitet. Nach dieser Diskussion wurde das Konzept der Medienkompetenz eingeführt und durch praktische Übungen vertieft, die sich mit den Unterschieden zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung anhand eines fiktiven Instagram-Profiles befassten. Gemeinsam wurde überlegt, welche Art von Inhalten gepostet werden können und welche besser vermieden werden sollten, wobei die Gründe für diese Entscheidungen eingehend diskutiert wurden. Der zweite Themenblock widmete sich den Themen problematisches und suchtähnliches Verhalten und begann mit der Präsentation eines kurzen Videos, das verdeutlichen sollte, dass nicht alles, was in den sozialen Medien gezeigt wird, der Realität entspricht. Dieses Video diente als Einstieg, um die Teilnehmenden zu sensibilisieren und zu zeigen, dass die scheinbare Perfektion und Glückseligkeit, die in sozialen Medien oft vermittelt wird und mit denen sie sich und ihr eigenes Leben vergleichen, nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen. Anhand dieses Beispiels wurden die problematischen Aspekte, die

bereits in der ersten Sitzung angesprochen wurden, vertieft und genauer auf den sozialen Vergleich sowie dessen Auswirkungen eingegangen. Durch die Verwendung von Bildmaterial wurde in der nachfolgenden Übung veranschaulicht, dass die sozialen Medien oft nur eine stark positiv verzerrte Darstellung anderer Menschen zeigen und dass Filter, künstliche Intelligenz, Photoshop und Schönheitsoperationen eine Realität suggerieren können, die von der tatsächlichen Realität stark abweicht. Im Anschluss daran wurden gemeinsam die Emotionen gesammelt, die der Vergleich und die bearbeiteten Inhalte bei den Jugendlichen auslösen, und es wurde darüber diskutiert, wie sie damit umgehen können. Anschließend folgte ein psychoedukativer Input zum Thema Sucht, der darauf abzielte zu erklären, was Sucht ist und wie eine suchtähnliche Nutzung von sozialen Medien aussehen kann. Die Teilnehmer\*innen reflektierten anhand verschiedener Arbeitsblätter ihr eigenes Nutzungsverhalten und erkennen potenzielle Anzeichen für suchtähnliche Verhaltensweisen. Das Thema mentale Gesundheit wurde beim dritten Termin ausführlich besprochen. Die Einheit begann mit einem kurzen psychoedukativen Input zu NSSV und Suizidalität im Online-Kontext. Gemeinsam wurden Situationen gesammelt, die sich für die Jugendlichen schwierig gestalten, Triggerfaktoren und Triggerwarnungen wurden diskutiert. Ebenso wurde wie die Funktionsweise von Algorithmen, insbesondere von TikTok, thematisiert, um zu verdeutlichen, wie sie basierend auf früherem Nutzerverhalten personalisierte Inhalte vorschlagen. Durch den Einsatz von Arbeitsblättern und einem Flipchart wurde erarbeitet, wie die Teilnehmer\*innen bisher mit schwierigen Situationen umgegangen sind und welche weiteren Strategien ihnen zur Verfügung stehen. Zusätzlich wurde das Thema Schlaf und Schlafhygiene besprochen, wobei die Teilnehmer\*innen ihre eigenen Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bewältigungsstrategien teilten. Zum Abschluss dieses schwierigen Themenblocks wurde eine Atemübung zur Entspannung von Fr. M.A. Dr.in Reiner erklärt und angeleitet, um die psychische und physische Anspannung der Jugendlichen zu reduzieren und sie in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Die vierte Einheit konzentrierte sich auf das Thema Cybermobbing. Zur Einführung wurde ein Fallbeispiel in Form eines Videos präsentiert. Anschließend wurde gemeinsam versucht, sich in die verschiedenen Rollen (Opfer, Täter, Zuschauer, Unterstützer) hineinzusetzen und die damit verbundenen Gefühle zu beschreiben. Durch die Verwendung verschiedener Beispiele wurden Konflikt und Mobbing differenziert betrachtet, wobei Wege diskutiert wurden, wie mit solchen Situationen umgegangen werden kann. Zusätzlich wurden die eigenen Rechte besprochen. In der abschließenden thematischen Einheit wurde die Beziehungsgestaltung in den sozialen Netzwerken behandelt. Jeder Teilnehmende erarbeitete sein individuelles

Beziehungsnetzwerk, wobei über die Bedeutung sozialer Unterstützung gesprochen wurde und zwischen Online- und Offline-Freundschaften differenziert wurde. Das Thema Sexting und unerwünschte Annäherungen im Netz wurde ebenfalls angesprochen, wobei Warnzeichen für unangemessenen Kontakt gesammelt wurden. Es wurde betont, wie wichtig es ist, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, und diskutiert, welche Fähigkeiten dafür benötigt werden und wie man diese trainieren kann. Am Ende wurden Strategien wiederholt, wie man mit unangemessenem Inhalt oder Kontakt umgehen kann (zum Beispiel durch Blockieren oder Melden) und wie man mit den aufkommenden Emotionen umgehen kann. Die allerletzte, siebte Einheit bildete eine Fokusgruppe, um das Gelernte zusammenfassend zu wiederholen und die Intervention aus Sicht der Teilnehmenden zu besprechen und zu evaluieren.

### **Ablauf der Untersuchung**

In der Zeit zwischen dem 01. August 2023 und dem 22. Januar 2024 wurden 11 Prä- und Post-Interviews von einem Zweierteam durchgeführt, bestehend aus der Hauptinterviewerin Fr. M.A. Dr.in Reiner und der Autorin, welche Notizen machte und einen Beobachtungsposten einnahm. Im Durchschnitt fanden die Interviews zwei Wochen vor bzw. nach Beenden der Intervention statt und wurden mit einem Diktiergerät auditiv aufgezeichnet. Die mündlichen Befragungen wurden als direktes Interview im persönlichen Kontakt im Büro von Fr. M.A. Dr.in Reiner in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Allgemeinen Krankenhaus durchgeführt. Ihre zeitliche Dauer lag zwischen 9 und 25 Minuten, ein Interview dauerte im Durchschnitt 18 Minuten. Die Audioaufnahmen wurden anschließend gemäß der semantisch-inhaltlichen Transkriptionsrichtlinien von Dresing and Pehl (2015) von der Autorin transkribiert (Interviewtranskripte im Anhang VII). Dabei wurde wortwörtlich transkribiert, durch leichte Glättung eine Annäherung an das Schriftdeutsche erzielt und auf genaue Details zur Aussprache verzichtet, um die Lesbarkeit zu erleichtern. Das inhaltlich-semantische Transkribieren erschien für die thematische Analyse nach Braun und Clarke (2006) passend und ökonomisch, da es sich um eine rein inhaltliche Analyse des Gesprochenen handelt und weniger um die Sprachphänomene an sich, die eine deutlich exaktere Transkription erfordern würde. Nach dem Fertigstellen der Transkripte wurde diese zusätzlich gegen die Original-Audioaufnahmen auf Korrektheit und Genauigkeit überprüft.

## Quantitative Auswertung und statistische Analyse

Die Aufarbeitung der quantitativen Daten, die Testung der Voraussetzungen für die statistischen Tests und die gesamte statistische Analyse erfolgte mit der Statistiksoftware SPSS in der Version 29.0.0.0. Fehlende Daten lagen zum Zeitpunkt der Auswertung nicht vor. Zur Überprüfung der Veränderung sowohl der Fähigkeiten der Emotionsregulation (Fragestellung 1) als auch der Empathie (Fragestellung 2) zwischen der Baseline Messung (T0) und dem zweiten Messzeitpunkt nach der Teilnahme am Social-Media-Kompetenztraining (T1) wurden abhängige *t*-Tests durchgeführt. Dabei wurde ein Signifikanzniveau von 5 % ( $\alpha = 0.05$ ) festgelegt. Vor der statistischen Überprüfung der einzelnen Hypothesen wurden die erforderlichen Voraussetzungstests der entsprechenden Verfahren durchgeführt, um sicherzustellen, dass die notwendigen Voraussetzungen erfüllt sind und die Analysemethoden ordnungsgemäß angewendet werden dürfen. Explorativ wurde auch das Ausmaß einer klinisch auffälligen Emotionsregulation der Stichprobe zur Baseline-Erhebung (T0) ermittelt. Um eine zusätzliche Aussagekraft über den Trainingseffekt des Social-Media-Kompetenztrainings und die praktische Relevanz zu erlangen wurde die Effektstärke *d* (Borenstein, 2012) berechnet. Ein *d* zwischen 0.2 und 0.5 repräsentiert dabei einen kleinen Effekt, zwischen 0.5 und 0.8 einen mittleren Effekt und ab 0.8 kann von einem großen Effekt gesprochen werden (Cohen, 1969).

## Qualitative Auswertung

Für die Analyse des transkribierten Interviewmaterials in Bezug zur gestellten Forschungsfrage wurde die weit verbreitete qualitative Forschungsmethode der thematischen Inhaltsanalyse nach Braun und Clarke (2006) durchgeführt. Sie zielt darauf ab, wichtige Muster innerhalb qualitativer Daten zu identifizieren und diese zur Untersuchung des Forschungsthemas zu verwenden. Die thematische Inhaltsanalyse organisiert und beschreibt Daten detailliert und führt zu einer kohärenten Interpretation der verschiedenen Aspekte des untersuchten Themas. Braun und Clarke identifizieren in ihren Publikationen (Braun & Clarke, 2006, 2020) eine Reihe theoretischer Annahmen, die bei der Durchführung einer thematischen Inhaltsanalyse Berücksichtigung finden sollten. Diese werden durch verschiedene Kontinuen abgebildet, darunter fallen die essentialistische versus konstruktivistische Perspektive, die erfahrungsbasierte versus kritische Datenausrichtung, die induktive versus deduktive Analyse und die semantische versus latente Kodierung der Daten. Das Ziel besteht darin, die Position der eigenen Analyse auf diesen Kontinuen festzustellen

und damit auch zu erklären, warum diese Position für die eigenen Forschungsfragen geeignet ist.

### **Essentialistische versus konstruktivistische Perspektive**

In der thematischen Analyse werden essentialistische und konstruktivistische Überlegungen in Bezug auf die Beziehung zwischen Sprache und Erfahrung berücksichtigt. Forscher mit einer essentialistischen Perspektive betrachten Sprache als eine direkte Reflexion von artikulierten Bedeutungen und Erfahrungen, ohne die zugrunde liegenden Bedeutungssysteme zu hinterfragen. Im Gegensatz dazu betrachten Konstruktivisten Sprache als integralen Bestandteil der sozialen (Re-) Produktion von Bedeutung und Erfahrung. Für sie sind nicht nur das Wiederauftreten eines Themas im Datensatz, sondern auch die Bedeutsamkeit von entscheidender Wichtigkeit für die Entwicklung und Interpretation von Codes und Themen. Im Einklang mit der qualitativen Forschungslogik wurde der Datensatz dieser Arbeit nach konstruktivistischer Sicht interpretiert und ausgewertet, daher wurde die Bedeutung und Bedeutsamkeit als zentrales Kriterium im Kodierungsprozess berücksichtigt.

### **Erfahrungsbasierte versus kritische Datenausrichtung**

Die erfahrungsorientierte Ausrichtung in der Datenanalyse priorisiert die Untersuchung, wie ein Phänomen von den Betroffenen erlebt wird, und berücksichtigt die subjektive Bedeutung und Bedeutsamkeit für die Befragten. Im Gegensatz dazu betrachtet die kritische Ausrichtung Diskurse als bestimmend für persönliche Zustände und zielt darauf ab, Muster und Themen der Bedeutung zu hinterfragen, wobei angenommen wird, dass Sprache eine soziale Realität konstruieren kann. Letztendlich dient dieses Kontinuum dazu, die Absicht des Forschers zu klären, entweder die Erfahrung einer sozialen Realität widerzuspiegeln oder die Entstehung einer solchen Realität zu untersuchen. In der vorliegenden Arbeit wurde eine erfahrungsorientierte Ausrichtung zur Interpretation der Daten gewählt, um den Fokus auf die von den Jugendlichen selbst zugeschriebene Bedeutung und Bedeutsamkeit zu legen und einen tieferen Einblick zu erlangen in ihre persönlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen in den sozialen Medien. Durch die Wahl des erfahrungsorientierten Ansatzes versucht die Analyse nichts über die soziale Konstruktion des Forschungsthemas auszusagen.

### **Induktive versus deduktive Analyse**



Das Vorgehen der thematischen Inhaltsanalyse kann entweder deduktiv erfolgen, indem man von a priori gestellten Forschungsfragen ausgeht, oder induktiv, indem man aus dem Material Themen generiert, die später zu Forschungsfragen werden können. Deduktive Ansätze folgen einem vorab definierten konzeptuellen Rahmen oder Codebuch und werden oft mit einer theoretisch informierten Interpretation des Forschers in Verbindung gebracht. Induktive Ansätze hingegen produzieren Codes basierend ausschließlich auf dem Inhalt der Daten und sind frei von vorherigen theoretischen Annahmen. Deduktive Analysen tendieren dazu, detaillierte Analysen eines bestimmten Aspekts des Datensatzes zu liefern, während induktive Analysen eine umfassendere Beschreibung des Gesamtdatensatzes ermöglichen. In dieser Arbeit wurde ein hybrider Ansatz gewählt, der Elemente beider Methoden kombiniert, angelehnt an den Kombinationsansatz von Fereday und Muir-Cochrane (2006). Die erste Phase der Kategorisierung erfolgte dabei induktiv, wobei alle potenziellen Codes und Muster, die sich aus dem Datenmaterial ergaben, kategorisiert wurden. Ab Schritt drei und dem Formulieren der übergeordneten Themen wurde die Analyse dann durch die Forschungsfragen dieser Arbeit geleitet. Aus den entstandenen Kategorien wurden diejenigen weiterverfolgt und in Codes und Themen zusammengefasst, die konkrete Hinweise zur Beantwortung der Forschungsfrage liefern. Die Datenanalyse dieser Arbeit folgt damit vorwiegend dem induktiven Ansatz, bei dem die Daten offen codiert und die von den Befragten abgeleiteten subjektiven Bedeutungen betont wurden. Jedoch wurde auch eine gewisse deduktive Analyse durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Codes thematische Informationen lieferten, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant waren.

### **Semantische versus latente Datenkodierung**

Semantische Codes erfassen die oberflächlichen Bedeutungen der Daten, während latente Codes verborgene Bedeutungen oder zugrunde liegende Annahmen identifizieren. Während semantische Kodierung eine deskriptive Analyse ist, erfordert latente Kodierung eine interpretative Herangehensweise. Semantische Codes wurden erstellt, um die direkten Bedeutungen der Daten zu erfassen, während latente Codes erstellt wurden, um verborgene oder tiefere Bedeutungen zu erkennen. Der Fokus lag auf der latenten Datenanalyse. Der analytische Prozess umfasste eine schrittweise Entwicklung von der bloßen Beschreibung der Daten und ihrer Muster bis hin zur Interpretation, bei der versucht wurde, die Bedeutung dieser Muster theoretisch zu erfassen und ihre Auswirkungen zu diskutieren.

## Vorgehen

Braun und Clarke (2006) präsentieren ein sechs Schritte Schema zum Vorgehen der thematischen Inhaltsanalyse. In der ersten Phase der thematischen Inhaltsanalyse lag der Fokus darauf, sich mit den Daten vertraut zu machen und erste Schlüsselideen zu erkennen. Dies wurde durch die Transkription der Daten, das wiederholte Lesen der Transkripte und Notieren erster Ideen erreicht. Anschließend wurden in der zweiten Phase erste Muster erkannt und Codes generiert, indem interessante Merkmale der Daten systematisch kodiert und relevante Daten zu jedem Code gesammelt wurden. Diese Arbeit folgt einer spezifischen Forschungsfrage und die Daten wurden entsprechend analysiert, es wurde jeder Datenabschnitt codiert der relevant für diese Forschungsfrage schien oder etwas Interessantes im Zusammenhang mit dieser erfasste. Es wurde nicht jede Textstelle codiert. Das System folgte einer offenen Codierung, es wurde kein Codebuch oder vordefinierte Codes verwendet, sondern die Codes wurden anhand der Daten entwickelt und modifiziert während des Codierungsprozess. Die beiden Kodiererinnen, die Autorin und Fr. M.A. Dr.in Reiner, kodierten unabhängig voneinander alle Interviews ( $N = 11$ ). Bei den hier berichteten Ergebnissen stimmten die beiden unabhängigen Kodiererinnen über das Vorhandensein und die Bedeutung eines Codes in der Erzählung der Teilnehmer\*in überein. Die Analyse wurde dann auf eine breitere Ebene übertragen, indem diese Codes dann in der dritten Phase zu potenziellen Themen zusammengeführt wurden, wobei alle relevanten Datenauszüge gesammelt wurden, die zu jedem potenziellen Thema relevant waren. Am Ende der dritten Phase sind alle Codes in umfassenderen Themen organisiert, die etwas Spezifisches zur Forschungsfrage aussagen. In der vierten Phase wurden die entstandenen Themen überprüft und verfeinert, um sicherzustellen, dass sie in Bezug auf die kodierten Ausschnitte und den gesamten Datensatz funktionieren. Dafür wurden die mit jedem Thema verbundenen Daten sorgfältig bewertet, ob sie das jeweilige Thema stützten und es wurde überprüft, ob die identifizierten Themen sowohl innerhalb einzelner Interviews als auch über alle Interviews hinweg Sinn ergaben. In dieser Phase wurden auch die thematischen Mind-Maps für die einzelnen Fragestellung erstellt. Danach wurden die Themen in der fünften Phase verfeinert, indem klare Definitionen und Namen für jedes Thema generiert wurden. Schließlich wurde in der sechsten Phase das Resultat der thematischen Inhaltsanalyse in Form dieser Masterarbeit verschriftlicht, wobei die Ergebnisse anhand anschaulicher, überzeugender Textpassagen im Zusammenhang mit der Fragestellung und der Literatur präsentiert werden. Die genauen Themen mit den zugehörigen detaillierten Codes (Anhang VI) sowie die COREQ Checkliste für das Berichten qualitativer Studien (Anhang VII) sind im Anhang einsehbar.

## Ergebnisse

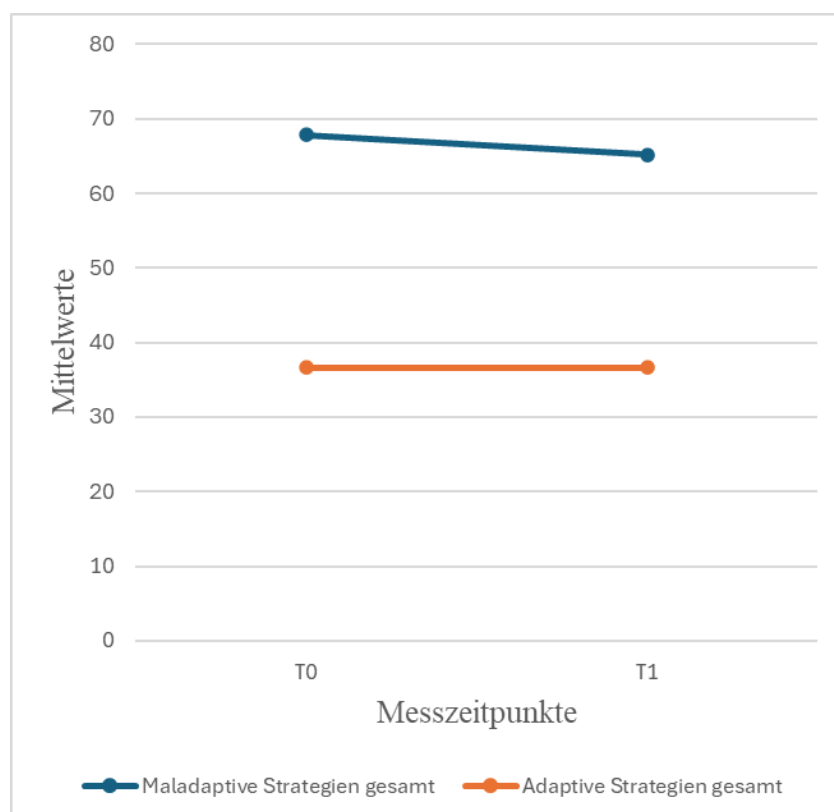
### Quantitative Datenanalyse

#### Fragestellung 1 (Emotionsregulation)

Die H1 der Fragestellung 2 lautet: “Nach der Teilnahme an einem Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien weisen Patient\*innen in psychiatrischer Behandlung höhere Fähigkeiten der Emotionsregulation (im Sinne einer Abnahme maladaptiver und/oder Zunahme adaptiver Emotionsregulationsstrategien) auf als davor.” Gemäß Shapiro-Wilk Test ( $p > .05$ ) und visueller Untersuchung konnte von einer Normalverteilung der Differenzen ausgegangen werden, weshalb die Veränderung der Emotionsregulationsfähigkeiten vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt wie geplant mittels eines abhängigen  $t$ -Tests untersucht wurde. Dabei bilden die Fähigkeiten der Emotionsregulation, gemessen mit dem FEEL-KJ, die abhängige Variable (AV) und die Social-Media-Kompetenzgruppe als Intervention stellt die unabhängige Variable (UV) dar. Wie Abbildung 2 illustriert, konnte kein signifikanter Unterschied zwischen den FEEL-KJ Werten der Emotionsregulation vor und nach Absolvierung der Kompetenzgruppe als Intervention für die übergeordneten Skalen

#### Abbildung 2

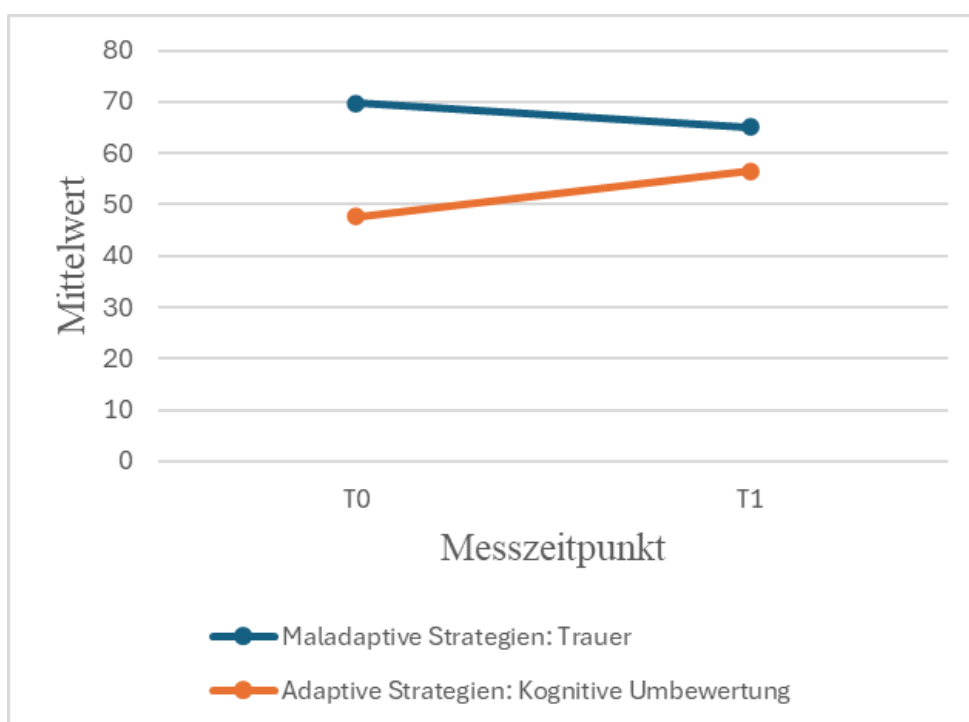
*Veränderung der Skalen Maladaptive und Adaptive Strategien von der Baseline (T0) zum 2. Messzeitpunkt (T1)*



Maladaptive Strategien,  $t(5) = 0.616, p = .282, 95\% \text{ KI} = [-8.46, 13.79]$  und Adaptive Strategien,  $t(5) = 0, p = .5, 95\% \text{ KI} = [-7.12, 7.12]$  gefunden werden. Es zeigte sich, dass die Intervention in Form der Social-Media-Kompetenzgruppe einen statistisch signifikanten Einfluss auf die adaptive Emotionsregulationsstrategie der Kognitiven Umbewertung hat ( $t(5) = -2.153, p = .02, 95\% \text{ KI} = [-19.38, 1.71]$ ). Nach der Teilnahme am Kompetenztraining ( $M = 56.50, SD = 7.817$ ) zeigten die Jugendlichen eine signifikant gesteigerte Verwendung der Kognitiven Umbewertung im Gegensatz zur Baseline Erhebung ( $M = 47.67, SD = 10.801$ ). Abbildung 3 veranschaulicht die Veränderung. Die Effektstärke (Borenstein, 2012) liegt bei  $d = 0.92$  und entspricht damit einem großen Effekt. Für alle anderen spezifischen adaptiven Emotionsregulationsstrategien (Problemorientiertes Handeln, Zerstreuung, Stimmung anheben, Akzeptieren und Vergessen) konnte kein signifikanter Effekt durch die Teilnahme an der Social-Media-Kompetenzgruppe festgestellt werden. Es zeigte sich ebenfalls eine Zunahme der Gesamtheit an adaptiven Strategien bei der Bewältigung von Gefühlen der Trauer und Wut sowie eine Zunahme der Emotionsregulation durch Zerstreuung, jedoch fiel diese Zunahme nicht signifikant aus. Bezüglich der maladaptiven Strategien der Emotionsregulation zeigt sich, dass die Intervention in Form der Social-Media-Kompetenzgruppe einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Anwendung dieser, bei der

### Abbildung 3

*Veränderung der Skalen Maladaptive Strategien im Umgang mit der Emotion Trauer und der adaptiven Strategie Kognitive Umbewertung Zwischen der Baseline Erhebung (T0) und dem 2. Messzeitpunkt (T1)*



Bewältigung von Gefühlen der Trauer hat ( $t(5) = 2.985, p = .015, KI = [0.65, 8.69]$ ). Wie in Abbildung 3 illustriert, zeigen die Jugendlichen nach der Teilnahme am Kompetenztraining ( $M = 65, SD = 7.510$ ) eine signifikant verringerte Verwendung maladaptiver Strategien im Umgang mit Trauer im Gegensatz zur Baseline Erhebung ( $M = 69.67, SD = 5.989$ ). Die Effektstärke (Borenstein, 2012) liegt bei  $d = 0.645$  und entspricht damit einem mittleren Effekt. Tabelle 2 schlüsselt die Teststatistik für die einzelnen adaptiven und maladaptiven Strategien der Emotionsregulation auf.

**Zusätzliche Analyse.** Basierend auf den Normwerten ihrer Altersgruppe wurde in einer explorativen Analyse der Prozentsatz der Jugendlichen ermittelt, die bei der Baseline Erhebung eine klinisch auffällige Emotionsregulation aufwiesen. Ein T-Wert von weniger als 40 in der adaptiven Sekundärskala deutet auf Defizite bei der Anwendung adaptiver Strategien hin, während T-Werte über 60 in der maladaptiven Sekundärskala des FEEL-KJ auf ein klinisch signifikantes Übermaß an maladaptiven Strategien hindeuten (Grob & Smolenski, 2009). 83,3 Prozent der Stichprobe unterschritten den Cut-off-Wert von  $T < 40$  bei der Anwendung adaptiver Strategien und zeigten damit eine klinisch auffällig verringerte Nutzung von adaptiven Strategien der Emotionsregulation. Vier der sechs Teilnehmenden (66,67 Prozent) überschritten den Cut-off-Wert von  $T > 60$  und wiesen damit eine klinisch auffällige verstärkte Nutzung maladaptiver Regulationsstrategien auf.

## **Fragestellung 2 (Empathie)**

Die H1 der Fragestellung 3 lautet: “Nach der Teilnahme an einem Kompetenztraining zur Nutzung sozialer Medien weisen Patient\*innen in psychiatrischer Behandlung höhere Empathiefähigkeiten auf als davor.” Dabei bilden die Gesamtempathie sowie die kognitive (Perspective Taking) und affektive Komponente (Empathic Compassion) von Empathie die abhängigen Variablen (AV) und die Intervention der Social-Media- Kompetenzgruppe stellt die unabhängige Variable (UV) dar. Ein abhängiger  $t$ -Test konnte nur für die Gesamtempathie und die Skala Perspective Taking durchgeführt werden, da hier die Normalverteilung der Differenzen laut Shapiro-Wilk Test gegeben war ( $p > .05$ ). Für die Skala Empathic Concern wurde als alternatives nicht parametrisches Verfahren der Wilcoxon Rangsummentest angewandt, da eine Normalverteilung der Differenzen gemäß Shapiro-Wilk Test nicht gegeben war ( $p = .001$ ). Sowohl der Gesamtempathiescore als auch die Werte der affektiven und kognitiven Komponente von Empathie fallen zum zweiten Messzeitpunkt nach Absolvierung der

**Tabelle 2***Variablen des FEEL-KJ vor (T0) und Nach der Intervention (T1)*

Emotionsregulations- strategien	Baseline (T0)		T1		<i>t</i> (5)	<i>p</i> (einseitig)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Adaptive Strategien	36.67	10.09	36.67	14.75	0.00	.500
Problemorientiertes Handeln	39.17	9.75	37.50	13.49	0.48	.325
Zerstreuung	33.33	7.66	36.17	10.98	-0.95	.193
Stimmung anheben	38.33	7.29	37.50	11.85	0.24	.410
Akzeptieren	37.17	9.99	36.50	12.85	0.36	.368
Vergessen	44.50	10.89	39.00	13.42	1.68	.077
Kognitives Problemlösen	43.83	8.38	39.83	13.11	1.81	.065
Kognitive Umbewertung	47.67	10.80	56.50	7.82	-2.15	.042*
Wut	37.83	11.90	38.17	13.53	-0.11	.458
Angst	41.50	11.08	39.83	16.20	0.59	.289
Trauer	36.00	8.69	37.00	12.18	-0.42	.345
Maladaptive Strategien	67.83	9.33	65.17	7.22	0.62	.282
Aufgeben	61.17	10.11	64.33	8.50	-0.58	.295
Agressives Verhalten	52.83	11.23	51.00	11.33	0.83	.223
Rückzug	65.33	12.32	60.33	7.26	-0.03	.093
Selbstabwertung	63.33	10.95	63.50	12.15	1.72	.489
Perseveration	60.33	6.06	55.83	10.67	-0.43	.073
Wut	62.83	12.64	64.83	10.15	0.52	.341
Angst	62.33	12.36	58.50	14.19	2.99	.312
Trauer	69.67	5.99	65.00	7.51	-0.28	.015*
soziale Unterstützung	41.50	7.50	42.33	5.79	0.57	.394
Emotionsausdruck	45.33	12.24	44.00	10.28	0.28	.297
Emotionskontrolle	63.17	7.89	62.33	5.43	1.53	.397

*Anmerkung.* *N* = 6, \*= signifikant bei *p* < .05

Intervention höher aus, wie in Tabelle 3 ersichtlich. Jedoch fiel diese Zunahme nicht signifikant aus. Es zeigten sich somit keine signifikanten Unterschiede zwischen den Empathiewerten der Baseline Erhebung im Vergleich zum Messzeitpunkt nach der Teilnahme an der Social-Media-Kompetenzgruppe ( $t(5) = -1.085, p = .164$ ). Des Weiteren gab es keine signifikante Zunahme der Werte der Skalen Perspective Taking ( $t(5) = -0.542, p = .305$ ) und Empathic Compassion ( $z = -1.414, p = .157$ ). Zur Absicherung wurde der Wilcoxon Rangsummentest für die Skala empathic compassion durchgeführt, da hier die Normalverteilungsvoraussetzung der Differenzen laut Shapiro-Wilk Test verletzt war. Die Werte der Jugendlichen in der Skala Empathic Compassion fallen auch bei diesem Test zum zweiten Messpunkt ( $Mdn = 8$ ) nicht signifikant höher aus als zur Baseline Messung ( $Mdn = 8.5$ ; exakter Wilcoxon-Test:  $z = -1.41, p = .250, N = 6$ ). Da es sich um eine kleine Stichprobe ( $N > 30$ ) handelt, wurde die exakte Signifikanz herangezogen.

### Qualitative Datenanalyse (Fragestellungen 3 und 4)

Der Kodierungsprozess ergab vier Aspekte der Nutzung sozialer Medien, die von den Teilnehmenden als Risiken und Herausforderungen wahrgenommen wurden, die sich negativ auf die Stimmung auswirken können, und drei Aspekte, die als Vorteile wahrgenommen wurden, welche sich positiv auf die eigene Stimmung auswirken können. Abbildung 4 zeigt die verschiedenen Themen als thematische Karte. Insgesamt berichteten die Teilnehmenden

**Tabelle 3**

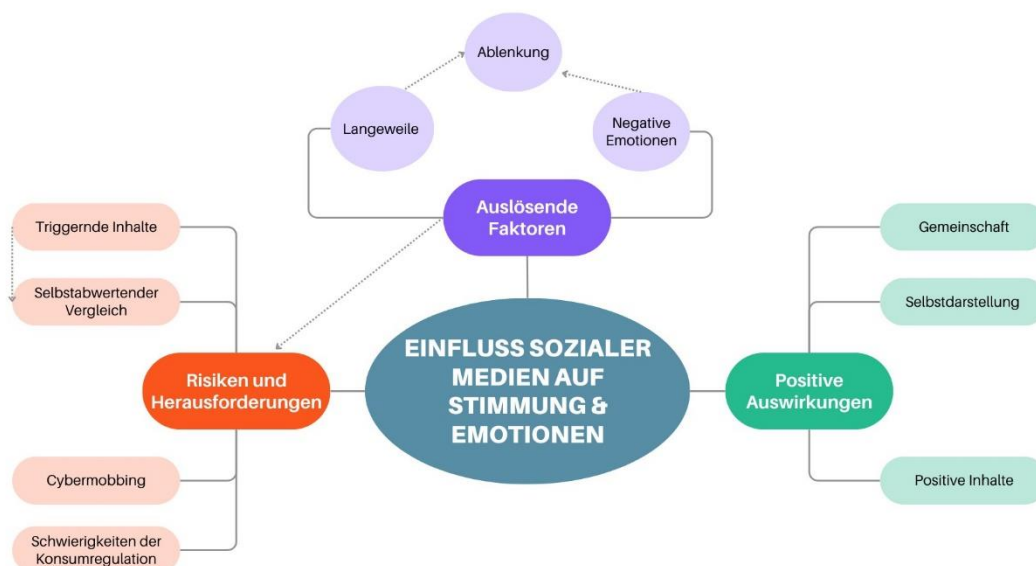
*Parametrischer und Nicht-parametrischer Signifikanztest der Empathiewerte des SPF-K*

Empathie Skalen	Baseline (T0)		T1		Abhängiger <i>t</i> -Test		Wilcoxon Test	
	<i>M</i> ( <i>MDN</i> )	<i>SD</i>	<i>M</i> ( <i>MDN</i> )	<i>SD</i>	<i>t</i> (5)	<i>p</i> *	<i>z</i>	<i>p</i> **
Empathie gesamt	14.33	2.34	15	2.83	-1.09	.164		
Perspective Taking	6.83	0.75	7.17	1.17	-0.54	.305		
Empathic Compassion	7.5 (8)	1.87	7.83 (8.5)	2.14	-1.58	0.087	-1.41	0.250

\**p* einseitig, \*\**p* einseitig und exakt ( $p = .001$ ).

## Abbildung 4

*Thematische Karte: Einfluss Sozialer Medien auf die Stimmung und Emotionen der Jugendlichen*



von gemischten Erfahrungen, wobei sie sowohl Situationen identifizierten, in denen die Nutzung sozialer Medien ihre Stimmung positiv beeinflusste als auch solche, in denen der Konsum ihre Stimmung negativ beeinträchtigte oder negative Emotionen auslöste.

### Negativer Einfluss und Risiken von sozialen Medien

**Schwierigkeiten bei der Konsumregulation.** Einige Teilnehmenden beschrieben ein suchtähnliches Verlangen, immer wieder nach dem Handy greifen zu müssen. Sie erklärten, wie sie einen Drang verspüren, ständig ihren Social-Media-Feed zu checken, auch wenn sie eigentlich andere Dinge tun sollten, wie zu Beispiel Hausaufgaben erledigen oder schlafen. Dieses ständige Bedürfnis wurde zum Teil als belastend erlebt und kann die Fähigkeit beeinträchtigen sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren. T005 erklärte "Da hat man viel Zeit und Tiktok, weils so kurze Videos sind...Attention span... und das ist sehr entertaining. Deswegen war es so ein Kreislauf, dass man gefangen ist. [Ich merke es daran] dass ich immer daran denke, wenn ich nichts zu tun habe." Sie haben das Gefühl immer erreichbar sein zu müssen, da eine Kontaktaufnahme jederzeit verpasst werden kann, wie T010 beschrieb: "(...) da war ich im Kino mit Freunden und während ich im Kino war und halt nicht



erreichbar war, ging es ihr halt sehr schlecht und da konnte ich halt nicht für sie da sein.”

T004 illustrierte ihren problematischen Konsum vor dem Schlafengehen:

[Nach dem Konsum,] danach war es halt sehr schlecht, weil mein Gehirn brauchte auch Ruhe. (...) Wenn ich vor dem Schlafengehen Handy schaue, dann kann ich sowieso nicht einschlafen, weil mein Gehirn noch aktiv ist. Und das ist halt nicht gut. (...) Ich kann nicht einschlafen. Also leg ich mein Handy dann weg. Und dann kann ich nicht einschlafen und dann gehe ich wieder her und dann bin ich wach.

Sie beschreibt soziale Medien als Abwärtsspirale: “(...) es ist einfach so, dass ich halt in dieses Loch falle, weil ich einfach tausende, tausende Videos anschau von denselben Themen.”

Auch das Gefühl der sinnlosen Zeitverschwendung mit der Nutzung sozialer Medien kam bei einigen Jugendlichen auf. Es wurde beschrieben, wie sie feststellen, dass sie viel Zeit mit dem Anschauen von Videos oder dem Durchsehen ihrer For-You-Page auf TikTok verbracht haben, ohne wirklich etwas Produktives getan zu haben. Es kann schnell passieren, dass die Jugendlichen das Bewusstsein darüber verlieren, wie viel Zeit sie mit der Nutzung sozialer Medien wirklich verbringen und wie wenig produktiv diese Zeit tatsächlich ist. Dies kann zu Gefühlen der Frustration und des Bedauerns führen, da sie erkennen, dass sie ihre Zeit verschwenden, anstatt sie für sinnvollere Aktivitäten zu nutzen. T005 habe bemerkt, wie ihr Konsum ein ungesundes Maß angenommen.

Langsam wird es nicht mehr gut für mich. Gesund in einem Sinn, dass ich fast nur am Handy bin. Und das mag ich nicht. Das sowas passiert. Dann habe ich auch gemerkt, langsam nimmt das schon sehr viel von meinem Tag ein und dann kann ich nichts mehr Anderes machen. Das ist für mich so zeitraubend. (T005)

**Triggernde Inhalte in den sozialen Medien.** Die Jugendliche beschrieben den Konsum und die Interaktion mit triggernden Inhalten als verbunden mit negativen Auswirkungen auf ihre Stimmung und mentale Gesundheit. Traurige Bilder und Videos, Texte und insbesondere traurige Musik führen laut den Jugendlichen dazu, dass sie sich ängstlich, deprimiert oder niedergeschlagen fühlen. Die meisten empfanden besonders Beiträge über Selbstverletzendes Verhalten und über Suizid sowie Suizidgedanken als hochgradig triggernd. Diese Inhalte können den Drang zur eigenen Selbstverletzung auslösen oder verstärken.

Also es war halt so, dass es eine junge Frau oder ein Mädchen gab, mit sehr viel eigentlich schon verheilten Narben, aber es hat trotzdem getriggert und die meisten geben auch so eine Triggerwarnung, dass was da jetzt drauf ist, sind verheilte Narben oder frische Narben oder sowas. Aber da gab es gar keine Vorwarnung. Also diese Frau hatte eine Essstörung. Ich weiß nicht welche, aber sie war sehr untergewichtig und sie hatte sehr viele Narben überall ihrem Körper von Selbstverletzungen und das hat es halt so getriggert, dass ich das auch machen muss. (T004)

“Wenn ich diese frischen Narben zum Beispiel sehe, dann löst es so aus: Ich will auch so was.” berichtete T006. Besonders das Anschauen von frischen oder auch verheilten Narben, die auf NSSV zurückzuführen sind, kann negative Emotionen auslösen und als belastend empfunden werden.

Also und ich habe auch schon Fotos von Narben und allem möglichen gesehen, weil teilweise schummeln sich so irgendwelche Videos durch die Richtlinien von Tiktok oder so etwas. Und das triggert und es ist halt auch irgendwie verstörend zu sehen. (T009)

Ebenso können diese Inhalte auch bereits vorhandene Suizidgedanken verstärken und zu konkreteren Plänen führen. T006 habe bereits diese Erfahrungen gemacht: “Also ich weiß nicht genau, was das für ein, was in diesem Video war, aber es ging halt auf jeden Fall um Suizidalität. Und ja, dann habe ich halt nachgedacht und nachgedacht. Und dann waren die Gedanken [Suizidgedanken] da.”

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass einige Jugendliche diese Inhalte gezielt aufsuchen, wenn es ihnen schlecht geht. Zum einen damit es ihnen noch schlechter geht und um sich und die eigene Stimmung weiter runterzuziehen.

(...) teilweise sind da schon so Sachen, die einen triggern oder irgendwie, wenn es einem grad richtig schlecht schon so geht, dann sieht man irgendetwas, dann hat man das Bedürfnis noch schlechter zu werden. Also irgendwie ein Video mit irgendeinem traurigen Lied im Hintergrund, wo dann ein Text steht, der so richtig dazu anregt, so den möglichst schlechten Punkt zu erreichen.” Zum anderen um sich mit ihren Problemen weniger allein zu fühlen, wie später im Abschnitt über Gemeinschaft ausführlich dargelegt wird. Andere Jugendliche suchen nicht, oder nicht mehr aktiv nach diesen Inhalten aber der Algorithmus schlägt ihnen automatisch Beiträge dieser Art vor. (T009)

Genauso landen solche triggernden Inhalte aber auch ohne aktive Suche auf den Bildschirmen der Jugendlichen wie T003 beschrieb: „Es kommt einfach irgendwie auf einmal, vor allem auf TikTok. (...) aber ich habe nicht danach gesucht. Also es ist nicht nur Selbstverletzung oder so, aber man sieht halt manchmal Narben oder so oder irgendwie solche Sachen.“ Dies ist besonders problematisch, da der Algorithmus Inhalte basierend auf vergangenen Nutzungsverhalten vorschlägt und sich möglicherweise langsamer anpasst als erwünscht. Die Jugendlichen könnten somit weiterhin mit triggernden Inhalten konfrontiert werden, selbst wenn sie aktiv versuchen, diese zu vermeiden oder bereits aus ihrem Nutzungsverhalten ausgeschlossen haben. Dies kann zu einer fortgesetzten Belastung der Stimmung und des Wohlbefindens führen und den Prozess der Bewältigung und Genesung erschweren. Auch Beiträge mit dem Thema mentale Gesundheit können bei einigen Jugendliche negative Gefühle auslösen. T002 gibt an, dass es „ein bisschen triggernd“ für sie ist, wenn andere Menschen etwas über ihre „mental health posten“. Das Betrachten von Beiträgen mit Geschichten über Leiden oder Schwierigkeiten anderer Menschen kann dabei alte Gefühle und Erinnerungen hervorruft, die mit eigenen psychischen Herausforderungen verbunden sind, was zu einem Gefühl von Belastung oder Überwältigung führen kann. Auch T006 berichtete von ähnlichen Problemen: „Wenn ich irgendwas über psychische Gesundheit schau eben. Und das ist irgendwas, was voll auf mich zutrifft. Ähm, ja. Dann verändert sich meine Stimmung schon. (...) In die negative Richtung.“

Für die Patient\*innen mit einer Essstörung gestalten sich vor allem Beiträge mit einem direkten Bezug zu Essverhalten und Körpergewicht als sehr problematisch. Dazu zählen unter anderem sogenannte Pro Ana Inhalte, Bodychecks und What-I-eat-in-a.day Beiträge.

Na ja, bei solchen Bodychecks ist es schon sehr belastend, weil ich sehe, ich weiß selbst, dass ich nicht so aussehe. Und dann habe ich das Gefühl, ich müsste aber so aussehen. Um für die Krankheit zu qualifizieren. (...) Also es gibt manche, die posten so What-I-eat-in-a-day. Anorexia or binge. Und dann essen die ur wenig. Oder sie essen extrem viel und tuns dann nachher rausbekommen. Und manchmal zeigen sie auch wie viel Bewegung. Und sonst wird mir auch ständig auch normale What-I-eat-in-a-day angezeigt. (...) Und sonst wird mir auch so angezeigt: „Meine Geschichte mit Anorexie“. Und dann werden auch die grafischen Bilder gezeigt und all das. (...) Ich fühl mich dann nicht gut genug. Vor allem nicht krank genug, aber es ist irgendwie so, ich muss mir jedes Mal anschauen, vielleicht so, um extra nochmal einen Druck aufzubauen. (T004)

**Selbstabwertender Vergleich.** In den Interviews mit den Jugendlichen wird deutlich, wie der Vergleich mit anderen in den sozialen Medien negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben kann. Die Teilnehmenden beschrieben, dass sie sich schlecht fühlen, wenn sie sich mit anderen Personen online vergleichen, insbesondere in Bezug auf Schönheitsideale wie T011 beschrieb: “Es ist halt so, bei diesen sozialen Medien ist immer so ein Schönheitsideal da, was man dann auch unbedingt dann erreichen will und auch haben will. (...) Es lässt mich halt schlecht fühlen oder eben nicht schön.” Für T008 führte der Vergleich mit “ Schönheitsidealen und so Influencer(n), die perfekt sind, also perfekt so sich zeigen” zu der Frage ” warum bin ich nicht so?” Bei den von Essstörung Betroffenen führt besonders der Vergleich hinsichtlich des Essverhaltens und Gewichts zu Selbstzweifeln, Unsicherheit und negativen Gefühlen. Die zuvor beschriebenen Pro-Ana-Inhalte, Bodychecks und What-I-eat-in-a-day Beiträge erweisen sich als besonders belastend, da sie direkte Metriken wie Kalorien oder Körpergewicht bereitstellen, die es den Jugendlichen ermöglichen, sich aktiv mit anderen zu vergleichen.

Ich habe mich halt verglichen mit dem, was ich hier esse und was die anderen in den Videos gezeigt haben, zum Beispiel. Und wenn das halt weniger war, dann habe ich mich halt schlecht gefühlt. Und dann habe ich mich wieder so gefühlt, als müsste ich wieder so meals skippen und so. (...) Wenn ich zum Beispiel Gewicht zugenommen habe und dann habe ich zum Beispiel so ein Video gesehen von Pro Ana. Das hat mich sehr, ich weiß nicht, beeinflusst, enttäuscht und es hat mich auch traurig gemacht, dass ich, dass ich zu wieder zugenommen habe. (T002)

Die Jugendlichen fühlen sich unsicher und unzufrieden mit sich selbst, wenn sie andere sehen, die ihren eigenen Vorstellungen von Schönheit entsprechen. Dieser Vergleich führt oft zu einem Gefühl des Mangels und einem starken Wunsch, dem Idealbild zu entsprechen, was das eigene Körperbild weiter negativ beeinflussen kann und zu negativen Selbstbewertungen und einem Gefühl der Unzufriedenheit führt.

Und wie schon gesagt, es ist es ist so unsicher machend, weil alle anderen sehen so aus, warum kann ich nicht aussehen und dann fühlt man sich halt schlecht und man denkt, dass man was machen muss, damit man so aussieht. Sonst ist man nicht schön oder irgendwie. (T004)

Der Vergleich mit anderen kann in diesem Kontext überdies schädigend sein, da er zu einer Bagatellisierung der eigenen Probleme führen kann. Indem die Teilnehmenden ihre eigenen Schwierigkeiten mit den vermeintlich schlimmeren Problemen anderer vergleichen, neigen sie dazu, die eigene Situation als weniger ernsthaft oder bedeutend zu betrachten.

(..) wenn es irgendwie bei anderen also tiefer ist oder irgendwie sowas und mehr Narben bleiben. Und so denkt man, dass man selbst sich nicht so Hilfe dafür suchen muss oder so nicht auffallen soll damit, weil es bei anderen schlimmer ist. (T003)

Dies kann dazu führen, dass sie sich selbst nicht die nötige Unterstützung suchen oder keine Hilfe in Anspruch nehmen, da sie glauben, dass die eigenen Probleme im Vergleich zu anderen nicht so wichtig oder schwerwiegend sind. T003 berichtete, "dass die eigene Situation eh nicht so schlimm ist, wenn man sieht, wie es anderen geht" und dies sei negativ, weil "man eher nicht nach Hilfe fragt oder so, weil man auch denkt, dass es nicht so schlimm ist" und auch T011 gab an "bei anderen ist es ja schlimmer" und dann denke sie sich "bei mir ist es ja gar nicht so schlimm und das ist nicht zu ernst". Einige Teilnehmenden berichteten davon, dass der Vergleich das Gefühl auslöst sich "nicht krank genug" zu fühlen, was sich negativ auf den eigenen Selbstwert auswirkte, und zu dem Verlangen führte, wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. T004 berichtete, dass sie sich nach dem Anschauen von triggernden Videos nicht "gut genug gefühlt habe und "vor allem nicht krank genug, aber es ist irgendwie so ich muss mir jedes Mal anschauen, vielleicht so, um extra nochmal einen Druck aufzubauen. (...) Und dann habe ich das Gefühl, ich müsste aber so aussehen. Um für die Krankheit zu qualifizieren."

Der Vergleich mit anderen in den sozialen Medien, insbesondere in Bezug auf Aktivitäten und Ereignisse, an denen die Jugendlichen selbst nicht teilgenommen haben, kann zu negativen Gefühlen und fear of missing out führen. Die Jugendlichen berichteten, dass das Beobachten von Freunden oder anderen Personen, die an Aktivitäten teilnehmen, an denen sie selbst nicht beteiligt sind, Gefühle der Ausgrenzung, der Einsamkeit und der Unzufriedenheit auslösen kann. Diese negativen Gefühle werden durch die Angst verstärkt, etwas zu verpassen, und können die Stimmung erheblich beeinträchtigen. Teilnehmende T003 berichtete: "vor allem wenn man so Freunde sieht und so und die was machen und man selber nicht dabei ist oder solche Sachen halt. Dann ist die Stimmung schon schlechter." Dies ist vermutlich besonders für die Patient\*innen problematisch, die sich in stationärer psychiatrischer Behandlung befinden, da sie nur begrenzte Zeit außerhalb des Krankenhauses verbringen dürfen und weitgehend von ihrem ursprünglichen Umfeld, einschließlich Schule

und Freunden, ausgeschlossen sind. Dadurch sind sie einem erhöhten Risiko ausgesetzt, FOMO zu erleben und damit verbundene negative Gefühle zu entwickeln.

**Cybermobbing.** Cybermobbing kann einen erheblichen negativen Einfluss auf die Stimmung und mentale Gesundheit der Jugendlichen haben, wie von einigen Teilnehmenden beschrieben wurde. Die Jugendlichen berichteten von Feindseligkeiten, die sich in speziell erstellten "Hass-Accounts" manifestierten, die gezielt dazu dienten, sie zu verspotten oder anzugreifen, sowie von Offenlegung privater Informationen oder Kommunikation. Das Erhalten von negativen Nachrichten oder das Erleben von Mobbingattacken online kann zu Gefühlen von Traurigkeit, Angst, Frustration und einem starken Verlust an Selbstwertgefühl führen.

Also ich habe negative Nachrichten schon mal erhalten auf Instagram, (...) es waren einfach Leute von meiner alten Schule, die dachten, jetzt nützen sie die Gelegenheit und schreiben mich mal negativ an. In dem Moment hat das mich fertiger gemacht, als ich wollte. Also normalerweise bin ich so, ja. Es ist mir egal, was andere von mir denken. Und sollen die reden. Aber in dem Moment war ich dann schon so okay... (T009)

Die Interviewten berichteten von Erfahrungen, in denen sie gemobbt wurden oder negative Nachrichten auf Plattformen wie Instagram erhielten, die ihr psychisches Wohlbefinden stark belasteten und zu Gefühlen von Einsamkeit führten und selbstverletzendes Verhalten auslösten.

(...) die aus meiner Klasse haben mich gemobbt und dann waren halt auch online so Sachen über mich und ja. (...) Ja, sie haben mich so ein bisschen online, also haben sie Sachen gepostet, wo sie mich halt so ein bisschen verarschen. Und sie haben halt auch so Sachen geschrieben. Und es waren halt auch so Gruppen über mich, wo die nur dazu da waren, um über mich zu lästern. Teilweise sind sie dann halt auch so vor mein Haus gekommen und haben halt so in der Instagram Story so meinem Balkon fotografiert. Haben das dann halt so online gestellt. (...) Also, es war nicht schön. Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll. Ich habe mich halt ein bisschen so von allen Dingen so isoliert. Und ich dachte halt auch, dass jeder dann so über mich denkt. (T002)

Teilnehmer T010 berichtete, dass Cybermobbing extrem negative Gefühle bis hin zu Selbstverletzung bei ihm auslöse: „Also, das ist halt, wenn ich sehr verzweifelt bin oder so,

ähm, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher eben, dass ich Selbstverletzung mache. Und das kann halt passieren. Auch bei solchen Situationen wie zum Beispiel Cybermobbing und so.“ Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass nicht alle Teilnehmenden der Gruppe Erfahrungen mit einer solchen Boshaftigkeit in Form von Cybermobbing gemacht haben, einige gaben an, dass sie niemals eine derartige Erfahrung gemacht hätten.

### **Positiver Einfluss sozialer Medien**

**Gemeinschaftsgefühl.** In den Interviews wurde deutlich, dass soziale Medien eine Plattform bietet, die es den Teilnehmenden erleichtert, neue Beziehungen zu knüpfen und soziale Verbindungen zu pflegen, insbesondere für Personen, die eher introvertiert sind oder die sich in persönlichen Interaktionen weniger wohl fühlen. Durch die Möglichkeit, sich langsam online aus der eigenen Komfortzone zu bewegen, können die Jugendlichen neue Menschen kennenlernen und Freundschaften aufbauen, ohne den Druck und die Hemmungen, die oft mit persönlichen Begegnungen verbunden sind. Die virtuelle Umgebung kann es ihnen ermöglichen, sich offener und entspannter zu fühlen, da sie die Möglichkeit haben, über den Bildschirm auch zeitversetzt zu kommunizieren und sich langsam mit anderen vertraut zu machen. Die Erfahrung, dass es online leichter ist, neue Leute kennenzulernen, kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken und das Vertrauen in die eigenen sozialen Fähigkeiten zu steigern.

Man kann auch online Freunde kennenlernen. Es geht einfach viel leichter mit Social Media. Und wenn man vielleicht eher so eine introvertierte Person ist, kann man vielleicht eben online langsam so seine Komfortzonen verlassen und online eben dann neue Leute kennenlernen und sich mit denen anfreunden. Und vielleicht kann man dann so merken, weil es online ist es halt leichter, als in echt, zu merken: Eigentlich ist es ja gar nicht so schlimm, neue Leute kennenzulernen. (T010)

Das Teilen von persönlichen Erfahrungen und Emotionen auf Plattformen sozialer Medien, insbesondere im Zusammenhang mit Themen wie psychische Erkrankungen und queer sein, von denen oftmals wenige Leute im direkten persönlichen Umfeld betroffen sind, ermöglicht es den Jugendlichen, sich weniger allein und mehr verstanden zu fühlen. Durch das Betrachten und Teilen von Inhalten, die ähnliche Erfahrungen reflektieren, haben sie da Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die ähnliche Herausforderungen durchlebt.

Einfach wie die anderen fühlen und was das bei denen auslöst und so. Weil ich war ganz allein damit und ich weiß nicht. Ich glaub, ich habe einfach nur Leute gebraucht, die mich verstehen und dann habe ich halt danach gesucht. (T011)

Dies kann dazu beitragen, das Gefühl der Isolation zu verringern und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen. Darüber hinaus ermöglicht der Austausch von Kommentaren und Nachrichten unter den Beiträgen die Möglichkeit, direkte Unterstützung anzubieten und sich gegenseitig zu ermutigen. T006 berichtete, dass auf Plattformen wie Instagram und TikTok aktiv andere Menschen mit ihren eigenen Erfahrungen unterstützt.

(...) aber wenn die Leute dann unter die Videos kommentieren, zum Beispiel dann biete ich denen auch an zu reden. Wenn sie sagen same oder so oder halt ich mache auch so motivierende Mental Health Videos und ich habe schreib auch unter fremde Videos halt immer so, ob die Leute reden möchten und so. (T006)

Diese Form der sozialen Unterstützung kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen zu stärken, da sie erleben, dass sie anderen helfen können und dass ihre Worte und Handlungen einen positiven Einfluss haben können. T006 erhalte des Weiteren positives Feedback und Anerkennung für ihr Engagement, was ihr gute Laune bereitet und weiters dafür sorgt, dass sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufbauen kann. Das Gefühl, nicht allein mit seinen Gefühlen und Herausforderungen zu sein, kann die Stimmung heben und das psychische Wohlbefinden verbessern, da es Menschen eine Plattform bietet, um sich auszudrücken und Unterstützung zu finden. T011 gab an, dass besonders der gemeinsame Konsum sozialer Medien mit Freund\*innen die Stimmung anhebe, wenn man gemeinsam über ein lustiges Video lacht.

**Positive Inhalte.** Die Jugendlichen berichteten, dass sie durch bestimmte Inhalte der sozialen Medien inspiriert und motiviert werden, insbesondere durch ehrliche Recovery-Accounts, die sich mit Themen wie Depressionen, Essstörungen und der Genesung davon beschäftigen. Sie sehen dies als Motivation, selbst gesund zu werden oder sich besser zu fühlen.

Es ist teilweise, wenn man die richtigen Seiten erwischt, so gut für die Gesundheit. Also ich sehe manchmal Videos von Leuten, wie sie irgendwie sagen, was sie an einem Tag essen oder wie sie mit Recovery klarkommen und dann fühle ich mich irgendwie nicht so allein oder sehe einfach, dass es normal ist, Probleme zu haben oder mit solchen



Sachen irgendwie zu struggeln. Und keine Ahnung, es ist einfach, es inspiriert teilweise auch. (T009)

Also es sind eigentlich so immer so diese Recovery Accounts und. So halt oft ist einfach so halt. Depressionen und so oder halt Essstörungen. Und so halt so Borderline. So was halt. (...) Halt das finde ich schon halt eine Motivation so, weil halt die es auch so halt probieren oder halt schon fast so geschafft haben. (T008)

Zudem erwähnten die Jugendlichen Influencer, die positive Inhalte teilen, um anderen ein besseres Gefühl zu geben. T008 berichtete, dass wenn sie „irgendein positives Video“ sieht, sie „auch positiv gestimmt“ werde dadurch und „Motivationsdinge“ auch über soziale Medien bezieht. Die Stimmung von T001 werde positiv beeinflusst von „Influencern, die so positive Sachen machen, damit man sich halt besser fühlt“.

**Soziale Medien als Möglichkeit zur Selbstdarstellung.** Einige der befragten Jugendlichen gaben an, verschiedene soziale Medien zu nutzen, um aktiv Fotos, Videos und Geschichten mit anderen zu teilen.

Andererseits brauche ich es irgendwie auch, um mich selbst auszudrücken. Also vor allem auf Instagram. Da poste ich Sachen von mir, Fotos, Videos. Irgendwie zeige ich meinen Lifestyle teilweise und es ist einfach eine Möglichkeit, mich Leuten zu zeigen, so wie ich möchte. Praktisch. Das tut irgendwie auch gut. (T009)

Diese Möglichkeit der Selbstdarstellung in den sozialen Medien ist nicht nur eine Form der Selbstentfaltung, sondern repräsentiert auch eine wichtige Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz. Durch das Präsentieren von Fotos, Videos und Geschichten können Jugendliche ihre Identität erkunden, ihre Persönlichkeit entwickeln und ihren Platz in der Gesellschaft finden.

Zwei Jugendliche der Stichprobe erstellen aktiv Beiträge, um über psychische Erkrankungen aufzuklären.

Also ich nutze Social Media und kläre Leute auf mit meinen Videos zum Beispiel über Depressionen, Selbstverletzung, Suizid und so weiter. Und ja, also ich versuche die Leute so gut wie möglich zu informieren, was es überhaupt ist und wie man damit überhaupt umgeht. (T007)

Die Teilnehmenden, die aktiv Inhalte veröffentlichen, berichten auch von positivem Feedback welches sie daraufhin erhalten. T007 gibt an, dass „die meisten Leute“ sich „wirklich bedanken“ dafür „dass [sie] solche Videos macht“ in denen sie andere Menschen über psychische Erkrankungen und ihre Folgen und Herausforderungen aufklärt

### **Auslöser des Konsums sozialer Medien**

Während des Transkriptionsprozesses der Interviews und der anschließenden Datenanalyse wurde ein weiteres Thema deutlich, das eng mit dem Thema Stimmung und Emotionen im Kontext von sozialen Medien in Verbindung steht. Obwohl meine Hypothese den Einfluss sozialer Medien auf die Stimmung und Emotionen untersucht, zeigte sich im Datenmaterial, dass es bereits einen früheren Zusammenhang zwischen diesen Faktoren gab, insbesondere, dass Stimmung und Emotionen den Konsum motivieren und auslösen können.

**Langeweile und Suche nach Ablenkung.** In dieser Stichprobe wurde Langeweile am häufigsten als Grund für die Nutzung sozialer Medien genannt. Langeweile kann das Gefühl vermitteln, keine interessanten oder erfüllenden Aktivitäten zu haben und mit einem Mangel an Sinnhaftigkeit und Bedeutung im Leben verbunden sein. Der Konsum von sozialen Medien kann als Fluchtmechanismus dienen, um diese unangenehmen Emotionen vorübergehend zu lindern. Der übermäßige Konsum sozialer Medien als Bewältigungsstrategie für Langeweile kann dabei aber langfristig negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben, da er oft oberflächliche Befriedigung bietet und tiefere Bedürfnisse nach sozialer Interaktion und persönlicher Erfüllung vernachlässigt. T004 berichtete, wie sie die Nutzung sozialer Medien als Ablenkungsstrategie von negativen Gefühlen einsetzt.

Es ist irgendwie, wenn ich so merke, dass ich echt traurig werde und meine Gedanken halt schlimmer werden und dann mache ich das zur Ablenkung und es funktioniert meistens auch. Und wenn es nicht funktioniert, dann ist es halt nicht so gut. (T004)

**Schlechte Laune und negative Emotionen.** Die Jugendlichen berichteten in den Interviews, dass sie sich meistens bereits in einem belasteten emotionalen Zustand befanden, bevor sie in den sozialen Medien auf Inhalte stießen, die diese negativen Gedanken und Gefühle verstärkten. T009 erklärt:“(…) wenn es einem grad richtig schlecht schon so geht, dann sieht man irgendetwas, dann hat man das Bedürfnis noch schlechter zu werden (…)”.

T006 gab an, aktiv nach Selbstverletzung in der Suchleiste von TikTok zu suchen, wenn es ihr schlecht gehe um sich „selbst runterzuziehen“. T001 suche aktiv nach Inhalten in den sozialen Medien, die Selbstverletzung thematisieren, wenn es ihr schlecht gehe. Teilnehmer T005 beschrieb eine Situation, in der er bereits in einem negativen emotionalen Zustand gewesen sei, bevor das Thema Suizid in den sozialen Medien aufkam:“ Also es wurde über Suizid geredet, aber es war nicht direkt so deswegen, sondern weil ich sowieso in einem solchen Zustand war, dass ich da schon drüber nachgedacht habe.“ Die Teilnehmenden berichteten weiter, dass sie soziale Medien hauptsächlich nutzen, wenn sie alleine seien und sich alleine fühlen, auch auf der Suche nach Gleichgesinnten und einer Gemeinschaft, die sie versteht.

### Veränderung nach der Teilnahme

Der Kodierungsprozess offenbarte fünf Aspekte der Veränderung im Umgang mit sozialen Medien der Teilnehmenden zum zweiten Messzeitpunkt, nach ihrer Teilnahme an der Kompetenzgruppe im Vergleich zur Baseline Erhebung. Abbildung 5 zeigt die dazugehörige thematische Karte. Insgesamt berichteten die Teilnehmenden von einer Verringerung der Nutzung, einer Abnahme selbstabwertender Vergleiche durch mehr Realitätsbewusstsein, einem Gemeinschaftsgefühl, dem Fokussieren auf das Positive der sozialen Medien und der besseren Erkennung und einem produktiveren Umgang mit Gefahren.

### Abbildung 5

*Thematische Karte: Veränderungen Nach der Teilnahme am Social-Media-Kompetenztraining*



**Verringerung der Nutzung.** Einige der Teilnehmenden berichteten, dass sie mittlerweile versuchen, soziale Medien weniger zu nutzen, weniger Zeit auf den Plattformen zu verbringen und das Handy besonders vor dem Schlafengehen wegzulegen. Teilnehmerin T004 gab an, dass sich dadurch auch ihre Schlafqualität verbessert habe: “Ich achte mehr auf die Zeit, die ich auf Social Media verbringe. Ich schlafe mehr. (...) Ja, weil ich nicht so viel am Handy hänge. Und ich bin halt generell nicht mehr so lang am Handy.” Aus den Interviews ist ebenso zu erkennen, dass die Bewusstheit über den eigenen Konsum zugenommen hat, die Teilnehmenden zeigen eine gesteigerte Achtsamkeit hinsichtlich ihres Nutzungsverhaltens und der Zeit, die sie in den sozialen Medien verbringen.

**Abnahme Vergleich durch Realitätsbewusstsein.** Teilnehmerin T002 berichtete, dass die Intervention dazu beitragen konnte, ihr Bewusstsein für den Umgang mit Schönheitsstandards und bearbeiteten Bildern in sozialen Medien zu schärfen. Indem sie anfang, die Authentizität von Bildern und Beiträgen zu hinterfragen, konnte sie erkennen, wie stark die Darstellung in den sozialen Medien von der Realität abweicht und von Filtern und Schönheitsoperationen geprägt ist. Durch diesen bewussteren Umgang konnte sie möglicherweise ihre eigenen Selbstwertgefühle stärken und sich weniger stark mit unrealistischen Schönheitsidealen vergleichen, was letztendlich zu einem gesteigerten Wohlbefinden beiträgt. T002 gab an „am Anfang nicht wirklich so drüber nachgedacht“ zu haben „ob das vielleicht echt sein kann oder nicht“ und dass es ihr seitdem sie das aktiv hinterfragt deutlich besser geht.

**Gemeinschaft.** Eine positive Konsequenz der Social-Media-Kompetenzgruppe lag darin, dass sie ein Gefühl der Gemeinschaft und Solidarität zwischen den Teilnehmenden schaffen konnte. Indem die Jugendlichen feststellten, dass andere Personen ähnliche Probleme haben, fühlen sie sich weniger allein und isoliert. Dies kann dazu ermutigen, sich zu öffnen und Unterstützung zu suchen, sei es durch Gespräche innerhalb der Gruppe oder durch den Austausch mit Einzelnen. Teilnehmerin T011 habe durch die Gruppe gelernt “dass man eigentlich nie alleine damit ist und man vielleicht mit jemandem darüber reden sollte.” Die Gruppe bot somit eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen, Emotionen und Ratschlägen, was letztendlich dazu beitragen konnte, das individuelle Wohlbefinden zu verbessern. Die exemplarischen Verhaltensweisen und Erzählungen sowie die motivierenden Einflüsse, von Teilnehmenden, die bereits fortgeschritten waren im Veränderungsprozess und

möglicherweise als Vorbilder fungierten, trugen nachhaltig zur Förderung der Veränderungsbereitschaft bei einigen Jugendlichen bei.

Ich fand es im Allgemeinen eigentlich ziemlich gut, also wirklich gut, weil ich habe halt gesehen, wie viele andere genau dieselben oder wirklich ähnliche Probleme haben. Und naja, das hilft auch irgendwie und dass auch so durcharbeiten und drüber zu sprechen, zu reflektieren. Die Übungen zu machen. (T004)

**Fokus auf das Positive.** Die Teilnahme an der Gruppe hat dazu geführt, dass einige Jugendliche sich stärker auf die positiven Aspekte der sozialen Medien konzentrieren. T002 gab an, sie suche Inhalte, die sie sich anschaut, jetzt bewusster aus: „Also den Content, den ich mir anschau. Ich versuche mir jetzt ja so Recovery Videos anzuschauen und das hilft dann schon, weil die posten dann auch so Sprüche oder so was.“ Damit fokussiert sie sich weg von triggernden Inhalten, hin zu motivierenden Inhalten, die sie aufmuntern und inspirieren und zeigt damit Selbstfürsorge und einen aktiven Schritt der Förderung ihrer eigenen psychischen Gesundheit. Auch T010 berichtete von den „positiven Auswirkungen“ der sozialen Medien auf seine „mentale Gesundheit“. Er konzentrierte sich bewusst auf Inhalte, die seine Stimmung positiv beeinflussen, wie unterhaltsame YouTube-Videos. Zusätzlich habe er sich auf einer neuen Plattform angemeldet, die darauf abzielt, hauptsächlich Freundschaften und soziale Kontakte aufzubauen. Das bewusste Umschwenken auf die positiven Aspekte, die soziale Medien bieten, wie Unterhaltung und die Möglichkeit, Freundschaften aufzubauen, ist in mehrerer Hinsicht vorteilhaft. Zunächst einmal ermöglicht es den Jugendlichen, eine gesündere Beziehung zu den sozialen Medien aufzubauen, indem sie sich von negativen und triggernden Inhalten distanzieren und stattdessen solche wählen, die sie motivieren und erfreuen. Darüber hinaus kann es dazu beitragen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem die Jugendlichen sich wohlfühlen und positive Beziehungen aufbauen können. Diese Veränderung kann dazu beitragen, dass die sozialen Medien zu einem Ort werden, der das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Jugendlichen unterstützt, anstatt sie zu belasten.

**Gefahren besser erkennen und Umgangsstrategien.** Die Jugendlichen berichteten, dass sich durch die Teilnahme an der Kompetenzgruppe ihre Fähigkeit verbessert hat, Gefahren im Zusammenhang mit sozialen Medien rechtzeitig zu erkennen und angemessene Umgangsstrategien zu entwickeln. Sie gaben an, sich bewusst von problematischen Inhalten

abgrenzen zu wollen und diese bewusst zu meiden. Teilnehmerin T002 gab an, dass sie versuche, sich von Pro Ana Videos abzugrenzen, weil sie „gesundwerden“ will und „nicht sowas“. Zudem haben sie gelernt, bei negativer Stimmung die Nutzung sozialer Medien zu meiden und sich anderweitig abzulenken, beispielsweise durch Telefonate mit Freunden oder das Hören von Musik. Dadurch wird eine Verstärkung der negativen Emotionen und schlechten Stimmung verhindert. Sie berichtete: „Also dann versuche ich erst gar nicht auf Social Media zu gehen. Ich versuche dann eher mit jemandem zu telefonieren oder so.“ . Durch adaptive Regulationsstrategien, wie dem Gespräch mit vertrauten Personen, können sich die Jugendlichen verstanden und unterstützt fühlen, was dazu beitragen kann, ihre negative Stimmung zu verbessern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Fähigkeit, online Inhalte in Perspektive zu setzen und zu erkennen, dass sie nur einen begrenzten Einfluss auf das wirkliche, offline Leben haben.

Und ja, es ist allgemein. Eben... Glaube ich. Muss man mit der Zeit einfach lernen, dass online eben nur online ist. (...) Weil man meistens nimmt man die Sachen dann zu ernst. Obwohl es eigentlich um nichts geht. (...) Mich nicht so reinzusteigern. (...) Eben so seine Sichtweise ändern eben, dass man merkt, es ist nur ein Spiel. (T010)

Teilnehmer T010 gab an, die online Welt der sozialen Medien “nicht mehr ernst zu nehmen”. Durch eine Änderung seiner Sichtweise konnte er sich bewusst machen, dass es sich bei Online-Aktivitäten nur um virtuelle Ereignisse handelt und so möglicherweise seine emotionalen Reaktionen auf die Inhalte sozialer Medien besser regulieren. Diese kognitive Umstrukturierung kann helfen, die Bedeutung von Ereignissen zu relativieren und Stress und negative Emotionen zu reduzieren.

## **Diskussion**

### **Ergebniszusammenfassung**

Die vorliegende Studie zielte darauf ab, die Effektivität einer Social-Media-Kompetenzgruppe zur Verbesserung der Emotionsregulation und empathischen Fähigkeiten in einer Stichprobe von Kindern und Jugendlichen in kinder- und jugendpsychiatrischer stationärer, ambulanter oder tagesklinischer Behandlung zu evaluieren. Ein weiteres Ziel der Studie bestand darin, durch qualitative Interviews zu ergründen, inwiefern der individuelle

Konsum von sozialen Medien die Stimmung und Emotionen beeinflusst und welche Veränderungen durch die Intervention in Form einer Social-Media-Kompetenzgruppe bewirkt werden konnten. Die Hypothese einer Verbesserung der Emotionsregulationsfähigkeit durch die Teilnahme am Social-Media-Kompetenztraining wird teilweise von den Daten gestützt. So konnte eine Zunahme der adaptiven Emotionsregulationsstrategie der Kognitiven Umbewertung zwischen der Baseline Messung und der Messung nach Teilnahme an der Gruppe festgestellt werden. Ebenso konnte eine Verringerung der maladaptiven Emotionsregulationsstrategien im Umgang mit dem Gefühl Trauer zwischen den Messzeitpunkten gezeigt werden. Eine Verbesserung der empathischen Fähigkeiten zwischen der Baseline Messung und der Messung nach Teilnahme an der Gruppe konnte nicht gefunden werden, die Daten unterstützen die Hypothese der Steigerung der empathischen Fähigkeiten durch die Teilnahme an der Social-Media-Kompetenzgruppe demnach nicht. Die qualitative Analyse der Interviews ergab zwei Haupterkenntnisse: Erstens ist die Nutzung sozialer Medien aus der Sicht von psychisch erkrankten Jugendlichen in Behandlung sowohl mit Vor- als auch mit Nachteilen verbunden, wobei die meisten Teilnehmenden gemischte Erfahrungen berichteten. Zweitens sind einige der dokumentierten Risiken potenziell veränderbar und durch die Intervention der Kompetenzgruppe konnte bereits eine Verbesserung in einigen Verhaltensweisen erreicht werden.

### **Soziale Medien als Spiegel für Offline-Risiken und Entwicklungsprozesse**

Die Interviewdaten zeigen sowohl Risiken als auch Vorteile der Nutzung sozialer Medien auf die Stimmung und Emotionen von Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung auf. Die Erkenntnisse aus der qualitativen Analyse dieser Masterarbeit stimmen mit früheren Studien überein, die qualitative Forschung mit depressiven Jugendlichen (Radovic et al., 2017) sowie Umfragen unter psychiatrisch hospitalisierten Jugendlichen (Nesi et al., 2019) umfassten. Ähnlich den Befunden von Radovic et. al (2017) und Nesi et al. (2019) berichteten die Teilnehmenden der Social-Media-Kompetenzgruppe über soziale Unterstützung und ein Gemeinschaftsgefühl sowie positive und aufheiternde Inhalte als positive Einflussfaktoren der Nutzung sozialer Medien. Gleichzeitig äußerten sie ähnliche Bedenken bezüglich der Risiken der Nutzung, wie selbstabwertende Vergleiche, Begegnungen mit triggernden Inhalten sowie Cybermobbing. Darüber hinaus konnten zusätzlich spezifische Probleme bei der Konsumregulation detektiert werden, die einen negativen Einfluss auf die Stimmung haben können, und bezüglich der positiven Auswirkungen konnte der Aspekt der Selbstdarstellung herausgearbeitet werden. Die dokumentierten Erfahrungen der Jugendlichen in den sozialen

Medien stehen in Einklang mit etablierten Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Erkrankungen und selbstverletzendes Verhalten im Offlinebereich überein. Diese Erkenntnisse harmonisieren mit der bestehenden Literatur, die darauf hinweist, dass Online- und Offline-Risikoerfahrungen häufig gemeinsam auftreten und ähnliche Merkmale aufweisen (Hasebrink et al., 2011; Görzig, 2016). Das *Co-Construction Model* versteht die online und offline Welten der Jugendlichen als miteinander verbunden und verflochten, wobei digitale Welten als Spielfeld für die Entwicklungsthemen der Heranwachsenden dienen können (Subrahmanyam & Šmahel, 2010). Soziale Medien bieten jungen Menschen bedeutsame Räume für die Identitätsentwicklung. Die bewusste Selbstdarstellung in den sozialen Medien, welche von den Teilnehmenden in den Interviews beschrieben wurde, regt die Benutzer\*innen dazu an, ihr gewünschtes Bild und die Repräsentation ihres Selbst zu artikulieren und hilft dabei, ihr Selbstkonzept zu reflektieren (Meeus et al., 2019). Durch die soziale Bestätigung ihrer Online-Aktivitäten kann sich ein positives Selbstbild entwickeln (Buckingham, 2007). Die spezifischen Merkmale sozialer Medien ermöglichen es, mit Selbstdarstellung und der eigenen Identität zu experimentieren und Feedback zu erhalten, weshalb sie eine wichtige Rolle spielen bei der Identitätsbildung junger Adoleszenten (Clarke, 2009). Die Intervention der Social-Media-Kompetenzgruppe war darauf ausgerichtet, den Teilnehmenden Prinzipien der "digitalen Hygiene" für die Förderung ihrer psychischen Gesundheit zu vermitteln. Dabei lag der Fokus darauf, die negativen Auswirkungen potenziell veränderbarer Risikofaktoren wie ungünstige digitale Gewohnheiten, selbstabwertende Vergleiche und das Anschauen triggernder Inhalte zu minimieren. Konkret beinhaltete die Intervention dabei Strategien zur gesunden Konsumregulation sowie die Vermittlung von adaptiven Umgangsstrategien mit triggernden oder negativen Inhalten. Nach Abschluss der Intervention berichteten die Jugendlichen von ersten Verbesserungen in der Regulation ihres Konsums sozialer Medien. Forschung im Kontext des sozialen Vergleichs hat gezeigt, dass Vergleiche unwahrscheinlich sind, wenn potenzielle Vergleichsziele von den Wahrnehmenden als unähnlich empfunden werden (Wood, 1989). Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde die Intervention so konzipiert, dass die Teilnehmenden dazu angeregt wurden, den Medienstandard in den sozialen Medien als unrealistisches Idealbild von Attraktivität wahrzunehmen, in dem ausführlich der Beitrag von Filtern, Schönheitsoperationen, Genetik und professionellem Make-Up zur Herstellung des perfekten Bildes oder Videos besprochen und diskutiert wurde. Das Ziel war es dabei, die Jugendlichen dazu zu bringen, den Medienstandard als unrealistisches Bild von Attraktivität wahrzunehmen, um möglicherweise ihre Neigung zum Vergleich mit Influencern und Privatpersonen, die sich in den sozialen



Medien präsentieren, zu verringern. Bei unseren Teilnehmenden konnte dabei genauso wie in vorherigen Studien (Posavac et al., 2001; Yamamiya et al., 2005) der selbstabwertende Vergleich reduziert werden.

### **Wirkfaktor Gemeinschaftsgefühl**

Ein bedeutender Wirkfaktor, der von den Jugendlichen in dieser Studie betont wurde, ist der gemeinschaftliche Aspekt der Gruppe. Die Effektivität von Gruppenbehandlungen wurde bereits früh erkannt und weiter belegt, ihr werden kontinuierlich positive Ergebnisse bei einer Vielzahl von Störungen und über verschiedene Behandlungsmodelle hinweg zugeschrieben (McRoberts et al., 1998). In einem psychoedukativen Gruppensetting wie dem der Social-Media-Kompetenzgruppe besteht die Möglichkeit des sozialen Lernens, des Aufbaus von Beziehungen und der Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls sowie des Gruppenzusammenhalts, und damit bietet sie ähnliche Vorteile wie eine Gruppentherapie, die in der Literatur beschrieben werden (Fawcett et al., 2019; Kämmerer, 2012). Dieses Gemeinschaftsgefühl stärkt das Bewusstsein der Teilnehmenden dafür, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Sie lernen, dass sie soziale Unterstützung suchen können, und haben die Gelegenheit, neu erworbene Fähigkeiten innerhalb des Gruppenkontextes zu üben. Es ist bemerkenswert, dass das von den Teilnehmenden betonte Gemeinschaftsgefühl, das sie auch als einen positiven Aspekt der sozialen Medien in den Interviews hervorhoben, auch im realen Leben innerhalb der Gruppenintervention hergestellt werden konnte. Im Einklang mit der Zugehörigkeitshypothese (Baumeister & Leary, 1995) verdeutlichen die Ergebnisse, dass ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellt, das eng mit der Identitätsfindung und dem Selbstwertgefühl verbunden ist. Besonders für Jugendliche stellt dies ein besonders wichtiges und aktuelles Thema dar, da sie sich in einer Phase befinden, in der sie sich langsam ablösen von den Eltern und sich auf die Suche begeben nach der eigenen Identität und einer Peergroup. Soziale Medien stellen dabei einen Kanal dar, wie dieses Gefühl der Zugehörigkeit befriedigt werden kann, Gruppeninterventionen wie diese Social-Media-Kompetenzgruppe können eine weitere Möglichkeit darstellen.

### **Langeweile und Ablenkung: Die Rolle sozialer Medien als Stressbewältigungsstrategie**

In Bezug auf die Auslöser der Nutzung betonen aktuelle Erkenntnisse in der Literatur die enge Verbindung zwischen dem Phänomen der Langeweile und der Nutzung von sozialen

Medien, die sich auch in der qualitativen Analyse der Interviewdaten dieser Arbeit herauskristallisiert hat. Demnach kann insbesondere der Einfluss von Langeweile und die damit verbundene Suche nach Unterhaltung und Zeitvertreib den Konsum sozialer Medien vorantreiben (Whelan et al., 2020). Soziale Medienplattformen sind gezielt darauf ausgerichtet, unsere psychologischen Bedürfnisse nach Stimulation zu bedienen und unsere Aufmerksamkeit möglichst lange auf ihren Seiten und Inhalten zu halten (Alter, 2017). Langeweile entsteht, wenn die aktuelle Situation keine emotionale Stimulation mehr bietet (Bench & Lench, 2013). Um Langeweile zu lindern, suchen Menschen nach alternativen Erfahrungen, da Langeweile als unangenehm empfunden werden kann und dadurch Stress auslöst. Gemäß dem transaktionalen Modell von Stress und Bewältigung nach Lazarus und Folkman (1984) sowie dessen Erweiterung durch Wolfers und Schneider (2020) können soziale Medien als Mittel zur Bewältigung von Stress dienen. Dabei werden sie unter anderem dazu verwendet, stressbedingte negative Emotionen zu mildern oder sich von negativen Emotionen wie Traurigkeit oder Langeweile abzulenken, wie es auch die Ergebnisse dieser Masterarbeit nahelegen (Wolfers & Utz, 2022).

### **Traurigkeit als zentrale Emotion**

Eine mögliche Erklärung, wieso maladaptive Strategien nur im Umgang mit dem Gefühl Trauer signifikant sanken, könnte darin liegen, dass Traurigkeit innerhalb der Intervention häufiger thematisiert wurde als Emotionen von Angst oder Wut. Dies könnte daran liegen, dass die Teilnehmenden Trauer häufiger als relevante Emotion für sich selbst identifizierten und somit mehr Interesse an der Bearbeitung dieses Gefühls zeigten. Dabei ist wichtig anzumerken, dass die Emotion der Traurigkeit eng mit dem klinischen Bild der Depression verbunden ist, was insbesondere relevant ist, da über 80 Prozent der Stichprobe die Diagnose einer mehr oder weniger stark ausgeprägten depressive Episode aufwiesen. Traurigkeit stellt dabei eine klinische Hauptkomponente des Krankheitsbildes der Depression dar, obwohl ihr Vorhandensein allein weder ausreichend noch erforderlich ist, um eine Depression zu diagnostizieren (Mouchet-Mages & Baylé, 2008). Daher identifizierten die Teilnehmenden möglicherweise Trauer häufiger als eine für sie relevante Emotion und zeigten daher mehr Interesse an der Bearbeitung dieses Gefühls. Jugendliche mit internalisierenden Störungen, wie z. B. einer Depression oder Angststörung, neigen eher dazu, ihre Emotionen in innergerichteten Ausdrücken wie Traurigkeit zu repräsentieren (O’Kearney & Dadds, 2005). Dies könnte möglicherweise die Relevanz und Dringlichkeit der Bewältigung von Traurigkeit innerhalb der Intervention erklären. Im Gegensatz dazu wurden Emotionen wie Wut und

Angst weniger oft von den Teilnehmenden eingebracht und daher möglicherweise innerhalb der Intervention weniger intensiv behandelt. Dies könnte erklären, warum bei diesen Emotionen keine vergleichbare Abnahme an maladaptiven Strategien festgestellt wurde.

### **Die Bedeutung von Kognitiver Umbewertung**

Jugendliche mit ausgeprägten depressiven Symptomen berichten im Vergleich zu denen mit niedrigerer Symptombelastung eine geringere Neigung zur Verwendung der Kognitiven Umbewertung (Hughes et al., 2011). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Kognitive Umbewertung eine nützliche Strategie zur Bewältigung emotionaler Prozesse ist und besonders bei Jugendlichen mit depressiven Symptomen gefördert werden sollte (Shapero et al., 2018). Für Jugendliche mit depressiven Symptomen ist es möglicherweise herausfordernder, ihre anfänglichen emotionalen Reaktionen auf eine stressige Situation zu verhindern oder zu modifizieren. Die signifikante Zunahme in der Anwendung der Kognitiven Umbewertung zwischen den beiden Messzeitpunkten könnte darauf zurückzuführen sein, dass diese Strategie der Emotionsregulation den Jugendlichen ermöglicht, ihre Emotionen auch nach dem Auftreten der initialen Reaktion aktiv zu beeinflussen und zu modifizieren. Die Kognitive Umstrukturierung erfordert Zeit, um potenzielle Umdeutungen zu entwickeln, auszuwählen, die ausgewählte Umdeutung umzusetzen und deren Erfolg zu überwachen (McRae, 2016). Das implementation-maintenance model (IMMO) (Kalisch, 2009) postuliert, dass sich Vorgänge der Kognitiven Umbewertung über die gesamte Dauer des regulatorischen Zeitraums erstrecken und dass es sich dabei um einen sich fortlaufend wiederholenden, zyklischen Prozess handeln kann. Die Kognitive Umbewertung ist damit eine Technik, die im Prozess der Emotionsregulation auch später, nach der initialen emotionalen Reaktion noch eingesetzt werden kann und womöglich deshalb von den Jugendlichen so gut angenommen wurde. Kognitive Umstrukturierung kann aufgrund ihrer langfristigen Wirksamkeit eine gute Ergänzung zu der von den Jugendlichen genutzten Ablenkung durch die Nutzung sozialer Medien sein (McRae et al., 2016). Diese Ablenkung kann der Kognitiven Umbewertung überlegen sein, wenn es um sehr starke Gefühle geht oder nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Demnach kann Ablenkung eine effiziente kurzfristige Strategie sein, um negative Emotionen zu verringern, wenn die Zeit knapp ist oder eine Emotion eine hohe Intensität aufweist. Sobald jedoch mehr Zeit und kognitive Ressourcen zur Verfügung stehen oder die anfängliche Intensität einer Erfahrung abgenommen hat, stellt das kognitive Umstrukturieren eine gute Wahl dar, um langfristige Effekte einer erfolgreichen Regulation sicherzustellen.

Die Methode der Kognitiven Umbewertung zählt zu den antezedenzfokussierten emotionsregulatorischen Fähigkeiten und zeichnet sich durch ihre bewusste und kognitive Natur aus, da sie das aktive Umdenken und Umstrukturieren von Gedanken und Interpretationen negativer Situationen erfordert (Ochsner & Gross, 2005). Im Gegensatz dazu können andere adaptive Emotionsregulationsstrategien, wie beispielsweise Unterdrückung, die sich eher auf die motorisch expressiven Komponenten der emotionalen Reaktion fokussiert, eher automatisch und unbewusst erfolgen, ohne dass eine bewusste kognitive Anstrengung erforderlich ist. Diese Unterschiede könnten nahelegen, dass Kognitive Umbewertung besonders gut durch ein Training mit psychoedukativen Inhalten und Übungen, wie es die Social-Media-Kompetenzgruppe darstellte, vermittelt werden kann, da sie eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Denkmustern und eine gezielte Anpassung erfordert.

Die kurzfristigen Effekte eines Emotionstrainings bei depressiven Schüler\*innen hingen vor allem von der Schwere der Symptomatik bei Beginn ab (Diener et al., 2020). Da die Schwere der Erkrankung in dieser Studie nicht erfasst wurde, kann hier nur spekuliert werden, dass die Symptombelastung dieser Stichprobe so stark ausgeprägt war, dass die Intervention keine Verbesserung der adaptiven Emotionsregulationsstrategien erreichen konnte. Die in dieser Masterarbeit untersuchte Stichprobe von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen zeigte eine starke Ausprägung klinisch auffälliger Emotionsregulation zur Baseline Erhebung, sowohl hinsichtlich einer defizitären adaptiven Emotionsregulation als auch ein klinisch bedeutsames Ausmaß an maladaptiver Emotionsregulation. Dies steht im Einklang mit vorangegangenen Studien (Schäfer et al., 2016), welche berichten, dass Jugendliche mit Depressionen weniger adaptive Strategien nutzen und mehr maladaptive Strategien im Umgang mit den negativen Emotionen Angst, Traurigkeit und Wut. Besonders relevant ist hierbei festzustellen, dass Studien mit nicht-klinischen (Garnefski et al., 2002) als auch mit klinischen Stichproben (Joormann & Gotlib, 2010) eine negative Korrelation zwischen depressiven Symptomen und der habituellen Verwendung kognitiver Umbewertung aufzeigen, wobei schwierig ist festzustellen, ob eine verringerte Umbewertung ein Symptom der Depression oder einen Risikofaktor darstellt. Die Tendenz, emotionsauslösende Situationen auf negative Weise zu interpretieren, bildet ein charakteristisches Merkmal depressiver Störungen. Die Veränderung dieser Interpretationen stellt offensichtlich einen vielversprechenden Ansatz zur effektiven Regulation von Affekten dar und bildet einen wesentlichen Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Depressionen (Beck & Dozois, 2011). Alle Jugendlichen haben sich

entweder zum Zeitpunkt der Erhebung oder zu einem vorherigen Zeitpunkt in stationärer Behandlung befunden und hatten bereits an verschiedenen Gruppen und Therapien teilgenommen, die auf einem verhaltenstherapeutischen Modell beruhen. Eine mögliche Erklärung für die signifikante Steigerung der Kognitiven Umbewertung zum zweiten Messzeitpunkt könnte daher darin liegen, dass die Jugendlichen bereits über ein fundiertes Vorwissen zu diesem Thema verfügten und mit den zugrunde liegenden Konzepten vertraut waren. Die Intervention könnte folglich als Verstärkung oder Vertiefung dieser vorhandenen Fertigkeiten fungiert haben, wodurch eine deutliche Steigerung der Anwendung dieser Strategie beobachtet wurde. Diese Interpretation legt nahe, dass die Intervention die bereits vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten der Jugendlichen weiter ausbaute und auffrischte, anstatt sie völlig neu zu vermitteln. Kognitive Regulationsstrategien, insbesondere die Kognitive Umbewertung, sind bei Jugendlichen weniger stark ausgeprägt als bei Erwachsenen (Garnefski et al., 2002). Daher ist es besonders wichtig, Interventionen wie die vorgestellte Social-Media-Kompetenzgruppe zu entwickeln, die gezielt auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Jugendlichen abgestimmt sind. Durch die Ausrichtung der Intervention auf diese Altersgruppe können gezielt Fertigkeiten und Strategien vermittelt werden, die für die Bewältigung von emotionalen Herausforderungen in dieser Lebensphase im Kontext von sozialen Medien und darüber hinaus entscheidend sind.

### **Mangelnder Trainingserfolg der empathischen Fähigkeiten**

Der SPF-K stellt lediglich eine kurze Screeningform des ursprünglichen IRI Fragebogens zur Messung von Empathie dar und wurde hauptsächlich aus ökonomischen Gründen für diese Studie ausgewählt. Er enthält nur vier Fragen, die auf einer 5-Punkt-Likert-Skala bewertet werden, eine Steigerung um einen Punkt repräsentiert damit bereits eine große Veränderung in der Empathie. Ein so kurzer Fragebogen war unter Umständen nicht ausreichend sensitiv, um subtile Veränderungen der Empathie zwischen der Baseline Erhebung und der Erhebung nach der Teilnahme an der Kompetenzgruppe zu erfassen. Ein umfangreicherer Fragebogen wie der IRI mit 28 Fragen könnte potenziell genauere und zuverlässigere Messungen ermöglichen und die Veränderungen im Empathieniveau zwischen den beiden Messzeitpunkten sensibler erfassen.

Zusätzlich muss auch erwähnt werden, dass die Social-Media-Kompetenzgruppe kein dediziertes Empathie Training darstellte, die Gruppenintervention hatte nur einen begrenzten Zeitrahmen zur Verfügung und der Fokus lag auf der Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit sozialen Medien. Möglicherweise hat die Intensität der Intervention,

einschließlich der Häufigkeit und Dauer der Sitzungen sowie der Art der vermittelten Inhalte, nicht ausreicht, um eine signifikante Verbesserung der empathischen Fähigkeiten der Teilnehmenden anzustoßen.

### **Stärken, Limitationen und weiterer Forschungsbedarf**

Eine bedeutende Stärke dieser Arbeit liegt in der Innovation ihrer Intervention. Nach meinem aktuellen Kenntnisstand und gründlicher Durchsicht der Literatur konnte keine äquivalente Intervention ausfindig gemacht werden, welche sich mit dem Thema der Kompetenz im Umgang mit sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen in psychiatrischer Behandlung als Gruppenintervention im klinischen Setting auseinandersetzt. Das primäre Ziel dieser Forschungsarbeit war es, erste Erkenntnisse zu gewinnen hinsichtlich der Mechanismen, wie soziale Medien die Stimmung und damit auch die mentale Gesundheit der Teilnehmenden beeinflusst und wie mithilfe eines spezifischen Kompetenztrainings negative Effekte abgemildert, sowie positive Effekte verstärkt werden können.

Diese Arbeit liefert Indizien über Machbarkeit und Nützlichkeit der Durchführung einer Social-Media-Kompetenzgruppe für die Zielpopulation der Kinder und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung in stationärer, ambulanter oder tagesklinischer Behandlung. Die detaillierte Analyse der Effektgrößen sowie der Studienabbruchrate liefert wichtige Erkenntnisse, die von entscheidender Bedeutung für die Planung zukünftiger, umfangreicherer Studien sind. Die gewonnenen Erkenntnisse können als Grundlage dienen, um die Einführung und Weiterentwicklung solcher Interventionen in verschiedenen klinischen Settings der Prävention und Behandlung als Ergänzung zur regulären Behandlung zu fördern. Nach Abschluss der Rekrutierung für diese Studie verzeichneten wir fortlaufend Patient\*innen, die an die Kompetenzgruppe überwiesen wurden. Zusätzlich erhielt Fr. M.A. Dr.in Reiner Anfragen von anderen Kliniken, die Interesse an der Veröffentlichung des Programms oder der Bereitstellung von Materialien bekundeten. Dieses lebendige Interesse und die anhaltende Nachfrage seitens der Patient\*innen als auch der Behandler\*innen unterstreichen die dringende Notwendigkeit und den potenziellen Nutzen solcher Interventionen für die klinische Praxis und betonen ihre Relevanz für die Verbesserung der Versorgung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen.

Die Intervention war von Anfang an für Kinder und Jugendliche mit den unterschiedlichsten Störungsbildern gedacht. Sie folgte einem ganzheitlichen Ansatz zu Bewältigung von Problemen in Zusammenhang mit sozialen Medien und wurde flexibel genug gestaltet, um den individuellen Bedürfnissen und Herausforderungen der

Teilnehmenden mit unterschiedlichen Störungsbildern gerecht zu werden. Die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche mit einer Vielzahl von Störungsbildern und Problematiken von der Teilnahme an der Social-Media-Kompetenzgruppe profitieren konnten, legt nahe, dass die Ergebnisse auf verschiedene klinische Populationen übertragbar sein könnten. Dies stärkt die klinische Relevanz der Intervention und impliziert, dass sie in verschiedenen klinischen Settings eingesetzt werden kann. Jedoch ist zu beachten, dass bestimmte Störungsbilder, insbesondere Essstörungen und depressive Störungen, in der Gruppe überrepräsentiert waren. Dies könnte zu einer Verzerrung der Ergebnisse beigetragen haben. Die Prävalenz von Anorexia Nervosa Patientinnen in der Gruppe könnte beispielsweise das Thema des selbstabwertenden Vergleichs stark betont haben. Eine andere Zusammensetzung der Gruppe hätte möglicherweise zu einer anderen Schwerpunktsetzung geführt und andere Themen zur Diskussion gebracht. Es ist daher wichtig, die Gruppenzusammensetzung bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen und ihre möglichen Auswirkungen auf die Interventionsergebnisse kritisch zu reflektieren.

Die vorliegende Masterarbeit ist nicht ohne weitere Limitationen, die es zu berücksichtigen gilt. Die in dieser Arbeit angewandte qualitative Forschungsmethode erforderte eine intensive Datenanalyse und detaillierte Untersuchung des Kontexts sowie der individuellen Erfahrung der Teilnehmenden, weshalb die Stichprobengröße, wie üblicherweise bei vielen qualitativen Studien, gering ausfällt. Eine theoretische Sättigung wurde aufgrund der geringen Stichprobengröße nicht erreicht. Zusätzlich war die Auswahl der Proband\*innen auf die Kinder und Jugendpsychiatrie der medizinische Universität Wien beschränkt und die ethnische Vielfalt innerhalb der Stichprobe war begrenzt. Eine Einschränkung dieser Studie stellt des Weiteren die ausschließlich weibliche Stichprobe dar. Dies könnte auf die Rekrutierungsmethoden zurückzuführen sein, oder es könnte eine Selbstselektionsverzerrung vorliegen, da die Teilnehmenden sich freiwillig für die Teilnahme an der Studie entschieden haben. Frauen neigen eher dazu, einen problematischen Gebrauch von sozialen Medien zu zeigen als Männer, daher ist es möglich, dass die Stichprobe die demografischen Merkmale von Personen mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien genau widerspiegelte (McAndrew und Jeong, 2012). Es besteht jedoch trotzdem eine Einschränkung in der Generalisierbarkeit der Ergebnisse. Die Erkenntnisse sind möglicherweise nicht übertragbar auf Männer oder Personen anderen Geschlechts. Angesichts einer zunehmenden Anzahl an Studien, die einen Geschlechtsunterschied bei der Verwendung von Emotionsregulationsstrategien (McRae et al., 2008; Nolen-Hoeksema, 2012) und auch bezüglich empathischer Fähigkeiten (Strauss, 2004) postulieren, sollte zukünftige Forschung

potenziell moderierende Effekte des Geschlechts auf die Wirksamkeit von Interventionen zur Steigerung dieser Fähigkeiten untersuchen.

Trotz der Bemühungen der Autorin und der Interviewerin, bei der Durchführung der Gruppe eine vertrauliche und unterstützende Umgebung zu schaffen, könnten einige Jugendliche möglicherweise Hemmungen gehabt haben, ihr negatives Online-Verhalten und Details ihres Konsums sozialer Medien offen zu teilen. Diese Zurückhaltung könnte besonders ausgeprägt gewesen sein, da Frau M.A Dr.in Reiner als Interviewerin zugleich auch die behandelnde Ärztin auf der Station für einige der Teilnehmenden war. Um dieser potenziellen Zurückhaltung entgegenzuwirken, wurde mehrfach die Schweigepflicht betont und den Teilnehmenden erklärt, dass ihre Aussagen keinen Einfluss auf ihre Behandlung haben werden. Zusätzlich wurden ergänzende Fragen zum Konsum sozialer Medien von Freunden gestellt, um zusätzliche Einblicke zu gewinnen.

Des Weiteren birgt das Ein-Gruppen Prätest-Posttest-Design dieser Studie zahlreiche Limitationen, die die Interpretation der beobachteten Veränderungen zwischen den Messzeitpunkten beeinträchtigen kann. Es besteht unter anderem die Möglichkeit, dass die beobachtete Veränderung nicht ursächlich auf das Social-Media-Kompetenztraining zurückzuführen ist, da andere Einflussfaktoren im Privatleben oder in der laufenden Psychotherapie der Teilnehmenden unabhängig von der Intervention wirken könnten. Darüber hinaus könnte das Verhalten in den sozialen Medien generell einer starken Variabilität und Schwankung unterliegen, speziell im Hinblick auf die stationäre Unterbringung und die damit verbundenen Regeln im Umgang mit Handys und sozialen Medien, die von den individuellen Verhaltensweisen im privaten Kontext abweichen, was die Effekte des Trainings beeinflussen oder überlagern könnte. Zusätzlich können die Messwiederholungen, bei denen die gleichen Messinstrumente (FEEL-KJ und SPF-K) wiederholt vorgelegt wurden, die Ergebnisse beeinträchtigt haben, da bekannte Fragebögen möglicherweise weniger sorgfältig ausgefüllt wurden. Die Vorher-Nachher-Differenzmessung von Effekten erweist sich insbesondere bei Extremgruppen als problematisch, da Personen mit extrem hohen oder niedrigen Werten bei der Vorher-Messung, dazu neigen, sich bei der Nachher-Messung tendenziell in Richtung der durchschnittlichen Werte zu bewegen, was als Regression zur Mitte bezeichnet wird (Döring, 2023). Die Daten zu Emotionsregulation und Empathie wurden mit Hilfe von Selbstberichtsfragebögen erhoben, wodurch die Antworten der Teilnehmenden potenziell durch mangelnde Selbsteinsicht, unzureichende Reflexion oder soziale Erwünschtheit beeinflusst sein könnten. Erkenntnisse der Persönlichkeitsforschung betonen die Bedeutung einer Ergänzung von Selbstberichten durch Beobachterberichte von beispielsweise Eltern oder



Lehrern (Vazire, 2006). Zukünftige Forschungsprojekte sollten eine Integration von Beobachterberichten zusätzlich zu den bereits genutzten Selbstberichten in Erwägung ziehen, um eventuelle Verzerrungen oder Selbsttäuschungen, die mit diesen verbunden sein können, zu reduzieren und gleichzeitig zusätzliche Perspektiven und Informationen zu den individuellen Merkmalen und Verhaltensweisen der Emotionsregulation und Empathie bei der untersuchten Personengruppe zu gewinnen. Eine weitere Möglichkeit wäre es, zusätzlich objektive Bewertungsmethoden wie psychophysiologische Messungen der affektiven Zustände in die Forschung einzubeziehen.

Für zukünftige Studien empfiehlt es sich, die potenziellen Auswirkungen einer Social-Media-Kompetenzgruppe auf Emotionsregulation und Empathie in einer erweiterten und ausreichend groß dimensionierten Stichprobe mit ausreichender Power genauer zu untersuchen. Darüber hinaus wäre es sinnvoll, einen Follow-Up Messzeitpunkt hinzuzufügen, um ein umfassenderes Verständnis der langfristigen Effekte und der Stabilität dieser Effekte der Intervention zu gewinnen. Ebenso sollte das Hinzunehmen einer Kontrollgruppe erwogen werden, um spezifische Effekte der Social-Media-Kompetenzgruppe im Vergleich zur regulären Behandlung zu bewerten. Durch das Einbeziehen einer Kontrollgruppe könnten potenzielle Störvariablen wie Zeit- und Behandlungseffekte besser kontrolliert werden. Dies würde helfen, sicherzustellen, dass die beobachteten Veränderungen hinsichtlich Emotionsregulation und Empathie tatsächlich auf die Teilnahme an der Intervention zurückzuführen sind und nicht auf andere Faktoren. Insgesamt würde das Hinzufügen einer Kontrollgruppe die Möglichkeit bieten, die Validität und Interpretierbarkeit der Studienergebnisse zu erhöhen, indem potenzielle alternative Erklärungen für beobachtete Effekte ausgeschlossen oder besser kontrolliert werden können.

Obwohl von begrenztem Umfang und explorativem Charakter, fügt die vorliegende Masterarbeit sich gut in die bestehende Literatur ein. Sie deutet darauf hin, dass die Förderung von Emotionsregulation und sozialer Medienkompetenz bei Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen durch klinische Interventionen möglich ist. Somit legt sie den Grundstein für weitere Untersuchungen zur spezifischen Ausgestaltung des Lehrplans einschließlich der Exploration verschiedener Lehrmethoden, Inhalte und Strukturen, die am effektivsten sind, um Emotionsregulation und soziale Medienkompetenz bei Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen zu fördern. Zukünftige Studien sollten den Dosis-Wirkungszusammenhang der Gruppenintervention genauer erforschen, insbesondere in Bezug auf die Anzahl der Treffen, die erforderlich sind, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Weitere Forschung könnte sich auf die Untersuchung der Wirksamkeit der Intervention bei verschiedenen Populationen von

Jugendlichen mit unterschiedlichen Arten von psychischen Erkrankungen konzentrieren. Es wäre von Interesse zu untersuchen, ob die Intervention gleichermaßen wirksam ist bei Jugendlichen, die an Angststörungen, Depressionen, Essstörungen oder anderen psychischen Gesundheitsproblemen leiden. Weiterführende Forschung ist erforderlich, um zu untersuchen, ob die Integration der Intervention in das klinische Setting zusätzliche Vorteile für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen bietet, die über die regulären stationären und ambulanten Behandlungsansätze hinausgehen. Solche Studien könnten dazu beitragen, das Verständnis darüber zu vertiefen, wie die Integration der Intervention in die bestehende Behandlung am effektivsten umgesetzt werden kann, um einen maximalen Nutzen für die Zielgruppe zu erzielen.

### Literaturverzeichnis

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allemand, M., Steiger, A. E. & Fend, H. (2014). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *Journal Of Personality*, 83(2), 229–241. <https://doi.org/10.1111/jopy.12098>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin.
- Appel, H., Gerlach, A. L. & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Augustine, A. A. & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition & Emotion*, 23(6), 1181–1220. <https://doi.org/10.1080/02699930802396556>
- Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2015). The empathy—Altruism hypothesis. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Hrsg.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (S. 259–281). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.023>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, A. T. & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. *Annual Review Of Medicine*, 62(1), 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Bench, S. W. & Lench, H. C. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen*. Springer-Verlag.
- Berking, M., Ebert, D. S., Cuijpers, P. & Hofmann, S. G. (2013). Emotion Regulation Skills Training Enhances the Efficacy of Inpatient Cognitive Behavioral Therapy for Major

- Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 82(4), 234–245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. L. & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research And Therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., Van Driel, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Bischof-Köhler, D. (2006). Empathie–Mitgefühl–Grausamkeit. Und wie sie zusammenhängen. *Berliner Debatte Initial*, 17(1/2), 14–20. [https://www.bischof.com/mat/bischof\\_koehler\\_empathie.pdf](https://www.bischof.com/mat/bischof_koehler_empathie.pdf)
- Borenstein, M. (2012). Effect size estimation. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Hrsg.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 3. Data analysis and research publication* (S. 131–146). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13621-006>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Brillon, P., Marchand, A., & Stephenson, R. (2007). Modèles comportementaux et cognitifs du trouble de stress post-traumatique. *Santé Mentale Au Québec*, 21(1), 129–144. <https://doi.org/10.7202/032383ar>
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., Keller, F., Young, R. & Plener, P. L. (2017). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48(2), 337–346. <https://doi.org/10.1017/s0033291717001751>
- Bucci, S., Schwannauer, M. & Berry, N. (2019). The digital revolution and its impact on mental health care. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 92(2), 277–297. <https://doi.org/10.1111/papt.12222>
- Buckingham, D. (2007). *Youth, Identity, and Digital Media*. MIT Press.
- Busby, D. M. & Gardner, B. C. (2008). How do I Analyze Thee? Let Me Count the Ways: Considering Empathy in Couple Relationships using Self and Partner Ratings. *Family Process*, 47(2), 229–242. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2008.00250.x>

- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. & Hofmann, S. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587–595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Chan, T. K. H., Cheung, C. M. K. & Lee, Z. W. Y. (2021). Cyberbullying on social networking sites: A literature review and future research directions. *Information & Management*, 58(2), 103411. <https://doi.org/10.1016/j.im.2020.103411>
- Chen, J., Wang, T., Peng, X. & Cui, F. (2017). Impaired Empathy Processing in Individuals with Internet Addiction Disorder: An Event-Related Potential Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00498>
- Chen, W. & Lee, K. J. (2013). Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway Between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16(10), 728–734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>
- Clarke, B. (2009). Early Adolescents' Use of Social Networking Sites to Maintain Friendship and Explore Identity: Implications for Policy. *Policy & Internet*, 1(1), 55–89. <https://doi.org/10.2202/1944-2866.1018>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Taylor & Francis Group.
- Cracco, E., Goossens, L. & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(8), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N. A. & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 2(2), 158–167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
- Davis, M. H. (2015). Empathy and prosocial behavior. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (S. 282–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.026>
- De Wied, M., Branje, S. & Meeus, W. (2006). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior*, 33(1), 48–55. <https://doi.org/10.1002/ab.20166>
- Decety, J. (2010). The Neurodevelopment of Empathy in Humans. *Developmental Neuroscience*, 32(4), 257–267. <https://doi.org/10.1159/000317771>

- Decety, J. & Jackson, P. L. (2006). A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 54–58. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x>
- Diener, C., Grundinger, N., Petermann, F., Petermann, U. & Gerstenberger, L. (2020). Empirische Arbeit: Förderung emotionaler Kompetenzen: Kurzfristige Effekte des Emotionstrainings in der Schule. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 67(PP). <https://doi.org/10.2378/peu2020.art28d>
- Döring, N. (2023). Untersuchungsdesign. In *Forschungsmethoden und Evaluation in den sozial- und Humanwissenschaften* (S. 183–221). [https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2_7)
- Drach, R. D., Orloff, N. C. & Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112, 106559. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Dresing, T. & Pehl, T. (2015). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. Dr. Dresing & Pehl GmbH.
- Eisenberg, N., Carlo, G., Murphy, B. & Van Court, P. (1995). Prosocial development in Late Adolescence: a longitudinal study. *Child Development*, 66(4), 1179. <https://doi.org/10.2307/1131806>
- Eisenberg, N. & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- Eisenberg, N. & Morris, A. S. (2004). Moral Cognitions and Prosocial Responding in Adolescence. In R.M Lerner & L. Steinberg (Hrsg.), *Handbook of Adolescent Psychology* (S. 155–188). John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch6>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fawcett, E., Neary, M., Ginsburg, R. & Cornish, P. (2019). Comparing the effectiveness of individual and group therapy for students with symptoms of anxiety and depression: A randomized pilot study. *Journal Of American College Health*, 68(4), 430–437. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577862>

- Fereday, J. & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal Of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92.  
<https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Galván, A. (2010). Neural plasticity of development and learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879–890. <https://doi.org/10.1002/hbm.21029>
- Garnefski, N., Legerstee, J. S., Kraaij, V., Van den Kommer, T. & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal Of Adolescence*, 25(6), 603–611.  
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F. C., Terwogt, M. M. & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B. & Altoè, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior? *Aggressive Behavior*, 33(5), 467–476.  
<https://doi.org/10.1002/ab.20204>
- Giordano, A. L., Schmit, M. K. & McCall, J. M. (2022). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *Journal Of Addictions & Offender Counseling*, 44(1), 69–80. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12116>
- Giumetti, G. W. & Kowalski, R. M. (2022). Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101314.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>
- Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91.  
<https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Görzig, A. (2016). Adolescents' experience of offline and online risks: Separate and joint propensities. *Computers in Human Behavior*, 56, 9–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.006>
- Grob, A. & Smolenski, C. (2005). *Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen: FEEL-KJ*. Hans Huber Verlag.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J. & Tonge, B. J. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 51(5), 567–574.  
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Hall, J. A. & Schwartz, R. (2022). Empathy, an important but problematic concept. *The Journal Of Social Psychology*, 162(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.2021.2004670>
- Hasebrink, U., Goerzig, A., Haddon, L. & Livingstone, S. (2011). Patterns of risk and safety online: in-depth analyses from the EU Kids Online survey of 9-to 16-year-olds and their parents in 25 countries. *LSE: EU Kids Online*. <https://eprints.lse.ac.uk/39356/>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.  
[https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research And Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. E. & Hildebrandt, M. J. (2011). Open, Aware, and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in the Behavioral and Cognitive Therapies. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 7(1), 141–168.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511805851>
- Hoge, E. A., Bickham, D. S. & Cantor, J. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Supplement\_2), S76–S80.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758g>
- Hormes, J. M., Kearns, B. & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hughes, E. K., Gullone, E. & Watson, S. (2011). Emotional Functioning in Children and Adolescents with Elevated Depressive Symptoms. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 33(3), 335–345. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9220-2>
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V. & Garcia, S. (1990). Naturalistic social cognition: Empathic accuracy in mixed-sex dyads. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(4), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.730>



- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J. & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal Of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal Of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression And Violent Behavior*, 9(5), 441–476. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.03.001>
- Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition And Emotion*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: Time matters. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews/Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 33(8), 1215–1226. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.06.003>
- Kämmerer, A. (2012). Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppentherapie. In B. Strauß & D. Mattke (Hrsg.), *Gruppenpsychotherapie: Lehrbuch für die Praxis* (S. 147–157). Springer Verlag. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-03497-8\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-642-03497-8_12)
- Kerem, E., Fishman, N. & Josselson, R. (2001). The Experience of Empathy in Everyday Relationships: Cognitive and Affective Elements. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 18(5), 709–729. <https://doi.org/10.1177/0265407501185008>
- Konrath, S., O'Brien, E. R. & Hsing, C. K. (2010). Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. *Personality And Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Krasnova, H., Widjaja, T., Buxmann, P., Wenninger, H. & Benbasat, I. (2015). Research Note—Why Following Friends Can Hurt You: An Exploratory Investigation of the Effects of Envy on Social Networking Sites among College-Age Users. *Information Systems Research*, 26(3), 585–605. <https://doi.org/10.1287/isre.2015.0588>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. J., Lin, N. J., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

- Laghi, F., Lonigro, A., Pallini, S. & Baiocco, R. (2018). Emotion Regulation and Empathy: Which Relation with Social Conduct? *Journal Of Genetic Psychology*, 179(2), 62–70. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1424705>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N. L. & Linehan, M. M. (2007). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 3(1), 181–205. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095229>
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Martingano, A. J., Konrath, S., Zarins, S. & Okaomee, A. A. (2022). Empathy, narcissism, alexithymia, and social media use. *Psychology Of Popular Media*, 11(4), 413–422. <https://doi.org/10.1037/ppm0000419>
- McAndrew, F. T. & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359–2365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.007>
- McDonald, N. M. & Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when, and why. In J. J. Sanguinetti, A. Acerbi, & J. A. Lombo (Hrsg.), *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach* (S. 333–359). IF-Press.
- McDougall, M. A., Walsh, M., Wattier, K., Knigge, R. P., Miller, L., Stevermer, M. & Fogas, B. S. (2016). The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression. *Psychiatry Research*, 246, 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.018>
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D. & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations/Group Processes And Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- McRoberts, C., Burlingame, G. M. & Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics*, 2(2), 101–117. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.2.2.101>

- Meeus, A., Beullens, K. & Eggermont, S. (2019). Like me (please?): Connecting online self-presentation to pre- and early adolescents' self-esteem. *New Media & Society*, 21(11–12), 2386–2403. <https://doi.org/10.1177/1461444819847447>
- Meier, A. & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Melchers, M., Li, M., Chen, Y., Wan-Qi, Z. & Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal Of Psychiatry*, 17, 56–60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.06.019>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M. & Heimberg, R. G. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and cooccurring depression. *Depression And Anxiety*, 32(8), 614–623. <https://doi.org/10.1002/da.22377>
- Miller, P. A. & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324–344. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.324>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mouchet-Mages, S. & Baylé, F. (2008). Sadness as an integral part of depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10(3), 321–327. <https://doi.org/10.31887/dcns.2008.10.3/smmages>
- Nélis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality And Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Nesi, J., Burke, T. A., Extein, J., Kudinova, A. Y., Fox, K. A., Hunt, J. & Wolff, J. C. (2021). Social media use, sleep, and psychopathology in psychiatrically hospitalized adolescents. *Journal Of Psychiatric Research*, 144, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.014>
- Nesi, J., Wolff, J. C. & Hunt, J. (2019). Patterns of social media use among adolescents who are psychiatrically hospitalized. *Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 58(6), 635-639.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.03.009>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- O’Kearney, R. & Dadds, M. R. (2005). Language for emotions in adolescents with externalizing and internalizing disorders. *Development And Psychopathology*, 17(02). <https://doi.org/10.1017/s095457940505025x>
- Ornaghi, V., Conte, E. & Grazzani, I. (2020). Empathy in Toddlers: The Role of Emotion Regulation, Language Ability, and Maternal Emotion Socialization Style. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586862>
- Paciello, M., Fida, R., Cerniglia, L., Tramontano, C. & Cole, E. (2013). High cost helping scenario: The role of empathy, prosocial reasoning and moral disengagement on helping behavior. *Personality And Individual Differences*, 55(1), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.004>
- Paulus, C. (2009). *DER SAARBRÜCKER PERSÖNLICHKEITSFRAGEBOGEN SPF(IRI) ZUR MESSUNG VON EMPATHIE: Psychometrische Evaluation der deutschen Version des Interpersonal Reactivity Index*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.9249>
- Pontes, H. M., Taylor, M. & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(4), 240–247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Posavac, H. D., Posavac, S. S. & Weigel, R. G. (2001). Reducing the Impact of Media Images on Women At Risk For Body Image Disturbance: Three Targeted Interventions. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 20(3), 324–340. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.324.22308>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quan-Haase, A. & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin Of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Rakoczy, H. (2022). Foundations of theory of mind and its development in early childhood. *Nature Reviews Psychology*, 1(4), 223–235. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00037-z>

- Richards, J. M. & Gross, J. J. (1999). Composure at Any Cost? The Cognitive Consequences of Emotion Suppression. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033–1044. <https://doi.org/10.1177/01461672992511010>
- Roth, M., Schönefeld, V. & Altmann, T. (2016). *Trainings- und Interventionsprogramme zur Förderung von Empathie*. Springer Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48199-8>
- Rude, S. S. & Mccarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition & Emotion*, 17(5), 799–806. <https://doi.org/10.1080/02699930302283>
- Saffran, K., Fitzsimmons-Craft, E. E., Kass, A. E., Wilfley, D. E., Taylor, C. B. & Trockel, M. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal Of Eating Disorders*, 49(8), 764–777. <https://doi.org/10.1002/eat.22567>
- Sagioglou, C. & Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B. & Samson, A. C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Youth And Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Schmidt, J. & Taddicken, M. (2017). *Handbuch soziale Medien*. Springer Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-03765-9>
- Seo, M., Kim, J. & Yang, H. (2016). Frequent Interaction and Fast Feedback Predict Perceived Social Support: Using Crawled and Self-Reported Data of Facebook Users. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 282–297. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12160>
- Shalev, I., Eran, A. & Uzefovsky, F. (2023). Empathic disequilibrium as a new framework for understanding individual differences in psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153447>
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y. & Alloy, L. B. (2018). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition And Emotion*, 33(3), 524–535. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>

- Stocks, E., Lishner, D. A. & Decker, S. K. (2008). Altruism or psychological escape: Why does empathy promote prosocial behavior? *European Journal Of Social Psychology*, 39(5), 649–665. <https://doi.org/10.1002/ejsp.561>
- Strauss, C. (2004). Is Empathy Gendered and, If So, Why? An Approach from Feminist Psychological Anthropology. *Ethos*, 32(4), 432–457. <https://doi.org/10.1525/eth.2004.32.4.432>
- Subrahmanyam, K. & Šmahel, D. (2010). Connecting Online Behavior to Adolescent Development: A Theoretical Framework. In *Digital Youth: The Role of Media in Development* (S. 27–39). [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2_2)
- Suveg, C., Kendall, P. C., Comer, J. S. & Robin, J. A. (2006). Emotion-focused cognitive-behavioral therapy for anxious youth: A multiple-baseline evaluation. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 36(2), 77–85. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9010-4>
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1–2), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009>
- Teding Van Berkhout, E. T. & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal Of Counseling Psychology*, 63(1), 32–41. <https://doi.org/10.1037/cou0000093>
- Thompson, N. M., Van Reekum, C. M. & Chakrabarti, B. (2021). Cognitive and Affective Empathy Relate Differentially to Emotion Regulation. *Affective Science*, 3(1), 118–134. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal Of Personality And Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Twenge, J. M. (2013). The Evidence for Generation Me and Against Generation We. *Emerging Adulthood*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.1177/2167696812466548>
- Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Simon and Schuster.

- Underwood, M. K. & Ehrenreich, S. E. (2017). The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking. *American Psychologist*, 72(2), 144–158. <https://doi.org/10.1037/a0040429>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2017). *State of the World's Children 2017: Children in a Digital World*. Unicef. [https://www.unicef.org/media/48581/file/SOWC\\_2017\\_ENG.pdf](https://www.unicef.org/media/48581/file/SOWC_2017_ENG.pdf)
- Vachon, D. D., Lynam, D. R. & Johnson, J. A. (2014). The (non)relation between empathy and aggression: Surprising results from a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 751–773. <https://doi.org/10.1037/a0035236>
- Valenzuela, S., Park, N. & Kee, K. F. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875–901. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>
- Valk, S. L., Bernhardt, B. C., Trautwein, F., Böckler, A., Kanske, P., Guizard, N., Collins, D. L. & Singer, T. (2017). Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Science Advances*, 3(10). <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700489>
- Van Eimeren, B. & Frees, B. (2013). Rasanter Anstieg des Internetkonsums-Online fast drei Stunden täglich im Netz. *Media Perspektiven*, 7(8), 358–371.
- Vazire, S. (2006). Informant reports: A cheap, fast, and easy method for personality assessment. *Journal Of Research in Personality*, 40(5), 472–481. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.003>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K. & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Verduyn, P., Lee, D. J., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J. B., Ybarra, O., Jonides, J. & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Vernon, L., Barber, B. L. & Modecki, K. L. (2015). Adolescent Problematic Social Networking and School Experiences: The Mediating Effects of Sleep Disruptions and Sleep Quality. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 18(7), 386–392. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0107>

- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. & Schanche, E. (2018). Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>
- Wartberg, L. & Lindenberg, K. (2020). Predictors of Spontaneous Remission of Problematic Internet Use in Adolescence: A One-Year Follow-Up Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(2), 448. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020448>
- Weinstein, E., Kleiman, E. M., Franz, P., Joyce, V. W., Nash, C. C., Buonopane, R. & Nock, M. K. (2021). Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior. *Journal Of Adolescence*, 87(1), 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.003>
- Wenzlaff, R. M. & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review Of Psychology*, 51(1), 59–91. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N. & Brooks, S. L. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869–887. <https://doi.org/10.1108/intr-03-2019-0112>
- Wolfers, L. N. & Schneider, F. M. (2020). Using Media for Coping: A Scoping Review. *Communication Research*, 48(8), 1210–1234. <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>
- Wolfers, L. N. & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Wolgast, M., Lundh, L. & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research And Therapy*, 49(12), 858–866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D. & Posavac, S. S. (2005). Women’s exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>
- Yang, Y., Liu, K., Li, S. & Man, S. F. P. (2020). Social Media Activities, Emotion Regulation Strategies, and Their Interactions on People’s Mental Health in COVID-19 Pandemic.



- International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(23), 8931.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17238931>
- Yavuz, H. M., Colasante, T., Galarneau, E. & Malti, T. (2024). Empathy, sympathy, and emotion regulation: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 150(1), 27–44.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000426>
- Yue, Z., Zhang, R. & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146–1163. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026904>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>
- Zeman, J. & Shipman, K. (1996). Children’s expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology*, 32(5), 842–849. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.5.842>
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zych, I., Baldry, A. C., Farrington, D. P. & Llorent, V. J. (2019). Are children involved in cyberbullying low on empathy? A systematic review and meta-analysis of research on empathy versus different cyberbullying roles. *Aggression And Violent Behavior*, 45, 83–97. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.03.004>
- Zych, I., Ttofi, M. M. & Farrington, D. P. (2016). Empathy and Callous–Unemotional Traits in Different Bullying Roles: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 20(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1524838016683456>

### Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1</b> Flussdiagramm der Stichprobe.....	23
<b>Abbildung 2</b> Veränderung der Skalen Maladaptive und Adaptive Strategien von der Baseline (T0) zum 2. Messzeitpunkt (T1).....	34
<b>Abbildung 3</b> Veränderung der Skalen Maladaptive Strategien im Umgang mit der Emotion Trauer und der adaptiven Strategie Kognitive Umbewertung zwischen der Baseline Erhebung (T0) und dem 2. Messzeitpunkt (T1).....	35
<b>Abbildung 4</b> Thematische Karte: Einfluss sozialer Medien auf die Stimmung und Emotionen der Jugendlichen.....	39

### Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1</b> Soziodemografische Merkmale der Teilnehmenden zur Baseline Erhebung.....	24
<b>Tabelle 2</b> Variablen des FEEL-KJ vor (T0) und nach der Intervention (T1).....	36
<b>Tabelle 3</b> Parametrischer und nicht-parametrischer Signifikanztest der Empathiewerte des SPF-K .....	38

## Anhang

### I. Abstract

This thesis aims to analyse social media usage among adolescents with mental disorders and the potential ramifications on their emotional states, mood, and well-being. Emphasis was placed on investigating emotional and empathetic competencies as protective mechanisms against problematic social media use. Eleven adolescents participated in a structured skills-training program tailored to cultivate healthy social media usage habits, enhance empathetic understanding, and foster effective emotion regulation strategies. Pre- and post-training interviews were conducted alongside standardized questionnaires targeting emotion regulation and empathy. The overarching aim was to evaluate the immediate efficacy of the intervention in improving emotion regulation, empathy, and social media habits in adolescents. The results show a spectrum of favourable and adverse consequences associated with social media usage, ranging from exposure to positive content, opportunities for self-expression and a sense of community to challenges in regulating consumption, exposure to triggering content, self-deprecating social comparisons and instances of cyberbullying. Motivations for social media engagement included feelings of boredom, negative affect, and the pursuit of distraction. Following training, there was a reduction in overall social media usage observed, as well as an increased engagement with positive content, diminished tendencies toward negative social comparisons, and heightened proficiency in identifying and mitigating online risks. Furthermore, there was evidence of a decrease in maladaptive emotion regulation strategies in response to sadness, alongside a rise in the utilization of cognitive reappraisal. However, the training did not demonstrate significant effects on other emotion regulation strategies, and there were no discernible changes in levels of empathy post-intervention, indicative of a circumscribed immediate effectiveness of the social media literacy intervention.

Keywords: *social media, emotion regulation, empathy, media literacy, adolescents, clinical intervention*

## II. Einverständniserklärung Erziehungsberechtigte

### Information für Erziehungsberechtigte und Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie

#### Social Media Kompetenztraining - Reflexion der Nutzung sozialer Medien und damit assoziierter Triggerfaktoren für Selbstverletzendes Verhalten

Sehr geehrte Erziehungsberechtigte!

Wir laden Ihr Kind ein, an der oben genannten Studie teilzunehmen. Die Aufklärung darüber erfolgt in einem ausführlichen Gespräch.

**Die Teilnahme an dieser klinischen Studie erfolgt freiwillig. Ihr Kind kann jederzeit ohne Angabe von Gründen aus der Studie ausscheiden. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für die medizinische Betreuung Ihres Kindes.**

Wissenschaftliche Studien sind notwendig, um verlässliche neue Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung einer Studie ist jedoch, dass Sie und Ihr Kind das Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text als Ergänzung zum Informationsgespräch mit der Studienleitung sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte unterschreiben Sie die Einwilligungserklärung nur,

- wenn Sie Art und Ablauf der klinischen Studie vollständig verstanden haben,
- wenn Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn Sie sich über Ihre Rechte und die Rechte Ihres Kindes als Teilnehmer:in an dieser klinischen Studie im Klaren sind.

Zu dieser Studie sowie zur Patient:inneninformation und Einwilligungserklärung wurde von der zuständigen Ethikkommission eine befürwortende Stellungnahme abgegeben.

#### 1. Was ist der Zweck der Studie?

Der Zweck dieser Studie ist es ein geleitetes Kompetenztraining für Jugendliche zum Thema soziale Medien und den Einfluss von sozialen Medien auf selbstverletzendes Verhalten und Suizidgedanken zu überprüfen. Im Rahmen des Kompetenztrainings werden teilnehmende

Jugendliche von zwei Gruppenleiter:innen zu bestimmten Themen mit Bezug zu sozialen Medien herangeführt, wobei zunächst von den Leiter:innen eine kurze Einleitung zu dem jeweiligen Thema gegeben wird, um anschließend in eine Diskussion mit den Jugendlichen zu diesen Themen und ihren eigenen Erfahrungen und Sichtweisen überzuleiten. In der Studie soll vor allem untersucht werden, ob durch die Teilnahme am Kompetenztraining ein bewussterer Umgang mit sozialen Medien erreicht und dadurch ein positiver Einfluss auf die Stimmung und selbstverletzendes Verhalten bewirkt werden kann.

## **2. Wie läuft die Studie ab?**

Diese Studie wird an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Medizinische Universität Wien) durchgeführt. Es werden insgesamt mindestens 40 Jugendliche im Alter zwischen 12-18 Jahren daran teilnehmen. Wenn Ihr Kind an der Studie teilnimmt, wird es einer Gruppe von 5-8 anderen Jugendlichen zugeteilt.

Folgende Maßnahmen werden ausschließlich aus Studiengründen durchgeführt:

- **Fragebögen:** Allgemeine Symptomfragebögen, Fragebögen zu Selbstverletzendem Verhalten, Fragebögen zu Stimmung, Fragebögen zur Emotionsregulation
- **Interview:** Zu Nutzung und Verhalten bezüglich sozialer Medien und Auswirkungen auf die Stimmung, Selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken.
- **Kompetenztraining:** Gruppensetting zum Austausch über bestimmte Themen mit Bezug zu sozialen Medien, Reflexion der eigenen Nutzungsgewohnheiten sozialer Medien der Jugendlichen, Evaluation (Beurteilung) des Kompetenztrainings durch die Jugendlichen

Zusammen mit den anderen Teilnehmer:innen findet das Kompetenztraining in der Gruppe statt.

Hierbei werden in 2x 1,5 Stunden pro Woche, innerhalb von 3 Wochen (gesamt 6 Einheiten zu je 1,5 Stunden) verschiedene Themen mit Bezug auf soziale Medien besprochen. Themen sind unter anderem der Einfluss sozialer Medien auf den Schlaf, psychische Gesundheit, Suchtverhalten oder Cybermobbing. Im Zuge der ersten gemeinsamen Gruppeneinheit können jedoch ebenso relevante Themen von den Gruppenteilnehmer:innen definiert werden, die im

Zuge der folgenden Einheiten bearbeitet werden. Die gesamte Gruppenphase wird von zwei Ärzt:innen oder Psycholog:innen betreut.

In der Woche vor und nach den Gruppeneinheiten werden Fragebögen ausgegeben, sowie ein Interview durchgeführt. Anhand der Fragebögen werden allgemeine psychische Symptome (z.B.

Angst, Depression), selbstverletzende Verhaltensweisen, Suizidgedanken, sowie Emotionsregulation abgefragt und im Rahmen des Interviews Nutzungsgewohnheiten in sozialen Medien thematisiert.

Die Dauer der Beantwortung der Fragebögen und Interviews wird vor der Gruppenphase ca. 2 Stunden und nach der Gruppenphase 1,5 Stunden ergeben. Die Fragebögen können zum Teil ausgehändigt und selbstständig ausgefüllt werden. Das Interview wird zusammen mit der/den Gruppenleiter:innen stattfinden und eine Audioaufnahme angefertigt. Die Audioaufnahmen werden nach der Aufzeichnung verschriftlicht und anschließend gelöscht.

### **3. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?**

Durch die Teilnahme leistet Ihr Kind jedenfalls einen wichtigen Beitrag zum Verständnis über den Einfluss sozialer Medien auf Selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken und psychisches Wohlbefinden. Im besten Fall kann Ihr Kind durch die Teilnahme an der Gruppe etwas über das eigene Verhalten in sozialen Medien lernen.

Wenn Sie oder Ihr Kind möchten, dann können wir nach der Teilnahme eine mündliche Rückmeldung über die Ergebnisse der erhobenen Fragebögen geben. Wenn Sie das möchten, teilen Sie uns dies am Ende der Studie mit.

### **4. Gibt es Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen?**

Für diese Studie werden keine Beschwerden bzw. Begleiterscheinungen erwartet. Es kann lediglich sein, dass Ihr Kind bei der Bearbeitung der Fragebögen Ermüdungserscheinungen verspürt.

### **5. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?**

Ihr Kind und auch Sie können jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, Ihre Teilnahmebereitschaft widerrufen und aus der klinischen Studie ausscheiden, ohne dass Ihnen

oder Ihrem Kind dadurch irgendwelche Nachteile für die weitere medizinische Betreuung entstehen.

Die Studienleitung wird Sie über alle neuen Erkenntnisse, die in Bezug auf diese klinische Studie bekannt werden und für Ihr Kind wesentlich werden könnten, umgehend informieren. Auf dieser Basis können Sie bzw. Ihr Kind dann die Entscheidung zur **weiteren** Teilnahme an dieser klinischen Studie neu überdenken.

Es ist aber auch möglich, dass die Studienleitung entscheidet, die Teilnahme an der klinischen Studie vorzeitig zu beenden, ohne vorher Ihr Einverständnis einzuholen. Die Gründe hierfür können sein:

- a) Ihr Kind kann den Erfordernissen der klinischen Studie nicht entsprechen;
- b) Die Studienleitung hat den Eindruck, dass eine weitere Teilnahme an der klinischen Studie nicht im Interesse Ihres Kindes ist.

## **6. Entstehen für die Teilnehmer Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?**

Durch deine Teilnahme an dieser Studie entstehen für Sie oder ihr Kind keine Kosten. Auch ist für diese Studie keine finanzielle oder sonstige Vergütung vorgesehen.

## **7. Datenschutz**

Im Rahmen dieser klinischen Studie werden Daten über Ihr Kind erhoben und verarbeitet. Es ist grundsätzlich zu unterscheiden zwischen

- 1) jenen personenbezogenen Daten, anhand derer eine Person direkt identifizierbar ist (z.B. Name, Geburtsdatum, Adresse, sozialversicherungsnummer, Bildaufnahmen...),
- 2) pseudonymisierten personenbezogenen Daten, das sind Daten, bei denen alle Informationen, die direkte Rückschlüsse auf die konkrete Person zulassen, entweder entfernt, durch einen Code (z. B. eine Zahl) ersetzt oder (z.B. im Fall von Bildaufnahmen) unkenntlich gemacht werden. Es kann jedoch trotz Einhaltung

dieser Maßnahmen nicht vollkommen ausgeschlossen werden, dass es unzulässigerweise zu einer Re-Identifizierung kommt.

- 3) anonymisierten Daten, bei denen eine Rückführung auf die konkrete Person ausgeschlossen werden kann.

Zugang zu den Daten, anhand derer Ihr Kind identifizierbar ist (siehe Punkt 1), haben der Prüfarzt/ die Prüfarztin und andere Mitarbeiter:innen des Studienzentrums, die an der klinischen Studie oder deiner medizinischen und psychologischen Versorgung mitwirken. Zusätzlich können autorisierte und zur Verschwiegenheit verpflichtete Beauftragte des Sponsors *Medizinische Universität Wien* sowie Beauftragte von in- und/ oder ausländischen Gesundheitsbehörden und jeweils zuständige Ethikkommissionen in diese Daten Einsicht nehmen, soweit dies für die Überprüfung der ordnungsgemäßen Durchführung der klinischen Studie notwendig bzw. vorgeschrieben ist. Sämtliche Personen, die Zugang zu diesen Daten erhalten, unterliegen im Umgang mit den Daten den jeweils geltenden nationalen Datenschutzbestimmungen und/oder der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Der Code, der eine Zuordnung der pseudonymisierten Daten zu Ihrem Kind ermöglicht, wird nur an Ihrem Studienzentrum aufbewahrt.

Eine Weitergabe der Daten erfolgt nur in pseudonymisierter oder anonymisierter Form. Für etwaige Veröffentlichungen werden nur die pseudonymisierten oder anonymisierten Daten verwendet.

Im Rahmen dieser klinischen Studie ist keine Weitergabe von Daten in Länder außerhalb der EU (Drittland) vorgesehen.

Ihre Einwilligung bildet die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der personenbezogenen Daten Ihres Kindes. Sie können die Einwilligung zur Erhebung und Verarbeitung dieser Daten jederzeit ohne Begründung widerrufen. Nach Ihrem Widerruf werden keine weiteren Daten mehr über Ihr Kind erhoben. Die bis zum Widerruf erhobenen Daten können allerdings weiter im Rahmen dieser klinischen Studie verarbeitet werden.

Nach der DSGVO stehen dir grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und Widerspruch zu, soweit dies die Ziele der klinischen Studie nicht unmöglich macht oder ernsthaft beeinträchtigt und soweit dem nicht andere gesetzliche Vorschriften widersprechen.



Die voraussichtliche Dauer der klinischen Studie ist 36 Monate. Die Dauer der Speicherung deiner Daten über das Ende oder den Abbruch der klinischen Studie hinaus ist durch Rechtsvorschriften geregelt.

Falls Sie Fragen zum Umgang mit den Daten Ihres Kindes in dieser klinischen Studie haben, wenden Sie sich zunächst an den Prüfarzt/ die Prüferärztin oder die Studienleitung. Diese:r kann Ihr Anliegen ggf. an die Personen, die für den Datenschutz verantwortlich sind, weiterleiten. Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der an dieser klinischen Studie beteiligten Institutionen:

**Datenschutzbeauftragte/r der MedUni Wien:** [datenschutz@meduniwien.ac.at](mailto:datenschutz@meduniwien.ac.at)

**Datenschutzverantwortliche/r des AKH:** [datenschutz@akhwien.at](mailto:datenschutz@akhwien.at)

Sie haben das Recht, bei der österreichischen Datenschutzbehörde eine Beschwerde über den Umgang mit den Daten Ihres Kindes einzubringen ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at); E-Mail: [dsb@dsb.gv.at](mailto:dsb@dsb.gv.at)).

## **8. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen**

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit dieser klinischen Studie stehen Ihnen die Studienleitung und seine Mitarbeiter:innen gern zur Verfügung. Auch Fragen, die die Rechte Ihres Kindes als Patient:in und Teilnehmer:in an dieser klinischen Studie betreffen, werden Ihnen gerne beantwortet.

Name der Kontaktperson (Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie):

Mag. Dr. Oswald D. KOTHGASSNER

Erreichbar unter: +43 (0)1 – 40400-32350,

[oswald.kothgassner@meduniwien.ac.at](mailto:oswald.kothgassner@meduniwien.ac.at)

## 9. Einwilligungserklärung

Name der teilnehmenden Person (in Druckbuchstaben):

.....

Geburtsdatum: ..... Code: .....

Name der erziehungsberechtigten Person: .....

Ich erkläre mich bereit, dass mein Kind an der klinischen Studie „Social Media Kompetenzgruppe“ teilnimmt. Ich bin darüber aufgeklärt worden, dass ich die Teilnahme meines Kindes ohne nachteilige Folgen, insbesondere für die medizinische Betreuung, ablehnen kann.

Ich bin von Frau/Herrn (Dr.med.) .....

ausführlich und verständlich über die klinische Studie, mögliche Belastungen und Risiken, sowie über Wesen, Bedeutung und Tragweite der klinischen Studie und die sich für mein Kind daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text dieser Patientenaufklärung und Einwilligungserklärung, die insgesamt 5 Seiten umfasst, gelesen.

Aufgetretene Fragen wurden mir vom Prüfer verständlich und zufriedenstellend beantwortet.

Ich hatte ausreichend Zeit, mich zu entscheiden. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr.

Ich werde den Anordnungen, die für die Durchführung der klinischen Studie erforderlich sind, Folge leisten, behalte mir jedoch das Recht vor, die freiwillige Mitwirkung meines Kindes jederzeit zu beenden, ohne dass daraus Nachteile, insbesondere für die medizinische Betreuung, entstehen.

Ich stimme ausdrücklich zu, dass die im Rahmen dieser klinischen Studie erhobenen Daten meines Kindes wie im Abschnitt „Datenschutz“ dieses Dokuments beschrieben verarbeitet werden.

Eine Kopie dieser Patient:inneninformation und Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt bei der Studienleitung.

**Ich erkläre mich bereit, mein Kind an der Studie „Social Media Kompetenztraining“ teilnehmen zu lassen.**

.....

(Datum und Unterschrift der erziehungsberechtigten Person)

.....

(Datum, Name und Unterschrift der verantwortlichen Studienleitung)

### III. Einverständniserklärung Jugendliche

#### **Proband:inneninformation und Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie**

#### **Social Media Kompetenztraining - Reflexion der Nutzung sozialer Medien und damit assoziierter Triggerfaktoren für Selbstverletzendes Verhalten**

Liebe/r \_\_\_\_\_ !

Wir laden dich ein, an der oben genannten Studie teilzunehmen. Die Aufklärung darüber erfolgt in einem ausführlichen Gespräch.

**Deine Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Du kannst jederzeit ohne Angabe von Gründen aus der Studie ausscheiden. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für deine medizinische oder psychologische Betreuung.**

Wissenschaftliche Studien sind notwendig, um verlässliche neue Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung einer Studie ist jedoch, dass du dein Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklärst. Bitte lies den folgenden Text als Ergänzung zum Informationsgespräch mit der Studienleitung sorgfältig durch und zögere nicht, Fragen zu stellen.

Bitte unterschreibe die Einwilligungserklärung nur,

- wenn du Art und Ablauf der Studie vollständig verstanden hast,
- wenn du bereit bist, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn du dir über deine Rechte als Teilnehmer an dieser Studie im Klaren bist.

Zu dieser Studie sowie zur Patienteninformation und Einwilligungserklärung wurde von der zuständigen Ethikkommission eine befürwortende Stellungnahme abgegeben.

#### **1. Was ist der Zweck der Studie?**

Der Zweck dieser Studie ist es ein geleitetes Kompetenztraining für Jugendliche zum Thema soziale Medien und den Einfluss von sozialen Medien auf selbstverletzendes Verhalten und Suizidgedanken zu überprüfen. Im Rahmen des Kompetenztrainings werden teilnehmende Jugendliche von zwei Gruppenleiter:innen zu bestimmten Themen mit Bezug zu sozialen Medien herangeführt, wobei zunächst von den Leiter:innen eine kurze Einleitung zu dem jeweiligen Thema gegeben wird, um anschließend in eine Diskussion mit den Jugendlichen zu diesen Themen und ihren eigenen Erfahrungen und Sichtweisen überzuleiten. In der Studie soll vor allem untersucht werden, ob durch die Teilnahme am Kompetenztraining ein bewussterer Umgang mit sozialen Medien erreicht und dadurch ein positiver Einfluss auf die Stimmung und selbstverletzendes Verhalten bewirkt werden kann.

## 2. Wie läuft die Studie ab?

Diese Studie wird an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Medizinische Universität Wien) durchgeführt. Es werden insgesamt mindestens 40 Jugendliche im Alter zwischen 12-18 Jahren daran teilnehmen. Wenn du an der Studie teilnimmst, wirst du einer Gruppe von 5-8 anderen Jugendlichen zugeteilt.

Folgende Maßnahmen werden ausschließlich aus Studiengründen durchgeführt:

- **Fragebögen:** Allgemeine Symptomfragebögen, Fragebögen zu Selbstverletzendem Verhalten, Fragebögen zu Stimmung, Fragebögen zur Emotionsregulation
- **Interview:** Zu Nutzung und Verhalten bezüglich sozialer Medien und Auswirkungen auf die Stimmung, Selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken.
- **Kompetenztraining:** Gruppensetting zum Austausch über bestimmte Themen mit Bezug zu sozialen Medien, Reflexion der eigenen Nutzungsgewohnheiten sozialer Medien der Jugendlichen, Evaluation (Beurteilung) des Kompetenztrainings durch die Jugendlichen

Zusammen mit den anderen Teilnehmer:innen findet das Kompetenztraining in der Gruppe statt. Hierbei werden in 2x 1,5 Stunden pro Woche, innerhalb von 3 Wochen (gesamt 6 Einheiten zu je 1,5 Stunden) verschiedene Themen mit Bezug auf soziale Medien besprochen. Themen sind unter anderem der Einfluss sozialer Medien auf den Schlaf, psychische

Gesundheit, Suchtverhalten oder Cybermobbing. Im Zuge der ersten gemeinsamen Gruppeneinheit können jedoch ebenso relevante Themen von den Gruppenteilnehmer:innen definiert werden, die im Zuge der folgenden Einheiten bearbeitet werden. Die gesamte Gruppenphase wird von zwei Ärzt:innen oder Psycholog:innen betreut.

In der Woche vor und nach den Gruppeneinheiten werden Fragebögen ausgegeben, sowie ein Interview durchgeführt. Anhand der Fragebögen werden allgemeine psychische Symptome (z.B. Angst, Depression), selbstverletzende Verhaltensweisen, Suizidgedanken, sowie Emotionsregulation abgefragt und im Rahmen des Interviews Nutzungsgewohnheiten in sozialen Medien thematisiert.

Die Dauer der Beantwortung der Fragebögen und Interviews wird vor der Gruppenphase ca. 2 Stunden und nach der Gruppenphase 1,5 Stunden ergeben. Die Fragebögen können zum Teil ausgehändigt und selbstständig ausgefüllt werden. Das Interview wird zusammen mit der/den Gruppenleiter:innen stattfinden und eine Audioaufnahme angefertigt. Die Audioaufnahmen werden nach der Aufzeichnung verschriftlicht und anschließend gelöscht.

### **3. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?**

Durch deine Teilnahme leistest du jedenfalls einen wichtigen Beitrag zum Verständnis über den Einfluss sozialer Medien auf selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken und psychisches Wohlbefinden. Im besten Fall kannst du durch die Teilnahme an der Gruppe etwas über dein eigenes Verhalten in sozialen Medien lernen.

Wenn du möchtest, dann können wir dir nach deiner Teilnahme eine mündliche Rückmeldung über die Ergebnisse der erhobenen Fragebögen geben. Wenn du das möchtest, teile uns dies am Ende der Studie mit.

### **4. Gibt es Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen?**

Für diese Studie werden keine Beschwerden bzw. Begleiterscheinungen erwartet. Es kann lediglich sein, dass du bei der Bearbeitung der Fragebögen Ermüdungserscheinungen verspürst.

### **5. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?**

Du kannst jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, deine Teilnahmebereitschaft widerrufen und aus der Studie ausscheiden, ohne dass daraus irgendwelche Nachteile für deine weitere medizinische bzw. psychologische Betreuung entstehen.

Die Studienleitung wird dich über alle neuen Erkenntnisse, die in Bezug auf diese Studie bekannt werden und die für dich wesentlich werden könnten, umgehend informieren. Es ist auch möglich, dass die Studienleitung entscheidet, deine Teilnahme an der Studie vorzeitig zu beenden, ohne vorher dein Einverständnis einzuholen. Die Gründe hierfür können sein:

- a) Du kannst den Erfordernissen der Studie nicht entsprechen.
- b) Die Studienleitung hat den Eindruck, dass eine weitere Teilnahme an der Studie nicht in deinem Interesse ist.

## **6. Entstehen für die Teilnehmer Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?**

Durch deine Teilnahme an dieser Studie entstehen für dich keine Kosten. Auch ist für diese Studie keine finanzielle oder sonstige Vergütung vorgesehen.

## **7. Datenschutz**

Im Rahmen dieser klinischen Studie werden Daten über dich erhoben und verarbeitet. Es ist grundsätzlich zu unterscheiden zwischen

- 1) jenen personenbezogenen Daten, anhand derer eine Person direkt identifizierbar ist (z.B. Name, Geburtsdatum, Adresse, sozialversicherungsnummer, Bildaufnahmen...),
- 2) pseudonymisierten personenbezogenen Daten, das sind Daten, bei denen alle Informationen, die direkte Rückschlüsse auf die konkrete Person zulassen, entweder entfernt, durch einen Code (z. B. eine Zahl) ersetzt oder (z.B. im Fall von Bildaufnahmen) unkenntlich gemacht werden. Es kann jedoch trotz Einhaltung dieser Maßnahmen nicht vollkommen ausgeschlossen werden, dass es unzulässigerweise zu einer Re-Identifizierung kommt.
- 3) anonymisierten Daten, bei denen eine Rückführung auf die konkrete Person ausgeschlossen werden kann.

Zugang zu den Daten, anhand derer du direkt identifizierbar bist (siehe Punkt 1), haben der Prüfarzt/ die Prüfarztin und andere Mitarbeiter:innen des Studienzentrums, die an der klinischen Studie oder deiner medizinischen und psychologischen Versorgung mitwirken. Zusätzlich können autorisierte und zur Verschwiegenheit verpflichtete Beauftragte des

Sponsors *Medizinische Universität Wien* sowie Beauftragte von in- und/ oder ausländischen Gesundheitsbehörden und jeweils zuständige Ethikkommissionen in diese Daten Einsicht nehmen, soweit dies für die Überprüfung der ordnungsgemäßen Durchführung der klinischen Studie notwendig bzw. vorgeschrieben ist. Sämtliche Personen, die Zugang zu diesen Daten erhalten, unterliegen im Umgang mit den Daten den jeweils geltenden nationalen Datenschutzbestimmungen und/oder der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Der Code, der eine Zuordnung der pseudonymisierten Daten zu deiner Person ermöglicht, wird nur an deinem Studienzentrum aufbewahrt.

Eine Weitergabe der Daten erfolgt nur in pseudonymisierter oder anonymisierter Form. Für etwaige Veröffentlichungen werden nur die pseudonymisierten oder anonymisierten Daten verwendet. Im Rahmen dieser klinischen Studie ist keine Weitergabe von Daten in Länder außerhalb der EU (Drittland) vorgesehen.

Deine Einwilligung bildet die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten. Du kannst die Einwilligung zur Erhebung und Verarbeitung deiner Daten jederzeit ohne Begründung widerrufen. Nach deinem Widerruf werden keine weiteren Daten mehr über dich erhoben. Die bis zum Widerruf erhobenen Daten können allerdings weiter im Rahmen dieser klinischen Studie verarbeitet werden.

Nach der DSGVO stehen dir grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und Widerspruch zu, soweit dies die Ziele der klinischen Studie nicht unmöglich macht oder ernsthaft beeinträchtigt und soweit dem nicht andere gesetzliche Vorschriften widersprechen.

Die voraussichtliche Dauer der klinischen Studie ist 36 Monate. Die Dauer der Speicherung deiner Daten über das Ende oder den Abbruch der klinischen Studie hinaus ist durch Rechtsvorschriften geregelt.

Falls du Fragen zum Umgang mit deinen Daten in dieser klinischen Studie hast, wende dich zunächst an deinen Prüfarzt/ deine Prüfarztin. Diese/r kann dein Anliegen ggf. an die Personen, die für den Datenschutz verantwortlich sind, weiterleiten.

Kontaktinformationen der Datenschutzbeauftragten der an dieser klinischen Studie beteiligten Institutionen:

**Datenschutzbeauftragte/r der MedUni Wien:** [datenschutz@meduniwien.ac.at](mailto:datenschutz@meduniwien.ac.at)

**Datenschutzverantwortliche/r des AKH:** [datenschutz@akhwien.at](mailto:datenschutz@akhwien.at)

Du hast das Recht, bei der österreichischen Datenschutzbehörde eine Beschwerde über den Umgang mit deinen Daten einzubringen ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at); E-Mail: [dsb@dsb.gv.at](mailto:dsb@dsb.gv.at)).

## **8. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen**

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit dieser Studie steht dir die Studienleitung gern zur Verfügung. Auch Fragen, die deine Rechte als Teilnehmer:in an dieser Studie betreffen, werden dir gerne beantwortet.

Name der Kontaktperson (Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie):

Mag. Dr. Oswald D. KOTHGASSNER

Erreichbar unter: +43 (0)1 – 40400-32350

[oswald.kothgassner@meduniwien.ac.at](mailto:oswald.kothgassner@meduniwien.ac.at)



## 9. Einwilligungserklärung

Name der teilnehmenden Person in Druckbuchstaben:

.....

Geburtsdatum: ..... Code:.....

Ich erkläre mich bereit, an der klinischen Studie „Social Media Kompetenztraining“ teilzunehmen. Ich bin darüber aufgeklärt worden, dass ich die Teilnahme ohne nachteilige Folgen, insbesondere für meine medizinische oder psychologische Betreuung, ablehnen kann.

Ich bin von Frau/Herrn (Dr.med.) ..... ausführlich und verständlich über die klinische Studie, mögliche Belastungen und Risiken, sowie über Wesen, Bedeutung und Tragweite der klinischen Studie und die sich für mein Kind daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text dieser Patientenaufklärung und Einwilligungserklärung, die insgesamt 5 Seiten umfasst, gelesen. Aufgetretene Fragen wurden mir von der Studienleitung verständlich und zufriedenstellend beantwortet. Ich hatte ausreichend Zeit, mich zu entscheiden. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr. Ich werde den Anordnungen, die für die Durchführung der klinischen Studie erforderlich sind, Folge leisten, behalte mir jedoch das Recht vor, meine freiwillige Mitwirkung jederzeit zu beenden, ohne dass mir daraus Nachteile, insbesondere für meine medizinische oder psychologische Betreuung, entstehen.

Ich stimme ausdrücklich zu, dass meine im Rahmen dieser klinischen Studie erhobenen Daten wie im Abschnitt „Datenschutz“ dieses Dokuments beschrieben verarbeitet werden. Eine Kopie dieser Patienteninformation und Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt bei der Studienleitung.

**ICH erkläre mich bereit, an der Studie „Social Media Kompetenztraining“ teilzunehmen.**

.....

(Datum und Unterschrift der teilnehmenden Person)

.....

(Datum, Name und Unterschrift der verantwortlichen Studienleitung)

#### IV. Interviewleitfaden Baseline Interview T0

Patient:innennummer: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

1. Das Thema der Gruppe, an der du teilnimmst lautet: „Social Media Kompetenzgruppe“. Was fällt dir zu diesem Thema ein?
2. Welche Themen hältst du aus deiner Erfahrung in Bezug auf soziale Medien und psychischer Gesundheit für wichtig?
3. Aus welchem Grund/ welchen Gründen hältst du die von dir genannten Themen für wichtig?
4. Welche sozialen Medien verwendest du?
5. Kannst du deinen eigenen Konsum sozialer Medien beschreiben?
6. Kannst du genauer beschreiben an welchen Tagen du, wie lange in sozialen Medien online bist?
7. Kannst du bestimmte Situationen nennen, wo du soziale Medien nutzt?
  - o Zu welchen Gelegenheiten benutzt du soziale Medien?
  - o In welchen Situationen bist du auf sozialen Medien online?
  - o Gibt es etwas, dass du regelmäßig machst, wenn du soziale Medien nutzt?
8. Hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein eigener Gebrauch sozialer Medien problematisch sein könnte?
 

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

  - o Welche Situationen wurden als problematisch beschrieben?
  - o Warum wurden diese Situationen als problematisch gesehen?
9. Gibt es Situationen an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung sozialer Medien die Stimmung von Freund:innen von dir beeinflusst wurde?
 

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

  - o Kannst du diese Situation(en) beschreiben?
10. Gibt es Situationen an die du dich erinnern kannst, in denen soziale Medien auf deine Stimmung oder dein Wohlbefinden Einfluss hatten?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) beschreiben?

11. Kannst du dich an Situationen erinnern, wo Freund:innen von dir durch den Gebrauch von sozialen Medien zur Selbstverletzung getriggert wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

12. Kannst du dich an Situationen erinnern, wo du durch den Gebrauch von sozialen Medien zur Selbstverletzung getriggert wurdest?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

13. Suchst du absichtlich auf sozialen Medien nach Inhalten die Selbstverletzungen zeigen oder thematisieren?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o In welchen Situationen machst du das?

o Wo suchst du nach diesen Inhalten?

14. Hast du Freund:innen bei denen schon mal durch den Gebrauch von sozialen Medien Suizidgedanken ausgelöst wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

15. Kannst du dich an Situationen erinnern, wo bei dir durch soziale Medien Suizidgedanken ausgelöst wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

o Wo finden sich diese Inhalte?

16. Möchtest du noch etwas ergänzen?

## V. Interviewleitfaden Post-Interventionsmessung T1

Patient:innennummer: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

1. Das Thema der Gruppe, an der du teilgenommen hast, lautet: „Social Media Kompetenzgruppe“. Was fällt dir jetzt nach der Teilnahme zu diesem Thema ein?
2. Welche Themen hältst du heute in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig?
3. Warum hältst du die von dir genannten Themen für wichtig?
4. Verwendest du heute die gleichen sozialen Medien wie vor 4 Wochen?

Ja // Nein : Wenn nein, dann:

- Was hat sich verändert?
- Warum hat sich das verändert?

5. Haben sich die Situationen in den du soziale Medien verwendest in den letzten 4 Wochen verändert?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

- Was hat sich verändert?
- Was hast du getan, dass sich dieses Verhalten verändert hat?
- Kannst du Situationen benennen, die heute anders sind als vor 4 Wochen?

6. Gibt es in den letzten 4 Wochen Situationen an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung sozialer Medien die Stimmung von Freund:innen von dir beeinflusst wurde?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

- Kannst du diese Situation(en) beschreiben?

7. Gibt es in den letzten 4 Wochen Situationen an die du dich erinnern kannst, in denen dein Gebrauch von sozialen Medien auf deine Stimmung oder dein Wohlbefinden Einfluss hatte?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

- Kannst du diese Situation(en) beschreiben?

8. Kannst du dich in den letzten 4 Wochen an Situationen erinnern, wo Freund:innen von dir durch den Gebrauch von sozialen Medien zur Selbstverletzung getriggert wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

9. Kannst du dich in den letzten 4 Wochen an Situationen erinnern, wo du durch den Gebrauch von sozialen Medien zur Selbstverletzung getriggert wurdest?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

10. Hast du in den letzten 4 Wochen absichtlich soziale Medien aufgesucht, die Inhalte von Selbstverletzungen zeigen oder thematisieren?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o In welchen Situationen machst du das?

o Wo suchst du nach diesen Inhalten?

11. Kannst du dich in den letzten 4 Wochen an Situationen erinnern, wo bei Freund:innen von dir durch deinen Gebrauch von sozialen Medien Suizidgedanken ausgelöst wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

12. Kannst du dich in den letzten 4 Wochen an Situationen erinnern, wo bei dir durch deinen Gebrauch von sozialen Medien Suizidgedanken ausgelöst wurden?

Nein // Ja : Wenn ja, dann:

o Kannst du diese Situation(en) schildern?

13. Was hat dir an der Teilnahme an der Gruppe gefallen?

14. Was war das Beste an der Gruppe? Was war das Schlechteste?

15. Was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

16. Hast Du durch die Gruppe neue Websites oder soziale Medien kennengelernt, die sich mit NSSV beschäftigen?

17. Nimmst du heute, nach der Teilnahme an der Social Media Kompetenzgruppe, Veränderungen in deinem Umgang mit sozialen Medien wahr?

Nein // Ja : wenn ja, dann:

o Welche Veränderungen nimmst du wahr?

18. Möchtest du noch etwas ergänzen?

## VI. Themen und dazugehörige Codes

Thema	Codes
Risiken und Herausforderungen	
Schwierigkeiten bei der Konsumregulation	Einschlafprobleme durch Nutzung am Abend übermäßiger Konsum suchtähnliches Verlangen Gefühl der Zeitverschwendung nach Nutzung Gefühl ständiger Erreichbarkeit
Triggernde Social Media Inhalte	Pro Ana Accounts Bodychecks Essstörungen What I eat in a day Beiträge über mentale Gesundheit NSSV Beiträge Suizidbezug Traurige Beiträge
Vergleich	durch Vergleich kein Hilfe suchen nicht krank genug fühlen nach Vergleich Schönheitsideal nacheifern Herunterspielen der eigenen Probleme nach Vergleich minderwertig, wertlos, unglücklich fühlen nach Vergleich Druck zu sein wie die anderen
Cybermobbing	Cybermobbing Einsamkeit aufgrund von Cybermobbing Kontaktabbruch
Vorteile und positive Auswirkungen	
Gemeinschaftsgefühl	online Partnerschaft nicht alleine mit Problemen fühlen soziale Unterstützung kennenlernen Kontakte Freundschaften aufrechterhalten online für andere da sein und Hilfe leisten gemeinsam SM konsumieren

Positive Inhalte	Motivierende Recovery Accounts
Social Media als Möglichkeit zur Selbstdarstellung	Positive Inhalte sich selbst präsentieren Zuspruch und Lob auf eigene Beiträge
Auslöser des Social Media Konsums	
Langeweile und Suche nach Ablenkung	Langeweile als Auslöser Ablenkung von negativen Gefühlen
Schlechte Laune und negative Emotionen	Allein sein als Auslöser schlechte Stimmung als Auslöser
Veränderungen nach der Teilnahme	
Verringerung der Nutzung	Handy weggeben vorm schlafen weniger Zeit auf Social Media Bewusstheit über den eigenen Konsum
Realitätscheck	Hinterfragen ob etwas echt ist weniger Vergleich
Gemeinschaft	Entlastung durch das Wissen, dass andere dieselben Probleme haben
Fokus auf das Positive	positive, motivierende Inhalte anschauen Fokus auf positive Eigenschaften von Social Media
Gefahren besser erkennen und Umgangsstrategien	Abgrenzung von triggernden Beiträgen bei schlechter Stimmung soziale Medien meiden anders ablenken weiter Scrollen bei triggernden Inhalten Hilfe/ soziale Unterstützung suchen bei triggernden Inhalten kognitive Umbewertung/ Perspektivwechsel

**VII. Consolidated criteria for reporting qualitative studies (COREQ): 32-item checklist**

No. Item	Guide questions/description	Reported on Page #
<b>Domain 1: Research team and reflexivity</b>		
<i>Personal Characteristics</i>		
1. Interviewer/facilitator	Which author/s conducted the interview or focus group?	S. 27, 29
2. Credentials	What were the researcher's credentials? E.g. PhD, MD	Titelblatt, S. 22
3. Occupation	What was their occupation at the time of the study?	Titelblatt, S. 22
4. Gender	Was the researcher male or female?	Titelblatt, S. 22
5. Experience and training	What experience or training did the researcher have?	S. 27
<i>Relationship with participants</i>		
6. Relationship established	Was a relationship established prior to study commencement?	S. 22, 21, 63
7. Participant knowledge of the interviewer	What did the participants know about the researcher? e.g. personal goals, reasons for doing the research	S. 22
8. Interviewer characteristics	What characteristics were reported about the interviewer/facilitator? e.g. Bias, assumptions, reasons and interests in the research topic	S. 20, 22
<b>Domain 2: study design</b>		
<i>Theoretical framework</i>		
9. Methodological orientation and Theory	What methodological orientation was stated to underpin the study? e.g. grounded theory, discourse analysis, ethnography, phenomenology, content analysis	S. 30 f.
<i>Participant selection</i>		



10. Sampling	How were participants selected? e.g. purposive, convenience, consecutive, snowball	S. 20, 21, 22
11. Method of approach	How were participants approached? e.g. face-to-face, telephone, mail, email	S. 23
12. Sample size	How many participants were in the study?	S. 23, 24
13. Non-participation	How many people refused to participate or dropped out? Reasons?	S. 23
<i>Setting</i>		
14. Setting of data collection	Where was the data collected? e.g. home, clinic, workplace	S. 29
15. Presence of non-participants	Was anyone else present besides the participants and researchers?	S. 29
16. Description of sample	What are the important characteristics of the sample? e.g. demographic data, date	S. 23, 24
<i>Data collection</i>		
17. Interview guide	Were questions, prompts, guides provided by the authors? Was it pilot tested?	S. 26, 27, Anhang IV und V
18. Repeat interviews	Were repeat inter views carried out? If yes, how many?	-
19. Audio/visual recording	Did the research use audio or visual recording to collect the data?	S. 29
20. Field notes	Were field notes made during and/or after the interview or focus group?	S. 29
21. Duration	What was the duration of the inter views or focus group?	S. 29
22. Data saturation	Was data saturation discussed?	S. 62
23. Transcripts returned	Were transcripts returned to participants for comment and/or correction?	-
<b>Domain 3: analysis and findings</b>		
<i>Data analysis</i>		
24. Number of data coders	How many data coders coded the data?	S. 31

25. Description of the coding tree	Did authors provide a description of the coding tree?	Anhang VI
26. Derivation of themes	Were themes identified in advance or derived from the data?	S. 33
27. Software	What software, if applicable, was used to manage the data?	-
28. Participant checking	Did participants provide feedback on the findings?	-
<i>Reporting</i>		
29. Quotations presented	Were participant quotations presented to illustrate the themes/findings? Was each quotation identified? e.g. participant number	S. 39 - 53
30. Data and findings consistent	Was there consistency between the data presented and the findings?	S. 53 - 65
31. Clarity of major themes	Were major themes clearly presented in the findings?	S. 39 - 53
32. Clarity of minor themes	Is there a description of diverse cases or discussion of minor themes?	S. 39 - 53

Entwickelt von: Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*. 2007. Volume 19(6), S. 349 – 357

## VIII. Interviewtranskripte

### T001 Prä-Interview

P1: Gut, starten wir mit der ersten Frage oder?

T001: Hmm.

P1: Ich lese sie dir mal vor. Das Thema der Gruppe, an der du teilnimmst, lautet Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein?

T001: Ja, Social Media.

P1: Hm, genau. Was kannst du dir drunter vorstellen? Was, wenn du das jetzt hörst? So eine Kompetenzgruppe zu Social Media? Was? Was ist da, irgendwie? Was fällt dir dazu ein?

T001: Ja, Social Media Apps wie am TikTok, Insta, Facebook, Twitter, Snapchat. Keine Ahnung, was es noch gibt.

P1: Okay, gut. Welche Themen hältst du aus deiner Erfahrung in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit wichtig? Also gibt es da irgendwelche Themen, die wichtig sind? Wenn du jetzt denkst an soziale Medien und psychische Gesundheit, fällt dir da irgendwas ein was in Zusammenhang steht oder woran du dann denkst?

T001: Nein.

P1: Gar nicht. Okay, dann würde es mich jetzt mal interessieren, welche sozialen Medien du verwendest. Wo bist du auf Social Media aktiv?

T001: TikTok und Instagram.

P1: Das sind die zwei Plattformen, auf denen du dich bewegst. Okay. Und kannst du mal den eigenen Konsum, deinen Social Media Konsum, versuchen zu beschreiben?

T001: Wie genau?

P1: Na ja, was machst du? Wann bist du online? Was machst du, wenn du online bist? Gibt es bestimmte Situationen, wo du das nutzt?

T001: Wenn mir langweilig ist. Meistens in meiner Freizeit. Ja, Ich mache eigentlich nichts.

P1: Also, es ist schwierig, das zu beschreiben, wie du es nutzt?

T001: Ja.

P1: Okay. Und kannst du denn versuchen, mal genauer zu beschreiben, an welchen Tagen du es zum Beispiel nutzt und wie lange du dann online bist?

T001: Also fast täglich.

P1: Und wie lange nutzt es so? Kannst du es abschätzen zeitlich?

T001: Also wenn ich viel zu tun habe, dann so eine Stunde. Aber so wenn mir langweilig ist, den ganzen Tag. Dann so zwei, drei, manchmal sogar vier.

P1: Hm. Okay. Das heißt, es hängt ein bisschen davon ab, was du so sonst noch machst. Okay. Zur nächsten Frage. Kannst du mir bestimmte Situationen nennen, wo du soziale Medien nutzt? Gibt es da irgendwelche speziellen Situationen, wo du immer wieder zum Handy greifst und es dann nutzt, oder?

T001: Also allgemein? Ja, z.B. bei Hausaufgaben zum Recherchieren. Also mit Familie und Freunden zu schreiben. Zu telefonieren. Ja.

P1: Gut. Das heißt für die Schule, Hausübungen, recherchieren, um in Kontakt zu treten mit Freunden, Familie. Und gibt es sonst noch irgendwelche Gelegenheiten, also auch wenn du so an deinen Tagesablauf denkst?

T001: Ja, wenn mir langweilig ist.

P1: Okay, also Langeweile, dann ist es irgendwie praktisch. Aber keine bestimmten Situationen? Ich sitze im Bus und mir ist fad. Dann auch wieder weil's fad ist, gell?

T001: Na, da tu ich eher Musik hören.

P1: Hm. Okay, gut. Und gibt es irgendwas, dass du dann regelmäßig machst, wenn du Social Media nutzt?

T001: Nein.

P1: Nein, da gibt's gar nichts. Okay, gut. So, jetzt habe ich noch so ein paar Fragen zu dem, was du so beobachtest und was andere vielleicht auch schon mal bei dir beobachtet haben. Hat dir schon mal irgendjemand gesagt, dass dein eigener Social Media Gebrauch problematisch sein könnte?

T001: Ja, meine Mutter.

P1: Und welche Situationen hat sie da als problematisch eingestuft? Wann hat sie das zu dir gesagt?

T001: Sie meint eher weil ich, wenn ich mit ihr nicht reden will, dann bin ich halt in meinem Zimmer und das hat sie halt gestört. Aber so, wenn ich das nicht mache.

P1: Okay, wie kann ich mir das vorstellen? Das heißt, die Mama mag mit dir reden und du?

T001: Ich bin beleidigt. Ich mag mit ihr nicht reden.

P1: Und du bleibst dann im Zimmer und beschäftigst dich mit dem Handy. Und die Mama sagt nimms weg oder tut es weg, du willst es aber nicht. Ja, und jetzt weiß ich nicht, ob das eh schon gesagt ist, aber warum ist das das problematisch jetzt von der Mama gesehen worden?

T001: Ja, weil sie meint, ich verbringe mit ihr zu wenig Zeit.

P1: Und sie würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen? Ja. Okay. Gibt es auch Situationen, wo du dann mehr Zeit mit ihr verbringen magst? Wo du dann auch das Handy weglegst?

T001: Ja wenn ich besser gelaunt bin. So normal verbring ich eh Zeit mit ihr.

P1: Okay. Das heißt, ein bisschen von der Stimmung abhängig auch. Verstehe. So jetzt was Du beobachtetest bei anderen, die Frage. Ich lese mal vor, ich kann es gerne noch ein zweites Mal vorlesen, weil es jetzt eine längere Frage ist. Gibt es Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von sozialen Medien die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst worden ist? Weißt du, dass die auf sozialen Medien oder auf Social Media online waren und dass dann ihre Stimmung irgendwie dadurch sich verändert hat? Hast du so was mal beobachtet?

T001: Bei meiner Mutter.

P1: Okay. Magst mir das erzählen, was da passiert ist?

T001: Zum Beispiel. Ja, sie hat irgendwelche, irgendwas gelesen, was krankhaftes, und dann flippt sie völlig aus.

P1: Okay, das heißt, sie liest irgendwas zu was? Was genau kann ich mir darunter vorstellen? Was sie liest?

T001: Keine Ahnung. Auf Facebook ist sie in irgendwelchen Gruppen.

P1: Okay, also gar nicht bezogen jetzt auf dich, sondern sie ist in irgendwelchen Gruppen und liest da was. Sie hat Information.

T001: Und dann geratet sie in Panik.

P1: Okay.

T001: Nicht sehr oft, aber ja, ist schon mal passiert.

P1: Kannst dich an die Situation noch ein bissi genau erinnern.

T001: Ja, also das war so wenn Corona angefangen hat, ist sie komplett ausgeflippt, weil da stand irgendwas, dass von irgendeiner Person der Mann gleich gestorben ist. Und dann bin ich

einmal nach Hause gekommen von der Schule musste ich sofort alles ausziehen, duschen gehen, alles desinfizieren.

P1: Okay, Das heißt, die Mama hat Angst gehabt, dass das auch passieren kann bei euch zu Hause.

T001: Ja.

P1: Okay. Kannst du dich auch an solche Situationen erinnern, dass es bei dir so war? Also dass du auf Social Media online war, dass du das genutzt hast und dass das dann auf deine Stimmung oder auf dein Wohlbefinden ein Einfluss genommen hat, dass sich das verändert hat?

T001: Ja, aber glaub ich nur im Positiven.

P1: Ja. Magst du mir das auch erzählen?

T001: Ja, es gibt ja auch so ähm, wie nennt man das? So Influencer, die so positive Sachen machen, damit man sich halt besser fühlen. Ja.

P1: Und das schaust du an?

T001: Ja.

P1: Kommst du denn zufällig auf die Seiten von den Influencerinnen oder schaust du dir das gezielt an? Also suchst du dann danach?

T001: Zufällig.

P1: Okay. Also, wenn du jetzt auf Insta bist und du schaust so durch, dann bleibst da kleben und schaust dir das an und dann merkst du, dass das jetzt was mit deiner Stimmung macht?

T001: Ja.

P1: Ja? Kannst du es beschreiben, was das mit dir macht oder wie das ist?

T001: Nicht wirklich.

P1: Okay. Es ist einfach ein gutes Gefühl. Gibt es auch andersrum Situationen, wo es mal negativ einwirkt auf deine Stimmung?

T001: Ja, auch halt.

P1: Ja, magst mir das auch vielleicht erzählen?

T001: Ja, wenn jemand etwas Trauriges erzählt, so halt normal.

P1: Also wenn du was liest was irgendwie traurig ist?

T001: Ja.

P1: Was macht das dann mit dir?

T001: Ja, dann bin ich etwas trauriger.

P1: Also gut. Wann war es das letzte Mal so? Kannst du dich erinnern? Gab es da irgendwas, was dich jetzt immer noch beschäftigt?

T001: Nein.

P1: Okay. Das heißt, es kommt dann kurz und ist da und dann ist das auch irgendwann wieder weg. Und kannst du dich an Situationen erinnern, wo bei deinen Freundinnen, wenn sie Social Media genutzt haben, dass dann Selbstverletzung ausgelöst wurde dadurch?

T001: Nein.

P1: Nein, das gab es nie. Okay. Und kannst du dich daran erinnern, dass das bei dir mal so war, dass du dir online was angeschaut hast auf Social Media und das dann bei dir den Selbstverletzungdrang ausgelöst hat?

T001: Nein, nicht.

P1: Nein, gab es nie, okay. Und suchst du auf sozialen Medien dann auch manchmal ganz gezielt nach irgendwie Inhalt mit Selbstverletzungsthema? Bezug?

T001: Nein.

P1: Nein, das hast du noch nie gemacht, okay. Kennst du sowas? Hast du sowas schon mal gesehen?

T001: Ja, habe ich.

P1: Kommt das dann zufällig irgendwie vor, oder?

T001: Ja es kommt zufällig.

P1: Okay. Und was machst du dann, wenn du das siehst?

T001: Weiterscrollen.

P1: Weiterscrollen? Okay. Das heißt, schaust du dir das an und denkst dir dann okay, weiter oder wischst du einfach drüber?

T001: Ich schau es mir an.

P1: Macht das was mit dir, kannst dich erinnern?

T001: Nein.

P1: Also, das ist dir irgendwie egal?

T001: Ja.

P1: Okay. Zwei Fragen noch zum Abschluss, dann hast du es geschafft. Hast du bei deinen Freundinnen schon mal gemerkt, dass sie, wenn sie auf Social Media online waren, dass sie durch den Gebrauch davon, dass bei ihnen Suizidgedanken ausgelöst wurden? Kannst dich an solche Situationen erinnern, bei Freundinnen von dir oder Bekannten?

T001: Nicht wegen Social Media.

P1: Nein, das war nie ein Thema?

T001: Nein.

P1: Okay. Und bei dir? Gab es da irgendetwas, das du gesehen hast oder erlebt hast was bei dir Suizidgedanken ausgelöst hat?

T001: Nein.

P1: Jetzt noch ganz abschließend, möchte/magst du noch irgendwas ergänzen, irgendwas erzählen, was dir jetzt vielleicht eingefallen ist, wenn du jetzt, nachdem wir die Fragen gemacht haben.

T001: Nein.

P1: Nein, für dich alles gesagt? Ja Super. Dann sage ich Vielen Dank.

### **T001 Post-Interview**

P1: Okay, das Thema der Gruppe, an der du teilgenommen hast, lautet Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir jetzt nach der Teilnahme zu diesem Thema ein? Ganz spontan.

T001: Keine Ahnung.

P1: Okay, irgendwelche Themen? Vielleicht auch, was wir gemeinsam bearbeitet haben. Was ploppt da in deinem Kopf auf, wenn du jetzt an Social Media denkst. Und dann Kompetenzen und Medienkompetenz?

T001: Ja, wie Social Media wirklich ist und mentale Gesundheit.



P1: Okay. Welche Themen hältst du heute, jetzt nach der Gruppenteilnahme in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig? Also welche Themen sind wichtig jetzt für dich, wenn du an psychische Gesundheit und soziale Medien denkst?

T001: Ja, Selbstverletzung. Beeinflussung.

P1: Hm. Gibt es sonst noch was?

T001: Nein, sonst nix.

P1: Okay. Warum hältst du das Thema für wichtig? Dass man sich mit Selbstverletzen, selbstverletzendes Verhalten auseinandersetzt und sozialen Medien? Warum ist das wichtig?

T001: Weil es mich betrifft.

P1: Okay.

P1: Ja. Okay. Das heißt, für dich ist das Thema einfach wichtig, weil das ein Thema ist, das dich auch persönlich betrifft.?

T001: Ja.

P1: Jetzt machen wir es so ein bisschen einen Vergleich. Die Fragen haben wir letztes Mal auch schon gestellt. Verwendest du heute die gleichen sozialen Medien wie vor dem Start der Gruppe?

T001: Ja.

P1: Haben sich die Situationen, in denen du soziale Medien verwendest, in den letzten Wochen seit der Teilnahme verändert? Also gibt es andere Situationen oder manche Situationen vielleicht nicht mehr, wo du es verwendest?

T001: Nein.

P1: Okay. Es ist alles gleichgeblieben. Gibt es in den letzten 4 bis 6 Wochen also wo die Gruppe gelaufen ist, Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von sozialen Medien die Stimmung, also die Stimmung von Freund:innen, von dir beeinflusst wurde?

T001: Nein.

P1: Nein. Gibt es so eine Situation, wo deine Stimmung durch soziale Medien beeinflusst wurde?

T001: Ja.

P1: Okay. Kannst du mir so eine Situation beschreiben oder überhaupt diese Situationen beschreiben? Wann wird deine Stimmung durch soziale Medien....

T001: Ja wenn ich so negative Sachen sehe einfach.

P1: Das heißt, wenn du online bist auf irgendeiner Social Media Plattform und du dir Sachen anschaust, die du als negativ einschätzt, zum Beispiel ... Was wäre das zum Beispiel? Hast du da irgendwas im Kopf oder irgendein bestimmtes Bild, das du in letzter Zeit gesehen hast?

T001: Nein.

P1: Oder ein Video? Nein, du kannst jetzt gar nicht so konkret sagen, okay, aber du weißt oder du kannst dich erinnern, dass hin und wieder schon einmal deine Stimmung dann auch beeinflusst wurde.

T001: Ja.

P1: Okay. Gibt es in den letzten Wochen seit der Gruppenteilnahme irgendwelche Situationen wieder bei Freund:innen, wo du dich erinnern kannst, dass soziale Medien Selbstverletzung ausgelöst haben?

T001: Kann sein.

P1: Kannst, kannst dich an die Situationen erinnern. Wie das war?

T001: Ich hab das bei Freunden gesehen, aber jetzt nicht, dass ... nicht im Zeitpunkt.

P1: Das heißt was? Was meinst jetzt genau? Kannst du es ein bisschen genauer beschreiben?

T001: Dass ich halt Narben von Freundinnen gesehen habe.

P1: Also nicht die die Verletzung selber, also die frische Verletzung, sondern die Narben.

Okay, und hast du dann mit deinen Freundinnen drüber gesprochen, wie du das gesehen hast?

Nein. Also du hast es nur beobachtet und hast gewusst, dass das mit Social Media in Zusammenhang steht?

T001: Hmmm.

P1: Okay, woher hast du es gewusst?

T001: Ja, weil das meistens so ist.

P1: Okay, das war irgendwie klar. Und hat sich in den letzten vier /sechs Wochen so seit dem du an der Gruppe Teil genommen hast bei der Gruppe bei dir irgendeine Situation gegeben, wo soziale Medien Selbstverletzung ausgelöst haben?

T001: Selbstverletzung ja, aber nicht soziale Medien.

P1: Okay. Kannst du dich noch erinnern, wie das war? Also was dich da, was es ausgelöst hat?

T001: Ja, das war heute.

P1: Ah heute hast du dich selbst verletzt. Was ist da passiert?

T001: Keine Ahnung. Mir ging es heute sehr schlecht.

P1: Okay. Und wo war das dann? In der Schule, oder?

T001: Jaa.

P1: Kannst du mir die Situation ein bisschen schildern? Also, wie war das? Wann ist das aufgetreten? Was hast du dann gemacht?

T001: Also ich war beim Näh-Unterricht und ja, dann war ich halt sehr angespannt. Dann bin ich halt auf Klo gegangen...

P1: Womit hast du es gemacht? Womit hast dich selbst verletzt?

T001: Mit einem Augenbrauenrasierer.

P1: Ja. Okay. Den hattest du mit auch in der Tasche? Okay. Und kannst irgendwie sagen, gab es irgendeine bestimmte Situation im Nähunterricht oder irgendwas, was du gesehen hast, was dich dann daran erinnert hat?

P1: Nein.

T001: Nein, es ist einfach so. Dir geht es heut nicht gut.

T001: Mir ging es in den letzten Wochen nicht gut.

P1: Okay. Und wie ist es dir nach der Selbstverletzung dann gegangen? Wie war es danach?

T001: Ja, kurz besser und dann wurd's wieder schlechter.

P1: Okay. Was heißt das? Was ist da passiert? Wie es besser wurde? Also, wodurch?

T001: Keine Ahnung.

P1: Also waren die negativen Gedanken dann weg? Oder hast du dich gespürt?

T001: Nein. Ich war lebhafter.

P1: Also lebendig fühlt. Okay. Und was hat es dann wieder schlechter gemacht, wenn du gemeint hast, dass es dann wieder schlechter war?

T001: Keine Ahnung.

P1: Okay. Sind dann irgendwelche Gedanken gekommen, oder...

T001: Ja auch

P1: Okay. Was zum Beispiel?

T001: Selbstmordgedanken.

P1: Danach. Sind die immer noch da?

T001: Ja.

P1: Okay. Da können wir nachher noch kurz drüber reden, wenn die Aufnahme abgeschaltet ist. (...) Hast du in den letzten Wochen, jetzt, nachdem du auch in der Gruppe bist und so absichtlich auf Social Media irgendwelche Inhalte aufgesucht, die Selbstverletzungen zeigen oder thematisieren?

T001: Ja.

P1: Okay. Magst du mir das kurz beschreiben?

T001: Nein.

P1: Und in welchen Situationen machst du das?

T001: Ja, wenn es mir schlecht geht.

P1: Okay. Das heißt, wenn's dir schlecht geht, dann ist das für dich so eine Sache. Und dann schaust du. Und wo schaust du da genau?

T001: Auf TikTok.

P1: Auf TikTok. Okay. Und die Situation selber beschreiben magst jetzt nicht?

T001: Nein.

P1: Okay. Kannst du dich auch bei Freunden oder bei Freundinnen an Situationen erinnern in den letzten Wochen, wo bei denen durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden? Das dir das eine Freundin erzählt hat?

T001: Nein.

P1: Und bei dir selber, dass du online irgendwas gesehen hast auf sozialen Medien?

T001: Nicht wegen Social Media.

P1: Okay. Das heißt, dass es aus anderen Gründen gewesen bin. Okay. Dann noch so ein bisschen zur Gruppenteilnahme. Ein paar Fragen. Was hat dir an der Teilnahme an der Gruppe gefallen?

T001: Die Zusammenarbeit. Ja.

P1: Also, in der Gruppe das zusammenarbeiten. Das gemeinsame Erarbeiten.

T001: Ja.

P1: Was war für dich das Beste an der Gruppe? Irgendwas, was dir am besten gefallen hat.

T001: Keine Ahnung. Ich weiß nicht.

P1: Okay. Was hat dir am schlechtesten gefallen oder am wenigsten gut?

T001: Nein, da gibt es nichts.

P1: Gibt es auch nichts? Okay. Gibt es irgendwas, was du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen konntest, oder was hast du gelernt?

T001: Ja. Das nicht alles real ist.

P1: Also, dass man ein bisschen kritisch hinschaut, oder? Dass es nicht echt ist?

T001: Ja.

P1: Hast du jetzt durch die Gruppenteilnahme irgendwelche neuen Websites oder irgendwelche Seiten auf Social Media kennengelernt, die sich mit Selbstverletzung beschäftigen? Also gab es für dich neuen Input?

T001: Nein.

P1: Okay. Vorletzte Frage. Wenn du jetzt hier so sitzt. Jetzt hast du teilgenommen an der Gruppe. Und gibt es jetzt für dich irgendwelche Veränderungen im Umgang mit Social Media, seitdem du eine Gruppe teilgenommen hast?

T001: Nein.

P1: Ist alles gleichgeblieben?

T001: Hmm.

P1: Okay. Und gibt es für dich jetzt noch irgendwas, was du ergänzen magst? Irgendwas, was dir wichtig ist? Was du sagen magst, was noch offen ist.

T001: Nein.

P1: Okay, dann vielen Dank. Jetzt sind wir schon fertig.

### T002 Prä-Interview

P1: Das Thema der Gruppe, an der du teilnehmen wirst, lautet Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein, wenn du das hörst? Was kommen da für Ideen oder Gedanken?

T002: Verschiedene Apps, also zum Beispiel Instagram oder Tiktok oder so.

P1: Ja, was noch?

T002: WhatsApp und... ja.

P1: Okay. Gut. Wenn wir ein bisschen zu psychischer Gesundheit gehen, welche Themen hältst du aus deiner Erfahrung in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig? Gibt es da irgendwas, was dir einfällt?

T002: Ich verstehe die Frage grad nicht.

P1: So die Kombination soziale Medien oder Social Media Nutzung und psychische Gesundheit. Wenn du jetzt diese zwei großen Begriffe irgendwie gegenüberstellst, gibt es da irgendwelche Verbindungen? Hängt das zusammen? Gibt es da irgendwas, was dir dazu einfällt?

T002: Ja, man vergleicht sich ziemlich viel mit anderen.

P1: Was macht das mit der psychischen Gesundheit oder was ist der Einfluss?

T002: Also ich finde man wird auch beeinflusst und ich denke, dass es halt nicht gut ist für die psychische Gesundheit.

P1: Okay, ja, gibt es noch was, was dir einfällt? Muss auch nicht sein. Nein. Okay. Du hast gesagt, Vergleich und man vergleicht sich mit anderen. Ist irgendwie nicht gut. Kannst du dir vorstellen, warum es dann wichtig ist, sich damit zu beschäftigen?

T002: Ähm, dass man sich eben nicht mehr vergleicht oder beeinflusst? Das halt, dass es einem bewusst ist, dass nicht alles, was auf Social Media ist, echt ist.

P1: Okay, dass man so ein bisschen hinter die Kulissen schaut und mal überlegt, was das eigentlich macht. Magst du uns noch kurz sagen, welche sozialen Medien du verwendest? Wo bist du auf Social Media, auch online? Was nutzt du?

T002: Tiktok, Instagram, Snapchat, WhatsApp und YouTube.

P1: Okay. Kannst du genauer beschreiben, an welchen Tagen? Also wann du das verwendest und wie lange du dann online bist? Kannst du das abschätzen?

T002: Ich würde sagen, ich bin schon lange auf Social Media. Und ich glaube Instagram, WhatsApp, Snapchat und Tiktok täglich.

P1: Ja, okay, gehört irgendwie so zum Alltag dazu. Und kannst du es in Stunden auch beziffern? Also wie lange? Kannst du es schätzen?

T002: Ich kann es nicht schätzen, aber es ist sehr lange.

P1: Wenn du es schätzen müsstest?

T002: Ich weiss es nicht. Ich glaub vier Stunden oder so.

P1: Vier Stunden am Tag, so alles zusammen? Ja. Okay. Kannst du mir bestimmte Situationen aufzählen, wo du soziale Medien nutzt? Also, zum Beispiel, zu welchen Gelegenheiten du auf Social Media online bist? Gibt es da irgendetwas, was dir einfällt?

T002: Also WhatsApp meistens in der Früh, einfach weil ich zum Beispiel meiner Mama schreibe oder so. Instagram wenn ich zum Beispiel, ich weiß nicht, wenn meine Freunde zum Beispiel was posten oder so. Dann bekomme ich auch so eine Benachrichtigung und dann schaue ich mir das auch an. Tiktok, eigentlich sogar am meisten, ich weiß nicht, wenn mir langweilig ist.

P1: Okay. Das füllt dann die Zeit.

T002: Ja.

P1: Okay. Und gibt es da auch irgendwelche speziellen Situationen, wo du dann online bist? Also gibt es da irgendwie so, keine Ahnung, ich liege im Bett und ich kann nicht schlafen? Ich zähle jetzt paar Beispiele auf. Ich fahr mit der Straßenbahn und dann ist mir fad. Oder ich sitze in der Schule, im Unterricht und schau Tiktok. Gibt es irgendwelche Situationen, wo du es immer nutzt oder ganz, ganz häufig? Fällt dir da was ein?

T002: Also in den Ruhezeiten.

P1: Hier auf der Station, jetzt ja.

T002: Und zu Hause, wenn ich nicht schlafen kann. Aber hier muss ich ja mein Handy abgeben. Deswegen nicht hier. Ja. Oder wenn ich zum Beispiel nach Hause fahre mit der U-Bahn, höre ich meistens Musik.

P1: Okay. Wie ist das für dich jetzt, dass es hier anders ist als zu Hause? Also, dass du hier dein Handy um zehn abgeben musst?

T002: Also das ist eigentlich gar kein Problem, weil ich kriege Zyprexa und dann bin ich eh schon ermüde und deswegen.

P1: Und deswegen brauchst es gar nicht das Handy. Okay. Das heißt, es geht nicht ab. Okay. Und gibt es irgendwas Bestimmtes, was du regelmäßig machst, wenn du dann online bist?

T002: Ich schau mir halt Sachen an, ich weiß es nicht.

P1: Man kann ja total aktiv sein und dann irgendwas posten und oder online stellen. Du schaust dir dann an.

T002: Nein das nicht. Also ich schaue es mir an, aber ich poste halt nicht selber was.

P1: Hast du schon mal gemacht, etwas zu posten?

T002: Ich habe manchmal eine Instagram Story gemacht und aber jetzt halt auch nicht mehr.

P1: Hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein eigener Gebrauch, so wie du Social Media nutzt, problematisch sein könnte?

T002: Nicht wirklich.

P1: Das heißt, weil manchmal sagen das ja die Eltern. Zum Beispiel, dass das zu viel ist, wie man es nutzt oder dass man das und das macht...

T002: Nein.

P1: ... das ist noch nicht passiert. Okay. Oder Lehrerinnen oder Freunde. Nein. Okay. Gibt es Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst worden ist? Also, dass sie auf Social Media online sind, dass sie das grad nutzen und dass das ihre Stimmung in dem Moment auch beeinflusst oder später.

T002: Also ich merke es bei mir, aber ich merke es nicht bei meinen Freunden.

P1: Okay, und wann merkst du das bei dir? Was sind denn das für Situationen? Kannst du die beschreiben?

T002: Ja, also wenn zum Beispiel so Pro Ana Accounts oder generell wenn Leute so posten über ihre Mental health. Ist halt ein bisschen triggernd.



P1: Und suchst du die Seiten dann aktiv auf also oder? Also wenn du dir jetzt was anschaust über Pro Ana oder andere Dinge über Mental Health, gehst du dann aktiv dort hin oder kommt es zufällig zu dir in den Feed?

T002: Pro Ana wird mir uroft vorgeschlagen, einfach weil ich es mir auch oft anschau deswegen. Aber so Mental Health Sachen versuche ich mir nicht anzuschauen und Pro Ana ist halt noch ein bisschen schwer nicht anzuschauen.

P1: Was ist daran so spannend?

T002: Ich glaube einfach das Vergleichen mit einer anderen.

P1: Okay. Und was macht es jetzt gerade noch so schwer, da Abstand zu gewinnen?

T002: Ich glaube, weil ich einfach noch nicht so ganz recovered bin.

P1: Okay. Und ist es dann so ein vergleichen, was du machst? Oder ist es auch so motivierend, auch so zu werden wie die Bilder, die du siehst? Oder was ist es?

T002: Ja schon, aber hier ist das halt ein bisschen schwer. Das ist. Ja.

P1: Okay. Gut. Das heißt, du merkst irgendwie, es tut dir eigentlich gar nicht so gut, aber es ist noch schwer, das loszulassen.

T002: Hmm.

P1: Okay, gut. Gibt es auch Situationen, an die du dich erinnern kannst, wo es zum Beispiel bei Freundinnen durch Social Media Nutzung zu Selbstverletzung gekommen ist? Also, dass selbstverletzendes Verhalten getriggert worden ist. Kannst du dich an sowas erinnern?

T002: Also ich habe eine Freundin, die sich selbst verletzt, aber ich. Ich. Also, ich. Ich war nicht. Also, ich weiß nicht, wie ich sagen soll. Ich war nicht dabei.

P1: Also. Ja. Also, du weißt, dass sie sich selbst verletzt. Aber welche Situationen das dann sind, die das auslösen, ist nicht so, ist dir nicht bekannt. Und hat's das bei dir selber schon mal gegeben? Also, dass du soziale Social Media genutzt hast und dich danach dann selbst verletzt hast?

T002: Ja.

P1: Kannst du mir die Situation ein bisschen erklären und schildern, was da genau passiert ist, was du gesehen hast, wie das abgelaufen ist?

T002: Wenn ich zum Beispiel Gewicht zugenommen habe und dann habe ich zum Beispiel so ein Video gesehen von Pro Ana. Das hat mich sehr, ich weiß nicht beeinflusst, enttäuscht und es hat mich auch traurig gemacht, dass ich, dass ich zu wieder zugenommen habe.

P1: Okay. Und dann sind Gedanken an Selbstverletzung gekommen. Was war das Ziel der Selbstverletzung? Also, warum hast du das denn gemacht?

T002: Ich denke mal, um mich selbst ein bisschen so dafür zu bestrafen, dass ich halt nicht so dünn bin wie die oder so.

P1: Okay. Wie ist es dann? Wie ist es dir gegangen nach der Selbstverletzung?

T002: Ich denke. Ich kann das Gefühl nicht beschreiben, aber es ist besser.

P1: Okay, das... ist erleichternd diese Gedanken. Ist es meistens so, dass du die Selbstverletzung, die du dir zufügst machst, damit du dich selber bestrafst? Oder gibt es da auch noch andere Gründe?

T002: Eigentlich, dass ich mich selber bestrafe und das Gefühl nachher ist dann auch besser.

P1: Also weil diese Gedanken, diese negativen Gedanken dann auch aufhören? Okay. Aber das haben wir vorher auch schon ein bisschen besprochen zu pro Ana. Aber gibt es das auch, dass du absichtlich auf Social Media nach Inhalten suchst, die Selbstverletzungen zeigen oder thematisieren?

T002: Nein, nein.

P1: Nein. Also das kommt es auch gar nicht automatisch? Wird dir gar nicht vorgeschlagen?

T002: Nein.

P1: Okay, zwei Fragen noch, dann hast du schon geschafft. Okay. Jetzt wieder zu deinen Freundinnen. Kannst du dich an irgendwelche Situationen erinnern, wo sie Social Media genutzt haben und dann Suizidgedanken aufgetreten sind. Bei den Freundinnen? Dass es das mal gab?

T002: Nein.

P1: Gab es das bei dir mal, dass du durch Social Media auch Suizidgedanken bekommen hast oder dass die ausgelöst wurden, verschlimmert wurden?

T002: Verschlimmert wurden ja. Aber ja, es war nie wirklich so, dass ich einen Plan hatte.

P1: Okay. Und in welchen Situationen war das? Kannst du dich an das noch daran erinnern, wo die dann schlechter oder stärker geworden sind?

T002: Ich denke mal, meine Freunde haben mich ziemlich. Also nicht meine Freunde, die aus meiner Klasse haben mich gemobbt und dann waren halt auch online so Sachen über mich und ja...

P1: Und da die hast du gelesen oder gesehen und?

T002: Gelesen.

P1: Okay. Was? Was haben die gemacht? Die Freunde? Du musst es nicht ganz genau erzählen, aber so ungefähr. Also, weil du gesagt hast, sie haben dich gemobbt.

T002: Ja, sie haben mich so ein bisschen online, also haben sie Sachen gepostet, wo sie mich halt so ein bisschen verarschen. Und sie haben halt auch so Sachen geschrieben. Und es waren halt auch so Gruppen über mich, wo die nur dazu da waren, um über mich zu lästern.

Teilweise sind sie dann halt auch so vor mein Haus gekommen und haben halt so in der Instagram Story so meinem Balkon fotografiert. Haben das dann halt so online gestellt.

P1: Okay. Das heißt, du wusstest, du warst wahrscheinlich in den Gruppen auch kein Mitglied, aber du wusstest, dass es die Gruppen gibt. Okay. Und diese Dinge waren dann öffentlich, die haben auch alle gesehen. Okay. Wie bist du damit umgegangen?

T002: Also, es war nicht schön. Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll. Ich habe mich halt ein bisschen so von allen Dingen so isoliert. Und ich dachte halt auch, dass jeder dann so über mich denkt.

P1: Und hattest du die Möglichkeit, dann auch mit jemandem drüber zu sprechen, was da passiert?

T002: Ich habe es nur ein bisschen meiner Mama erzählt, aber auch nicht alles

P1: Okay. Weißt, oder? Dir irgendwo Hilfe zu suchen, dass das aufhört.

T002: Also, ich war in Therapie, aber sie haben, also, es war halt. Ich habe dann auch wieder aufgehört mit der Therapie, weil es hat irgendwie mit mir und der Psychologin hat's nicht so gepasst.

P1: Okay. Und wie lang ist es gelaufen? Also dieses Mobbing.

T002: Zwei Jahren circa.

P1: Okay doch schon so lange.

T002: Ja seit Corona halt.

P1: Okay, mit Covid hat das begonnen oder wie?

T002: Hmm.

P1: Das heißt vor.... Kannst dich erinnern, wann ungefähr?

T002: Ja, das war im Oktober. Hat es dann begonnen.

P1: 2020?

T002: Ja.

P1: Okay. Und waren das Freunde oder Bekannte aus der Schule oder was waren das für?

T002: Also meine beste Freundin hat das halt begonnen, weil wir gestritten haben und dann hat sie also die ganze Klasse so gegen mich halt irgendwie gemacht. Seit den Herbstferien dann bin ich zurück in die Schule gekommen und keiner hat mit mir gesprochen.

P1: Okay, das hast du es gemerkt es hat auch im echten Leben Konsequenzen gehabt.

T002: Ja.

P1: Okay. Ist das in der Klasse auch thematisiert worden?

T002: Also ich. Also ich weiß nicht, das Mobbing? Ja, also es war nie wirklich so ein Thema, aber ich habe zum Beispiel mit einer Lehrerin drüber gesprochen.

P1: Okay. Und ist es immer noch so, dass die das machen?

T002: Ich bin nicht mehr mit denen in einer Klasse. Ich geh dann in eine neue Klasse nach den Ferien.

P1: Okay dann hat es aufgehört?

T002: Also es hat nicht aufgehört, aber es war mir ein bisschen..., also es war mir dann in der letzten Zeit ziemlich egal.

P1: Ja. Okay.

T002: Weil meine beste Freundin hat Schule gewechselt, weil sie wiederholen musste.

P1: Das heißt, sie war weg. Und du hast dann auch gewechselt.

T002: Ja. Nein. Sie war weg. Für dieses Jahr. Die Leute, die sie da so mitgerissen hat, waren immer noch sehr...haben immer noch über mich gelästert. Aber es war nie wirklich, dass sie so wieder so Sachen in die Story gepostet haben oder so... Also es hat sich ein bisschen verbessert.

P1: Verstehe. Das Thema werden wir ja dann in der Gruppe, also in einer der Gruppeneinheiten, auch noch mal aufgreifen. Also so, Cybermobbing ist ja ein riesengroßes

Thema für ganz, ganz viele Jugendliche. Und ich glaube, deine Erfahrung kannst du dann sicher auch wenn du magst, natürlich nur auch mal mit den anderen teilen, sodass wir dann darüber sprechen können, was man noch machen kann wenn einem so was passiert. Weil es ist ja schon fruchtbar, wenn man das erlebt, kann ich mir vorstellen. Gut. Hast du noch Fragen dazu? Nein. Magst du noch irgendwas ergänzen? Irgendwas, was dir wichtig ist? Wo du denkst, es ist wichtig, dass das noch gesagt wird. Nein. Okay. Irgendwas anderes, was jetzt noch dazu eingefallen ist. Irgendwelche Fragen vorhin?

P1: Nein.

T002: Okay. Dann würde ich sagen. Super gemacht. Vielen Dank.

### **T002 Post-Interview**

P1: Okay, mal so zur ersten Frage ganz allgemein. Du hast du jetzt an der Gruppe teilgenommen und der Titel war Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir jetzt, nachdem du teilgenommen hast, zu dem Thema ein?

T002: Also wir haben viel über Cybermobbing gesprochen und über mentale Gesundheit auch online. Und dass halt nicht immer alles so scheint, wie es ist, auf Social Media. Und das hinterfrage ich jetzt auch. Also wenn ich zum Beispiel einen Post anschau, dann hinterfrage ich schon, hinterfrage schon, ob das auch wirklich echt ist. Und zum Beispiel, wenn so Körper gepostet werden, dass man schon auch posen kann, halt nicht so alles echt ist.

P1: Das heißt, man kann es so ein bisschen darstellen....

T002: Ja.

P1: ..., verschönert unter Anführungsstrichen. Und du hast jetzt auch gesagt, mentale Gesundheit ist wichtig. Was fällt dir denn da ein, in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit?

T002: Also auf Social Media wird ja meistens immer so das perfekte Leben gezeigt. Und dass es halt auch nicht immer so ist aber, dass man sich das halt so vorstellt und dann halt unzufrieden mit sich selbst oder mit seinem Leben ist. Und es werden auch manchmal so triggernde Inhalte gepostet, wie zum Beispiel über Selbstverletzung oder so. Und das kann halt auch triggern.

P1: Zur eigenen Selbstverletzung?

T002: Ja.

P1: Und zu dem ersten Punkt, was du gesagt hast, dass es diese Unzufriedenheit gibt, dass man, wenn man sich das anschaut, dann unzufrieden werden kann. Oder dass die Leute, die das machen, unzufrieden sind? Das hab ich nicht verstanden.

T002: Nein, Also wenn man sich das dann anschaut, dass man vielleicht unzufrieden mit sich selbst ist oder mit dem Leben.

P1: Okay. Das heißt, wenn man sich dann mit dem vergleicht, was man sieht, so meinst du das.?

T002: Hmm.

P1: Jetzt hast du ja so Themen genannt wie das Vergleichen und kritisch hinterfragen, auch triggernde Aspekte und so. Warum hältst du das für wichtig, dass du darüber nachdenkst? Oder warum sind die Themen für dich jetzt relevant?

T002: Also ich habe am Anfang nicht wirklich so drüber nachgedacht, ob das vielleicht echt sein kann oder nicht. Und seitdem ich das halt hinterfrage, geht es mir schon noch besser.

P1: Das heißt, du vergleichst dich dann nicht mehr mit etwas, wo du denkst das ist hundertprozentig real und echt, sondern denkst dir vielleicht ist das auch nicht ganz so wahr?

T002: Ja.

P1: Okay, jetzt im Vergleich zu vor der Teilnahme von der Gruppe, verwendest du immer noch die gleichen Social Media Plattformen?

T002: Ja.

P1: Alles gleich. Okay. Und haben sich die Situationen, wo du auf Social Media online bist, also wo du soziale Medien verwendest, irgendwie verändert? Also, dass das jetzt andere Situationen sind, oder?

T002: Also ich bin nicht mehr so oft auf Social Media, weil ich einfach viel mehr für die Schule zu tun habe und dann geht sich das halt nicht aus, wenn ich sehr lange auf Social Media bin und meistens gebe ich's auch vor dem Einschlafen weg und in der Früh beim Aufwachen haben wir ja auch kein Handy. Ja.

P1: Okay. Das heißt, jetzt, wo die Schule begonnen hat, hat sich das ein bisschen geändert. Hast du das bewusst so entschieden, dass du das jetzt anders machen magst? Also, dass du das Handy jetzt am Abend weggibst und in der Früh nicht gleich nimmst? Und wie ist das passiert?

T002: Ja, also habe ich schon. Ich habe auch schon gemerkt, dass ich schlechter einschlafe, wenn ich die ganze Zeit am Handy bin. Also die ganze Zeit, man darf ja eh nur bis 22:00 am Handy sein. Und ich bin eigentlich auch relativ müde dann am Abend und will eigentlich direkt schlafen gehen.

P1: Okay, das heißt, du hast gemerkt, es hilft dir, besser schlafen zu können. Okay. Jetzt mal die erste Frage in die Richtung, ob du in den letzten Wochen, also seitdem du teilgenommen hast, jetzt in der Gruppe irgendwelche Situationen beobachtet hast, in denen Freund:innen von dir in deren Stimmung beeinflusst wurden durch die Nutzung von sozialen Medien?

T002: Nein.

P1: Hat es das mit dir selber gegeben, dass du online warst und sich deine Stimmung dadurch geändert hat oder dein Wohlbefinden anders war?

T002: Ja, also zum Beispiel, wenn ich mir Pro Ana Videos angeschaut habe, dann war ich schon anders drauf.

P1: Was hat es mit dir gemacht? Kannst du es beschreiben?

T002: Also es hat mich irgendwie so, nicht krank genug fühlen gelassen. Also ich wollte wieder zurück in mein altes Muster fallen und so.

P1: Okay, also dem entsprechen, was du da siehst. Kannst du es noch genauer beschreiben? Warum? Warum du dich dann nicht so krank gefühlt hast? Oder warum du dann auch so sein wolltest? Kannst du es genauer beschreiben?

T002: Ich habe mich halt verglichen mit dem, was ich hier esse und was die anderen in den Videos gezeigt haben, zum Beispiel. Und wenn das halt weniger war, dann habe ich mich halt schlecht gefühlt. Und dann habe ich mich wieder so gefühlt, als müsste ich wieder so meals skippen und so.

P1: Gibt es in den letzten Wochen nach der Teilnahme von der Gruppe oder auch während der Teilnahme Situationen, an die du dich erinnern kannst, wo Freunde von dir zu Selbstverletzung getriggert wurden?

T002: Nein.

P1: War es bei dir selber mal so in den letzten Wochen, dass du auf Social Media online warst und dich das getriggert hat zur Selbstverletzung?

T002: Nein.

P1: Nein. Okay. Hast du dir in den letzten paar Wochen, also seit der Teilnahme auf Social Media, absichtlich irgendwelche Sachen angeschaut, die Selbstverletzung zeigen oder thematisieren?

T002: Nein.

P1: Gar nichts, okay. Und gab es in den letzten paar Wochen Situationen bei deinen Freunden, wo du dich erinnern kannst, wo sie auf Social Media online waren und dann Suizidgedanken hatten? Dass das ausgelöst wurde?

T002: Nein.

P1: Nein. War das bei dir mal so?

T002: Ja, aber nicht vor der Teilnahme. Es ist aber auch nicht mein Aufenthalt hier, sondern länger her.

P1: Kannst mir das mal erzählen. Die Situation, was da passiert ist und was du dir da auch angeschaut hast?

T002: Also ich habe so ein Video vorgeschlagen bekommen, wo jemand Suizidgedanken hatte und ich habe mich mit dem Video so ein bisschen identifizieren können und ich weiß nicht, ich...es war generell schon so ein schlechter Tag und dann...ja.

P1: Okay, dann hast du das angeschaut und dann sind die Gedanken gekommen und auch die Suizidgedanken aufgetaucht. Ja, okay.. Gab es in den letzten paar Wochen irgendwelche Situationen, die dir spontan einfallen, die dich jetzt bis jetzt beschäftigen? Zum Thema Social Media, Also irgendwas, was du gesehen hast oder erlebt hast, wo du denkst, es war irgendwie schwierig oder hat dich lang beschäftigt?

T002: Ja, so Pro Ana Videos halt, aber ich versuche mich halt davon ein bisschen abzugrenzen, weil ich will gesundwerden und nicht so was.

P1: Suchst du dir absichtlich auf diese Pro Ana Videos? Oder wird es dir vorgeschlagen und dann schaust du....

T002: Nein. Jetzt nicht mehr.

P1: Okay. Hast du es blockiert, oder?

T002: Nein. Also ich bekomme es wenn, dann vorgeschlagen, aber ich versuche mir das dann gar nicht anzuschauen, sondern einfach schnell weiter zu scrollen.



P1: Ah, super. Okay, gibt so was auch mit selbstverletzendes Verhalten? Also quasi, dass du Content vorgeschlagen bekommst, der Selbstverletzung thematisiert, dass du da irgendwie so was in die Richtung siehst?

T002: Nein. Ich versuche mich halt wirklich davon zu distanzieren und so, weil ich einfach wirklich gesundwerden will und einfach mein Leben wieder leben will.

P1: Super. Super. Das heißt, deine Strategie ist, wenn du etwas siehst schnell weiter und weiter wischen und weniger online sein. Habe ich das richtig verstanden? Ja. Okay. Wenn du jetzt so an die letzten schwierigen Situationen auch denkst, wo es dir mal nicht gut ging, die Stimmung so ein bisschen gedrückt war und du online warst, kannst du dich dann noch so an dein Verhalten erinnern, was du da gemacht hast, wie das war?

T002: Also ich habe mir dann schon die Videos bis zum Ende angeschaut, aber ich habe halt mich versucht zu erinnern, dass es.... Und in letzter Zeit geht es mir auch viel besser, weil ich eben mit Kati gemeinsam. Wir wollen einfach wieder gemeinsam zum Shoppen gehen können oder so was. Und das ist halt im Moment grad sehr motivierend.

P1: Okay. Das heißt, ihr zwei habt sich hier kennengelernt während des Aufenthalts und versteht euch ganz gut und versucht euch da jetzt gegenseitig zu motivieren. Fein. Mich würde interessieren, ob es bei dir in deinem online verhalten, ob du da Unterschiede erkennen kannst zwischen den Phasen, wo es dir Stimmungstechnisch gut geht und den Phasen, wo es dir stimmungstechnisch nicht so gut geht. Ob dann ob dein Verhalten auf Social Media anders ist oder du es anders nutzt oder da mehr, dort mehr. Gibt es da Unterschiede, die du erkennen kannst?

T002: Also den Content, den ich mir anschau. Ich versuche mir jetzt ja so Recovery Videos anzuschauen und das hilft dann schon, weil die posten dann auch so Sprüche oder so was.

P1: Und diese Recovery Videos die du dir anschaust ist es eher was in der Zeit wo es dir gut geht, die dich dann noch unterstützen?

T002: Ja.

P1: Ja okay. Das heißt, wenn es dir gut geht, schaust du dir eher die positiven Dinge an und versuchst das Negative zu vermeiden. Was ist in den Phasen, wenn es dir nicht so gut geht, wo die Stimmung schlecht ist, wo du ja irgendwie ein bisschen gedrückt bist? Wie ist es da?

T002: Also dann versuche ich erst gar nicht auf Social Media zu gehen. Ich versuche dann eher mit jemandem zu telefonieren oder so.

P1: Das heißt, du versuchst dich da anderswertig zu beschäftigen und abzulenken. Okay. Ist das neu? Also, hast du das jetzt auch mal gelernt oder gibt es die Strategie schon länger?

T002: Nein, das ist neu. Okay.

P1: Würdest du sagen, dass ist jetzt auch durch das, was du gelernt hast in der Gruppe gekommen?

T002: Ja schon.

P1: Okay, das freut mich natürlich. Das heißt, wir haben jetzt mal den ersten Teil der Fragen geschafft. Ich würde dich jetzt gerne noch so ein paar Sachen zur Gruppe und zu den Themen von der Gruppe fragen, und zwar ganz allgemein mal, was dir an der Gruppe gefallen hat.

T002: Also dass jeder so ehrlich war und hat auch über seine Situation erzählt hat und einfach generell die ganzen Themen und so. Es wurde einfach gut erklärt und aufgearbeitet und einfach gut darüber erzählt.

--kurze Unterbrechung--

P1: Aber es hat sich jetzt eh ganz gut getroffen. Okay, wir setzen fort mit der Frage 14. Was war denn so das Beste an der Gruppe? Und der zweite Teil der Frage: Was war was Schlechteste, was dir am wenigsten gefallen hat?

T002: Also das Thema mentale Gesundheit hat mir am besten gefallen, weil ich mich da am ehesten so damit identifizieren konnte. Am schlechtesten hat mir gefallen.... Fällt mir jetzt gerade gar nichts ein. Ich fand alles ziemlich gut.

P1: Du hast ja vorher schon so ein bisschen gesagt, jetzt auch, oder erzählt eben, was du so gelernt hast, auch durch die Teilnahme. Magst du mir das vielleicht noch mal so ein bisschen zusammenfassen und was dir dazu einfällt, also was du gelernt hast.

T002: Also ich habe eben gelernt, dass nicht immer alles auf Social Media echt ist und dass einfach nur, weil es den anderen schlecht geht, dass es nicht mir auch schlecht gehen muss. Dass ich mich einfach von den Dingen abgrenzen soll. Ja, wenn es mir schlecht geht, dass ich nicht auf Social Media gehen sollte oder mir zumindest nicht die Inhalte anschauen sollte, warum es mir auch schlecht geht. Und generell einfach bei so triggernden Inhalten einfach weiter scrollen sollte und ich nicht mir das weiter anschauen soll.

P1: Okay. Ja, fein. Und es klappt ja offenbar auch schon alles ganz, ganz gut in der Umsetzung, oder? Ja, super. Hast du jetzt durch die Gruppenteilnahme irgendwelche neuen Dinge gelernt? Also zum Beispiel Inhalte, also irgendwelche Seiten kennengelernt, die über

Selbstverletzung, Pfosten oder andere nicht so gute Dinge, die du gelernt hast durch den Austausch. Du weißt, was ich meine?

T002: Ich glaube schon. Ich bin mir noch nicht ganz sicher.

P1: Okay, wenn da nichts einfällt. Ist auch okay.

T002: Okay.

P1: Gut. Die nächste Frage ist eigentlich ähnlich, also ob du jetzt Zeit, also nach der Teilnahme, irgendwelche Veränderungen im Umgang mit sozialen Medien wahrnimmst, bei dir selber.

T002: Also zum Beispiel vor dem Schlafengehen das Handy versuchen wegzugeben oder nur wenig zu benutzen. Und wenn mich wirklich ein Inhalt triggert oder sowas, halt Leute anzurufen oder Musik zu hören oder sowas.

P1: Okay, wunderbar. Ganz abschließend noch eine offene Frage Magst du noch irgendwas ergänzen? Ist für dich noch irgendwas wichtig, was du mir gerne auch mitteilen magst? Über die Gruppe, zur Gruppe oder irgendwas, was dir zu Social Media noch einfällt, wo du dir denkst, das wäre auch relevant gewesen zu besprechen.

T002: Nein, ich finde, die Gruppe war sehr toll.

P1: Ja, du willst alles so lassen, wie es ist?

T002: Ich find nur, dass es wirklich ein bisschen zu lang war. Also vielleicht eine Stunde anstatt 90 Minuten.

P1: Also eine Stunde. Ein bisschen verkürzen und dafür mehr Einheiten machen?

T002: Ja.

P1: Okay, nehme ich mit das Feedback. Vielen Dank.

### **T003 Prä-Interview**

P1: Gut. Also heute ist das Prä-Gruppenphaseninterview T003. Okay, also zur ersten Frage. Das Thema der Gruppe, an der du teilnimmst, lautet Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein? So ganz spontan? Kannst frei assoziieren, was auch immer dir einfällt.

T003: Dass man Social Media gut nutzt und dass man sich nicht damit schadet mit dem Umgang und auch weiß, wie man es sich, also wie man davon profitieren kann von Social Media und damit gut umgehen kann.

P1: Also so, dass man das Verhalten und das wie man es nutzt, ein bisschen anschauen sollte und kann? Gibt es sonst noch irgendwas, was dir einfällt? Alles ist okay. Alles, was dir einfällt.

T003: Nicht wirklich. Okay.

P1: Passt. Welche Themen hältst du aus deiner Erfahrung, die du bis jetzt gemacht hast, in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig? Gibt es da was, was dir einfällt?

T003: Das man sich halt in den sozialen Medien leicht triggern lassen kann. Und auch durch den Algorithmus dann immer wieder die gleichen Sachen kommen die man also wenn man sich eins anschaut, das dann immer wieder dasselbe kommt und man durch sehr leicht getriggert wird und auch auf neue Ideen kommen kann irgendwie. Und auch, dass so Sachen verherrlicht werden. Oder man denkt, dass die eigene Situation eh nicht so schlimm ist, wenn man sieht, wie es anderen geht.

P1: Mhm okay, das heißt so beide Seiten. Die ersten waren irgendwie so ein bisschen negativ, also getriggert werden zu Verhalten, das nicht so nicht so gut ist und das andere. Was war das letzte was du gesagt hast?

T003: Dass man halt denkt, dass man selber nicht so schlimm dran ist.

P1: Also so vergleichen mit anderen und sich dann denkt okay, eigentlich?

T003: Ich glaube aber nicht, dass das jetzt was positives ist, sondern auch eher negativ, weil man eher nicht nach Hilfe fragt oder so, weil man auch denkt, dass es nicht so schlimm ist.

P1: Okay, das heißt so ein Beschwichtigen der Situation und so runterspielen und dann auch nicht wirklich ernst nehmen. Okay, ja, das stimmt. Gibt es sonst noch was, was dir einfällt? Nein, das ist eh schon viel, gell? Aus welchem Grund oder auch Gründe hältst du das wichtig, was du jetzt auch genannt hast? Also, dass man sich das anschaut.

T003: Weil es Leute triggern kann, wenn sie sich falsche Sachen anschauen und halt nicht nach Hilfe gefragt wird oder nicht rechtzeitig nach Hilfe gefragt wird, wenn man denkt, dass es nicht so schlimm ist. Das man dann gezielt an Sachen... Also ich finds wichtig, dass man

das weiß, damit man sich die Sachen gezielt nicht anschaut oder eher auf das eigene Verhalten dann achten kann und was man sich online anschaut und was nicht.

P1: Okay. So ein bisschen zu deinem Verhalten. Welche sozialen Medien? Also, wo bist du auf Social Media Online? Was verwendest du?

T003: Tiktok. Instagram. Snapchat.

P1: Die drei. Ja und wie lange kannst du das abschätzen? Also an welchen Tagen bist du online und wie lang ungefähr?

T003: Eigentlich jeden Tag. Es kommt drauf an, ich benutze Tiktok am meisten, aber seitdem ich hier bin, ist es weniger geworden, weil ich weniger Zeit dafür habe. Ich weiß nicht wie oft.

P1: Kannst du es ungefähr schätzen?

T003: Insgesamt vielleicht zwei, drei Stunden. Sowas..

P1: Wie ist das für dich jetzt hier, dass es andere Regeln gibt und dass du weniger dazu kommst, es zu nutzen?

T003: Ich schau halt vor allem am Abend. Also ich habe eigentlich immer am Abend Tiktoks angeschaut und jetzt muss ich das Handy um zehn abgeben. Das finde ich eigentlich ganz gut, weil ich schlafe jetzt generell relativ früh ein, weil ich sehr müde bin. Aber auch wenn ich nicht müde wäre, finde ich es gut, dass ich es abgeben muss, weil ich dann nicht so einschlaf, während ich Tiktok schaue oder so. Weil man verliert voll das Zeitgefühl irgendwie.

P1: Okay, das heißt irgendwie hat sich der Schlaf jetzt irgendwie positiv verändert und das Verhalten um den Schlaf? Okay. Gibt es irgendwelche Situationen, dass du so ganz bestimmte Situationen, wo du soziale Medien nutzt? Kannst du das irgendwie in Verbindung bringen? Vielleicht so eine Unterfrage: Zu welchen Gelegenheiten benutzt du es? Kannst du damit was anfangen?

T003: Wenn ich halt meistens alleine bin oder so ja wenn ich mit anderen irgendwas mache oder so gehe ich jetzt nicht auf Tiktok und schaue mir Tiktok an, sondern rede eher mit ihnen. Ja aber wenn ich alleine bin und in meinem Zimmer bin oder so was oder mir langweilig ist, dann ja.

P1: Und wenn du unterwegs bist, gibt es da irgendwas?

T003: Ja, wenn ich im Zug bin oder auf den Zug warte oder irgendwie sowas, dann.

P1: Also auch irgendwie Wartezeit, Langeweile, dann nutzt du es. Und gibt es da irgendwas, was du regelmäßig online machst oder wie du es nutzt? Also im Sinne von machst du es eher

passiv, dass du die Sachen anschaust oder auch aktiv, dass du da irgendwie auch Dinge teilst von dir?

T003: Also Tiktok eigentlich nur passiv. Ja, Instagram habe ich so einen privaten Account und da stelle ich also manchmal Stories, so wo ich gerade bin oder irgendwie so was, aber auch eher passiv und Snapchat halt mit anderen Leuten snappen.

P1: Hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein eigener Gebrauch, also so wie du Social Media nutzt, dass das problematisch sein könnte?

T003: Nein.

P1: Hast noch nicht gehört? Okay, Okay. Gibt es irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst worden ist? Kannst du dich an so was erinnern?

T003: Nicht wirklich.

P1: Und kannst du dich an so was bei dir selber erinnern? Dass du online warst, auf Social Media das genutzt hast und dass das deine Stimmung verändert hat?

T003: Schon.

P1: Kannst du mir da Situationen beschreiben?

T003: Also das ist vor allem jetzt. Also wenn man andere Leute sieht, die dünner sind oder so, ist es so oder auch keine Ahnung, generell oder vor allem wenn man so Freunde sieht und so und die was machen und man selber nicht dabei ist oder solche Sachen halt. Dann ist die Stimmung schon schlechter. Manchmal erfährt man es auch dadurch, dass irgendwer irgendwas gemacht hat oder so und ja, das ist schon ein paar Mal vorgekommen, dass meine Stimmung ganz gekippt ist..

P1: Das heißt, das eine, dass man was verpasst. Die machen was, du kannst nicht dabei sein. Und das andere, was du zuerst genannt hast, war so der Vergleich mit anderen. Wie kann ich mir das vorstellen? Also, siehst du das zufällig, oder gehst du dann ganz bestimmt irgendwohin, um dir das anzuschauen?

T003: Nein, es kommt ganz zufällig. Entweder, wenn Leute dünner sind oder wenn ich denke, dass sie hübscher sind oder so, oder auch bei Freunden oder so, wenn ich die sehe oder Bilder, von denen.

P1: Das heißt, es kommt ganz spontan. Merkst du das dann direkt, dass dich das jetzt so trifft?

T003: Nicht wirklich. Also manchmal schon, ja, aber manchmal nicht.

P1: Woran merkst du es da?

T003: Wenn mir dann auf einmal ohne Grund schlechter geht. Also, es kann sein, dass es einfach so ist, aber wenn ich dann ständig drüber nachdenke oder irgendwie dann, ja, dann merke ich es.

P1: Wie gehst du dann damit um, dass das so ist?

T003: Nicht so gut.

P1: Was machst du denn?

T003: Keine Ahnung. In meinem Zimmer alleine sein? Ich weiß nicht.

P1: Das heißt es gibt jetzt nicht irgendwie so Ablenkungsmethoden oder so, sondern es geht irgendwie vorbei. Kannst du dich auch an irgendwelche Situationen erinnern, also jetzt bei Freundinnen von dir wieder, wo sie durch den Gebrauch von sozialen Medien zur Selbstverletzung getriggert worden sind, hast du das mal beobachtet?

T003: Nein.

P1: War das bei dir selber mal so, dass du durch Social Media zur Selbstverletzung getriggert worden bist?

T003: Nein.

P1: Okay. Hast du schon mal absichtlich auf Social Media nach Inhalten gesucht, die Selbstverletzungen zeigen oder die das thematisieren?

T003: Das passiert manchmal. Es kommt manchmal. Aber ich habe nicht direkt danach gesucht.

P1: Kannst du mir das ein bisschen erzählen? Also wann? Wann du das siehst und was du da siehst und wie du damit umgehst?

T003: Es kommt einfach irgendwie auf einmal, vor allem auf TikTok. Also es ist nicht nur Selbstverletzung oder so, aber man sieht halt manchmal Narben oder so oder irgendwie solche Sachen, aber nicht so ganz frische.

P1: Was macht das mit dir?

T003: Keine Ahnung. Manchmal zeigt es mir schon, dass es selbst, was ich selbst mache, nicht so schlimm ist. Wenn man dann sieht, dass bei den Mädchen, also wenn man sieht, dass bei anderen schlimmer ist, da denkt man sich jetzt nicht so schlimm bei einem Selbst.

P1: Was meinst du mit nicht so schlimm?

T003: Also keine Ahnung, es hört sich jetzt dumm an, aber wenn es irgendwie bei anderen also tiefer ist oder irgendwie sowas und mehr Narben bleiben. Und so denkt man, dass man selbst sich nicht so Hilfe dafür suchen muss oder so nicht auffallen soll damit, weil es bei anderen schlimmer ist..

P1: Okay so, also quasi das, was du machst, ist ja noch gar nicht so, so schlimm? Du brauchst gar keine Hilfe? Okay. Und sonst noch was? Wenn du das siehst, was irgendwie hoch kommt oder was du dir dann denkst, machst, nein? Ist das schonmal so gewesen. Also wenn du das siehst, denkst du dann auch selber daran, dich zu verletzen? Also macht das so was mit dir?

T003: Nein.

P1: Okay. Kannst du dich an irgendwelche Situationen erinnern, dass jetzt wieder deine Freunde, dass sie Social Media genutzt haben, dass sie dann Suizidgedanken dadurch bekommen haben?

T003: Nein.

P1: War das bei dir schon mal so, dass du dir irgendwas angeschaut hast und dir dann gedacht hast magst nicht mehr?

T003: Nein.

P1: Okay. Magst du noch irgendwas anderes ergänzen? Fällt dir irgendwas ein, wo du dir denkst Hach. Wenn ich jetzt an Social Media denke und das, was ich so mache, das ist unwichtig, dass das jetzt hier noch gesagt wird.

T003: Ich glaube nicht.

P1: Gut. Sollte dir noch was einfallen, haben wir ja noch Zeit, jetzt auch in den Gruppen darüber zu sprechen. Und am Ende gibt es ja auch noch mal.

### **T003 Post-Interview**

P1: Okay, dann starten wir. Wir machen das Postinterview. Okay, dann zuerst mal. Das Thema der Gruppe, wo du teilgenommen hast, war Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir jetzt nach der Teilnahme ein zu dem Thema?

T003: Halt wie man mit Social Media gut umgehen kann.

P1: Okay, sonst noch was?



T003: Wie man das auch erlernen kann und wie man erkennt, was man verbessern kann und wie man es zu seinem eigenen Vorteil nutzen kann.

P1: Also so quasi. Das sind jetzt die Dinge, die wir gemacht haben, oder? Gibt es auch irgendwas, was dir einfällt, wenn du jetzt daran denkst. Zu dem Zusammenhang zwischen sozialen Medien und psychischer Gesundheit gibt es da irgendwas, was du denkst, dass das relevant oder wichtig ist?

T003: Dass es helfen kann, aber auch triggern kann.

P1: Ja, gibt es da irgendwelche bestimmten Themen oder irgendwas, wo du denkst: Ah, das hängt irgendwie zusammen zwischen Social Media und psychischer Gesundheit?

T003: Stille.

P1: Da gibt es nichts. Okay. Hat Social Media deine Gesundheit, deine Psyche, dein Wohlbefinden beeinflusst oder eine psychische Gesundheit?

T003: Manchmal.

P1: Kannst du das beschreiben? Wie?

T003: Wenn ich mir triggernde Sache angeschaut habe.

P1: Was ist das zum Beispiel? Und was hat das gemacht?

T003: Keine Ahnung von so sehr kranken Leuten.

P1: Aber krank. Inwiefern? Also krank ist ja vieles.

T003: Ja, keine Ahnung. Halt. So, jetzt zum Beispiel ist es halt so, vor allem so von Leuten, die halt so extrem dünn sind oder so oder so sehr stark im Abnehmen sind.

P1: Das heißt diese Videos schaust du an und das löst dann was in dir aus. Okay, und was? Was macht das mit dir?

T003: Dass ich das auch will.

P1: Okay. Das heißt, das ist irgendwas, wo du dir denkst. Ah, das finde ich spannend. Und das möchte ich erreichen. Wenn du dich vergleichst. Hat sich jetzt, seitdem du da teilgenommen hast, an der Gruppe, irgendwas an deinem Verhalten auf Social Media verändert? Nutzt du es anders? Setzt du irgendwas um von dem, was du gelernt hast?

T003: Irgendwie. Es war schon mal schlechter und dann wurde es besser und jetzt ist es wieder schlechter.

P1: Inwiefern? Also, was war besser, Was ist schlechter?

T003: Das ist schon so war, dass es fast komplett weg war. So die triggernden Sachen und jetzt wieder nicht.

P1: Jetzt sind sie wieder da? Suchst du sie aktiv auf?

T003: Manchmal.

P1: Oder kommen sie dann einfach?

T003: Beides.

P1: Und das heißt, du hattest jetzt davor eine Phase, wo du es geschafft hast, dir das nicht anzuschauen. Und jetzt schaust du es wieder gern?

T003: Ja.

P1: Okay. Siehst du irgendwie einen Zusammenhang? Kannst du das erklären?

T003: Nein.

P1: Gibt es auch andere Dinge, die du dir anschaust?

T003: Ich weiß nicht. Es sind immer so ganz verschiedene Sachen.

P1: Und andere Dinge.:Sind es so Videos oder Fotos von anderen? Von Personen, die sich irgendwie auch sehr um den Körper auf den Körper konzentrieren, aufs Schlanksein oder aufs Essen.

T003: Ganz normale. So oder so manche sind über die Schule manche über was anderes. Also ganz normal, alles halt.

P1: Und irgendwas noch, das dich negativ beeinflusst in deinem Wohlbefinden?

T003: Nein.

P1: Irgendwas, wo du dir denkst, das tut dir gut? Das ist irgendwie total was Positives. Was, Was dir das bringt?

T003: Nein.

P1: Nein, es ist neutral? Okay. Haben sich die Situationen, wo du Social Media nutzt in den letzten Wochen, also seitdem du teilgenommen hast, verändert? Dass du in manchen Situationen irgendwie schaust, dass du es nicht mehr nutzt oder dass du es dann gerade einsetzt für irgendwas, weil es dir hilft, hat sich da irgendwas verändert.

T003: Nur dass ich halt manchmal schon schau, dass ich so weggehe davon und dann zum Beispiel auf Netflix irgendwas schaue oder so.

P1: Okay. Das heißt, du merkst es dann selber. Merkst du das, dass dir das nicht gut tut?

T003: Ja. Ja.

P1: Woran merkst du das?

T003: Oder? Keine Ahnung. Wenn es halt irgendwie. Keine Ahnung. Nein, ich weiß es nicht.

P1: Okay. Okay. Ähm. Die Fragen. So wie beim letzten Mal. Jetzt auch, wo ich zuerst frage, ob du bei deinen Freundinnen oder Mitpatientinnen jetzt hier irgendwas beobachtet hast. Und zwar, ob du da in den letzten Wochen beobachtet hast, dass Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen oder Mitpatientinnen beeinflusst hat?

T003: Nein, nein.

P1: Bei dir selber?

T003: Ja.

P1: Ja. Das heißt, die Situationen, die du vorher geschildert hast?

T003: Mhm.

P1: Und gab es in den letzten vier Wochen bei deinen Freundinnen und Mitpatientinnen Situationen, wo Social Media Selbstverletzung getriggert hat?

T003: Nicht, dass ich wüsste.

P1: Nein. War das bei dir selber der Fall?

T003: Nein.

P1: Kannst du dich da jemals an sowas erinnern, dass du dir auf Social Media was angeschaut hast, was dann direkt selbstverletzendes Verhalten ausgelöst hat?

T003: Ich glaube nicht.

P1: Okay. Und indirekt. Also dass du da was angeschaut hast, zum Beispiel auch so Videos, wo du dich dann verglichen hast und wohl gefühlt hast, dass das dann Gedankenschleifen auslöst und dann selbstverletzendes Verhalten?

T003: Ja. Jetzt aber jetzt nicht so schlimmes selbstverletzendes Verhalten.

P1: Okay. Und hast du in den letzten Wochen irgendwas aufgesucht auf Social Media, wo Selbstverletzung thematisiert oder gezeigt wird? Hast du irgendwas gesehen?

T003: Ja, aber nicht gezeigt.

P1: Was? Kannst du mir es beschreiben? Was?

T003: Ich weiß nicht. Also darüber geredet. Ich weiß nicht mehr genau, was. Okay.

P1: Und das ist einfach so gekommen, oder? Hast du es aktiv aufgesucht? Hast du irgendwas gesucht?

T003: Direkt gekommen.

P1: Okay. Und suchst du solche Inhalte auch?

T003: Nein

P1: Das gar nicht okay. Gab es bei Freundinnen von dir oder mit Patientinnen Situationen, wo durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden? Gab es das bei dir?

T003: Nein.

P1: Das war es dann auch jetzt mit den Fragen zu Social media, und jetzt hab ich noch ein paar Fragen zur Gruppe. Was hat dir an der Gruppe am besten gefallen und was hat dir am schlechtesten gefallen? Ganz ehrlich?

T003: Am besten ist der Austausch mit den anderen. Am schlechtesten. Keine Ahnung. Irgendwie. Ich weiß nur, so der Vergleich von der ersten Gruppe bis zur anderen. Das ist bei der anderen irgendwie viel spannender gewirkt hat als bei der ersten weil da alles noch so sehr nach Plan gelaufen ist halt. Und das danach aber schon viel freier war irgendwie..

P1: Das heißt, wir waren schon ein bisschen besser unterwegs, hast du gemerkt okay, das ist auch ein cooles Feedback eigentlich. Ganz konkret: Was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

T003: Das halt Social Media zwar einen sehr negativ beeinflussen kann aber auch positiv.

P1: Ja. Kannst du da Beispiele nennen? Jetzt gerade, falls du was ein spontan Was ist negativ wo negativ und positiv.

T003: Negativ war das, was wir geredet haben in der Gruppe mit Cybermobbing und so, weil es halt sehr anonym ist und sich deswegen viel mehr Leute trauen sowas zu sagen. Irgendwie positiv halt, dass man sich so Motivation auch suchen kann und so bestimmte Accounts aufsuchen kann, die einen motivieren.

P1: Bist du durch die Teilnahme an der Gruppe auf irgendwas aufmerksam geworden? Was jetzt zum Beispiel, was du noch nicht kanntest in Bezug auf selbstverletzendes Verhalten oder auch essstörungsspezifische Sachen? Irgendwas Neues gelernt?

T003: Nein. Also ich weiß schon, dass es nicht gut ist, sich das anzuschauen, aber das wusste ich auch vorher. Okay.

P1: Und nimmst du jetzt, nachdem du da teilgenommen hast und da ja auch viel ausgetauscht hast, will gelernt hast, merkst du, dass so Veränderungen bei dir im Verhalten, also wie du Social Media nutzt?

T003: Jetzt grad nicht. Weil jetzt gerade eine schlechtere Phase ist. Ich weiß nicht, wie es sonst wäre.

P3: Okay.

P1: Okay. Gibt es von dir noch irgendwas, was du gern ergänzen magst? Was noch offen ist? Was du gern loswerden würdest?

T003: Nö.

P1: Okay. Ja, dann vielen Dank.

#### **T004 Prä-Interview**

P1: Zur ersten Frage okay, das Thema der Gruppe, an der du teilnimmst, lautet Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein? Irgendwelche Ideen? Ganz spontan? Egal was du sagst, alles okay.

T004: Also für mein Gefühl nicht okay?

P1: Fällt dir nichts ein? Ein bisschen lauter sprechen wäre gut, weil sonst höre ich es nachher nicht. Okay, gut. Vielleicht fällt dir ja nachher noch was ein. Dann kannst du es auch gerne ergänzen. Okay, dann frage ich jetzt mal in der Richtung was? Gibt es irgendwelche Erfahrungen von deiner Seite in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit?

T004: Also manchmal sieht man halt so Videos und die können urtriggernd sein. Also das habe ich schon mehrmals erlebt.

P1: Was sind das zum Beispiel für Videos? Wo siehst du das?

T004: Also ich bin meistens auf Tiktok und wenn es jetzt um so Selbstverletzungen oder so geht, dann ist das ein Video, das man zum Beispiel im Sommer so nichts gemacht hat. Und

dann kommt der Winter und da ist halt lange Ärmel und alles und dann kann man sich da wieder selbst verletzen.

P1: Okay. Gibt es sonst noch Videos? Also Selbstverletzungsvideos ist ein Teil.

T004: Ja, und so. Es gibt urviele Menschen mit Essstörungen, die so Bodychecks machen.

P1: Was ist? Was kann ich mir darunter vorstellen?

T004: Also die zeigen ihren Körper fast von allen Richtungen und halt den unterernährten Körper.

P1: Okay. Und was macht das dann mit dir, wenn du dir das anschaust?

T004: Na ja, bei solchen Bodychecks ist es schon sehr belastend, weil ich sehe, ich weiß selbst, dass ich nicht so aussehe. Und dann habe ich das Gefühl, ich müsste aber so aussehen. Um für die Krankheit zu qualifizieren.

P1: Das heißt, du vergleichst dich dann mit dem mit den Personen, die du in den Videos siehst und nimmst es irgendwie so als Referenz, wie man auszusehen oder aussehen soll?

T004: Ja, und außerdem gibt es so Videos, da zeigen sie alles, was sie in einem Tag essen und zwar sehr wenig. Und sie schreiben auch die Kalorien und alles dazu.

P1: Okay, diese Videos, wenn du die siehst auf Tiktok, suchst du da irgendwie nach diesen Inhalten oder kommen die einfach so?

T004: Naja, manchmal kommt ein normales so was ich an einem Tag esse und das ist gesund und es ist ausbalanciert. Und wenn man dann auf so die anderen Videos geht, unter dem selben Sound oder so unter dem selben Audio kommen da ganz andere. Wenn man sich halt so ganz viele anschaut, dann wird es dann quasi, sieht Tiktok, dass du dir ganz viele solche Videos anschaut. Dann kommen immer mehr und immer mehr solche.

P1: Und das ist bei dir jetzt so der Fall, dass bei dir das alles schon voll ist und automatisch kommt. Okay. Aus welchem Grund? Ich meine, jetzt hast du gesagt ja was schwierig ist zum Thema psychische Gesundheit und soziale Medien. Ist halt irgendwie so diese Videos und das Vergleichen und das das irgendwie dann so schwierig ist, weil das viel triggert. Warum glaubst du? Was hat es für einen Einfluss auf die psychische Gesundheit? Auch jetzt zum Beispiel bei dir? Kannst du das hast du da eine Idee? Oder ist die Frage nicht klar?

T004: Nicht ganz.

P1: Okay. Wenn du jetzt dieses Video siehst und so sagst du, das triggert dich ja. Kannst du da irgendwie auch, kannst du das genauer beschreiben, was das mit dir macht und wie du dann damit umgehst?

T004: Na ja, also ich gehe eigentlich ziemlich schwer damit um, weil ich mache mir dann Gedanken, ob ich zu viel esse oder so was. Wenn ich so was seh wie und ob ich das.... das klingt jetzt komisch, aber ob ich die Krankheit nicht richtig mache. Und es ist irgendwie halt sehr belastend, weil es ist halt dieser Druck, dass man genauso sein muss. Oder man macht sich das alles nur vor und man ist gar nicht krank.

P1: Man gehört gar nicht zu dieser Gruppe dazu. Okay. Gut, gehen wir mal so ein bisschen weg. Wir kommen dann nachher noch mal auf dieses Thema psychische Gesundheit zurück. Jetzt mal so ganz grundlegend Welche sozialen Medien verwendest du eigentlich?

T004: Ich habe Tiktok, Instagram, YouTube und das war's glaub ich auch.

P1: Und an welchen Tagen verwendest du das?

T004: Jeden Tag.

P1: Jeden Tag. Und kannst du schätzen, wie viele Stunden du ungefähr am Tag online bist, wie viele Stunden du das verwendest?

T004: Eigentlich ziemlich lange, also sehr lang. Vor allem Tiktok, alle anderen nicht so sehr, aber Tiktok eigentlich fast den ganzen Tag. Ähm, und auch sehr spät in der Nacht. Also ich glaub schon mehr als fünf Stunden.

P1: Okay. Bis spät in die Nacht hat es dann.... Das heißt, es ist schon auch so mit bestimmten Situationen verbunden. Also wenn es bis spät in die Nacht, dann ist das ein Ritual jetzt irgendwie, dass du dann mit dem Handy im Bett liegst, oder?

T004: Ja, und keine Ahnung, ist es halt so, ich muss mehr, immer mehr und immer mehr von den selben Videos anschauen.

P1: Also zu einem Thema, so wie du das vorher erklärt hast. Okay, und dann vergeht die Zeit und man merkt es gar nicht.

T004: Ja, genau. Hmm.

P1: Gibt es sonst noch irgendwelche bestimmten Situationen, wo du Social Media nutzt? Fällt dir da irgendwas ein, wo du es immer, wo du immer online bist, Handy in der Hand hast und schaust?

T004: Hm. Es ist irgendwie, wenn ich so merke, dass ich echt traurig werde und meine Gedanken halt schlimmer werden und dann mache ich das zur Ablenkung und es funktioniert meistens auch. Und wenn es nicht funktioniert, dann ist es halt nicht so gut. Aber es funktioniert meist. Und sonst? Ähm. Ich benutze es eigentlich nur, wenn ich im Bett bin, sonst nicht so wirklich. Also wenn ich nichts anderes tu.

P1: Das heißt, wenn du unterwegs bist oder was machst, dann musst du es gar nicht so machen.

T004: Nicht wirklich.

P1: Also hauptsächlich zu Hause, wennst alleine bist. Okay, zur Ablenkung hast gesagt und wenn irgendwelche, wie hast du es vorher genannt? Ja, wahrscheinlich hast du gesagt Ablenkung. Ja. Okay. Gibt es auch irgendwas, was du regelmäßig machst, wenn du online bist? Also, wie nutzt du das?

T004: Ähm. Wenn ich online bin, dann check ich Halt. Ja, ich habe auch noch Snapchat. Habe ich vergessen. Ich checke, ob jemand Stories gepostet hat oder Videos gepostet hat und Leuten, denen ich folge und meinen Freunden, bei denen check ich das und... und dann gehe ich einfach nur so halb durch.

P1: Nutzt du es auch aktiv so, dass du irgendwas online stellst?

T004: Habe ich gemacht, ja, aber irgendwie im letzten Monat nicht so.

P1: Okay. Wieso nicht mehr?

T004: Ich finde nicht so wirklich Lust dazu.

P1: Okay. Hat dir schon mal jemand gesagt, dass so wie du das nutzt, also so wie du so soziale Medien nutzt, dass das problematisch sein könnte?

T004: Meine Mutter.

P1: Ja.

T004: Sie meine ich. Also, wir liegen. Also, mein Bruder und ich, wir liegen den ganzen Tag nur am Handy.

P1: Okay. Also, quasi. Ich meine, ist es problematisch, dass du halt irgendwie, wenn du zu Hause bist, die ganze Zeit rein schaust, das nützt?

T004: Ja.

P1: Okay. Kannst du das verstehen, dass die Mama das so sieht?



P12: Ja.

T004: Wieso? Kannst du es erklären, warum sie denkt, dass das irgendwie schwierig ist?

T004: Sie findet es halt nicht so gut, dass wir nur ständig alleine sind und dann nur Handy schauen und niemand sprechen. Deswegen kann ich sie verstehen. Es ist nicht das Gesundeste. Und auch spät in die Nacht wach zu bleiben.

P1: Ja.

T004: Und Handy zu schauen.

P1: Warum ist es nicht so gut und nicht so gesund? Also beides. Jetzt ist in der Nacht und es alleine mit dem Handy beschäftigen? Hast du eine Idee warum die Mama das stört?

T004: Danach war es halt sehr schlecht, weil mein Gehirn brauchte auch Ruhe. Und wenn ich dann spät auch.... Wenn ich vor dem Schlafengehen Handy schaue, dann kann ich sowieso nicht einschlafen, weil mein Gehirn noch aktiv ist. Und das ist halt nicht gut. Und tagsüber? Naja, dann bin ich halt alleine.

P1: Okay. So ein bisschen alleine. Auch mit den Gedanken und ohne Kontakt irgendwie mit anderen. Okay. Wie geht es dir eigentlich in der Nacht? Also nutzt du das, weil du nicht einschlafen kannst? Oder ist es umgekehrt, dass du halt schaust und deshalb dann nicht schläfst?

T004: Ich kann nicht einschlafen. Also ich leg mein Handy dann weg. Und dann kann ich nicht einschlafen und dann gehe ich wieder her und dann bin ich wach.

P1: Okay. Und dann schläfst du irgendwann mit dem Handy in der Hand ein oder legst es dann schon weg und dann geht's okay.

T004: Aber das ist halt meistens sehr spät, zwei Uhr bis drei manchmal.

P1: Gab es mal eine Situation wo du bei Freunden oder so beobachtet hast. Beim Bruder oder bei anderen Personen halt. Ob du dich an irgendwas erinnern kannst, wodurch die Nutzung von sozialen Medien die Stimmung beeinflusst worden ist, bei anderen, so dass du das mal beobachtet hast oder dir irgendjemand erzählt hat, dass das so war.

T004: Ja, ich glaub bei meiner Freundin. Habe ich mal gemerkt, dass sie sich so ein Mädchen angeschaut hat mit nicht unternährtem Körper, aber halt so sportlichem Körper und dann ist sie halt so trauriger geworden.

P1: Das hast du beobachtet, während das passiert ist, oder hat sie dir das erzählt?

T004: Ich habe es schon beobachtet.

P1: Okay. Und hast du das bei dir selber auch mal gemerkt? Magst du mir das kurz erzählen und beschreiben, wann das passiert ist und was da genau passiert ist?

T004: Ja. Ich habe vergessen zu sagen ich habe auch Pinterest. Okay, also da schau ich auch manchmal und da kommen halt auch so Bilder her. Und wie schon gesagt, es ist es ist so unsicher machend, weil alle anderen sehen so aus, warum kann ich nicht aussehen und dann fühlt man sich halt schlecht und man denkt, dass man was machen muss, damit man so aussieht. Sonst ist man nicht schön oder irgendwie.

P1: Kannst du dich auch an Situationen erinnern? Jetzt wieder bei deinen Freundinnen oder bei anderen Personen, wo durch Social Media Nutzung Selbstverletzung getriggert wurde, dass sich diese verletzt haben? Daran, dass die dir das erzählt haben?

T004: Durch Social Media nicht, nein.

P1: Und ist das bei dir schon mal passiert?

T004: Doch ja.

P1: Kannst du mir kurz die Situation schildern, was da genau passiert ist und wie das war.

T004: Also ich habe zwei Videos gesehen und eines war von einem Mädchen, die stationär war, eine Sonde hatte und sehr unterernährt ausgesehen hat und ihr ganzer Arm war halt voll mit Selbstverletzungen. Manche waren halt schon Narben und manche waren frisch und das hat halt so, hat mich irgendwie motiviert das auch zu machen. Und dann dieses eine Video mit Sommer und Winter, also im Sommer clean und im Winter halt nicht mehr. Und dann dachte ich mir ja, ich warte bis Winter. Und dann konnte ich nicht bis Winter warten.

P1: Weil du dich dann schon gleich selbst verletzt hast?

T004: Ja.

P1: Okay. Und ist es manchmal auch so, dass du absichtlich auf Social Media nach irgendwelchen Inhalten suchst, die Selbstverletzung zeigen oder die thematisieren?

P1: Nein.

T004: Noch nie gemacht. Das kommt zufällig immer, wenn du das siehst? Okay. Hast du bei deinen Freundinnen jetzt wieder mal miterlebt oder auch gehört, dass durch Social Media Nutzung Suizidgedanken ausgelöst worden sind?

T004: Muss ich nachdenken. Gehört habe ich es noch nicht.

P1: War das bei dir mal so? Dass du dir irgendwas angeschaut hast und dass dann so ganz negative Gedanken bis Suizidgedanken aufgetaucht sind?

T004: Ich glaube schon, ja. Aber ich weiß nicht mehr, was ich mir da angeschaut.

P1: Okay, also du weißt noch, dass das mal passiert ist? Aber was genau das war und wie sich das zusammengesetzt hat, ist ein bissi unklar. Okay. Was mich jetzt noch so ein bisschen interessieren würd, ist diese die Videos, die du da anschaust über Selbstverletzung, kommen die dann auf TikTok oder wo sind sie?

T004: Ja.

P1: Okay. Und weil normalerweise gibt es ja da schon auch das problematische Inhalte gesperrt sind.

T004: Ja, das gibt es auch. Aber es sind nicht alle.

P1: Nicht alle. Okay. Kommt es dann, schaust du dir dann zum Beispiel diese Essensvideos an und dann sind da Selbstverletzungsinhalte dabei oder wie kann ich mir das vorstellen jetzt? Weil das ist ja schon sehr speziell.

T004: Ja, also es ist beides irgendwie. Manchmal kommt es nur zur Selbstverletzung, manchmal halt Essstörung und Selbstverletzung.

P1: Aber wie kommst du zu den Videos? Das meine ich jetzt eher. Wie passiert das, dass die dann, dass du das siehst? Ist das zufällig so? Wie kann ich mir das vorstellen, dass das abläuft?

T004: Na ja, manchmal gibt es auch so Trends.

P1: Ja.

T004: Und da wird. Es gibt so einen Trend zum Beispiel, der geht so, das zeigt man, ähm, ein Bild von sich, wo man ein kleines Kind war und da steht zum Beispiel I cut myself so I got sad. Und dann zeigt man ein Bild, wo man älter ist, und dann steht da I got sad so I cut myself. Und das ist dann ein Trend und der geht viral und dann sehen das halt viele und es kommt auf viele so.. Das heißt für dich Seiten okay.

P1: Und so bist du dann darauf gekommen. Und sieht man da auch wirklich Selbstverletzungen oder ist es nur dieser Satz mit diesen Fotos?

T004: Also ich glaube nicht, dass ich jemals gesehen hab, dass sie das dann auch so zeigen.

P1: Okay. Und da dazwischen rutscht dann manchmal auch so was rein. So Videos, die du vorher gemeint hast, wo dann wirklich auch Selbstverletzungen zu sehen sind. Okay. Und machst du das dann auch bei diesen Videos so wie bei den Essensvideos, dass du dann irgendwie so eintauchst und dann ähnliche Sachen suchst und nachschaust?

T004: Ja genau.

P1: Okay. Das heißt, wenn du dann mal was findest, dann ist schon spannend für dich.

T004: Hmm.

P1: Okay. Und was ist daran spannend? Also was macht es das so spannend da nachzuschauen? Also was macht das mit dir? Kannst du das beschreiben?

T004: Ich glaube nicht. Aber es ist einfach so, dass ich halt in dieses Loch falle, weil ich einfach tausende, tausende Videos anschauen von den selben Themen.

P1: Ich verstehe. Und dann auch so kommt dann auch dieses Vergleichen.

T004: Hmmm? Ja, schon manchmal. Oder ich weiß nicht. Vielleicht will ich halt sehen, wie viele es machen. Wie viele davon betroffen sind.

P1: Wieso also das, das nicht alleine bist, oder?

T004: Ich weiss nicht. Ja, das kann schon ein Grund sein. Aber ich bin mir eigentlich gar nicht so sicher.

P1: Es ist ein bisschen unklar, warum das so ist.

T004: Ja.

P1: Okay, ist ja auch okay. Man kann ja nicht immer alles wissen. Manchmal ist es auch spannend, einfach was zu sehen, oder? Das heißt, du schaust dir das dann an und manchmal kommt es dann dazu, dass du dir denkst. Okay, irgendwie kann ich jetzt nicht mehr aufhören, das anzuschauen und auch daran zu denken. Dann Selbstverletzungen und dann kommt es schon auch mal dazu, dass du dich selbst verletzt?

T004: Ja, okay, ich find dann halt irgendeinen Grund, warum ich es verdient hab oder warum ich es jetzt machen kann.

P1: Okay. Gut. Masgt du noch irgendwas ergänzen? Ist dir noch was wichtig? Irgendwas wo du denkst es wärwe gut wenn du dass jetzt noch sagst, oder dass wir das hören zu dem Thema? Überhaupt zu dem ganzen großen Social Media Thema.

T004: Hm. Auf Tiktok gibt es die Möglichkeit, dass man sich von Leuten, denen du folgst und die dir auch folgen, Sachen anschaut, die sie neu veröffentlicht haben. Und manchmal sind das auch so richtig depressive Sachen auch mit Selbstverletzungen und halt negative Sachen. Und für mich ist es so, dass ich mir das jedes Mal anschau. Und dann habe ich das Gefühl, mir muss es noch mal schlechter gehen. Ich weiß nicht warum, aber es ist irgendwie so ein komischer Konkurrenzkampf zwischen allen.

P1: Okay. Verstehe. Das heißt, es ist oft so, das, was du jetzt auch beschreibst ist das, das das so dieses Vergleichen ist und dann die Frage, wie krank bin ich eigentlich? Oder bin ich so krank wie dies oder haben die das? Okay, gut. Gibt es sonst noch was?

T004: Sonst nichts.

P1: Dann sage ich mal vielen Dank.

#### **T004 Post-Interview**

P1: Okay, das Thema der Gruppe, an der du teilgenommen hast, hat Social Media Kompetenzgruppe gelautet. Was fällt dir jetzt nach der Teilnahme zu dem Thema ein? Spontan.

T004: soziale Kompetenz und Beziehungsgestaltung. Cybermobbing. Und mehr fällt mir grad nicht ein.

P1: Sonst irgendwelche Gedanken, was du so drüber hältst, was du drüber denkst?

T004: Ich fand es im Allgemeinen eigentlich ziemlich gut, also wirklich gut, weil ich habe halt gesehen, wie viele andere genau dieselben oder wirklich ähnliche Probleme haben. Und naja, das hilft auch irgendwie und das auch so durchzuarbeiten und drüber zu sprechen, zu reflektieren. Die Übungen zu machen.

P1: Welche Themen hältst du denn in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig?

T004: Es gab ein Thema. Das ist mentale Gesundheit. Ja, das fand ich richtig gut. Auch wegen der Schlafhygiene und all das. Das sollte sich jeder gern gewähren.

P1: Das heißt, das Thema, was dir einfällt und was du als wichtig empfindest, ist Schlafen. Thema Schlaf. Okay. Gibt es sonst noch irgendwas?

T004: Ähm, im Thema Beziehungsgestaltung gab es auch das Thema Nein zu sagen und halt für sich selbst einzustehen quasi. Und das hat mir auch sehr gut gefallen.

P1: Jetzt eine anschließende Frage: Warum hältst du diese genannten Themen für wichtig?

T004: Naja, Schlaf ist ein Grundbedürfnis und es sollte halt Vorrang haben vor etwas Anderem, das nicht so gut ist. Weil Schlaf ist viel besser für dich als Handy.

P1: Okay. Also, um eine gute Schlaf Hygiene zu haben und ausgeschlafen zu sein. Verwendest du heute noch die gleichen sozialen Medien wie vor vier Wochen? Also, bevor wir begonnen haben mit der Gruppe.

T004: Ja, aber weniger. Also manche weniger.

P1: Und haben sich die Situationen, in denen du soziale Medien verwendest, also wo du auf Social Media Online bist, in den letzten Wochen verändert.?

T004: Wie bitte?

P1: Die Situationen, in denen du online bist, haben die sich verändert?

T004: Nein, es sind die gleichen Situationen.

P1: Gibt es in den letzten vier Wochen irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von sozialen Medien die Stimmung von deinen Freund:innen beeinflusst wurde? Also von irgendeinem Freund, einer Freundin? Wo du das mitbekommen hast, dass die oder der online war auf Social Media und dann es Einfluss hatte auf seine Stimmung und auf ihre Stimmung.

T004: Ja. Also es war, ich würde sogar sagen, bei vier Freunden, weil... Es ist eigentlich bei allen dasselbe, weil wenn man ein Video sich zu Ende anschaut und es liked oder erneut veröffentlicht also repostet, dann wird es immer wieder angezeigt. Und das führt dazu...also man fällt da in so ein Loch. Und wenn es immer wieder angezeigt wird, dann denkst du immer weiter drüber nach und wirst immer trauriger.

P1: Das heißt, du wirst immer wieder erinnert, auch durch das Video.

T004: Ja, und dann wird dir halt nur das angezeigt.

P1: Das heißt, wenn es Videos sind mit irgendwelchen problematischen Inhalten, belastenden Inhalten.

T004: Oder halt. Es gibt so einen Trend: „Sachen, die ich nicht verstehe“. Und dann erstens Mathe. Zweitens: Warum bin ich so hässlich? Warum liebt mich niemand? Warum bin ich so wertlos usw..

P1: Und dann posten Leute, Fotos, die damit getaggt sind oder wie?

T004: Ja.

P1: Und jeder schreibt da was anderes drauf. Oder sind es immer die gleichen?

T004: Es ist oft immer: Warum bin ich so hässlich? Oder warum verlässt mich jeder? Und. Ja.

P1: Da gibt es auf solche Bilder dann auch Reaktionen, also Antworten da Leute drauf oder schreiben die irgendwas.

T004: In den Kommentar steht so: Ja, das ist wahr. Und das meiste ist es auf Englisch, deswegen ist es so true, real usw.

P1: Okay. Das heißt, das hast du beobachtet, dass Freunde sich das anschauen und dann?

T004: Weil man kann die erneuten Veröffentlichungen von anderen Menschen sehen und dann gibt es da halt manche Phasen, wo nur solche depressiven und traurigen Bilder sind, die sie halt veröffentlichen, neu veröffentlichen.

P1: Und sprecht ihr dann auch gemeinsam über so was? Du mit deinen Freundinnen?

T004: Ich spreche sie manchmal an. Ja, also ich sag so ja, ich habe deine erneuten Veröffentlichungen gesehen und so, bitte sag mir, was los ist.

P1: Und traut die Freundin sich dann auch drüber zu sprechen?

T004: Ja. Meistens schon.

P1: Gibt es noch andere Situationen, die du beschreiben kannst? Das war jetzt eine. Du hast gemeint, es gibt vier Freundinnen, also....

T004: Aber bei allen war es so circa dasselbe.

P1: Das gleiche System. Okay. Gibt es auch solche Situationen bei dir selber? Wo du das bemerkst, dass du so online warst auf Social Media? Und das deine Stimmung beeinflusst hat? Ja? Kannst du mir das ein bisschen beschreiben?

T004: Also bei mir war es auch so, dass ich halt ein Video geliked habe oder erneut veröffentlicht habe und dann denkt zum Beispiel TikTok, dass du das magst. Und weil die halt bei denen nur Geld verdienen wollen, zeigen sie das weiterhin und du schaust es halt irgendwie weiterhin an, weil keine Ahnung. Das ist einfach so. Man muss irgendwie. Und sonst, wenn ich auf YouTube gehe, dann wird mir auch fast nur Essstörungen-Sachen angezeigt. Also es gibt manche, die brüsten so What I eat in a day. Anorexia or binge. Und dann essen die ur wenig. Oder sie essen extrem viel und tuns dann nachher rausbekommen. Und manchmal zeigen sie auch wie viel Bewegung. Und sonst wird mir auch ständig auch

normale What I eat in a day angezeigt. Und dann wird mir auch eine Art von Videos angezeigt, Mukbang. Und das sind so YouTuber oder YouTuberinnen, die nicht reden, sondern nur essen. Und davon die Geräusche und nur Geräusche davon halt. Und sonst wird mir auch so angezeigt: „Meine Geschichte mit Anorexie“. Und dann werden auch die grafischen Bilder gezeigt und all das.

P1: Wie ist das für dich, dass du diese ganzen Bilder ziehst?

T004: Ich fühl mich dann nicht gut genug. Vor allem nicht krank genug, aber es ist irgendwie so ich muss mir jedes Mal anschauen, vielleicht so, um extra nochmal einen Druck aufzubauen.

P1: Das heißt, du schaust dir das dann doch an? Würdest du dir wünschen, dass das nicht da ist, dass die Videos nicht angezeigt werden?

T004: Manchmal schon.

P1: Würde das helfen?

T004: Ja. Oder wenn es wenigstens gekennzeichnet wäre. Also wenn man auf das Video geht, dann sieht man ja so ein Bild und da wird angezeigt, worum es im Video circa geht und das wenigstens so wie bei TikTok so ausgeblendet wird. Und dann zeigt es an ja, dass es entweder mit grafischen Szenen. Ignorieren oder anschauen. Und dann kann man das halt irgendwie ignorieren, oder anschauen.

P1: Steht dann auch dabei, worum es in dem Video geht oder was die grafischen Inhalte darstellen.

T004: Das steht halt in diesem....

P1: In der Triggerwarnung.?

T004: Ja, aber nicht, wenn YouTube das macht, das ausblendet.

P1: Da steht nichts, dann gibt es keine Warnungen?

T004: Aber ich habe letztens ein Video gesehen: „Das wahre Gesicht der Anorexie“, hieß es. Und da war eine Frau mit Anorexie. Und als man auf das Video geklickt hat, kam seine Nachricht so, dass es nicht geeignet ist für alle.

P1: Das heißt, da gab es dann schon eine Warnung.

T004: Ja.



P1: Was glaubst du, wie wäre das für dich, wenn du dort auch solche Warnungen siehst, wie wenn du eine Warnung siehst? Wie reagierst du auf so was?

T004: Ich glaube...ich müsste dann vielleicht stärker drüber nachdenken, ob ich das ignoriere oder nicht. Weil wenn ich sofort sehe, um was es geht und ich sehe schon die Bilder, die vorkommen, dann will ich mir sie ansehen und näher an sie heran.

P1: Okay. Das heißt, wenn da eine Warnung wäre, glaubst du, dass du länger darüber nachdenkst, ob du drauf klickst oder nicht?

T004: Ich denke schon, dass es was verändert.

P1: Und auf TikTok da gibt es diese Warnungen? Wie ist es dort, wenn du da so eine Warnung siehst? Hm? Dann musst du lachen. Okay.

T004: Ja, weil dann werde ich halt neugierig. Ich will sehen, was es ist. Und wenn es etwas ist, was mich sowieso nicht interessiert, bin ich halt weiter.

P1: Das heißt, du bist dann neugierig?

T004: Ja.

P1: Glaubst du du wärst auch so neugierig, wenn es unklar ist? Wenn keine Warnung wäre. Oder macht es die besonders spannend?

T004: Na ja. Es ist ein bisschen anders bei YouTube und weil bei YouTube steht auch so ein Satz, um was es geht. Also da steht entweder What I eat in a day oder Triggerwarnung oder meine Geschichte und dann kann man sehen und dann, wenn zusätzlich noch die Warnung dazu ist, dann ist es halt, dann weiß man, worum es geht und man denkt drüber nach. Will ich mir das jetzt wirklich anschauen oder macht es einfach nur alles noch schlimmer?

P1: Also es macht für dich schon einen Unterschied, wie diese Warnung aussieht und wie das genau gemacht ist.

T004: Ja.

P1: Okay, zu einer Frage wieder zu deinen FreundInnen. Hast du in den letzten Wochen beobachtet, wo es Situationen gab, wo sie durch Social Media sich dann selbst verletzt haben, also wo selbstverletzendes Verhalten ausgelöst wurde?

T004: Nein.

P1: Gab es das bei dir? Magst du mir das noch genauer beschreiben?

T004: Ja. Also es war halt so, das ist eine junge Frau oder ein Mädchen gab mit sehr viel eigentlich schon verheilten Narben aber es hat trotzdem getriggert und die meisten geben auch so eine Triggerwarnung, dass das was da jetzt drauf ist sind verheilte Narben oder frische Narben oder sowas. Aber da gab es gar keine Vorwarnung. Also diese Frau hatte eine Essstörung. Ich weiß nicht welche, aber sie war sehr untergewichtig und sie hatte sehr viele Narben überall ihrem Körper von Selbstverletzungen und das hat es halt so getriggert, dass ich das auch machen muss.

P1: Gab es sonst noch andere Situationen?

T004: Ja, ich denke schon. Das habe ich eh schon mal erwähnt. Ich habe es nicht direkt danach gemacht, aber dann mit dem Video habe ich es gleich in meinen Kopf geplant und habe es eigentlich immer noch geplant. Und es ist nur wegen dem Video eigentlich so.

P1: Das heißt die Gedanken waren vorher nicht da.

T004: Also nicht so stark.

P1: Okay.

T004: Ja und dann sind sie halt durch das Video stark geworden.

P1: Okay. Und hast du in den letzten Wochen auch absichtlich soziale Medien aufgesucht, die Inhalte von Selbstverletzung zeigen oder thematisieren?

T004: Von Selbstverletzung nicht nein.

P1: Nein, das heißt das eine Mal, wo du dich dann selbst verletzt hast, ist das einfach da gewesen. Und du hast das zufällig gesehen. Wieder eine Frage zu deinen Freund:innen. Gab es in den letzten paar Wochen Situationen, wo bei deinen Freundinnen durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T004: Nein ich denke nicht.

P1: Gab es das bei dir?

T004: Durch Social Media nicht.

P1: Jetzt noch so ein paar Fragen zur Gruppe selber. Was hatten die an der Teilnahme an der Gruppe gefallen? Was? Was hat dir da getaugt?

T004: Am meisten? Also so Post-It's aufkleben zu den verschiedenen Themen.

P1: Ja. Okay. Sonst noch was, was dir gefallen hat?

T004: Diese Ankreuzübungen von manchmal, nie, bis fast immer.

P1: Und was war das Beste für dich an der Gruppe?

T004: Die Sticker.

P1: (Lacht) Okay, das freut mich natürlich auch zu hören. Was war das Schlechteste, oder was dir am wenigsten gut gefallen hat?

T004: Ich denke die Zeit.

P1: Dass es zu lange gedauert hat?

T004: Ja also ein bisschen zu lang.

P1: Oder meinst du die Uhrzeit, wann es stattgefunden hat?

T004: Nein sondern...

P1: Die Dauer? Was wäre für dich eine gute Dauer gewesen?

T004: Eine Stunde.

P1: Eine Stunde und dafür öfter ins Treffen?

T004: Ja.

P1: Okay, was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

T004: Mir fällt gerade nicht so richtig was ein. Aber natürlich habe ich sehr viel mehr über mentale Gesundheit gelernt. Ja, aber so konkret wird mir gerade nichts. Es gibt bestimmt was, weil es gab auch vieles, was ich noch nicht wusste, was eigentlich so schädliches Verhalten war. Aber mir fällt grad nicht ein.

P1: Hast du durch die Gruppenteilnahme irgendwelche neuen Websites oder irgendwelche sozialen Medienseiten, Hashtags oder was auch immer kennengelernt, die du vorher nicht gekannt hast? Die sich mit Selbstverletzung beschäftigen oder mit anderen problematischen Dingen? Hast du irgendwas Neues gelernt durch die Gruppe?

T004: Ob ich Websites gefunden habe?

P1: Ja. Ob du durch die Gruppe irgendwas kennengelernt hast an neuen Seiten oder Trends oder irgendwas, was sich mit Selbstverletzung beschäftigt?

T004: Nein.

P1: Okay, das ist für mich auch so die Rückfrage, ob das dann vielleicht auch schlecht für euch sein kann, dass Teilnehmer was für sich machen. Ob auch Dinge gelernt und ausgetauscht werden, die vielleicht problematisch sein? Weißt du, was ich meine?

T004: Ja, also ich bin auf sehr vielen Apps und deswegen für jemanden, der auf vielleicht nicht so vielen Apps ist. Kann ja sein, dass er dadurch beeinflusst wird und vielleicht meint, dort findet er irgendwas dazu. Was.

P1: Für dich war das nicht so?

T004: Nein.

P1: Hast du oder nimmst du heute, nach der Teilnahme an der an der Social Media Gruppe Veränderungen in deinem im Umgang mit sozialen Medien wahr? Also bei dir selber?

T004: Ja.

P1: Magst du mir das kurz beschreiben?

T004: Ich achte mehr auf die Zeit, die ich auf Social Media verbringe. Ich schlafe mehr.

P1: Super.

T004: Ja, weil ich nicht so viel am Handy hänge. Und ich bin halt generell nicht mehr so lang am Handy. Noch immer überdurchschnittlich, aber nicht so wie vorher.

P1: Okay, das hast du denkst mehr über dein Verhalten nach und bist auch ein bisschen kritischer. ?

T004: Ja. Weil es ist ja nicht so zielführend.

P1: Okay. Letzte Frage. Magst du noch irgendwas ergänzen? Ist noch irgendwas für dich wichtig? Machst du jetzt zum Abschluss noch einbringen magst. Was auch immer dir einfällt?

T004: Nein.

P1: Okay. Super. Dann vielen Dank.

### **T005 Prä-Interview**

P1: Okay, es ist heute die Prätistung von T005. Ähm, gut. Also die erste Frage ist mal ganz offen und groß. Das Thema der Gruppe, an der du teilnehmen wirst, lautet Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein? So ganz spontan? Wenn du das jetzt hörst.

T005: Wahrscheinlich das, was man über Social Media alles weiß und wie fortgeschritten man in diesem Wissen ist.

P1: Dass es darum gehen wird. Okay. Gibt es sonst irgendwelche Themen, die dir einfallen, wenn du jetzt an Social Media denkst, irgendwas, was dich beschäftigt oder mal beschäftigt hat?

T005: Also mich jetzt nicht. Aber ich weiß, dass viele Leute halt schauen, wie sie rüberkommen online, ob sie guten Eindruck, schlechten Eindruck machen und ob die Freunde das sehen. Und wenn sie es nicht sehen, dass sie dann bedrückt sind oder so was.

P1: Okay. Das heißt, dass man sich da auch so ein bisschen präsentiert und vergleicht. Okay. Welche Themen hältst du aus deiner Erfahrung in Bezug auf Social Media und psychische Gesundheit für wichtig?

T005: Dass man es unterscheiden kann.

P1: Wie meinst du das genau?

T005: Dass man Social Media jetzt nicht in allem mit einbezieht, sondern es nur Social Media ist. Social Media ist Social Media und das war's.

P1: Ja, und wie wirkt sich das zum Beispiel auf die psychische Gesundheit aus? Also wie ist da die Wechselwirkung von beiden? Hast du da irgendwie Vorerfahrung, so aus deiner Sicht? Hat Social Media irgendeinen Einfluss auf die psychische Gesundheit?

T005: Bei mir an sich nicht sehr groß, denke ich. Aber im Generellen schon.

P1: Ja. Und wo hast du es beobachtet? Wo ist dir das aufgefallen?

T005: Das weiß ich jetzt nicht.

P1: Passt. Vielleicht fällt es da noch ein. Ja, okay. Jetzt mal ganz woanders hin. Welche sozialen Medien verwendest du?

T005: Instagram. Tiktok. Snapchat. Und WhatsApp, wenn das dazuzählt.

P1: Ja. Okay. Kannst du deinen eigenen Social Media Konsum, also wie du es nutzt, ein bisschen beschreiben?

T005: Also, Whatsapp benutze ich, wenn mir jemand schreibt oder ich jemandem schreiben muss. Instagram schau ich meistens die Posts von meinen Freunden an. Oder wenn ich zum Beispiel einem Sänger oder Tänzer oder so was folge, schaue ich mir die auch an. Sonst bin ich da nicht besonders oft drauf. Auf Tiktok schaue ich mir meistens an, wenn ich entweder gar nichts zu tun habe und ich habe keine Ahnung, was ich jetzt machen soll. Dann schaue ich entweder solche Tiktoks oder irgendwas anderes. Aber meistens Tiktok. Oder wenn ich nach etwas auch suche, so wie irgendein Kochrezept.

P1: Dann machst du das auch dort. Ja, okay. Und stellst du aktiv auch Dinge online selber?

T005: Nein.

P1: Also du schaust es an, aber selber nicht?

T005: Also das letzte Mal wo ich das gepostet hab, war vor vier, fünf Jahren.

P1: Und das ist schon eine Weile her. Okay. Warum machst du das nicht?

T005: Ich finde es nicht notwendig für mich.

P1: Magst du einfach nicht. Okay. Und an welchen Tagen oder wann am Tag bist du online? Gibt es da irgendwie bestimmte Zeiten? Wann? Wie lange? Kannst du es einschätzen?

T005: TikTok wahrscheinlich so nach der Schule 10 bis 20 Minuten. Zwischen 14 und 19:00 Uhr. Meistens. Oder auch am Abend, so um 23:00 Uhr. Also zwischen 14 und 19:00 nicht die ganze Zeit, sondern da kann es passieren, dass ich da drauf bin. Auf Instagram auch, so wie Tiktok halt. Nur nicht am Abend. WhatsApp wenn ich halt wach bin. Und da was ist.

P1: Wenn du was siehst. Oder was brauchst.

T005: Und Snapchat eigentlich... So wie Instagram.

P1: Und du hast jetzt gesagt 10/ 15 Minuten, bis du da auf Instagram, Tiktok, Snapchat oder was auch immer.

T005: Und TikTok manchmal länger. Ja.

P1: Ja. Begrenzt du deine Zeit dann irgendwie selber oder wie regulierst du das?

T005: Also wenn ich selber Zeit habe und weiß, dass ich Zeit habe, die ich jetzt nicht zum Beispiel lernen muss oder irgendwo hingeh, mit Freunden treffen, dann beschränke ich das nicht, weil ich grad sowieso nicht viel zu tun habe. Wenn schon, dann weiß ich, wann ich aufhören soll und so...

P1: Und kannst du das dann auch immer? Also das Aufhören ist kein Problem?

T005: Ja.

P1: Und wie ist das? Du hast gesagt, nach der Schule, verwendest du es, irgendwie so am Nachmittag, wenn es mal Zeit ist. Und wie ist das in der Abendsituation? Vor dem Schlafengehen oder am Abend?

T005: Ja, vorm Schlafen gehen schau ich meisten TikTok.

P1: Also im Bett, dann auch am Handy, oder?

T005: Also bei mir ist so eine Regel ich gehe nicht ins Bett, bevor ich nicht schlafen gehe. Und das Handy nehme ich auch nicht mit ins Bett, sondern ich lege es immer auf meinen Schreibtisch.

P1: Ah ja. Das heißt, das Bett ist wirklich nur zum Schlafen da und untermals bist halt dann draußen, außerhalb vom Schlafzimmer oder halt vom Bett. Und gibt es auch irgendwie so ganz bestimmte Situationen, wo du auf Social Media online bist oder wo du es nutzt? Also irgendwelche bestimmten Gelegenheiten oder Situationen?

T005: Auf Instagram nicht wirklich, Tiktok wenn ich mal mit Freunden bin, dann schauen wir vielleicht mal auf Tiktok was und und teilen es so, ey schau das mal und so, aber jetzt nicht bestimmt. Außer wenn jemand sagt ja schau, ich habe einen neuen Post auf Instagram, schau dir mal an.

P1: Okay. Und wenn es so, dann einen eigenen Tagesablauf, du hast es ja eh schon gesagt, nach der Schule vor allem. Also gibt es da irgendwelche Situationen, die wo du nachdenkst, merkst du ja, eigentlich ist es immer gleich und da bin ich dann immer online. Gibt es so was?

T005: Also in der Früh schaue ich erstmal auf meinem Handy, ob mir jemand geschrieben hat.

P1: Nach dem Aufstehen gleich, ja.

T005: Also WhatsApp oder ob was in der Klassengruppe steht sowas. Ja und halt am Abend. Eigentlich fast immer. Wenn ich wirklich todmüde bin, dann nicht.

P1: Und sonst ist es so ein vor dem Bett gehenden Ritual?

T005: Ja.

P1: Wie lange bist du irgendwie online? Kannst das einschätzen?

T005: Selten fünf Minuten. Manchmal bin ich aber dann schon seit 20:00 bis 20:00 Uhr auf Tiktok (?). Aber das passiert nicht mehr so oft wie früher.

P1: Okay. Ja. Das heißt, du hast den Konsum ein bisschen reduziert?

T005: Auf jeden Fall.

P1: Wieso? Gibt es da einen Anlass? Einen Grund?

T005: Ich habe bemerkt, langsam wird es nicht mehr gut für mich. Gesund in einem Sinn, dass ich fast nur am Handy bin. Und das mag ich nicht. Das sowas passiert. Dann habe ich auch gemerkt, langsam nimmt das schon sehr viel von meinem Tag ein und dann kann ich nichts mehr Anderes machen. Das ist für mich so zeitraubend. Genau.

P1: Ja, und du hast gesagt, das ist nicht mehr gesund. Was denkst du da, ist nicht gesund, oder wo wird es ungesund?

T005: Dann wenn man süchtig danach ist und wirklich schwer davon wegkommt.

P1: Das heißt, das war bei dir der Fall?

T005: Fast der Fall.

P1: Okay.

T005: So knapp an der Grenze, würde ich sagen.

P1: Wie war das Ganze? Wie hast du das gemerkt, dass das schon schwierig wird?

T005: Dass ich halt schon. Zum Beispiel. Vor allem in der Pandemie ist man ja fast den ganzen Tag zu Hause gewesen. Da hat man viel Zeit und Tiktok, weils so kurze Videos ...Attention span... und das ist sehr entertaining. Deswegen war es so ein Kreislauf, dass man gefangen ist.

P1: Das heißt, es war irgendwie Zeit, nichts zu tun und das war irgendwie unterhaltsam. Und deswegen bist da so reingekippt. Okay. Und hast du wirklich gemerkt, es ist zu viel. Ja okay. Woran hast du das merkt?

T005: Dass ich immer daran denke, wenn ich nichts zu tun habe. Ich meine, man kann auch öfters einfach nur zum Beispiel Musik hören oder einfach nur dastehen.

P1: Okay, das heißt, deine Gedanken waren immer schon okay, was mache ich jetzt als nächstes? Ich könnte mein Handy nehmen und ich könnte jetzt auf Tiktok schauen, was es neues gibt oder auf Instagram mal checken, was meine Freunde zu machen.

T005: Ja.

P1: Okay, was ist, wenn das nicht möglich war? Du wolltest. Das ging nicht. Akku leer oder das Handy nicht da, oder du darfst nicht. War das aushaltbar?

T005: Also, es war aushaltbar. Aber ich habe mir gedacht: Ja, was mache ich jetzt?

P1: So n bisschen fad, nix zu tun. Okay. Und du hast selber dann bemerkt, dass das zu viel ist. Oder hat dir das jemand von außen gesagt?

T005: Also meine Eltern haben schon immer gesagt Geh..... nicht immer.... Also ich war schon seit kleinauf ziemlich oft am iPod oder sowas. Die haben schon öfters gesagt ja geh vom Handy weg, aber das war jetzt eigentlich fast nur von mir aus, dass ich da weggehe.



P1: Naja, voll gut, gut. Eigentlich super. Gibt es irgendwas was du regelmäßig machst, wenn du Social Media nutzt? Also ein bisschen was, hast du schon erzählt. Kochrezepte anschauen.

T005: Also das jetzt nicht so oft, aber meistens bei TikTok einfach auf der For You Page scrollen. Also was geht. Bei Insta halt schon Freunde und die Stories von meinen Freunden, weil der Rest interessiert mich nicht so. Und auf Snapchat halt die Snaps anschauen.

P1: Die Frage ist jetzt ein bisschen anders. Hat dir schon jemand mal gesagt, dass dein eigener Gebrauch von Social Media problematisch sein könnte?

T005: Sein könnte? Ja, aber ich war eher einer der Personen, die weniger als die andere Person das Handy genutzt hat.

P1: Okay. Wer hat dir das gesagt? Dass es problematisch sein könnte.

T005: Also wir wissen das alle, dass es irgendwann mal problematisch sein kann, deshalb sagen wir das zueinander.

P1: Öfters im Freundeskreis?

T005: Ja genau im Freundeskreis.

P1: Okay. Und was? Also was habt ihr da als problematisch erkannt in den Situationen?

T005: Also bei uns ist es halt nie dazu gekommen, dass wirklich eine Person so süchtig nach Social Media ist, dass sie nichts anderes machen können wollen und so...

P1: Okay, also da seid ihr sehr aufmerksam in eurer Freundesgruppe, dass wenn es von der Zeit her zu viel wird oder halt nichts anderes mehr gemacht wird, dass ihr da auf euch schaut.

T005: Ja.

P1: Ja okay. Jetzt habe ich so ein paar Fragen, wo ich dich immer zuerst frage, ob du so was schon mal beobachtet hast bei deinen Freundinnen und dann, ob sie es bei dir selber schon beobachtet hast. Okay. Zuerst gibt es Situationen, an die durch die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst wurde.

T005: Ja.

P1: Ja. Kannst du mir mal unsere Situation beschreiben?

T005: Zum Beispiel, wenn etwas gepostet wird, wo man nicht dabei war. Zum Beispiel so, wo andere Leute draußen waren, und man war nicht dabei.

P1: Ja, also es ist so, quasi. Man war nicht dabei, hat gesehen, die sind unterwegs und dann hat man so ein Gefühl, man müsste eigentlich auch dabei sein und was verpasst und das hat dann einen Einfluss gehabt auf die Stimmung von den Freunden. Okay, inwiefern?

T005: Halt, dass sie trauriger... traurig bisschen geworden sind. Aber es ist halt was. War jetzt nicht so wirklich: Oh mein Gott. Nein, sondern schade. Ich hab da halt keine Zeit.

P1: Aber der Einfluss war erkennbar, dass sich die Stimmung dadurch auch verändert hat. Okay. Und kannst du dich bei dir selber schon an solche Situationen erinnern, wo Social Media auf deine Stimmung und auch auf dein Wohlbefinden Einfluss hatte? Ja. Ja. Und zwar Was waren das für Situationen? Kannst du das beschreiben?

T005: Also auch solche Situationen, wie ich gerade gesagt habe. Und. Jetzt habe ich vergessen, was ich sagen wollte.

P1: Noch mal wiederholen: Die Frage war, ob du mal bemerkt hast, irgendwelche Situationen erlebt hast, wo Social Media auf deine Stimmung Einfluss hatte oder auf dein Wohlbefinden.

T005: Wenn also, wo ich mich dann...

P1: Unwohl gefühlt hast oder wo deine Stimmung anders war.

T005: Ja manchmal, wenn man zum Beispiel nicht fulfilled ist, wirklich sehr stolz ist und....

P1: Zufrieden ist?

T005: Zufrieden. Ja genau. Und dann, das hat man durch Social Media.

P1: Okay, das so eine Unzufriedenheit entsteht durchs Schauen, durchs Anschauen?

T005: Genau. Einfach nur, weil man selber drauf ist oder drauf war. Und man denkt ja, ich hätte etwas anderes machen können. So was.

P1: Und wie ist es dir dann gegangen?

T005: Ja nicht super, aber auch nicht besonders schlecht.

P1: Okay, aber es hat halt was gemacht. Gibt es auch irgendwie so Situationen, wo sich das positiv verändert hat. Kannst dich an sowas erinnern?

T005: Ich meine ja, wenn ich so Fotos gesehen habe, die andere Leute gemacht haben. Finde ich das Beispiel sehr lustig, zum Beispiel von Freunden und auf Tiktok. Wenn jetzt etwas rauskommt, was cool ist, ein neues Lied z.B, dass erfahre ich da.

P1: Ja okay, jetzt wieder so eine Frage zu deinen Freunden: Gibt es da eine Situation, an die du dich erinnerst, wo bei deinen Freund:innen durch den Gebrauch von Social Media Selbstverletzung getriggert wurde?

T005: Nein.

P1: Okay. Ähm. Kannst du dich da bei dir selber an solche Situationen erinnern, wo durch Social Media Selbstverletzung getriggert wird?

T005: Social Media nicht.

P1: Nein. Okay. Wenn du jetzt online bist, suchst du dann auch absichtlich zum Beispiel nach Inhalten, die Selbstverletzungen thematisieren?

T005: Eigentlich nicht. Also nein.

P1: Nein. Was heißt eigentlich nicht?

T005: Das habe ich noch nie.

P1: Okay. Hast noch nie gesucht oder so. Und hast du schon mal irgendwas vorgeschlagen bekommen, was Selbstverletzung thematisiert?

T005: Ja.

P1: Was war das? Und was? Und wo?

T005: Früher so gezeichnete Leute, zum Beispiel mit einem Song, dass thematisiert wird auf Selbstverletzung und die Zeichen dazu als Beispiel.

P1: Also das sieht man dann Selbstverletzung auf der Zeichnung oder jemanden, der sich... okay das ist dir vorgeschlagen worden. Okay, hast du dir das dann angeschaut? Und hast dir gedacht besser nicht? Wie bist du damit umgegangen?

T005: Also, ich habe es mir schon angeschaut

P1: Okay. Hat es irgendwas mit dir gemacht?

T005: Zu der Zeit war ich selber nicht so unglaublich glücklich.

P1: Ja.

T005: Deswegen hat es einfach meine Stimmung angepasst. Also, ich war schon in der Stimmung. Ja, also nicht so gute Stimmung. Das hat jetzt nicht so viel daran geändert.

P1: Okay, die Stimmung war dann halt gleich nicht gut.

T005: Ja.

P1: Und hat es auch bei dir irgendwie so ausgelöst, dass dann an Selbstverletzung gedacht hast, Danach zum Beispiel, oder es gemacht hast.

T005: Also gedacht ja.

P1: Aber nicht verletzt?

T005: Nein, nicht wegen Social Media.

P1: Und wo sind diese Inhalte aufgetaucht? Kannst dich noch erinnern.

T005: Also Instagram und TikTok.

P1: Ja. Und? Suchst du, oder.... Das ist ja vorgeschlagen worden. Und das war einfach im Feed drinnen. Hast du da auch andere Sachen, die so psychische Erkrankungen thematisieren? Auf irgendeine Art und Weise?

T005: Ja, zum Beispiel wenn ein Begriff erklärt wird. Das habe ich auch öfters, oder bzw. such ich manchmal, wenn ich nicht weiß, was es bedeutet.

P1: Zum Beispiel?

T005: Zum Beispiel OCD.

P1: Okay.

T005: So was. Ja.

P1: Hm. Okay. Und sonst noch irgendwie. Also psychische Erkrankungen. Das du da was siehst, suchst oder vorgeschlagen bekommst.

T005: Das ist schon eine Weile her, aber okay, halt Depression und sowas. ADHD. So was. Ja.

P1: Und wenn es dir jetzt so an aktuell denkst, dann die letzten. Keine Ahnung. Ein, zwei Wochen Hast du irgendwas angeschaut oder hast du da irgendwas noch in Erinnerung? Zu dem Thema oder zu den Themen?

T005: Um vielleicht ein bisschen was über Depression, aber sonst nicht.

P1: Sonst gar nichts. Okay. Dann ist wieder so eine Frage. Das, was du beobachtet bei deinen Freunden. Hast du mal irgendwas beobachtet, dass durch Social Media Suizid Gedanken ausgelöst wurden? Bei deinen Freund:innen?

T005: Nein.

P1: Und bei dir selber, dass du durch Social Media mal Suizidgedanken ausgelöst bekommen hast? Irgendwas angeschaut hast.

T005: Also es wurde über Suizid geredet, aber es war nicht direkt so deswegen, sondern weil ich sowieso in einem solchen state, dass ich da schon drüber nachgedacht habe, also war es nicht durch Social Media

P1: Also es ist nicht dadurch ausgelöst worden. Die Suizidgedanken waren vorher schon da, aber es ist auch thematisiert worden.

T005: Genau. Ja.

P1: Kannst dich noch erinnern, was das damals mit dir gemacht hat, wie du das gesehen hast?

T005: Wie gesagt, nicht viel, weil es mir sowieso schon schlecht ging.

P1: Dir gings schon schlecht. Okay. Kannst du dich noch erinnern, wo du das gesehen hast?

T005: TikTok.

P1: Okay. Super. Vielen Dank für das offene Beantworten der Fragen. Eine letzte offene Frage. Gibt es aus deiner Sicht noch irgendwas, was du ergänzen magst? Jetzt haben wir schon ein länger gequatscht, auch über das Thema. Gibt es noch irgendwas aus deiner Perspektive, was jetzt wichtig wäre, dass ich auch erfahre zum Thema Social Media aus deiner Perspektive. Irgendetwas wird dich beschäftigt zu dem Thema oder wo du eine Frage hast, die dich schon länger beschäftigt oder was dich ärgert oder was du super cool findest.

T005: Also was ich cool finde ist, dass man auch neue Leute kennenlernen kann. Natürlich muss man vorsichtig sein, aber ja.

P1: Wo lernst du da Leute kennen?

T005: Also ich habe schon vergessen, wie ich ihn kennengelernt habe, aber über Discord reden wir. Ich glaube, er war ein Freund von einem Freund. Ich habe schon vergessen, aber manchmal denke ich so Ja. Das war eigentlich ich erlebt, obwohl das gar nicht stimmt.

P1: Ist er weit weg oder wie?

T005: Ja, in Deutschland.

P1: Das heißt irgendwie cool, dass man Distanzen so überbrücken kann. Und zum Freunde kennenlernen.

T005: Das man auch neue Dinge lernt. Auch auf Social Media in allen möglichen Sachen.

P1: Neu kennenlernen oder dann etwas lernt?

T005: Etwas lernen und neu kennenlernen. Also zum Beispiel, ich tanze gerne und dann lerne ich neue Tänze, neue Songs kennen und so was.

P1: Ja, cool. Was tanzt du?

T005: Hip Hop.

P1: Fein. Okay, das ist ja eigentlich ein schöner Schluss, oder? Also, die positiven Seiten.

T005: Ja. Ja.

P1: Fällt dir sonst noch irgendwas ein?

T005: Dass manche Leute wirklich Probleme haben. Also voll mit dem Benutzen von Social Media. Ein Freund aus meiner Klasse hat elf Stunden, also überhaupt Bildschirmzeit und da waren so viel davon Tiktok oder Youtube. Da hab ich mir gedacht, er sollte mal aufpassen, weil das ist schon fast die Hälfte des Tages.

P1: Hast du ihm das gesagt? Du hast mit ihm gesprochen.

T005: Ich habe es ihm eh gesagt. Aber ich glaube nicht, dass es daran etwas ändern wird.

P1: Wie hat er reagiert? Kannst du dich noch erinnern?

T005: Also nicht besonders.

P1: So wurscht quasi?

T005: Ja.

P1: Ja, da gibt es wahrscheinlich ganz, ganz viele oder einige Jugendliche, die da so reingesaugt werden. In diese Bubble. Ja. Okay, gut. Da bin ich auch schon ganz gespannt, was du uns noch alles erzählst. In den nächsten sechs Einheiten, die wir haben. Vielen Dank.

### **T006 Prä-Interview**

P1: Wir starten, heute ist der 15. 11. April. Interview mit T-006. Ähm, das Thema in der Gruppe, an der du jetzt teilnehmen wirst, lautet Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir jetzt ganz spontan zu dem Thema ein?

T006: Also generell jetzt zu Social Media?

P1: Ja, alles was dir einfällt ist okay.

T006: Okay. Also Social Media ist ja weitverbreitet und es benutzen halt sehr viele auf der ganzen Welt. Äh, ja, auch ich benutze halt Social Media.

P1: Das heißt, ist irgendwie ein wichtiges oder großes Thema. Ja, und wenn du jetzt so eine Gruppe gestalten könntest, so wie wir das jetzt gemacht haben und so wie es jetzt dann stattfinden wird, was würdest du da für Themen gerne besprechen wollen oder was würdest du für Themen einbauen?

T006: Also so wie man generell mit Social Media umgeht. Was man posten sollte und was nicht. Und welche Videos man sich anschauen soll oder halt auch nicht.

P1: Ja, okay. Das heißt, das wären diese drei Punkte, die dir wichtig sind. Okay. Jetzt, wenn du so nachdenkst und überlegst, was du schon für Erfahrungen gemacht hast, was fällt dir ein zu den beiden Themen Social Media und psychische Gesundheit? Also, wie hängt das zusammen? Warum ist das relevant, dass man das gemeinsam auch nennt?

T006: Also ich nehme jetzt Tiktok als Beispiel, zum Beispiel früher gab es ja so viele Tanzvideos da drauf und jetzt gibt es halt auch immer wieder so über mentale Gesundheit und so Zitate gibt es auch oft und wo Menschen halt mitteilen, was sie gerade bedrückt und so.. Ja.

P1: Okay. Das heißt viele Menschen benutzen soziale Medien, um über ihre psychische Gesundheit zu sprechen oder über Erkrankungen.

T006: Ja.

P1: Gibt es sonst noch was, wo du dir denkst das ist auch wichtig, das zu besprechen.

T006: Es gibt auch viele Recovery Accounts, wo sie so über den Weg zum Ziel halt berichten. Und es gibt auch viele triggernde Videos.

P1: Ja, okay. Das heißt, das was gepostet wird, also so Recovery oder zu Gesundheit. Das ist so ein Ding. Wo du dir denkst, es ist wichtig, weil man es sieht.

T006: Ja.

P1: Und das andere sind Trigger-Faktoren, hast du gesagt, oder? Kannst mir das genau erklären, was du darunter verstehst, was du meinst?

T006: Also, manche zeigen Bilder von ihren frischen Narben oder so. Meistens schreiben sie halt eine Triggerwarnung darunter. Aber meistens werden auch diese Videos halt gesperrt, aber oft halt auch nicht.

P1: Okay. Das heißt, das ist das, was du kennst und schon gesehen hast. Warum glaubst du, dass das wichtig ist, über das über diese Themen zu reden und darüber zu sprechen?

T006: Und weil das ja auch der eigenen Psyche, also so drauf spielt.

P1: Ja, also. Meinst du jetzt so wenn du dir das anschaust, hast du bemerkt, dass das was mit dir macht?

T006: Ja.

P1: Kannst du mir das ein bisschen genauer erklären, was du da für Erfahrungen hast oder wie du das, was du da gemerkt hast?

T006: Halt. Wenn ich diese frischen Narben zum Beispiel sehe, dann löst es so aus: Ich will auch so was.

P1: Okay, das heißt, es macht dann was mit dir, wenn du das siehst und löst das aus, okay. Und das ist wichtig. Warum ist es denn wichtig, darüber zu reden? Jetzt auch. Eine Idee? Warum wäre es dir wichtig, darüber zu reden?

T006: Keine Ahnung.

P1: Ja, also wenn wir jetzt nur gemeinsam überlegen, was macht es für einen Sinn, wenn man so was bespricht? Also du hast keine Idee. Okay, das kann man ja dann noch schauen oder was sich da ergibt auch. Ich kann mir vorstellen, dass es, wenn man halt über Sachen spricht, dass man sie dann auch vielleicht besser verstehen kann oder eine neue Perspektive einnehmen kann. Ähm, was verwendest du eigentlich für soziale Medien?

T006: Ähm, also früher habe ich... Also jetzt benutze ich zurzeit Tiktok und Snapchat, aber in der WG haben wir halt so eine Regelung, dass wir einige Apps gesperrt haben und da ist halt Instagram gesperrt. Deswegen verwende ich das zurzeit nicht. Aber sonst schon.

P1: Die zwei. Und wann verwendest du das oder wann bist du online? Wie lange kannst du es einschätzen?

T006: Also in der WG haben wir eine Handyzeit, zwei Stunden in der Woche und drei am Wochenende. Ähm, also Tiktok hat eine bestimmte Zeit, wo die Videos besonders viral gehen bzw. besonders gehypt werden. Also das heißt, es ist meistens so am Nachmittag. Das heißt, in dieser Zeit poste ich dann meistens ein Video. Snapchat hat keine bestimmte Zeit, in der ich es wirklich so, also ich verwende es einfach dann, wenn mir jemand snappt, dann snap ich halt zurück. Also es muss keine bestimmte Zeit sein.



P1: Okay, also wann es gerade reinpasst und halt maximal diese zwei, drei Stunden, die du online sein darfst. Und magst du deinen Konsum bisschen beschreiben, also wie du es verwendest, was du machst, wenn du online bist?

T006: Und ich schaue Videos an, ähm, ich überleg mir halt Ideen für die nächsten Videos, die ich posten könnte und mache dann meine Videos halt. Ich schneide zusammen und alles. Ja, und wenn dann eine Zeit gekommen ist, wo ich denke, das passt jetzt von Profis.

P1: Das heißt, du benutzt es, um die Dinge anzuschauen. Schaust du da irgendwelche bestimmten Sachen?

T006: Nein.

P1: Nein, einfach was so kommt. Und du nutzt es auch aktiv. Also, dass du selber Bilder oder Videos postest. Was sind das für Bilder? Videos? Was? Was machst du da genau?

T006: Also früher habe ich ganz viele Tanzvideos gemacht. So irgendwelche, die mit dem Sound dazu gepasst haben. Ich habe LipSync gemacht. Jetzt mache ich auch einige über Mental Health, aber so, dass sie nicht triggernd für andere sind, bzw. dann tu ich halt eine Trigger-Warnung dazu.

P1: Darf ich da ganz neugierig nachfragen, was du da zum Thema Mental Health machst?

T006: Ähm, zum Beispiel ein Video von mir ist, wo ich ein Bild hab von mir physically alive und dann muss man so swipen und auf der nächsten Seite steht mentally dead oder so zum Beispiel jetzt.

P1: Okay. Und wieso machst du das? Was ist das so die Motivation? Was ist das Ziel?

T006: Also ich habe nicht wirklich ein Ziel für das, aber wenn die Leute dann unter die Videos kommentieren zum Beispiel dann biete ich denen auch an zu reden. Wenn sie sagen same oder so oder halt ich mache auch so motivierende Mental Health Videos und ich habe schreib auch unter fremde Videos halt immer so, ob die Leute reden möchten und so..

P1: Ja. Also du magst andere so ein bisschen unterstützen, stimmt das?

T006: Ja.

P1: Wenn ich das jetzt so verstanden. Okay. Und wie kommt das an? Wie ist das so die Reaktion von den anderen bis jetzt gewesen? Was hast du für Erfahrung?

T006: Eh gut.

P1: Alles klar. Und gibt es irgendwelche bestimmte Situationen, wo du online bist? Oder irgendwas? So Routinen, was du dann gleichzeitig machst, nebenbei oder wann du es nutzt?

T006: Nein, eigentlich nicht. Wenn ich Tiktok schaue, dann schaue ich nur Tiktok.

P1: Okay. Hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein Social Media Gebrauch problematisch sein könnte?

T006: Nein.

P1: Nein. Wie siehst du das selber? Hast du das selber schon mal gedacht? Das ist vielleicht nicht so optimal, was du machst.

T006: Also, früher war ich ziemlich lange am Handy, aber. Ja eigentlich nicht. Nein

P1: Jetzt geht nur noch zwei, drei Stunden. Hier ist es anders, okay. Das heißt, da hättest du eher gemerkt, in Richtung, dass du zu viel zu lange online bist. Als einziges.

T006: Hmm.

P1: Okay. Ich habe jetzt so ein paar Fragen, wo ich dich frag, was du beobachtest bei deinen Freundinnen. Also ob es etwas gibt, wo du was beobachtet hast. Und dann bei dir. Okay, die erste Frage ist, ob du dich an irgendwelche Situationen erinnern kannst, wo die Stimmung bei deinen Freund\*innen durch den Gebrauch von Social Media beeinflusst wurde.

T006: Also bei meinen Freundinnen nicht so wirklich, nein, aber es kann schon die Stimmung beeinflussen.

P1: Kann schon das kennst aus Erfahrung. Und wie ist das bei dir? Hast du das bei dir schon mal beobachtet, dass sich deine Stimmung verändert hat?

T006: Ja, ja.

P1: Magst du mir vielleicht zu ein paar Situationen, an die du dich erinnern kannst, kurz schildern?

T006: Wenn ich irgendwas über psychische Gesundheit schau eben. Und das ist irgendwas, was voll auf mich zutrifft. Ähm, ja. Dann verändert sich meine Stimmung schon.

P1: Okay. Und in welche Richtung? Also, was macht das mit dir?

T006: In die Negative.

P1: Wie? Wie geht's dir dann? Was macht das mit dir?

T006: Ja, dann denk ich halt zu viel nach. Und dann geht's mir nicht gut. Ja.

P1: Okay. Gibt es da irgendwelche bestimmten Situationen, an die du dich auch noch erinnern kannst? Jetzt, ganz spontan.

T006: Ja schon.

P1: Magst du kurz erzählen?

T006: Also, ich war mal draußen im Garten. Habe ich paar Videos davon gesehen und bin dann reingegangen und habe mich dann in ein Zimmer verkrochen.

P1: Okay. Kannst dich dann noch erinnern, was das für Videos waren? Was hast denn da angeschaut?

T006: Weiß ich jetzt nicht mehr genau, aber es war halt auf meine Situation zutreffend.

P1: Also über über mentale Gesundheit, oder? Okay. Und hast du das damals diese Videos absichtlich gesucht?

T006: Teilweise ja, schon.

P1: Wonach hast du da genau gesucht? Kannst dich noch erinnern.

T006: Es gibt eine Neu Veröffentlichung Button. Dann kann man halt. Wenn man auf diese Situation zum Beispiel die gleiche Ansicht hat, dann veröffentlicht man das erneut und in weiters kommen dann Videos, die halt auf das zutreffen.

P1: Also so quasi ähnliche Videos dann ja. Okay. Und was war das damals für ein. Worum ging es da in dem Video? Weisst du das noch?

T006: Um irgendeine Mutter Tochter Beziehung, glaub ich.

P1: Okay. Das hat dich dann irgendwie traurig gemacht. Ja. Okay. Kannst du dich auch noch an irgendwelche Situationen erinnern, wo bei Freund\*innen von dir durch den Gebrauch von Social Media Selbstverletzung getriggert wurde? Nein. Kannst du dich da bei dir selber erinnern? Mal in so einer Situation, dass Selbstverletzung getriggert wurde durch Social Media?

T006: Also es wurde getriggert, aber ich habe es nicht gemacht.

P1: Okay, aber es sind so Gedanken an Selbstverletzungen entstanden.

T006: Ja.

P1: Kannst dich noch erinnern an. Kannst mir da eine Situation beschreiben, wo das passiert ist. Was du da gesehen hast, wie das war, was du dann gemacht hast?

T006: Ja. Ähm. Irgendjemand hatte halt diese Krankenhausschläuche drin. Und auch ganz viele Narben, frische auf den Armen. Und hat dann halt extra ein Video dazu gemacht.

P1: Okay, das war schwierig. Ja, okay. Und hast du auch schon mal ganz bewusst, also absichtlich nach irgendwas gesucht, was Selbstverletzung thematisiert oder zeigt?

T006: Jaaaa.

P1: Kannst dich erinnern, was du da gesucht hast und was du gefunden hast? Weißt du es noch?

T006: Ja. Halt. Ich habe in der Suchleiste Selbstverletzung gesucht und halt. Die meisten Videos werden eh gesperrt, wenn da zu viel sichtbar ist. Aber manche gibt es auch noch da. Also ich weiß nicht genau, was da drauf war.

P1: War das. Sieht man da Narben oder sieht man da frische Verletzungen?

T006: Beides.

P1: Und kannst dich noch erinnern, warum du das damals gesucht hast?

T006: Manchmal will ich mich so selber runterziehen.

P1: Okay. Hat's funktioniert?

T006: Ja.

P1: Ja. Okay. Das heißt, du weißt, dass dir das eigentlich nicht so gut tut?

T006: Ja.

P1: Okay. Und gibt es auch ganz im Gegenteil mal was, wo du dich dann raufholst. Wo du weißt, du schaust das dann. Und dann geht es dir besser?

T006: Ja. Manchmal.

P1: Und gibt es auch so Situationen, wo du dann unabsichtlich, also nicht bewusst jetzt nach Inhalten suchst? Über Selbstverletzung zum Beispiel? Nicht?

T006: Nein.

P1: Also das kommt nicht zufällig. Irgendwie. Wenn, dann suchst du aktiv. Okay. Und suchst du auch nach Inhalten zum Beispiel, dass Suizidalität thematisiert?

T006: Ja.

P1: Ja, schon auch. Was hast du da schon gesehen? Und was? Wie war das?

T006: Halt. Viele schreiben unter den Videos: Das ist heute mein letzter Tag. Bye Leute. Ich liebe euch oder so..

P1: Was macht das mit dir?

T006: Ja, also. Also ich schreibe in den Kommentaren dann halt. Ich schaue, ob die Person ein neues Video gepostet hat, ob es ihr gut geht oder so. Und manchmal wird auch über etwas, also über Tiktok, die eine größere Reichweite haben, dann berichtet, wo sie sind und ob es denen gut geht oder nicht. Und manche haben dann halt auch Rip in die Kommentare geschrieben und so...Und das macht mich halt auch traurig.

P1: Ja, kann ich mir vorstellen, dass man sich dann Sorgen macht, oder? Um die Personen? Okay, das ist schon schwieriger. Und kannst du dich da bei deinen Freundinnen mal so Situationen erinnern, wo Suizidgedanken ausgelöst wurden durch Social Media?

T006: Nein.

P1: Gab es das bei dir mal, dass du dann irgendwas gesehen hast, Angst hast und dann Suizidgedanken bekommen hast?

T006: Ja.

P1: Ja. Magst du mir das kurz schildern?

T006: Also ich weiß nicht genau, was das für ein was in diesem Video war, aber es ging halt auf jeden Fall um Suizidalität. Und ja, dann habe ich halt nachgedacht und nachgedacht.

P1: Und dann war die Gedanken da. Okay. Wie bist dann damit umgegangen? Was hast du mit diesen Gedanken gemacht?

T006: Nichts.

Okay. Gewartet? Ja. Oder Ablenkung?

T006: Gewartet und gewartet.

P1: Okay. Ähm. Gibt es sonst noch irgendwas, was dir jetzt einfällt zu den ganzen Themen, die wir jetzt besprochen haben. Hast du zu Social Media irgendwas? Irgendwas, was für dich noch total wichtig ist, was wir jetzt noch nicht besprochen haben?

T006: Nein, eigentlich nicht.

P1: Oder irgendwas, was du gerne besprechen würdest. Jetzt nicht heute. Aber vielleicht auch in die Gruppe. Irgendwelche Themen? Soweit alles passt. Okay. Ja, dann vielen Dank.

### **T007 Prä-Interview**

P1: Heute ist die Prätestung mit T007 und wir gehen zur ersten Frage. Okay. Also das Thema an der Gruppe, wo du jetzt auch teilnehmen wirst, heißt Social Media Kompetenz Gruppe. Ja, was fällt denn dir jetzt so ganz spontan zu dem Thema ein? Also was, was denkst du darüber?

T007: Generell ist es gut und ja, also schon interessant, was Social Media, was für einen Einfluss das hat auf die Leute, die sich das anschauen und ja.

P1: Und was glaubst du, was das für einen Einfluss hat? Oder warum glaubst du, dass das interessant ist?

T007: Ich glaube, das hat einen sehr großen Einfluss, weil alles, was man. Also es ist so, dass viele Leute was sehen und denken oh, das ist cool und das dann nachmachen, obwohl es überhaupt nicht cool ist.

P1: Ja. Gibt es sonst noch was, was dir einfällt? So zum Thema spontan?

T007: Nein, eigentlich nicht.

P1: Okay. Ähm, gibt es auch irgendwelche Themen? So, wenn du jetzt nachdenkst aus deiner Erfahrung, die wichtig sind zum Thema Social Media und psychische Gesundheit?

T007: Ja, also erstens psychische Gesundheit ist ein sehr wichtiges Thema. Ja, darüber sollte man mehr aufgeklärt werden in Social Media. Und es soll nicht als böse dargestellt werden, weil psychisch krank zu sein ist nicht böse oder auch nicht schlimm, sondern es ist etwas, was man hoffentlich heilen kann wieder. Und es soll auch ernster genommen werden und nicht so als Spaß oder als Simulation gesehen werden.

P1: Und wie glaubst du, hängt da Social Media mit psychischer Gesundheit zusammen oder was hast du da für Erfahrungen?

T007: Also es ist so, dass viele Leute zum Beispiel beim Selbstverletzen deren Wunden zeigen und damit angeben, so wie schau ich tue, mich selbst verletzen und es wird dann nicht mehr ernst genommen. Und jetzt ist es so, dass wenn Leute sich wirklich selbst verletzen, weil es ihnen schlecht geht, denen gesagt wird ja, komm, übertreib nicht, jemanden geht es noch schlechter als dir. Und ja, es wird dadurch nicht ernst genommen. Oder es gibt Leute, die posten so wie: Ich bringe mich jetzt um, aber dann es doch nicht machen. Das ist dann alles einfach nur wegen Aufmerksamkeit und fame.

P1: Das heißt, du hast da so Erfahrungen gemacht und so Beiträge gesehen von anderen Leuten, die Selbstverletzung thematisieren oder Suizid thematisieren und das beeinflusst auch.

T007: Ja schon.

P1: Gibt es sonst noch Gründe, warum du das wichtig findest? Diese Themen, die du jetzt auch genannt hast.

T007: Damit man auch weiß, was die eine Person hat und auch vielleicht, was man der Person helfen kann und einfach so als Aufklärung, was es überhaupt ist und dass so was echt nicht lustig ist, wenn man eine psychische Krankheit hat.

P1: Dass das manchmal komisch dargestellt wird? Ja, okay. Und du hältst es deshalb wichtig, weil Informationen für die Leute gut wäre? Ja, Verständnis. Okay, jetzt würde ich gerne so ein bisschen deinen eigenen Social Media Konsum verstehen und bin neugierig, was du so machst. Also was nutzt du eigentlich?

T007: TikTok und Snapchat.

P1: Und kannst du es ein bisschen beschreiben, wie du Social Media nutzt und wann?

T007: Also ich nutze Social Media und kläre Leute auf mit meinen Videos zum Beispiel über Depressionen, Selbstverletzung, Suizid usw. Und ja, also ich versuche die Leute so gut wie möglich zu informieren, was es überhaupt ist und wie man damit überhaupt umgeht. Und ja.

P1: Das heißt du machst selber Videos für andere, wo du erklärst was psychische Erkrankungen sind. Mhm. Okay, und wo? Wie? Wie lang sind die Videos? Wo lädst du das hoch? Wie oft machst du das ungefähr?

T007: Also, die Videos gehen drei Minuten lang. Ich lade das meistens auf Tiktok hoch und teile es aber auch über Snapchat den Leuten, dass ein neues Tiktok Video online von mir ist und dass sie sich das anschauen sollten, weil das doch gut wäre.

P1: Und kriegst du da auch Reaktionen auf diese Videos?

T007: Viele. Viele sagen, dass es unnötig ist, darüber zu reden. Viele Leute bedanken sich. Die meisten Leute bedanken sich wirklich, dass ich solche Videos mache, über Krankheiten aufklären und denen auch sage, dass es nicht lustig ist, weil am Anfang des Videos und am Ende des Videos sage ich immer Leute, dass es nicht zu spaßen. Das sollte man ernst nehmen.

P1: Und ja okay, das heißt du klärst auf und berichtest du da über deine eigenen Erfahrungen oder liest du dich da ein? Wo also wie machst du das, Wo kriegst du die Infos her?

T007: Also meistens ist es so, dass ich Leute frage ob die mir deren Geschichte erzählen können. Und dann sage ich zum Beispiel, dass es eine Geschichte von einer Followerin oder von Follower ist und erzähle es denen. Aber ich erzähle auch über meine eigenen Erfahrungen.

P1: Okay. Und wie viele Leute schauen sich das ungefähr an? Also das sieht man ja manchmal, oder? Oder wie viele Likes man bekommt.

T007: Sehr viele. Sagen wir, schätzungsweise 60.000 Leute.

P1: Wow. Okay, das sind echt viele.

T007: Wenn. Jedes Mal, wenn ich ein Video neu veröffentliche, sind es direkt schon 10.000 Leute oder 1000 Leute, die sich das anschauen.

P1: Also das ist echt eine große Reichweite hier. Kannst du mir sagen, wann du es nutzt? Also gibt es da bestimmte Tage oder Zeitpunkte? Und wie lange bist du online? Wie kann ich mir das vorstellen bei dir?

T007: Also, ich bin ein, zwei bis manchmal sogar drei Stunden online, weil natürlich Video aufnehmen, Video bearbeiten usw das dauert etwas. Dann noch Texte schreiben, was es überhaupt für ein Video ist und also ich bin schon drei Stunden manchmal online und ja und?

P1: Das heißt jeden Tag ein paar Stunden. Ja okay. Und gibt es auch bestimmte Situationen, wo du zum Beispiel immer online bist?

T007: Nein.

P1: Also so vor dem Schlafengehen sagen manche oder wenn man fad ist oder im Zug, im Bus.

T007: Wenn mir langweilig ist und ich auf das Essen warte, zum Beispiel dann.

P1: Dann nutzt du es.

T007: Aber nicht so aktiv. So für eine Stunde höchstens.



P1: Okay, das heißt sonst, wenn du Zeit hast, halt zwischendurch, dann nutzt du es. Und. Gibt es sonst irgendwas, was du regelmäßig machst, zum Beispiel wenn du Social Media nutzt?

T007: Ich schaue mir die Videos an von anderen Leute und schaue, was sie da überhaupt posten. Ja, das meiste ist eigentlich so Schwachsinn, aber ja und dann schreiben. Meistens schreibe ich auch die Leute an und frage, ob die mir deren Geschichte erzählen wollen und das natürlich auch alles anonym bleibt und ich dann ein Video machen kann mit deren Geschichte. Mhm.

P1: Okay, das heißt du, du schaust dir andere Sachen an von anderen Leuten und wenn dich da irgendwas interessiert, dann kontaktierst du die. Also verwendest du es auch zum Schlafen, zum Einschlafen? Oder gibt es irgendwelche Situationen, wo du auch ohne Social Media gar nicht mehr auskommst , ohne dass du online bist?

T007: Nein ich komm auch ohne Social Media klar.

P1: Und hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein Verhalten oder dein Social Media Gebrauch problematisch ist? Nein. Nein, Das hast du noch nie gehört. Was denkst du selber?

T007: Es ist nicht problematisch, da ich wirklich wenig online bin und wenn, dann nur so wirklich. Für drei Stunden höchstens. Und dann drehe ich ab und mach was anderes. Und dann vielleicht später am Abend noch so für eine Stunde, wo ich mir noch fertig meine Videos bearbeite, wenn ich nicht fertig geworden bin.

P1: Aber ansonsten ist das für dich so im Rahmen okay. Ich habe jetzt so ein paar Fragen, wo ich immer zuerst frage, was du beobachtetest bei anderen und dann die zweite Frage bei dir selber okay, gibt es irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, wo die Nutzung von Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst hat? Ja. Kannst du mir das ein bisschen beschreiben? Die Situation.

T007: Also das war ein Video, was als ziemlich depressiv draufstand, was auch ziemlich depressiv war. Und das haben sie sich dann angeschaut und wurden am Ende selber auch depressiv und so und ja.

P1: Das hat die Stimmung dann negativ beeinflusst. Ja und hat kennst du bei dir selber auch solche Situationen? Hast du auch schon mal sowas erlebt?

T007: Nein, bisher noch nicht.

P1: Okay. Und kannst du dich an Situationen erinnern, wo bei deinen Freundinnen durch den Gebrauch von Social Media Selbstverletzung getriggert wurde? Ja. Kannst du mal das erzählen?

T007: Also es ist so, dass eine Freundin kein Blut sehen kann und bei Social Media war und auf einmal ein Video kam von der Selbstverletzung, wo man Blut gesehen hat und sie dann schon ziemlich getriggert wurde vom Blut.

P1: Und dann hat sie sich auch selber verletzt, oder?

T007: Nein, zum Glück.

P1: Nicht okay, aber es hat einfach. Es hat sie einfach grausig für sie. Und gab es das auch mal, dass sich jemand danach irgendwie verletzt hat, nachdem er auf Social Media gesehen hat?

T007: Eine Freundin. Sie hat Wunden gesehen, da waren frische Wunden zu sehen. Unzensuriert. Und dann hat sie sich auch selbst verletzt, weil sie. Weil es, weil es getriggert hat, dass sie sich dann auch selbst verletzt hat, dass sie dann auch machen musste.

P1: Gab es das bei dir auch schon mal, dass Social Media bei dir Selbstverletzung getriggert hat?

T007: Nein, ich wurde bisher nur getriggert von den frischen Wunden, aber mehr nicht.

P1: Also wenn du sie live gesehen hast.

T007: Also wenn ich die von mir sehe, dann triggert das nicht. Mich nicht, aber wenn ich so bei TikTok will ich abschalten, dann willst du einfach schauen und so, aber wenn man dann sowas zeigt, dann triggert das schon langsam.

P1: Wie ist das bei dir auch schon mal passiert, dass du so Videos oder Bilder gesehen hast? Ja, und dass du dich danach selbst verletzt hast?

T007: Nein, selbst verletzt noch nie. Aber es hat mich halt dezent getriggert.

P1: Und hast du auch schon mal absichtlich nach Inhalten mit Selbstverletzung gesucht?

T007: Nein, nein, das noch nie.

P1: Und ist dir das mal vorgeschlagen worden oder hast du mal zufällig was gesehen?

T007: Ich würde mir öfters vorgeschlagen. Also es wurde mir öfters vorgeschlagen, aber ich habe dann immer weg geklickt, weil ich wollte das auch nicht sehen.

P1: Das heißt, was hast du da gesehen? Kannst du dich noch erinnern?

T007: Frische Wunden wie Blut auf dem Boden ist oder wie die Rettung vor einem Laken Blut stand und die Person zu den Arm gezeigt hat und das als cool dargestellt hat, was ich überhaupt nicht verstanden habe, weil die Person da wirklich fast verblutet ist auf dem Bild. Weil das sah auf jeden Fall so aus. Ja und unter dem Video hat die Person dann geschrieben haha ups habe ausversehen meine Ader durchgeschnitten. Und das ist überhaupt nicht lustig.

P1: Nein, das ist total inadäquat. Ja okay, das heißt es ist zufällig in deinem Feed gewesen oder wie das heißt gesehen und dann gleich weg. Okay. Hast du sonst noch mal irgendwas drinnen gehabt oder gesehen bei dir? Was psychische Erkrankung auch thematisiert?

T007: Nein.

P1: Okay. Hast du bei deinen Freundinnen schon mal miterlebt, dass durch den Gebrauch von Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T007: Ja.

P1: Kannst du mir das mal schildern, was du da erlebt hast?

T007: Also, eine Freundin hat ein Video gesehen, wo ein paar Tipps gegeben wurden, wie man sich umbringt. Sie wollte das dann auch machen. Sie hat mir aber das Video zum Glück davor auch geschickt und dann wusste ich schon okay, sie wird irgendeins davon verwenden und dann konnte ich sie abhalten.

P1: Und weißt du, Hat sie das zufällig gesehen oder hat sie danach gesucht?

T007: Sie hat danach gesucht. Schon.

P1: Also ging es ja auch wahrscheinlich nicht so gut.

T007: Ja.

P1: Okay. Und kannst du dich bei dir selber auch an solche Situationen erinnern, wo du durch Social Media, wo Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T007: Nein.

P1: Bei dir war das noch nie so. Okay. Eine abschließende. Jetzt haben wir so ein bisschen über Social Media und psychische Gesundheit gesprochen. Gibt es noch irgendwas in dem Thema oder irgendwas, wo du denkst, das ist urwichtig, dass du das jetzt auch noch sagst und dass ich das erfahre. Also zu dem Thema, was dich vielleicht beschäftigt oder was dir aufgefallen ist.

T007: Ich glaube nicht.

P1: Das ist jetzt mal alles. Ja, okay. Super. Dann vielen Dank fürs Mitmachen.

### **T008 Prä-Interview**

P1: Okay, Gut, dann starten wir. Heute ist der 14., elfte Prätestung mit T008. Gut. Starten wir mit der ersten Frage. Okay. Die Gruppe, an der du jetzt teilnehmen wirst, hat den Namen Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein? Wenn du das hörst? Ganz spontan.

T008: Umgang mit Social Media? Ja.

P1: Ja. Sonst noch was? Ganz, ganz, ganz kreativ denken. Alles, was dir einfällt, ist okay.

T008: Ich weiß nicht.

P1: Okay, passt ja auch. Zur nächsten Frage: Gibt es Themen, die aus deiner Erfahrung in Bezug zu Social Media und psychischer Gesundheit wichtig sind?

T008: Hm.

P1: Gibt es da irgendwas? Wenn du jetzt an Social Media denkst und psychische Gesundheit. Hängt das irgendwie zusammen? Hat das irgendwas miteinander zu tun?

T008: Ja schon. Also ich glaube so in Social Media und so sind halt so sehr viele Sachen, die einen auch so runterziehen können. Ich glaube, das ist auch ein sehr großer Bereich.

P1: Das heißt, dass das irgendwie das, was man sich anschaut, auf diesen ganzen Social Media Plattformen auch Einfluss hat. Und runterziehen, meinst du, dass das die Stimmung beeinflusst?

T008: Ja.

P1: Kannst du mir das ein bisschen genauer sagen, was du damit meinst?

T008: Zum Beispiel auf TikTok oder so gibt es. So, ich bin froh, dass ich das jetzt nicht so auf meiner For You Page habe, aber es gibt sehr viele so Accounts von Leuten, denen es halt nicht so gut geht und dann schreiben die aber halt alles so und so, es ist halt natürlich so, weißt du, toll, so dass du sagen kannst, so dass es dir nicht gut geht und das ausdrücken kannst. Und ich glaube halt, wenn das andere Leute sehen, kann es sehr triggernd sein, aber die Person ist nicht schuld, weil das ist ja das Problem von den anderen Leuten. Nur halt ich glaube es ist

ein bisschen schwierig so mit diesem Thema und so halt gewissen so Accounts oder so und die sagen dir dann so ja, du schaust aus wie ein fettes Schwein oder so halt so irgendwelche Sachen, die einen runterziehen und auch so halt so, wenn man so mit so Schönheitsidealen und so Influencer sieht, die perfekt sind, also perfekt so sich zeigen und so, dann denkt man sich so ja, wieso bin ich nicht so?

P1: Das heißt, wenn ich das jetzt mal so zusammenfassen darf, dass es zum einen Accounts gibt oder Leute, die halt über ihren eigenen psychischen Zustand schreiben und dass es ihnen nicht gut geht und man sich das anschaut oder du dir das auch anschaut und das was mit dir macht und das andere dann ist der Vergleich. Also es gibt Leute, die dann irgendwas posten. Influencer, die das halt darstellen, wie es perfekt ist und du dich vergleichst. Was macht das mit dir wenn du das siehst? Du sagst du vergleichst dich?

T008: Also nein bei mir ist es nicht so wirklich so, ich kann eigentlich, finde ich, ganz gut umgehen, so mit dem Thema und so, aber halt, ich weiß, dass es sehr viel bei anderen Leuten so ist.

P1: Okay, das heißt du beobachtest es bei anderen diese drei Themen. Und hast du bei dir schon mal irgendwas gemerkt, dass es irgendwelche Themen gibt, die dich irgendwie beeinflussen?

T008: Ja, schon. Also das, was ich alles so genannt habe halt früher so, also früher halt vor nicht mal ein Jahr, paar Monaten und so zwei Jahre und so, aber halt so.

P1: Ja, also die Themen, die du jetzt genannt hast, das waren früher für dich Themen und heute hast du einen Umgang damit gefunden, dass dich das nicht mehr so berührt? Was hast du verändert? Wie hast du das geschafft?

T008: Ich weiß es nicht. So, ich habe einfach so auch angefangen, so halt Sachen zu posten und so und ich glaube so dadurch habe ich so ich weiß nicht, ein bisschen so Confidence oder so.

P1: Ja okay, jetzt hast du einige Themen genannt. Warum glaubst du, dass das wichtige Themen sind? Und warum sollte man die besprechen? Also warum sind die wichtig? So eine große Frage.

T008: Weil, wenn man das glaube ich so nicht bespricht, das man so nichts dran ändern kann.

P1: Okay, das heißt es ist irgendwie wichtig darüber zu sprechen, hör ich da jetzt raus. Um es zu verstehen oder um warum ist es wichtig zu besprechen?

T008: Ich weiß nicht. Ich verstehe es nicht.

P1: Und wenn du jetzt zu einer Gruppe gestalten könntest. Ja. So, was ich dir jetzt vorher erklärt habe, was wir jetzt vorhaben, was würdest du da für Themen gerne einbauen? Oder was denkst du, wäre wichtig? Was würdest du da unbedingt besprechen wollen? Einfach Ideen, wie du das gestalten würdest.

T008: Halt so ein bisschen, so aufpassen und so. Also Datenschutz und so vielleicht ja, aber halt auch so. Keine Ahnung, wie man sich so selber schützen kann und so.

P1: Das sind wichtige Themen. Auf jeden Fall, ja. Und gibt es irgendwelche Fragen, die du hast? Also jetzt, wenn du an Social Media denkst, du denkst, du hast da kennst du dich nicht gut aus oder das nervt dich irgendwie oder da würdest du gerne mehr darüber erfahren.

T008: Nein.

P1: Gut. Mich würde jetzt interessieren, in den nächsten Fragen, wie du Social Media nutzt. Also wie schaut denn da dein einmal welche? Was nutzt du? Welche Social Media Plattformen?

T008: Tiktok, Insta und Pinterest und YouTube, wenn es als Social Media zählt.

P1: Ja grenzwertig. Ja okay. Und wie oft? Wann nutzt du das? Wie lange?

T008: Also so Insta halte ich schreibe auf Insta halt einfach mit vielen Freunden und so. Ich bin eigentlich nur auf Insta weil ich mit Freunden schreibe und das mache ich eigentlich so sehr oft, so in meiner freien Zeit und so manchmal habe ich auch keinen Bock oder so und dann tue ich einfach malen aber so ja und manchmal bin ich so auf Tiktok. Ich glaube so am Tag oder so vielleicht...Ich weiß nicht, eine Stunde oder so insgesamt.

P1: Eine Stunde am Tag?

T008: Auf Tiktok. Ja und ja YouTube. So schaue ich immer Podcasts beim so einschlafen oder so.

P1: Aber kommunizierst du auch mit YouTube auf YouTube mit anderen, also in den Kommentaren oder so, dass du dich da austauscht? Nein, da schaust du eher die Sachen an? Ja, okay. Und insgesamt was würdest du schätzen am Tag, wie viele Stunden du online verbringst?

T008: Hm, ich weiß eh. So, also wegen diesen Handy Dings.

P1: Und was steht da so?

T008: 13 Stunden.

P1: 13 Stunden täglich im Schnitt? Der halbe Tag eigentlich, oder schon viel Zeit, die du dort verbringst? Und wie schaut das? Wie verwendest du das? Also, wie schaut dein Konsum aus? Kannst man das ein bisschen schildern, was du da machst online und wie du es nutzt?

T008: Ja, halt. Ich schreibe so mit Freunden eigentlich die ganze Zeit. Ja so, weil ich habe sehr viele Leute und ich kriege eigentlich ganz leicht so Nachrichten und dann schreibe ich halt so länger mal ja.

P1: Von Menschen, die du kennst auch?

T008: Ja, ja, also nur Menschen, die ich kenne auch persönlich.

P1: Ja okay. Und nutzt du es dann auch so, dass du Dinge hochlädst, irgendwas postest von dir?

T008: Ja, aber ich habe halt so, also privat. So.

P1: Du nutzt also einen privaten Account, nur deine Freundinnen sehen das. Und was lädst du hoch oder was postest du von dir auf Insta?

T008: Also auf Insta tue ich nur so Stories machen. Ich weiß nicht, ich poste nicht so oft von mir so manchmal tue ich so keine Ahnung. So Spiegelfotos oder so, posten oder so halt keine Ahnung. Wenn ich ein Foto gemacht habe, so vom Christkindlmarkt oder so, wo ich war oder wenn da schöne Aussicht ist oder keine Ahnung. Katzen. Einfach immer irgendwas. Was, was ich schön finde.

P1: Wie regelmäßig machst du das ungefähr? Jeden Tag, einmal in der Woche, einmal im Monat?

T008: Nein, Also nicht jeden Tag, aber vielleicht manchmal mehrmals am Tag und manchmal dann so für eine Woche nicht. Also recht so sehr sporadisch.

P1: Und wie sind die Reaktionen darauf? Also was? Was hast du da bis jetzt schon erlebt?

T008: Immer gut gewesen.

P1: Das ist ja erfreulich, oder? Okay. Und gibt es irgendwie auch bestimmte Situationen, wo du online bist, wo du irgendwie so diese Routinen hast, dass du immer, wenn du das machst, auch irgendwo online bist? Vor dem Schlafengehen machen es zum Beispiel viele nach dem Aufstehen oder in der Schule.

T008: Vorm Schlafengehen. Ja.

P1: Und nutzt du es zum Einschlafen, weil du dann besser schlafen kannst oder weil du nicht schlafen kannst?

T008: Nein, so halt. Einfach so. Ich schreib so mit Freunden und dann irgendwann tue ich mir halt so einen Podcast andrehen damit ich halt Schlaf.

P1: Okay. Und habt ihr schon mal irgendjemand gesagt, dass dein Social Media Gebrauch problematisch sein könnte?

T008: Ja.

P1: Wer und warum?

T008: Meine Mutter.

P1: Die Mama hat das gesagt. Okay. Und warum denkt sie das?

T008: Weil sie sagt, dass ich halt die ganze Zeit am Handy bin und so?

P1: Also die Dauer eher, die der Mama auffällt, dass du viel online bist. Ja, okay. Wie siehst du das selber?

T008: Also ja, es ist eigentlich schon traurig so, aber halt, gerade sind es halt 13 Stunden, weil ich hier bin. Wenn ich sonst so das ja nicht so die Norm, wenn ich zu Hause bin oder so ich bin vielleicht insgesamt keine Ahnung fünf Stunden oder so am Handy ist auch trotzdem viel, aber so halt. Es ist weniger, weil ich halt einfach rausgehe und so, aber halt ja so und ich finde das aber so fünf Stunden so sind eigentlich so finde ich normal so für Leute, so Teenager. Also normalerweise sind das irgendwie mehr.

P1: Das heißt jetzt aktuell ist es viel, also 13 Stunden. Aber das, weil du da bist und viel Zeit hast und sonst ist es für dich okay? Und gibt es nichts, wo du dir denkst okay, das ist vielleicht schwierig oder blöd, zu viel, zu wenig? Passt. Ich habe jetzt ein paar Fragen, wo ich dich zuerst frage, was du beobachtest bei deinen Freundinnen und dann, ob das bei dir auch schon mal vorgekommen ist. Gibt es irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst in denen durch die Nutzung von sozialen Medien bei deinen Freundinnen die Stimmung beeinflusst wurde, also wo Social Media die Stimmung bei deinen Freundinnen beeinflusst hat?

T008: Ja.

P1: Kannst du mir das mal beschreiben, was das für Situationen sind, was du da, woran du dich erinnerst?



T008: Also so halt, keine Ahnung. Wenn da irgendwie so ein Video ist und das ist traurig. Dann ist man selber auch traurig.

P1: Okay, das hast du beobachtet, dass deine Freundinnen die das Nutzen, etwas anschauen und dann sie traurig werden. Gibt es sonst noch irgendwelche Situationen, wo du dich daran erinnern kannst?

T008: Also es ist auch so, keine Ahnung, das umgekehrte, also wenn irgendein positives Video ist ja, dass man auch positiv gestimmt ja oder so halt keine Ahnung irgendwelche so, Motivationsdinge, dann ist man auch sehr...ja.

P1: Ja. Und gibt es da auch Situationen, wo du dich erinnern kannst, dass soziale Medien deine Stimmung beeinflusst haben oder dein Wohlbefinden? Und wenn ja, was? Was sind das für Situationen?

T008: Sowas halt.

P1: Auch sowas. Okay, das heißt so Motivationsvideos oder traurige Sachen, die dich traurig machen. Das heißt irgendwie so, die Stimmung wird dann so übertragen von dem, was du dir anschaust. Okay, verstehe. Wenn du jetzt merkst, dir geht's irgendwie nicht so gut und deine Stimmung ist nicht so toll oder deine Stimmung ist gut und du bist total happy. Passt du dann das, was du dir anschaust, an die Stimmung an oder wie machst du das?

T008: Nein, eigentlich nicht. Aber halt wenn ich sehr happy bin, dann bin ich nicht am Handy.

P1: Okay, das heißt, du nutzt es eher mehr, wenn du nicht so glücklich bist?

T008: Also halt so halt einfach so, ich bin schon so glücklich. Aber halt, wenn ich so sehr, so sehr happy bin, dann so. Man vergisst dann einfach das Handy.

P1: So was machst du dann stattdessen?

T008: Also jetzt tue ich, so halt ich male und so oder halt red einfach mit den anderen. Und ja, so Spiele spielen. Mhm.

P1: Kannst du dich an irgendwelche Situationen erinnern, wo bei deinen Freundinnen durch den Gebrauch von Social Media Selbstverletzung getriggert wurde?

T008: Hm. Ja.

P1: Magst du mir das erzählen, wie das war? Welche Situationen, woran du dich erinnern kannst?

T008: Also, ich weiß nicht so wirklich, aber. Also. Also ich weiß schon, dass es so ist, aber ich weiß nicht so genau, was die Situation ist.

P1: Okay, aber du weißt mal, also, dass du dich mit Freundinnen unterhalten, oder haben dir das gesagt, oder? Warum weißt du das? Mhm. Okay. Und war das bei dir selber auch schon mal so?

T008: Ja.

P1: Kannst du mir das genauer erzählen? Das würde mich jetzt schon sehr interessieren, wie das passiert ist, was du dir angeschaut hast und wo.

T008: Also so halt. Es sind so. Halt so, keine Ahnung. So auch so Videos, die einen auch so runterziehen. Und heute gibt es auch halt so Videos, die halt so keine Ahnung. Halt so Sachen haben und die sind irgendwie ein bisschen. Also dass man eigentlich nicht so auf Social Media posten sollte und sowas halt dann.

P1: Aber zum Beispiel was ist das? Ich weiß jetzt nicht genau, was du meinst. Du kannst es gerne sagen. Ja.

T008: Ja, ich weiß auch nicht ganz.

P1: Meinst du, die bestimmten Inhalt haben, der eigentlich nicht online sein sollte, oder?

T008: Ja.

P1: Wo bestimmte Dinge thematisiert werden oder wie Suizid und Selbstverletzung sowas?

T008: Es gibt ja auch so Lives oder so und da bringen sich Leute einfach um, so live.

P1: Ja, okay. Hast du so was schon mal gesehen?

T008: Nein, Aber ich habe davon gehört.

P1: Okay. Was hast du schon mal gesehen? Also, was? Was war es bei dir damals, dass du dann irgendwas gesehen hast und dann Selbstverletzung gedacht hast oder dich selbst verletzt hast? Kannst dich dann noch erinnern?

T008: Also selber so auch so Videos, wo sich halt Leute so selbst verletzt haben.

P1: Und das hat das bei dir dann auch ausgelöst, dass du dich...

T008: Ja.

P1: Und wenn du das sowas siehst, sind es dann Dinge, die du aktiv suchst? Also suchst du dann nach irgendwas, was Selbstverletzung thematisiert oder kommt das zufällig?

T008: Also halt zufällig.

P1: Und wie gehst du dann damit um, wenn du das siehst?

T008: Also ich habe jetzt eh nicht sowas.

P1: Es würde mich interessieren, wie das damals war. Ja.

T008: Ich weiß nicht mehr.

P1: Also schaust du dir das dann bis zum Schluss an oder denkst du dann Huch, Nein und ja.

T008: Nein. Also ich probiere schon weiter zu schauen.

P1: Okay Und das hat aber nicht immer geklappt.

T008: Ja.

P1: Okay. Und was hast du da? Kannst dich noch erinnern, was für Inhalte du da gesehen hast, wenn es um Selbstverletzung ging. Oder auch um Suizid. Kannst du dich da noch erinnern.

T008: Ja.

P1: Magst du uns kurz beschreiben?

T008: Nein.

P1: Okay, dann frage ich einfach mal nach. Sind das dann so Videos oder Fotos gewesen, wo Selbstverletzung gezeigt wird? Also frische Wunden zum Beispiel? Oder Narben?

T008: Können wir irgendwelche andere Fragen machen, es ist unangenehm.

P1: Ja. Okay.. Ich hätte noch so ein bisschen eine Frage zu so Thema psychische Erkrankungen und Traumatisierung davon auf Social Media, ob du da auch andere Sachen anschaust. Solche Leute, die über Essstörungen sprechen, über Depressionen, über solche Sachen.

T008: Mhm, schon.

P1: Und folgst du da irgendwelchen Accounts, die das thematisieren oder ist das einfach auch im Feed drinnen?

T008: Ja, manchmal schon auch.

P1: Ja, und was thematisieren die zum Beispiel?

T008: Also es sind eigentlich so immer so diese Recovery Accounts und. So halt oft ist einfach so halt. Depressionen und so oder halt Essstörungen. Und so halt so Borderline. So was halt.

P1: Und weißt du, warum du dir das anschaust? Also was der Grund ist?

T008: Halt als das finde ich schon halt eine Motivation so, weil halt die es auch so halt probieren oder halt schon fast so geschafft haben.

P1: Also quasi so motivieren, selber auch gesund zu werden?

T008: Ja.

P1: Und darf ich noch kurz mal vorher noch nachfragen Warum ist es so schwierig, über so Selbstverletzungen zu sprechen?

T008: Ich weiß nicht, Ich mag das einfach nicht. Also ich will nicht so drüber reden, weil ich habe das so jetzt nicht so in meinen Kopf, aber wenn es halt wieder in meinen Kopf kommt, so dass ich mag das nicht.

P1: Dann muss drüber nachdenken und dann ist der Drang da. Okay, verstehe ich. Okay. Ich habe noch drei abschließende Fragen. Okay, also die nächste wäre, ob du bei deinen Freundinnen schon mal beobachtet hast, dass durch den Gebrauch von Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T008: Nein, ich weiß nicht, ob das so halt dadurch. Also nein.

P1: War das bei dir mal so dass du irgendwas gesehen hast, was, was dann Suizidgedanken ausgelöst hat?

T008: Nein, nicht so auf Social Media nicht.

P1: Okay, gibt es noch irgendwas von dir zum Thema Social Media, wie du es nutzt, was du beobachtest, was du weißt, was dich beschäftigt, was du jetzt hier noch gerne erzählen magst?

T008: Nein.

### **T009 Prä-Interview**

P1: Okay, heute ist die Prägruppenphasen Testung mit T009. Okay, zur ersten Frage. Die Gruppe, in der du jetzt teilnehmen wirst, heißt Social Media Kompetenzgruppe. Wenn du jetzt so ganz breit denkst, was fällt dir spontan zu dem Thema ein?

T009: Dass man wahrscheinlich lernt umzugehen mit Social Media. Also bezüglich auf mentale Gesundheit. Nicht technisch. Weil Kompetenz, so glaube ich.

P1: Ja oder was dir zum Thema Social Media einfällt oder was auch immer.

T009: Ganz zum Thema Social Media. Also ich weiß von vielen Leuten, die ich kenne, die eine Essstörung haben, dass die Essstörung größtenteils von Social Media ausgelöst wurde, also dass sie Bilder von anderen gesehen haben oder Videos wie andere abnehmen und viele triggernde Sachen, weil heutzutage sehr viel auf Social Media einfach gedumpt wird. Also abgeladen. So, ähm, bei mir ist es halt weniger. Die Essstörung hat bei mir nichts mit Social Media zu tun, aber teilweise sind da schon so Sachen, die einen triggern oder irgendwie, wenn es einem grad richtig schlecht schon so geht, dann sieht man irgendetwas, dann hat man das Bedürfnis noch schlechter zu werden. Also irgendwie ein Video mit irgendeinem traurigen Lied im Hintergrund, wo dann ein Text steht, der so richtig dazu anregt, so den möglichst schlechten Punkt zu erreichen. Sowas hatte ich alles schon in richtig schlechten Phasen. Und ja, es ist auch urgefährlich, was es alles auf Social Media gibt, weil wirklich eine Freundin von mir hat zum Beispiel wirklich nur deshalb angefangen, sich selbst zu verletzen. Sie war zwölf und hat dann das gesehen, dass man das theoretisch machen kann und hat es gemacht und jetzt kommt sie nicht mehr davon weg. Also und ich habe auch schon Fotos von Narben und allem möglichen gesehen, weil teilweise schummeln sich so irgendwelche Videos durch die Richtlinien von Tiktok oder so etwas. Und das Triggern triggert und es ist halt auch irgendwie verstörend zu sehen. So. Ja.

P1: Okay, das heißt da gibt es irgendwie ganz, ganz vieles, was die Stimmung verändern kann oder auch selbstverletzendes Verhalten irgendwie beeinflusst. Du hast auch Auslöser für Essstörungen genannt also schon vielfältig viele Themen eigentlich, wo sich die zwei Bereiche Social Media und psychische Gesundheit begegnen oder. Ja, das heißt es sind jetzt auch so diese Themen, die aus deiner Erfahrung wichtig sind. Fallen dir da noch welche ein, noch irgendwas spontan.

T009: Wie zu Social Media?

P1: Also so der Zusammenhang zwischen Social Media und psychischer Gesundheit, was deiner Erfahrung nach es noch für Themen gibt oder wo es noch Überschneidungspunkte gibt, was wichtig ist.

T009: Es ist teilweise, wenn man die richtigen Seiten erwischt, so gut für die Gesundheit. Also ich sehe manchmal Videos von Leuten, wie sie irgendwie sagen, was sie an einem Tag essen oder wie sie mit Recovery klarkommen und dann fühle ich mich irgendwie nicht so

allein oder sehe einfach, dass es normal ist, Probleme zu haben oder mit solchen Sachen irgendwie zu struggeln. Und keine Ahnung, es ist einfach, es inspiriert teilweise auch. Also das gibt es auch, aber die, die das so wirklich gut und ehrlich meinen, diese Accounts sind halt selten, weil die meisten Recovery Accounts fangen gleich mal in jedem Video mit so einem Bodycheck an, also muss man echt aufpassen. Okay. Ja.

P1: Aber das heißt es gibt auch positive Aspekte, das heißt Aspekte, was positiv für die psychische Gesundheit sein kann, wo du dich da abgeholt fühlst. Und wenn du jetzt so eine Gruppe planen könntest, also wo du mit anderen über soziale Medien sprichst, über was würdest du da gerne sprechen? Also welche Themen wären aus deiner Sicht wichtig, dass man die bearbeitet?

T009: Ganz wichtig finde ich Pro Ana Seiten also einerseits irgendwie interessant zu besprechen, andererseits auch wichtig, weil das ist so mitunter das Gefährlichste, was mir jetzt einfallen würde zu Social Media und mentaler Gesundheit. Und es gibt ganz viele, die da dahinter stehen und irgendwie, das wäre etwas, was ich gerne mal besprechen würde.

P1: Okay, ja, also diese Essstörung spezifischen Zeiten oder Accounts, die das thematisieren. Ja, es wird ein Teil sein, auf jeden Fall hier. Gibt es sonst noch irgendwas, wo du denkst, das wäre gut miteinander zu besprechen, wenn du das planen dürftest.

T009: Die Erfahrungen austauschen, was man alles schon... Also ob ich die Einzige bin, die schon wirklich alles mögliche gesehen hat auf Social Media, vor allem auf TikTok oder, was den anderen so passiert ist oder ja, so Erfahrungen austauschen generell.

P1: Und gleich zur nächsten Frage. Welche Social Media Plattformen verwendest du denn eigentlich?

T009: Ähm. Ticktok, Instagram, Snapchat, zählt WhatsApp?

P1: Naja, grenzwertig. Aber schon...

T009: Ja. Und Pinterest

P1: Okay. Du hast vorhin einige Punkte genannt und jetzt auch einige Themen. Auch was du da so einbauen würdest in die Gruppe, Warum hältst du das für wichtig? Warum diese Themen und warum relevant, das zu besprechen?

T009: Ähm, also ich glaube, dass es mir gut tun würde, wenn ich weiß, dass ich nicht die einzige bin, der so gewisse Sachen schon passiert sind auf Social Media. Und aus irgendeinem Grund fände ich es mal interessant, mich mit einer Person auszutauschen, die

hinter Pro Anorexie Seiten steht. Weil ich bin mir sicher da. Also ich weiß nicht, ob jetzt in der Gruppe jemand dabei ist, aber ich weiß nicht. Es würde mich extrem interessieren, was man dafür kann, was dafür spricht. Und einfach der Person vor Augen führen würde ich gerne, was das eigentlich ist und keine Ahnung. Ähm, ich würde gerne mal mit jemandem diskutieren darüber.

P1: Aus der Perspektive quasi der der Person, die das alles postet und hochlädt. Diese Pro Ana Inhalte. Okay. Und warum?

T009: Wenn mich das irgendwie extrem interessieren würde, welche Gedankengänge da abgehen bei einer Person, ob die Person nicht realisiert, was sie macht oder ob sie es realisiert. Aber so an so einem schlechten mentalen Punkt ist, dass es egal ist. Und ich weiß nicht, ich würde das einfach alles gern so wissen.

P1: Verstehen warum die Motivation der Person?

T009: Ich kann mir alles mögliche denken, aber ich würde es gerne mal hören von jemandem.

P1: So ja, okay. Und auch so die Perspektive der Viewerinnen, also der Personen, die es anschauen

T009: Das kann ich noch verstehen irgendwo, aber irgendwie halt auch nicht, weil ich es nicht mache und deshalb ich weiß nicht, einfach austauschen.

P1: Okay, ja, ist ja spannend. Sonst noch irgendwas? Also andere Gründe, warum du es für wichtig hältst, das zu besprechen oder überhaupt zu einer Gruppe zu machen, die sich über die Themen psychische Gesundheit, Social Media zu unterhalten.

T009: Na ja, es ist halt ein extrem polarisierendes Thema heutzutage. Deshalb. Kann es nicht schlecht sein. Aber sonst? Spezifisch wird mir jetzt nichts mehr einfallen.

P1: Okay, magst du mir mal so deinen Konsum oder wie du Social Media brauchst beschreiben?

T009: Ähm. Ich brauche es teilweise einfach zum Zeitvertreib. Vor allem hier schaue ich sehr viel auf TikTok, weil einfach die Zeit da schneller vergeht. Andererseits brauche ich es irgendwie auch, um mich selbst auszudrücken. Also vor allem auf Instagram. Da poste ich Sachen von mir, Fotos, Videos. Irgendwie zeige ich meinen Lifestyle teilweise und es ist einfach eine Möglichkeit, mich Leuten zu zeigen, so wie ich möchte. Praktisch. Das tut irgendwie auch gut.

P1: Okay, das heißt, du nutzt es irgendwie auch ganz persönlich, auch ganz aktiv, dass man Dinge hochlädt, Bilder, Videos und sonstiges. Okay, und wie lange und wann verwendest du es? Kannst du es einschätzen?

T009: So unterschiedlich. Also am Wochenende wenn ich nichts vorhab, kann schon mal sein, dass ich irgendwie drei Stunden, ja maximal maximal vier Stunden auf TikTok, Instagram und so zusammen bin. Bin unter der Woche eigentlich eher weniger. Da komme ich vielleicht auf eine Stunde oder maximal zwei am Tag. Ich glaube, mein Konsum ist ganz in Ordnung. Ich glaube nicht, dass ich süchtig bin oder so, aber nutzen tu ich es schon.

P1: Ja täglich dann?

T009: Ja täglich auf alle Fälle.

P1: Und gibt es irgendwelche bestimmten Situationen, wo du immer irgendwie online bist oder das nutzt?

T009: Hauptsächlich abends, wenn ich müde bin, aber nicht müde genug, um zu schlafen, dann bin ich meistens auf TikTok oder ich schaue mir irgendwie einen Film an oder bin auf Instagram. Sonst eigentlich nicht. Ich nutze es nicht, um mich besser zu fühlen oder schlechter zu fühlen. Einfach nur, weil ich müde bin.

P1: oder nicht müde bist?

T009: Wenn ich müde bin, aber nicht müde genug, um zu schlafen.

P1: Ah, okay, okay. Und zu müde. Meinst du das jetzt nur vor dem Schlafen, Schlafengehen oder so unter Tags sich irgendwie müde fühlst und du...?

T009: Nein. Meistens am Abend.

P1: Okay. Und gibt es auch irgendwas, was du regelmäßig machst, wenn du online bist? So ein bisschen, wie du es benutzt? Schau dir an, was machst du? Gibt es da irgendwie bestimmte Dinge, die du gerne machst, oder?

T009: Na ja, ich schau mir TikToks an..

P1: Ich weiß, die Frage ist zu komisch, weil es so selbstverständlich ist, was man macht. Aber es wird mich trotzdem interessieren, weil ich glaube, jeder nutzt das ganz anders. Manche sind total aktiv und machen ganz viele Fotos, Videos online. Andere schauen sich das eher an. Manche suchen ganz bestimmte Seiten usw.. Du jetzt auch Pinterest gesagt hast, ja, dass sie sich da irgendwie Inspirationen hole für irgendwas. Deswegen so die Frage.



T009: Ja, ich schaue mir Videos an, auf allen möglichen Plattformen. Ich stelle Videos und Fotos hoch, vor allem auf TikTok und auf Insta. Also nur TiktTok und Instagram. Ich hole mir Inspirationen von Pinterest, zum Beispiel, wenn ich irgendwas basteln möchte oder was nähen möchte. Oder Dinge zum Ausdrucken, um mir sie dann auf die Wand zu kleben. Auch da hole ich mir Fotos von Social Media. Ja, das ist das eigentlich, was ich mache.

P1: Und wenn du da jetzt was hochlädt, ist es so aus deinem Tag oder irgendwie, ähm, also von dir selber Videos, was du so machst oder was ist das?

T009: Unterschiedlich. Ich habe schon mal Videos gepostet, was ich am Tag mache. Das war vor allem, als ich im Krankenhaus war und mir soo langweilig war, weil ich den ganzen Tag, also in Mödling, weil ich den ganzen Tag nichts gemacht habe. Dann habe ich so einen Vlog hochgeladen oder What i do in a day oder irgendwie so etwas und sonst aber eigentlich so spontane Videos auf Partys oder so ganz banale Lip-Sync-Videos, wo ich mir denke so, ja, okay, mein Outfit sieht gut aus, meine Haare sehen gut aus, jetzt mache ich ein Lied an und tanzt dazu oder sync so.

P1: Ja klar. Und hast du auch schon mal negative Erfahrungen gemacht, wenn du so Dinge hochgeladen hast oder irgendwas von dir gepostet hast?

T009: Ähm, nicht wirklich. Also ich habe negative Nachrichten schon mal erhalten auf Instagram, aber das war nichts spezifisch wegen einem Post, den ich gepostet habe, sondern es waren einfach Leute von meiner alten Schule, die dachten, jetzt nützen sie die Gelegenheit und schreiben mich mal negativ an, aber das hat nichts wirklich damit zu tun, dass ich etwas Bestimmtes gepostet habe.

P1: Okay, was war das? Wie war das denn für dich, dass du diese Nachrichten bekommen hast?

T009: In dem Moment hat das mich fertiger gemacht, als ich wollte. Also normalerweise bin ich so, ja. Es ist mir egal, was andere von mir denken. Und sollen die reden. Aber in dem Moment war ich dann schon so okay... Wie sehr müssen die mich nicht mögen, dass sie jetzt nach einem Jahr, nein, nicht nach einem Jahr, nach vier Monaten überhaupt keinen Kontakt, mich ohne Grund einfach anschreiben. Negativ. Wie sehr muss ich in deren Köpfen so negativ verankert sein? Da habe ich mir schon so ein bisschen ein paar Sachen dazu gedacht, aber das war mir dann nach zwei Tagen war es mir dann auch wirklich egal, weil ich mir dachte sollen die ihre Sachen schreiben, ihre Sachen denken. Die sind in einem Punkt ... gehören zu einem Punkt von meinem Leben, wo ich nicht mehr zurück möchte und auch die Schule und alles. Und mit dem habe ich abgeschlossen und ich lass sie dort.

P1: Das heißt, dass das für die ich einfach so abgehakt, eingeordnet was die da machen und gut so.

T009: Ja.

P1: Okay, gut. Hat dir schon mal irgendjemand gesagt, dass so wie du Social Media nutzt oder dass dein Gebrauch irgendwie problematisch sein könnte?

T009: Meine Mutter hat mich manchmal darauf hingewiesen, dass ich nicht so lange schauen soll. Aber ich glaube, das tut jede Mutter. Teilweise aus Reflex und sonst eigentlich nicht.

P1: Wie siehst du das selber?

T009: An Tagen, wo ich wirklich nichts mache? Also nichts vorhab am Wochenende und ich gammel den ganzen Tag nur im Bett rum und schau fern. Dann denke ich mir okay, jetzt könnte ich eigentlich auch was produktives machen, aber generell habe ich kein Problem mit Konsum, weil ich vergleiche mich auch mit anderen in meinem Alter und dass ich, dass ich eher zum unteren Bereich gehöre.

P1: Okay, das heißt, du hast das für dich schon so ein bisschen reflektiert, auch drüber nachgedacht, dass die Mama irgendwie meint, das ist zu viel und ich ist aber okay, für dich.

T009: Ja.

P1: Okay, gut. Gibt es so zu dem ersten Teil jetzt noch irgendwas, was du ergänzen magst, zu dem, wie du Social Media nutzt, was du für machst online oder zur Gestaltung der Gruppe, also zu Themen, die relevant wären.

T009: Ich habe gerade nicht zugehört.

P1: Ob es zu dem ersten Teil noch Fragen gibt? Also zu dem Teil, wie du Social Media nutzt, was du machst online, wie du es nutzt. Gibt es da noch irgendwas, was du ergänzen magst?

T009: Nein, glaube nicht.

P1: Okay, gut, dann habe ich jetzt ein paar Fragen. Dann frage ich dich immer zuerst, was du beobachtest bei anderen und dann, wie es bei dir selber ist. Also zuerst. Das erste ist: Hast du schon mal? Also da gibt es irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst bei deinen Freundinnen, wo durch die Nutzung von sozialen Medien das Wohlbefinden beeinflusst wurde oder die Stimmung?

T009: Ja, also wie ich schon gesagt habe, eine Freundin von mir hat mit zwölf angefangen, sich selbst zu verletzen, weil sie es auf TikTok gesehen hat. Und andere Bekannte, die ich

kenne, nehmen sich so ihre Motivation zum Abnehmen aus dem Internet oder sehen das Internet teilweise als Auslöser für ihre Essstörung. Und ja, das sind so die zwei Beispiele.

P1: Okay, und das hast du so beobachtet oder habt ihr euch im Freundeskreis da so drüber unterhalten?

T009: Da hat man sich mal drüber ausgetauscht, das kommt manchmal zum Gespräch.

P1: Ja, okay. Und gibt es bei dir selber Situationen, an die du dich jetzt erinnern kannst, wo deine Stimmung oder Wohlbefinden beeinflusst wurde durch soziale Medien?

T009: Also Stimmung im Generellen? Ja. Wenn man wirklich einige negative Videos hintereinander sieht oder auch nur traurige, bearbeitete Videos von irgendeinem Film oder so etwas, beeinflusst das halt schon die Stimmung. Oder wenn zum Beispiel ein Lied im Hintergrund von einem Video ist, das einen in Momente zurückholt, in die man nicht zurück möchte. So etwas ist bei mir schon passiert.

P1: Also dass du quasi, dass es dich traurig macht.

T009: Ja, das schon.

P1: Gibt es auch irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, wo bei deinen Freundinnen durch den Gebrauch von sozialen Medien selbstverletzendes Verhalten ausgelöst wurde? Ja, das hast du schon erzählt. Die hat dann Fotos gesehen, online oder irgendwelche Bilder.

T009: Ich weiß nicht, was sie gesehen hat, aber sie hat gesagt, sie hat es gesehen auf TikTok, dass man das machen kann, wenn es einem schlecht geht. Und dann hat sie es gemacht.

P1: Und bei dir selber? Hast du schon mal eine Situation erlebt, wo soziale Medien bei dir Selbstverletzungen getriggert hat?

T009: Nein. Also. Ich habe unabhängig von Social Media eine Zeit lang damit angefangen.

P1: Okay, aber nie in Verbindung mit Social Media, dass du da irgendwas gesehen hättest oder irgendwelche Videos da waren und die dann die Gedanken ausgelöst haben.

Selbstverletzung?

T009: Nein, so weit ist die Beeinflussung bei mir noch nicht gekommen, weil ich, bevor es zu so einem Punkt kommt, kann ich mich davon, also konnte ich mich davon so abgrenzen. Da habe ich gesagt, das wird jetzt sicher nicht der Grund, warum ich mich jetzt selbst verletzte. Also das habe ich dann (?).

P1: Aber das heißt, du hattest mal Kontakt online, Also du warst irgendwie auf Social Media online und hast du schon mal irgendeinen Content gesehen über selbstverletzendes Verhalten?

T009: Ja, ich habe ein Video gesehen, wo jemand ganz kurz für eine Sekunde ein Bild eingefügt hat von ihrem....Es war so kurz, dass ich jetzt im Nachhinein nicht mehr weiß, ob es Narben oder Wunden waren. Es ist halt ein großer Unterschied. Aber ja, weiß ich grad nicht mehr. Aber das war auch schon triggernd.

P1: Also es war schon für dich triggernd?

T009: Ja,. Es hat mich auch ein bisschen angeekelt, ehrlich gesagt.

P1: Okay. Und das war einmal?

T009: Ja.

P1: Oder hast du öfter schon so irgendwas zum Thema Selbstverletzung gesehen?

T009: Zum Thema ganz oft. Also irgendwelche Sprüche. Also wo jemand einen sehr negativen Spruch hingeschrieben hat über Suizid oder eben Selbstverletzung. Ja, und halt in manchen Videos unbewusst oder mehr oder weniger unbewusst von Leuten, einfach Verbände oder Narben viele, oder so schlecht zensierte Wunden. Also das hatte ich alles schon.

P1: Und hast du das also ganz bewusst aufgesucht, diese Sachen und gesucht oder ist sie das?

T009: Das ist mir passiert.

P1: Okay, und zwar wo und wie?

T009: Auf der For You Page von TikTok. Da kommt dann oft irgendwas zusammen.

P1: Okay. Das heißt, da ist es dann einfach dabei gewesen. So, Hast du es gesehen?

T009: Ja.

P1: Okay. Ähm. Also dann. Hast du Freundinnen oder kannst du dich an Situationen erinnern, bei denen bei deinen Freundinnen durch den Gebrauch von Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T009: Ich glaube nicht.

P1: Und gab es bei dir selbst schon mal so eine Situation?

T009: Nein.

P1: Okay, gut. Gibt es jetzt eine Abschlussfrage von dir? Noch irgendwas zu dem Thema, wo du dir denkst, es wäre total wichtig, noch das hier zu ergänzen? Irgendwas, was dir einfällt, was wichtig wäre. Auch für die Gruppe dann vielleicht.

T009: Nein, ich glaub nicht.

P1: Okay, passt super. Dann vielen Dank.

### **T009 Post-Interview**

P1: Dann starten wir gleich mal, oder? Und wir sitzen hier jetzt zum Post Interview. Von der Gruppe. Also quasi jetzt ist die Gruppenphase zu Ende und das ist jetzt so das Abschlussinterview. Okay. Zur ersten Frage: Du hast jetzt an der Gruppe teilgenommen mit dem Titel Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir jetzt, nachdem du teilgenommen hast, zu dem zu der Überschrift ein? Zu dem Thema?

T009: Ähm, ich dachte, es geht einfach darum wie man umgeht mit Social Media, was man mit Social Media macht. Aber es gab so ganz konkrete Themen und ich habe Begriffe gelernt, die ich vorher noch nicht gekannt habe. Also gekannt schon, aber ich wusste nicht, dass es unter Social Media Kompetenztraining gehört, so wie Cyber Bullying oder dass es etwas mit Beziehungen zu tun hat. Und, direkt, so direkt mit mentaler Gesundheit.

P1: Und gibt es Themen oder welche Themen hältst du in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig? Gibt es da irgendwas, was dir einfällt?

T009: Die ich wichtig halte für was?

P1: Wenn es jetzt Thema Social Media und psychische Gesundheit, ob es da irgendetwas gibt, was wichtig ist? Was dir spontan einfällt.

T009: Vielleicht, dass man mehr darüber reden sollte, wie sehr soziale Medien die mentale Gesundheit beeinflusst, dass das mehr angesprochen werden sollte.

P1: Und warum glaubst du, ist es wichtig? Oder warum hältst du das für wichtig?

T009: Einfach damit mehr Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird. Weil das halt so ein bisschen manchmal find ich unter den Teppich gekehrt wird, dass es so einen Einfluss hat und dass es vielen gar nicht bewusst und dass man es einfach ein bisschen mehr anspricht. Und darüber bewusst macht.

P1: Was könnte das bringen, wenn man sich dessen bewusst ist, wenn man es anspricht?

T009: Dass es vielleicht andere nicht mehr so.... so sehr einen Effekt auf andere, so einen negativen hat, wenn sie darüber Bescheid wissen, dass es so sein kann, also dass man nicht mehr so leicht anfällig dafür ist.

P1: Alles klar. Und wenn du jetzt so schaust, was du jetzt gerade an Social Media Plattformen verwendest, sind es die gleichen wie vor der Gruppe? Oder hat sich was verändert.

T009: Da hat sich nichts verändert.

P1: Ja, und haben sich Situationen, in denen du soziale Medien verwendest, in den letzten vier Wochen verändert?

T009: Nein.

P1: Gibt es in den letzten vier Wochen Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von sozialen Medien, Medien die Stimmung von Freundinnen von dir beeinflusst wurde?

T009: Nein, immer noch nicht.

P1: Okay. Und gibt es in den letzten vier Wochen welche Situationen bei dir selber, wo Social Media deine Stimmung beeinflusst haben?

T009: Ja, aber nicht drastisch. Nur so für 10 Minuten oder so..

P1: Okay. Magst du das vielleicht mal erzählen?

T009: Also ein triggerndes Pro Ana Video auf TikTok, die dann halt manchmal kommen. Die kommen immer und man sieht sie halt manchmal. Und dann ist es halt kurz blöd und dann vergisst man sie wieder.

P1: Kannst dich noch an den Inhalt erinnern?

T009: Ähm, das war so mit dem Sound von All I want for Christmas und dann konnte man so zur Seite wischen. All I want for Christmas. Und bei Is you war dann so eine Waage mit irgendwie 40.3 Kilo.

P1: Das heißt, wie ging es danach? Wie ging es dir danach?

T009: Eigentlich genervt. Also es hat mich beeinflusst im Sinne von, dass ich genervt war und so, aber das hat mich jetzt nicht irgendwie traurig oder sowas gemacht.

P1: Okay. Hm. Okay. Und hast du aktiv auch irgendwas aufgesucht in den letzten vier Wochen? Solche Inhalte?

T009: Nein.

P1: Kannst du dich in den letzten vier Wochen an irgendwelche Situationen erinnern, wo Freundinnen von dir durch den Gebrauch von sozialen Medien zu Selbstverletzungen getriggert wurden?

T009: Nein.

P1: Gab es solche Situationen bei dir selbst, dass du durch Social Media getriggert wurdest?

T009: Nein.

P1: Und gab es in den letzten vier Wochen...Hast du da absichtlich irgendwelche Inhalte aufgesucht, die selbstverletzendes Verhalten zeigen oder thematisieren?

T009: Nein.

P1: Nein. Und kannst dich in den letzten vier Wochen irgendwelche Situationen erinnern, wo wir Freundinnen von dir durch den Gebrauch von sozialen Medien Suizid Gedanken ausgelöst wurden? Bei dir selber?

T009: Nein. Nein, das ist nicht passiert.

P1: Ähm, jetzt haben wir diesen Fragenblock abgeschlossen. Jetzt hätte ich noch ein paar Fragen zur Gruppe selber, an der du jetzt teilgenommen hast. Die letzten fünf Wochen. Und zwar würde ich gerne wissen, was dir an der Gruppe gefallen hat, also an der Teilnahme an der Gruppe.

T009: Ich fand, es hat an sich generell einfach uninteressante Themen angesprochen und ich fand, es war auch ein ganz guter Austausch, weil einer, der mit dem Namen Christoph, der hat immer so viele Sachen gewusst, super interessant, was er erzählt hat und auch so, was er so erfahren hat. Und da habe ich gern zugehört. Und ja, es war sehr einfach ein guter Austausch.

P1: Fein. Und was war so das Beste an der Gruppe oder auch das Schlechteste jeweils? Also was hat am besten gefallen, was dir wenigsten gut gefallen?

T009: Das Beste war immer dann, wenn man nicht irgendwie so Sachen gesammelt hat, so generell zu dem Thema, sondern wenn jemand wirklich konkret eine Geschichte erzählt hat über sein Leben. Das Beste. Und das schlechteste war so bisschen die Uhrzeit, weil also ich war halt immer extremst müde weil es so die Uhrzeit ist wo irgendwie mein Energielevel jeden Tag absackt und das aber so generell an sich an der Gruppe hätte ich jetzt nichts wirklich schlechtes gefunden.

P1: Also so was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

T009: Wie Sag ich das jetzt....Dass Social Media viel mehr negativ beeinflusst, als ich dachte. Ähm, weil ich dachte, es ist halt so: Ja, es gibt so diese Pro Ana Sachen und auch diese triggernden Selbstverletzung Sachen. Aber das ist wirklich so weit gehen kann, dass das in ärgere Richtungen wie Suizid geht oder auch das Sucht so extrem getriggert werden kann oder romantisiert werden kann auf Social Media und so. Das wusste ich alles nicht so wirklich bzw. es war mir nicht bewusst und ich habe es noch nie erlebt. Und das habe ich jetzt so ein bisschen mehr. gelernt

P1: Okay, ähm, gibt es sonst noch irgendwas, was du gelernt hast, was dir spontan einfällt?

T009: Nein. Nein.

P1: Hast du irgendwelche neuen Websites oder soziale Medien gelernt, die sich kennengelernt durch die Teilnahme der Gruppe, die sich mit selbstverletzendes Verhalten beschäftigen?

T009: Im negativen Sinne?

P1: Dass du jetzt irgendwas Neues dazu gelernt hast?

T009: Nein. Nein.

P1: Oder? Okay. Passt. Und nimmst du jetzt, nach der Teilnahme an der Gruppe Veränderungen in deinem Umgang mit sozialen Medien wahr?

T009: Nicht wirklich.

P1: Okay, gut. Abschließende Frage: Magst du noch irgendwas ergänzen? Ist dir noch irgendwas eingefallen? Irgendwas, was dir wichtig ist, was du gerne noch loswerden magst?

T009: Nein. Okay.

P1: Ja. Dann vielen herzlichen Dank.

### **Prä-Interview T010**

P1: Gut, dann starten wir. Heute ist das Interview mit Patient T010. Okay, dann zur ersten Frage. Das ist jetzt mal eine ganz, eine große, grobe Frage an das Thema der Gruppe, an der du teilnehmen wirst, heißt Social Media Kompetenz Gruppe. Was fällt dir zu dem Thema ein?

T010: Ähm, wahrscheinlich einfach Social Media und wie es sich auf die mentale Gesundheit auswirken kann. Also kann ich mir darunter mal vorstellen. Also ein solches Thema.



P1: Ja. Was ist denn aus deiner Erfahrung in Bezug zu Social Media und mentale psychische Gesundheit wichtig? Also, ähm gibt es da welche Themen, die wichtig sind oder woran denkst du da?

T010: Über das Cybermobbing? Sowas.

P1: Was kann noch Auswirkungen haben, aus deiner Perspektive, auf die psychische Gesundheit in Bezug zu sozialen Medien? Gibt es irgendwas, was dir spontan einfällt? Wenn nicht ist auch okay., vielleicht kommt ja noch später irgendwelche Ideen dazu.

T010: Kontakt. Ähm. Unter Freunden. Ist dann einfacher.. Ähm. Vielleicht Phishing, aber das wird ein großes Thema.

P1: Aber ist auch ein Thema. Ja, sicher. Okay, das heißt, es sind lauter so Themen, die sich auch auf unsere, auf unsere psychische Gesundheit, auf unser Wohlbefinden auswirken könnten. Okay. Und aus welchen Gründen findest du, dass diese Themen relevant sind?

T010: Damit man sich davor in Acht nehmen kann, wenn man selber auch soziale Medien benutzt und lernen kann, eben wie man so was abwendet.

P1: Also was ich da jetzt raus hör, quasi das ist was mit dem wir irgendwie alle die das nutzen, konfrontiert sein können. Und es ist halt aus deiner Perspektive relevant zu wissen, damit man sich so ein bisschen schützen kann davor ?

T010: Also man weiß, was kommt halt.

P1: Und was?

T010: Was kommen kann.

P1: Also was meinst du genau? Und was macht das dann auch mit einem?

T010: Naja, so was wie Cybermobbing, dass man, weil etwas Unbekanntes ist, immer schwieriger zu verarbeiten für dich selbst, als wenn du es schon kennst. Also wenn du schon mal davon gehört hast.

P1: Okay. Und das heißt, wenn man es weiß, dann kann man es erkennen und irgendwie damit umgehen. Ja, stimmt. Ja. Jetzt mal so zu deinem Social Media Gebrauch. Welche? Wo bist du online? Was nutzt du?

T010: Also als Kommunikationsplattformen. Ähm, Discord größtenteils. Ähm, halt Familie und so auf WhatsApp. Ähm. Und sonst? Von den bekannten Sachen. YouTube. Twitch. Selten. Ähm. Ja, das war's.

P1: Also, Instagram ?

T010: Gut, also habe ich halt.

P1: TikTok?

T010: Ja TikTok das habe ich noch vergessen. So was wie Instagram, Snapchat, Twitter, das jetzt umbenannt wurde in X. Da habe ich überall Accounts verwende ich aber kaum.

P1: Also okay, das heißt, da gibt es mehrere Dinge und es ist unterschiedlich in Gebrauch. Kannst du dann deine Nutzung so ein bisschen beschreiben, also dein Konsum quasi. Wie nutzt du Social Media? Wann? Wie machst du das?

T010: Also TikTok meistens für zwischendurch. Und YouTube so größtenteils einfach um Unterhaltungsvideos und so zu schauen und für Tutorials oder so...

P1: Und bist du jetzt zum Beispiel auf YouTube dann mit anderen irgendwie im Austausch? Oder ist es eher so, dass du dir das Video anschaust oder kommentierst du auch?

T010: Ich kommentiere nicht wirklich. Ich schaue mir meistens nur zur Unterhaltung Videos an.

P1: Okay. Und sonst? Also. Also du nutzt Twitch hast du gesagt?

T010: Twitch ist selten, so selten, also ähnlich wie Instagram halt.

P1: Also Tiktok, hast du gesagt, nutzt du, wenn du Zeit hast?

T010: Zwischendurch so, keine Ahnung. Wenn man jetzt Lust und Lust hat auf irgendwie schnellere Unterhaltung, aber man jetzt nicht wirklich ein YouTube Videos suchen will oder so, geht man direkt auf Tiktok und scrollt durch.

P1: Das heißt, wenn man zwischendurch ein bisschen Zeit hat und schnell was Nettes will, so machst du das? Okay. Und jetzt noch mal, mich würde auch interessieren: Nutzt du das täglich, oder wie oft nutzt du soziale Medien? Wie lange? Ähm, ja, damit ich so ein bisschen ein Bild hab.

T010: YouTube auf jeden Fall täglich und auch mehrere Stunden täglich. Und Tiktok war früher mehr. Im Moment ein bisschen weniger. Ähm, ich würde sagen, in der Woche vier, fünf mal. Aber da kommt es auch drauf an, wie lange. Aber eher so halbe Stunde, höchstens.

P1: Und so insgesamt am Tag, wenn es alles zusammenrechnet. Kannst du es irgendwie sagen, wie viel Stunden du da Social Media Plattformen verbringst?

T010: Also Social Media.... Wenn wir noch Kommunikationsplattformen wie Discord dazu zählt, dann eigentlich meine komplette Freizeit.

P1: Das sind zehn Stunden? 12 Stunden?

T010: Wenn ich im Home Office bin halt. Dann ist mein PC halt die ganze Zeit an! Also Home Office war dann von sieben bis. Kommt drauf an wie lange ich wach bleibe. Wahrscheinlich 23:00 Uhr, also ziemlich lange.

P1: Das sind schon 16 Stunden.

T010: Ja 16 Stunden ca. Und wenn ich halt Schule habe, so wie heute. Ähm, wobei, da habe ich auch meinen Laptop mit dabei. Also ja, Wochenende auch so viel. Also so viel, bleiben wir mal bei 16 Stunden. Durchschnittlich.

P1: Okay. Und wenn du jetzt diese Kommunikationsplattformen weg rechnest und jetzt Social Media, zum Beispiel, Tiktok, Instagram und solche Sachen.

T010: Also nur TikTok und YouTube. Das ist immer wieder verschieden, weil manchmal schaue ich ja auch Serien oder so. Das ist dann halt nicht auf YouTube, sondern auf anderen Plattformen. Aber im Moment im Durchschnitt tatsächlich sehr viel, also zehn Stunden. Es kommt immer drauf an, wie viel ich mache. Also ob ich jetzt mit Freunden spiele oder ob ich jetzt irgendwas arbeite oder ob ich nur den ganzen Tag einfach irgendwie Video schaue.

P1: Gibt es da irgendwelche speziellen Situationen oder so, wo du Social Media nutzt?

T010: Eigentlich immer.

P1: Immer. Gibt's da irgendwelche Gelegenheiten? Also einfach, wenn du Zeit hast. Oder gibt es da irgendwas, was gekoppelt ist? Also viele nutzen sie ja zum Beispiel. Keine Ahnung. Wenn sie im Bus sitzen oder im Zug sitzen oder beides. Oder vorm Einschlafen. Also gibt es bei dir da irgendwas, wo du sagst da immer?

T010: Ja, immer. Eigentlich. Also nicht nur da, immer, sondern immer, eigentlich.

P1: Ständig online irgendwo.

T010. Also ich bin jetzt so wie ich, außer ich muss halt aufpassen im Unterricht oder so, da dann halt nicht. Aber sonst geht die Zeit weg.

P1: Das heißt du hast immer irgendwo deinen Laptop in der Schule oder dein Handy und bist du eigentlich immer verfügbar?

T010: Ja, nicht ganz so... Wie gesagt, wenn ich irgendwie so vielleicht etwas in der Firma hab. Also im Moment haben wir ab und zu immer so einen externen Kurs. Ähm, und da kann ich halt währenddessen nicht online sein.

P1: Aber wenn es geht, dann schon. Okay. Passt jetzt grad gut zur nächsten Frage. Irgendwie. Hat dir schon mal jemand gesagt, dass dein eigener Gebrauch von Social Media auch problematisch sein könnte?

T010: Allgemein. Meine Mutter und die meisten anderen. Ich sitz halt so viel vom PC und so...

P1: Ja, wie siehst du das selber? Also die Mama sagt das jetzt, Freunde sagen, wie siehst du selber?

T010: Na, das ist schon ziemlich viel, aber ich finde es nicht unbedingt so problematisch. Das einzige wirkliche Problem, was es da halt gibt, ist halt, dass ich einen Vitamin D Mangel habe, weil ich nicht viel an der Sonne bin. Ähm und was jetzt aber weniger im Moment das Problem ist, ist halt die Sehstärke. Ähm, weil ich sehe da nicht so viel in die Ferne, was sehr anstrengend ist für die Augen und ich bin im Moment schon bei -9 Dioptrien, also sehr viel. Aber das ging eine Zeit lang sehr, sehr schnell hoch und in den letzten zwei Jahren ging das kaum hoch. Also halbe Dioptrien in den letzten zwei Jahren, glaub ich, ging es hoch. Ähm, weil ich habe jetzt besondere Gläser, das ist nur eine Studie und diese Gläser haben so ein Bienenwaben Muster und nur in der Mitte halt einen Punkt, wo man klar durchsehen kann und am Rand sieht man halt verschwommen und weiß nicht was genau das auswirkt. Aber es funktioniert auf jeden Fall, dass die ähm Sehstärke auf jeden Fall gestoppt wird.

P1: Also es ist nicht schlechter worden jetzt seitdem du das hast.

T010: Nicht viel. Wie gesagt, zwei Jahre warens so circa und davor schon. Also ich habe in der Volksschule schon angefangen mit zwei, drei Dioptrien, also -2, -3.

P1: Okay, also das ist das, was du selber so als Auswirkung die problematisch ist sehen würdest. Ja, du hast gesagt ja die Mama sagt schon, manchmal ist es irgendwie problematisch. Kannst du einschätzen, welche Situationen oder was sie da genau als problematisch empfindet?

T010: Ja, auch das, was ich gesagt habe. Einfach. Also, dass ich halt weniger an der Sonne bin. Und wenn ich in die Ferne schau, weil es ist jetzt halt auch, ähm allgemein, also weil auch wenn ich, wenn ich nicht zu Hause bin, sondern auf der Arbeit. Ich arbeite also

Lehrenden Beruf Applications Entwickler, also Programmierer und deswegen sitze ich da auch noch vor dem Bildschirm.

P1: Okay, das heißt, die Mama macht sich Sorgen, dass das ein bisschen einseitig ist. Und du nicht rauskommst, dich nicht bewegst. Okay. Ist das nachvollziehbar die Sorge von der Mama?

T010: Ja, ja. Also, was ich hier gemacht habe, war so.. Vitamin D Mangel. Da hab ich jetzt auch ein Medikament dagegen und in die Ferne sehen? Aber das ist tatsächlich mit der Brille eh nicht allzu schlimm.

P1: Okay, ich habe jetzt ein paar Fragen, wo ich dich zuerst frage, was du beobachtetest bei deinen Freundinnen und dann, ob es das bei dir selber auch gibt. Okay. Also zum Ersten, ob du dich an irgendwelche Situationen erinnern kannst, in denen die Nutzung von Social Media die Stimmung von deinen Freundinnen beeinflusst hat.

T010: Kommt drauf an, was Social Media, was alles als Social Media zählt.

P1: Das ist eine gute Frage.

T010: Videospiele auch?

P1: Jein. Es kommt drauf an, wenn man es hält. Wenn sie dann auch mit Kommunikation verbunden sind und Austausch, dann ist die Grenze wahrscheinlich so schon ein bisschen überschritten. Wenn es einfach nur Gaming ist, dann ja. Aber was? Was fällt dir vielleicht ein? Und was hast jetzt gedacht?

T010: Naja, also wenn man zum Beispiel ist, es gibt halt ein Spiel, da spielen wir viel. Das heißt ?. Das ist ein Shooter Game. Und ich meine da ist auch Kommunikation dabei. Also es gibt einen Teamchat und auch einen Chat, dass wir über mit den Gegnern schreiben kannst, wenn du willst. Und im Team kannst du halt auch mit Stimme kommunizieren, mit deinen Kameraden und ja. Also da, wenn man halt so mehr Runden hintereinander verliert oder so, ist die Stimmung schon... man ärgert sich.

P1: Aber okay, und jetzt abgesehen vom Spielen sonst irgendwann, mal irgendwas ?

T010: Kann halt auch zum Beispiel aufregen, wenn einer der Teamkameraden jetzt blöd sind. Wenn die die ganze Zeit ins Mikrofon reden oder dich nicht konzentrieren kannst, dann ist es auch blöd.

P1: Und gibt es bei dir selber Situationen, wenn du jetzt an Social Media denkst, jetzt wirklich so klassisches Social Media. Das, was du vorhin aufgezählt hat, was du so nutzt, das das mal Einfluss hatte auf deinen, auf deine Stimmung oder Wohlbefinden?

P3: Ja.

P1: Ja. Kannst du die Situation beschreiben, an die du da jetzt gerade denkst?

T010: Also sofort als Extreme fällt mir ein Fall von Cybermobbing ein. Ja.

P1: Ist dir das passiert oder hast du das miterlebt?

T010: Das ist mir passiert.

P1: Magst du kurz ein bisschen erzählen? Ganz kurz vielleicht.

T010: Also, es war so, dass eine Freundesgruppe, die ich nur online kannte. Ähm. Also das ist wirklich eine sehr lange Geschichte, wie ich die getroffen habe, weil das sind Freunde von Freunden, von Freunden, von Freunden, von Freunden, die ich dann halt irgendwann mal kennengelernt habe. Und mit dem habe ich dann auch ?Spielname? gespielt und ähm, es war dann eine Gruppe von Mädchen, die wohnen in Tirol oder so. Ähm und die. Also da gab es dann einmal eben so, dass die mal irgendwie zusammen waren und dann haben sie mir halt, ähm, Dinge geschrieben und die eine, die ich am besten kannte, also von der ich auch die Freunde, dann eben der anderen alle kennengelernt habe, die hat sich dann auch entschuldigt. Ähm. Also sie meinte, es war Gruppendrang und ähm. Also ich meine, ich habe ihr verziehen, aber bisher habe ich sie dann. Also seitdem habe ich nie wieder irgendwas von ihr gehört.

P1: Hast du Abstand gehalten, oder?

T010: Also mir war es nicht wichtig, jetzt wieder mit ihr zu reden. Also, ähm. Ich hab sie halt mal entblockt gelassen. Sie hat sich halt nie wieder gemeldet.

P1: Okay. Und über das haben wir da vielleicht in der Gruppe ja auch noch die Möglichkeit, dass du uns da im Austausch ein bissi erzählst, wie das dann für dich war, was du da genau erlebt hast. Aber wir haben ja auch einen Themenblock, der dieses Thema auch als Schwerpunkt hat. Okay. Und kannst dich noch erinnern, was das damals mit dir gemacht hat? Wie? Wie hat sich das auf dich ausgewirkt, als du das erlebt hast?

T010: Ja, also das war circa zu der Zeit, wo ich zum Ersten Mal ambulant hier war. Also das war, es war halt genau der Moment auch wo ich dann keine Antidepressiva mehr hatte, weil meine Psychiaterin auf Urlaub war und eigentlich ein Termin ausgemacht war, also ich einen Termin ausmachen wollte, dann aber einen Termin ausgemacht war anscheinend, den ich dann

eben verpasst habe. Ähm und deswegen hatte ich dann halt keine Antidepressiva mehr. Und zeitgleich ist eben diese Sache passiert und deswegen habe ich mich auch nicht sofort gemeldet oder so weil ich sehr zurückgezogen war und nach einer Woche oder so hat es meine Mutter bemerkt und ist dann direkt mit mir hierher gefahren und dann war ich paar Wochen, also wöchentlich halt ambulant hier immer wieder, bis halt meine Psychiaterin wieder zurück war.

P1: Und wie ging dir damals? Also es wird ja einen Grund gehabt haben, warum du dann da warst. Also wie kannst dich noch erinnern, wie du dich gefühlt hast, also was das mit dir gemacht hat.

T010: Sehr schlecht.

P1: Schlecht. Also so quasi wütend, traurig?

T010: Nicht wütend. Also sowas wie Wut hab ich nicht wirklich. Ähm, wenn, dann lenke ich diese Wut meistens auf mich und das resultiert dann in Selbstverletzung. Ähm, aber es ist eher Trauer.

P1: Traurig warst du damals. Okay. Hast du sonst noch irgendwelche Erlebnisse gehabt? Also, außer dem, was du schon geschildert hast, jetzt mit Bezug auf Social Media, die sich so auf deine Stimmung ausgewirkt haben.

T010: Also eine Sache, die eigentlich was damit zu tun hat, schon. Ähm, also der Auslöser sozusagen für meine Depressionen war. Der Hauptauslöser war eine toxische Beziehung, die war online auf Discord eben, also war auch geplant, eben sich zu treffen, aber wurde nie was draus.

P1: Okay, das heißt, das hat dich auch sehr traurig gemacht?

T010: Es war einfach. Also es war eine toxische Beziehung. Wie gesagt, die mich halt mit der Zeit sehr sehr sehr mental mitgenommen hat. Und ähm, das habe ich halt alles mitgemacht, in der Hoffnung, ähm, sie irgendwann zu treffen. Aber das hat dann damit geendet, dass sie Schluss gemacht hat und drei Tage danach habe ich dann herausgefunden, dass ich fünf Monate oder so schon betrogen wurde.

P1: Also das heißt, sie hatte dann quasi parallel zu dir noch jemand anderen. Okay. Jetzt verstehe ich, dass es schwierig ist.

T010: Es war halt... Ich versuche es kurz zu fassen, aber relativ genau. Wie die Beziehung halt begonnen hat, war sie selbst depressiv. Deswegen habe ich halt alles getan, um ihr

auszuhelfen und für sie da zu sein. Und das war eigentlich schon fast krankhaft, wie sehr ich ihr halt versucht habe, wie sehr ich Angst hatte nicht da zu sein für sie, falls sie mich braucht. Ähm, zum Beispiel so was wie Kino oder so war dann sehr schlecht, also sehr schlimm.

P1: Dass du ins Kino gehen konntest?

T010: Also das war sogar einmal, ähm da war ich im Kino mit Freunden und während ich im Kino war und halt nicht erreichbar war, ging es ihr halt sehr schlecht und da konnte ich halt nicht für sie da sein. Und das, das war halt noch mehr Druck und so und ja, irgendwann. Also ich würde sagen, also die Beziehung war neun Monate lang und ich würde sagen, nach vier Monaten wurde es dann besser für sie und ich denke, es war einfach, zu dem Zeitpunkt hat sie mich dann nicht mehr gebraucht und deswegen hat sie dann angefangen sich einen anderen zu suchen.

P1: Okay, das war natürlich sehr verletzend, oder? Du hast schon einiges erlebt.

T010: Und ich denk, sie wollen halt einfach nicht die Böse sein, die Schluss macht. Deswegen hat sie dann noch fünf Monate gewartet, ähm, bis sie irgendwann die Schuld auf mich schieben kann, weil sie wurd halt immer distanzierter und so und das hat mich auch immer mehr mitgenommen hat. Und ähm, irgendwann habe ich dann halt, es hat eh sehr lange gedauert. Ähm erstens, weil es halt schwer für mich auch die Überwindung und zweitens weil du kannst nicht wirklich ein Gespräch suchen mit einer Person, die dir fast nie antwortet. Und irgendwann hab ich es dann halt geschafft und dann hatten wir so zwei Stunden eine Diskussion, eine Streiterei und dann hat sie Schluss gemacht. Und drei Tage danach habe ich dann rausgefunden, dass sie schon seit fünf Monaten einen anderen hat.

P1: Da muss man auch erst mal durchatmen, oder? Okay, vielen Dank auf jeden Fall für deine Offenheit. Gibt es noch was, was dir einfällt?

T010: Etliches?

P1: Ja?

T010: Was in zwei Jahren halt alles passieren kann.

P1: Also so quasi. Soziale Medien und Stimmung. Wohlbefinden.

T010: Eigentlich so gut wie alles halt online. Weil ich mein ganzes Privatleben ist ja gefühlt online. Ähm. Aber ja, wie gesagt, das war halt der Hauptauslöser. Und dann ab da gings immer nur bergab.

P1: Wann war das, als das passiert ist?



T010: Also, ähm, das war letztes/ vorletztes Jahr, glaube ich. Also von vorletzten Jahr bis zum letzten Jahr. Also ich glaub 2021 ähm März bis. Wobei doch nur vorletztes Jahr, also März bis Oktober auf jeden Fall. Das weiß ich.

T010: Ja, ich war. Ich glaube, das war. Das war 2021.

P1: Okay, ich werde dann zur nächsten Frage übergehen. Falls da noch was einfällt, haben wir am Schluss auch noch Zeit.

T010: Also was so ein Thema, was wir noch, ähm was man machen könnte es ähm nach dieser Sache mit meiner Ex war das war ich halt sehr verzweifelt und ähm hab dann online versucht eben schnell wieder Kontakt zu finden mit jemand. Das ist dann auch nicht gut geendet. Ähm, also ich wurde auch wegen dieser Beziehung, ähm in der Schule, nicht wirklich. Also nicht wirklich stark, aber schon gemobbt auch. Und ähm, das ging halt danach dann auch noch weiter. Also er hat dann versucht, mich immer wieder zu ärgern. Es war spezifisch, spezifisch eine Person, die halt besonders darauf rumgehackt hat und ähm diese Person. Also ich habe ich habe kurz nach, auch noch Oktober glaube ich, war es Ende Oktober circa ein anderes Mädchen kennengelernt. Ähm der mich.

P1: Auch online?

T010: Ja. Der ich mich dann auch versucht habe schnell näher zu kommen, weil ich eben sehr verzweifelt war. Ähm. Und ähm. Irgendwann hat sie mich dann plötzlich blockiert. Ohne Erklärung oder irgendwas. Und wirklich Monate später habe ich dann rausgefunden, dass es eben die Schuld von diesem Mobber war. Was genau passiert ist, weiß ich nicht, aber ich weiß auf jeden Fall, dass er da mit drinsteckt. Weil, ähm, ich habe ja halt dann, nachdem ich blockiert wurde. Das hat mich überall blockiert, außer E-Mail Adresse. Weil sie wahrscheinlich nicht bedacht hatte dass ich noch ihre E Mail Adresse hatte. Weil ich ihr immer Zugriff auf Drive Ordner gegeben habe. Und da habe ich noch eine Abschieds E-Mail geschrieben. Und irgendwann, ähm, wo mich diese Person, die mich gemobbt hat, dann, ähm, wieder ein bisschen provozieren wollte, hab ich halt zurück provoziert. Und irgendwann hat er eben diesen Screenshot geschickt von dieser E-Mail, der aufgenommen wurde, von ihrem Handy, also von dem Mädchen.

P1: Okay.

T010: Also es war halt eindeutig, dass es von ihrem Handy kam, weil sie war slowakisch oder so. Und das Handy war halt auf Slowakisch gestellt.

P1: Okay, das heißt, dass das du eigentlich zwei solche Erlebnisse auch zu Mobbing Erfahrungen unabhängig voneinander. Okay. Kannst du dich auch an irgendwelche Situationen jetzt bei deinen Freunden? Vielleicht hast du das schon mal erlebt. Erinnern? Wo durch Social Media Selbstverletzung getriggert wurde.

T010: Nicht, dass ich wüsste.

P1: Gab es das bei dir selbst mal, dass du durch Social Media getriggert wurdest? Zur Selbstverletzung?

T010: Ja.

P1: Ja. Kannst du mir das mal schildern? Die Situation, wie das war, was das ausgelöst hat.

T010: Also, das ist halt, wenn ich sehr verzweifelt bin oder so, ähm, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher eben, dass ich Selbstverletzung mache. Ähm. Und das kann halt passieren. Auch bei solchen Situationen wie zum Beispiel Cybermobbing und so.

P1: Okay, also quasi damals, wie das war mit dem Cybermobbing, kannst du dich erinnern, dass du dich dann auch dadurch getriggert gefühlt hast? Zur Selbstverletzung.

T010: Ähm. Ja, auf jeden Fall. Das, ähm mit den Online... Dieser Freundesgruppe.

P1: Ja. Kannst du dich noch an solche Situationen, auch an andere Situationen erinnern? Wo es zur Selbstverletzung kam, ausgelöst durch soziale Medien.

T010: kommt halt immer drauf an.

P1: Also ein bisschen. Damit ich ein bisschen ein Bild. Aber was passiert ist? Genau.

T010: Es kommt halt auch immer darauf an, ob das Spiel zählt.

P1: Erzähl mal.

T010: Ähm, es muss nicht direkt vom Spiel ausgelöst sein, aber einfach, ähm. Wie schon gesagt, wenn ich wütend bin, also wenn ich gereizt bin, dann lenke ich das automatisch auf mich um und so entsteht größtenteils die Selbstverletzung.

P1: Okay. Hm. Und suchst du zum Beispiel online auch aktiv nach irgendwelchen Inhalten die Selbstverletzung zeigen oder thematisieren?

T010: Nö.

P1: Nein. Und ist dir das schon mal in deinem Feed oder irgendwo sowas vorgeschlagen worden, dass du es gesehen hast? Ähm, Tiktok oder wo auch immer, obwohl du nicht aktiv danach suchst. Aber es scheint einfach auf.

T010: Jetzt nicht direkt, aber, ähm.... Ich glaube, das war allgemein ein sehr großes Thema. Weil ich war da halt null in dieser Bubble. Aber ich habe trotzdem Tiktoks sofort bekommen und jeder meiner Freunde hat auch Tiktoks davon bekommen. Also alle die Tiktok benutzt haben, das war ein Tiktokker glaub ich, der sich umgebracht hat wegen Cybermobbing. Weisst du was cosplaying ist? Und da hat er halt so einen bestimmten Videospielecharakter glaube ich gecoplayt. Und da hat er halt dann immer wieder so Tiktoks so hochgeladen. Also er hat die Videos meistens nicht selber bearbeitet, sondern hat da jemand anderen gehabt, die für ihn bearbeitet und ähm dann wollt irgendjemand, der irgendwie was gegen den hatte oder so, ihm halt eine Falle stellen und hat dann glaube ich einer Freundin von ihm oder so gesagt, sie soll sich bei ihm als Editiererin melden und die war ja aber so minderjährig, war 17 oder so. Und die soll halt versuchen ihn irgendwie zu triggern, dass da irgendwie was.....Was jetzt? Äh ähm wie nennt man das in Deutsch? Innappropriate. Unpassendes. Das da was Unpassendes passiert. Und das er etwas schon am besten Sexuelles sagt zu ihr, weil sie eben minderjährig ist und der volljährig ist, um ihn dann exposen zu können. Und das hat er dann ähm einmal eben. Also sie hat sehr viel, sehr lange versucht auf jeden Fall ähm und hat lange nichts erreicht. Ähm und irgendwann dann hat er glaub ich einmal, ähm geschrieben, ich sollte dich heiraten oder so, weil dieses diese Editierung, die sie halt gemacht hat, so wunderbar war. Und weil er sich so gefreut hat, hat er das halt so flüchtig gesagt. Und das wird dann halt direkt geleakt und als Beweis gemacht, dass er pädophil ist usw. Und dieser ganze Ansturm wurde dann glaube ich zu viel und er hat sich dann im Livestream auf TikTok das Leben genommen.

P1: Heftig. Okay, das hast du gesehen?

T010: Naaa also.... Ich habe nur Videos bekommen, wo diese ganze Situation erklärt wurde.

P1: Okay, okay. Das heißt, das war einfach dabei. Deswegen hast du es gesehen? Okay. Und hast du auch. Kriegst du da auch andere Videos oder so? Mit Inhalt? Psychische Erkrankungen oder diese Themen? Ja, es kommt einfach so, oder suchst du da aktiv danach?

T010: Ja, es ist. Es kommt ...aber so. Hat ja so einem Algorithmus und so dahinter.

P1: Also, was kommt bei dir? Was gibt dir dein Algorithmus?

T010: Alles Mögliche. Also, ähm. Ich würde sagen drei Grundthemen: Entweder Unterhaltungsvideos einfach, die lustig sein sollen, das zweite Cosplaying und das dritte ebensolche Videos, wie du gerade erwähntest.

P1: Also wo? Was wird da thematisiert?

T010: Einfach Trauer, glaube ich allgemein und Depressionen. Also tatsächlich nicht so viel. Größtenteils ist es Unterhaltungsvideos. Und diese Cosplayvideos.

P1: Okay. Hast du schon mal bei deinen Freundinnen durch Social Media mitbekommen, dass durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T010: Nein.

P1: Gab es das bei dir schon mal?

T010: Ja, aber nicht so, als wenn die vorher nicht da gewesen war. Ich meine ja schon, weil. Ich meine, die Beziehung war ja der Auslöser.

P1: Ja.

T010: Und seit dem Suizidgedanken hatte ich immer schon. Jetzt nicht so penetrant oder so, aber ich habe halt schon immer mich gefragt: Wäre interessant zu wissen, was danach kommt, wenn man stirbt. Aber ich hatte nicht wirklich einen Grund, wieso ich sterben sollte. Und seit dem Auslöser eben ist der Todeswunsch da.

P1: Okay. Ist anhaltend geblieben. Okay. Und? Gab es auch andere Situationen, durch die Suizidgedanken ausgelöst wurden? Mit Bezug zu Social Media?

T010: Wie?

P1: Dass durch soziale Medien Suizidgedanken bei dir ausgelöst wurden.

T010: Die sind einfach stetig da.

P1: Die sind immer da. Okay. Okay. Gibt es sonst noch irgendwas? Abschließende offene Frage Gibt es sonst irgendwas von dir, wo du dir denkst, das wurde jetzt noch nicht besprochen? Also irgendein Thema bezüglich Social Media, irgendwelche Fragen, Anliegen irgendwo ist dir einfallt, wo du denkst, das ist wichtig, dass du das jetzt noch sagst und ich das erfahre? Nö. Alles gesagt. Okay, gut, dann vielen Dank. Vielen Dank für deine Antworten. Fürs Mitmachen.

### **Post-Interview T010**

P1: Heute ist das Post Interview mit T010 und wir starten gleich mit der ersten Frage, oder? Das Thema der Gruppe, an der du jetzt teilgenommen hast in den letzten Wochen war Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir jetzt nach der Teilnahme an der Gruppe zu dem Thema ein, also zu dem Thema Social Media Kompetenz Gruppe?

T010: Ja, inwiefern?

P1: Ganz spontan. Irgendwelche Begriffe, irgendwelche Gedanken, die du dazu hast?. Was das ist? Was alles?

T010: Also, ähm. Auf jeden Fall würde ich sagen Vorbeugen. Das heißt, man lernt eben wie man, ähm. schlechte Dinge im Netz vor allem in Social Media, , vorbeugen kann und den dementsprechend aus dem Weg gehen kann. Oder auch lernt, mit denen umzugehen.

P1: Okay. Und gibt es da irgendwelche Themen oder welche Themen hältst du in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig? Gibt es da was, was dir einfällt?

T010: Also das erste, was wahrscheinlich den meisten einfällt, ist Cybermobbing. Ähm, und das ist eigentlich ein sehr großer, umfassender Begriff. Und er könnte jetzt rein theoretisch eben auch noch Doxxing sagen, aber das wäre eigentlich könnte man unter Cybermobbing schon einordnen.

P1: Aber für mich, für dich ist jetzt das Thema. Also wenn du an Social Media und psychische Gesundheit denkst, du denkst an Cybermobbing und dass das halt Auswirkungen hat.

T010: Und eben auch positiv ist. Also Social Media kann auch positive Auswirkungen haben auf deine mentale Gesundheit.

P1: Und inwiefern?

T010: Vielleicht mal als Beispiel. Man kann auch online Freunde kennenlernen. Es geht einfach viel leichter mit Social Media. Und wenn man vielleicht eher so eine introvertierte Person ist, kann man vielleicht eben online langsam so seine Komfortzonen verlassen und online eben dann neue Leute kennenlernen und sich mit denen anfreunden. Und vielleicht kann man dann so merken, weil es online ist es halt leichter, als in echt, zu merken: Eigentlich ist es ja gar nicht so schlimm, neue Leute kennenzulernen.

P1: Okay, also man kann sich im Netz ein bisschen ausprobieren. Du das jetzt diese paar Themen genannt. Warum hältst du die für wichtig?

T010: Weil nicht jeder darüber Bescheid weiß und es aber nützlich sein kann für uns und die meisten.

P1: Und verwendest du heute, jetzt, nach der Teilnahme an der Gruppe die gleichen Social Media Plattformen wieder vor oder hat sich das verändert?

T010: Eigentlich das gleiche. Ich meine, ich habe jetzt noch so kurzfristig, seit gestern verwende ich Snapchat wieder, weil ich eben mit einer Person über Snapchat schreibe, die ich

halt auf einer anderen Plattform kennengelernt habe. Die heisst Uber, die die ist halt so zum Freunde finden und so..

P1: Okay, das heißt, du siehst, was dazugekommen ist in der letzten Zeit. Und haben sich die Situationen, in denen du soziale Medien verwendest, in den letzten vier Wochen verändert?

T010: Nein.

P1: Okay. Gibt es in den letzten vier Wochen irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, in denen durch die Nutzung von sozialen Medien die Stimmung von Freundinnen von dir beeinflusst worden ist?

T010: Äh.

P1: Vielleicht frage ich die nächste Frage. Gibt es in den letzten vier Wochen irgendeine Situation, an die du dich erinnern kannst wodurch durch soziale Medien deine eigene Stimmung beeinflusst worden ist. Positiv, Negativ, dass das Auswirkungen gehabt hat. Die Social Media Nutzung auf deine Stimmung. Kannst du dich an irgendwas erinnern? Irgendwelche Situationen?

T010: Na ja, bestimmt. Also wenn meine Stimmung nicht so gut ist und ich dann etwas schaue und ein bisschen entspanne, dann wird das auch schon besser.

P1: Ja, und gibt es irgendwelche Situationen, in denen ihr in den letzten vier Wochen, an die du dich erinnern kannst, wodurch die Nutzung von Social Media Selbstverletzung bei dir getriggert wurde?

T010: Nein.

P1: Bei Freundinnen von dir?

T010: Nicht, dass ich wüsste.

P1: Und hast du in den letzten vier Wochen irgendwelche Inhalte aufgesucht? Online, die Selbstverletzungen zeigen oder thematisieren?

T010: Nein.

P1: Und hast du in den letzten Wochen vier Wochen irgendwelche Situationen erlebt, wodurch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T010: Ich glaub nicht wirklich.

P1: Ähm, das war jetzt mal so der Teil zu den Inhalten. Und jetzt hätte ich noch ein paar Fragen zur Teilnahme an der Gruppe. Also zum einen: Was hat dir denn an der Teilnahme in

der Gruppe gefallen? Also, du hast jetzt teilgenommen. Die letzten paar Wochen. Was hat dir daran gefallen? Was hat dir inhaltlich gefallen oder allgemein? Was hat dir gefallen?

T010: Ja, also ich fand gut, dass es eben interaktiv ist. Also vor allem, eben alle anderen, dann alle anderen, alle Teilnehmer einbringt und eben sie auch nachdenken lässt. Ähm und was halt eben die Aufmerksamkeit steigert. Und ja, der Umgang allgemein war sehr gut.

P1: Okay, gab es etwas, was dir am besten gefallen hat oder am wenigsten gut?

T010: Nein.

P1: Was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

T010: Hm. Also ich denke nicht wirklich lernen. Aber, einfach auch mal eben darüber zu reden kann auch eben helfen. Und von anderen auch etwas mitgeteilt zu bekommen.

P1: Also so, der Austausch hat dir gefallen. Hast du durch die Teilnahme jetzt an in der Gruppe irgendwelche neuen Websites oder Social Media Plattformen oder Inhalte kennengelernt, die sich mit selbstverletzendes Verhalten beschäftigen?

T010. Nein.

P1: Und nimmst du heute, jetzt, nach der Teilnahme an dieser Gruppe Veränderung in deinem Umgang mit sozialen Medien wahr?

T010: Nein. Hm.

P1: Okay. Abschließende Frage: Gibt es von dir noch irgendwas, was dir jetzt noch am Herzen liegt, was du loswerden magst, was du ergänzen magst?

T010: Der Lautsprecher muss ausgewechselt werden.

P1: Das ist. Stimmt. Ja, das stimmt wirklich. Der war nervig.

T010: Und ja, es ist allgemein. Eben.. Glaube ich. Muss man mit der Zeit einfach lernen, dass online eben nur online ist. Und also vor allem bei Spielen. Weil man meistens nimmt man die Sachen dann zu ernst. Obwohl es eigentlich um nichts geht. Ja, das ist so und das hab ich halt in letzter Zeit ein bisschen mehr mir angewöhnt, vor allem bei Spielen, eben weil bei Spielen kann es ja auch sein, dass Leute gemein zu dir sind und dich irgendwie dich beleidigen. Und ähm, das sind einfach so Trigger, die einen eben beschäftigen können und man muss einfach damit lernen umzugehen und eben das Ganze nicht so ernst zu nehmen.

P1: Was hast du da für Strategien jetzt angewendet, um damit jetzt zu neu umzugehen?

T010: Mich nicht so reinzusteigern. Also vor allem in Spielen allgemein. Eben so seine Sichtweise ändern eben, dass man merkt, es ist nur ein Spiel. Also ob man jetzt gewinnt oder verliert, ist es eigentlich komplett egal.

P1: Okay, das ist ein bisschen relativieren. Ja, okay. Und das macht jetzt auch wieder mehr Spaß?

T010: Ja, naja, es ist es eben. Man zieht einfach besser den Spaß daraus, wenn man weiß, also wenn es einem klar ist, dass das eben nur ein Spiel ist und dazu da ist, Spaß zu machen. Und auch wenn du verlierst oder so. Das macht natürlich weniger Spaß als Gewinnen, aber Spaß kann es trotzdem machen.

P1: Okay. Ja, cool. Freut mich, dass das jetzt auch so für dich so viel klarer geworden ist. Ja, dann vielen herzlichen Dank jetzt auch.

### **Prä-Testung T011**

P1: Heute ist das Prä Gruppenphasen Interview mit T011. Okay, dann starten wir mal mit der ersten Frage. Okay, also das Thema haben wir jetzt gerade besprochen. Der Gruppe, an der du jetzt auch teilnehmen wirst. Ab morgen ist Social Media Kompetenz Gruppe. Wenn du das jetzt so hörst, was fällt dir so ganz grob zu dem Thema ein.

T011: Mit sozialen Medien?

P1: Hm. Ja. Also was? Was hast du für Gedanken dazu oder was Nicht. Ganz egal, wenn es nur einzelne Begriffe sind oder irgendwelche Erfahrungen, die du gemacht hat.

T011: Tiktok. Instagram. Snapchat. Sowas.

P1: Okay. Und gibt es auch irgendwelche Themen? Du hast Plattformen genannt? Gibt es auch irgendwelche Themen aus deiner Erfahrungen in Bezug zu Social Media und psychische Gesundheit, die wichtig sind? Also hängt das irgendwie zusammen? Hast du da Erfahrungen?

T011: Ja, schon.

P1: Und zwar? Was hast du da für Erfahrungen?

T011: Es ist halt so bei diesen sozialen Medien ist immer so ein Schönheitsideal da, was man dann auch unbedingt dann erreichen will und auch haben will.



P1: Das heißt, man sieht, dass da irgendwo irgendwie Bilder, Videos von Menschen, die halt so schön sind, so ein Ideal irgendwie haben, das vielleicht doch gar nicht echt ist. Und man vergleicht sich dann damit. Ja, meinst du das so?

T011: Ja. Hmmm.

T011: Und was macht das dann? Stichwort psychische Gesundheit. Wie hängt das damit zusammen?

T011: Es lässt mich halt schlecht fühlen oder eben nicht schön. So.

P1: Okay. Ja. Gibt's sonst noch was, was da einfällt?

T011: Nein.

P1: Okay. Also, das ist für dich jetzt so das Hauptthema, auch mit dem du dich beschäftigst, wo du dir denkst, das könnte schwierig sein. Okay. Und das ist eine Frage, die das irgendwie noch versucht, genauer irgendwie herauszufinden. Warum hältst du das Thema für wichtig oder so wichtig, dass man sich damit beschäftigt oder darüber Gedanken macht.

T011: Damit es anderen nicht gleich geht. Wie also damit sich andere nicht auch vergleiche. Und dass man eben einsieht, dass das alles nicht echt ist.

P1: Okay, das heißt irgendwie....

T011: Anderen zu helfen eigentlich....

P1: Dass die da nicht drauf reinfallen oder dass, ähm, wie soll ich sagen, nicht darauf reinfallen oder das so ein bisschen hinter die Bilder schauen können.

P1: Ja genau.

T011: Ja, okay, hast du das? Wie hast du das gelernt? Oder woher weißt du das?

T011: Ich weiß auch nicht genau. Irgendwann war es mir dann glaube ich eh schon egal. Also.

P1: Was meinst du genau mit dir egal?

T011: Halt... ich habe mich nicht mehr so krass verglichen, weil ich eben auch eingesehen habe, dass das alles nicht echt ist und alles nur Filter.

P1: Hast du das irgendwo gelesen oder da irgendwas gesehen? Oder hat vielleicht jemand mit dir drüber gesprochen? Weißt du noch, wie das passiert ist?

T011: Nein.

P1: Ähm. Wenn du jetzt so dran denkst, dass wir jetzt, dass du jetzt ab morgen in der Gruppe mitmachst, ja. Wenn du selber diese Gruppe gestalten könntest, was? Was würdest du da für Themen gerne besprechen?

T011: Vielleicht diese Schönheitsideale. Und was man halt auch nicht alles glauben soll.

P1: Ja so kritisches Denken irgendwie auch. Ja. Okay. Gut. Das werden wir auf jeden Fall auch besprechen. Okay dann würde mich so ein bisschen dein Gebrauch, dein Verhalten online interessieren. Also, zum einen mal, welche Social Media Plattformen oder was verwendest du?

T011: Ähm, Tiktok, Instagram und Snapchat.

P1: Ja. Und kannst du ungefähr einschätzen, wann und wie oft du das verwendest?

T011: Also Snapchat und Instagram verwende ich nur, um kurz Fotos von Freunden anzuschauen. Da schaue ich gar nicht so richtig andere Leute an. Nur für Tiktok halt und so 1 ½ Stunden am Tag.

P1: Ja, und gibt es da irgendwelche speziellen Situationen, wo du immer online bist?

T011: Nein, es ist meistens zwischendurch oder wenn ich nichts zu tun habe.

P1: Okay. Und wie schaut so dein eigener Konsum oder das Verhalten online aus? Kannst du das ein bisschen genauer beschreiben? So, was machst du online? Wie nutzt du es?

T011: Ich schaue eigentlich nur durch. Also.

P1: Ja.

T011: Das gibt es eigentlich nichts Wichtiges. Ja.

P1: Deswegen ist es schwer zu beschreiben. Man macht es halt einfach irgendwie und benutzt das. Was soll man da komisch beschreiben? Aber das heißt, wenn ich das jetzt, was ich da jetzt herausgehört habe, mal so zusammenfassen darf, dann heißt es, du schaust dir die Sachen an. Das heißt, du nutzt es irgendwie dazu passiv. Also du stellst jetzt nichts online, du keine Videos, keine Fotos von dir, sondern du nutzt es halt wirklich, um dir Sachen anzuschauen?

T011: Ja genau.

P1: Hast du schon mal das so, nutzt du es auch manchmal anders, so dass du selber was von dir auch zeigst oder online stellst?

T011: Das ist schon länger her und ich habe dann alles gelöscht.

P1: Okay. Warum?

T011: Weil es peinlich war. Da war ich noch viel zu jung und da habe ich voll die peinlichen Videos gemacht.

P1: Ah ja. Was hast du gemacht? Wenn ich nachfragen darf?

T011: Weiß nicht so Tanzvideos und sowas typische.

P1: Okay, du bist rausgewachsen aus den Videos?

T011: Ja.

P1: Okay. Und dann hast du es gelöscht. Und war das dann okay? Oder war es dir danach immer noch unangenehm?

T011: Ja, schon, weil es dann schon ein paar Leute gesehen. Aber es war okay.

P1: Und heute würdest du es so nicht mehr machen?

T011: Nein, eher nicht.

P1: Warum?

T011: Weil. Ich weiß nicht. Ich fühle mich nicht so. Ich fühl mich gerade nicht so wohl in mir. Und es ist komisch, wenn ich mich dann immer selbst sehe oder so.

P1: Und hättest du das Bedürfnis, dass du auch was postest, dass du was von dir hochlädst? Also würdest du es irgendwie gern machen und geht grad nicht?

T011: Nein, eigentlich nicht.

P1: Okay, das heißt, es ist okay so für dich.

T011: Hmm.

P1: Gut. So nochmal kurz zu dem, wie lange du verwendest. Jetzt eineinhalb Stunden am Tag, mehr nicht?

T011: Nein.

P1: Okay. Gibt es irgendwelche anderen Rituale oder so was zum Aufstehen, zum Einschlafen, wenn es von der Schule nach Hause kommt, im Bus, in der Pause? Gibt es da irgendwas, wann es nutzt?

T011: Manchmal in Pausen und meistens wenn ich also nach dem Lernen, dann, wenn ich fertig bin mit Hausübungen und so was.

P1: Machst du das dann so zur Belohnung?

T011: Nein, aber wenn ich fertig gelernt habe, weiß ich nicht mehr, was ich tun soll. Und dann mache ich es halt.

P1: Ja, okay. Ich habe jetzt ein paar Fragen. Da frage ich dich ja immer zuerst so nachdem was du beobachtest bei deinen Freund\*innen oder auch Schulkamerad\*innen und dann, wie es bei dir selber ist. Okay. So, vielleicht fällt dir ja dazu irgendwas ein. Ja.

P1: Also da ist noch eine Frage, die ich vergessen, das kommt gleich. Jetzt noch eine kurze Zwischenfrage: Hat ihr schon mal jemand gesagt, dass eigener Gebrauch von Social Media problematisch ist?

T011: Nein.

P1: Nein, bis jetzt nicht. Also dass du irgendwie zu viel online bist oder dass das irgendwie zu wichtig für dich ist?

T011: Nein.

P1: Gar nicht. Okay. Gut. Gibt es irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst, wo durch die Nutzung von Social Media bei deinen Freund\*innen oder Mitschüler\*innen die Stimmung beeinflusst wurde?

T011: Hmmm, ja, aber eher so im positiven Sinn. Also dass wir über ein Video gelacht haben oder so.

P1: Ja. Cool. Okay, also, wenn ihr es nutzt, gemeinsam oder man schickt sich Videos, oder. Okay, dann ist das recht lustig?

T011: Ja.

P1: Okay. Und gibt es da auch Situationen bei dir selber, an die du dich erinnern kannst, wo mal die Stimmung durch Social Media beeinflusst worden ist? Also deine eigene Stimmung?

T011: Ja, auch wenn es lustig ist oder aber auch wenn es ebenso ein Schönheitsideal ist. Ja. Ich weiß nicht, wie ich es erklären soll. Einfach, wenn ich mich mit anderen vergleiche. Und danach geht's mir dann nicht so gut.

P1: Ja. Wie geht's dir da? Kannst du mir das ein bissi beschreiben, also was macht das mit deiner Stimmung?

T011: Es ist schon traurig. Und vielleicht ein bisschen. Verzweifelt, weil man kann es halt nicht ändern.

P1: Okay, das heißt, du hättest es dann auch gern, aber du weißt, das geht nicht. Okay. Ja. Wie oft kommt denn das vor?

T011: Nicht soo oft.

P1: In der letzten Zeit kannst dich an so eine konkrete Situation erinnern?

T011: Nein in letzter Zeit nicht. Aber da habe ich auch nicht so oft. Weil jetzt lerne ich viel. Weil ich hab bald Schularbeit.

P1: Ah ja. Okay. Ist weniger Zeit da. Okay. Das heißt, du merkst auch, wenn du es weniger nutzt, dass es dir. Dass das weniger oft vorkommt?

T011: Ja, schon. Ja.

P1: Okay. Und willst du dann sagen, wenn du das anschaust? Jetzt muss ich da so genau nachfragen. Ich bin so neugierig, wenn du das so anschaust und das deine Stimmung dazu verändert. Wie lange hält denn das an, dass die Stimmung dann so ist?

T011: Es ist unterschiedlich. Es kann sein, dass es zehn Minuten ist, bis wieder ein lustiges Video kommt und dass es den ganzen Tag ist. Kommt immer aufs Video an.

P1: Okay, das heißt, auch wenn es das Handy dann weglegst, dann arbeitet das noch weiter, oder wie?

T011: Ja.

P1: Okay. Und hast du schon mal überlegt oder. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass man sich dann denkt, das ist ja total unangenehm und ich mag mich dem gar nicht mehr aussetzen. Oder denkst du dann: Ja, okay, der nächste Tag wird besser? Wie gehst du dann damit um?

T011: Ja, ich schau einfach, dass ich es vergesse und so schnell wie möglich wieder weitermache mit meinem Leben.

P1: Okay. Und so das Verhalten. Also, dass du dann dein Social Media Verhalten irgendwie veränderst oder das nicht mehr schaust oder so?

T011: Nein eher nicht. Habe ich noch nie.

P1: Okay, das heißt bis jetzt, konntest du damit umgehen und würde ich jetzt so zusammenfassen. Okay. Ähm, so, wieder eine Frage zu deinen Freundinnen: Kannst du dich da in Situationen erinnern, wo deine Freundin dann durch den Gebrauch von Social Media zur Selbstverletzung getriggert wurden? Kennst du da so Situationen?

T011: Nein.

P1: Nein. Okay. Kannst du dich bei dir selber an so Situationen erinnern, dass du online warst zu dem was gesehen hast, du irgendwelche Gefühle in dir ausgelöst wurden und du dich dann selbst verletzt hast?

T011: Nein, das hat nie mit Social Media irgendwas zu tun. Noch nie.

P1: Und hast du schon mal absichtlich auf Social Media nach Inhalten gesucht, die Selbstverletzung irgendwie thematisieren, Bilder zeigen oder darüber sprechen?

T011: Ja.

P1: Ähm. Hast du absichtlich nach denen gesucht oder waren die dann da?

T011: Nein, ich habe absichtlich danach gesucht.

P1: Kannst du dich danach noch erinnern, in welchen Situationen oder wie das war?

T011: Nein, ich weiß es nicht mehr. Es war, glaube ich irgendwann, da hab ich halt geschaut, wie es den anderen damit geht oder so...

P1: Was wolltest du da herausfinden, oder wie, wie kann ich mir das vorstellen, wenn du sagst, du wolltest schauen, wie es den anderen damit geht?

T011: Einfach wie die anderen fühlen und was das bei denen auslöst und so. Weil ich war ganz allein damit und ich weiß nicht. Ich glaub, ich habe einfach nur Leute gebraucht, die mich verstehen und dann habe ich halt danach gesucht.

P1: Okay, also um das selber besser zu verstehen, was da in dir vorgeht Hat. Hat's geklappt?

T011: Ein bisschen, ja.

P1: Inwiefern? Also, was? Was hat geklappt?

T011: Ich habe mich nicht mehr so allein damit gefühlt.

P1: Okay. Und das heißt, es war irgendwie auch positiv, das zu finden. Diese Inhalte. Hat es auch einen anderen teilgegeben, wo es dann schwierig war, das zu sehen? Also das es dann auch wirklich...

T011: Ja das schon, weiß nicht, weil bei anderen ist es ja schlimmer. Und dann denke ich mir, bei mir ist es ja gar nicht so schlimm und das ist nicht zu ernst.

P1: Okay. Und wo?. Wenn du solche Inhalte suchst oder gesucht hast, Wo hast du das gemacht?

T011: Auf TikTok.

P1: TikTok. War das leicht zu finden, oder?

T011: Ja.

P1: Schon okay. Und schaust du dir heute auch noch so was an?

T011: Nein.

P1: Nein, gar nicht mehr. Wieso?

T011: Wenn ich jetzt so wenig wie möglich damit zu tun haben will, mit eben Selbstverletzung und den ganzen Themen. Und deswegen lasse ich es.

P1: Okay. Das heißt, wenn du dran denkst und dich damit beschäftigst, dann kommen die Gedanken auch in den Kopf.

T011: Und schon.

P1: Der Drang auch dich selbst zu verletzen, oder?

T011: Ja, schon auch.

P1: Ja, okay. Das heißt, du vermeidest es jetzt ein bisschen. Ja. Und was machst du dann, wenn dieser Drang da ist?

T011: Ich schau eben, dass ich mich ablenke.

P1: Okay. Klappt das?

T011: Oft, ja.

P1: Okay. Super. Dann noch eine Frage zu deinen Freund\*innen. Ähm, sind ist also kannst du dich an irgendwelche Situationen erinnern, wo bei deinen Freund\*innen durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T011: Nein.

P1: Nein. Gab es das bei dir mal?

T011: Nein. Durch Social Media nie.

P1: Nie. Okay. Okay. Gut. Hast du mal online nach irgendwelchen. Nach Inhalten gesucht, die Suizid, Suizid Gedanken thematisieren?

T011: Ja, auch aus dem Grund, damit ich mich nicht allein fühle damit. Also genau das Gleiche.

P1: Wie war das? Also, kannst dich noch ein bisschen erinnern, wo du das gesucht hast, was das mit dir gemacht hat?

T011: Ich habe es auch auf TikTok gesucht. Es war einerseits ein bisschen hilfreich. Eben aus genau dem gleichen Grund wie vorher. Und ja, hat mich aber trotzdem noch mehr zum Nachdenken gebracht.

P1: Inwiefern?

T011: Na ja, weil da voll viele Arten und so was wie man es macht. Und dann denkt man halt drüber nach, weil das waren voll viele Videos mit voll, vielen verschiedenen Arten und ja.

P1: Also das heißt da hast du dann durch die Videos, weil du es gesehen hast, begonnen nachzudenken wie du selber machen würdest. Also einen Plan?

T011: Ja.

P1: Okay, wie ging es dir dann, nachdem du dir die ganzen Videos angeschaut hast?

T011: Ich weiß nicht mehr. Ich kann mich nicht mehr erinnern.

P1: Okay. Ähm. Gibt es sonst noch irgendwas? Über Social Media. Über das, was du online machst und so. Gibt es noch irgendwas, was wir jetzt noch nicht besprochen haben? Wo du dir denkst das ist urwichtig?

T011: Nein eigentlich nicht.

P1: Oder irgendwelche zusätzlichen Themen, die dir eingefallen sind, die du jetzt in den nächsten Gruppeneinheiten gern besprechen würdest? Nein? Lässt dich überraschen.

T011: Ja.

P1: Okay. Dann frage ich dich noch. Hast du noch Fragen? Ist für dich noch irgendwas offen?

T011: Nein ich denke nicht.

P1: Oder nicht angesprochen worden? Hmmm. Ich glaub jetzt auch nicht. Gut, passt dann.

Vielen Dank für für das Gespräch und für deine offenen Antworten.

### **T011 Post-Interview**

P1: Okay, dann starten wir mit dem Postinterview und starten wir gleich mit der ersten Frage. Okay? Die Gruppe, an der du teilgenommen hast, lautet Social Media Kompetenzgruppe. Was fällt dir jetzt, nachdem du da teilgenommen hast, zu dem Thema ein?

T011: Das eigentlich Social Media sehr fake sein kann und das ist nicht immer echt ist und auch sehr triggern kann.



P1: Ja, Triggern inwiefern? Woran denkst du da jetzt genau?

T011: Selbstverletzung. Oder was das Essen betrifft.

P1: Hat es dich jemals getriggert bei der Selbstverletzung oder zu selbstverletzendem Verhalten? Kannst du dich an irgendwelche Situationen erinnern?

T011: Das jetzt glaube ich nicht. Das haben andere gesagt, aber beim Essen schon. Also wenn jemand zeigt, wie viel er am Tag isst und es viel zu wenig ist, dann, ja.

P1: Dann. Was macht das dann mit dir? Also in welche Richtung triggert dich das?

T011: Naja, ich fühle mich schlecht und vergleiche mich halt.

P1: Okay, gut. Welche Themen hältst du heute, also nach der Teilnahme in Bezug auf soziale Medien und psychische Gesundheit für wichtig?

T011: Das es nicht sehr fördernd ist für die psychische Gesundheit.

P1: Warum oder woran denkst du da genau?

T011: Eben wegen diesen Triggerpunkten.

P1: Okay, also das ist ja, das ist nicht sehr förderlich ist, hast du gesagt. Und weil es triggern kann. Vergleiche ist ein Punkt. Triggerfaktoren. Warum denkst du, dass das wichtig ist, sich auch mit den Themen auseinanderzusetzen?

T011: Damit man auch merkt, dass man nicht allein damit ist.

P1: Ja. Das teilen kann. Okay. Verwendest du heute eigentlich die gleichen sozialen Medien wie vor vier Wochen oder halt vor der Teilname?

T011: Ja.

P1: Haben sich die Situationen, in denen du, in denen du soziale Medien verwendest, nach der Teilnahme verändert?

T011: Nein.

P1: Gibt es in den letzten Wochen, also nach der Teilnahme, irgendwelche Situationen, an die du dich erinnern kannst? In denen bei deinen Freundinnen jetzt durch die durch die Verwendung von Social Media die Stimmung beeinflusst worden ist?

T011: Nein.

P1: Kannst du dich bei dir selber ihnen das durch Social Media, durch die Verwendung, deine Stimmung beeinflusst worden ist?

T011: Ja.

P1: Ja. Woran denkst du da?

T011: Eben auch wieder an das Essen, wenn jemand viel zu wenig isst. Und irgendwie macht das traurig. Kann man sagen. Weil man hat viel mehr gegessen. Ja.

P1: Also, es macht dich dann traurig, wenn du dann darüber nachdenkst was du gegessen hast und dich vergleichst dann?

T011: Ja. Mhm.

P1: Okay. Und kannst du dich auch bei deinen Freundinnen jetzt wieder in irgendwelche Situationen erinnern, wo durch Social Media Selbstverletzung getriggert wurde? Also in den letzten fünf, sechs Wochen?

T011: Nein.

P1: Nein, gar nicht. Und kannst du dich da bei dir selber erinnern, dass es da irgendwas gab, was du gesehen hast?

T011: Nein.

P1: Kennst du deine Triggerfaktoren für es, für selbstverletzendes Verhalten?

T011: Für das selbstverletzende Verhalten? Eher weniger.

P1: Und spielen da soziale Medien irgendeine Rolle?

T011: Eigentlich ab und zu ja.

P1: Und zwar wie?

T011: Es ist wieder das Schlechtfühlen wegen dieser ganzen Videos oder so und dann kommt es halt dazu.

P1: Okay, das heißt, das ist dann so eine Kaskade, die ausgelöst wird. Okay, du schaust dir so Essensvideos oder so Sachen an, dann geht's dir schlecht, schlechte Gedanken und dann kann es sein, dass du dich selbst verletzt?

T011: Ja.

P1: Okay. Hast du in den letzten paar Wochen, also in den letzten sechs Wochen, sagen wir uns absichtlich irgendwelche sozialen Medien aufgesucht, wo Inhalte über Selbstverletzung gezeigt oder thematisiert werden?

T011: Nein.

P1: Schaust du dir sowas an?

T011: Manchmal, aber nicht oft.

P1: Und wenn du dir das anschaust, dann suchst du das direkt. Oder siehst du das zufällig?

T011: Ich suche es eigentlich.

P1: Wann war das das letzte Mal?

T011: Ich weiß das gar nicht mehr.

P1: Weil schon so lange her ist?

T011: Ja.

P1: Und kannst du dich in den letzten sechs Wochen an irgendwelche Situationen bei deinen Freundinnen erinnern, wo durch Social Media Suizidgedanken ausgelöst wurden?

T011: Nein.

P1: Bei dir selber?

T011: Nein.

P1: So, und jetzt habe ich noch so ein paar Fragen zur Gruppe. Was hat dir an der Teilnahme an der Gruppe gefallen?

T011: Das geht da immer ein bisschen was eingebracht hat und über sich erzählt hat. Und ja, es hat einfach das Gefühl gegeben, dass man wirklich nicht allein damit ist.

P1: Okay. Noch was? Was war für dich das Beste an der Gruppe? Und was war so das, was du am wenigsten gern gehabt hast?

T011: Also jetzt von diesen einzelnen Gruppen her. Also das Selbstverletzungsthema. Das hat mir gut gefallen. Und vielleicht diese Beziehungsgeschichte hat mir eher nicht so gut gefallen.

P1: Ja, was hat dir an dem Selbstverletzungsthema gut gefallen? Was ist denn noch in Erinnerung, wo du denkst: Ah ja, das war echt cool.

T011: Ich weiß es gar nicht mehr. Es war einfach mit den anderen darüber zu sprechen oder generell darüber zu sprechen, war gut.

P1: Hast du das vorher schon mal gekonnt oder gemacht, dass du da auch mit so Freundinnen oder auch Therapeutin, Ärztin mit jemandem drüber reden konntest?

T011: Ja, mit den Ärzten hier, aber sonst niemand.

P1: Das heißt, das war, das war das, was positiv war für dich, dass dich da zu öffnen oder austauschen zu können?

T011: Ja.

P1: Und hat das irgendwas an deinem Verhalten, an deinem selbstverletzenden Verhalten oder deinen Gedanken dann auch geändert?

T011: Leider nein.

P1: Okay, aber es war mal gut, das zu besprechen. Was konntest du durch die Teilnahme an der Gruppe lernen?

T011: Dass man eigentlich nie alleine damit ist und man vielleicht mit jemandem darüber reden sollte. Oder irgendeine Motivation zu finden, es nicht mehr zu tun.

P1: Ja, was würdest du für dich jetzt brauchen? Zum Beispiel zum Thema selbstverletzendes Verhalten, dass du mit Therapeutinnen reden kannst oder mit deinen Eltern oder mit Freundinnen?

T011: Ich weiß es nicht. Es braucht nur den Mut dazu. Aber ja.

P1: Ja. Und was hat es in der Gruppe leichter gemacht?

T011: Dass einfach jeder dasselbe Problem hatte und jeder kannte sich schon damit aus und hat keine 1000 Fragen gestellt oder so.

P1: Okay. Das heißt, die Basics waren klar, worum es geht und was das ist. Okay. Hast du durch die Teilnahme an der Gruppe irgendwelche neuen Websites kennengelernt oder irgendwelche neuen Plattformen, die sich mit Selbstverletzendem Verhalten beschäftigen?

T011: Nein.

P1: Nein. Gibt es von dir noch irgendwas, was du gerne ergänzen magst, was dir noch wichtig ist oder was offen ist?

T011: Nein.

P1: Okay, dann vielen Dank für das Interview.