



FAQ

Kinder und Jugendliche kommen im Internet mit verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen in Berührung. Sie recherchieren gezielt nach bestimmten Themen, die sie interessieren bzw. beschäftigen oder sehen auf Social-Media-Angeboten Beiträge z. B. zu Gesundheitstrends. Dabei fällt es nicht nur Kindern und Jugendlichen oft schwer, seriöse Inhalte von weniger fundierten Inhalten zu unterscheiden oder mögliche Gefahren z. B. bestimmter Online-Trends richtig einzuschätzen. Auch Eltern können hier an ihre Grenzen stoßen. Deswegen ist es wichtig, mit Eltern zu ihren Standpunkten und Wissensständen ins Gespräch zu kommen und sie für das Thema „Medien und Gesundheit“ zu sensibilisieren.

Im Rahmen von Elternabenden können verschiedene Fragen aufkommen. Im Folgenden sind einige mögliche Fragen aufgeführt.

Wie können Eltern die digitale Gesundheitsinformationskompetenz ihres Kindes fördern?

Jugendliche und Kinder stehen vor der Herausforderung, sich online bei der Fülle an Inhalten, Informationen und Meinungen – vor allem auf Social-Media-Angeboten – zurechtzufinden. Sie sind gefordert, den Wahrheitsgehalt von Inhalten zu bewerten, was bei einem sensiblen Thema wie Gesundheit besonders wichtig ist. Denn viele Inhalte rund um das Thema Gesundheit sind von Laien und nicht von vertrauenswürdigen Expertinnen und Experten verfasst und können z. B. gefährliche Empfehlungen wie falsche Behandlungsmethoden enthalten. Auch kommerzielle Interessen von Influencern, die Produkte oder Trends rund um Gesundheitsthemen empfehlen und denen Kindern und Jugendliche meist Vertrauen schenken, sind für Kinder und Jugendliche häufig schwer zu erkennen.

Eltern können ihr Kind unterstützen, indem sie gemeinsam auf die Suche nach Informationen zu bestimmten Gesundheitsthemen gehen. Dabei kann gemeinsam geprüft und besprochen werden, ob Informationen seriös sind und sich für eine fundierte Auskunft eignen.

Was sollte man bei der Online-Recherche nach Gesundheitsthemen beachten?

Sobald es bei der Recherche rund um die Gesundheit geht, ist es besonders wichtig, Inhalte auf ihre Glaubwürdigkeit zu prüfen. So sollte zunächst geprüft werden, woher

z. B. ein Artikel oder ein Post stammt bzw. wer der Autor oder die Autorin ist – dabei kann z. B. darauf geachtet werden, ob es sich um eine Person aus dem Wissenschaftsjournalismus, um eine Forschungseinrichtung oder Einrichtungen des Öffentlichen Gesundheitsdiensts, um einen Influencer mit möglicherweise kommerziellen Interessen oder eine Privatperson ohne beruflichen oder fachlichen Hintergrund handelt. Ebenso sollte geprüft werden, ob z. B. ein Beitrag objektiv verfasst ist, unterschiedliche und vertrauenswürdige Quellenangaben vorhanden sind und ob er aktuell ist.

Grundsätzlich gilt: Bei Unsicherheiten zum Gesundheitszustand oder bei Krankheitssymptomen sollte Rücksprache mit medizinischen Expertinnen oder Experten gehalten werden, da nur sie eine passende und valide Aussage über die Gesundheit einer Person treffen können.

Sind Online-Trends, Hypes und Challenges für Kinder gefährlich?

Nicht alle Online-Trends sind per se gefährlich, manche sind harmlos, machen Spaß oder bewerben etwas Positives, wie z. B. gesunde, ausgewogene Ernährungsweisen. Daneben finden sich jedoch auch zahlreiche Social-Media-Challenges, die gesundheitsgefährdend oder sogar lebensbedrohlich sein können. So z. B. die Challenge einen Löffel Zimt zu schlucken, was zu akuter Atemnot führen kann.

Eltern sollten ihr Kind über mögliche Risiken solcher Challenges aufklären. Zudem sollten sie mit ihrem Kind darüber sprechen, dass Medientrends häufig das Gefühl von Gruppenzwang auslösen und sich viele Menschen einem Trend anschließen, da sie dazugehören oder etwas nicht verpassen möchten. Eltern können mit ihrem Kind darüber sprechen, sich Medientrends genau anzuschauen und sie kritisch zu hinterfragen, statt einfach unüberlegt mitzumachen. Sie sollten ihr Kind darin bestärken, dass es in Ordnung ist, „Nein“ zu einer Challenge oder einem Trend zu sagen.

Wo finden Eltern Informationen und Unterstützung?

Wenn Eltern feststellen, dass sich die Mediennutzung oder bestimmte Medieninhalte negativ auf die psychische oder körperliche Verfassung ihres Kindes auswirken oder es Medien übermäßig nutzt, können sie sich professionelle Hilfe suchen. Sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Eltern bieten verschiedene Institutionen Unterstützung, z. B. über Online-Plattformen, Elterntelefone oder Familienberatungen. Auch der Austausch mit anderen Eltern kann helfen.

Beratungsangebote sowie weitere Tipps und Informationen finden sich im Bereich „Medien und Gesundheit: Gesundheitsthemen im Internet und auf Social Media“ in der **„Linkliste: Weiterführende Informationsangebote“** bzw. **„Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“**.