

Zwischen Likes und Vorurteilen: Wie soziale Medien über psychische Gesundheit sprechen

Ein persönlicher Erfahrungsbericht auf Instagram, ein Aufklärungsvideo bei TikTok oder ein Beitrag über Depressionen und Angststörungen: Soziale Medien sind längst zu einem wichtigen Ort geworden, an dem über psychische Gesundheit gesprochen wird. Doch zwischen Aufklärung und Unterstützung finden sich dort auch Klischees, Vorurteile und vereinfachende Darstellungen. Mit dem Online-Vortrag „Zwischen Likes und Vorurteilen – Psychische Gesundheit in Social Media“ möchte das Umweltzentrum Westfalen am Dienstag, 13. Oktober 2026, genauer hinschauen.

Im Rahmen der **Woche der Seelischen Gesundheit** geht es darum, welchen Einfluss soziale Medien darauf haben können, wie wir psychische Erkrankungen und seelische Krisen wahrnehmen. Persönliche Geschichten können Mut machen, Verständnis schaffen und dazu beitragen, dass psychische Gesundheit weniger tabuisiert wird. Gleichzeitig können stereotype Darstellungen oder vorschnelle Zuschreibungen bestehende Vorurteile verstärken.

Der Online-Vortrag lädt dazu ein, diese unterschiedlichen Seiten sozialer Medien zu betrachten und gemeinsam darüber ins Gespräch zu kommen. Dabei steht auch die Frage im Mittelpunkt, wie ein respektvoller und unterstützender Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit im digitalen Raum gelingen kann.

Das Umweltzentrum Westfalen beteiligt sich als Mitglied des Aktionsbündnisses an der Woche der Seelischen Gesundheit und möchte mit dem Angebot einen Raum für Austausch und Reflexion

schaffen. Denn die Art und Weise, wie über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann beeinflussen, wie Betroffene wahrgenommen werden – und auch, ob Menschen sich trauen, über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen und Unterstützung zu suchen.

Die Veranstaltung findet am Dienstag, 13. Oktober 2026, online statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis zum 7. Oktober, beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Ansprechpartnerin ist Sandrine Seth, telefonisch unter 02389 980911 oder per E-Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de. Die Veranstaltung wird vom Umweltzentrum Westfalen in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerk Ostalbkreis e. V. angeboten.