

Soziale Medien machen einsame Jugendliche noch einsamer

13.06.2022- Mein Sohn beschäftigt sich ständig mit seinem Handy, ich erreiche ihn gar nicht mehr wirklich“, klagt die Mutter eines 15jährigen. Sie bemerkt, dass sich ihr Sohn seit der Lockdowns deutlich seltener mit seinen Freunden trifft und häufiger in den sozialen Medien unterwegs ist. Eine Studie zu Medienverhalten und Einsamkeit hat ergeben, dass gesteigerte Mediensucht einsame Menschen noch einsamer macht. Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren soziale Medien auch, weil sie sich einsam fühlen. Sie geraten dann aber in einen Teufelskreis: Je häufiger sie die sozialen Medien nutzen, um ihre Einsamkeit zu überwinden, umso einsamer werden sie. Die Chats, Foren und Datingplattformen bieten neben dem Austausch auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl, sofern die Mitglieder eine ähnliche Meinung haben. Der Umgangston kann jedoch sehr aggressiv und abwertend sein, was die Heranwachsenden belasten kann, weil sie sich nur selten darüber austauschen können. Wird der Medienkonsum weiter gesteigert, geraten die Jugendlichen in die soziale Isolation und schließlich in die Mediensucht. Junge Eltern können auch betroffen sein, wenn sie ihre Zeit zunehmend in den sozialen Medien verbringen. Sie können sich in diesem Moment nicht mehr mit der vollen Aufmerksamkeit den Kindern widmen, was eine Vernachlässigung durch die innerlich abwesenden Eltern zur Folge hat. Ein Suchtverhalten kann dadurch entstehen, dass der Betroffene eine kurzfristige Befriedigung erhält und immer mehr Zeit im Netz verbringen will. Die Betroffenen verlieren die Fähigkeit, ganz in ihrer Tätigkeit zu bleiben und das zu tun, was sie in diesem Moment tun sollen. Dies ist aber, so Psychiater, die Grundlage für ein geglücktes Leben. Zeit miteinander zu finden und sie bewusst zu verbringen, ist das Ziel. So könnten die Familienmitglieder im Flur ihre Handys abgeben, um sich dann aufeinander konzentrieren zu können. Wird der Onlinekonsum zu einem Problem in der Familie, wenden Sie sich an die Salus-Familienhilfe. Wir erarbeiten gemeinsam mit der ganzen Familie Lösungen und begleiten Sie.

<https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt