

Pressemitteilung

Neujahresvorsatz: TikTok & Co. die kalte Schulter zeigen

Berlin, 07. Januar 2025 – Neues Jahr, neue Vorsätze. Wie wäre es, die sozialen Medien mal auszuschalten? Vor allem Jugendlichen fällt es schwer, das Smartphone beiseitezulegen. Zu groß ist die Angst, etwas zu verpassen. Die Lösung: verantwortungsvoller Medienkonsum. Wie dieser gelingen kann? Das vermittelt die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ Schülerinnen und Schülern mit dem Kurs „Stress im Netz“ auf ihrer E-Learning-Plattform Gesundweiser.

Social Media – Welche Risiken erwarten mich?

Man merkt erst, wie wichtig einem das Smartphone wirklich ist, wenn man es mal vergisst. Es ist Informationsquelle, Unterhaltungsmedium und Kommunikationsmittel zugleich. Vor allem bei Jugendlichen spielt sich all das meist in sozialen Netzwerken ab. Aber soziale Netzwerke bergen auch Risiken. Falschinformationen, Cybermobbing oder sexuell anstößige Inhalte sind nur einige davon. Umso wichtiger ist es, Social Media mit Bedacht zu nutzen und Inhalte kritisch zu hinterfragen und zu bewerten.

Problematische Nutzung – Grund zur Sorge?

Laut der Weltgesundheitsorganisation zeigen 10 Prozent der Jugendlichen in Deutschland Anzeichen eines problematischen Social Media-Verhaltens. Dies äußert sich durch suchtähnliche Symptome wie dem ständigen Griff nach dem Smartphone oder Entzugserscheinungen und hat besorgniserregende Folgen. Bei Jugendlichen mit einem problematischen Social Media-Konsum ist das psychische und soziale Wohlbefinden geringer als bei solchen mit einer gesunden Nutzung. Umso wichtiger ist es, jungen Menschen schon früh die Risiken von Social Media bewusst zu machen.

Digital Detox – Wie entkomme ich dem Sog?

Schon kleine Veränderungen oder Regeln können helfen, sich Zeit im „analogen“ Leben zurückzuholen. Man kann im Smartphone z. B. Zeitlimits für Apps einstellen, Apps bewusst „verstecken“, Benachrichtigungen ausstellen sowie Verabredungen mit Freunden bewusst offline verbringen und das Handy beiseitelegen.

Instagram, YouTube & Co. – Quellen für Gesundheitsinformationen?

Viele Jugendliche nutzen soziale Medien auch als Informationsquelle für Gesundheitsfragen. Und das Angebot ist groß. Aber nicht alle Informationen sind fundiert und seriös. Des- oder Fehlinformationen sind in den sozialen Medien keine Seltenheit. Gründe dafür sind z. B. kommerzielle Interessen oder Einzelmeinungen, die nicht als solche gekennzeichnet werden. Aussagen zu Gesundheitsprodukten sind grundsätzlich kritisch zu betrachten, wenn keine glaubwürdige Quelle vermerkt ist.

Den sinnvollen Umgang mit dem Internet und Social Media lernen Schülerinnen und Schüler spielerisch in Online-Kursen.

→ [E-Learning mit dem Gesundweiser](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann
Leiter Kommunikation und Pressesprecher
markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard
Referentin Kommunikation
kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-23

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. www.stiftung-gesundheitswissen.de