



## "Gerne im Netz ? aber mit Maß

"Gerne im Netz - aber mit Maß" <br /><br />Zur Gamescom: Tipps der BZgA zum Umgang mit Sozialen Netzwerken <br />Köln, 19. August 2013. Chatten, posten, kommentieren - über das Internet zu kommunizieren, ist vor allem für junge Menschen selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens. Bei einigen geht es aber soweit, dass das virtuelle Leben wichtiger als das reale Leben wird. Deshalb hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) passend zur Gamescom, die am 21. August in Köln ihre Tore öffnet, hilfreiche Tipps für Jugendliche zum Umgang mit Sozialen Netzwerken entwickelt. Sie stehen in dem neuen Informationsflyer "Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?", mit dem die BZgA ihr Aufklärungsangebot "Ins Netz gehen" ergänzt. <br />"Jugendliche sind besonders gefährdet, ins virtuelle Leben abzudriften", betont Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. Besonders beliebt sind Online-Computerspiele und Soziale Netzwerke. Diese werden zunehmend von unterwegs genutzt. 40 Prozent aller Jugendlichen in Deutschland nutzen derzeit ein Smartphone und gehen damit regelmäßig ins Internet - vor zwei Jahren waren es 22 Prozent. Zudem zeigen aktuelle Studienergebnisse, dass eine übermäßig intensive oder sogar als abhängig einzustufende Computerspiel- und Internetnutzung vor allem in der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen verbreitet ist. 2,4 Prozent von ihnen können als internetabhängig bezeichnet werden - das sind rund 250.000 junge Menschen. "Internet-abhängige Jugendliche brechen den Kontakt zu Freunden ab und verlieren das Interesse an Sport und Hobbys. Sie verlernen die gesunde Gestaltung ihres Alltags und verlieren echte Lebenszeit", so Pott weiter. <br />Die BZgA setzt deshalb auf frühzeitige Informationen über die Gefahren von exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung. Mit ihrem Aufklärungsangebot "Ins Netz gehen" hat sie für Jugendliche ein Portal zur Sensibilisierung für einen maßvollen Umgang mit dem Internet entwickelt. So können sie auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) einen Selbsttest machen, der ihnen aufzeigt, wie riskant ihre Internetnutzung ist. Ebenfalls im Portal befindet sich das Programm "Das andere Leben", das jungen Menschen befriedigende Aktivitäten in anderen sozialen Räumen aufzeigt, in denen sie Bestätigung erfahren können. Abgerundet wird "Das andere Leben" durch eine individuelle E-Mail-Beratung und verschiedene Selbst-Tests zur Internet- und Computerspielnutzung mit personalisiertem Feedback für die Nutzer. <br />Weitere Informationen: <br />Info-Flyer "Computerspiele? Find ich toll! Wo ist das Problem?" <br />Info-Flyer "Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?" <br />Elternratgeber "Online sein mit Maß und Spaß" <br /> <http://www.ins-netz-gehen.de> <br />Alle Materialien stehen zum Download unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung> und können kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), [www.bzga.de](http://www.bzga.de) . <br /><br />Kontakt:<br />Dr. Marita Völker-Albert<br />Pressesprecherin der <br />Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung<br />51101 Köln<br />Tel. 0221-8992280<br />Fax: 0221-8992201<br />E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) <br /> <http://www.bzga.de> <br />

### Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de)

### Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[marita.voelker-albert@bzga.de](mailto: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.