

Pressemitteilung

5. Februar 2024

Safer Internet Day: Gesund und medienfit mit dem Mediencoach

Die Techniker Krankenkasse und SUCHT.HAMBURG starten Projekt zur Medienkompetenzförderung in den Lebenswelten.

Smartphone, Konsole, Tablet und Co. sind für viele von uns ein ständiger Begleiter im Alltag. Doch zu viel Bildschirmzeit kann sich auch negativ auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden auswirken. Einen ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien zu erlernen, ist daher wichtiger denn je. Dabei soll das neue Projekt ‚Der Mediencoach‘ von SUCHT.HAMBURG unterstützen, berichten die Kooperationspartner SUCHT.HAMBURG und die Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse (TK) anlässlich des Safer Internet Days am 6. Februar.

„Mit Blick auf die zentrale Bedeutung digitaler Medien und deren Einfluss auf die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen freuen wir uns sehr, gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse das Projekt ‚Der Mediencoach‘ zur Förderung von Medienkompetenz und der psychischen Gesundheit umsetzen zu dürfen“, sagt Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. „Um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu pflegen, braucht es ‚Know-how‘. ‚Der Mediencoach‘ vermittelt die nötige Medienkompetenz niedrigschwellig und zielgruppengerecht an die jugendlichen Gamer, deren Eltern und Lehrkräfte. Ein tolles Projekt für Hamburg und eine passgenaue Ergänzung zum Engagement der TK“, sagt Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg.

‚Der Mediencoach‘ bietet ein umfassendes Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene, Eltern und pädagogische Fachkräfte zur Förderung eines ausgewogenen und gesundheitsbewussten Umgangs mit digitalen Medien. Das im Oktober 2023 gestartete Projekt wird künftig auf ein breites Angebot, bestehend aus Online-Selbstlerntools, Veranstaltungen in Präsenz und digital sowie Weiterbildungen für pädagogische Fachkräften, setzen. Jugendliche und junge Erwachsene werden mit praxisnahen Maßnahmen im Bereich Gaming und eSports für eine gesundheitsbewusste Mediennutzung sensibilisiert und bei einem ausgewogenen Spielerlebnis unterstützt. Aber auch Eltern werden medienfit gemacht und erhalten Tipps für den Familienalltag zum Nachlesen: Von der Auswahl geeigneter Spiele bis hin zu Hilfestellungen bei der Begleitung der Mediennutzung ihrer Kinder werden für sie künftig digitale Angebote bereitgestellt. Ergänzend werden Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte geschult und mit praxisnahen Methoden für den Einsatz in der Schule oder pädagogischen Einrichtungen zur Förderung eines gesundheitsorientierten Umgangs mit digitalen Medien ausgestattet.

Viel Freizeit in der digitalen Welt

Auch nach der Corona-Pandemie verbringen viele Kinder und Jugendliche ihre Freizeit in der digitalen Welt. Laut JIM-Studie 2023 zur Mediennutzung von Jugendlichen besitzen fast alle (96 Prozent) Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren ein eigenes Smartphone. Das Internet zählt bei 95 Prozent zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen, und auch das Gaming am PC oder an der Konsole rangiert mit 72 Prozent weit vorne. Neben dem Gaming in der Freizeit ist auch dessen Professionalisierung im eSport weit vorangeschritten. Viele Sportvereine haben mittlerweile eigene eSports-Teams, an Universitäten gründen sich Ligen und bei Meisterschaften füllen sich ganze Messehallen.

Ständig online und erreichbar sind aber nicht nur Jugendliche, sondern auch viele Erwachsene. Laut der TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ zur Digitalkompetenz sind rund 60 Prozent der Erwachsenen häufig länger als geplant im Internet unterwegs. 92 Prozent der 18- bis 33-Jährigen gaben sogar an, mehrmals täglich oder sogar fast immer online zu sein, sei es beruflich oder in der Freizeit.

Doch ein dauerhaft erhöhter Medienkonsum kann nachweislich zu gesundheitlichen Problemen wie zum Beispiel Muskelverspannungen führen. Nicht nur eine exzessive Mediennutzung und eine permanente Erreichbarkeit, sondern auch Cybermobbing und Hate Speech im Internet können sich negativ auf die Psyche auswirken. Auch wenn digitale Spiele das gelegentliche Hobby überschreiten, kann die körperliche und psychische Gesundheit unter den Folgen leiden. In all diesen Fällen kann eine kompetente Mediennutzung zur psychischen Entlastung und weiteren Gesundheitsförderung beitragen.

Rückfragen für SUCHT.HAMBURG:

Cathrin Tettenborn

Referentin SUCHT.HAMBURG

Tel. 040 - 2849918-12

tettenborn@sucht-hamburg.de

Rückfragen für die TK-Landesvertretung Hamburg:

Antonia Paul

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 - 6909 5511

antonia.paul@tk.de

