



KRISEN IM NETZ

GENERATION KRISE

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Zeit auf, die von Krisen geprägt ist. Klimawandel, politische Konflikte, Kriege und die Folgen der Pandemie bestimmen seit Jahren das öffentliche Leben. Krisenmeldungen gehören für junge Menschen zum Alltag. Viele erleben, dass Planbarkeit verloren geht und Zukunft offener und unsicherer erscheint. Dieses Gefühl prägt, wie sie in die Zukunft blicken und wie viel Vertrauen sie in gesellschaftliche Stabilität entwickeln.

Über soziale Medien und Messenger sind junge Menschen dabei ständig mit dem Weltgeschehen verbunden und erleben Krisen aus nächster Nähe. Diese dauerhafte Konfrontation fordert sie emotional heraus, eröffnet aber zugleich neue Wege, sich zu positionieren und gesellschaftlich einzubringen.

Fachkräfte können Kinder und Jugendliche in diesen unsicheren Zeiten begleiten, indem sie zuhören, Orientierung geben und Mut machen, selbst aktiv zu werden und Verantwortung zu übernehmen.



AKTUELLES

Meta nutzt KI für personalisierte Inhalte

Ab dem 16. Dezember 2025 wird Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) Gespräche mit der KI „Meta AI“ nutzen, um Inhalte und Werbung zu personalisieren. Das bedeutet: Wenn man mit der KI schreibt oder spricht, können diese Informationen beeinflussen, welche Beiträge, Reels oder Anzeigen man später sieht. Meta informiert seine Nutzer:innen seit dem 7. Oktober 2025 über diese Änderung. Ein ausdrücklicher Widerspruch dagegen ist nicht vorgesehen. Es ist aber möglich, die Werbe- und Kontoeinstellungen anzupassen, um die Datennutzung einzuschränken.

www.mimikama.org/meta-lernt-ueber-dich-wenn-du-mit-der-ki-sprichst/

THEMEN DIESER AUSGABE

- Generation Krise
- Dauerkrise im Feed
- Selbstwirksam statt ohnmächtig
- Gemeinsam durch Krisenzeiten

TERMINE

Erste Medienerfahrungen - Was Eltern wissen sollten

Online am 25.11.2025 19:30 - 21:00 Uhr

<https://veranstaltungen.lfk.de/webinare/erste-medienerfahrung2/event.php>

DAUERKRISE IM FEED

Die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt seit Beginn der Corona-Pandemie, dass die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen deutlich zugenommen hat. Ängste, depressive Symptome und Zukunftssorgen sind weit verbreitet, vor allem bei Mädchen. Anhaltende Krisen wie Krieg, Klimawandel und wirtschaftliche Unsicherheit verstärken dieses Stressempfinden. Viele junge Menschen berichten von Ohnmachtsgefühlen und dem Eindruck, den Überblick über die Welt zu verlieren <https://kurzlinks.de/copsy-studie>.

Nachrichten über Kriege, Katastrophen oder Krisen erreichen Kinder und Jugendliche heute schneller und unmittelbarer als je zuvor. Über Social-Media-Feeds, Kurzvideos und Messenger gelangen sie direkt auf ihre Smartphones, oft ohne Einordnung oder Warnung. Die Grenzen zwischen seriöser Information, Meinung und persönlicher Betroffenheit verschwimmen. Zusätzlich trägt die Funktionsweise sozialer Plattformen dazu bei, dass belastende Inhalte verstärkt wahrgenommen werden. Denn Algorithmen bevorzugen Beiträge, die starke Emotionen wie Trauer, Wut oder Empörung auslösen, und zeigen sie häufiger an. So entsteht ein Kreislauf aus Aufmerksamkeit, Emotion und Anspannung. Gleichzeitig verbreiten sich Falschmeldungen und Verschwörungserzählungen in Krisenzeiten besonders schnell, weil sie einfache Antworten auf komplexe Fragen anbieten <https://kurzlinks.de/verschwuerungsmentalitaet-krisenzeiten>.

Umso wichtiger ist es, Kindern und Jugendlichen Strategien zu vermitteln, wie sie Informationen kritisch prüfen und sich selbst vor Überlastung schützen können.



SELBSTWIRKSAM STATT OHNMÄCHTIG

Trotz belastender Nachrichten zeigen viele Kinder und Jugendliche bemerkenswerte Stärke. Sie entwickeln Strategien, um mit Unsicherheit umzugehen, und engagieren sich für Themen, die ihnen wichtig sind wie etwa Umwelt, Frieden oder Gerechtigkeit. Laut dem dritten Engagementbericht der Bundesregierung setzen sich rund 64 Prozent der jungen Menschen für einen gesellschaftlichen Zweck ein. Knapp die Hälfte von ihnen ist hierbei digital engagiert <https://kurzlinks.de/dritter-Engagementbericht>. Diese Zahlen belegen: Junge Menschen nutzen digitale Räume nicht nur zum Konsumieren, sondern auch, um Verantwortung zu übernehmen und Gemeinschaft zu gestalten.

Auf Plattformen wie Instagram oder TikTok entstehen Bewegungen, in denen junge Menschen Spendenaktionen starten, kreative Projekte teilen oder auf Missstände aufmerksam machen. Aus Betroffenheit wird Aktivität. Das gibt Halt und stärkt das Gefühl, etwas bewirken zu können. Dieses Erleben von Selbstwirksamkeit wirkt dem Gefühl der Ohnmacht entgegen und fördert Resilienz.

Fachkräfte können dies aufgreifen und Kinder und Jugendliche ermutigen, ihre Perspektiven einzubringen und eigene Ideen sichtbar zu machen, etwa durch Medienprojekte, Schulaktionen oder digitale Kampagnen.

Eltern können viel bewirken, wenn sie präsent bleiben, zuhören und Orientierung geben.

GEMEINSAM DURCH KRISENZEITEN

Krisen sind für Kinder und Jugendliche schwer zu begreifen. Bilder von Zerstörung, Leid oder Angst können sie überfordern, besonders, wenn sie in den sozialen Medien ungefiltert auftauchen. Eltern können hier viel bewirken, indem sie präsent bleiben, zuhören und Orientierung geben. Es hilft, gemeinsam über Nachrichten zu sprechen und mit Fragen Räume für Gefühle und Gedanken zu öffnen: „Was hast du gesehen?“ Wie fühlst du dich dabei?“. Wichtig ist, Sorgen ernst zu nehmen und eigene Unsicherheiten zuzugeben. Hilfreich ist, gemeinsam auf Angebote zurückzugreifen, die komplexe Themen altersgerecht ohne schockierende Darstellungen oder beängstigende Details erklären. Nachrichten- und Reportageformate für Kinder wie [logo!](#), [neuneinhalb](#), [kindersache.de](#) oder [Helles Köpfchen](#) bieten kindgerechte Orientierung und helfen, Informationen richtig einzuordnen. Für Jugendliche eignen sich Angebote wie [MrWissen2go](#) (YouTube), [nicetoknow](#) (TikTok), [News_wg](#) (Instagram) oder die [Tagesschau](#) auf TikTok.

Bei älteren Kindern und Jugendlichen lohnt sich ein Blick auf das eigene Medienverhalten. In Krisenzeiten neigen viele dazu, unablässig durch negative Nachrichten zu scrollen, was Angst und Anspannung verstärken kann. Eltern können mit ihren Kindern darüber sprechen, wie sich das anfühlt, und gemeinsam Wege finden, um Pausen einzulegen. Hilfreich ist es, feste Zeiten zum Abschalten zu vereinbaren, abends keine Feeds mehr durchzusehen und nur wenige, verlässliche Informationsquellen zu nutzen. Auch der eigene Feed lässt sich bewusst gestalten. Wer positive Beiträge liked und Kanälen folgt, die Hoffnung geben, bekommt mehr solcher Inhalte angezeigt. Wenn Inhalte von bestimmten Accounts Angst auslösen, hilft es, ihnen nicht weiter zu folgen.

Ebenso wichtig ist, im Familienalltag Räume ohne Krisen zu schaffen: Zeit füreinander, gemeinsame Erlebnisse und Pausen vom Nachrichten-geschehen. Solche Momente vermitteln Sicherheit und zeigen Kindern, dass es trotz belastender Themen Orte der Ruhe, Nähe und Zuversicht gibt.

LINKS, TIPPS

Was tun gegen Desinformation?

Tipps, Methoden und Erkenntnisse für die Arbeit mit Jugendlichen <https://rise-jugendkultur.de/material/was-tun-gegen-desinformation/>

Wie umgehen mit Krieg? Klicksafe-Infoblatt

www.klicksafe.de/materialien/die-twitch-familien-checkliste

Mit Kindern und Jugendlichen über Terror und Gewalt reden.

Informationen für Fachkräfte und Eltern <https://kurzlinks.de/mit-kindern-reden-terror>

FÜR JUGENDLICHE

krisenchat.de ist eine kostenlose und anonyme Online-Beratung für junge Menschen bis 25 Jahre über Webchat, SMS oder WhatsApp www.krisenchat.de

70 Sekunden Wiki. Beim Onlineangebot von funk auf YouTube, Instagram und TikTok gibt es humorvolle Erklärungen und interessantes Wissen aus den verschiedensten Themengebieten <https://www.youtube.com/@70sekundenwiki>