

Trennung auf Zeit. Digitale Enthaltensamkeit liegt im Trend – zu Recht?

Wir sind nicht da, wo wir sind, sagt IKK Südwest-Gesundheitsexpertin Karin Benz. Schuld daran ist unser Umgang mit den digitalen Medien. Wenn das Smartphone allgegenwärtig ist und scheinbar perfekte Bilder dauerhaft die Realität überlagern, greift das auch unsere Gesundheit an. Digital Detox - digitales Entgiften - ist für viele User die Antwort. Doch die Psychologin bezweifelt den Nutzen dieses Trends.

„Digitale Medien schlichtweg aus unserem Alltag zu verbannen, trägt nicht zwangsläufig zu einem kompetenten und gesunden Umgang mit der Informationsflut bei“, erklärt Karin Benz, Diplom-Psychologin und Referentin für Weiterbildung bei der IKK Südwest. Statt des kurzfristigen Komplettverzichts auf Smartphone, Tablet und Co. rät sie, die eigenen Gewohnheiten aufmerksam zu überprüfen: Wann greife ich zum Smartphone, wann bin ich online – und warum?

Häufig sind es routinemäßige Vorgänge wie der Blick auf die Uhrzeit oder Push-Benachrichtigungen, die Nutzer das Smartphone entsperren und daran kleben bleiben lassen. „Schnelle Reaktionen auf neu eintreffende Nachrichten stimulieren unser Belohnungszentrum im Gehirn. So entsteht eine grundlegende Suchtgefahr“, erklärt Karin Benz.

Doch neben der Diagnose Internetsucht sieht die Expertin bei unreflektiertem Gebrauch digitaler Medien einen weiteren gesundheitlichen Stolperstein: Stress. Nicht nur durch den Druck, für digitale Inhalte immer verfügbar sein zu müssen. „Stress entsteht immer da, wo Erwartungen nicht erfüllt werden. Beim Betrachten der meist inszenierten Bilder und Posts auf Facebook, Instagram und anderen Seiten finden soziale Vergleichsprozesse statt. Durch Untersuchungen konnte man belegen, dass sich insbesondere junge Menschen nach dem Besuch dieser Seiten schlechter fühlen als vorher, weil sie sich und ihre Aktivitäten an dem Gesehenen messen und eigentlich nie gut genug sein können. Dies kann erst mal schlechte Laune und eine negative Stimmung zur Folge haben, es kann aber bei entsprechender Disposition auch zu ernsthaften Krankheiten wie Depressionen führen“, führt Karin Benz aus.

Die Trennung auf Zeit von den digitalen Endgeräten, wie viele Leute sie derzeit betreiben, macht nur bedingt Sinn. „Drei Tage „entgiften“, also offline leben, um dann danach wieder genauso weiterzumachen wie bisher, hat nur wenig positiven Einfluss auf die Gesundheit“, konstatiert Karin Benz. Besser sei dagegen generell mehr Achtsamkeit im Alltag: Die echte, analoge Welt bewusster wahrnehmen – und vor allem sich selbst. Wer in Gedanken stets bei virtuellen Freunden, Empfängern und Followern ist, nimmt schnell im eigenen Leben eine Beobachterrolle ein. Aktivitäten werden nur ausgeführt, wenn oder weil sie vorzeigbar für die digitale Entourage sind.

Um Suchtrisiko und Digitalstress zu verringern, sollte der Blick nach innen gerichtet werden. Raum dafür verschaffen kleine Kniffe wie beispielsweise das handyfreie Aushalten von Wartezeiten, ein analoger Wecker oder eine Armbanduhr – sie reduzieren die Anlässe, bei denen das Display aktiviert wird. „Wer die Mechanismen rund um das eigene Bildschirmverhalten kennt, kann leichter einem übermäßigen Gebrauch entgegensteuern. Und so effektiver die vielen Vorteile der digitalen Medien wie Zeitersparnis und kurze Kommunikationswege nutzen“, erklärt Diplom-Psychologin Karin Benz.

Mir geht's like

„Mir geht's like“ ist der Slogan zur aktuellen Infokampagne der IKK Südwest, die in den kommenden Wochen und Monaten die Kommunikation des regionalen Krankenversicherers bestimmen wird. Die Krankenkasse zeigt damit ihre positive Grundhaltung gegenüber digitalen Produkten: „Wir sind begeistert von den vielen Möglichkeiten, die sich durch die digitale Entwicklung für unsere Versicherten auftun“, erklärt Roland Engehausen, Vorstand der IKK Südwest. Unter www.mirgehtslike.de finden Interessierte zahlreiche Facts zum Thema, weiterführende Links und alles über die digitalen Angebote der IKK Südwest, die 2018 für ihr Engagement mit dem Focus-Money-Siegel „Beste digitale Leistungen“ ausgezeichnet wurde.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 20 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.

Kerstin Tischendorf

Referat Unternehmenskommunikation

IKK Südwest

Berliner Promenade 1

66111 Saarbrücken

Tel.: 06 81/9 36 96-3033

Fax: 06 81/9 36 96-3015

www.ikk-suedwest.de