

Medien & Gesundheit

- Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit



Übersicht



3 Definition und Einordnung

5 Gesundheit in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

8 Wichtige Gesundheitsthemen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

10 Wenn Nachrichten überfordern und belasten

13 Handlungstipps



16 Mechanismen von Online-Medien und ihr Einfluss auf das Nutzungsverhalten

19 Gesundheits-Apps und Wearables

22 Beratungsstellen und Hilfsangebote

25 Weiterführende Informationsangebote

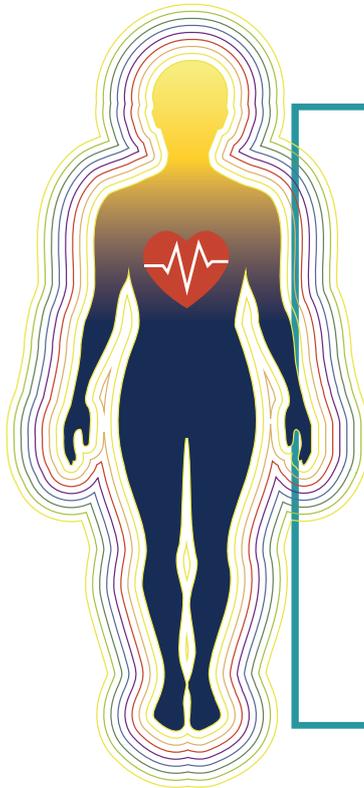
29 Impressum



Definition und Einordnung

Für viele junge Menschen ist Gesundsein häufig etwas Selbstverständliches, um das sich eher Ältere sorgen müssen. Aber auch Kinder und Jugendliche fühlen sich immer mehr von Gesundheitsthemen angesprochen. Das mag auch daran liegen, dass Inhalte zum Thema Gesundheit vor allem auf Social-Media-Angeboten inzwischen weit verbreitet sind. Zugleich wird vermutet, dass neue Krankheitsbilder wie bestimmte Angststörungen auch mit der Digitalisierung des Alltags und der gestiegenen Mediennutzung zusammenhängen. Die COVID-Pandemie hat ebenfalls unsere Sicht über und auf Gesundheit verändert. Man weiß, was einen gesunden Körper ausmacht und was Einfluss auf die Gesundheit haben kann.

Das macht es aber nicht unbedingt einfacher: Zu wissen, wie man die eigene Gesundheit mit z. B. Ernährung oder Sport selbst beeinflussen kann, kann den Druck auf das eigene Verhalten erhöhen. Die vielen medialen Informationen und Ratschläge rund um eine gesunde Lebensweise können zu Stress und Überforderung führen.



Definition von Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Gesundheit ist also ein Zusammenspiel des körperlichen, seelischen und sozialen Befindens einer Person. ^[1]

Gesundheit meint einen Zustand, der für jeden Mensch anders ist. Bestimmtes Verhalten kann gut für die Gesundheit sein (z. B. Zähneputzen), anderes kann sie aber auch schädigen (z. B. Rauchen). ^[2]

Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit

Wie Mediennutzung die Gesundheit beeinflussen kann, wird viel untersucht. Eltern sorgen sich, dass die viele Zeit mit digitalen Medien ihren Kindern schaden könnte. Viele Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche fühlen sich zunehmend ausgebrannt. Sie führen dies auf die ständige Erreichbarkeit und Nutzung digitaler Geräte und vor allem auf Social-Media-Angebote zurück. Gesundheit und Medien-nutzung stehen für viele Menschen gefühlt in Zusammenhang, auch wenn die Studienlage hierzu bislang nicht eindeutig ist.



Viele Eltern sind verunsichert, wie viel „Medienzeit“ sie ihren Kindern erlauben und wann bzw. wo sie Grenzen ziehen sollen. Zudem sind sie die erste Eltern-generation, die sich mit diesem Thema überhaupt beschäftigen muss und dabei nicht auf Erfahrungswerte z. B. ihrer Eltern oder aus der eigenen Jugendzeit zurückgreifen kann. Der Alltag von Kindern und Jugendlichen findet größtenteils online statt und wird online organisiert (z. B. Klassenchats in Messenger-Diensten). Verbieten Eltern ihrem Kind die Smartphone-Nutzung, kann es sich nicht mehr mit anderen austauschen und somit ausgeschlossen werden.

Im Internet können sich Kinder und Jugendliche zudem einfach und unkompliziert über wichtige Gesundheitsthemen informieren, z. B. bietet es

- schnelle Informationen zu eher schambehafteten Themen wie Sexualität,
- einen leichten Zugang zu gesundheitsbezogenen Inhalten,
- ein Angebot an digitalen Präventions- und Interventionsangeboten.

Eltern stehen folglich vor der Herausforderung, ihre Kinder vor den (angenommenen) negativen Auswirkungen von Mediennutzung schützen zu wollen, wobei gleichzeitig das Leben zunehmend online stattfindet.

Informationen zum Thema „**Übermäßige Mediennutzung**“ finden sich im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung.“

Quellenangaben

- [1] World Health Organization (2021): Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: World Health Organization.
- [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.
- [3] DAK Gesundheit: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in der post-pandemischen Phase. Ergebnisbericht 2023. Internet: **DAK-Studie Mediensucht 2023/24** [Stand: 01.08.2024].



Gesundheit in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Mediennutzung und Identitätsbildung

Kinder und Jugendliche stellen sich viele Fragen zur eigenen Identität. Identität meint, wie sich eine Person fühlt und selbst wahrnimmt. Sie fragen sich z. B., wer sie sein wollen, was sie schön finden und was sie im Leben erreichen möchten. Die eigene Identität bildet sich erst nach und nach aus und ist Teil der Entwicklung eines jeden Kindes und Jugendlichen. Sie umfasst Aspekte wie z. B. den zunehmenden Wunsch nach Selbstbestimmung, die Vorstellung über den eigenen Körper und wie dieser zu sein hat, die persönliche Zuordnung zu einem Geschlecht oder den Aufbau von Liebesbeziehungen. ^[1]



Der Vergleich mit anderen und die soziale Zugehörigkeit sind bei der Identitätsentwicklung sehr wichtig. Kinder und Jugendliche probieren sich aus. Sie ordnen sich manchmal bestimmten Gruppen oder Gemeinschaften zu, um herauszufinden, ob sie zu ihnen passen. Die musikalische oder politische Orientierung sind hierfür Beispiele, ebenso Serien- und Filmvorlieben. ^[1] 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).

Was nimmt Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?



Nutzung und Gestaltung von Social-Media-Angeboten

Kinder und Jugendliche nutzen bestimmte Blogs, Websites oder Social-Media-Kanäle und schließen sich so virtuellen Gemeinschaften oder Gruppen an. Hier treten sie über Kommentare, Texte, Bilder oder Videos in Kontakt mit anderen Gruppenmitgliedern und tauschen sich aus. Auch können sie sich online vielseitig ausprobieren: sich selbst darstellen und unterschiedliche Seiten von sich präsentieren oder die eigene Kreativität ausleben.^[1] Kinder und Jugendliche nutzen Social-Media-Angebote nicht nur, sondern gestalten sie mit. Beides hat Einfluss auf ihre Entwicklung.

Bewertung durch andere

Kinder und Jugendliche entwickeln sich im Spiegel der Personen, die für sie von Bedeutung sind. Wird ihnen von ihrem Umfeld gezeigt, dass sie wichtig, schön oder klug sind, kann sich das positiv auf ihre Entwicklung auswirken. Bekommen sie dagegen das Gefühl vermittelt, unbedeutend, hässlich oder dumm zu sein, kann das negative Auswirkungen auf die Ausbildung ihrer eigenen Identität haben. Die Bewertung durch andere ist auch Bestandteil von Social-Media-Angeboten. Deswegen kommt diesen Angeboten eine besondere Bedeutung bei der Identitätsentwicklung zu. Bewertungen finden hier über die Anzahl von Likes, über Kommentare und Follower oder Freundschaftsanfragen statt.^[1]

Riskantes Verhalten für die Gesundheit

Gesundheit spielt in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Je älter sie werden, desto mehr interessieren sie sich für Gesundheitsthemen. Außerdem kümmern sie sich immer selbstständiger um ihre Gesundheit. Gerade in der Pubertät verändert sich der Körper stark und es treten viele Fragen auf. Kinder und Jugendliche suchen vor allem auch im Internet nach Informationen und Antworten und treffen letztlich selbst Entscheidungen zu ihrem Körper und zur eigenen Gesundheit.

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 extremes Verhalten zu zeigen, wie mutig sie sind, oder um Aufmerksamkeit zu erhalten. Es kann dabei auch zu gefährlichem und ausschweifendem Verhalten kommen. Gerade in der Zeit der Pubertät probieren sich Jugendliche aus und konsumieren zum Teil maßlos Alkohol und Drogen. Auch gehen sie oft körperlich an ihre Grenzen, z. B. mit waghalsigen Stunts oder Mutproben, oder nehmen an riskanten Social-Media-Challenges teil. Dabei missachten sie auch mal familiäre oder gesellschaftliche Regeln. Wichtiger ist für sie, Anerkennung und Bestätigung von Gleichaltrigen zu erhalten. Teilweise ist ein solches Verhalten Absicht, um sich von den Eltern und Erwachsenen abzugrenzen. Anschließende Ermahnungen oder Verbote von Erwachsenen verstärken das Verhalten meist nur noch.

Was können Eltern tun?

Es ist sinnvoll, dass Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über dessen Medienerfahrungen und dazugehörigen Themen sprechen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen möglichst umsichtigen, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu lernen. Sie sollten Ihr Kind bei der Entwicklung der eigenen Identität und Persönlichkeit liebevoll begleiten. Auch dann, wenn das Verhalten für Sie nicht immer nachvollziehbar oder sogar verletzend sein kann. Setzen Sie Grenzen, ohne dabei das Ausprobieren Ihres Kindes zu sehr einzuschränken. So können Sie Ihr Kind bei seiner Entwicklung und den damit verbundenen Unsicherheiten begleiten.

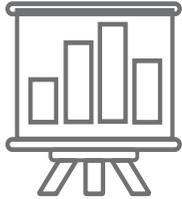
Wichtig ist ebenso, dass Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, dass Menschen ganz unterschiedlich aussehen oder verschiedene Vorstellungen vom Leben haben können. So können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, selbst ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und auch andere Sichtweisen oder Lebensentwürfe zu akzeptieren.

Weitere Tipps zum Thema finden sich in den „**Handlungstipps**“ im Bereich „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.



Wichtige Gesundheitsthemen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

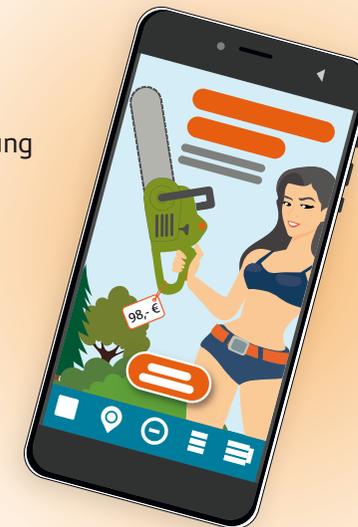
Kinder und Jugendliche setzen sich in ihrer Entwicklung mit sich selbst, ihren Gedanken und ihrem Körper auseinander. Vor allem im Internet und über Social-Media-Angebote begegnen ihnen verschiedenste Meinungen, Haltungen und Körper- bzw. Rollenbilder. Sie können so entscheidend beeinflusst werden. Folgende Themen können Kindern und Jugendlichen online begegnen:

Körperbilder im Internet

Kinder und Jugendliche machen im Laufe ihrer Entwicklung eine starke körperliche Veränderung durch. Bei der Mediennutzung werden sie mit unterschiedlichsten Bildern von Körpern konfrontiert. Das kann sie einerseits bei der Ausbildung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper (Körperselbstkonzept) unterstützen. Sie lernen, sich selbst zu akzeptieren und eine liebevolle Haltung gegenüber dem eigenen Körper einzunehmen. Das passiert oft über Vorbilder in den Medien wie z. B. Influencer, die positiv zu ihrem Körper stehen und dies offen zeigen.

Andererseits können Kinder und Jugendliche aber auch eine eher negative Einstellung gegenüber dem eigenen Körper entwickeln. Das geschieht vor allem, wenn sie online bearbeitete Bilder oder überwiegend Bilder von anscheinend „perfekten“ Körpern sehen. Sie können so das Gefühl bekommen, dass ihr eigener Körper nicht schön genug ist und sie sich verbessern müssen.^[1]

Weitere Hinweise zum Thema finden Sie im **„Handout: Problematische Körperbilder in den Medien“** im Bereich „Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder“.





Geschlechterrollen

Auf Social-Media-Angeboten werden zwar vermehrt unterschiedliche Lebenskonzepte und Diversität abgebildet. Veraltete (stereotype) Geschlechter- und Rollenklischees überwiegen aber nach wie vor. Kinder und Jugendliche, die ihre entstehende Geschlechtsidentität entdecken, können sich auf Social-Media-Angeboten einfach und schnell informieren. Sie können sich mit Gleichgesinnten vernetzen und sich über relevante Themen und Probleme austauschen. Allerdings besteht die Gefahr, mit ablehnenden Kommentaren, Hass und Bewertung bzw. Abwertung der eigenen Person konfrontiert zu werden.^[2]

Sexualität

Viele Kinder und Jugendliche nutzen das Internet als Quelle für sexuelle Aufklärung. Häufig ist es ihnen unangenehm oder peinlich mit Erwachsenen oder Gleichaltrigen über das Thema Sexualität zu sprechen. Online können sie sich zu vielfältigen Themen wie z. B. unterschiedlichen Beziehungskonzepten, Sexualpräferenzen oder Geschlechtskrankheiten informieren. Sie können in Internetforen Fragen ohne Scham stellen, die in einem persönlichen Gespräch nur schwer über die Lippen gehen.

Die große Auswahl an verschiedensten Informationen und Möglichkeiten (z. B. unterschiedliche Sexualpraktiken) sowie entsprechende sexualisierte Bilder können aber auch überfordern.^[3] Vor allem wenn (Sexual-) Partnerinnen und Partner austauschbar erscheinen oder Sexualität mit Gewalt oder Macht in Verbindung gebracht wird, kann dies verunsichern oder sogar ängstigen. Kinder und Jugendliche können solche Inhalte oft noch nicht richtig einordnen. So können sie in ihrer sexuellen Selbstfindung beeinträchtigt werden.



Quellenangaben

- [1] Kleemans, M.; Daalmans, S.; Carbaat, I.; Anschütz, D. (2018): Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. In: Media Psychology 21 (1), S. 93-110. DOI: 10.1080/15213269.2016.1257392.
- [2] Hoffmann, D. (2023): Identitätsbildung und geschlechtliche Vielfalt im Kontext sozialer Medien. Zur (Geschlechts-)Identitätskonstruktion in sozialen Medien. In: BzKJAKTUELL (3), S. 5-10.
- [3] Park, E.; Kwon, M. (2018): Health-Related Internet Use by Children and Adolescents: Systematic Review. In: Journal of medical Internet research 20 (4), e120. DOI: 10.2196/jmir.7731.



Wenn Nachrichten überfordern und belasten

Krisen wie Naturkatastrophen, Pandemien oder Kriege haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen und ihre Auswirkungen sind mitten in unserer Gesellschaft spürbar. Kinder und Jugendliche sehen bzw. hören Berichte und Bilder dazu nicht nur über TV- und Radionachrichten oder Zeitungen, sondern vor allem über Social-Media-Angebote. Auch wenn sie nicht direkt betroffen sind, kann sich dies negativ auf sie auswirken.



Auswirkungen auf den seelischen und körperlichen Zustand

Für Kinder und Jugendliche kann es schwierig sein, die Informationen aus den Nachrichten angemessen zu bewerten oder sich davon zu distanzieren. Besonders Bilder und Videos von Krisen können von ihnen anders wahrgenommen werden als von

Erwachsenen. Sie versetzen sich häufig stärker in Situationen hinein. Ganz besonders, wenn die Bilder andere Kinder und Jugendliche in bedrohlichen Situationen zeigen und so das Gesehene noch mehr berührt. Auch fällt es Kindern und Jugendlichen oft schwer einzuschätzen, welche Nachrichten bzw. Ereignisse tatsächlich Einfluss auf das eigene Leben haben und welche nicht. Bilder und Berichte können dann überfordern, belasten und ein Gefühl der Ohnmacht auslösen. Auch Trennungs- und Verlassensängste können entstehen: Kinder befürchten häufig, dass das Gesehene z. B. auch die eigenen Eltern betreffen könnte.

Grundsätzlich können Nachrichten über Krisen mit verschiedenen Gefühlen einhergehen: Es können Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Angst und Schuldgefühle auftreten. Dies wiederum kann z. B. mit Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen und in schlimmen Fällen sogar mit Panikattacken verbunden sein.^[1]

Auswirkungen auf das soziale Wohlbefinden

Nachrichten über Krisen und die damit verbundenen Bilder können nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Sie können sich auch auf das persönliche, soziale Wohlbefinden auswirken. Es kann bei Kindern und Jugendlichen die Angst entstehen, dass die Krise direkten Einfluss auf das persönliche Umfeld nimmt und es so z. B. aufgrund von Kriegen zu einem Mangel an Produkten kommen könnte. Auch Sorgen über die eigene Zukunft können aufgrund von Krisen und der Nachrichten darüber verstärkt auftreten. Denn gerade in der Pubertät machen sich Kinder und Jugendliche viele Gedanken darüber, wohin es im Leben für sie gehen soll.



Krisen und Ängste

Kinder und Jugendliche leiden als besonders verletzte Gruppe am meisten unter den Auswirkungen von Krisen.^[2] Laut einer Untersuchung an saarländischen Schulen aus dem Jahr 2022 gibt es bei den befragten Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren eine geringere Lebensqualität beruhend auf Ängsten sowie Depressionen, die mit Krisen in Verbindung stehen.^[3]

Was können Eltern tun?

Kinder und Jugendliche nehmen Nachrichten und Krisen ganz unterschiedlich wahr. Deswegen ist es besonders wichtig, auf Reaktionen des jeweiligen Kindes zu achten. Vermitteln Sie immer das Gefühl, als Eltern ansprechbar zu sein und gehen Sie auf die Fragen ihres Kindes ein. Bedenken Sie auch, ihrem Kind keine Nachrichten und Informationen zu Krisen und Katastrophen aufzudrängen. Es ist ok, wenn es nicht über jedes Ereignis im Detail Bescheid weiß. Es kann ebenfalls hilfreich sein, die Hintergründe einer Berichterstattung sowie die gezeigte Situation behutsam einzuordnen und dadurch etwaige Verunsicherungen zu nehmen. Wichtig ist, die Fragen, Sorgen oder Ängste ernst zu nehmen. Altersgerechte Informationsangebote können dabei nützlich sein, so z. B. logo! auf TikTok, Instagram und YouTube, die Nachrichten für Jugendliche entsprechend aufbereiten. ^[4]



Quellenangaben

- [1] Maran, D. A.; Begotti, T. (2021): Media Exposure to Climate Change, Anxiety, and Efficacy Beliefs in a Sample of Italian University Students. In: International journal of environmental research and public health 18 (17). DOI: 10.3390/ijerph18179358.
- [2] Gossmann, E.; Erlewein, K.; Fegert, J (2023): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Krisenzeiten. Direkt und indirekte Auswirkungen und ihre Prävention. In: Nervenheilkunde 42, S. 685–692.
- [3] Lass-Hennemann, J.; Sopp, M. R.; Ruf, N.; Equit, M.; Schäfer, S. K.; Wirth, B. E.; Michael, T. (2023): Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. In: European child & adolescent psychiatry. DOI: 10.1007/s00787-023-02300-x.
- [4] FLIMMO: Kinder altersgerecht informieren. Internet: <https://www.flimmo.de/redtext/101245/Kinder-altersgerecht-informieren> [Stand: 01.08.2024].

Der Text basiert auf den Hintergrundinformationen der bereits bestehenden Materialien „Wenn Nachrichten Angst machen“ des Medienführerscheins Bayern und ist verfügbar unter www.medienfuhrerschein.bayern. Die Entwicklung wurde gefördert durch die Bayerische Staatskanzlei.



Handlungstipps

Interesse zeigen und offen sein

Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über dessen Medienerfahrungen und dazugehörigen Themen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen möglichst umsichtigen, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu entwickeln. Im Gespräch mit Ihrem Kind können Sie herausfinden, welche Themen es in seiner Entwicklung beschäftigt und warum es bestimmte Online-Inhalte oder Medienstars toll findet. Versuchen Sie zu verstehen, warum sie sich an diesen Inhalten orientieren, welche (Medien-)Stars Vorbilder sind und was Ihr Kind an diesen fasziniert. Es ist wichtig, dass Sie offen sind und Inhalte nicht abwerten, nur, weil sie Ihnen nicht gefallen.

Schönheitsideale thematisieren und Alternativen anbieten

Kinder erleben im Internet bzw. vor allem auf Social-Media-Angeboten, welche Vorstellungen hinsichtlich idealer bzw. schöner Körper verbreitet sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es als schön empfindet und warum. Lassen Sie sich zeigen, welche Vorbilder es hat (z. B. bestimmte Influencer, Musikerinnen und Musiker, Sportlerinnen und Sportler etc.) und warum es diese als schön empfindet. Zeigen Sie Ihrem Kind auch, was Sie selbst als schön erachten. Ihr Kind kann so erfahren, dass jeder Mensch etwas Anderes als schön wahrnimmt. Wichtig ist ebenso, dass Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, dass Menschen unterschiedlich aussehen und es unterschiedliche Vorstellungen davon gibt, was Schönheit bedeuten kann. So können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, sich kritisch mit Schönheitsidealen auseinanderzusetzen und sie zu hinterfragen.

Problematische Körper- und Rollenbilder in den Medien besprechen

Kinder und Jugendliche sind in den Medien immer wieder mit stereotypen Rollenbildern oder problematischen Darstellungen von z. B. sexualisierten Körpern konfrontiert. In ihrer Entwicklung setzen sich junge Menschen mit diesen Darstellungen auseinander und fragen sich, ob sie bestimmten Rollen entsprechen oder sich davon abgrenzen möchten. Dabei kann es auch sein, dass sie von Darstellungen überfordert sind oder sie den Druck verspüren, Bilder von sich selbst und den eigenen Körper anpassen zu müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Sie selbst zu stereotypen Rollenbildern oder problematischen Darstellungen wie z. B. sexualisierten Körpern stehen und was genau Sie daran als problematisch ansehen. Bestärken Sie ihr Kind daran, sich mit medial vermittelten Körper- und Rollenbildern und der eigenen Haltung dazu auseinanderzusetzen.

Inszenierung von Körpern in den Medien besprechen

Körper sind online häufig mithilfe von z. B. Filtern, Bildbearbeitung oder Kameraeinstellungen so inszeniert, dass sie makellos erscheinen. Noch dazu können z. B. Influencer bei jungen Menschen das Gefühl erzeugen, Follower bekämen Einblick in einen ganz normalen Alltag. Dabei ist jungen Menschen nicht immer klar, dass sich Influencer z. B. professionell für ihre vermeintlichen Alltagsvideos schminken bzw. einkleiden lassen. Sensibilisieren Sie Ihr Kind dafür, dass Bilder und Videos medial gemachte Produkte sind, diese stark bearbeitet sein können und oftmals Körper zeigen, die nicht der Realität entsprechen. Sprechen Sie auch darüber, dass sich Menschen bewusst vor der Kamera inszenieren und nicht immer preisgeben, welchen Aufwand sich eine Person z. B. hinsichtlich Styling für einen Social-Media-Beitrag gemacht hat.

Selbstwertgefühl stärken

Mit Blick auf stark idealisierte Körper in den Medien kann es dazu kommen, dass sich Kinder in ihrem eigenen Körper weniger wohl fühlen oder sogar darunter leiden, wenn sie das Gefühl haben, vermeintlichen Schönheitsidealen nicht zu entsprechen. Beispielsweise können Online-Phänomene wie Fitness- oder Diättrends auf Social Media oder die Normalisierung kosmetischer Eingriffe unter Stars und Influencern dazu führen, dass junge Menschen ihren eigenen Körper als mangelhaft bzw. defizitär wahrnehmen. Sie können sich stark unter Druck gesetzt fühlen, sich optimieren und Trends anpassen zu müssen. Es ist wichtig, dass Sie mögliche negative Gefühle Ihres Kindes gegenüber seinem eigenen Körper ernst nehmen und mit ihm darüber sprechen. Wertschätzung und Akzeptanz, die Kinder von ihrer Familie und Freunden erfahren, kann ihr Selbstwertgefühl stärken. Auch das Sprechen über ideelle Werte abseits von Schönheitsidealen und Selbstoptimierung, die Ihnen und Ihren Kindern wichtig sind, kann helfen, neue Perspektiven zu eröffnen.

Thema Sexualität nicht aussparen

Gerade in der Entwicklung beschäftigt sich Ihr Kind mit der eigenen Sexualität. Online können sich Jugendliche über verschiedenste Themen rund um Sexualität ohne persönliches Gespräch und damit ohne Scham informieren. Die freie Verfügbarkeit der Informationen hat für sie viele Vorteile, kann aber auch problematisch sein, z. B. wenn junge Menschen beim Thema Verhütung oder Ansteckung sexuell übertragbarer Krankheiten auf Falschinformationen stoßen. Zudem können manche Inhalte für Jugendliche überfordernd und verstörend sein. Sollte Ihr Kind Ihnen signalisieren, dass es Gesprächsbedarf hat, nehmen Sie die Themen ernst, gehen Sie auf ihr Kind ein und unterstützen Sie durch z. B. die Einordnung von Informationen. Sie können ihrem Kind auch (Online-)Angebote zeigen, über die es sich verlässlich informieren kann. Vermitteln sie gleichzeitig, dass gerade online viel Halbwissen und auch Desinformation rund um Themen wie Verhütung oder Ansteckung sexuell übertragbarer Krankheiten

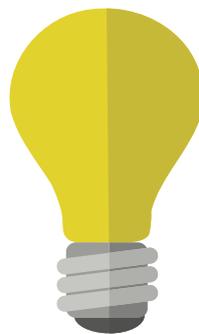
kursieren und man immer kritisch bleiben muss. Sollte Ihr Kind Gespräche immer wieder meiden oder abblocken, kann es hilfreich sein, im Haushalt beiläufig Informationsmaterialien herumliegen zu lassen.

Über Krisen und Katastrophen sprechen

Berichte und Nachrichten über Krisen und Katastrophen lassen sich nicht von jungen Menschen fernhalten. Sie begegnen ihnen z. B. auf Social-Media-Angeboten oder im Radio. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind beunruhigt oder verängstigt wirkt, oder wenn Ihr Kind über eine Krise oder Katastrophe sprechen möchte, gehen Sie auf Fragen, Sorgen und Ängste ein. Es ist in Ordnung, wenn Sie nicht alle Fragen beantworten können und Sie können sich auch die eigene Unwissenheit oder Gefühle wie Traurigkeit eingestehen. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind Nachrichten- oder Wissenssendungen ansehen, die für Kinder bzw. Jugendliche geeignet sind, oder von Ihnen ausgewählte Zeitungsartikel über aktuelle Geschehnisse lesen und anschließend über die Inhalte sprechen. So unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Informationen und Nachrichten richtig einzuordnen und kritisch einzuschätzen. Es gibt passende Nachrichten- und Wissensformate, wie z. B. Logo! oder die Checker Webshow, in der u. a. auch politische Themen kindgerecht erklärt werden.

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 **„Medien & Gesundheit: Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit“**.





Mechanismen von Online-Medien und ihr Einfluss auf das Nutzungsverhalten

Süchtig nach Online-Medien?

Intensive Phasen in der Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen kennzeichnen nicht automatisch eine Sucht, sondern können gelegentlich auftreten. Die Medien-sucht als definiertes Krankheitsbild gibt es bislang nicht. Allerdings definiert die Weltgesundheitsorganisation WHO neben der von ihr seit 2022 anerkannten Computerspielsucht inzwischen weitere so genannte Internetnutzungsstörungen. Hierzu zählen:

- die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung
- die Pornografie-Nutzungsstörung
- die Kauf-Shopping-Störung
- die Glücksspielstörung

Kinder und Jugendliche sind besonders von der Computerspielsucht und der Nutzungsstörung sozialer Netzwerke betroffen. ^[1]



Die Internetnutzungsstörungen, auch Online-Verhaltenssüchte genannt, weisen Ähnlichkeiten mit klassischen Süchten wie z. B. Alkohol-, Drogen- und Tablettensucht auf. Bestimmte Reizmuster und Verhaltensweisen können eine suchterzeugende Wirkung verstärken und führen so zu einer längeren und häufigeren Nutzung von digitalen Anwendungen. ^[1] Das Belohnungssystem im menschlichen Gehirn wird angesprochen und der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Es gibt aber auch zusätzliche Persönlichkeitsmerkmale, die die Anfälligkeit für die Entwicklung einer Sucht begünstigen können.

Laut der aktuellen JIM-Studie sind Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren knapp vier Stunden (224 Minuten) pro Tag online, einen Großteil dieser Zeit nehmen Messenger-Dienste und Social-Media-Angebote in Anspruch. [2]

Was passiert im Hintergrund?



Anbieter von Social-Media-Angeboten haben ein Interesse daran, dass ihre Angebote häufig und lange genutzt werden. Der gezielte Einsatz bestimmter Mechanismen bzw. Techniken im Hintergrund soll die Nutzerinnen und Nutzer dazu bringen, möglichst viel Zeit mit den Angeboten zu verbringen. Dadurch können Anbieter mehr Werbung zeigen, mehr Produkte verkaufen und die Inhalte noch besser auf die jeweilige Nutzerin bzw. den jeweiligen Nutzer abstimmen. Solche Geschäftsmodelle bilden die Grundlage fast aller Social-Media-Angebote und anderer kommerzieller Dienste, z. B. von Onlineshops und Streaming-Plattformen.

Inzwischen empfinden viele Kinder und Jugendliche ihr Smartphone oft als Zeitfresser und stellen fest, dass sie mehr Zeit online verbringen als beabsichtigt. Sich digitale Auszeiten zu nehmen, fällt aber vielen schwer. Was manche als persönliche Schwäche empfinden, ist jedoch Ziel der Anbieter von Social-Media- und anderen Online-Angeboten: die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer durch entsprechende Vorgehensweisen immer wieder gezielt zu lenken und sie an sich bzw. das jeweilige Angebot zu binden. [3]

Digital Nudging und Dark Patterns

Bestimmte Techniken, die das Nutzungsverhalten beeinflussen sollen, nennt man „Digital Nudging“. „Dark Patterns“ sind eine spezielle Form davon. Dark Patterns sind bestimmte Mechanismen auf Webseiten, in Computerspielen oder Social-Media-Angeboten. Sie sollen die Nutzerinnen und Nutzer dazu bringen, etwas unbewusst zu tun, was sie nicht beabsichtigt haben [4] und das meist nicht in ihrem Interesse ist. Dark Patterns werden oft verwendet, um an persönliche Daten zu kommen oder Nutzerinnen und Nutzern Abonnements und andere Verträge unterzujubeln.

Beispiele für Dark Patterns:

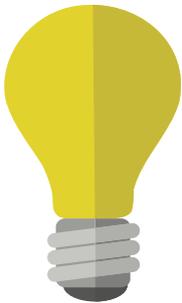
- Bei Cookie-Bannern oder anderen Pop-ups gibt es oft nur eine offensichtliche Antwortmöglichkeit: Alle Cookies akzeptieren. Die Möglichkeit, alle Cookies abzulehnen, wird meist nur ganz versteckt aufgezeigt.
- In vielen Onlineshops wird absichtlich eine Knappheit von Produkten vorgegeben. D. h. es werden Angaben gemacht, wie viele Produkte noch auf Lager sind. Das soll den Kaufprozess beschleunigen. Einige Anbieter setzen diese Hinweise, obwohl eigentlich noch ausreichend Produkte vorrätig sind.
- Ein ähnlicher Druck auf das Kaufverhalten wird durch sog. Countdown-Zähler z. B. bei Buchungen von Reisen oder Hotels erzeugt. [5]

Bei Social-Media-Angeboten werden bisher folgende Faktoren ausgemacht, die eine Bindung an das jeweilige Angebot fördern:

- Algorithmen, die personalisierte Empfehlungen zu Accounts, Personen oder Beiträgen geben
- Push-Nachrichten, die die Nutzerinnen und Nutzer immer wieder auf neue Inhalte und Nachrichten hinweisen
- Auto-Play-Funktionen, die direkt nach einem Video das nächste abspielen
- Unendliche Scroll-Möglichkeit, z. B. im Social-Media-Newsfeed^[6]

Solche bindenden Faktoren können möglicherweise dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche die Kontrolle über ihr Nutzungsverhalten verlieren und digitale Medien übermäßig nutzen. Weitere Hinweise zum Thema finden Sie im Bereich **„Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“**.

Ausgewogene Mediennutzung



Die ideale Nutzungszeit digitaler Medien ist ein viel besprochenes und umstrittenes Thema. Die Frage nach einem richtigen Maß ist nicht leicht zu beantworten und hängt weniger von der tatsächlichen Dauer als von der individuellen Situation ab. Problematisch kann es sein, wenn sich das Interesse zunehmend auf ein bestimmtes Online-Angebot reduziert, andere Aufgaben für die Schule, Familie oder Freundschaften vernachlässigt werden und sich Konflikte in der Familie häufen.

Weitere Faktoren können eine negative Auswirkung bei der Nutzung von Social-Media-Angeboten begünstigen:

- Die persönliche und seelische Verfassung der Nutzerin bzw. des Nutzers
- Bestimmte psychische Vorerkrankungen, auch in der Familie (z. B. Depressionen)
- Eine hohe Neigung zum ständigen Vergleich mit anderen Personen

Eine mögliche Hilfestellung, auf welche Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung Eltern achten können, bietet das Dokument **„Anzeichen und Merkmale übermäßiger Nutzung“** im Bereich **„Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“**.

Quellenangaben

- [1] Lindenberg, K.; Sonnenschein, A. R. (2024): Verhaltenssuchte als neue ICD-11-Diagnosen. In: Psychotherapie 69 (3), S. 158–164. DOI: 10.1007/s00278-024-00716-7.
- [2] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, S. 23
Internet: www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf [Stand: 01.08.2024].
- [3] Kammerl, R.; Kramer, M.; Müller, J.; Potzel, K.; Tischer, M.; Wartberg, L. (2023): Dark Patterns und Digital Nudging in Social Media – wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? Expertise für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien. S. 38.
Internet: www.blm.de/files/pdf2/blm-schriftenreihe_110.pdf [Stand: 01.08.2024].
- [4] Karagoel, I.; Nathan-Roberts, D. (2021): Dark Patterns: Social Media, Gaming, and E-Commerce. In: Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting 65 (1), S. 752–756. DOI: 10.1177/1071181321651317.
- [5] Verbraucherzentrale Bundesverband (2023): Dark Patterns: So wollen Websites und Apps Sie manipulieren. Internet: www.verbraucherzentrale.de [Stand: 01.08.2023]
- [6] Monge Roffarello, A.; Russis, L. (2024): Hey StepByStep! Can you teach me how to use my phone better? In: International Journal of Human-Computer Studies 183, S. 103195. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2023.103195.



Gesundheits-Apps und Wearables

Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps sind digitale Anwendungen, die Nutzerinnen und Nutzer bei der Vorsorge, Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten digital unterstützen sollen. Das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) regelt den medizinischen Einsatz von Gesundheits-Apps. ^[1] Das DVG gilt seit 2019 und hat das Ziel einer besseren Versorgung von Patientinnen und Patienten durch digitale Angebote. Es wird z. B. ermöglicht, Gesundheits-Apps über ein ärztliches Rezept zu erhalten. Auch dürfen Sprechstunden online abgehalten werden. ^[2]

Arten von Gesundheits-Apps

- **Präventions-Apps** sollen vor allem das Gesundheitsbewusstsein der Nutzerinnen und Nutzer stärken. Mit speziellen Trainingsprogrammen oder Ernährungsplänen soll Beschwerden oder Krankheiten vorgebeugt werden. Die Apps bieten zudem Antworten auf Gesundheitsfragen oder informieren über Symptome bzw. Anzeichen von Krankheiten. ^[1]



Problematiken von Präventions-Apps

Neben seriösen und wirksamen Angeboten von Präventions-Apps gibt es allerdings auch Angebote mit geringer Qualität. Darunter z. B. (Spiele-)Apps, die zwar über das Thema (z. B. Ernährung) oder den Kontext (z. B. Arztpraxis, Krankenhaus) einen scheinbaren Gesundheitsbezug herstellen, aber hinter denen keine wirkliche gesundheitsfördernde Absicht steckt. Weitere Problematiken bei der Nutzung von Präventions-Apps können sein: ^[1]

- Verbreitung ungesicherter, mitunter falscher Informationen
- Datenschutz und -sicherheit
- Unerwünschte Auswirkungen (z. B. Fokus der Nutzerinnen und Nutzer auf die Erfassung von Messwerten)

- **Medizin-Apps** unterstützen bei der Beurteilung und/oder Überwachung bzw. Behandlung einer Krankheit, z. B. der Blutzuckerüberwachung bei Diabetes. Sie müssen höhere Anforderungen u. a. hinsichtlich Sicherheit und Qualität erfüllen und unterliegen dem Medizin-Produkte-Gesetz.^[1] Sie müssen als Medizinprodukte zugelassen sein. Seit 2020 können sie als sogenannte „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGa) auf Rezept verschrieben werden.

Wearables

Wearable devices, sogenannte „Wearables“, sind am Körper getragene Computersysteme, die oft per Bluetooth mit einer App auf dem Smartphone verbunden sind, z. B. Aktivitäts- bzw. Fitness-Tracker oder Smartwatches. Wearables können ganz unterschiedliche Funktionen haben:

- Messen von Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Schrittzahl, Schlafqualität
- Erstellen von persönlichen Trainingsplänen oder Erholungszeiten
- Überwachung des Kalorienverbrauchs und regelmäßiges Feedback zum Bewegungsverhalten

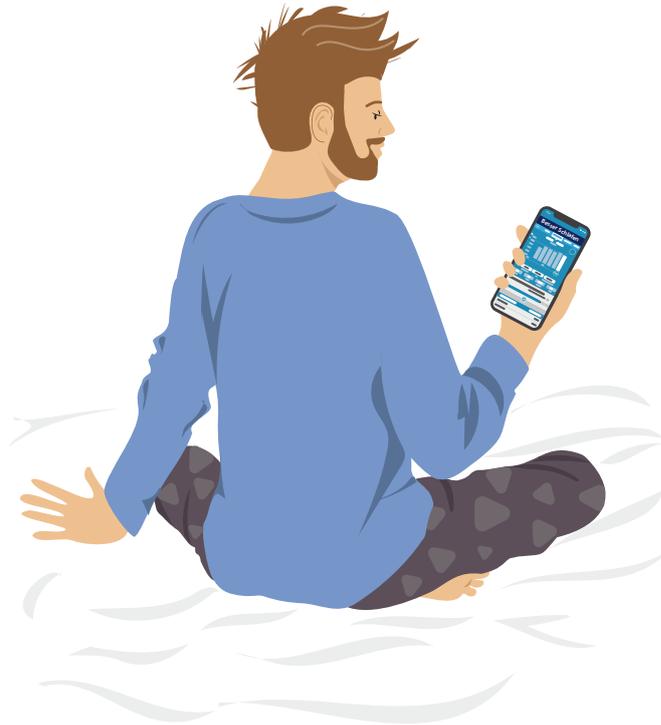
Wearables können somit zu mehr Bewegung anregen: Persönliche Trainingspläne und regelmäßige Alarme können zum Sporttreiben auffordern. Spielerische Elemente (z. B. Sammeln von Punkten, Abzeichen, Preise) können dazu führen, dass die Pläne auch über lange Zeit eingehalten werden.



Apps als Datensammler

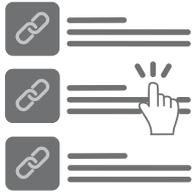
Darüber hinaus haben manche Wearables weitere Zusatzfunktionen, wie das Empfangen oder Versenden von Nachrichten. Das kann Stress verursachen, ablenken oder die Mediennutzungszeit zusätzlich erhöhen. Auch erheben die meisten Wearables viele sehr persönliche Daten und erstellen sog. Bewegungsprofile. Es ist oft nicht ganz klar, was mit den Daten passiert oder es wird oft keine ausdrückliche Einwilligung zur Nutzung und Weitergabe der Daten eingeholt. Es lohnt sich ein Blick in die technischen Privatsphäre- oder Sicherheitseinstellungen. Hier kann festgelegt werden, welche Daten erhoben oder dem Anbieter zur Verfügung gestellt werden sollen. Auch kann es sinnvoll sein zu überlegen, ob die geforderten Angaben für die Nutzung wirklich notwendig sind.

Weder Gesundheits-Apps noch Wearables ersetzen eine gesunde Lebensweise und eine Anpassung des eigenen Verhaltens an einen gesunden Lebensstil. Es ist daher wichtig, sich selbst ein Bewusstsein für gesundes Verhalten und die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu schaffen.



Quellenangaben

- [1] Lampert, C. (2020): Ungenutztes Potenzial – Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche. In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 63 (6), S. 708–714. DOI: 10.1007/s00103-020-03139-2.
- [2] Bundesgesundheitsministerium: Ärzte sollen Apps verschreiben können. Internet: www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html [Stand: 01.08.2024].



Beratungsstellen und Hilfsangebote

ANAD e. V. – Versorgungszentrum Essstörungen

Der Verein  **ANAD e. V.** bietet Menschen mit Essstörungen Hilfe. Hier findet man z. B. Beratungsstellen, ambulante Gesprächsgruppen und Vermittlung an therapeutische Einrichtungen.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. – Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung

Der Fachverband bietet ein Online-Beratungsangebot für  **Jugendliche** und für  **Eltern**. Das Angebot ermöglicht z. B. den Austausch mit Gleichaltrigen in Foren oder Gruppen-Chats oder eine professionelle Beratung durch Fachkräfte.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Infotelefon zu Essstörungen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein  **Infotelefon** an und informiert hier Betroffene, Angehörige und Interessierte zu den unterschiedlichen Formen von Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Esssucht an.

Cinderella – Aktionskreis für Ess- und Magersucht e. V.

Der Verein  **Cinderella e. V.** bietet Information zum Thema Essstörungen und Beratung für Betroffene, Angehörige und pädagogische Fachkräfte.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)

Unter  **www.computersuchthilfe.info** gibt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters Tipps und informiert über Therapie- und Beratungsmöglichkeiten u. a. bei Computerspielsucht.

Elternnetzwerk Magersucht

Das  **Elternnetzwerk Magersucht** ist eine Organisation für Eltern, deren Kinder an Magersucht erkrankt sind. Das Netzwerk wird ehrenamtlich von Eltern für Eltern unterhalten und bietet Unterstützung, Informationen und Ressourcen, Online-Eltern-Selbsthilfegruppen und Kontakte zu Therapeuten.

Erziehungsberatungsstellen in Bayern

Rund 180 ➔ **Erziehungsberatungsstellen** stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern in Bayern zur qualifizierten Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme zur Verfügung.

Fachverband Medienabhängigkeit

Der ➔ **Fachverband Medienabhängigkeit e. V.** bietet Informationen für Betroffene und Angehörige. Es gibt eine Übersicht bundesweiter Beratungs- und Anlaufstellen, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind.

Irrsinnig Menschlich e.V.

Der ➔ **Irrsinnig Menschlich e. V.** setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein und bietet verschiedene Präventionsangebote für Schule, Ausbildung, Studium, Freiwilligendienst und Sportvereine.

JugendNotmail

Die Online-Beratung ➔ **JugendNotmail** bietet Kindern und Jugendlichen Hilfe und Beratung in allen Lebenslagen zu verschiedensten Themen wie Liebe und Sexualität, Selbstverletzung oder Essstörung, z. B. per Email oder Chat.

Juuuport

➔ **Juuuport** ist eine bundesweite Online-Beratungsstelle von Jugendlichen für Jugendliche. Sie finden dort Hilfe zu verschiedenen Themen und Problemen im Internet. Ehrenamtlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene helfen Gleichaltrigen bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenmissbrauch, exzessiver Mediennutzung oder Fake News.

Krisenchat

Der ➔ **Krisenchat** bietet jungen Menschen in Not Unterstützung. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet, kostenlos und vertraulich. Pädagogische und medizinische Fachleute antworten den Kindern und Jugendlichen auf ihre Sorgen und bieten Hilfe bei Problemen.

Krisendienste Bayern

Die ➔ **Krisendienste Bayern** sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Liebesleben

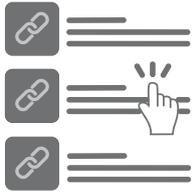
Auf  **Liebesleben**, einer Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), gibt es eine Online- und Telefonberatung, worüber Kinder und Jugendliche Informationen und praktische Ratschläge zu Fragen rund um die Themen sexuelle Gesundheit, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität erhalten können.

Medien kindersicher

Das Online-Portal  **Medien kindersicher** informiert Eltern über technische Schutzlösungen für unterschiedliche Geräte bzw. Betriebssysteme, Dienste und Apps und bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen für konkrete Sicherheitseinstellungen. Medienkindersicher.de ist ein Angebot mehrerer Landesmedienanstalten (Bayern, Bremen, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz) sowie von klicksafe.

Nummer gegen Kummer

Das Angebot  **Nummer gegen Kummer** bietet anonyme Beratung und Hilfe bei den unterschiedlichsten Problemen – telefonisch und online. Neben Kindern und Jugendlichen können sich auch Eltern dorthin wenden.



Weiterführende Informationsangebote



Online-Angebote

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik – Wearables: So nutzen Sie Fitnesstracker, -armbänder und Co. sicher

➔ www.bsi.bund.de

Auf der Seite gibt es Informationen und Tipps zum sicheren Umgang mit Wearables und Fitnesstrackern.

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

➔ www.bfarm.de

Auf der Seite gibt es Informationen und Hinweise rund um Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa). In einem Verzeichnis sind alle aktuell als DiGa eingestuft Apps aufgelistet.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

➔ www.bzga.de

Auf der Seite gibt es Informationen zu Gesundheit, Prävention von Krankheiten bzw. gesundheitlicher Aufklärung.

Familien unter Druck

➔ www.familienunterdruck.de

In kurzen Videos werden einfache Hilfestellungen für den Umgang mit z. B. Stress und Ärger gegeben, um den Alltag in Familien besser zu meistern. Diese wurden von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Expertinnen und Experten für psychische Gesundheit zusammengestellt. ➔ **Sie sind auch in englischer Sprache verfügbar.**

FLIMMO

➔ www.flimmo.de

Der FLIMMO – Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube bietet in seiner Rubrik Medienerziehung einen Artikel zum Thema „Überforderung und Angst“.

Ich bin alles

➔ www.ich-bin-alles.de

Auf der Seite finden Kinder und Jugendliche Informationen, Videos und Podcasts zum Thema Depression und psychischer Gesundheit. In einem extra Bereich gibt es ebenfalls Informationen speziell für Eltern.

Ich bin alles @Schule

➔ www.schule.ich-bin-alles.de

Das Infoportal richtet sich speziell an Lehrkräfte und bietet Informationen zu psychischen Belastungen und Erkrankungen wie die Depression sowie zur psychischen Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern.

jugendschutz.net

➔ www.jugendschutz.net

Die Seite klärt über die Verherrlichung von Essstörungen auf Social-Media-Angeboten, Risikoverhalten u. v. m. auf.

klicksafe

➔ www.klicksafe.de

Die Seite klärt über „Digital Wellbeing“, Geschlechterrollen und verschiedene andere Gesundheitsthemen auf und gibt Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Krisenchat

➔ www.krisenchat.de

Der Krisenchat bietet jungen Menschen in Not Unterstützung. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet, kostenlos und vertraulich. Pädagogische und medizinische Fachleute antworten den Kindern und Jugendlichen auf ihre Sorgen und bieten Hilfe bei Problemen. Neben dem Chat gibt es auch einen Bereich mit Artikeln rund um Themen wie Identitätsbildung, Depressionen oder Mobbing.

SCHAU HIN!

➔ www.schau-hin.info

Auf der Seite finden Eltern viele Informationen rund um Rollenbilder, Challenges und Influencer auf Social-Media-Angeboten. Außerdem beantworten die Mediencoaches von SCHAU HIN! Fragen zur Mediennutzung in Familien.



Studien

Der Krieg in der Ukraine – Studie I

➔ www.izi.br.de

Publikation des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsforschung (IZI) zum Thema Krieg in der Ukraine und der Einfluss auf Jugendliche.

Der Krieg in der Ukraine – Studie II

➔ www.izi.br.de

Publikation des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsforschung (IZI) zum Thema Krieg in der Ukraine und der Einfluss auf Jugendliche.

Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.

➔ www.bzkg.de

Publikation der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (aktualisierte und erweiterte 2. Auflage, März 2022).

JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien

➔ www.mpfs.de

Jährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest.

Jugendschutz im Internet. Risiken und Handlungsbedarf

➔ www.jugendschutz.net

Jahresbericht 2022 von jugendschutz.net.

KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien

➔ www.mpfs.de

Zweijährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest.

Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019

➔ www.leibniz-hbi.de

Studie des Leibniz-Instituts für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI).

Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase

➔ www.dak.de

Das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) führt am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) im Auftrag der DAK-Gesundheit eine Längsschnittstudie zum Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland durch. Ausgewählte Ergebnisse der sechsten Erhebungswelle im August/September 2023.



Weitere Veröffentlichungen

Digitale Gesundheitskompetenz – Konzeptionelle Verortung, Erfassung und Förderung mit Fokus auf Kinder und Jugendliche

In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 63 (2) (2020)
Bittlingmayer, U. H.; Dadaczynski, K.; Sahrai, D.; van den Broucke, St.; Okan, O.
Abrufbar ➔ [hier](#)

Digitale Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern. Ausprägung und Assoziationen mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten

In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 63 (2) (2020)
Bittlingmayer, U. H.; Dadaczynski, K.; Sahrai, D.; van den Broucke, St.; Okan, O.
Abrufbar ➔ [hier](#)

Zur (Geschlechts-)Identitätskonstruktion in sozialen Medien

In: BzKJAKTUELL 3/2023; Hoffmann, D.
Abrufbar ➔ [hier](#)

Weiterführende Informationen aus anderen Themenbereichen

Weiterführende Informationen zum Thema „**Übermäßige Mediennutzung**“ finden sich in der „Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“ sowie in der „Linkliste: Weiterführende Informationen“ im Bereich „**Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung**“.

Speziell zum Thema „**Problematische Körperbilder**“ finden sich weiterführende Informationen in der „Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“ sowie in der „Linkliste: Weiterführende Informationen“ im Bereich „**Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder**“.

Impressum

Konzeption: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Autorin: Dr. Isabel Brandhorst

Redaktion: Annalena Bushoff, Amelie Hofmann
(BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern)

Satz und Layout: Werbhaus, Georg Lange

Bildnachweise: Peter Weber Grafikdesign

Die entstandenen Materialien basieren zum Teil auf dem bereits bestehenden Material des Medienführerscheins Bayern (gefördert durch die Bayerische Staatskanzlei): Wenn Nachrichten Angst machen (Herausgeber: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern)

1. Auflage: München, 2024

Copyright: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Alle Rechte vorbehalten



Entwicklung der Materialien im Rahmen des Pilotversuchs „Digitale Schule der Zukunft“ und gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Herausgebers und der Autoren ausgeschlossen ist.