

# DNGfK

# Gesundheitswissen

## TO-GO

## Social Media

™ Orsi Simon, B.A. Lisa Gräbe, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht



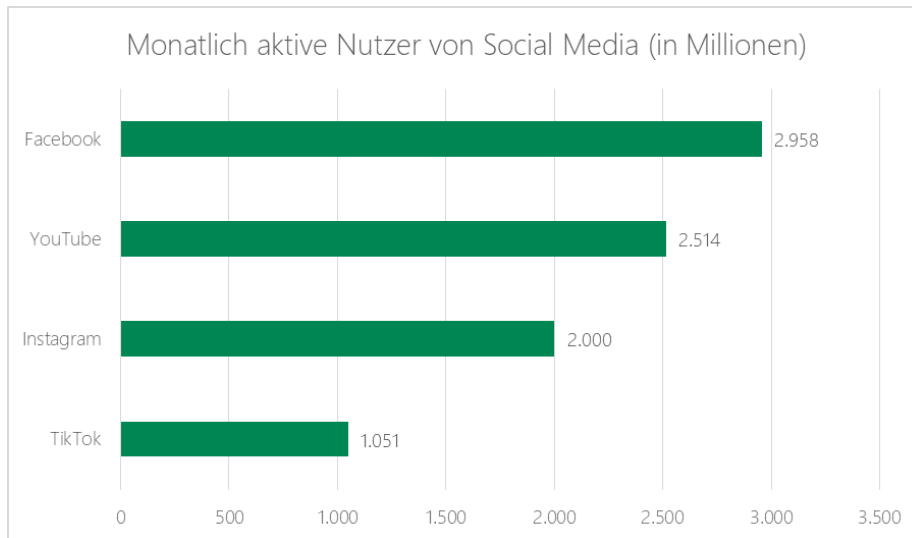
In Kooperation mit



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. Lohmeier, 2023).

**Social Media** birgt **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. addisca, 2023). Um **psychischen Erkrankungen**, vor allem in der Teenager-Generation, vorzubeugen, sollte auf verschiedenen Wegen gegengesteuert werden. Zum einen agieren die **Erziehungsberechtigten** als **Vorbild**, indem sie selbst weniger bis

gar kein Social Media konsumieren und die Kinder dabei ebenfalls unterstützen (vgl. addisca, 2023). Allerdings verliert der Einfluss der Erziehungsberechtigten auf die Jugendlichen an Stärke und die Beeinflussung durch Gleichaltrige nimmt zu. Zum anderen kann auch Aufklärung von Seiten der **Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Suchtbeauftragten** und der **Verantwortlichen innerhalb der Schule** erfolgen, die die langfristigen Risiken der sozialen Medien aufzeigen. Von Seiten der verschiedenen Plattformen gilt es ebenfalls auf die Gefahren hinzuweisen (vgl. addisca, 2023). In Bezug auf Social Media bestehen hohe Bedarfe an **Prävention** und **Schulungen** für Erziehungsberechtigte (vgl. DAK-Gesundheit, 2020, S. 77). Dies erfordert zusätzlich das Einschreiten der **Politik**.



Ranking der größten Social Networks und Messenger nach der Anzahl der Nutzer im Januar 2023 (vgl. Statista, 2023)

Mit der Zunahme der Nutzung von sozialen Medien sind auch die Zahlen der demensprechenden Studien gestiegen (vgl. AOK, 2021). Laut diesen sind besonders Jugendliche durch die Social Media-Nutzung gefährdet, an **psychischen Erkrankungen** zu leiden. Eine Studie zeigte diesbezüglich, dass je mehr Zeit die Studienteilnehmenden innerhalb der sozialen Medien verbracht haben, umso stärker traten depressive Symptome auf (vgl. AOK, 2021). 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. Wolkow, 2019).

Auf der anderen Seite sind mit der Nutzung von Social Media auch Chancen für die mentale Gesundheit verbunden. Social-Media-Konsument:innen können so „[...] 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. die Psyche gestärkt werden, unter der Voraussetzung, dass **evidenzbasierte Quellen** genutzt werden und nicht gefährliches Halbwissen präsentiert wird (vgl. addisca, 2023). Dabei spielt die Medienkompetenz der Nutzer:innen eine wichtige Rolle (vgl. addisca, 2023).

#### 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 machen, 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“.

**DNGfK: „Wo sehen Sie den größten Einfluss im Bereich Social Media auf mentale Gesundheit?“**

addisca: „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, wirkt metakognitives Training hier unterstützend, um bspw. die Aufmerksamkeit zu schulen“.

**DNGfK: „Welche Chancen sehen Sie für die mentale Gesundheit im Bereich Social Media?“**

addisca: „Chancen können vor allem sein, dass durch Social Media die 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, pseudowissenschaftlich; gefährliches Halbwissen etc.)“.

**DNGfK: „Wie sehen Sie die Entwicklung der Zunahme psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen? Welchen Einfluss haben Eltern/ Erziehungsberechtigte?“**

addisca: „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 eine gute

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 ungezwungene, 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 festgesetzt 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** verstärken dann auf der anderen Seite“.

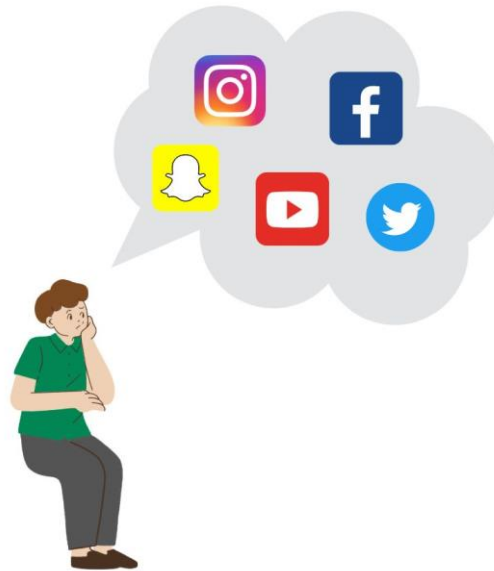


Abbildung 2 Selbstdarstellung Social Media

#### Quellen:

- 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/koerperpsyche/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](https://reposit.haw-hamburg.de/bitstream/20.500.12738/9264/1/WolkowYasminBA_geschwaerzt.pdf), am 25.08.2023