

Zwischen Selbstaussdruck und Fremdsteuerung

Digitale Identität aus Sicht der Jugendlichen

Daniel Betschart

Programmverantwortlicher und Fachperson
Medienkompetenz, Pro Juventute

Bern, September 2025



Identitätsentwicklung im Jugendalter

**Kontakte aufbauen
und pflegen**

**Platz in der
Gesellschaft finden**

Identität entwickeln



[Unsplash.com](https://unsplash.com)

Ein Blick zurück

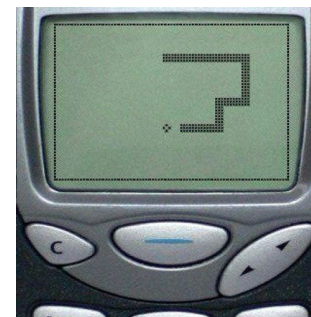
Barfi.ch



taxis-thueringen.de



Femelle.ch

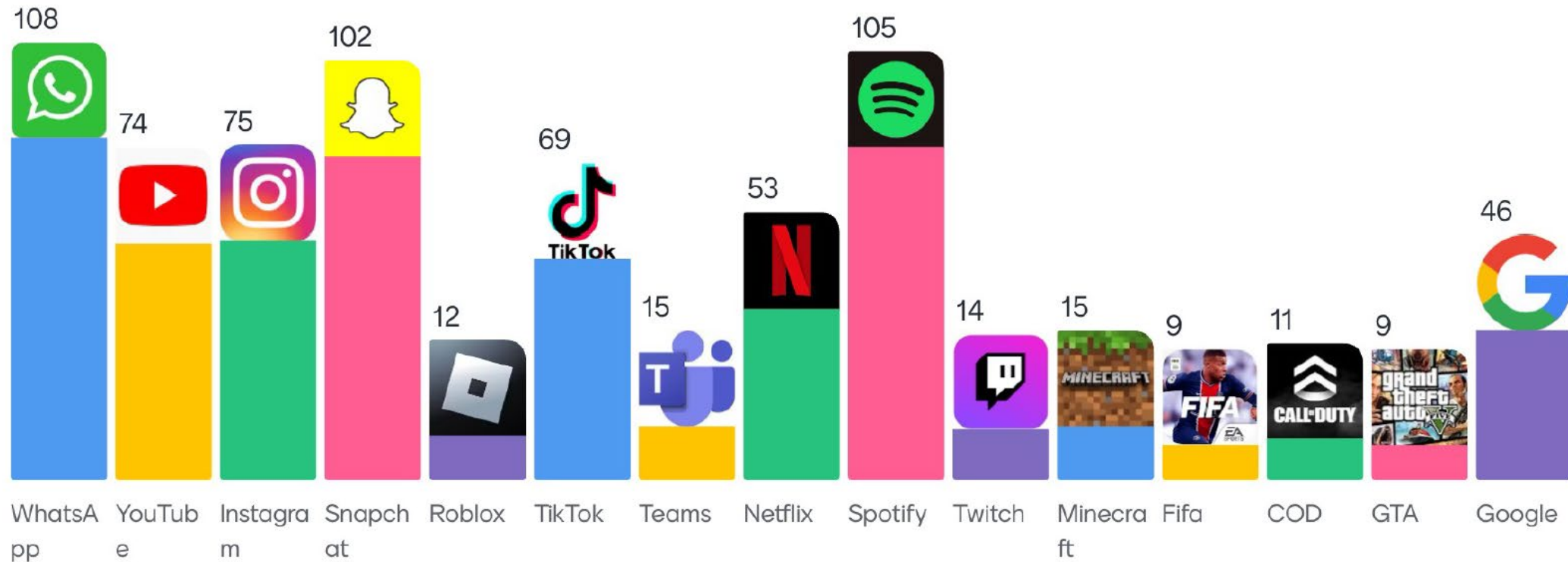


Bravo-archiv.de

Digitale Medien als Hilfsmittel

Lieblingsapps einer Oberstufe aus der Deutschschweiz

Das nutze ich am meisten / das mag ich am liebsten:



Printscreen Mentimeter Umfrage

Nenne drei Begriffe die dir zu «digitale Identität» in den Sinn kommen.



Eigene Grafik

Chancen: Digitale Medien als Hilfsmittel zur Identitätsbildung

**INSPIRATION &
TIPPS**

ZUGEHÖRIGKEIT

VIELFALT

**FEEDBACK &
ANERKENNUNG**

KREATIVITÄT

Digitale Medien helfen, weil...

Stimmen der Jugendlichen

«...weil man sich damit mit sehr vielen Menschen vernetzen kann. Und man kann einfach nach Informationen suchen.»



«...weil ich z.B. Leuten folgen kann die ich motivierend oder bewundernd finde. Durch digitale Medien habe ich schon viel neues über mich selbst und andere gelernt.»



«...Um neue Eindrücke und Inspirationen zu bekommen, zum Beispiel Entdecken des eigenen Musikgeschmacks oder für die Kreativität.»

Risiken: Digitale Medien als Stressor in der Identitätsbildung

In Bezug auf digitale Identität

DRUCK

BUBBLE

ÜBERFORDERUNG

VERGLEICHE

MANIPULATION

Digitale Medien verwirren, weil...

Stimmen der Jugendlichen

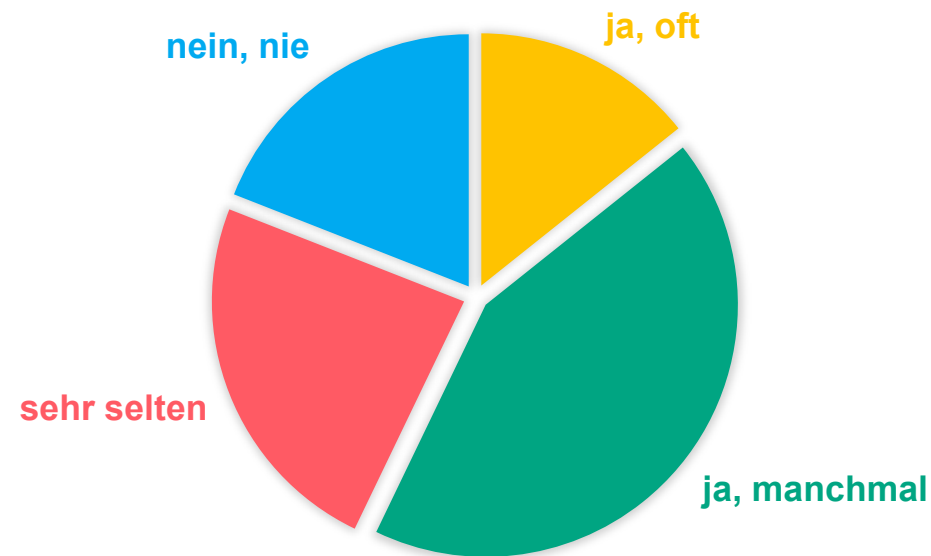
«...weil sie können ein falsches Weltbild zeigen oder Sachen romantisieren oder normalisieren die es nicht sind.»

«...weil man Bilder von Personen sieht (sehr schlank) und das als normal bezeichnet obwohl das nicht der ideale Körperbau ist.»

«...weil oft nur oberflächlich gepostet und Ideale gezeigt werden, die nicht der Realität entsprechen.»

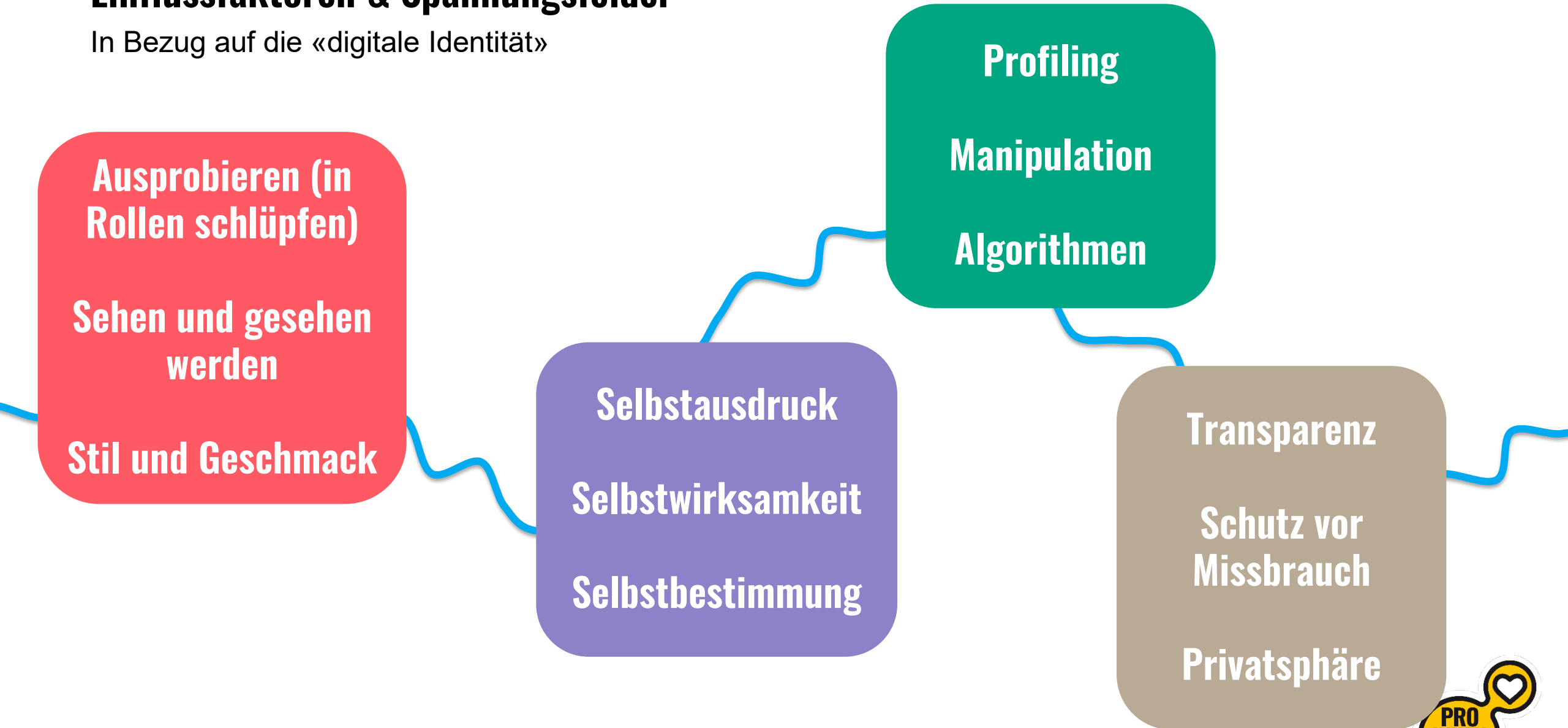
«...es kann auch ein Druck sein eine «Identität» haben und diese benennen zu müssen. Es gibt für alles mögliche einen Namen oder eine «Ästhetik». Als Beispiel *clean girl* vs. *messy girl*.»

**FÜHLST DU DICH MANCHMAL UNTER DRUCK GESETZT, ONLINE
AUF EINE BESTIMMTE WEISE AUSZUSEHEN ODER DICH ZU
VERHALTEN?**



Einflussfaktoren & Spannungsfelder

In Bezug auf die «digitale Identität»



Blick auf die Kinderrechte

Und Förderung der Medienkompetenz



[unicef.ch](https://www.unicef.ch)

**Danke für die
Aufmerksamkeit**

