

## Wie wirkt sich die Nutzung der sozialen Medien auf Sie aus?



Sicher, die sozialen Medien bieten viele unterhaltsame, inspirierende und lehrreiche Inhalte und Kontakte an. Aber es begegnen uns auch störende Inhalte und es entstehen Stresssituationen, die zu Angstgefühlen, Traurigkeit und Selbstzweifeln führen, neben anderen negativen Auswirkungen. Es hängt also immer davon ab, wie wir soziale Medien nutzen.



### Nehmen Sie am Selbstfürsorge-Quiz zu sozialen Medien teil

Positiv

**Kreisen** Sie jede der folgenden Aussagen ein, zu der Sie einen positiven Bezug herstellen können.

Mit Freunden sprechen

---

Meinen Schwarm im Auge behalten

---

Prominenten und Influencern folgen

---

Gefällt mir erhalten

---

Mehr über die aktuellen Ereignisse erfahren

---

Sich mit Menschen verbinden, die wie ich sind

---

Sehen, was meine „Feinde“ so treiben

---

Meine Errungenschaften teilen

---

Erfahren, was andere über mich sagen

---

Mehr über das erfahren, was mir wichtig ist

---

~~Negative~~

**Streichen Sie** jede der folgenden Aussagen durch, die Ihnen Unbehagen oder Stress bereiten.

Weniger einsam fühlen

---

Nichts zu verpassen

---

Lustige Videos ansehen

---

Influencer sein

---

Meine Hausarbeiten oder die Erledigung meiner Hausaufgaben aufschieben

---

Mich mit anderen vergleichen

---

Kreative Möglichkeiten, meine Inhalte zu teilen

---

Verfolgen, wem meine Beiträge gefallen und wie schnell

---



## Überprüfen Sie Ihre Antworten

Die **Kreise** sind Aktivitäten in den sozialen Medien, die Ihnen ein gutes Gefühl geben. Legen Sie den Schwerpunkt bei der Nutzung sozialer Medien auf diese Arten von Aktivitäten. Ja, schauen Sie sich entspannt lustige Videos an, chatten Sie mit Ihren besten Freunden, sehen Sie sich alte Fotos mit schönen Erinnerungen an oder was Ihnen sonst Freude bereitet.

**Durchgestrichen** wurden Aktivitäten in den sozialen Medien, die Sie herunterziehen. Vermeiden Sie solche Inhalte mit diesen Schritten. Folgen Sie zum Beispiel schlechten „Freunden“ nicht mehr oder hören Sie auf, Ihren Schwarm zu überprüfen. Versuchen Sie möglichst, sich nicht mit anderen zu vergleichen oder die „Gefällt mir“ zu zählen, die Sie erhalten. Diese Aktivitäten zu vermeiden, fällt Ihnen möglicherweise anfangs schwer. Gewohnheiten zu verändern, ist nicht leicht. Aber im Laufe der Zeit werden Ihre besten Interessen davon profitieren.

### Quellen

CHOC, „Social media tips for kids and teens.“ [health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/) Zugriff am 17. Mai 2023

Cyberbullying Research Center, „Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.“ [cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking) Zugriff am 17. Mai 2023.

National Center for Health Research, „Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health.“ <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Zugriff am 17. Mai 2023

Raising Children, „Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.“ <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Zugriff am 18. Mai 2023

ReachOut, „Social media and teenagers.“ <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Zugriff am 18. Mai 2023

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF10573761 302546-072023