

Gesundheitswissen TO-GO

SOCIAL MEDIA

Evidenzbasierte Chancen und
Risiken

EXPERTEN- INTERVIEW

mit addisca zum Thema
mentale Gesundheit und Social
Media

SOCIAL MEDIA IM SOMMER | AUGUST 2023



in Kooperation mit

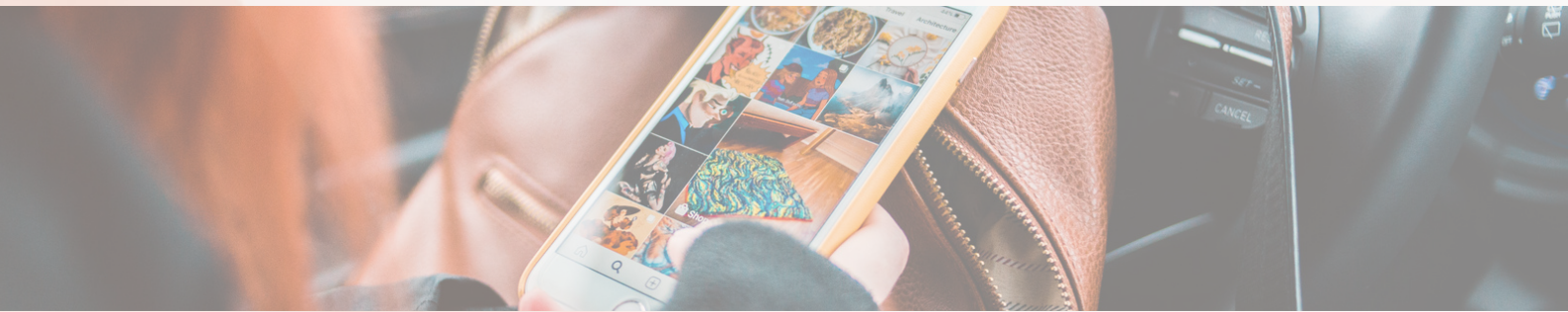


DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.



Social Media

4,76 Milliarden Menschen weltweit sind aktive Social Media-Nutzer*innen (vgl. Lohmeier, 2023). Soziale Netzwerke werden von über zwei Dritteln der Deutschen täglich genutzt und sind nach den Instant-Messengern die beliebteste Art von Social Media. YouTube, TikTok, Facebook und Instagram zählen zu den populärsten sozialen Netzwerken in Deutschland (vgl. ebenda).



Mit der Zunahme der Nutzung von sozialen Medien ist auch die Zahl der Studien dazu gestiegen (vgl. AOK, 2021). Laut diesen sind besonders Jugendliche durch die Social Media-Nutzung gefährdet, psychische Erkrankungen zu entwickeln. Eine Studie zeigte diesbezüglich, dass je mehr Zeit die Studienteilnehmenden auf den sozialen Medien verbracht haben, umso stärkere depressive Symptome wurden entwickelt (vgl. ebenda). Eine weitere Entwicklung ging mit der Coronapandemie einher: Cybermobbing unter Jugendlichen nimmt seitdem weiter zu, sodass mittlerweile mehr als 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland davon betroffen sind (vgl. Bundesärztekammer & Kassenärztliche Bundesvereinigung, 2022). Der Konsum von Social Media nimmt grundsätzlich Einfluss auf verschiedene mentale und physische Lebensbereiche (vgl. Wolkow, 2019). Trends wie beispielsweise Clean Eating und Fitspiration können im schlimmsten Fall zu einer Essstörung führen. Jedoch soll erwähnt werden, dass die sozialen Medien selbst hier nicht das Problem sind, sondern gesellschaftliche Normen und Ideale, die durch Social Media noch verstärkt werden (vgl. ebenda).

Auf der anderen Seite sind mit der Nutzung von Social Media auch Chancen für die mentale Gesundheit verbunden. Social Media-Konsument*innen können so „ein Mehr an Kontrolle über die eigene Gesundheit“ erlangen (vgl. Kickbusch, Pelikan, Apfel, Tsouros & World Health Organization, 2013, zit. n. Ludwigs & Nöcker, 2020). Es kann die persönliche mentale Flexibilität trainiert und ggf. mehr mentale Stärke erreicht werden, mit der Voraussetzung, dass evidenzbasierte Quellen genutzt werden und nicht gefährliches Halbwissen präsentiert wird (vgl. addisca, 2023). Hier spielt also die Medienkompetenz der Nutzer*innen eine wichtige Rolle (vgl. ebenda).

Social Media birgt demnach Chancen und Risiken. Dies gilt auch in Bezug auf die mentale Fitness (vgl. addisca, 2023). Grund dafür ist die schnelle Verbreitung von Inhalten und die damit einhergehende verkürzte Aufmerksamkeitsspanne sowie die dadurch ausgelösten Grübelgedanken. Hier kann metakognitives Training unterstützend wirken, um z. B. die Aufmerksamkeit zu schulen (vgl. ebenda).



Um psychischen Erkrankungen, vor allem in der Teenager-Generation, vorzubeugen, sollte auf verschiedenen Wegen gegengesteuert werden. Zum einen können die Eltern als Vorbild agieren, indem sie selbst weniger bis gar kein Social Media konsumieren und ihre Kinder dabei ebenfalls unterstützen (vgl. addisca, 2023). Allerdings verliert der Einfluss der Eltern bei Jugendlichen seine Bedeutung und der Einfluss der Gleichaltrigen rückt mehr in den Vordergrund. Zum anderen kann auch Aufklärung von Seiten der Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen, Suchtbeauftragten und der Schule erfolgen, die die langfristigen Risiken der sozialen Medien aufzeigen. Von Seiten der verschiedenen Plattformen müsste ebenfalls auf die Gefahren hingewiesen werden (vgl. ebenda). In Bezug auf Social Media bestehen hohe Bedarfe an Prävention und Elternschulung (vgl. DAK-Gesundheit, 2020, S. 77). Diese sollten auch von der Politik aufgegriffen werden.

NOCH MEHR INFORMATIONEN GEWÜNSCHT?

Addisca: [Mental Health für Unternehmen](#)

Experteninterview

mit addisca

Die Mission von addisca: Menschen mental zu stärken. Dafür entwickeln wir gemeinsam mit der Universität Lübeck interaktive Trainings, die spielerisch Techniken für mehr Fokus und Gelassenheit vermitteln – vor Ort, über Zoom und via App. In allem, was wir tun, sind uns drei Punkte am wichtigsten: Es soll wissenschaftlich, simpel und unterhaltsam sein. Unsere Trainings sind kurzweilig, die Techniken einfach in den Alltag zu integrieren – und die Wirksamkeit unserer Methoden ist nachgewiesen. Denn: Wenn ein Training Spaß macht, fällt es uns umso leichter, tatsächlich – und nachhaltig – etwas zu verändern.

Wo sehen Sie den größten Einfluss im Bereich Social Media auf mentale Gesundheit?

Der größte Einfluss in Bezug auf die mentale Gesundheit, die von der Social Media Nutzung ausgehen kann, liegt in der schnellen Verbreitung von Inhalten, die sich positiv wie negativ auf die mentale Fitness auswirken können. Soziale Medien besitzen eine enorme Macht. Hier erfordert es seitens der Rezipient:innen ein hohes Maß an Medienkompetenz (engl. Media Literacy). Da die Aufmerksamkeitsspanne immer kürzer wird und Grübelgedanken seitens Social Media befeuert werden können, ist metakognitives Training hier unterstützend, um bspw. die Aufmerksamkeit zu schulen.



Welche Chancen sehen Sie für die mentale Gesundheit im Bereich Social Media?

Chancen können vor allem sein, dass Social Media Konsument:innen Wissen und Know-How erlangen können, welches ihnen ansonsten verwehrt würde und auch in einer einfach aufbereiteten Form gut aufgenommen werden kann. Die Sozialen Medien boomen regelrecht in Bezug auf Ratgeber und Tipps rund um die Mentale Gesundheit. Wer hier den richtigen Quellen und Inhalten begegnet, hat die Chance, eine effektive und nachhaltig wirksame Maßnahme zu finden, die die persönliche mentale Flexibilität trainiert und langfristig zu mehr mentaler Stärke führt. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Leider kursieren viele Angebote von minderer Qualität (keine Evidenzbasis, psudeowissenschaftlich; gefährliches Halbwissen etc.).



Wie sehen Sie die Entwicklung der Zunahme psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen? Welchen Einfluss haben Eltern/ Erziehungsberechtigte?



Durch sozialen Vergleich, (digitale) Reizüberflutung und nicht zuletzt die Suche nach gegenseitiger Ehrerbietung in sozialen Medien, sind vor allem Jugendliche durch ihren Aufenthalt in Social Media gefährdet. Eine Langzeitstudie der Universität Montreal hat über einen Zeitraum von vier Jahren rund 4000 Jugendliche begleitet. Die Ergebnisse zeigen, dass je mehr Zeit die Proband:innen in Sozialen Medien verbracht haben, desto stärkere depressive Symptome wurden entwickelt. Vor allem die Pandemie hat diesbezüglich Folgen verursacht.

Der richtige Umgang mit Medien liegt nur bedingt in der Verantwortung der Eltern. Je älter die Jugendlichen werden, desto mehr gewinnen die Peers, und verlieren die Eltern an Einfluss und Bedeutung. Ein „einfühlsames und feinfühliges“ Elternhaus ist immer noch die beste Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Gesunde Eltern-Kind Bindung ist die beste Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Hierfür sind bereits die ersten Lebensjahre entscheidend.

Die Elterngeneration könnte im Sinne der Prävention als Vorbildfunktion agieren und sich selbst weniger bis gar nicht in Social Media aufhalten und ihre Kinder dabei unterstützen, den Fokus auf das echte Leben zu richten. Digital Detox oder limitierte Zeiten für den Aufenthalt in Sozialen Medien könnten hilfreich sein.



Wie könnte die Aufklärung bezüglich des Einflusses auf die mentale Gesundheit gefördert werden?

Studien zeigen, dass vor allem die Teenager-Generation durch die vermehrten Social Media Praktiken gefährdet sind, psychisch zu erkranken. Aufklärung sollte von daher vor allem von der Generation erfolgen, die nicht im Social-Media-Hamsterrad feststeht. Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Suchtbeauftragte, Schule und Elternhaus sollten auf ungezwungen, aber konfrontative Weise aufzeigen, worin die langfristigen Risiken von übermäßigem Social Media Konsum liegen. Möglicherweise müssten soziale Medien selbst auf Gefahren hinweisen und bessere Schutzmechanismen implementieren. Auch die Politik trägt hier eine große Verantwortung und sollte die mentale Gesundheit vor allem der Heranwachsenden besser schützen. Präventive Angebote können zudem nützlich sein und sollten besser gefördert werden. Zum Beispiel fehlt vielen Menschen das Bewusstsein dafür und der Zugang dazu, dass wir selbst bei unveränderlichen Umständen immer noch entscheiden können, welchen Stellenwert wir Sorgen- und Grübelgedanken in unserem Alltag einräumen und somit auch, inwieweit wir davon unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen lassen.



Fachliches Statement von addisca: Extreme im Netz: Cyber-Bullying und Body Positivity

Nicht erst seit gestern findet der Diskurs um den vermeintlich richtigen Körper und die perfekte Persönlichkeit medial statt. Früher Zeitschrift, heute Instagram. So hat auch die TK-Studie (2017) "Iss was, Deutschland" erarbeitet, das "the use of social media is integrated into everyday life and a healthy diet and reaching the social body ideals are relevant for half of Germans" (Riesmeyer et al, 2019, S. 162). Diese sozial verankerten Körperideale sind auch gesellschaftlich verhaftet und werden durch Praktiken des Fotosharing in sozialen Netzwerken verbreitet und der medialen Welt zur Verfügung gestellt. Extreme entstehen hierbei dann durch Body-Challenges, die den Rezipient:innen suggerieren, persönlicher Erfolg gehe mit erfolgreicher Teilnahme dieser medial ausgetragenen Wettbewerbe einher. Netzwerkplattformen wie Instagram "erweitern die medial hergestellte persönliche Öffentlichkeit" (Bohnsack, Geimer, & Meuser, 2018, S.154), was in gravierenden psychischen Unsicherheiten münden kann. Gesamtgesellschaftlich betrachtet hat vor allem in der Pandemie das Cyber Mobbing zugenommen, da der öffentliche Raum häufig im virtuellen ausgetragen wurde. Positive Bewegungen, wie die der Body Positivity erstarken dann auf der anderen Seite.



IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

Literaturverzeichnis

- addisca. (2023). Social Media Aktion DNGfK, LVPR und addisca (Interview).
- AOK (2021). Souverän mit sozialen Medien umgehen. Abgerufen von: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/>, am 25.08.2023
- Bundesärztekammer & Kassenärztliche Bundesvereinigung. (2022). Coronapandemie hat Cybermobbing unter Jugendlichen verschärft. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/138042/Coronapandemie-hat-Cybermobbing-unter-Jugendlichen-verschaerft>, am 25.08.2023
- DAK-Gesundheit. (2020). Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona: DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern. Abgerufen von: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/12654/data/e364341b499ec01105a44cdd5eed6f97/dak-studie-gaming-social-media-und-corona.pdf>, am 25.08.2023
- Lohmeier, L. (2023). Statistiken zum Thema Soziale Netzwerke. Abgerufen von: <https://de.statista.com/themen/1842/soziale-netzwerke/#topicOverview>, am 25.08.2023
- Ludwigs, S. & Nöcker, G. (2020). Social Media / Gesundheitsförderung mit digitalen Medien. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i107-2.0>
- Wolkow, Y. (2019). Die Auswirkung der Nutzung Sozialer Medien auf das Körperbild und Essverhalten junger Frauen (Bachelorarbeit, Fakultät Life Sciences, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Hamburg). Abgerufen von: https://reposit.haw-hamburg.de/bitstream/20.500.12738/9264/1/WolkowYasminBA_geschwaerzt.pdf, am 25.08.2023