



Handlungstipps

Genau hinschauen

Bleiben Sie bei Inhalten im Internet und auf Social-Media-Angeboten kritisch und versuchen Sie einzuschätzen, ob Tatsachen vermittelt werden, eine bestimmte Meinung vertreten wird oder ob mit dem Beitrag Geld verdient werden soll. Gerade beim Thema Gesundheit ist diese Unterscheidung sehr wichtig. Inhalte und Beiträge können falsch, unvollständig oder auch bewusst irreführend sein, z. B. im Fall von Fake News oder Verschwörungserzählungen. Das gilt auch für Bilder: Sie zeigen immer nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit, können auch täuschen oder manipuliert sein. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind Wissenssendungen ansehen oder ausgewählte Informationsangebote lesen und anschließend über die Inhalte sprechen. So unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Informationen aus dem Internet und auf Social-Media-Angeboten richtig einzuordnen und kritisch einzuschätzen.

Kritisch sein

Wenn Sie online nach Informationen rund um Gesundheit suchen, sollte Ihnen klar sein, dass Suchmaschinen Ergebnisse gezielt filtern und selektieren. Der erste Treffer ist nicht immer der beste. Manche Internetseiten wie z. B. Wikipedia sind offene Plattformen, auf der jeder etwas veröffentlichen oder bestehende Beiträge verändern kann. Das Wissen darüber, wie Inhalte ins Internet gelangen können, kann Ihrem Kind helfen, Suchergebnisse und Informationen besser einzuordnen und zu hinterfragen, z. B. wurde ein Link bezahlt und ist deswegen unter den ersten Treffern bzw. ist der Artikel in Wikipedia wirklich vollständig und richtig?

Glaubwürdigkeit von Quellen prüfen

Unterschiedliche Kriterien helfen bei der Einschätzung, ob eine Quelle seriös und glaubwürdig ist, wie z. B. Nennung der Autorin bzw. des Autors und Herausgebers, Gestaltung und Aufmachung, Inhalt und Aktualität. Versuchen Sie etwas über die Quellen herauszufinden. Wer hat die Website veröffentlicht und wie alt sind die enthaltenen Informationen? Wurde ein Artikel regelmäßig aktualisiert? Die Quelle gibt wichtige Hinweise darauf, ob man einer Information im Internet glauben kann oder eher misstrauisch sein sollte. Das Impressum verrät z. B., wer für den Inhalt einer Website verantwortlich ist. Fehlen solche Angaben, sollten die Informationen besonders kritisch hinterfragt werden.

Alternativen suchen

Für eine umfassende Recherche reicht eine einzige Quelle nicht aus. Vertrauen Sie nicht auf die erstbeste Information, sondern suchen und vergleichen Sie weitere Informationen und Quellen, z. B. kann man verschiedene Suchmaschinen nutzen und unterschiedliche Websites oder auch analoge Quellen wie Bücher oder Zeitschriften zu einem Thema lesen. Gerade beim Thema Gesundheit gibt es verlässliche und seriöse Institutionen, Websites oder Zeitschriften, die online aufklären und informieren.

Empfehlungen kritisch hinterfragen lernen

Medienstars und Influencer bauen durch ihre Inhalte eine (scheinbare) Nähe zu ihren Followern auf. Für Kinder und Jugendliche kann das den Anschein haben, als seien sie mit den Stars befreundet. Wenn die Community eines Influencers groß ist oder er viele Klicks bekommt, kann er interessanter Werbepartner für Firmen werden. Um Geld zu verdienen, werben Influencer dann auf ihren Kanälen für verschiedene Produkte, gerne auch mal für medizinische oder kosmetische Behandlungen. Vor allem für Kinder und Jugendliche ist es meist schwierig, zu erkennen, dass es sich nicht um die Empfehlung einer Freundin oder eines Freundes handelt, sondern um Werbung. Sensibilisieren Sie Ihr Kind für diese Art von Werbung und besprechen Sie gemeinsam, ob ein Produkt wirklich gekauft werden muss, nur, weil der Lieblings-Influencer es empfiehlt.

Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre eigene Meinung zu bilden

Influencer sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche und haben Einfluss auf ihre Meinung, Entwicklung und Ideale. Es ist daher wichtig für Kinder und Jugendliche, Inhalte und Aussagen von Influencern zu reflektieren, einzuordnen und sich selbst eine Meinung zu bilden. Finde ich gut, was in dem Beitrag gezeigt wird? Stimmt das, was der Influencer behauptet? Sieht er oder sie den ganzen Tag so gut aus? Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Inhalte und Aussagen zu bewerten, ggf. Fakten zu recherchieren und für sich selbst einen Standpunkt zu finden.

Sich Hilfe suchen

Stellen Sie an Ihrem Kind negative Veränderungen fest, z. B. dass es nichts mehr essen mag, immer dünner wird, ständig an sich selbst zweifelt oder durchgehend traurig wirkt, und Sie selbst nicht mehr weiterwissen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Unterstützung bieten z. B. Familienberatungsstellen. Wenn Ihr Kind sich Ihnen nicht anvertrauen aber trotzdem mit jemandem sprechen möchte, gibt es für Kinder und Jugendliche auch anonyme Beratungsangebote wie z. B. die Nummer gegen Kummer. Ansprechstellen finden Sie in der „**Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“ im Bereich „Gesundheitsthemen im Internet und auf Social Media“.

