

# Social Media – Habe ich meine Nutzung im Griff?

**SOZIALE NETZWERKE** Sie sind Teil unseres Alltags. Wir greifen auf sie zu, um auf dem Laufenden zu bleiben, Inhalte auszutauschen, vernetzt zu sein. Doch wie können wir sie vernünftig nutzen, ohne unserer psychischen Gesundheit zu schaden? Ausschlaggebend ist nicht, wie viel Zeit wir beim Surfen verbringen, sondern was uns das nützt.

Joëlle Anzévi

Eine Story auf Instagram, ein Kommentar oder ein Like auf Facebook oder LinkedIn. Das gehört fast schon zur täglichen Routine auf dem Smartphone. Die meisten von uns haben irgendeinen Social-Media-Account und aus einer Studie der Schweizerischen Radio- und Fernsehgesellschaft SRG ging unlängst hervor, dass 75 Prozent von uns mindestens einmal täglich auf soziale Netzwerke zugreift. Ist das gut oder schlecht für unsere Gesundheit? Die Antwort hängt ganz

**«Die Nutzung der sozialen Netzwerke wird problematisch, wenn sie zu psychischem Unwohlsein führt.»**

Niels Weber, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

von unserem Social-Media-Umgang ab. Niels Weber, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP in Lausanne, hat sich auf Hyperkonnektivität – den übermässigen Einsatz von Kommunikations- und Informationstechnologien – spezialisiert: «Es gibt einen gewissen gesellschaftlichen Druck, auf Social Media vertreten zu sein – doch an und für sich sind diese Netzwerke weder gesundheitsförderlich noch gesundheitsschädigend. Wir können sehr gut ohne sie leben, doch sie befriedigen ein Bedürfnis nach gesellschaftlicher Interaktion. Wir stiften unse-

## GESUNDER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA



### GEFÜHLE BEOBACHTEN

- Positive oder negative Emotionen?
- Was nützen mir die sozialen Netzwerke?
- Was für Bedürfnisse habe ich?

### ZEITLIMITEN SETZEN

- Bildschirmzeit festlegen
- Keine Bildschirmmedien im Schlafzimmer und am Esstisch
- Multitasking vermeiden – Smartphone weglegen

### ABSICHTEN BESTIMMEN

- Profilen und Seiten mit positivem Inhalt folgen
- Push-Nachrichten organisieren
- Profilen und Seiten, die einem nichts nützen, nicht mehr folgen

### ZWEI WELTEN VEREINEN

- Innerhalb der Familie über Social Media sprechen
- Mit Freundinnen und Freunden abmachen und ausgehen
- Aktivitäten im Freien nachgehen

re Identität, indem wir unsere Bilder und Aktivitäten teilen und mitteilen und erfahren dadurch eine gewisse Aufwertung. Die Nutzung von Social Media wird aber problematisch, wenn sie zu psychischem Unwohlsein führt und mit Mobbing oder negativen Gefühlen wie Schuldgefühlen, Unzufriedenheit oder Frustration zusammenhängt.»

#### Gefühle ernst nehmen

Positive oder negative Emotionen sind legitim. Sie ergeben sich aus unserer Interaktion mit den anderen. Niels Weber erinnert allerdings daran, dass die sozialen Netzwerke von unseren Emotionen zehren und überhaupt erst dadurch existieren können: «Wir kommentieren eher Inhalte, die uns wütend machen oder beängstigen. Dabei handelt es sich aber häufig um sterile Debatten, ohne wirklichen Raum für Diskussion oder einen seriösen Austausch.» Es ist wichtig, sich selbst zu fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich auf Social Media surfe? Was für Bedürfnisse habe ich tatsächlich und wie kann ich diese

befriedigen? Positive Kontakte zu unserer Familie und unserem Freundeskreis, geteilte Fotos und Inhalte stärken auch unser Selbstwertgefühl, steigern das Gefühl der Anerkennung oder der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Social Media bieten Unterhaltung und Vernetzung. Ihre Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hängen also ganz von unseren eigenen Entscheidungen ab, präzisiert Niels Weber: «Die Algorithmen müssen uns einen Nutzen einbringen, nicht umgekehrt. Es liegt an uns, die Kontrolle wiederzuerlangen, wenn wir feststellen, dass uns die Nutzung der sozialen Netzwerke nicht gut tut.»

#### Gleichgewicht finden

Sophie Cottagnoud, kantonale Koordinatorin der Strategie für die Bildung von Medienkompetenz bei Gesundheitsförderung Wallis, zeigt einige Ansätze auf: «Bildschirmmedien sind kein Bedarf, kein Muss, sondern ein Tool, mit dem man lernen muss umzugehen, um sich gut zu fühlen. Denken Sie beispielsweise daran, Ihren Newsfeed so einzustellen, dass Sie nur das sehen, was Sie wirklich interessiert und was Ihnen gefällt. Vermeiden Sie, emotionsgeladen und überhastet auf einen Post zu reagieren – schreiben Sie besser auf ein Stück Papier, was Sie dazu loswerden möchten.» Um mehr Reaktionen auf das eigene Dasein zu erhalten und die eigene Existenz zu untermauern, wird das Privatleben oftmals auf den sozialen Netzwerken ausgelebt: «Lernen Sie, Posts zu kommentieren, ohne sich über das Körperliche oder das Erscheinungsbild einer Person zu äussern – kommentieren Sie besser die Qualitäten und Fähigkeiten der Person. Das ist eine gute Gewohnheit, die man sich aneignen sollte», betont Sophie Cottagnoud. Sie empfiehlt auch, Push-Nachrichten der Apps zu deaktivieren oder sich selbst Zeitlimiten zu setzen – wenn nötig mithilfe eines Timers.

#### Bildschirmzeit sagt nichts aus

«Die Stunden, die wir auf den sozialen Netzwerken verbringen, ist kein ausschlaggebendes Kriterium – vor allem nicht bei Jugendlichen. Es ist nicht schlimm, auf zwei oder drei Stunden Bildschirmzeit zu kom-

men, wenn wir am Ende des Tages all unsere wichtigen Aufgaben erledigt haben», findet Niels Weber. «Wenn man sich durch die Nutzung von Smartphone und Co. jedoch unwohl fühlt, ruhelos wird, Angstzustände bekommt oder sich von der realen Welt abschottet, muss man sich Sorgen machen und reagieren – wenn nötig mithilfe einer Gesundheitsfachperson.» Wer sich nur noch in die sozialen Netzwerke verkriecht, hat häufig keinerlei Anhaltspunkte im realen Leben mehr, ist verletzlich und leidet an mangelndem Selbstwertgefühl. Wir müssen lernen, ausserhalb der virtuellen Welt Lösungen zu finden. Sophie Cottagnoud findet: «Es ist wichtig, mit jemandem zu reden. Darüber zu sprechen, was man gesehen oder gefühlt hat – mit Kolleginnen und Kollegen, mit dem Freundeskreis, in der Schule oder mit jemandem aus der Familie. Das hilft einem dabei, sich an ein allgegenwärtiges digitales Umfeld anzupassen und auch eine gewisse Distanz dazu zu wahren.» Momente ausserhalb der sozialen Netzwerke zu erleben und mit anderen im realen Leben zu teilen, fördert die digitale Kompetenz – das nötige Know-how, um mit der digitalen Welt klarzukommen.

## Der Blick hinter die sozialen Netzwerke

In seinem letzten Buch, «Les écrans, je gère!», richtet sich der in Lausanne tätige Fachpsychologe Niels Weber an die elf- bis 15-jährigen Jugendlichen, aber auch an deren Eltern. Die Bildschirmzeit ist häufig ein Streitpunkt innerhalb der Familie, wenn es darum geht, zu Tisch zu kommen oder Hausaufgaben zu erledigen. Wie kann man als gutes Beispiel vorangehen? Wie funktionieren die Algorithmen der sozialen Netzwerke? Wie lassen sich News von Fake News unterscheiden? Welche Auswirkungen haben Bildschirmmedien auf den Schlaf und die Konzentration? Der Fachpsychologe entschlüsselt all das und gibt Tipps, wie man besser mit Smartphone, Tablet und Co. leben kann, indem man sie vernünftig nutzt.

Niels Weber erinnert daran, dass ein schlechter Umgang mit den sozialen

Netzwerken die Ursache vielerlei psychischer Gesundheitsprobleme sei, vor allem bei den Jugendlichen, dass Sucht momentan aber nicht als solche anerkannt würde. Social Media seien nicht mit Drogen vergleichbar, so Niels Weber: «Es gibt einen physiologischen Unterschied. Bei Drogen, Tabak oder Alkohol gewöhnt sich der Körper an ein Molekül, das er nicht braucht, während der Bildschirm keine Stoffe abgibt. Es handelt sich also nicht um eine körperliche Abhängigkeit, sondern um ein suchterzeugendes Verhalten.» Oberste Regel für Eltern, die sich Sorgen um die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder machen? Beobachten Sie Ihren eigenen Konsum und wie häufig Sie selbst wegen irgendetwas Ihr Smartphone zücken – und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

#### Partner



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsförderungwallis.ch](http://www.gesundheitsförderungwallis.ch)



LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)