

Wie wir unsere psychische Gesundheit digital schützen

Digitale Balance

- Offline-Zeiten bewusst einplanen
- Weniger Scrollen, mehr echte Begegnungen

Privatsphäre wahren

- Daten achtsam teilen: Wer sollte was über mich wissen?

Informationen prüfen

- Quellen hinterfragen
- KI-Inhalte kritisch erkennen

Wohlbefinden reflektieren

- Nachspüren: Wie fühle ich mich nach der Bildschirmzeit?
- Herausfinden, was mir guttut – online wie offline

Soziale Unterstützung

- Über digitale Überforderung sprechen
- Kinder und ältere Menschen aktiv begleiten
- Psychologische Hilfe nutzen – digital oder analog

Digitale Kompetenz schützt und schafft Raum für psychische Resilienz in einer komplexen Welt.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema psychische Gesundheit und Digitalisierung? Unsere Helpline ist für Sie da:

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



+43 (0)1 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n Psycholog:in in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte Psycholog:innen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**



Psychische
Gesundheit in einer
digitalen Welt

Wie Internet, soziale Medien
und KI unsere Psyche
beeinflussen



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Digitalisierung und Psyche – neuen Herausforderungen kompetent begegnen

Psychische Gesundheit im Wandel der Zeit

Digitale Technologien sind heute allgegenwärtig. Sie verändern, wie wir kommunizieren, arbeiten und leben. Doch unsere psychischen Bedürfnisse bleiben: Wir brauchen **Verbindung, Ruhe, Sinn und Selbstwirksamkeit**.

Mensch & Maschine – ein Spannungsfeld

- Unser Gehirn ist für natürliche Reize gemacht, nicht für Dauerstress und Informationsflut
- KI und Algorithmen können Entscheidungen erleichtern – aber auch Kontrollverlust und Unsicherheit erzeugen
- Digitale Angebote eröffnen neue Chancen, bergen jedoch Risiken für die Psyche

Digitale Herausforderungen für die Psyche:

- Reizüberflutung & Dauerstress
- Verlust klarer Grenzen (z. B. zwischen Arbeit und Freizeit)
- Überwachung & Kontrollverlust
- Vergleichs- & Leistungsdruck
- Soziale Isolation trotz Vernetzung

Wer ist besonders betroffen?

Kinder & Jugendliche

- Noch in Entwicklung – psychisch wie neurologisch
- Suchen Zugehörigkeit, Orientierung, Identität
- Gefahr von Cybermobbing & Vergleichsdruck
- Hohe Nutzung: Fast ein Viertel der 11- bis 17-Jährigen verbringt täglich mindestens fünf Stunden am Handy
- Etwa ein Drittel widmet mehr als neun Stunden pro Woche digitalen Spielen

Ältere Menschen

- Erleben oft Überforderung, digitale Ausschlüsse und Angst vor Fehlbedienung
- Zugleich bieten digitale Angebote neue Teilhabechancen – wenn sie begleitet werden

Menschen mit psychischer Belastung

- Ängste, Depressionen oder Zwänge können durch digitale Reize verstärkt werden

Wir alle – bei fehlender Medienkompetenz

- Wer digitale Inhalte nicht kritisch reflektieren kann, läuft Gefahr, manipuliert oder desinformiert zu werden
- Besonders problematisch: Deepfakes, KI-generierte Inhalte ohne Kennzeichnung etc.

Wie KI & Social Media auf uns wirken

- **Emotionale Manipulation** durch Werbung & Chatbots
- **Dopamin-Kicks** durch Likes & Kommentare
- **Ersatz sozialer Nähe** durch digitale Assistenten
- **FOMO – Fear of Missing Out** hält uns online
- **Vergleichsdruck & Konformität** belasten das Selbstwertgefühl
- **Informationsflut & Automatisierung** können überfordern

Wie Digitalisierung unser Leben beeinflusst

Nicht nur soziale Medien, auch Arbeit, Bildung und Gesundheitsversorgung sind zunehmend digital geprägt. Automatisierte Systeme treffen Entscheidungen, digitale Lernplattformen strukturieren Wissen und digitale Gesundheitsangebote ermöglichen neue Zugänge zu Behandlung.

Diese Entwicklungen können entlasten – sie können aber auch Unsicherheit, Kontrollverlust oder Überforderung hervorrufen.