Social Media als Quelle für Wissen über Psychische Störungen: (k)eine gute Idee?!

21.01.2026 von Alexander Lang

Zur Rolle von Social Media*

Der gesamte Themenschwerpunkt "Psychische Störungen..." hier auf www.dasistes.info soll als Ergänzung der Buchveröffentlichung "Souverän umgehen mit Psychischen Störungen. Förderziel psychische Gesundheit" und Unterstützung, bzw. Orientierung dienen, sich rasch einen fachlich korrekten Überblick in Bezug auf Psychische Störungen verschaffen zu können, um betroffene Kinder und Jugendliche und deren Familien und dem nahen Umfeld Orientierung geben zu können.

Die recherchierten Informationen lassen leider erkennen, dass die Quelle Social Media im Kontext Psychische Störung viel zu häufig nicht als verlässlich angesehen werden kann! Ungefähr die Hälfte der Informationen, die zu Psychischen Störungen oder z. B. über das Themengebiet Neuroatypisch-sein (wie z. B. Autismus-Spektrum-Störung oder ADHS), erweisen sich in verschiedenen aktuellen Untersuchungen als falsch!

Aber vermutlich finden genau dort, in Social-Media-Kanälen, ältere Kinder, Jugendliche, deren soziales Umfeld, ihre Familienangehörigen aber auch Lehrkräfte häufig Erstinformationen, auf die sich wahrscheinlich verlassen wird und die sachliche Korrektheit im Einzelfall schwer zu überprüfen ist, wenn keine Fachliteratur oder fachlich verlässliche Quellen zugänglich oder bekannt sind. Auf Instagram, TikTok, Snapchat und den vielen anderen Social-Media-Kanälen werden Informationen u. a. auch von Kindern und Jugendlichen vertraut vorkommenden Influencern vermittelt, deren Aussagen so nochmal mehr Glauben geschenkt wird.

Beziehen sich die Quellen der Fußnoten 1-6 auf einen internationalen, englischsprachigen Social Media-Raum-Content - der vermutlich auch von deutschen Nutzerinnen und Nutzern konsumiert wird, untersuchen Mross et al. 2026 in einer aktuellen gemeinsamen Studie der *Departments of Psychiatry and Psychotherapy der Universitäten Duisburg-Essen, Bielefeld, Witten/Herdecke in internationaler Kooperation mit den Departments of Psychiatry and Behavioral Sciences und des Centers for Brain Integration Research der University of Tokyo und* kommn in Bezug auf das deutschsprachige Tiktok zu ähnlichen Ergebnissen, die ich weiter unten auch ergänze. **[1]**

Prinzipiell ist es eine anzuerkennende positive Leistung, dass auf Social Media das Thema psychische Störungen aufgegriffen wird; dies trägt zur Enttabuisierung bei und lässt Betroffene oder vermeintlich Betroffene nicht mehr mit dem Gefühl zurück, alleine zu sein. Auch ein stattfindender Austausch über eigene Erlebnisse, geteilte Herausforderungen und der Austausch über erfolgreiche Bewältigungen von schwierigen Situationen und Empfehlungen von Expertinnen und Experten kann positiv unterstützend wirken.

Ich gehe - wie oben vermutet - stark davon aus, dass auch Lehrkräfte sich in Social Media informieren und im Einzelfall keine weiteren Informationsquellen hinzuziehen aber die Ergebnisse zur fachlichen Korrektheit von Social-Media-Kanälen in Bezug auf Psychische Störungen werden Sie überraschen: **[1,1]**

Welche fehlerhaften Informationen oder problematischen Sachverhalte vermitteln die untersuchten Social-Media-Kanäle? Hier zunächst eine grobe Übersicht:

♦	Fehlende fachliche Kontrolle: über 50 % der Inhalte zu ADHS, Autismus oder Depressionen auf TikTok und Instagram stellen sich als falsch oder irreführend heraus.[2]
♦	Videos auf Social-Media-Kanälen stellen normale Verhaltensweisen (z. B. Unkonzentriertheit) als Symptome einer spezifischen psychischen Störung dar. Das kann zu falschen Selbstdiagnosen führen.[3]
♦	Algorithmen verstärken Extreme: Social Media zeigt oft nur Inhalte, die bestehenden Überzeugungen des Nutzers bestätigen („Echo-Kammer-Effekt"). Das kann entweder unbegründete Ängste schüren oder auch falsche Sicherheit geben, wie Erkenntnisse aus Social Media Beiträgen zu Covid 19 zeigen.[4]
♦	Kommerzielle Interessen: Digitale Content Creator verdienen Geld mit Klicks der jeweiligen Plattform oder verkaufen Produkte (z. B. „ADHS-Coaching"). 50 % der analysierten ADHS-Videos hatten finanzielle Interessen hinter sich.[5]
♦	Nuancierungen fehlen: Psychische Störungen sind komplex und ihre Symptome teilweise sehr individuell unterschiedlich ausgeprägt. Social Media Darstellungen vereinfachen oft, z. B. durch kurze Clips ohne Kontext oder tätigen absolute Aussagen, wie „Jeder mit ADHS hat das".[6]

Übersicht: Ausgewählte unkorrekte Aussagen oder Informationen zu Psychischen Störungen oder Neuroatypizität auf Social-Media-Kanälen

Ein genauerer Blick auf die ADHD Top 100 Videos im englischsprachigen Tiktok (Karasava et al. 2025: *A double-edged hashtag: Evaluation of #ADHD-related TikTok content and its associations with perceptions of ADHD*) **[7]**

- Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erreicht der Hashtag *#ADHD* fast eine halbe Milliarde Aufrufe (495.729.000), was die immense Reichweite von mit ADHD getaggten Inhalten auf TikTok zeigt, vgl. S. 6 [7]
- O. g. fehlende fachliche Kontrolle führt zu fehlender wissenschaftlicher Fundierung in Bezug auf getätigte Aussagen zu ADHD: Nur 48,7 % der Aussagen in den Top 100 Tiktok-Videos entsprachen den DSM-5-Kriterien für ADHD-Symptome. 51,3 % der Claims waren entweder falsch, generaliserend oder beschreiben Verhalten und Erfahrungen, die einzelnd und für sich betrachtet eine Normvarianz darstellen. Im Großteil der Videos (bei 95%) fehlt es an fachlicher Nuancierung; es wird z. B. nicht erwähnt, dass die benannten Symptome, bzw. Verhaltensweisen nicht auf alle Kinder und Jugendliche, bzw. Erwachsene mit ADHD zutreffen, wie z. B., dass *68,5 % der Aussagen, die nicht den DSM-5-Kriterien entsprachen, beschreiben normale menschliche Erfahrungen, wie gelegentliche Konzentrationsschwächen,* vgl. S. 7/8. **[8]**
- 50 % der Content-Creator bewerben Produkte (z. B. Workbooks, Fidget-Spinner) oder baten um Spenden, was die Objektivität der Inhalte infrage stellen kann, vgl. S. 7. **[9]**
- Nutzer, die häufig ADHD-Inhalte konsumieren, überschätzen die Prävalenz von ADHD in der Bevölkerung und neigen eher zu Selbstdiagnosen – auch wenn ihre Symptome nicht den o. g. DSM-5-Kriterien entsprechen, vgl. S. 15**.**
- Der Tiktok-Algorithmus produziert den sog. Echo-Kammer-Effekt: Nutzern werden nach dem gezielten Suchen und Aufrufen und Interagieren mit bestimmten ADHD-bezogenen Inhalten

bevorzugt Inhalte, die ihren vorhandenen Überzeugungen entsprechen, vermehrt angezeigt. Dies kann zu einer Verstärkung von Fehlinformation**n** führen, S. 4.

- Die Expertise der presenter bleibt weitestgehend unklar, 1,6% geben an, Ärzte oder Psychologen zu sein. Es wird überwiegend auf der Grundlage persönlicher Erfahrungen berichtet, vgl. S. 7. Außerdem werden weitestgehend keine Quellen für getätigte Behauptungen angegeben: „I*n 93,9 % der Videos wurden keine Quellen für die gemachten Aussagen genannt.“ (*ebd., S. 7)
- D**i**e fehlende fachliche Expertise führt zu...
  ...falschen Zuordnungen von Symptomen, denn *in 18,2 % der Behauptungen werden Symptome anderer Störungen (z. B. Depression, Angst, Essstörungen) als (alleinige) ADHD-Sypmtome angeführt und Hinweise auf Komorbiditäten unterlassen, vgl.* S. 8.
  ...Ablehnung von Medikamenten ohne argumentative Begründungen, denn 11,2 % der Behandlungs-Aussagen erwähnen ADHS-Medikamente ausschließlich negativ, wie *z. B. ‚Medikamente machen dich kaputt‘.“* (S. 9)
- Es gibt aber durchaus einen Bedarf an formal korrekter fachlicher Aufklärung durch Expertinnen und Experten, denn 51,4 % der kontaktierten Studienteilnehmer sahen sich freiwillig ein Video an, in dem eine Psychologin die TikTok-Inhalte bewertete, vgl. S. 17.

Ein genauerer Blick auf die o. g. Studienergebnisse von Mross et al., die sich auf das deutschsprachige Tiktok beziehen **[1]**

- 177 Videos, die mit den psychischen Störungen ADHS, Depression, PTBS, Angststörung, Autismus-Spektrum-Störung und Narzissmus gehashtagt sind, bilden die Grundlage der Studie. Diese ausgewählten Videos im deutschsprachigen Tiktok wiesen zum Zeitpunkt der Studie knapp 100 Millionen views auf. Eine Recherche aller getätigten Aufrufe mit diesen sechs psychischen Störungen verbundenen Hashtags ergibt für einen sechsmonatigen Zeitraum am 4. Januar 2024 viele hundert Millionen Aufrufe im deutschsprachigen Tiktok, vgl. S. 4 u. 7.
- Nur 19,2% der Aussagen in den analysierten Videos werden als fachlich richtig eingestuft, während 33,3 % falsche Informationen enthielten und 18,1 % übergeneralisierte Aussagen tätigen. 29,4% basieren auf subjektiven Erfahrungen der Creator, vgl. S. 4. "*Our results show that more than half of the videos were incorrect or overgeneralized raising concerns about the general quality of mental health information on social media (S. 10).*
- ADHS wird als „Superkraft“ verharmlost*: „ADHS ist kein Fluch – es ist eine Superkraft.“ (S. 10).* Hierin sehen die Forschenden ein Problem, diese Darstellung von ADHS **v**erharmlose die möglichen tatsächlichen Einschränkungen von ADHS und könne Betroffene davon abhalten, Hilfe zu suchen, vgl. S. 10
- *Falsche oder pauschalisierende Aussagen zu ASS-Symptomen (Autismus-Spektrum-Störung), wie z. B. „Dinge, die ich tue, die autistisch sind: Ich habe keinen Orientierungssinn und finde mich in neuen Orten nicht zurecht …“* ordnen nicht ein, dass dies i. d. R. keine spezifischen ASS-Symptome sind, sondern individuellen Eigenschaften, die auch bei Nicht-Betroffenen auftreten können (S. 10).
- Dämonisierende Aussagen zu psychischen Störungen, hier am Beispiel von Narzissmus: *„Narzissten können nicht lieben, sie wollen Menschen nur ausnutzen.“ (S. 10)* Diese Aussage ist falsch, denn viele Narzissten können selbst Traumaopfer sein und zeigen nicht ausschließliche böswillige Absichten, vgl. S. 10.

Die lesenswerte Studie zeigt zusammenfassend meiner Einschätzung nach auf, dass auch deutschsprachige Social Media-Inhalte, hier TikTok-Inhalte, zu psychischen Störungen viel zu oft unzuverlässig sind. Besonders Laien und Betroffene verbreiten in Videos auf dieser Social Media Plattform viele falsche oder übertriebene und nicht korrekt eingeordnete Informationen, während Fachleute und korrekte Informationen bisher viel zu wenig vertreten sind. Dies kann zu z. B. zu Fehldiagnosen (durch Selbstdiagnosen), Stigmatisierung, Misstrauen in fachliche Expertise und verzögerter Behandlung führen. Das Autorinnen- und Autorenteam fordert ganz konkret

- **mehr Aufklärung durch Psychologen** auf Social Media,
- **mehr kritische Medienkompetenz** bei Nutzerinnen und Nutzern und die

Ich finde, das Lehrkräfte unbedingt - als täglich verfügbare Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner - in der Lage sein müssen, aktuelle fachlich korrekte Erkenntnisse systematisch als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an die (betroffenen) Schülerinnen selbst und ihre Familienangehörigen weiterzugeben und, wie in meinem Buch dann ausgeführt wird, auch auf der Ebene Psychoedukation individuell bedeutsames und fachlich korrektes und aktuelles Wissen kommunizieren können! Ebenso sollten sich Lehrkräfte für mehr Mediennutzungskompetenz - hier in Bezug auf Social Media Content und pschische Störungen - zuständig fühlen und die Ihnen anvertrauten Schülerinnen und Schüler neutral aufklären, dass Social Media (noch?) keiner fachlichen Kontrolle unterliegt, bzw. fachliche nicht haltbare Aussagen und Falschaussagen nicht korrigiert werden und es eines kritischen Überprüfens bedarf, wenn eigene Recherchen zu diesem Themenbereich getätigt werden. ich empfehle ausdrücklich, gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern diesen Content zu sehen und gemeinsam Fakten-Checks durchzuführen und Inhalte auf positiven Mehrweret aber auch Falschaussagen (und die möglichen dahinter stehenden Motive zu ergründen) zu überprüfen.

Fußnoten

[1] Mross, Aaron, Takahashi, Hidehiko, Koelkebeck, Katja und Langenbach, Benedikt (2026): Insufficient Quality of Mental Health Information on German-Speaking TikTok: A Content Analysis**.** In: Clinical Psychology in Europe, 2026, Vol. 8(1), Article e17279, https://doi.org/10.32872/cpe.17279 (Stand 22.04.2026)

[1.1] Karasavva et al. 2025 und Leveille 2024

[2] Karasavva et al. 2025 und Yeung et al. 2022

[3] Rutter et al. 2023

[4] Meppelink et al. 2022

[5] vgl. Karasavva et al. 2025, S. 15

[6] vgl. Aragon-Guevera et al. 2023, S. 1ff.

[7] Karasavva et al. 2025

[8] Man kann auch die Details der Datenerhebung der Studie einsehen und Einblicke in die SPSS-Daten nehmen. Dort sind z. B. die Kriterien aufgeführt, die die beurteilenden Psychologinnen und Psychologen beim Sehen der Videosequenzen verorten können, z. B. die DSM-Kriterien für ADHD aber auch die qualitativen Einschätzungen der psychologischen *Rater*, was die Content-Creater (*presenter*) für Aussagen in Bezug auf ADHD tätigen, wie z. B. "*Nuance Check The presenter acknowledged that the symptom may not apply to everyone with ADHD*", "*Nuance Check The presenter acknowledged that the symptom may also occur in some people without ADHD*" oder "*Is the symptom severity/impairment that is depicted in the video an accurate depiction of what occurs in adult/adolesce*"

[9] Ich selbst bewerbe auf meinem Blog ja auch meine Veröffentlichungen, was ich nicht verwerflich im Hinblick auf meine Objektivität finde; ob diese Feststellung auf sog. Affiliates Link abzielt, kann ich nicht sagen. Bei dieser Art von Links verdienen die Social Media *presenter* für die Vermittlung eines Kaufabschlusses mit.

*__Aktualisierungsheinweis__

Dieser Beitrag wurde am 22.04.2026 aktualisiert.

Nach und nach werde ich auch die weiteren zitierten Studien (Fußnoten 1-6), genauer analysieren und hier einfügen.

Literatur

⇒ zum Literaturverzeichnis des Themenschwerpunkts **"Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen" mit und ohne ES**

Themenschwerpunkt "Psychische Störungen von Kindern und Jugendlichen" mit und ohne ES

Dieser Text ist lizensiert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen. Bei Nutzung, auch von Auszügen, ist eine Autorennennung mit Quellenangabe nötig. www.dasistes.info, Alexander Lang 2026

NORMAL GESTÖRT