

HANDOUT

Awareness - Emotionales Wohlbefinden für Nutzer sozialer Medien

Aktivität 2

REGELN FÜR DAS GEISTIGE UND EMOTIONALE WOHLBEFINDEN VON NUTZERN SOZIALER MEDIEN

Wissen, wann man abschalten sollte - zu viel Zeit des Tages online zu verbringen hat negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und kann zu Depressionen, Angst, dem Gefühl der Isolation, der Angst, etwas zu verpassen (FOMO – „fear of missing out“) oder Einsamkeit führen. Halten Sie Ihre Online-Zeit in Grenzen oder verbringen Sie einen Tag oder eine Woche ohne soziale Medien. Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihren Freunden in der realen Welt.

Erstellen Sie einen Plan zur Selbstfürsorge - löschen Sie Konten, die zu negativen Gefühlen führen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, können Sie Social-Media-Apps auf mindestens einem Gerät deinstallieren. Wenn Sie Probleme mit Ihrer psychischen Gesundheit haben, wenden Sie sich an einen Spezialisten oder suchen Sie eine Gemeinschaft zur Unterstützung Ihrer psychischen Gesundheit auf.

Entspannen Sie Ihre Ansprüche - anstatt sich auf die Anzahl der Likes, Kommentare oder Shares zu konzentrieren, konzentrieren Sie sich auf die Qualität Ihrer Interaktionen und den Wert Ihrer Inhalte. Teilen Sie nicht jeden Aspekt oder jedes Detail Ihres Tages. Vergleichen und konkurrieren Sie nicht mit anderen.

Seien Sie freundlich - lassen Sie sich Ihre gute Laune nicht durch hitzige Online-Debatten verderben. Seien Sie respektvoll und freundlich.

