



# Gesundheit in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

## Mediennutzung und Identitätsbildung: Experimentierfeld Internet

Kinder und Jugendliche stellen sich im Laufe ihrer Entwicklung viele Fragen zur eigenen Identität, z. B. in Bezug auf ihre soziale, körperliche, sexuelle oder berufliche Orientierung. Identität meint, wie sich eine Person fühlt und selbst wahrnimmt. Die eigene Identität bildet sich erst nach und nach aus und kann als übergeordnete Entwicklungsaufgabe verstanden werden, die verschiedene Aspekte umfasst, z. B. zunehmende Selbständigkeit, die Ausbildung des Körperselbstkonzeptes (die Vorstellung über den eigenen Körper und wie dieser zu sein hat), die Ausformung der Geschlechtsidentität oder der Aufbau partnerschaftlicher Beziehungen. <sup>[1]</sup>



Der Vergleich mit anderen und die soziale Zugehörigkeit spielen bei der Identitätsentwicklung eine große Rolle. Kinder und Jugendliche probieren sich aus und ordnen sich – manchmal auch nur für eine kurze Zeit – bestimmten Gruppen oder Gemeinschaften zu, um herauszufinden, wer sie sind oder wer sie sein möchten. Die musikalische oder politische Orientierung sind hierfür Beispiele, ebenso Serien- und Filmpräferenzen. <sup>[1]</sup> Im Gesundheitsbereich können z. B. folgende Themen eine Rolle bei der Identitätsentwicklung spielen:

- Hobby (z. B. Sport – mag ich Fußball, Yoga, Schach oder bin ich ein Sportmuffel),
- Ernährung (z. B. bin ich ein Fast-Food-Junkie, lebe ich vegan oder vegetarisch),
- Suchtmittel (z. B. rauche ich, trinke ich Alkohol oder nehme ich andere Drogen),
- Sexuelle Orientierung (z. B. bin ich hetero, homo- oder bisexuell),
- Geschlechtsidentität (z. B. bin ich weiblich, männlich oder nicht-binär).

# Einflussfaktoren auf die Identitätsentwicklung

## Nutzung und Gestaltung von Social-Media-Angeboten



Online-Angebote und vor allem Social-Media-Plattformen eignen sich besonders, um auszuprobieren, ob man zu einer bestimmten Gruppe passt, oder um in Kontakt mit anderen zu treten. Durch das Abonnieren bestimmter Blogs, Seiten oder Kanäle sowie das Posten und Teilen entsprechender Kommentare, Texte, Bilder oder Videos, wird eine Zugehörigkeit ausgedrückt. Kinder und Jugendliche können sich in diesem Sozialisationsraum begegnen, austauschen und vielseitig ausprobieren: sich selbst darstellen, unterschiedliche Seiten von sich präsentieren und die eigene Kreativität ausleben.<sup>[1]</sup> Sie nutzen Social-Media-Angebote nicht nur, sondern gestalten sie mit. Beides hat Einfluss auf ihre Identitätsentwicklung.

## Soziales Feedback und Bewertung



Ein weiterer Einflussfaktor auf die Identitätsentwicklung ist das soziale Feedback. Kinder und Jugendliche entwickeln ihre Identität im Spiegel der Personen, die für sie von Bedeutung sind. Bekommen Kinder und Jugendliche von ihrer Umgebung den Eindruck vermittelt, dass sie als wichtig, schön und klug empfunden werden oder aber, ob sie als unbedeutend, hässlich oder dumm bewertet werden, so hat dies Auswirkung auf die Ausbildung ihrer eigenen Identität.<sup>[1]</sup>

Da soziale Bewertung die Grundlage von Social-Media-Angeboten bildet, kommt diesen Angeboten eine besondere Bedeutung bei der Identitätsentwicklung zu. Bewertungen finden über die Anzahl von Likes, über Kommentare und Follower oder Freundschaftsanfragen statt. Dabei kann positives Feedback, Bestätigung und Anerkennung von anderen den Selbstwert stärken und sich positiv auf die Identitätsentwicklung auswirken. Negativkommentare bis hin zu Cybermobbing hingegen können das Selbstwertgefühl nachhaltig schwächen und Kinder und Jugendliche sehr belasten.

## Risikante Verhaltensweisen für die Gesundheit

Gesundheit spielt in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Je älter sie werden, desto eher kümmern sie sich um ihre eigene Gesundheit und interessieren sich für Gesundheitsthemen. Veränderungen ihres Körpers während der Pubertät können viele Fragen aufwerfen. Kinder und Jugendliche suchen vor allem im Internet nach Informationen und Antworten und treffen letztlich selbst Entscheidungen zu ihrem Körper und zur eigenen Gesundheit – sie entwickeln zunehmend ein selbstbestimmtes Verhalten in dieser Hinsicht.

Zugleich wollen sich Kinder und Jugendliche ausprobieren und ihre Grenzen kennenlernen. Sie testen diese aus, indem sie sie ab und zu überschreiten bzw. versuchen, durch extreme Verhaltensweisen zu zeigen, wie mutig sie sind oder um Aufmerksamkeit zu erhalten.

Riskante und exzessive Verhaltensweisen – offline wie online – treten verstärkt in der Zeit der Pubertät auf. Die meisten Kinder und Jugendlichen zeigen für eine gewisse Zeit riskante Verhaltensweisen hinsichtlich ihrer Gesundheit. Sie probieren sich aus und konsumieren zum Teil exzessiv Alkohol und Drogen, gehen körperlich an ihre Grenzen, z. B. mit waghalsigen Stunts oder Mutproben, nehmen an riskanten Social-Media-Challenges teil oder missachten familiäre Regeln und gesellschaftliche Normen. Motivation dahinter ist, Anerkennung und Bestätigung von Gleichaltrigen zu erhalten. Das positive Feedback ist in diesem Moment wichtiger als mögliche negative Folgen für die eigene Gesundheit. Teilweise wird riskantes Gesundheitsverhalten gezielt als Abgrenzung zu Eltern und Erwachsenen eingesetzt. Wird das Verhalten der Kinder und Jugendlichen von Erwachsenen missbilligt oder Verbote ausgesprochen, kann sie das in ihrem Handeln noch bestärken.

Die Phase riskanter Verhaltensweisen endet in der Regel, wenn bestimmte Entwicklungsaufgaben, wie die zunehmende Unabhängigkeit von den Eltern, der Aufbau von Peer- und Partnerschaftsbeziehungen sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Entwicklung, abgeschlossen sind. Mit Übertritt in das Erwachsenenalter lässt das riskante Gesundheitsverhalten in der Regel nach.<sup>[2]</sup>

## Was können Eltern tun?

Prinzipiell ist es sinnvoll, regelmäßig mit dem Kind im Gespräch zu sein und sich über dessen Medienerfahrungen und damit zusammenhängende Themen auszutauschen. Eltern sollten ihr Kind dabei unterstützen, einen möglichst kritischen, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu lernen. Sie sollten ihre Kinder bei der Entwicklung ihrer eigenen Identität und Persönlichkeit liebevoll begleiten, auch wenn das Verhalten der Kinder und Jugendlichen oftmals nicht nachvollziehbar scheint oder sogar verletzend sein kann. Dabei sollten auch Grenzen gesetzt werden, ohne dabei das Ausprobieren der Kinder und Jugendlichen zu sehr zu beschneiden. So können Eltern ihre Kinder bei ihren Entwicklungsaufgaben und den damit verbundenen Unsicherheiten begleiten.

Wichtig ist ebenso, mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, dass Menschen ganz unterschiedlich aussehen oder verschiedene Lebenskonzepte haben können. Das stärkt sie sowohl bei der Entwicklung eines eigenen positiven Körpergefühls als auch bei der Ausbildung von Akzeptanz, Toleranz und Respekt gegenüber anderen und deren vielfältigen Lebensentwürfen.

Weitere Tipps zum Thema finden Eltern in den „**Handlungstipps**“ im Bereich „Medien & Gesundheit: Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit“.

### Quellenangaben

[1] Hoffmann, D. (2023): Identitätsbildung und geschlechtliche Vielfalt im Kontext sozialer Medien. Zur (Geschlechts-)Identitätskonstruktion in sozialen Medien. In: BzKJAKTUELL (3), 5–10.

[2] Pinquart, M.; Silbereisen, R. K. (2002): Gesundheitsverhalten im Kindes- und Jugendalter. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 45 (11), S. 873–878. DOI: 10.1007/s00103-002-0492-2.