

Social Media und Gesundheit – Ein Balanceakt zwischen Fake News, Chancen und vielen Unsicherheiten

Auf den sozialen Medien werben Influencer:innen für Körperoptimierung und Diätprodukte, zeigen wie ein Muskelaufbau funktionieren soll und welchen Einfluss Mealprep auf die Leistungssteigerung hat. Druck wird erzeugt und Perfektion vorgelebt. Schon früh erhalten Kinder und Jugendliche über digitale Medien Bilder und Botschaften zu Körperbild, Fitness und Gesundheit. Diese prägen bis ins Erwachsenenalter unser Denken und Handeln.

Das Thema soziale Medien ist in aller Munde – meist begleitet von viel Spekulation über und Ängsten vor negativem Einfluss auf die Psyche und das Körperbild. Doch was hat es mit diesen Befürchtungen wirklich auf sich? Wie funktionieren die sozialen Medien, wer nutzt diese und warum? Welchen Einfluss hat deren Nutzung auf unser Gesundheitsverhalten, Körperbild und welche Rolle spielen dabei Influencer:innen? Welche Rolle spielt in diesem ganzen Feld Neurodivergenz und wie kann man diesen Herausforderungen im Beratungsalltag begegnen?

Diese Fragen werden in der Fortbildung der Ernährungs- und Medienpsychologin Ronia Schiftan beleuchtet. In einem engen Austausch unter den Teilnehmenden beleuchten wir konkrete Anliegen und arbeiten intensiv an einem praxisnahen und konkreten Transfer für die jeweilige Alltagsrealität.

Lernziele

- Sie befassen sich mit den komplexen Wirkfaktoren der sozialen Medien aus medien- und gesundheitspsychologischer Sicht.
- Sie können einordnen, welche Faktoren der Mediennutzung psychische Gesundheit, Körperbild und Essverhalten beeinflussen.
- Sie erwerben sozialpsychologisches Verständnis, um die Entstehung von Fake News in Bezug auf Gesundheitsverhalten, psychische Gesundheit und Körperbild besser nachvollziehen zu können. Sie lernen, deren Relevanz einzuordnen und wissen, wie man Fake News im Alltag begegnet.
- Sie verstehen, wie unterschiedlich Nutzer:innen-Gruppen funktionieren – sei es durch altersbedingte Unterschiede oder individuelle Persönlichkeitsmerkmale. Sie können dieses Wissen in die Praxis übertragen.
- Sie beschäftigen sich mit den psychologischen Faktoren des Gesundheitsverhaltens und der Frage, wie dieses verändert werden kann.
- Im Erfahrungsaustausch werden Fälle reflektiert und bearbeitet.

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an alle interessierten Fachpersonen diverser Professionen und Funktionen.

Referentin

Ronia Schiftan, MSc in Angewandter Psychologie und Expertin für Ernährungspsychologie ZEP, ist freiberufliche Psychologin und Mitbesitzerin der Externas GmbH. Sie bringt ihre Expertise in Arbeits-, Organisations-, Medien- und Ernährungspsychologie ein, um diverse Kunden sowohl aus dem Gesundheitssektor als auch der Privatwirtschaft zu unterstützen.

Zudem lehrt sie als freiberufliche Dozentin in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Ernährungs- und Medienpsychologie an mehreren Hochschulen. Ihre Arbeit konzentriert sich aktuell auf Themen wie den Einfluss sozialer Medien auf das Gesundheitsverhalten, die Untersuchung komplexer Essverhaltensmuster und Körperbild bei Kindern und Erwachsenen sowie die psychische Gesundheit der Generation Z. Ronia Schiftan engagiert sich durch Podcasts, aktive Medienarbeit und regelmässige Vorträge und Workshops für die Bewusstseinsbildung zu diesen Themen. In ihrer Praxis in Bern bietet sie zudem Beratung zu gesundheitspsychologischen Fragestellungen an.

Freitag, 20. Februar 2026

Zeit: 9.15 bis 17.00 Uhr

Ort: [Pfarreizentrum Liebfrauen](#), Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Kosten: Fr. 220.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 330.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldungen: www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.