

Soziale Medien und Psyche: Einblicke aus der Praxis

Social Media and Mental Health: Practical Insights

Julia Dier

Themenschwerpunkt Social Media

Zusammenfassung

Der Artikel untersucht den Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit und beleuchtet die Erfahrungen der Autorin als Psychotherapeutin und Trainerin für Saferinternet.at. Er beschreibt, wie weit verbreitet die Nutzung sozialer Medien geworden ist, besonders unter Kindern und Jugendlichen, und welche Herausforderungen dies mit sich bringt. Während Computerspielsucht als Krankheit anerkannt ist, gibt es keine vergleichbare Klassifizierung für problematischen Konsum sozialer Medien. Der Artikel hebt sowohl die positiven Aspekte, wie Entspannung und Wissenserwerb, als auch die negativen Auswirkungen, wie die Beeinträchtigung der Sprachentwicklung bei Kindern, hervor. Es wird für eine bewusste und begleitete Medienutzung plädiert, um die Entwicklung von Kindern zu unterstützen. Diskutiert wird auch der Einfluss sozialer Medien auf den Selbstwert, insbesondere durch Vergleich mit anderen auf diversen Plattformen.

Abstract

The article examines the impact of social media on mental health, drawing from the author's experiences as a psychotherapist and trainer for Saferinternet.at. It discusses the widespread use of social media, particularly among children and adolescents, and the challenges it poses. While gaming addiction is recognized as a disorder, there is no comparable classification for problematic social media consumption. The article highlights both the positive aspects, such as relaxation and knowledge acquisition, and the negative effects, such as impaired language development in children. It advocates for conscious and supervised media use to support the development of children. Additionally, the article discusses the influence of social media on self-

esteem, particularly through comparison with others on various platforms.

1. Einleitung

Das Thema soziale Medien und Psyche ist äußerst weitreichend. Seit 2018 beschäftige ich mich in meiner Rolle als Psychotherapeutin an der Therapie- und Beratungsstelle für Verhaltens- und Mediensucht der Sigmund Freud PrivatUniversität intensiv mit dem Einfluss der Medien auf die Psyche. Häufig sehe ich problematischen Computerspielkonsum, doch soziale Medien spielen ebenfalls eine große Rolle. Während Computerspielsucht inzwischen als eigenständige Krankheit anerkannt ist und im ICD-11 (WHO, 2018) und DSM-5 (APA, 2013) erfasst wird, verhält es sich bei problematischem Medienkonsum im Zusammenhang mit sozialen Medien anders. Soziale Medien werden allerdings von einer deutlich größeren Zahl an Personen genutzt; fast jeder ist in sozialen Medien aktiv. Für Digital Natives sind soziale Medien ein wesentlicher Bestandteil ihres Alltags, stärker als für alle anderen Generationen. Die meisten von ihnen kennen eine Realität ohne Social Media gar nicht mehr.

Nachdem ich Ihnen nun vor allem Beispiele aus der Praxis schildern werde, halte ich es für wichtig, mich und meine Tätigkeiten kurz vorzustellen. Ich bin seit einigen Jahren als Vortragende für die EU-Initiative Saferinternet.at tätig, welche Informations- und Beratungsangebote rund um das Thema Internetsicherheit, vor allem für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte bietet. In dieser Rolle bin ich an Schulen unterwegs und mache vorwiegend SchülerInnen-Workshops in Volks-, Mittel- und Berufsschulen sowie Gymnasien. Außerdem referiere ich regelmäßig im Rahmen der „Mental Health Days/Tag der psychischen Gesundheit“ des Vereins zur Förde-