

### Einheit 3.6: Christian – Bericht eines depressiven Menschen

**Film: Wenn Facebook dein Leben zur Hölle macht**

**12:09 Min.**

Kurzbeschreibung:

Wir sind ständig auf der Jagd nach Facebook-Likes und Instagram-Herzen. Und vergleichen unser Leben mit dem ach-so perfekten Social-Media-Ich der Anderen. Für psychisch labile Menschen kann das in einen Teufelskreis führen.

(aus: BR)

#### **Aufgaben:**

Sehen Sie sich den Beitrag an.

1. Notieren Sie 2 Ideen, die Sie besonders interessant finden. Sprechen Sie darüber kurz in Ihrer Lerngruppe.
2. Wie stark ist Ihre Abhängigkeit von den sozialen Medien? Wie schätzen Sie sich ein?
3. „Wie viel Wahrheit steckt in den Accounts?“ Was denken Sie darüber? Wie sind Ihre Erfahrungen?
4. Sehen Sie sich die Aussage von Fr. Dr. Heuser (Sequenz 04:40 – 06:01 Min.) noch einmal an. Warum können Depressive mit sozialen Netzwerken oft nicht mehr umgehen? Kennen Sie das Gefühl aus Ihrem Leben?
5. Im Schlusssatz heißt es: *„Social Media kann dich unter Druck setzen, der Austausch mit anderen kann aber auch helfen.“* Wie finden Sie die Aussage?