

Autismus & Soziale Medien

Chancen und Risiken – ein Überblick für Betroffene, Eltern und Fachleute

Soziale Medien sind für viele Menschen mit Autismus ein wichtiger Lebensbereich: Sie bieten Kontakt, Rückzug, Identität – aber auch Risiken wie Cybermobbing oder übermäßige Nutzung. Dieses Infoblatt fasst den Forschungsstand zusammen und gibt praktische Orientierung.

A Warum soziale Medien für Menschen mit Autismus besonders attraktiv sind

Digitale Kommunikation passt in vielerlei Hinsicht gut zu autistischen Kommunikationsstilen. Das erklärt, warum autistische Jugendliche interaktive Medien intensiver nutzen als neurotypische Gleichaltrige – Jungen vor allem Videospiele, Mädchen überdurchschnittlich häufig soziale Netzwerke.

- ✓ **Kein Nonverbales**
Mimik, Augenkontakt und Körpersprache entfallen – Interaktion fühlt sich leichter und weniger bedrohlich an.
- ✓ **Eigenes Tempo**
Antwortzeit ist selbst bestimmbar – kein sozialer Druck, sofort reagieren zu müssen.
- ✓ **Vorhersehbarkeit**
Klare Abläufe, Buttons und Muster geben Struktur und Sicherheit – anders als die unberechenbare Außenwelt.
- ✓ **Weniger Masking nötig**
Eine britische Studie (Jedrzejewska & Dewey, 2022) belegte: Camouflaging kommt in Online-Umgebungen deutlich seltener vor – Menschen können authentischer sie selbst sein.
- ✓ **Gleichgesinnte finden**
Nischen-Communities, Autismus-Foren und neurodivergente Räume ermöglichen Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Erfahrungen.
- ✓ **Spezialinteressen teilen**
Plattformen wie YouTube, Reddit oder Discord erlauben tiefes Eintauchen in Spezialthemen und gegenseitigen Austausch.

2× mehr

Mädchen mit Autismus in sozialen Netzwerken vs. neurotypische Gleichaltrige (Rabl, 2024)

~1 Std. mehr

Täglich mehr Videospielzeit bei autistischen Kindern als bei Gleichaltrigen (Meta-Analyse 2024)

900+ Studien

Eingeschlossene Studien im Scoping Review zu Autismus & digitalen Medien (Neumann, 2024)

B Chancen sozialer Medien für Menschen mit Autismus

- + Soziale Teilhabe stärken
Eine Übersichtsarbeit aus 2024 zeigt: Jugendliche im Spektrum berichten, dass Online-Plattformen helfen, Freundschaften aufzubauen und Kontakt zu Gleichgesinnten zu halten (SCHAU HIN! / Neumann 2024).
- + Kommunikation erleichtern
Schreiben gibt Zeit zum Formulieren – besonders hilfreich bei Wortfindungsproblemen oder wenn mündliche Kommunikation Stress auslöst.
- + Diagnose & Selbstwissen
Viele autistische Menschen entdecken über soziale Medien Informationen zu ihrer Diagnose, finden Erfahrungsberichte Gleichbetroffener und fühlen sich weniger allein.
- + Spezialinteressen vertiefen
Discord-Server, YouTube-Kanäle, Reddit-Communities: Themen mit tiefer Expertise können geteilt werden – Anerkennung und Selbstwirksamkeit entstehen.
- + Neurodivergente Räume
#ActuallyAutistic auf Twitter/X, TikTok-Autismus-Community, autistische Podcasts: Sichtbarkeit und Vernetzung wachsen. Das stärkt Identität und Selbstakzeptanz.
- + Kommunikationshilfe (AAC)
Apps und digitale Hilfsmittel unterstützen Menschen mit eingeschränkter Lautsprache beim Ausdrücken von Bedürfnissen – direkt in sozialen Kontexten nutzbar.

C Risiken & Herausforderungen

- ! Cybermobbing – deutlich erhöhtes Risiko
Eine britische Studie (Alhujaili et al., 2022; Gillespie-Smith et al., 2021) belegt: Autistische Menschen werden doppelt so häufig Opfer von Cybermobbing wie neurotypische. Cyberlife-Studie 2024 (Bündnis gegen Cybermobbing / Barmer): 18,5 % aller Schülerinnen und Schüler betroffen – bei Autismus deutlich höher. TikTok ist 2024 häufigster Ort.
- ! Schwierigkeiten beim Erkennen sozialer Manipulationen
Ironische Kommentare, Sarkasmus, Fake-Freundschaften oder Lovebombing sind online schwerer zu durchschauen – erhöhte Anfälligkeit für Täuschung und Missbrauch.
- ! Übermäßige Nutzung / Dysregulation
DAK Mediensucht-Studie 2024: Mehr als jedes 4. Kind (10–17 J.) zeigt problematische Nutzungsmuster. Bei Autismus erhöhtes Risiko, wenn Medien als einzige Stressbewältigungsstrategie eingesetzt werden (Rabl, 2024).
- ! Verzerrte Selbstbilder durch Algorithmen
Empfehlungsalgorithmen auf TikTok, Instagram & Co. verstärken bestimmte Inhalte – extreme Darstellungen von Autismus oder Diagnosen ohne Fachgrundlage können Selbstbild und Diagnoseerwartung beeinflussen.
- ! Datenschutz & Privatsphäre
Das Teilen persönlicher Informationen, Diagnosen oder Fotos birgt Risiken, die schwerer einzuschätzen sind – vor allem wenn soziale Signale und Manipulationsversuche nicht erkannt werden.
- ! Sensorische Reizüberflutung
Schnelle Schnitte, laute Töne, bunte Autoplay-Videos – besonders TikTok und YouTube Shorts können sensorisch überfordern und Schlafprobleme verstärken.

D Tipps für einen bewussten Umgang – Eltern, Betroffene, Fachleute

Für Eltern	Für Betroffene selbst
Interessen kennenlernen: Nicht verbieten, sondern verstehen: Was macht das Kind dort? Welche Funktion erfüllt es?	Eigene Nutzung reflektieren: Wann fühle ich mich nach sozialen Medien besser? Wann schlechter? Kurzes Tagebuch hilft.
Plattformen gemeinsam erkunden: Einmal pro Woche gemeinsam reinschauen – zeigt Interesse und öffnet Gespräche.	Grenzen im Netz setzen: Profil auf privat stellen; mit wem man Diagnose teilt, selbst entscheiden.
Cybermobbing besprechen: Klare Signalwörter vereinbaren: „rotes Licht“ = sofort erzählen, egal was passiert ist.	Faktencheck üben: Autismus-Infos aus sozialen Medien mit seriösen Quellen abgleichen (z. B. autismus.de).
Technische Schutzfunktionen: Apple Bildschirmzeit, Google Family Link, plattforminterne Zeitlimits (TikTok, YouTube) einrichten.	Gemeinschaft nutzen: #ActuallyAutistic, neurodivergente Discord-Server – Communities mit Werten finden, nicht nur folgen.
Keine Bildschirmzeit als Strafe: Konsequente Entzüge erhöhen emotionale Bedeutung und erschweren Regulierung.	Pausen aktiv planen: Nach intensiver Online-Zeit bewusste Offline-Pause: Sensorischer Ausgleich, Bewegung, Stille.

E Anlaufstellen bei Problemen

JUUUPORT (juuuport.de)	Anonyme Online-Beratung für Jugendliche bei Cybermobbing und Stress in sozialen Netzwerken – kostenlos, von Jugendlichen für Jugendliche.
Nummer gegen Kummer	Tel. 0800 111 0550 (kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr) – für Kinder, Jugendliche und Eltern bei allen Belastungen, auch digitalen.
klicksafe.de	EU-Initiative für Medienkompetenz: Leitfäden zu Cybermobbing, Datenschutz und sicherem Umgang mit sozialen Medien.
medien-kindersicher.de	Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Kindersicherungen auf allen gängigen Plattformen und Geräten.
autismus.de (Bundesverband)	Informationen, Selbsthilfegruppen und regionale Anlaufstellen – auch Austausch zu digitalen Themen.

Quellen (Stand 2026): Neumann, M. (2024). Chancen, Risiken und Einfluss auf das Wohlbefinden – Scoping Review. Psychologie in Österreich 3/2024. | Rabl, N. (2024). Autismus und digitale Medien. Autismus-Therapiezentrum Oldenburg. | Bündnis gegen Cybermobbing / Barmer (2024). Cyberlife V – Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. | Barmer / Sinus (2024/2025). Sinus-Jugendstudie. | Jędrzejewska & Dewey (2022). Camouflaging in online environments. | SCHAU HIN! (2025). Autismus und digitale Medien. schau-hin.info. | DAK (2024). Mediensucht-Studie. | Weiteres auf autismus-ratgeber.de/autismus-soziale-medien/