



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 und 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.