

Psychosoziale Gesundheit und digitale Medien

DIGITALE BALANCE IM FOKUS

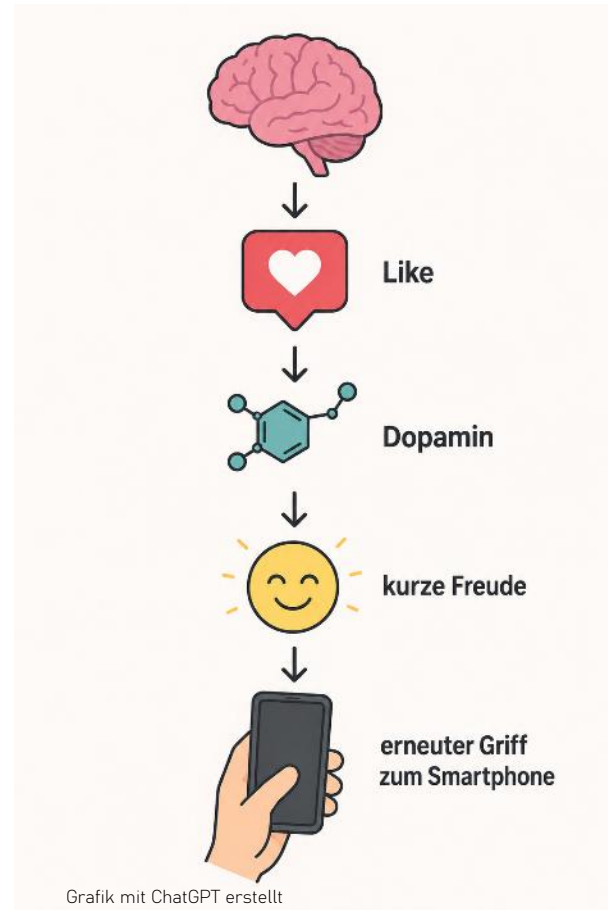




LISA GÖSCHLBERGER, MSC BSC BA
KLINISCHE &
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
PSYCHOTHERAPEUTIN (VT)



Was macht Social Media mit unserem Gehirn?



Was macht Social Media so attraktiv?

- Soziale Belohnung
 - soziale Anerkennung
 - Zugehörigkeit
 - Bestätigung
 - Aufmerksamkeit
- Variable Belohnungen
 - Wer hat geschrieben?
 - Wie viele Likes habe ich?
 - Gibt es neue Inhalte?



Grafik mit ChatGPT erstellt

Unendliches Scrollen durch:

- Infinite Scroll
- Autoplay-Funktionen
- Push-Benachrichtigungen
- personalisierten Algorithmen

TYPISCHE ANZEICHEN



Ständiges Überprüfen von Likes, Nachrichten und Benachrichtigungen



Kontrollverlust: länger online als geplant



Vergleiche mit anderen führen zu Unzufriedenheit mit sich selbst



Nutzung zur Stimmungsregulation (z. B. gegen Langeweile, Stress, Traurigkeit)



Vernachlässigung von realen Kontakten, Schlaf, Arbeit oder Hobbys



Unruhe, Gereiztheit oder Angst, wenn das Smartphone nicht verfügbar ist

MÖGLICHE FOLGEN



Psychisch:

Mehr Stress, Angst, depressive Symptome, geringes Selbstwertgefühl



Schlaf:

Schlechtere Schlafqualität, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme



Sozial:

Oberflächliche Beziehungen, sozialer Rückzug



Leistung:

Ablenkung, geringere Produktivität, Leistungsabfall

WARUM ENTSTEHT ES?



Soziale Medien sind auf Aufmerksamkeit ausgelegt: Likes, Kommentare und Benachrichtigungen aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn.



Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung



FOMO (Fear of Missing Out): Angst, etwas zu verpassen.



Nutzung als Flucht vor Problemen oder unangenehmen Gefühlen

WAS HILFT?



Nutzung bewusst gestalten: Feste Zeiten, Time-Limits, Offline-Phasen.



Benachrichtigungen reduzieren oder ausschalten



Bewusst entscheiden, wem und was ich folge



Echte Verbindungen stärken: Zeit für Familie, Freunde, Hobbys.



Selbstfürsorge & Achtsamkeit: Was tut mir wirklich gut?



WICHTIG ZU WISSEN

Soziale Medien sind nicht per se schlecht. Entscheidend ist, wie wir sie nutzen. Ziel ist nicht Verzicht, sondern ein bewusster, selbstbestimmter Umgang.



Wann werden soziale Medien zum Problem?

SOCIAL-MEDIA-SUCHT GEFÖRDERT

Meta zahlt in Vergleich 16 Milliarden Dollar

- Übermäßige Nutzung ist keine Sucht!
- Kann aber Einfluss auf unterschiedliche Lebensbereiche haben



Österreichische
Gesundheitskasse

Vergleichen in der digitalen Welt

Das inspiriert mich!
So viele tolle Ideen
und Menschen.



POSITIV

- ✓ Inspiration & neue Ideen
- ✓ Lernen & Weiterentwicklung
- ✓ Unterstützung & Gemeinschaft
- ✓ Austausch & Perspektiven
- ✓ Motivation & Bestärkung

♥ Fühlt sich bereichernd an.
Gibt Energie.

vs.



Der Unterschied
liegt im Blick
und im Umgang.

NEGATIV

- ✗ Vergleich & Selbstzweifel
- ✗ Druck & unrealistische Erwartungen
- ✗ Neid & Unzufriedenheit
- ✗ Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- ✗ Oberflächliche Eindrücke

☹ Fühlt sich belastend an.
Nimmt Energie.

Warum bin ich
nicht auch so?
Ich bin nicht genug.



Warum vergleichen wir uns überhaupt?

- Vergleiche sind ein natürlicher Prozess
- Soziale Medien vervielfachen die Vergleichsmöglichkeiten



Bewusst nutzen. Nicht alles glauben. Sich selbst sein.
Die digitale Welt ist ein Werkzeug – kein Maßstab.

Selbstwert von außen



Likes



Kommentare



Anerkennung



Vergleich

Warum hat
ich sie mehr?



1K



10K

Nicht
gut genug.



248



+ 5K

Ich schaffe nie
genug.

Grafik mit ChatGPT erstellt

Selbstwert von innen

Ich bin
wertvoll.



Ich vertraue
mir selbst.

Was stärkt unseren Selbstwert?

Ich bin
genug.



Werte



Beziehungen



Fähigkeiten



Selbstmitgefühl



Ich darf ich
sein.



Österreichische
Gesundheitskasse

TYPISCHE ANZEICHEN



Kontrollverlust über Spiel- und Internetzeiten



Immer längere Nutzungszeiten, um das gleiche Befriedigungsgefühl zu erreichen



Vernachlässigung von Schule, Arbeit, Hobbys und sozialen Kontakten



Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen (z. B. Konflikte, Leistungsabfall)



Reizbarkeit, Unruhe oder Aggression bei Einschränkung oder Unterbrechung



Verlust des Interesses an anderen Aktivitäten



Übermäßiges Geldausgeben z. B. für In-Game-Käufe, Lootboxen, Abonnements oder Technik

MÖGLICHE FOLGEN



Psychisch:
Depressionen, Angst, Stress, geringes Selbstwertgefühl



Sozial:
Rückzug, Konflikte in Familie und Partnerschaft, Einsamkeit



Leistung:
Schlechte Noten, Leistungsabfall im Beruf, Arbeitsplatzverlust



Körperlich:
Schlafstörungen, Bewegungsmangel, Rücken- und Nackenschmerzen, Übergewicht

WARUM ENTSTEHT ES?



Belohnungssystem im Gehirn (Dopamin):
Spiele und Online-Aktivitäten bieten schnelle Belohnungen und Erfolgserlebnisse.



Flucht vor Problemen oder unangenehmen Gefühlen
z. B. Stress, Konflikte, Langeweile.



Persönliche Faktoren: z. B. geringes Selbstwertgefühl, Impulsivität, Depressionen, ADHS.



Leicht verfügbar & immer erreichbar
Computerspiele und Internet sind rund um die Uhr zugänglich.

WAS HILFT?



Bewusstsein schaffen:
Nutzungsverhalten beobachten und reflektieren.



Klare Regeln & Struktur:
Feste Zeiten, Pausen, Offline-Zeiten einplanen.



Alternativen finden:
Sport, Hobbys, soziale Kontakte, Entspannung.



Unterstützung suchen:
Gespräche mit vertrauten Personen oder professionelle Hilfe.



WICHTIG ZU WISSEN

Computersucht ist behandelbar! Je früher Unterstützung erfolgt, desto besser sind die Chancen auf eine gesunde Balance und mehr Lebensqualität.



Ab ICD 11 Gaming Disorder als digitale Verhaltenssucht



Österreichische
Gesundheitskasse

Stresstheorie nach Lazarus

Stress entsteht durch die **Bewertung** einer Situation – nicht durch die Situation selbst.



Kernaussage

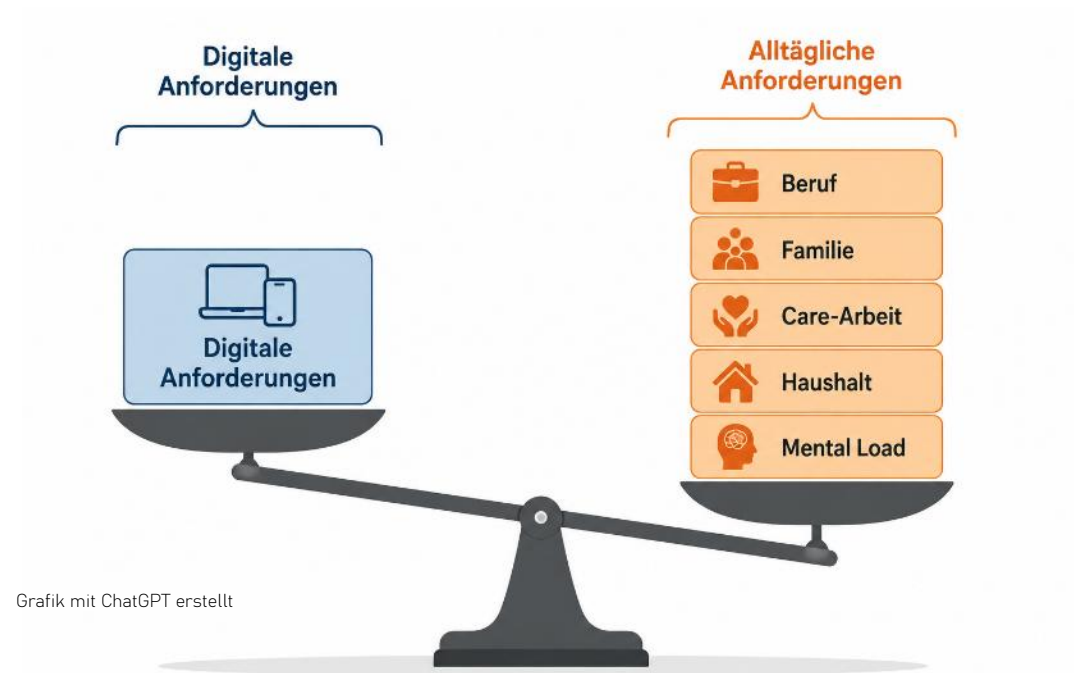
Stress entsteht nicht durch das Ereignis selbst, sondern durch unsere **persönliche Bewertung** und die Einschätzung unserer **Bewältigungsmöglichkeiten**.

“

Merksatz:

Zwei Menschen – eine Situation – unterschiedlicher Stress.





Grafik mit ChatGPT erstellt



Mental Load und digitale Dauererreichbarkeit



Grafik mit ChatGPT erstellt

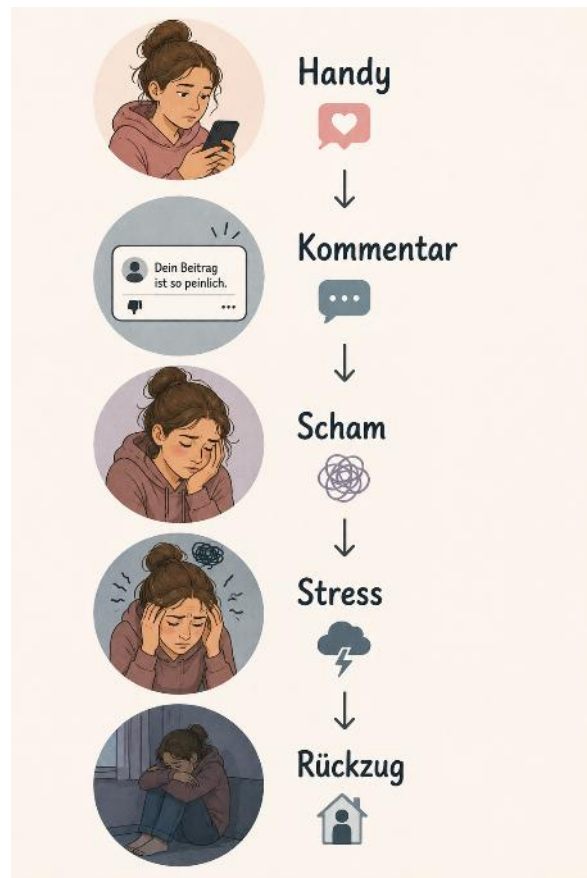
Schlaf & Smartphone

Zusammenhänge zwischen intensiver Smartphone-Nutzung und

- schlechterer Schlafqualität
- längerer Einschlafzeit
- häufigeren nächtlichen Unterbrechungen
- Tagesmüdigkeit

Chu, Y., Oh, Y., Gwon, M., Hwang, S., Jeong, H., Kim, H.-W., Kim, K., & Kim, Y. H. (2023). Dose-response analysis of smartphone usage and self-reported sleep quality: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(3), 621–630.

Digitale Gewalt – Digitaler Hass

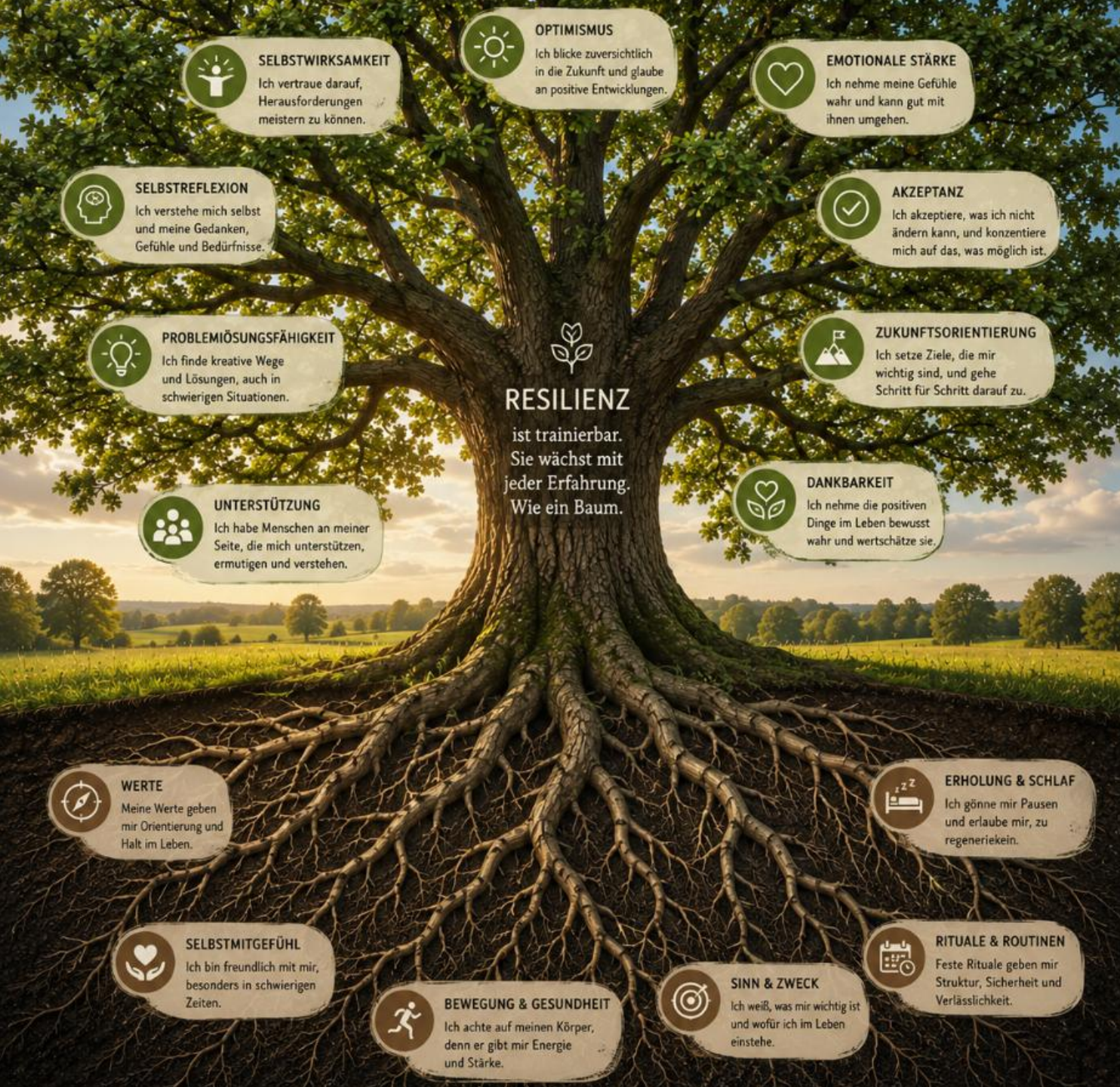


Grafik mit ChatGPT erstellt

- gesellschaftlicher Druck in sozialen Medien
- Body Shaming
- ungefragte (sexuelle) Nachrichten und Kommentare
- Bloßstellung und Deepfakes
- Kontrolle und Manipulation
- Cybermobbing
- (Cyber-)Stalking



**Österreichische
Gesundheitskasse**



SELBSTWIRKSAMKEIT

Ich vertraue darauf, Herausforderungen meistern zu können.



OPTIMISMUS

Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft und glaube an positive Entwicklungen.



EMOTIONALE STÄRKE

Ich nehme meine Gefühle wahr und kann gut mit ihnen umgehen.



SELBSTREFLEXION

Ich verstehe mich selbst und meine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse.



AKZEPTANZ

Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und konzentriere mich auf das, was möglich ist.



ZUKUNTSORIENTIERUNG

Ich setze Ziele, die mir wichtig sind, und gehe Schritt für Schritt darauf zu.



PROBLEMLÖSUNGSFÄHIGKEIT

Ich finde kreative Wege und Lösungen, auch in schwierigen Situationen.



UNTERSTÜTZUNG

Ich habe Menschen an meiner Seite, die mich unterstützen, ermutigen und verstehen.



DANKBARKEIT

Ich nehme die positiven Dinge im Leben bewusst wahr und wertschätze sie.



WERTE

Meine Werte geben mir Orientierung und Halt im Leben.



ERHOLUNG & SCHLAF

Ich gönne mir Pausen und erlaube mir, zu regenerieren.



SELBSTMITGEFÜHL

Ich bin freundlich mit mir, besonders in schwierigen Zeiten.



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Ich achte auf meinen Körper, denn er gibt mir Energie und Stärke.



SINN & ZWECK

Ich weiß, was mir wichtig ist und wofür ich im Leben einstehe.



RITUALE & ROUTINEN

Feste Rituale geben mir Struktur, Sicherheit und Verlässlichkeit.

RESILIENZ – Die Kraft, die uns trägt und wachsen lässt

Was stärkt unsere psychische Gesundheit?

Starke Wurzeln. Ein stabiler Stamm.
Flexible Äste. So wächst innere Stärke. ♥

Digitale Balance den Alltag wieder selbst gestalten



Grafik mit ChatGPT erstellt

Digitale Balance bedeutet ...

- ✓ bewusst entscheiden
- ✓ Prioritäten setzen
- ✓ Erreichbarkeit steuern
- ✓ Pausen zulassen
- ✓ Offline-Momente genießen



Grafik mit ChatGPT erstellt

Der 4-Schritte-Plan

**Wenn Sie zum Handy greifen möchten fragen Sie sich:
Was brauche ich gerade wirklich?**



Grafik mit ChatGPT erstellt

Bin ich ...

- ✓ gestresst?
- ✓ gelangweilt?
- ✓ einsam?
- ✓ müde?
- ✓ überfordert?

Meine persönliche Digital-Balance-Challenge

WÄHLEN SIE EINE SACHE:



Grafik mit ChatGPT erstellt

- ☐ kein Handy beim Essen
- ☐ 30 Minuten vor dem Schlafen offline
- ☐ Spaziergang ohne Smartphone
- ☐ Push-Nachrichten ausschalten
- ☐ Bildschirmfreie Morgenroutine
- ☐ Ein analoges Hobby beginnen
- ☐ Eine Freundin anrufen statt schreiben

Vielen Dank

Digitale Balance bedeutet nicht,
weniger online zu sein.
Digitale Balance bedeutet,
mehr bei sich selbst zu sein.

Weitere Angebote finden Sie unter:
www.oegk.at/mentalgesund

