

Fortbildung in Kooperation mit Dr. Julia Tanck

TikTok, Insta, Snapchat: Evidenzbasierte Erkenntnisse zu Social Media und der mentalen Gesundheit von Gen Z und Gen Alpha

Kurzbeschreibung	<p>Social Media ist fester Bestandteil des Lebensalltags von Gen Z und Gen Alpha. Plattformen wie TikTok, Instagram und Snapchat beeinflussen nicht nur die Art der Kommunikation dieser Generationen, sondern auch ihre Selbstwahrnehmung und die Sicht auf ihre Umwelt. In diesem Web-Seminar werden wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zur Assoziation zwischen Social Media und der mentalen Gesundheit junger Menschen präsentiert.</p> <p>Der Fokus liegt auf den Zusammenhängen zwischen intensiver Nutzung sozialer Netzwerke und der Zunahme von Angststörungen und Depressionen bei Jugendlichen. Zudem werden die potenziellen Nachteile von exzessivem Social Media Konsum thematisiert, wie etwa soziale Isolation, Schlafstörungen und eine verminderte Konzentrationsfähigkeit. Aktuelle Studien zeigen insbesondere, warum Mädchen häufig stärker von den negativen Auswirkungen betroffen sind. Außerdem wird aufgezeigt, wie Plattformen gezielt psychologische Mechanismen wie das Dopamin-Belohnungssystem ausnutzen. Das Web-Seminar beleuchtet ebenfalls die Bedeutung von elterlicher Kontrolle, zeitlichen Begrenzungen der Bildschirmnutzung und alternativen digitalen Ansätzen zur Förderung der mentalen Gesundheit.</p>
Zielgruppe	Psychologische Psychotherapeut*innen; Ärztliche Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Auswirkungen sozialer Medien auf die mentale Gesundheit junger Menschen• Vermittlung relevanter Forschungsergebnisse zu Social Media und psychischen Störungen• Sensibilisierung für die Geschlechterunterschiede bei den Auswirkungen von Social Media• Entwicklung von Ansätzen für eine präventive Arbeit mit Jugendlichen• Förderung von Kompetenzen in der Beratung und Aufklärung über Social Media Risiken

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenzbasierte Zusammenhänge zwischen Social Media Nutzung und psychischen Störungen • Plattformdesign und psychologische Mechanismen: TikTok, Instagram und Snapchat • Geschlechtsspezifische Auswirkungen: Warum sind Mädchen besonders betroffen? • Opportunitätskosten des Social Media Konsums • Strategien zur Förderung einer gesunden Nutzung digitaler Medien
Methoden	Vortrag, Diskussion, Kleingruppen
Referent*innen	Dr. Julia Tanck, M. Sc. Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Hamburg
Kursnummer	64132
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termin	21. November 2025
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Freitag: 09:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühren	139,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis 10. Oktober 2025: 129,- Euro 159,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 10. Oktober 2025: 149,- Euro
Stichwort	Social Media Online 25
Anmeldung	Es handelt sich bei diesem Web-Seminar um eine Kooperation mit Veranstalter*in Dr. Julia Tanck (www.juliatanck.com). Für Ihre Anmeldung füllen Sie bitte das Online-Anmeldeformular aus. Wir leiten Ihre Anmeldung entsprechend an den / die Veranstalter*in weiter. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung zur Begleichung der Teilnahmegebühren. Es gelten dieselben Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen wie bei der DGVT Fort- und Weiterbildung.

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr