

Referent: Stefan Hintersdorf (er/ihm), fjmk

Datum: 02.07.2025

Handout: Social Media und Einsamkeit

1. Social Media ist ein fester Bestandteil der Lebenswelt queerer Jugendlicher.

Viele verbringen täglich mehrere Stunden in sozialen Netzwerken. Doch wie steht es dabei um das Thema Einsamkeit?

Ambivalenz von Social Media

Social Media wirkt in Bezug auf Einsamkeit ambivalent:

- **Verstärkung von Einsamkeit:**

Die Nutzung sozialer Medien kann dazu führen, sich mehr aus der analogen Welt zurückzuziehen, besonders dann, wenn im direkten Umfeld wenig Anschluss oder keine queere Gleichgesinnten vorhanden sind.

- **Auslöser von Einsamkeit:**

Wer sich zu stark in digitalen Räumen verliert, pflegt unter Umständen weniger reale Kontakte. Die soziale Interaktion wird häufig ins Digitale verlagert, was Einsamkeitsgefühle verstärken kann.

Aber!

- **Möglichkeiten zur Überwindung von Einsamkeit:**

Soziale Netzwerke bieten auch Chancen: Sie ermöglichen queeren Jugendlichen, besonders außerhalb von Ballungsräumen, den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen und Werte teilen. Das kann verbinden und empowern.

2. Künstliche Intelligenz(KI) in Social Media

KI ist heute Bestandteil vieler Social-Media-Plattformen, etwa durch chatbots oder ChatKIs

- Diese Programme können Gesprächspartner*innen simulieren und verschiedene Rollen einnehmen.
- Menschen können sich in der Interaktion mit solchen Systemen verlieren.

- Darunter können auch reale Beziehungen und soziale Fähigkeiten leiden.

3. Was können wir tun?

- Die digitale Lebenswelt junger Menschen ernst nehmen
- Social Media aktiv thematisieren und dazu Workshops anbieten
- Offenheit signalisieren
- Risiken benennen, Schutz biete und Ansprechpersonen oder Anlaufstellen aufzeigen

3.1 Konkrete Ideen könnten da sein:

- Empowerment durch Medien fördern
- Medien als Icebreaker oder auch als Brücke nutzen. (z.B. durch Memes oder Lieblingsinfluencer*innen)