



Zwischendurch



Liebe Leserinnen und Leser!

Soziale Medien sind der Wilde Westen des Internets. Es gelten keine Regeln einer zivilisierten Gesellschaft, wo auf Schwächere Rücksicht genommen wird. Der eigene Nutzen ist die vorrangige Motivation. Deshalb ist es besonders wichtig, dass wir PsychologInnen über soziale Medien informiert sind, deren Auswirkungen auf die Menschen beforschen, das Geschehen laufend beobachten sowie mit Professionalität zur Seite stehen, wenn die ungünstigen Seiten des Konsums von Social Media Schaden angerichtet haben.

Diese Ausgabe hat eine breite Palette an Artikeln zum Thema. Die sozialen Medien sind besonders schnelllebig, was sich auch auf unseren Lebensalltag in der „Realität“ auswirken kann. Vielleicht dachten Sie sich auch bereits einmal ein „Gefällt mir“ beim Blick auf einen schönen See oder eine schöne Aussicht, um sich sogleich wieder abzuwenden, da es damit „erledigt“ war? Oder es kommt auch im wirklichen Leben immer mal zu Ghosting und Cancelling, anstatt sich in alter Manier einfach auszusprechen und so die Beziehung fortführen zu können.

Vielleicht gibt es eine gute Verwendung in Maßen oder eine Schulung, wie die sozialen Medien zum eigenen Wohl verwendet werden können. Grundsätzlich würde ich kein Medium ganz ablehnen, sondern für bewussten

und informierten Einsatz plädieren. Diesbezüglich müssen wir uns als PsychologInnen bewusst fortbilden und unser Wissen anwenderInnenfreundlich im Rahmen der guten Umgangsformen zur psychischen Gesundheit an unsere PatientInnen und KlientInnen routinemäßig weitergeben.

Es sollte die Aufgabe unseres Berufsstandes sein, dass wir uns gegen den kritiklosen Konsum von sozialen Medien aussprechen, besonders wenn es sich um Kinder und Jugendliche handelt. Das gelungene Leben in Muße und in guter psychischer Gesundheit hat weniger FürsprecherInnen (Lobby) als Systeme, die ihren EntwicklerInnen viel Geld einbringen (soziale Medien). Doch wer, wenn nicht wir PsychologInnen, sind besser geeignet, sich für das aktive Gestalten eines balancierten und auf jeder Ebene gesunden Lebens einzusetzen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Lektüre – und bevor Sie das nächste Mal ziellos durch ein soziales Medium scrollen, besuchen Sie uns lieber auf unserer hoffentlich für Sie informativen Facebookseite oder auf der des BÖP.

Sabine Edlinger-Starr

Herbstausgabe 2024

Berufsrelevantes