

# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

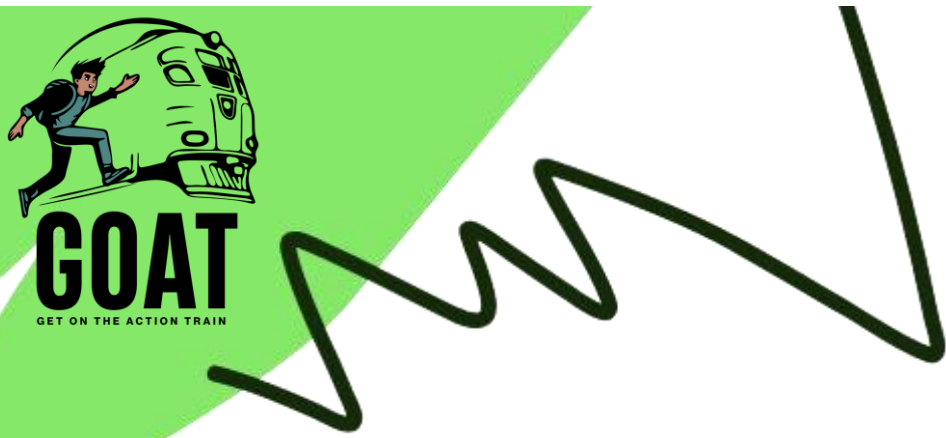


VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

## POSITIVE ASPEKTE VON SOZIALEN MEDIEN UND DIGITALISIERUNG

- **VERBESSERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT DER BENUTZER** – DIE VERNETZUNG MIT ANDEREN FÜHRT ZU EINEM GEMEINSCHAFTSGEFÜHL, REDUZIERT GEFÜHLE VON EINSAMKEIT UND SOZIALER ISOLATION, WAS SICH IN EINER BESSEREN PSYCHISCHEN GESUNDHEIT WIDERSPIEGELT
- **KREATIVITÄT ENTWICKELN** – SOZIALE MEDIEN BIETEN VIELFÄLTIGE MÖGLICHKEITEN FÜR KUNST, INNOVATION UND KREATIVITÄT. SIE SCHAFFEN AUCH EINE AUSTAUSCHPLATTFORM FÜR JEDES THEMA UNSERER GESELLSCHAFT
- **BIETET MÖGLICHKEITEN FÜR PROFESSIONELLES NETWORKING** – MENSCHEN KÖNNEN IHRE SOZIALEN NETZWERKE ERWEITERN UND MIT MENSCHEN IN KONTAKT TRETEN, DIE SIE SONST NIE TREFFEN.
- **SCHAFFEN VON BILDUNGSMÖGLICHKEITEN UND SOZIALEM BEWUSSTSEIN** – SOZIALE MEDIEN BIETEN EINE BREITE PALETTE AN BILDUNGSRESSOURCEN (SEMINARE, WORKSHOPS) UND MACHT LERNEN EINEM INTERNATIONALEN PUBLIKUM ZUGÄNGLICH
- **NEUE GESCHÄFTSMÖGLICHKEITEN UND MARKETINGKANÄLE AUFBAUEN** – SOCIAL-MEDIA-PLATTFORMEN FÜR MARKENWERBUNG, MARKETINGKAMPAGNEN UND KUNDENBINDUNG NUTZEN. MIT HILFE KÜNSTLICHER INTELLIGENZ (KI) UND ALGORITHMEN WIRD DIE SUCHAKTIVITÄT DER BENUTZER AUF EINER WERBE- ODER SUCHSEITE AUF MARKEN AUF SOCIAL-MEDIA-SEITEN GELEITET

(AMERIKANISCHE ÖFFENTLICHE UNIVERSITÄT, 2022)

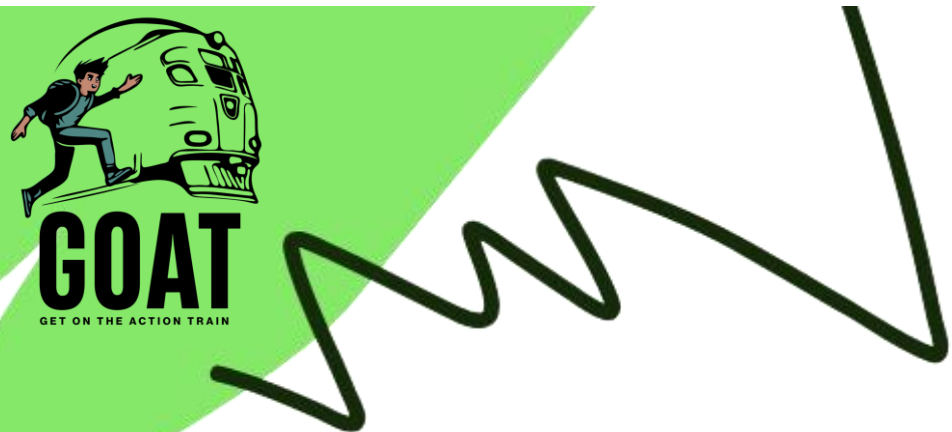


# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

## NEGATIVE ASPEKTE VON SOZIALEN MEDIEN UND DIGITALISIERUNG

- **CYBERBULLYING** – CYBERBULLYING, DAS ALS ANGRIFF AUF EINE ANDERE PERSON BESCHRIEBEN WERDEN KANN, MANIFESTIERT SICH IN VERSCHIEDENEN FORMEN, WIE **PEINLICHEN KOMMENTAREN, NEGATIVEN POSTS ODER FOTOS, SEXUALISIERTE BILDER (WELCHE GEFÄLSCHT SEIN KÖNNTEN), DER NUTZUNG SOZIALER MEDIEN ZUR VERBREITUNG VON GERÜCHTEN**
- **DOXXING** – EIN DURCH SOZIALE MEDIEN ERMÖGLICHER VERSTOSS IN DIE PRIVATSPHÄRE ODER „DIE UNBEFUGTE SAMMLUNG UND ÖFFENTLICHE VERBREITUNG PERSÖNLICH IDENTIFIZIERENDER INFORMATIONEN ODER PRIVATER MATERIALIEN FÜR BÖSARTIGE ZWECKE.“ (MAX SHERIDAN)
- **SUCHT** – ÜBERMÄSSIGE NUTZUNG SOZIALER MEDIEN
- **SOZIALER VERGLEICH MIT ANDEREN**
- **ZEITAUFWAND** - JE MEHR ZEIT MIT DIGITALEN MEDIEN VERBRACHT WIRD, DESTO WENIGER ZEIT IST FÜR SCHLAF, ESSEN, BEWEGUNG UND ECHTE SOZIALE KONTAKTE
- **SENSORISCHE ÜBERLASTUNG** – DAS GEHIRN KANN NUR EINE BESTIMMTE MENGE AN REIZEN AUFNEHMEN, ABER DER FREIE ZUGANG ZUM INTERNET VERURSACHT EINE DAUERHAFTE SENSORISCHE ÜBERLASTUNG, MIT DER JEDER AUF GESUNDE WEISE UMGEHEN SOLLTE

(AMERICAN PUBLIC UNIVERSITY, 2022)/ 8AOK HEALTH MAGAZIN 2021)



# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

WAS BEDEUTET FÜR SIE EIN GESUNDER DIGITALER UMGANG (MIT SOZIALEN MEDIEN)?



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



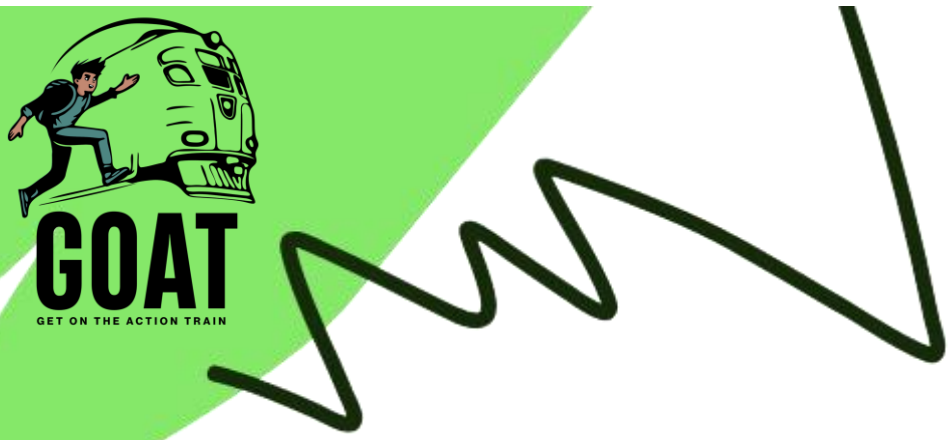
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union 



# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

## STRATEGIEN FÜR EINEN GUTEN UND AUSGEWOGENEN DIGITALEN SOZIALEN KONSUM

- **AUTHENTIZITÄT ERKENNEN** - ERKENNEN SIE, DASS VIELE DARSTELLUNGEN BESCHÖNIGT WURDEN UND OFT NICHT DAS WIRKLICHE LEBEN DARSTELLEN
- **KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS WIRKLICHE LEBEN** , DENN HIER FINDET DIE AKTION UND INTERAKTION MIT ANDEREN STATT
- **GÖNNEN SIE SICH EINE INTERNETPAUSE**. MANCHMAL IST AUCH EINE DIGITALE ENTGIFTUNG SINNVOLL.
- **NEHMEN SIE IHR HANDY ODER ANDERE DIGITALE GERÄTE NICHT MIT INS BETT** . SCHALTEN SIE AM BESTEN ALLE DIGITALEN GERÄTE 30 MINUTEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN AUS, DA KÖRPER UND GEIST EINE GEWISSE ZEIT BRAUCHEN, UM ABZUSCHALTEN.



# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

WIE WÜRDEN SIE IHRE JUGENDINITIATIV MITTELS DIGITALER MEDIEN VERBREITEN?

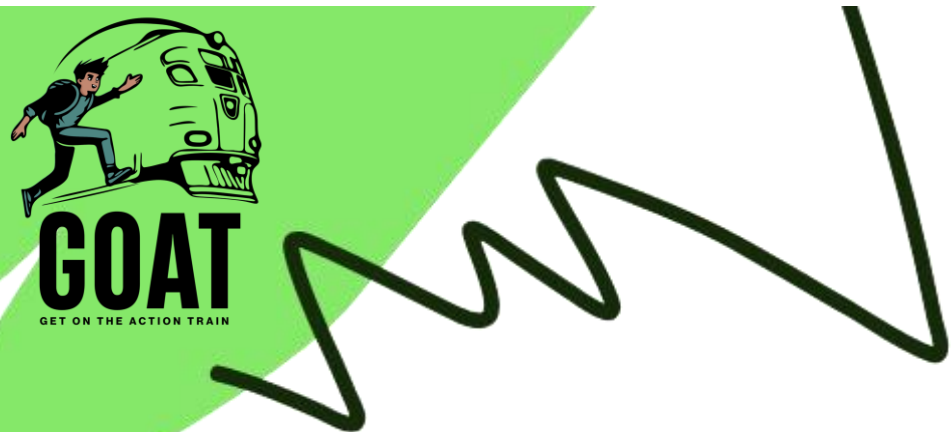


VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

**WELCHE GESUNDE ART DER NUTZUNG DIGITALER SOZIALER MEDIEN WÜRDEN SIE WÄHLEN,  
WENN SIE WÜSSTEN, DASS IHRE JUGENDINITIATIVE DIE ÖFFENTLICHE MEINUNG BRÄUCHTE,  
UM GEFÖRDERT ZU WERDEN?**



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

## REFERENZEN

LINDA C. ASHAR, JD, (2024). AUSWIRKUNGEN SOZIALER MEDIEN. WIE SOCIAL-MEDIA-WEBSITES DIE GESELLSCHAFT BEEINFLUSSEN.

URL:[HTTPS://WWW.APU.APUS.EDU/AREA-OF-STUDY/BUSINESS-AND-MANAGEMENT/RESOURCES/HOW-SOCIAL-MEDIA-SITES-AFFECT-SOCIETY/](https://www.apu.apus.edu/area-of-study/business-and-management/resources/how-social-media-sites-affect-society/)

AOK GESUNDHEITSMAGAZIN (2021). SOUVERÄN MIT SOZIALEN MEDIEN UMGEHEN,

URL:[HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/DER-EINFLUSS-SOZIALER-MEDIEN-AUF-DIE-PSYCHE/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/)

LUDWIGS, STEFAN/ NÖCKER, GUIDO (2020).SOCIAL MEDIA. GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DIGITALEN MEDIEN.

URL:[HTTPS://LEITBEGIFFE.BZGA.DE/ALPHABETISCHES-VERZEICHNIS/SOCIAL-MEDIA-GESUNDHEITSFOERDERUNG-MIT-DIGITALEN-MEDIEN/](https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/social-media-gesundheitsfoerderung-mit-digitalen-medien/)

BAYERISCHES INSTITUT FÜR DIGITALE TRANSFORMATION. SOCIAL MEDIA.URL:

[HTTPS://DE.BIDT.DIGITAL/GLOSSAR/SOCIAL-MEDIA/](https://de.bidt.digital/glossar/social-media/)

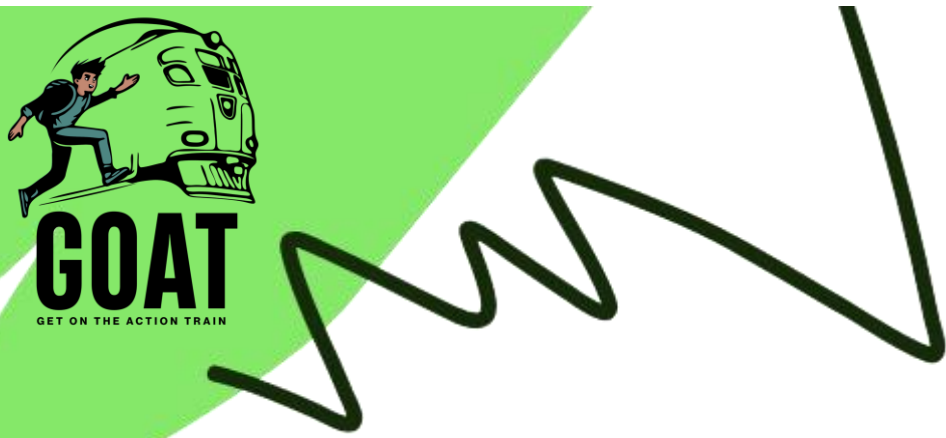


VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALE GESUNDHEIT, SOZIALE MEDIEN UND JUGENDINITIATIVEN

## REFERENZEN BILDER

[HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/DE/FOTO/R%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224](https://www.istockphoto.com/de/foto/r%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224)



VERTRAGSNUMMER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMM:  
ERASMUS+, SCHWERPUNKTAKTION 2,  
KOOPERATIONSPARTNERSCHAFT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

