

Inhalt

GLÜCKLICH IM ONLIFE?! Wohlbefinden in der Mediengesellschaft

ONLIFE HEALTH ZWISCHEN SUCHT UND EMPOWERMENT

WIDERSTANDSKRAFT IN DER MEDIALEN ENDLOSSCHLEIFE Digitale Resilienz in der Krisengesellschaft / <i>Stephan Weichert</i>	06
DER KÖRPER ALS LETZTE INSTANZ Gesund in digitalen Welten / <i>Wolfram Giessler & Gerda Sieben</i>	10
SCHLECHTE NACHRICHTEN / <i>Bernward Hoffmann</i> Social Media und das Wohlbefinden Jugendlicher	14
WIE MEDIEN WIRKEN – WIRKEN MEDIEN? / <i>Franz Josef Röhl</i> Positionen der Medienwirkungsdebatte	19
NACHRICHTENMÜDE! / <i>Leonie Wunderlich</i> Wenn Menschen Nachrichten bewusst vermeiden	24
VON SEHNSÜCHTEN, GLÜCK UND MEDIENRESILIENZ / <i>Sabria David</i> Anleitung für eine gute digitale Gesellschaft	28
AUSSER KONTROLLE / <i>Andreas Pauly</i> Wenn Medien zur Sucht werden	32
WENN JUGENDLICHE HORROR, ACTION & BRUTALES FAVORISIEREN Zur Bedeutung der Rezeption gewalthaltiger Medien / <i>Thomas A. Fischer</i>	37
KINDER IM METAVERSE / <i>Thomas Wernbacher & Alexander Pfeiffer</i> Wie VR, NFTs und Games das Lernen und Spielen revolutionieren	42

EMOTIONEN IN ZEITEN DER DIGITALISIERUNG

BIN ICH GUT GENUG? / <i>Markus Gerstmann</i> Zur Verwebung von Körper und Netz	46
LIEBE UND HASS IN DER MANNOSPHÄRE / <i>Jacob Johanssen</i> Destruktive Männlichkeit im Netz	50
EMPHATISCHE MASCHINEN / <i>Björn W. Schuller</i> KI zwischen Angst und Hoffnung	54
ANGRIFFE AUF DIE IDENTITÄT / <i>Lars Grässer & Aycha Riffi</i> Betroffen von Online Hate Speech	58
(K)EINE GROSSE SACHE UND DOCH VON BEDEUTUNG / <i>Marius Hanke</i> Psychische Erkrankungen / neuronale Störungen in Filmen und Serien	62
PSYCHO-APPS IM CHECK / <i>Tatjana Halm</i> Gefahren und Chancen für junge Menschen	67

WAS UNS (NICHT) GUT TUT
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN HABEN ZUGENOMMEN. WELCHE ROLLE SPIELEN DIE MEDIEN BEIM WOHLBEFINDEN JUNGER MENSCHEN. SIND SIE TEIL DES PROBLEMS ODER TRAGEN SIE AUCH ZU DESSEN LÖSUNG BEI? DIE RUBRIK ZWISCHEN SUCHT UND EMPOWERMENT THEMATISIERT DIE VIELFÄLTIGEN POSITIVEN WIE NEGATIVEN WIRKUNGEN DER (SOZIALEN) MEDIEN.

SEITE 6



SEITE 46

WUT, ANGST UND HOFFNUNG
WUT MACHT SICH BREIT IN FRAUENFEINDLICHEN FOREN, ANGST BEI DEN OPFERN VON HATE SPREECH, HOFFNUNG BEI ERKRANKTEN AUF ENTSTIGMATISIERUNG UND HEILUNG. EMOTIONEN IN ZEITEN DER DIGITALISIERUNG BESCHÄFTIGT SICH MIT DER DUNKLEN SEITE DES INTERNETS UND BIETET RAUM FÜR GEFÜHLE UND SELBSTDARSTELLUNG VON BETROFFENEN MIT PSYCHISCHEN PROBLEMEN.

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS
MIT SPIELEN UND SERIEN VERSTÄNDNIS FÜR PSYCHISCHE STÖRUNGEN SCHAFFEN, EMPATHIE FÖRDERN IN DER CYBERMOBBING-PRÄVENTION, THERAPEUTISCH MIT FOTOGRAFIE UND VR-ANWENDUNGEN ARBEITEN ODER EINE LERNUMGEBUNG ZUM WOHLFÜHLEN GESTALTEN. MEDIEN FÜR MENTALE GESUNDHEIT GIBT EINBLICK IN DAS SPEKTRUM UNTERSCHIEDLICHER ANSÄTZE, KONZEPTE UND METHODEN.

SEITE 77



SEITE 36

TIPPS & TRICKS
JEDE MENGE ANREGUNGEN IM PROJEKTPOOL MIT KURZPORTRAITS AUS DER PRAXIS, DIE AN DEN ZAHLREICHEN HERAUSFORDERUNGEN DER DIGITALEN WELT ANSETZEN, FINDEN SIE IN DER RUBRIK SERVICE. DAZU EMPFEHLENSWERTE SOCIAL MEDIA ANGEBOTE, TIPPS ZUM UMGANG MIT PSYCHO-APPS UND VIELE LINKLISTEN MIT INFOS UND MATERIALIEN ZUM THEMENBEREICH MENTAL HEALTH.

AUFKLÄRUNG UND ZUSAMMENHALT / <i>Vera Lisakowski</i> Wie Social Media psychische Erkrankungen und neurodiverse Störungen entstigmatisiert	70
SÜSS, SERIÖS BIS EXTREM PREKÄR / <i>Angel Schmocker</i> Sick Style oder die Ästhetik des Krankseins	74

MEDIEN FÜR MENTALE GESUNDHEIT

KREATIVE SCHÖPFUNG DES EIGENEN UNIVERSUMS Fotografie als Medium der therapeutischen Arbeit / <i>Judith Häusler</i>	77
FERTIGMACHEN PER HANDY / <i>Jens Wiemken</i> Cybermobbing – ein digitales Phänomen und dessen Prävention	82
SPOTLIGHTS – VIER IMPULSE FÜR DIE PRAXIS	
ZOOM-SITZUNGEN ZUM WOHLFÜHLEN / <i>Jil-M. Blume-Amosu</i>	86
ZWISCHEN THEATER UND THERAPIE / <i>Julia Kaboth</i>	88
COMMONS STATT KOMMERZ / <i>Björn Friedrich</i>	90
SOZIALE ARBEIT IN HYBRIDEN LEBENSWELTEN / <i>F. Wiedel & Ch. Dinar</i>	92

WOHLBEFINDEN AUF UMWEGEN / <i>R. Maué, L. Dewitz, J. Ackermann</i> Mehr Awareness für soziale Ängste durch Virtual Reality	94
WELLBEING-TOOL ZUR SELBSTFÜRSORGE / <i>Finja Walsdorff</i> Mental Health und Empowerment in Games	98

SERVICE

LINKS ZUM THEMA MEDIENSUCHT	36
HASS IM NETZ – LINKS	60
TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIZIN / PSYCHO-APPS	69
SOCIAL-MEDIA-ANGEBOTE ZU MENTAL HEALTH	73
CYBERMOBBING – LINKS FÜR DIE PRAXIS	85
SPIELETTIPPS RUND UM MENTAL HEALTH UND WELLBEING	102
PRAXISPOOL: PROJEKTE FÜR RESILIENZ UND WOHLBEFINDEN	103