

Psychische Gesundheit in einer digitalen Welt

engage, 17.10.2025

Dr. med. Luca Hersberger

Chefarzt Klinik SGM Langenthal

Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie

Schematherapie-Trainer und –Supervisor (ISST)



männerinsel

herzlich
willkommen





Agenda

01

Facts

Psychische Gesundheit und Medienkonsum bei jungen Menschen

02

Was braucht der Mensch, um psychisch gesund zu sein?
Resilienz, Beziehungen und Bedürfnisse

03

Social Media vs. echte Beziehungen

04

Digitale Transformation
Hohe Anpassungsleistung

05

Take home and keep: was wir nicht aufgeben sollten

OBSAN-Bericht 2025

- Psychische Erkrankungen sind häufig
- In der Schweiz erfüllen rund 20–40% im Verlaufe ihres Lebens einmal die Kriterien für eine Depression,
- jede vierte Person einmal die Kriterien für eine Angststörung und
- jede sechste die Kriterien für eine substanzbedingte Störung

Quelle: <https://www.gesundheitsbericht2025.ch> (OBSAN-Bericht / Nationaler Gesundheitsbericht 2025)



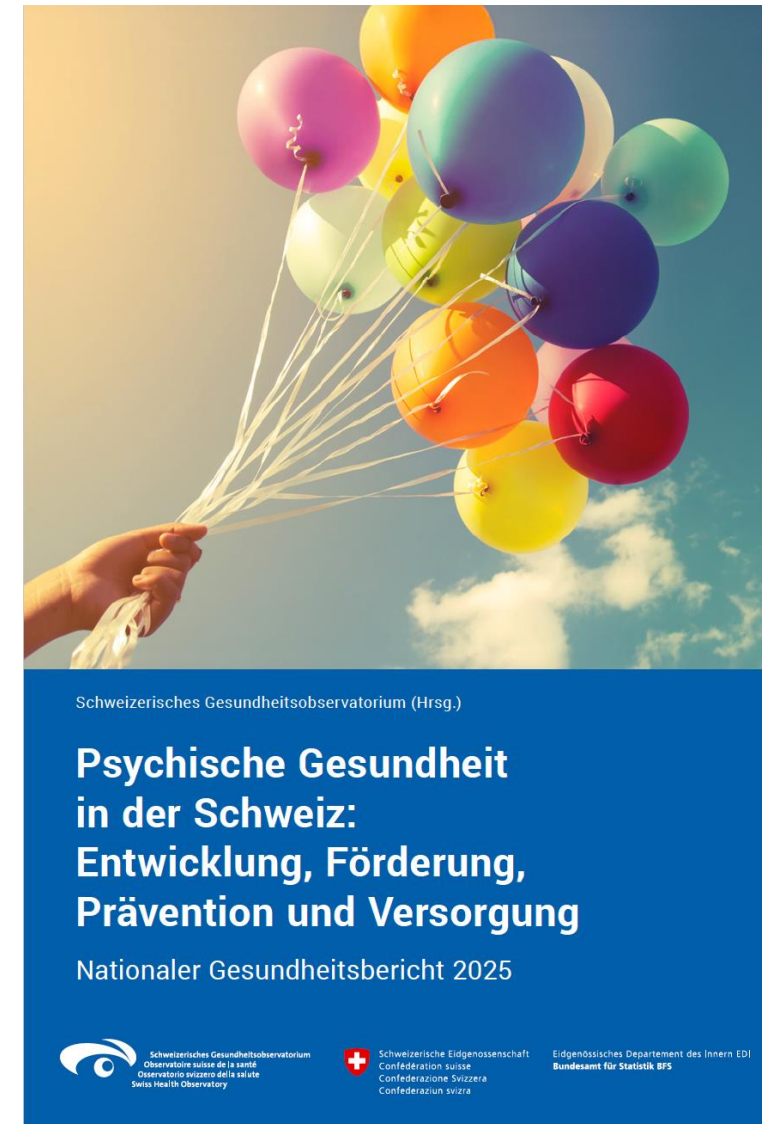
Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.)

Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung

Nationaler Gesundheitsbericht 2025

Hohe Lebensqualität und viele glückliche Menschen

- 2022 schätzen über 90% ihre Lebensqualität als (sehr) gut ein
- Viele sind glücklich (rund 70%), sehr zufrieden mit ihrem Leben (33%) und sehen einen Sinn in ihrem Leben (37%)
- Gleichzeitig sind psychische Erkrankungen weit verbreitet, treten häufig gemeinsam auf und gehen oft mit körperlichen Beschwerden einher



Wie sieht es bei jungen Menschen aus?

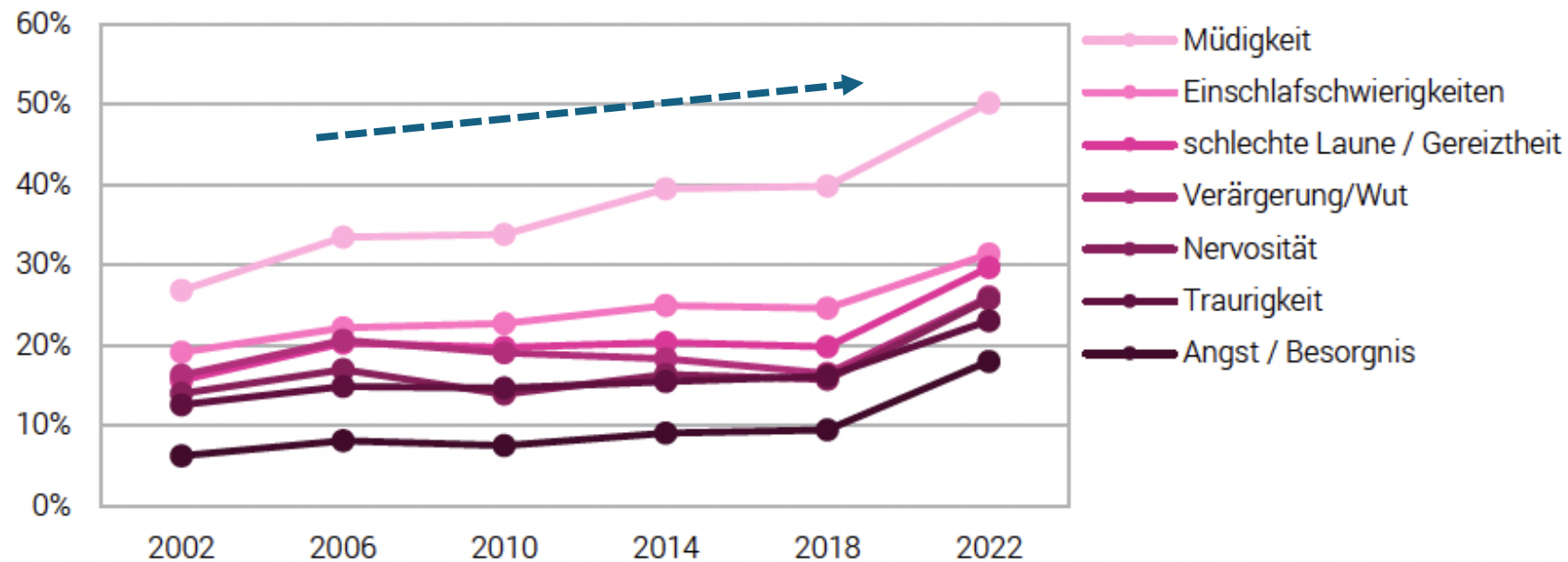
- 11- bis 15-Jährige: 67% mittleres bis gutes psychisches Wohlbefinden
- Mädchen: Werte sind niedriger und sinken zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr in stärkerem Ausmass als bei den Jungen
- Ca. ein Fünftel der 16- bis 25-Jährigen berichtet von mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen, wovon besonders junge Frauen betroffen sind
- Seit 2017 stiegen Symptomaten von Depression und generalisierten Angststörungen



Zunahme von Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen

Psychoaffektive Beschwerden bei Schülerinnen und Schülern

G2.2



Anmerkung: Anteil Kinder und Jugendlicher (in Prozent) mit mehrmals wöchentlich oder täglich in den letzten sechs Monaten aufgetretenen Beschwerden.

2002: N=9288, 2006: N=9502, 2010: N=9869, 2018: N=10 970, 2022: N=9046

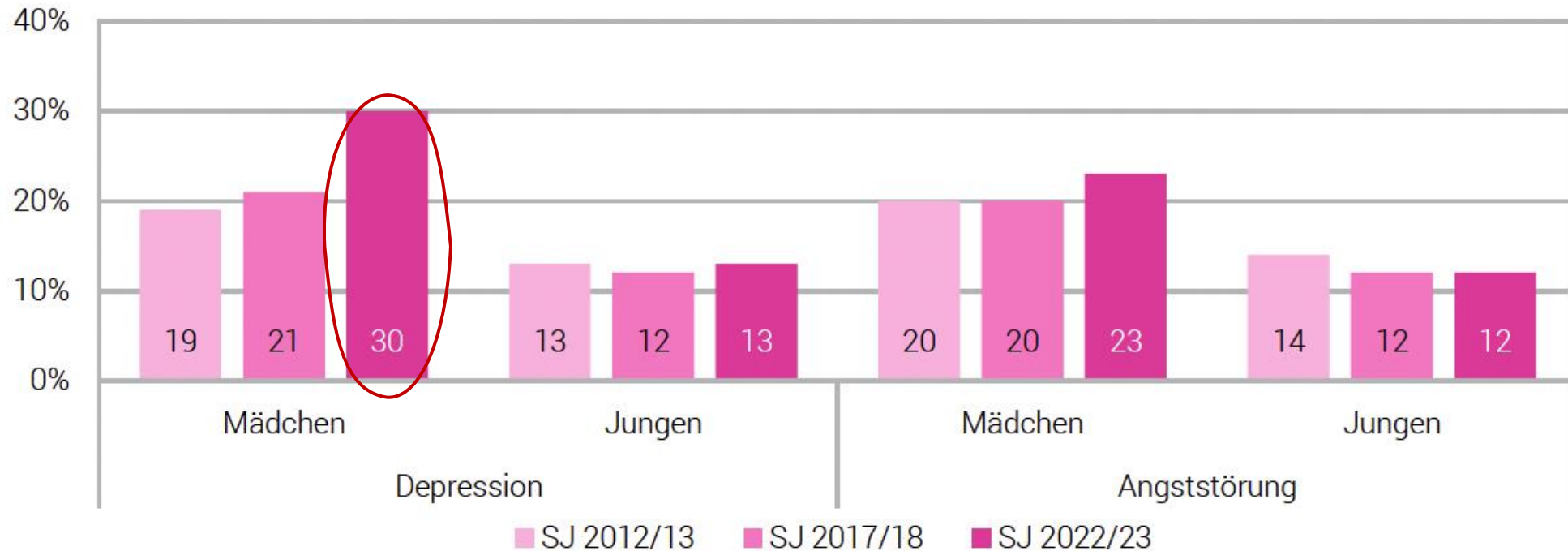
Quelle: Sucht Schweiz – HBSC

© Obsan 2025

Zunahme von Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen

Hinweise auf Depression/Angststörungen, nach Geschlecht

G2.3



Anmerkung: Anteile der befragten Stadtzürcher Schülerinnen und Schüler (in Prozent) mit Hinweisen auf eine Angststörung oder Depression. SJ = Schuljahr

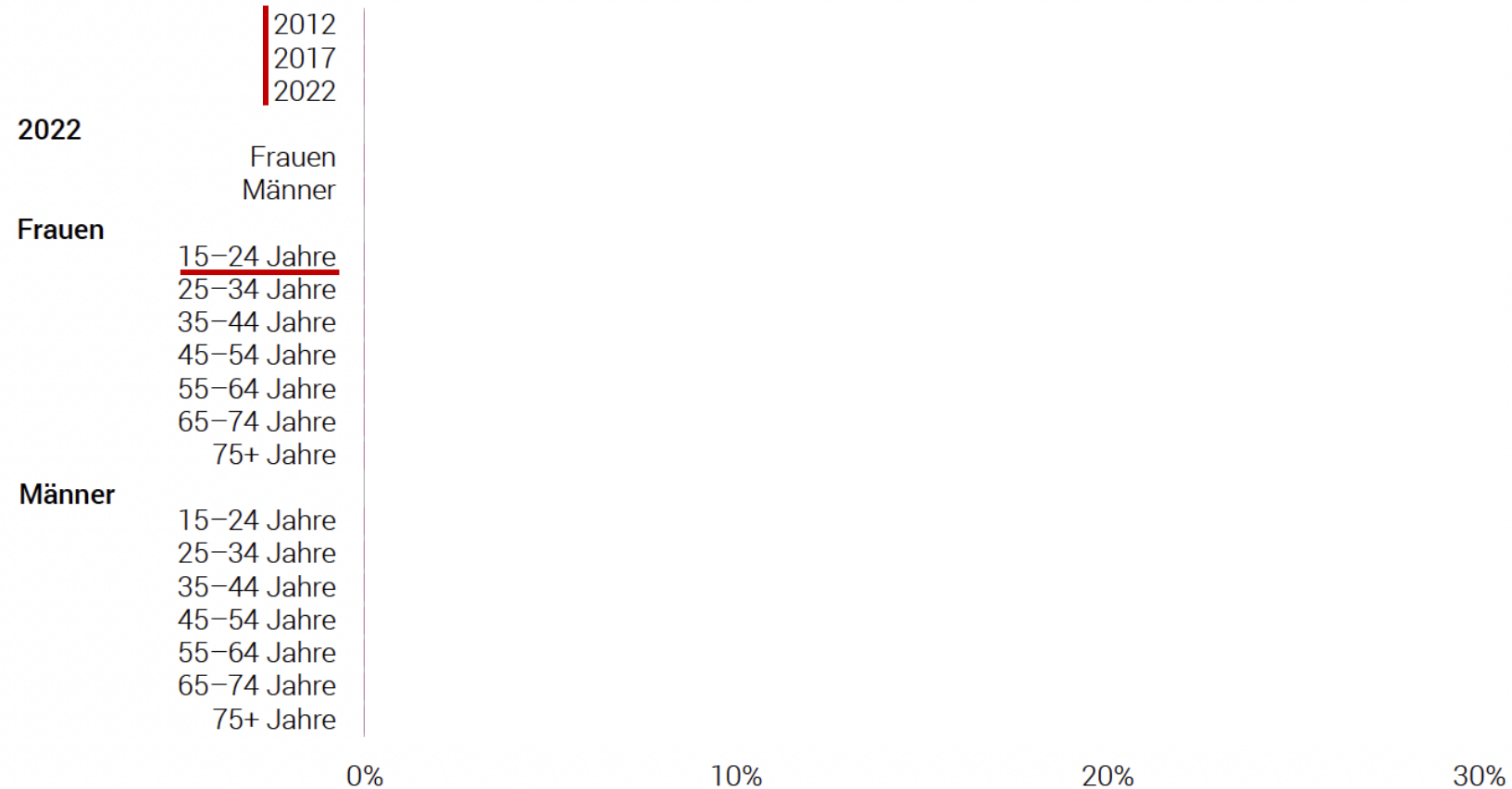
Quelle: Gesundheitsbefragung der Stadt Zürich

© Obsan 2025

Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome

G1.4

Anteil der Bevölkerung in %



95%-Vertrauensintervalle

Quelle: BFS – SGB

© Obsan 2025

Die Suizidrate in den letzten Jahrzehnten in der Schweiz...? ... nimmt ab!

Suizide (nicht assistiert)

G1.6

Anzahl Fälle pro 100 000 Einwohner/innen



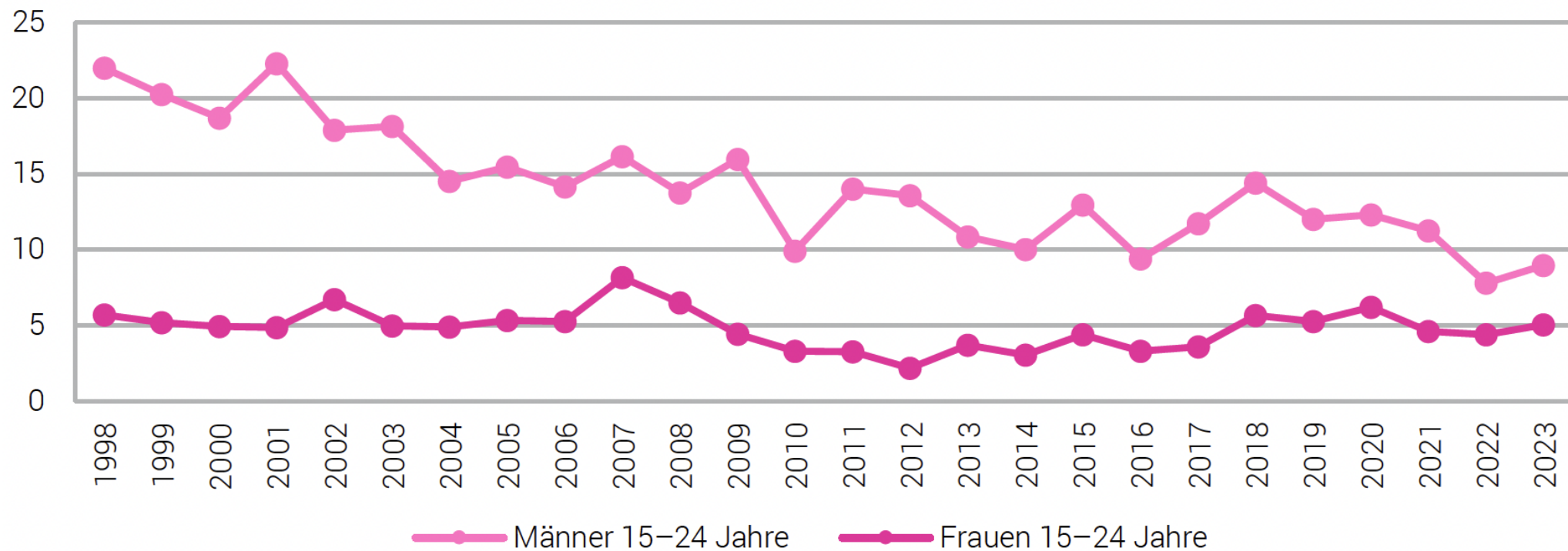
Quelle: BFS – CoD

© Obsan 2025

Suizidrate nimmt auch bei jungen Menschen ab!

Suizidrate der 15- bis 24-Jährigen pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner, nach Geschlecht


G2.5



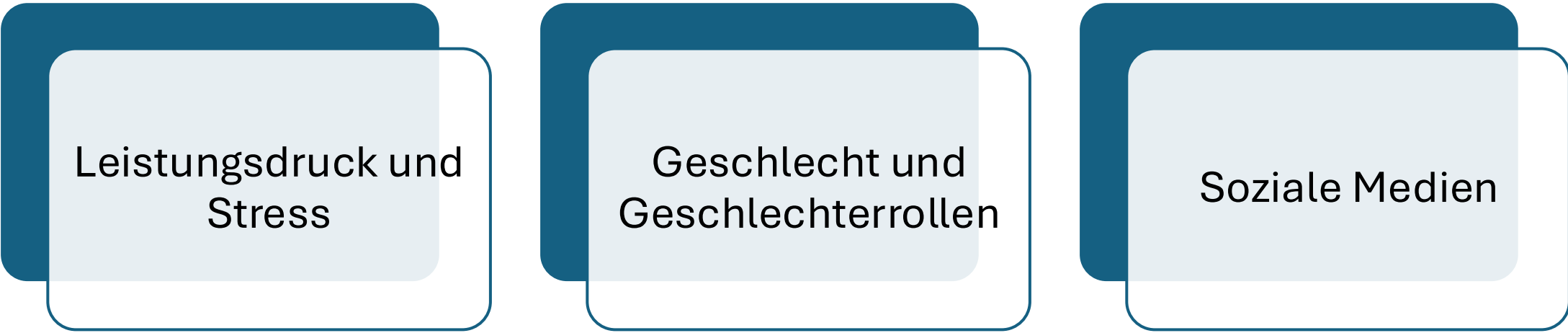
Quelle: BFS – CoD

© Obsan 2025

Quelle: <https://www.gesundheitsbericht2025.ch> (OBSAN-Bericht / Nationaler Gesundheitsbericht 2025)



Gründe für die psychische Belastung der jungen Frauen gemäss Experteneinschätzung (Bigler et al., 2024)



Leistungsdruck und Stress

Geschlecht und Geschlechterrollen

Soziale Medien



Hoffnungsvoll

- Personen, die **persönliche Erfahrungen mit psychischen Belastungen** gemacht haben, sei es bei sich selbst oder in ihrem sozialen Umfeld, weisen eine **höhere psychische Gesundheitskompetenz** auf und stigmatisieren Personen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen weniger stark
- **Frauen verfügen über eine höhere psychische Gesundheitskompetenz** als Männer, dies gilt settingübergreifend (z. B. Schul- und Bildungsbereich, Gesundheitsbereich) bzw. in allen bisher untersuchten Bevölkerungsgruppen
- Lehrpersonen schätzen ihre professionelle psychische Gesundheitskompetenz als (sehr) hoch ein, jedoch fehlt es ihnen teilweise an konkreten Handlungskompetenzen
- Anders bei **Schülerinnen und Schülern**: Sie verfügen eher über eine vage Vorstellung von psychischer Gesundheit, **wissen aber intuitiv** oft, wie sie z. B. Hilfe suchen oder jemandem Hilfe anbieten können

Digitale Medien

- Die Forschung zu digitalen Medien und psychischer Gesundheit betont oft Risiken, zeigt aber auch positive Effekte wie die Stärkung sozialer Beziehungen und den Zugang zu Informationen
- Viele Präventions-Apps sind verfügbar, doch wenige sind wissenschaftlich geprüft
- Digitale Teletherapie ist besonders bei Depressionen und Ängsten wirksam
- Der Zusammenhang zwischen Mediennutzung und psychosozialen Problemen ist meist schwach und Ursache-Wirkung oft unklar
- Soziale Netzwerke können Selbstwert und Körperbild negativ beeinflussen

Digitale Medien

- ADHS und problematische Mediennutzung wirken wechselseitig.
- Bildschirmnutzung vor dem Schlaf kann die Schlafqualität verschlechtern
- Stress durch Informationsflut und FOMO variiert individuell
- Cybermobbing, Hate Speech, Cybergrooming und Sextortion haben teils schwerwiegende psychische Folgen
- Süchtiges Nutzungsverhalten kann zu Leid und Beeinträchtigungen führen

Positive Effekte von Social Media

- Soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram können **bei angemessenem Nutzungsverhalten** das **Wohlbefinden** von Jugendlichen zwischen 11 und 19 Jahren positiv beeinflussen (Meta-Synthese von Shankleman et al., 2021)
- Sie erleichtern den Aufbau und die Pflege von **Beziehungen**, bieten soziale Unterstützung und verstärken das Zugehörigkeitsgefühl
- Jugendliche können ihre **Identität** ausdrücken und weiterentwickeln, was ihr Selbstwertgefühl steigern kann
- Ebenso sind soziale Netzwerke das Tor zu einer breiten Palette an **Informationen** aus dem privaten Umfeld und ermöglichen den Zugang zu Bildungsinhalten, die das Lernen fördern und so zur intellektuellen Entwicklung beitragen können
- Nicht zuletzt sind soziale Netzwerke eine Stütze, wenn es um die **Bewältigung von negativen Emotionen** geht oder sie heben – auch mit **humorvollen Inhalten** – die Stimmung (Butt, 2020; Drazenovic et al., 2023; Marciano et al., 2021; Shankleman et al., 2021)

Psychische Gesundheit und Social Media

- Experimentelle Studien finden mehrheitlich heraus, dass eine **reduzierte Nutzungsdauer** oder Abstinenz sozialer Medien, aber insbesondere ein **bewusster und reflektierter Umgang**, die **psychische Gesundheit** in verschiedenen Bereichen wie Ängstlichkeit, Depressivität oder Selbstunsicherheit **erhöht** (Plackett et al., 2023)
- Bei weiblichen Jugendlichen sagte eine **intensivere Nutzung sozialer Medien** prospektiv, d. h. über die nächsten 12 Monate, im Alter von 11 bis 13 sowie wieder im Alter von 19, **eine Reduktion in der Lebenszufriedenheit** voraus
- Dies galt bei männlichen Jugendlichen im Alter von 14 bis 15 und ebenfalls im Alter von 19 (Orben et al., 2022)



Psychische Gesundheit und Social Media Körperbild

- Unrealistische Schönheitsideale und soziale Vergleichsprozesse spielen auch bei der Entstehung und Veränderung des Körperbilds eine Rolle
- Übersichtsarbeiten finden einen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und negativem Körperbild sowie problematischem Essverhalten (Mingoia et al., 2017; Saiphoo & Vahedi, 2019; Thompson & Harriger, 2023)
- Dieser Zusammenhang zeigt sich stärker bei bildbasierten Plattformen, wie z. B. Instagram und Snapchat, als bei Plattformen, in denen Textinhalte stärker vertreten sind (z. B. Facebook oder Twitter/X, Sharma & Vidal, 2023; Vandenbosch et al., 2022)
- Einzelne Längsschnittstudien deuten darauf hin, dass das Betrachten von Bodypositivity-Inhalten mit einer höheren Körperzufriedenheit einhergeht (Fioravanti et al., 2023; Stevens & Griffiths, 2020)



Digitale Medien und Schlaf

- Verschiedene Übersichtsarbeiten finden **negative Zusammenhänge** zwischen der **Bildschirmnutzung und Schlaf**, insbesondere bei Kindern (Merin et al., 2024), Jugendlichen (de Sa et al., 2023; Kokka et al., 2021; Yu et al., 2024) und jungen Erwachsenen (Brautsch et al., 2023)
- Die Handynutzung (de Sa et al., 2023), die Social-Media-Nutzung (Yu et al., 2024) und das Gamen (Kemp et al., 2021) werden mit kürzerem Schlaf und schlechterer Schlafqualität in Verbindung gebracht
- Eine Meta-Analyse berechnet eine Dosis-Wirkungsbeziehung zwischen der täglichen Handynutzungszeit und schlechterer Schlafqualität (Chu et al., 2023)



Problematische oder süchtige Mediennutzung

- Problematisches oder süchtiges digitales Medienverhalten zeigt bedeutsame Zusammenhänge mit einer Vielzahl von biopsychosozialen Problemen und Störungen
- Bei Jugendlichen geht es einher mit höheren Raten an Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, ADHS, sowie übermäßigem Alkoholkonsum. Hinzu kommen Schlafprobleme, ungesunde Ernährung und ein schlechterer allgemeiner körperlicher Gesundheitszustand (Wacks & Weinstein, 2021)
- Problematische Smartphone-Nutzung hängt mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, Impulsivität, beeinträchtigten kognitiven Funktionen (z. B. Aufmerksamkeitssteuerung) und einem tieferen Selbstwertgefühl zusammen (Wacks & Weinstein, 2021)
- → das sind korrelative Zusammenhänge!

JAMES-Studie (2024) - Beliebteste

Freizeitbeschäftigung – welches sind die Jungs?

Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz, ZHAW



Abbildung 5: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein; links Mädchen, rechts Jungen

JAMES-Studie (2024) – Nutzungsdauer Smartphone

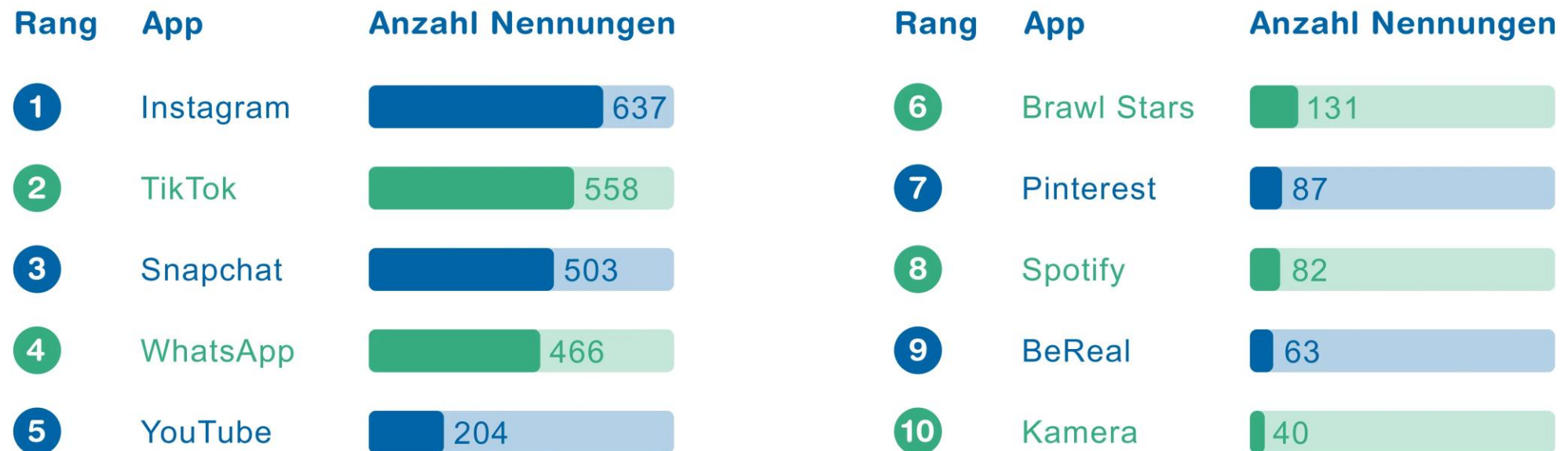
Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz, ZHAW

Tabelle 4: Selbst eingeschätzte Smartphonenuutzungsdauer

Smartphonenuutzungsdauer	Median (MD)	Mittelwert (MW)
an einem Wochentag	3 Std. 0 Min.	3 Std. 25 Min.
an einem Tag am Wochenende	4 Std. 0 Min.	4 Std. 45 Min.

Lieblingsapps auf dem Smartphone

Lieblingsapps der Jugendlichen auf dem Smartphone



Quelle: JAMES-Studie 2024

JAMES-Studie (2024) – Beliebteste Apps

Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz, ZHAW



Abbildung 38: Beliebteste Smartphone-Apps

JAMES-Studie (2024) – Zentrale Befunde

- **KI-Revolution:**
 - 71 % der Jugendlichen haben Erfahrungen mit KI-Tools (z. B. ChatGPT), 34 % nutzen sie wöchentlich (KI ist erst seit Ende 2022 im Fokus der breiten Masse!!)
 - *ChatGPT und Co haben sich so rasch in das Alltagsleben integriert wie wohl nie ein Medium zuvor.*
 - Rasche Integration in den Alltag, einfache Bedienbarkeit
 - Chancen: Effizienz, verständliche Infos
 - Risiken: Fehlerhafte Infos („Halluzinationen“) → Medienkompetenz & kritisches Denken wichtiger denn je
- **Digitale Kommunikation – die „Big Four“:**
 - WhatsApp, Snapchat, Instagram, TikTok dominieren unabhängig von Alter/Geschlecht
 - Gründe: kostenlos (*bezahlt wird mit persönlichen Daten*), Netzwerkeffekt, visuell und interaktiv
 - Bedeutung für **Selbstdarstellung & Identitätsbildung** (mit positiven und negativen Auswirkungen)
 - Algorithmen prägen Themen und somit die Lebenswelt der Jugendlichen aktiv mit

JAMES-Studie (2024) – Zentrale Befunde

- **Gaming**
 - 80 % der Jugendlichen gamen mindestens ab und zu, Free-to-Play besonders beliebt
 - Risiken durch **Dark Patterns**: manipulative Designstrategien wie Lootboxen (zufällige Belohnungen), In-Game-Währungen, zeitlich limitierte Belohnungen, daraus resultierend soziale Verpflichtungen, FOMO, Verlustaversion (bereits Erreichtes kann verloren werden)
 - Verantwortung bei Eltern (Begleitung, Verständnis, rechtzeitiges Eingreifen) und Behörden (Regulierung)
- **Sättigungstendenz bei der Mediennutzung**
 - Mediennutzung seit 2022 stabil, teils Rückgänge (z. B. Streaming)
 - Digitale Routinen gefestigt, „**natürliches Maximum**“ erreicht
 - Neue Technologien (VR, KI) könnten künftig neue Dynamik bringen

JAMES-Studie (2024) Problematische Mediennutzung

- **Cybermobbing**
 - 25 % mehrfach beleidigt (v. a. in privaten Nachrichten)
 - Jungen stärker betroffen & häufiger selbst aktiv
 - Sinnvolle Prävention: Start bereits auf Primarstufe
- **Sexuelle Belästigung online**
 - Zunahme mit Alter, v. a. bei Mädchen
 - Meist über Apps wie Snapchat, teils schwer von Flirting abzugrenzen
- **Pornografie & Sexting**
 - Jungen konsumieren häufiger Pornografie
 - Mädchen doppelt so oft zu Sexting aufgefordert
 - Aktives Sexting nimmt mit Alter nicht weiter zu → evtl. höheres Problembewusstsein
- **Brutale Inhalte**
 - Die Mehrheit konsumiert keine gewaltsamen oder brutalen Medieninhalte
 - Gewaltkonsum bis 17 J. ↑, danach Rückgang
 - Jungen deutlich stärker betroffen

Soziale Medien und das Wohlbefinden von Jugendlichen in der Schweiz

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN ZUR
PRÄVENTION NICHTÜBERTRAGBARER KRANKHEITEN UND SUCHT

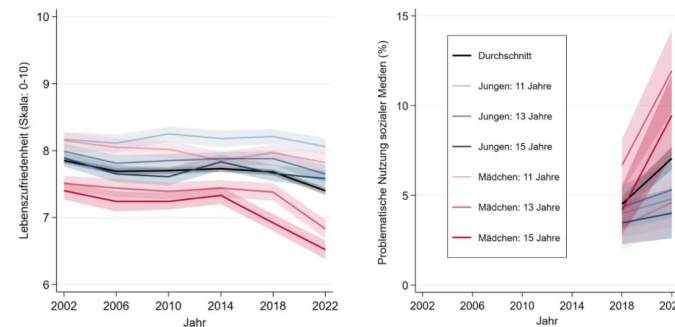
Studienzusammenfassung



Soziale Medien und das Wohlbefinden von Jugendlichen in der Schweiz

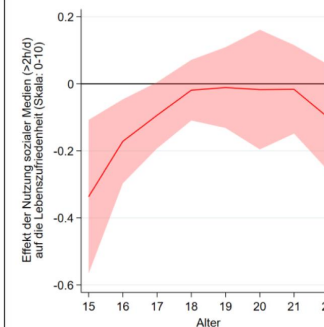
Eine Studie des Bundesamtes für Gesundheit BAG, der Universität Bern und von Sucht Schweiz zeigt mit Daten der Trendstudie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), dass die beobachtete Verschlechterung des subjektiven Wohlbefindens bei Jugendlichen in der Schweiz mit einer Zunahme der problematischen Nutzung sozialer Medien zusammenfällt. Eine Kausalanalyse basierend auf Daten der schweizweiten Kohortenstudie Transitions from Education to Employment (TREE) weist jedoch darauf hin, dass die negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf das subjektive Wohlbefinden nur für Mädchen und junge Frauen mit niedrigem oder mittlerem elterlichen Bildungshintergrund bis zum Alter von 18 Jahren gelten. Die Studie bestätigt und erweitert damit erste Befunde aus dem Vereinigten Königreich zu «Entwicklungsfenstern der Sensibilität für soziale Medien».

Trends in der Lebenszufriedenheit und in der problematischen Nutzung sozialer Medien bei 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz



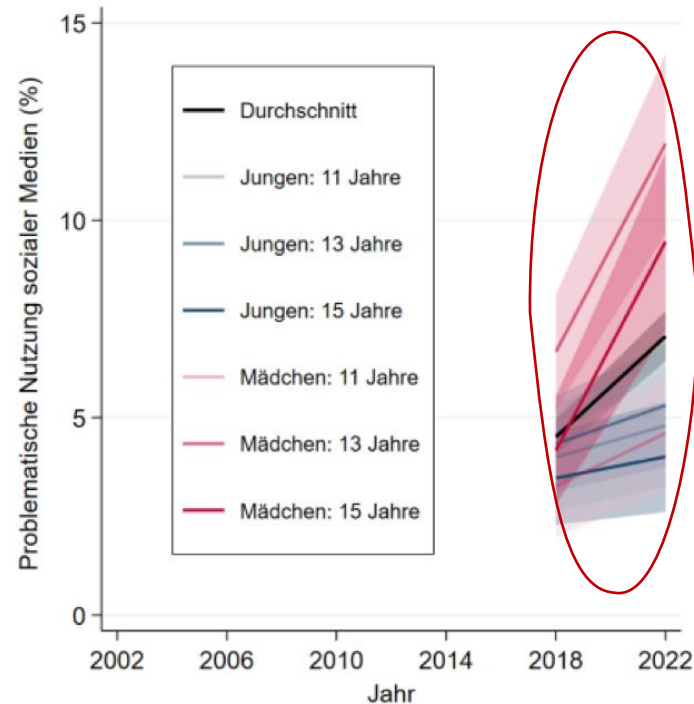
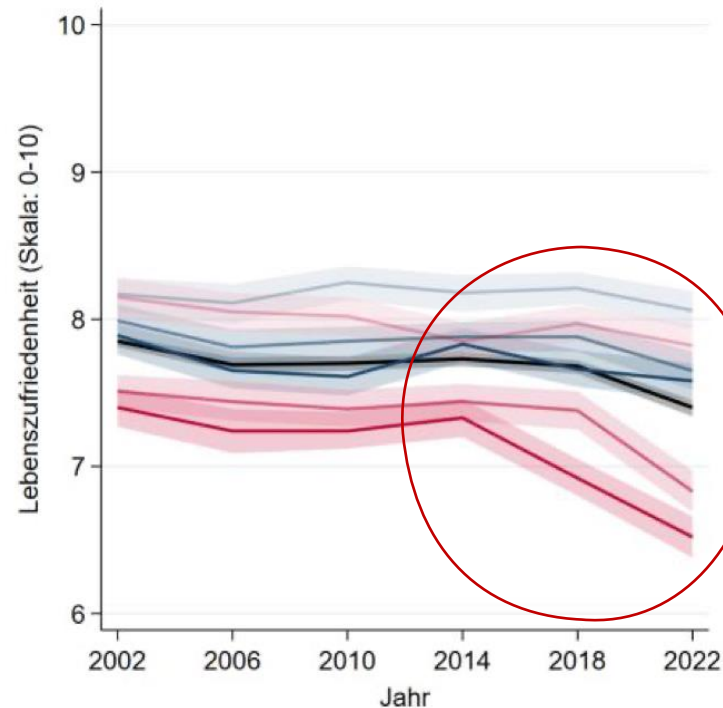
© Datenquelle: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Schweiz. N(Lebenszufriedenheit)=58'256. Die problematische Nutzung sozialer Medien ist mit der Social Media Disorder Scale (SMDS) gemessen. N(SMDS)=18'017. Die Mittelwerte (Linien) und 95%-Konfidenzintervalle (KI; Flächen) sind cluster- und sample-gewichtet.

Effekt von mehr als 2 Stunden
täglicher Nutzung sozialer Medien
auf die Lebenszufriedenheit



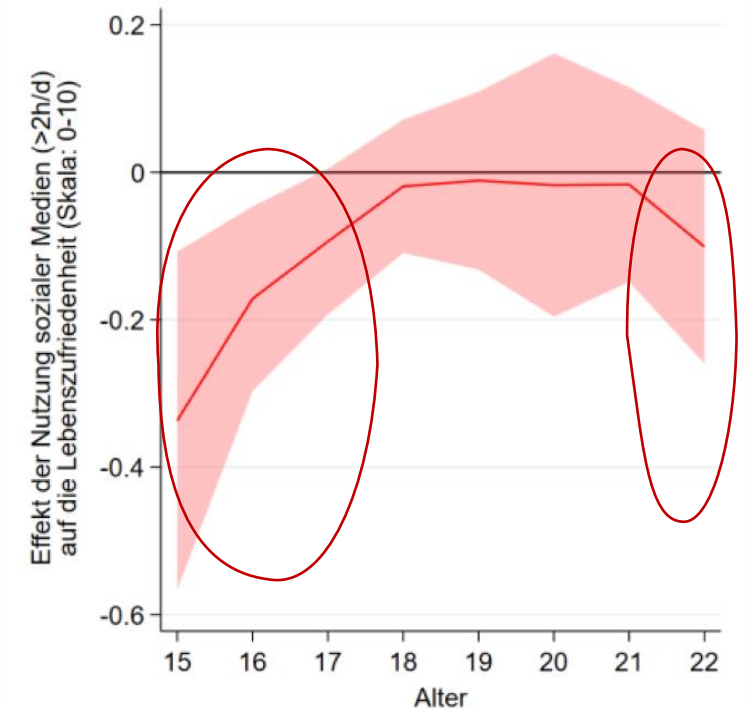
Datenquelle: Transitions from Education to Employment (TREE; Kohorte 2). Marginale Effekte (Linien) aus Fixed-Effects-Panel-Regression inkl. 95%-KIs (Fläche) basierend auf individuell geklusterten Standardfehlern.

Trends in der Lebenszufriedenheit und in der problematischen Nutzung sozialer Medien bei 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz



Datenquelle: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Schweiz. N(Lebenszufriedenheit)=58'256. Die problematische Nutzung sozialer Medien ist mit der Social Media Disorder Scale (SMDS) gemessen. N(SMDS)=18'017. Die Mittelwerte (Linien) und 95%-Konfidenzintervalle (KI; Flächen) sind cluster- und sample-gewichtet.

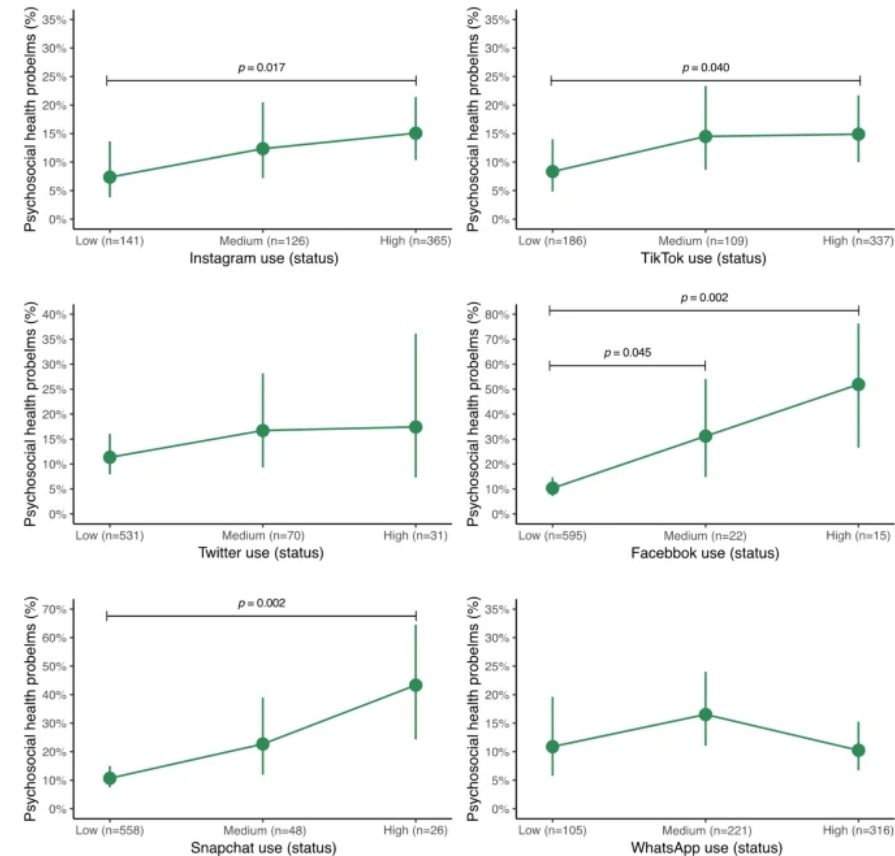
Effekt von mehr als 2 Stunden täglicher Nutzung sozialer Medien auf die Lebenszufriedenheit



Datenquelle: Transitions from Education to Employment (TREE; Kohorte 2). Marginale Effekte (Linien) aus Fixed-Effects-Panel-Regression inkl. 95%-KIs (Fläche) basierend auf individuell geclusterten Standardfehlern.

Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health

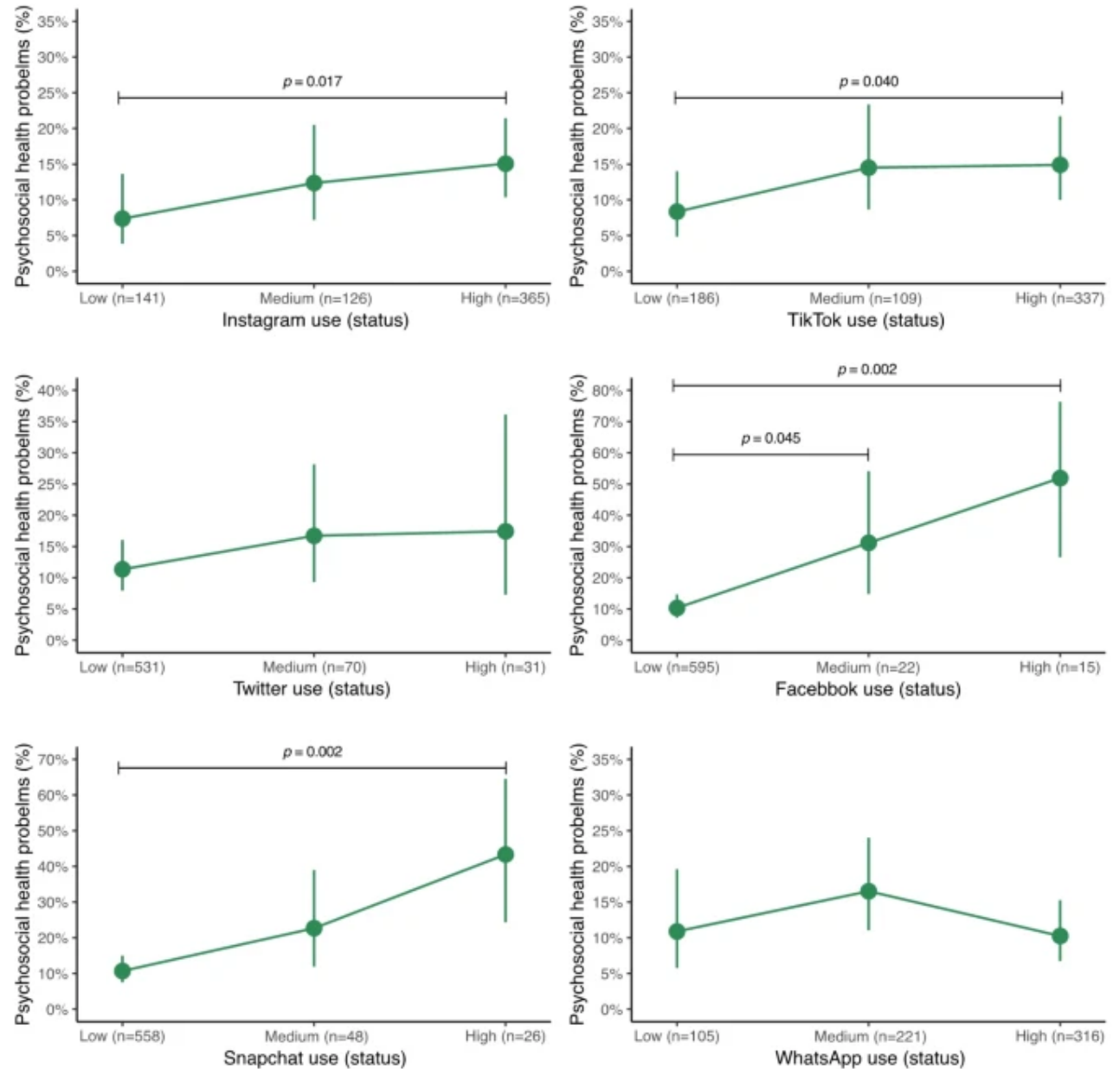
Fig. 2



Predictive probabilities of having psychosocial health problems for each social network used or for WhatsApp use in adolescents. The data are expressed as predicted probabilities and 95% confidence intervals. Analyses were adjusted for age, sex, socioeconomic status, sleep duration, physical activity, sedentary behavior, body mass index, and adherence to the Mediterranean diet. CI, confidence interval. [†]According to the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) [29]. [‡]SDQ scores of 17 and above were considered as psychosocial health problems [29]. ^aSignificant difference from “low social network use” ($p < 0.05$)

Fig. 2

Scrolling through
adolescence: unveiling
the relationship of the
use of social networks
and its addictive
behavior with
psychosocial health



Social Media & Psychische Gesundheit: Risiken

Hohes Risiko bei Vielnutzung

- Jugendliche mit ≥ 3 Std./Tag Social Media haben deutlich mehr Depressionssymptome (Kelly et al., *Lancet Child Adolesc Health*, 2019).

Besonders gefährdet: Mädchen

- Stärkere Zusammenhänge zwischen Social Media und Depressivität bei Mädchen (Twenge et al., *J Adolesc Health*, 2018).

Körperbild & Suizidalität

- 32 % der Teenager-Mädchen berichteten, dass Instagram ihr Körperbild verschlechtert (Facebook Internal Study, 2021; aufbereitet bei Nesi, *Nat Rev Psychol*, 2023).
- Mehr Social Media → höheres Risiko für Suizidgedanken (Odgers & Jensen, *JAMA Pediatrics*, 2020).

Potenzielle Schutzfaktoren & Interventionen

Reduktion wirkt positiv

- Begrenzung auf 1 Std./Tag reduzierte Angst, Depression und FOMO nach 3 Wochen (Hunt et al., *J Soc Clin Psychol*, 2018).

Komplette Deaktivierung

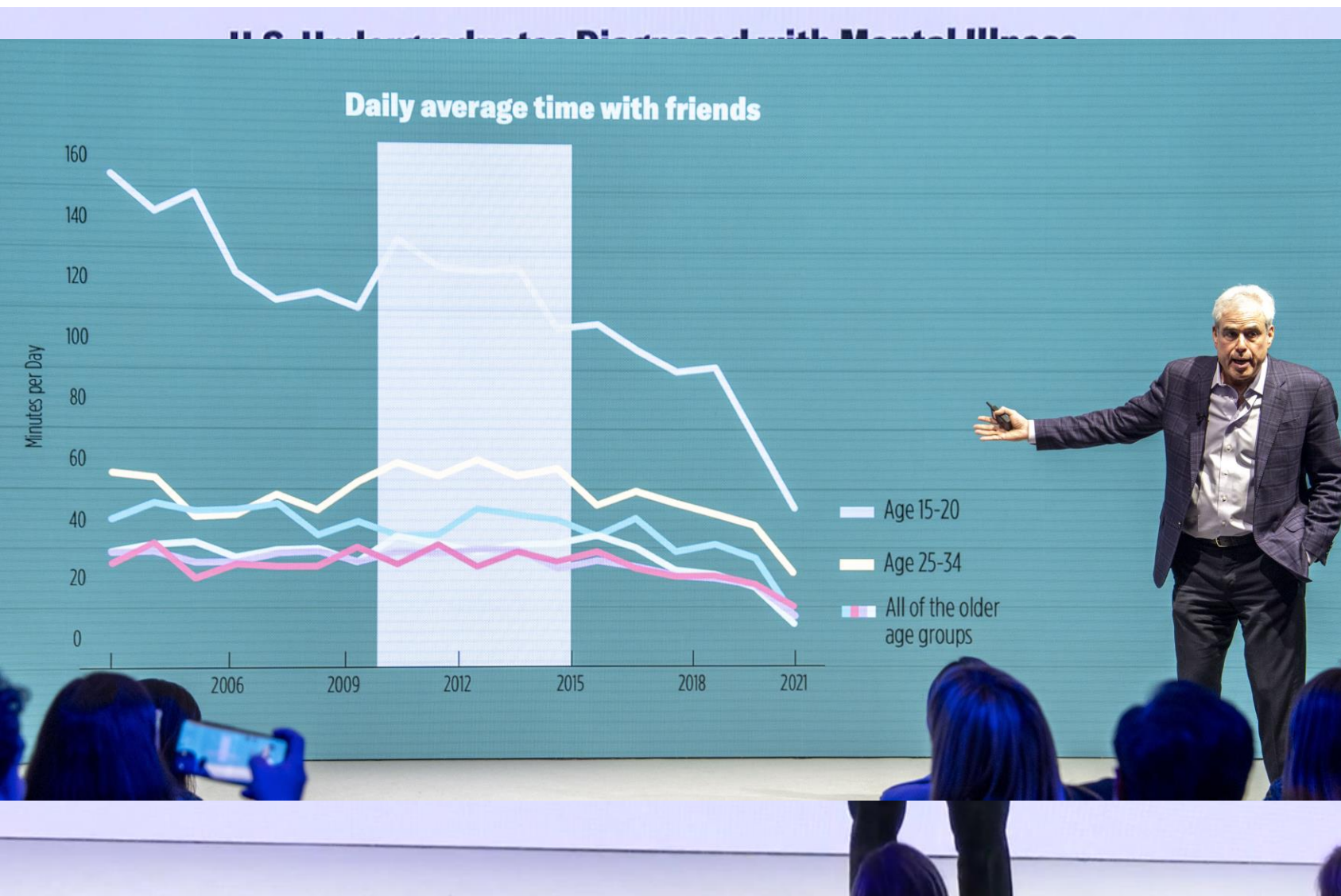
- 4 Wochen ohne Facebook → ↑ Lebenszufriedenheit, ↓ Depression (Allcott et al., *Am Econ Rev*, 2020).

Bidirektionale Zusammenhänge

- Schlechte psychische Gesundheit → höhere Social-Media-Nutzung *und umgekehrt* (Orben et al., *Nat Hum Behav*, 2019).

Vulnerable Gruppen

- Jugendliche mit bereits bestehenden Problemen sind besonders anfällig (Nesi, *Nat Rev Psychol*, 2023).



Jonathan Haidt am WEF

- Sozialpsychologe, Bestsellerautor
- „We have over-protected children in the real world and under-protected them online.“
- „They began social distancing as soon as they got smartphones.“



The four norms

Kein Smartphone vor 14 Jahren

Keine sozialen Medien vor 16 Jahren

Smartphone-freie Schulen

Mehr eigenständiges, freies Spielen und
Übernahme von Verantwortung in der realen Welt



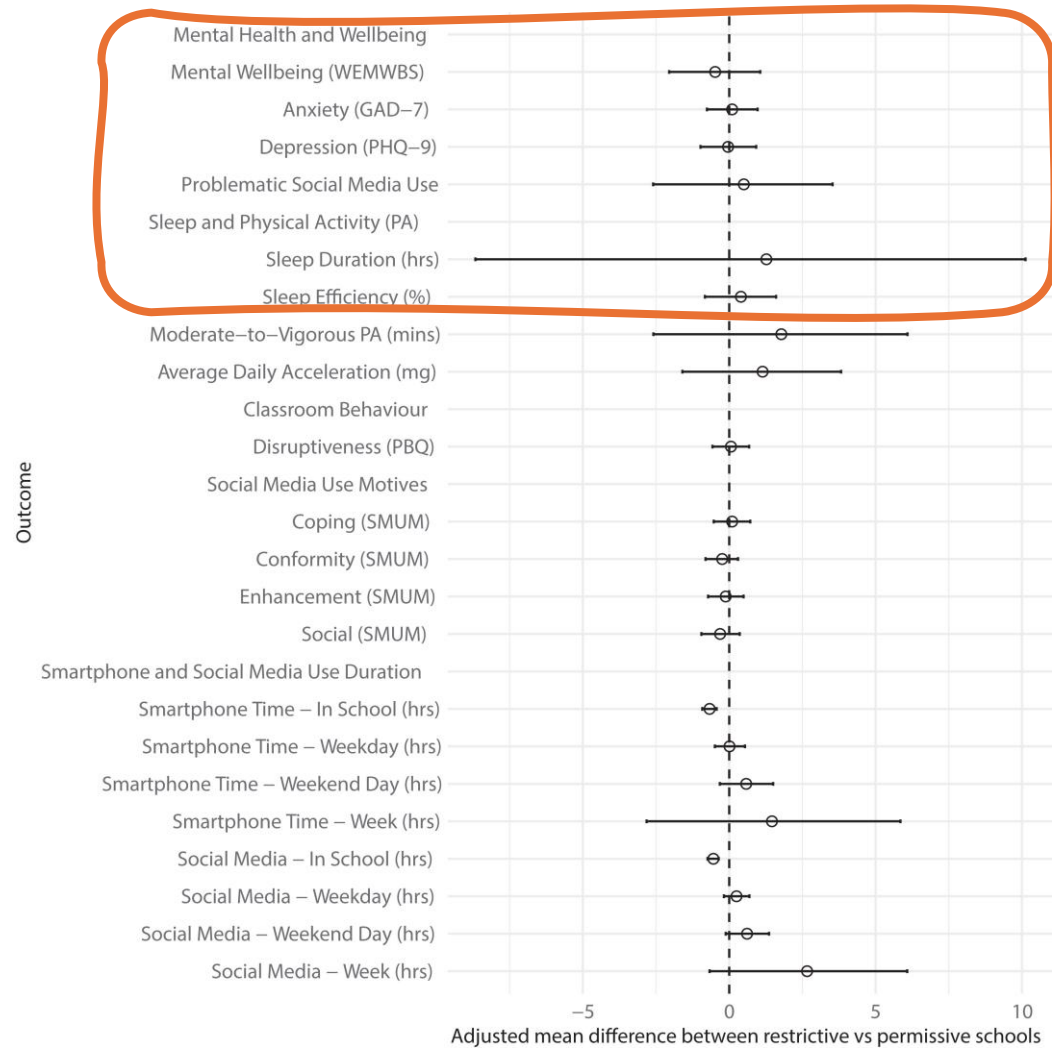
<https://www.anxiousgeneration.com>

Jonathan Haidt Generation Angst

ROWOHLT

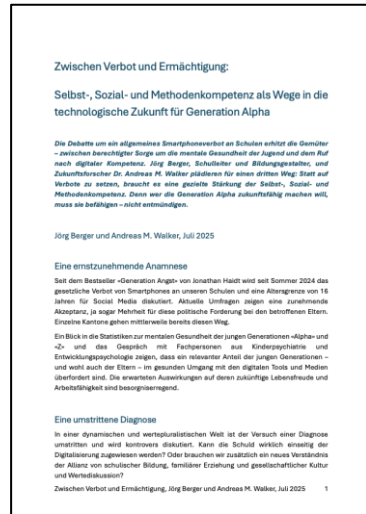
Wie wir unsere Kinder
an die virtuelle Welt verlieren
und ihre psychische
Gesundheit aufs Spiel setzen

Helfen
Verbote?
NEIN...



Zwischen Verbot und Ermächtigung: Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz als Wege in die technologische Zukunft für Generation Alpha

Jörg Berger und Andreas M. Walker, Juli 2025 - Fazit



Statt pauschaler Verbote braucht es eine pädagogisch fundierte Antwort auf die Herausforderungen der digitalen Gegenwart, nicht nur für die Schule, sondern auch für das Elternhaus und die Gesamtgesellschaft.

Gemeinsam sollten wir unseren Kindern und Jugendlichen ein Gegenüber sein, um den **verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien aktiv lernen** zu können.

Der Lehrplan 21 weist mit dem Fokus auf **Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz** den Weg: Diese überfachlichen Fähigkeiten stärken junge Menschen darin, sich selbst zu regulieren, sozial verantwortlich zu handeln und digitale Werkzeuge sinnvoll zu nutzen – als Schlüssel zu einer gesunden, selbstbestimmten Zukunft in einer technologisierten Welt.

Was braucht ein (junger) Mensch, um psychisch gesund zu bleiben?



Emotionale
Grundbedürfnisse



Purpose



Resilienz

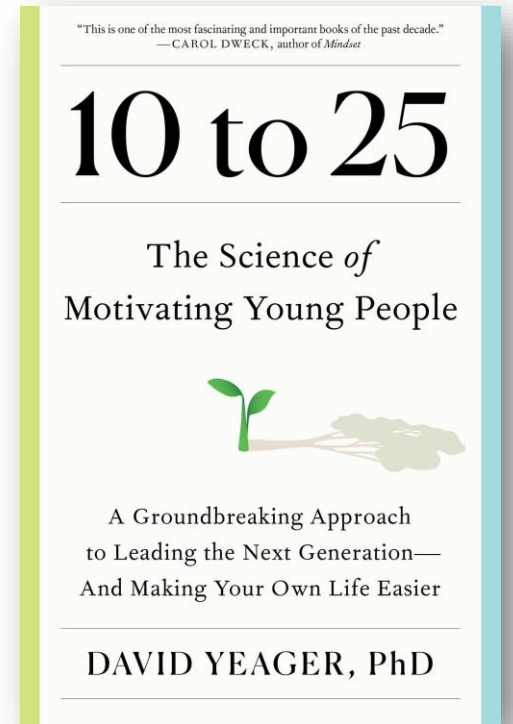
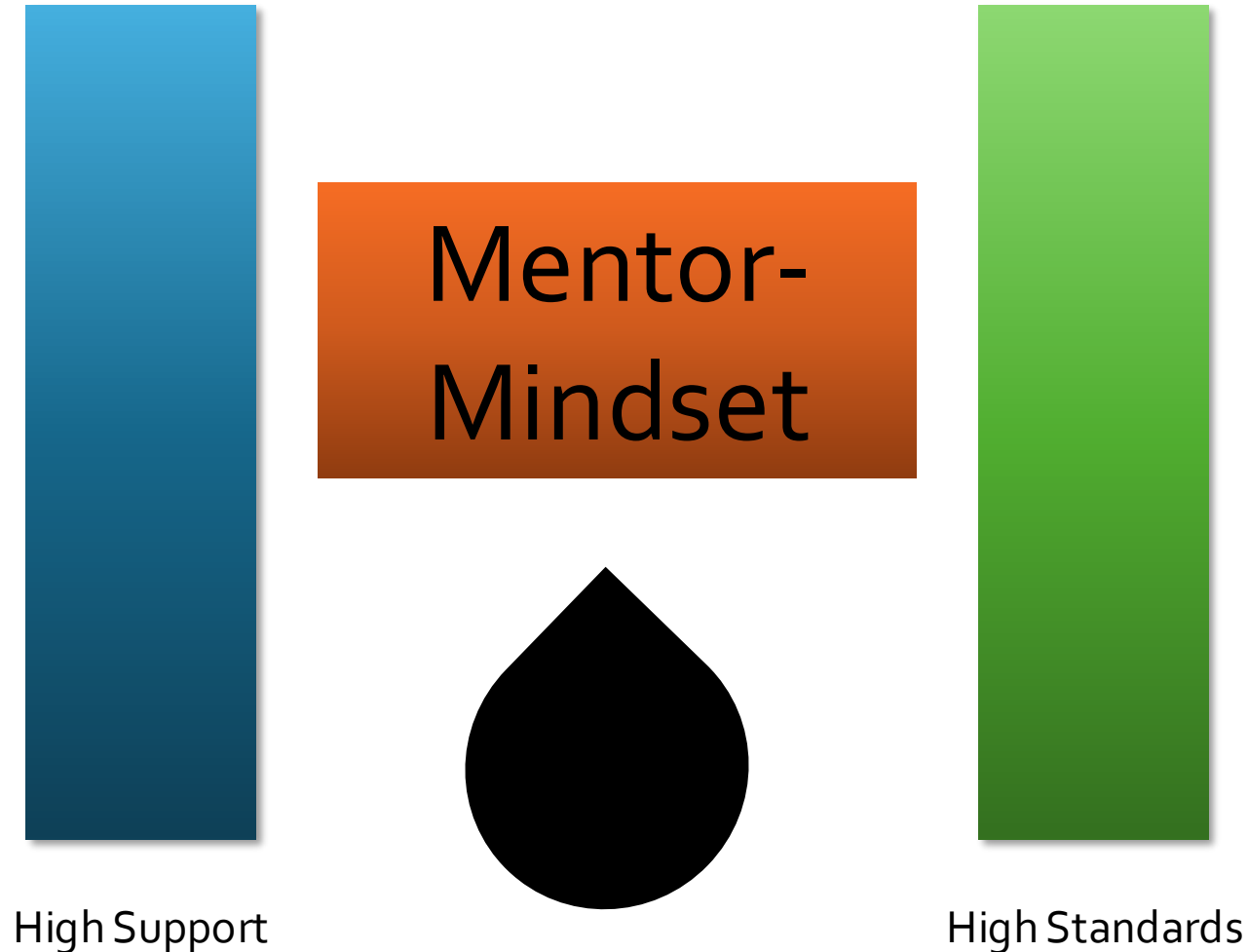
Was brauchen Kinderherzen? Emotionelle Grundbedürfnisse

1. **Bindung**
2. **Autonomie**
3. Grenzen
4. Selbstausdruck
5. Spiel

→ „Mentor-Mindset“



Mit welcher Haltung begegne ich Menschen?



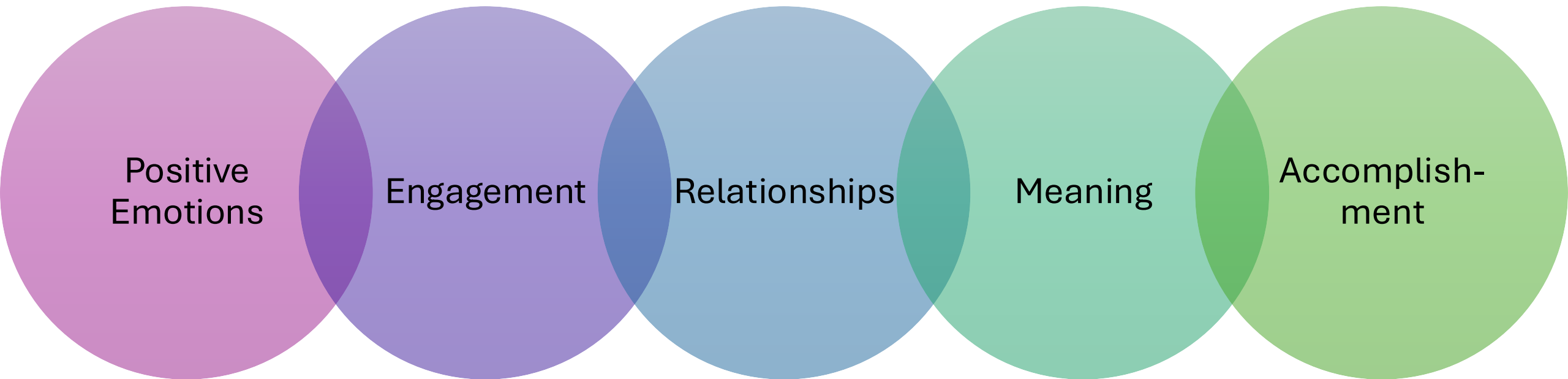
Purpose

= das Erleben von Sinn, Zielen und Orientierung im eigenen Leben

- Fördert Motivation und Zielstrebigkeit
- Stärkt Resilienz in Stress- und Krisensituationen
- Verbessert psychisches Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit
- Wie Jugendliche Purpose erleben:
 - Klare persönliche Werte und Ziele
 - Engagement in Schule, Hobbies, Ehrenamt, Gemeinschaft
 - Positive Selbstwahrnehmung und Hoffnung auf die Zukunft
 - Bedeutung erleben



Positive Psychologie



www.viacharacter.org

Resilienzfaktoren



Emotionale Regulation & positive Bewertung

Gefühle steuern, Stress als kontrollierbar wahrnehmen

*Positiver Bewertungsstil
(Kalisch, 2006/2015)*



Probleme lösen, Lernen & aktives Handeln

Lösungen entwickeln,
Herausforderungen anpacken

*Growth Mindset (Dweck,
2006)*



Optimismus, Hoffnung & Stressinterpretation

Zuversicht, Ziele, Motivation

*Stress-is-Enhancing Mindset
(Crum et al., 2013)*



Soziale Unterstützung & Vernetzung

Netzwerke aktiv nutzen, Hilfe annehmen



Flexibilität, Lernbereitschaft & Anpassungsfähigkeit

Aus Fehlern lernen, mit
Veränderungen umgehen

Kombination aus Growth
Mindset & positivem
Bewertungsstil

Soziale Beziehungen vs. Social Media

Soziale Beziehungen vs. Social Media

Emotionale Grundbedürfnisse



Soziale Beziehungen

Nähe, Geborgenheit, Zugehörigkeit,
Verbundenheit

Authentische Resonanz („gesehen werden“),
Kompetenzerwerb im echten Leben

Vertrauen und Sicherheit als Basis für
Entwicklung



Social Media

Oft oberflächliche „Likes“ statt echter
Resonanz

Gefahr von Vergleich, Abwertung, Einsamkeit
trotz Vernetzung

Keine verlässliche Sicherheit/Bindung

Soziale Beziehungen vs. Social Media

Purpose



Soziale Beziehungen

Sinnstiftend durch Verantwortung füreinander
(echte Beziehungen)

Gemeinsames Wachsen, Beitrag in echten
Gemeinschaften

Orientierung und Wertebildung durch
Vorbilder & Austausch



Social Media

Sinn wird oft durch äußere Anerkennung
(„Follower“, „Reichweite“) ersetzt

Schnell wechselnde Trends → erschwert
stabile Sinnorientierung

Risiko: externer statt interner Purpose
(Selbstdarstellung vs. innere Werte)

Soziale Beziehungen vs. Social Media

Resilienzfaktoren



Soziale Beziehungen

Stärkste Ressource für Stressbewältigung
(soziale Unterstützung)

Emotionale Regulation durch Spiegelung und
Trost

Förderung von Optimismus, Hoffnung und
Growth Mindset durch echte Ermutigung



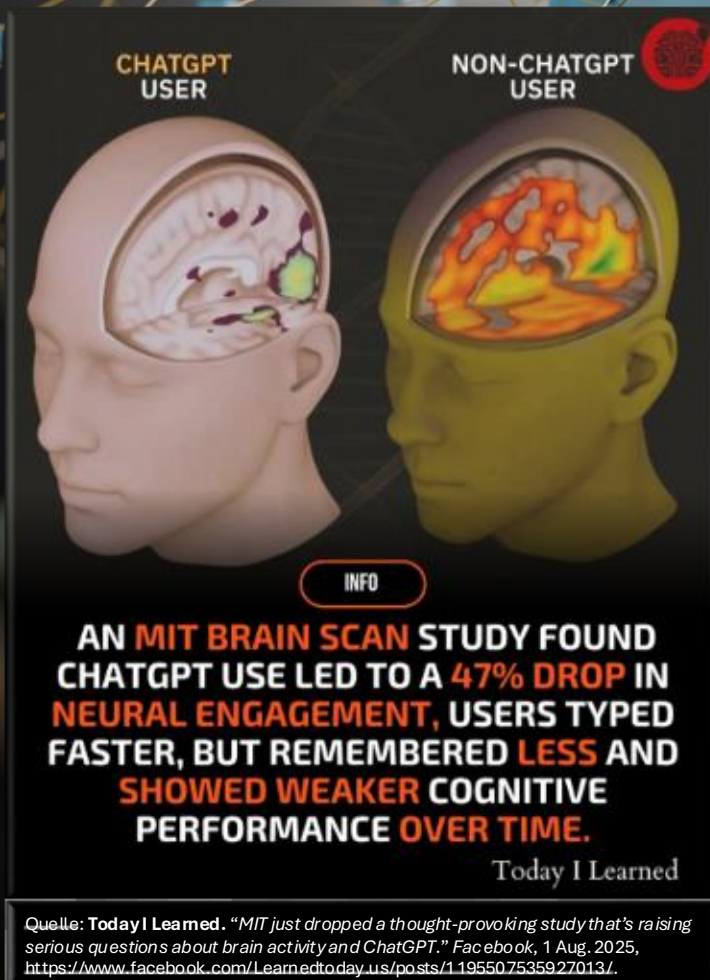
Social Media

Verstärkt oft Stress (FOMO, Cybermobbing,
Vergleich)

Emotionale Dysregulation (Sucht,
Reizüberflutung, Dopaminschleifen)

„Mindset“ oft leistungs- oder statusgetrieben,
nicht wachstumsorientiert

Digitale Transformation =
Anpassungsleistung



RAPHAËL GAILLARD

L'homme augmenté

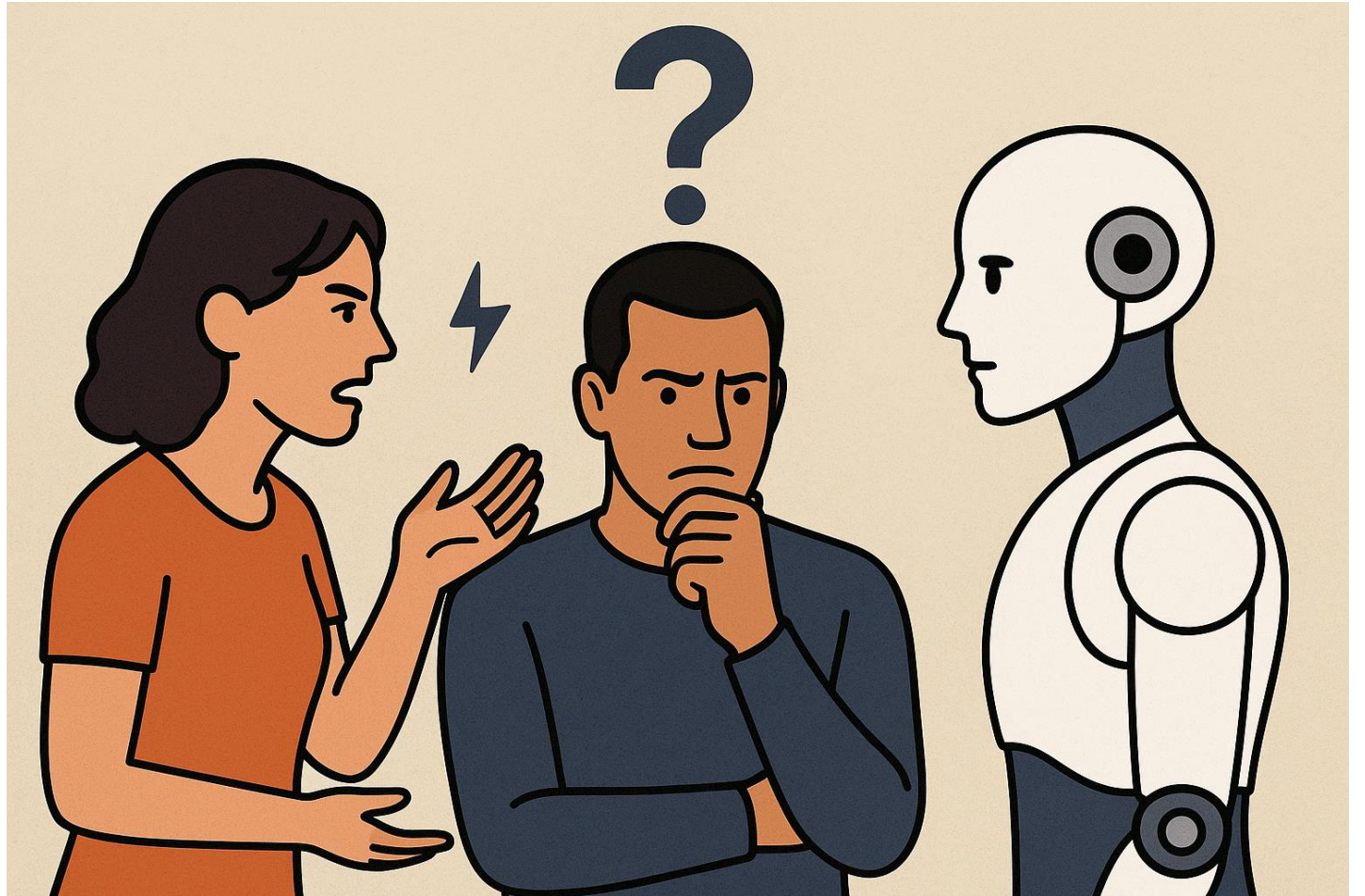
essai

FUTURS DE NOS CERVEAUX

Grasset

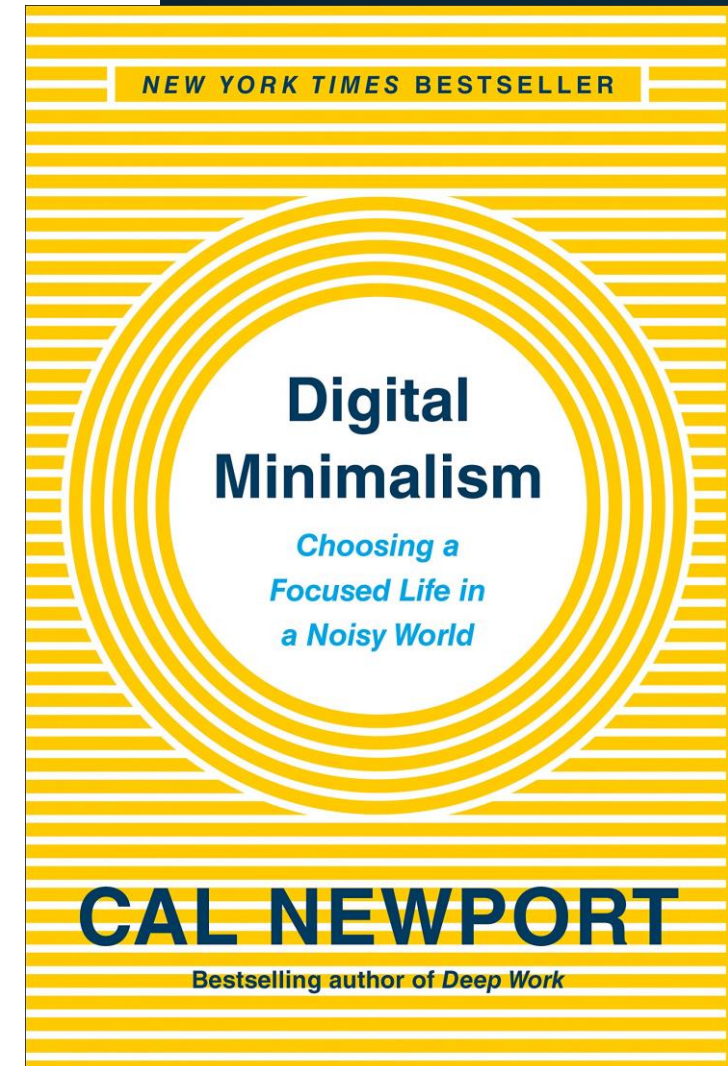
„Google-Effekt“ / Digitale Amnesie

Beziehung zu
KI einfacher
als zu
Menschen?

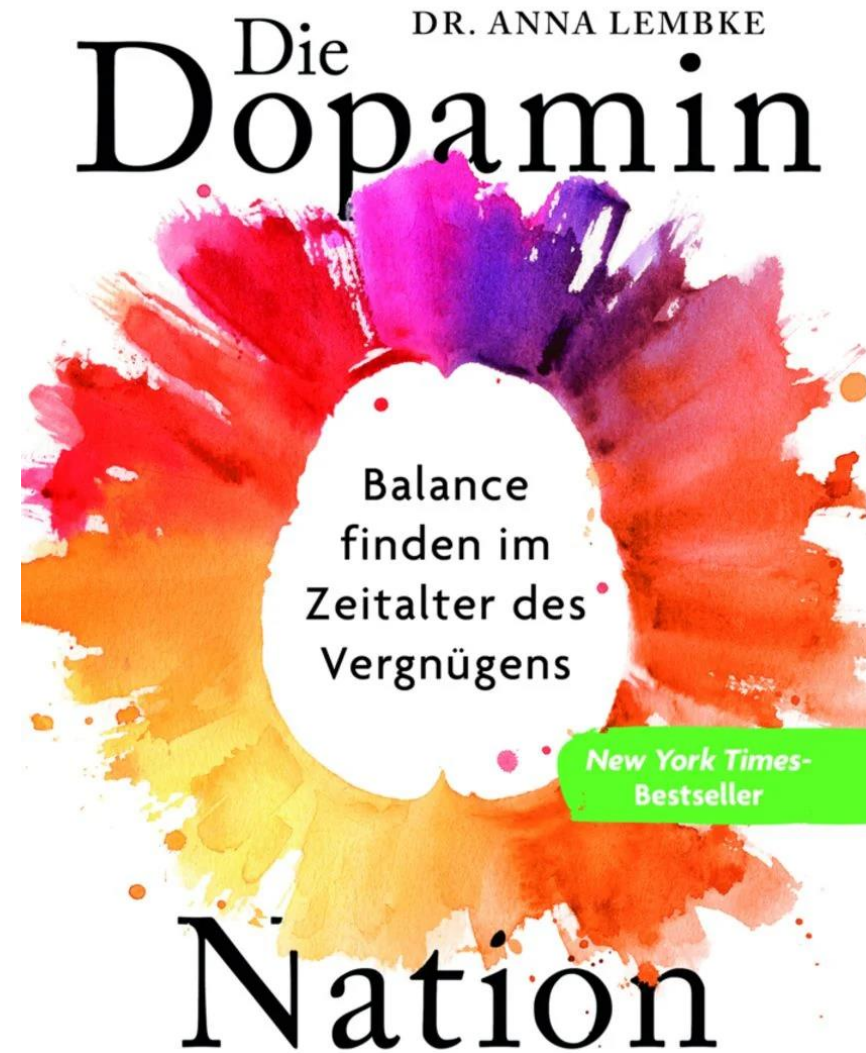


Cal Newport

„Digitaler Minimalismus ist eine Philosophie der Technologienutzung, bei der wir unsere Onlinezeit auf eine kleine Anzahl von sorgfältig ausgewählten und optimierten Aktivitäten konzentrieren, die für uns wertvolle Angelegenheiten intensiv unterstützen, und auf alles Übrige freudig verzichten.“



*“Social media has essentially
druggified human connection.”*



Anna Lembke

Zitat Anna Lembke aus Interview "Why Some People Get Addicted While Others Have It Easy"

<https://youtu.be/8l916-ilvYM?si=uq02nTHkpRZKMA1>

Take home / don't give up:



Echte Beziehungen mit echten Menschen



Echte Auseinandersetzungen



Echte Herausforderungen



Echt sinnstiftende Tätigkeiten



Echte Übernahme von Verantwortung



Kritisches Überprüfen von eigener Haltung und eigenem Verhalten – ist es nachhaltig, entspricht es meinen Werten, ist es mir wichtig und möglich?



**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!** 🙏

Bei Fragen: luca.hersberger@klinik-sgm.ch

Dr. med. Luca Hersberger
Chefarzt Klinik SGM Langenthal

