



GESUNDHEITSKOLUMNE

Digitaler Anschluss

Dr. Anja Leist ist Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin mit dem Schwerpunkt Altersforschung an der Universität Luxemburg

Mit neuen Smartphones und Tablets wird es immer komfortabler, das Internet und soziale Medien zu nutzen, etwa Netzwerke wie Facebook, Meldungsdienste wie Twitter oder Diskussionsforen.

ren auszutauschen. Pflegende Angehörige haben wenig Gelegenheit, feste Treffen einzuhalten oder auch nur das Haus zu verlassen. Sie können sich aber zu jeder Tageszeit in Diskussionsforen mit

und psychischen Störungen bereitstellen. Diese sollten aber immer gut geprüft werden: Die Seite www.patienteninformation.de (Bindestrich im Link beachten) listet Informationen zu verschiedenen Krankheiten und weiterführende Links. Die Website www.krankheitserfahrungen.de bietet Erfahrungsberichte von Betroffenen.

Warum soziale Medien auch im höheren Alter sinnvoll sein können

Über soziale Medien kann man mit den Lieben in Kontakt bleiben, vor allem, wenn sie weiter weg wohnen, oder sich über bestimmte Themen informieren.

Viel Nützliches über wichtige Themen im Alter findet man etwa auf dem Twitter-Account „Altersfreuden“ @WadeHamburg.

Wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden können soziale Medien in bestimmten Lebenssituationen werden, etwa um sich mit ande-

anderen in der gleichen Situation austauschen.

Das kann eine wichtige Quelle sozialer Unterstützung werden. Weiterhin lässt sich durch Austausch Einsamkeit reduzieren und Stress abbauen sowie das Gefühl der Kontrolle stärken. Die Seite www.selbsthilfe-interaktiv.de gibt eine Liste vertrauenswürdiger Selbsthilfeforen.

Soziale Medien können auch Informationen zu Vorbeugung, Diagnose und Behandlung von Krankheiten

Natürlich sollte man soziale Medien nur als Ergänzung des Soziallebens sehen. Trotz der vielen Vorteile sind die Kontakte doch flüchtiger als die Freunde im „echten Leben“.

Zur Vermeidung böser Überraschungen empfiehlt sich, auch online den gesunden Menschenverstand einzusetzen und weder leichtsinnig persönliche Daten herauszugeben, noch bereitgestellter Information und anderen Nutzern blind zu vertrauen.