"Das andere Leben - Neues Online-Programm zur Prävention exzessiver Internetnutzung bei Jugendlichen

"Das andere Leben" - Neues Online-Programm zur Prävention exzessiver Internetnutzung bei Jugendlichen

Berlin/Köln, 29. April 2013. Ab sofort unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Jugendliche dabei, übermäßigem Internetsurfen oder exzessivem Gebrauch von PC-Spielen Aktivitäten außerhalb des Online-Bereichs entgegen zu setzen. Zentrales Ziel des neuen Programms "Das andere Leben" auf www.ins-netz-gehen.de ist es, bei jungen Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren Aktivitäten im realen Leben zu fördern.
Dass die BZgA dafür ein Online-Angebot entwickelt hat, mag auf den ersten Blick widersprüchlich erscheinen - entspricht allerdings den Lebensgewohnheiten der Zielgruppe. Gerade die jungen Menschen, die zu viel und zu oft online aktiv sind, können primär über diesen Kommunikationsweg erreicht werden mit dem längerfristigen Ziel, dass sie "Das andere Leben" wieder kennen lernen.
Hierzu erklärt Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftragte der Bundesregierung:
"Das neue BZgA-Online-Programm vermittelt Jugendlichen dort, wo man sie am besten erreicht, einen verantwortungsvollen Computerspiel- und Internetgebrauch. Das Programm motiviert Jugendliche körperlich aktiv zu sein, alternativen Freizeitangeboten und Hobbys nachzugehen und außerhalb der virtuellen Welt Freunde zu treffen. Es schafft damit die Voraussetzung, sich nicht in virtuellen Welten zu verlieren und abhängig zu werden."
Zahlreiche Studien der letzten Jahre belegen, dass die Beschäftigung mit elektronischen Medien einen immer größeren Anteil in der Freizeitgestaltung Jugendlicher einnimmt. Aktuelle Zahlen zeigen, dass exzessiver oder pathologischer Computerspiel- und Internetgebrauch vor allem bei jungen Menschen verbreitet ist: Etwa 250.000 aller 14- bis 24- Jährigen in Deutschland gelten als internetabhängig, 1,4 Millionen als problematische Internetnutzer.
"In der Prävention exzessiver Internetnutzung müssen besonders soziale Fähigkeiten trainiert werden, um beispielsweise die Selbstwahrnehmung junger Menschen zu stärken oder um kompetent mit Stress und Belastungen umzugehen", erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. "Dabei setzen wir auf Prävention, die Jugendliche in ihrer Lebenswelt anspricht.
Bei dem neuen Angebot ?Das andere Leben lernen sie, befriedigende Aktivitäten in anderen sozialen Räumen zu finden, in denen sie Bestätigung erfahren."
Das neue Programm "Das andere Leben" auf www.ins-netz-gehen.de richtet sich an 12 - bis 14-Jährige und an 15- bis 18-Jährige. Es bietet Hilfe bei der exzessiven Nutzung von Computerspielen und von sozialen Netzwerken.
Insgesamt ist das Programm auf einen Zeitraum von vier Wochen angelegt.
In dieser Zeit erhalten Jugendliche die Möglichkeit, sich in einem persönlichen Chatgespräch mit speziell qualifizierten Beraterinnen und Beratern - dem Support Team - auszutauschen. Zentrales Element des Programms ist die Übung "Real Life Challenge: Verbessere deine
Offline-Skills": Teilnehmende Jugendliche suchen sich hierbei in der Liste "Offline-Skills" die Aktivitäten aus, die sie im realen Leben ausführen wollen. Wenn sie die Aktivität ausgeführt und kurz beschrieben haben, wie es ihnen ergangen ist, sammeln sie Punkte für Offline-Aktivitäten und können dafür später eine Urkunde erhalten. Neben der "Real Life Challenge"
bietet das Programm auch einen so genannten Medien-Checker - eine spezielle Form des Tagebuchs zur Dokumentation der eigenen Mediennutzung - und einen Medien-Planer, mit dem Jugendliche zusammen mit dem Support-Team ihre Online-Zeiten selbst festlegen können.
Abgerundet wird "Das andere Leben" durch eine individuelle E-Mail-Beratung und verschiedene Selbst-Tests zur Internet- und Computerspielnutzung.
Darüber erhalten sie dann ein personalisiertes Feedback zu ihrem Nutzungsverhalten.
Weitere Informationen unter http://www.ins-netz-gehen.de
Informationsangebote der BZgA für Jugendliche und für Eltern zum Thema Computerspiele:
 Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem? - Flyer zum Thema "Computerspiele im Internet" für 12- bis 18-Jährige Online sein mit Maß und Spaß - Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen MedienDie Materialien können direkt unter www.ins-netz-gehen.de bestellt werden oder unter folgender Adresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992-257, E-Mail: order@bzga.de, http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung

Kontakt:
Dr. Marita Völker-Albert
Pressesprecherin der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
Tel. 0221-8992280
Fax: 0221-8992201
E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de <br /> http://www.bzga.de
RSS-Feed: http://www.bzga.de/rss-presse.php
Twitter: http://www.twitter.com/bzga_de <img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=530918" width="1" height="1">

Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

marita.voelker-albert@bzga.de

Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

marita.voelker-albert@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden.Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der

Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.