



# FAQ

In der Zeit der Pubertät nimmt die Mediennutzung stark zu. Eltern sollten sich daher mit den verschiedenen Auswirkungen der Mediennutzung auf Kinder und Jugendliche beschäftigen. 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.

## Kann sich die Mediennutzung auf die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern auswirken?

Kinder und Jugendliche können sich online ganz einfach über Themen informieren, die ihre Entwicklung betreffen, wie z. B. zu unterschiedlichen Körperkonzepten oder zum Thema Sexualität und Aufklärung. Gerade auf Social-Media-Angeboten können sie sich vernetzen, sich unterschiedlichen Gemeinschaften und Gruppen zuordnen oder ihre Meinung und Haltung zu bestimmten Themen und Einstellungen äußern. Sie können sich mit medialen Vorbildern wie z. B. Influencern oder Personen aus dem Bereich Musik, Sport oder Serien und Film befassen und sich an ihnen orientieren.

All diese Aspekte der Mediennutzung können junge Menschen in ihrer Identitätsentwicklung unterstützen und sie positiv beeinflussen. Wenn sie jedoch auf Inhalte stoßen, die sie überfordern oder ängstigen, sie von Cybermobbing betroffen sind, sie Gruppen oder medialen Personen folgen, die Falschinformation zum Thema Gesundheit verbreiten, oder wenn junge Menschen Medien über einen längeren Zeitraum exzessiv nutzen, kann das einen negativen Einfluss auf ihre Entwicklung, auf das Wohlbefinden und möglicherweise auch auf ihre Gesundheit haben.

## Ab wann wird Mediennutzung problematisch? Welche Anzeichen gibt es?

Intensive Phasen in der Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen kommen durchaus vor und kennzeichnen nicht automatisch eine Sucht. Eine intensive Nutzung von Medien kann vielerlei Gründe haben, sei es ein spannendes neues Spiel oder der Austausch mit Freundinnen und Freunden. Problematisch wird die Mediennutzung, wenn Nutzerinnen und Nutzer nicht mehr aufhören können, online zu sein. Freundes-

kreis und Familie werden immer unwichtiger, Hobbys, Pflichten aber auch die Gesundheit werden vernachlässigt. Obwohl den Nutzerinnen und Nutzern bewusst ist, dass es ihnen damit schlecht geht und negative Konsequenzen drohen, können sie nicht mit der Nutzung aufhören. Wenn die Beschwerden länger als ein Jahr anhalten, spricht man von einem problematischen Nutzungsverhalten. Sollten Eltern bei ihrem Kind negative körperliche oder seelische Veränderungen über einen längeren Zeitraum feststellen, sollte gehandelt und (externe) Hilfe in Anspruch genommen werden.

## Warum können medial vermittelte Körperbilder für Kinder und Jugendliche problematisch sein?

Abbildungen von Körpern vor allem auf Social-Media-Angeboten sind häufig inszeniert oder durch Bildbearbeitung und Filter verändert und in idealisierter Form dargestellt. Kindern und Jugendlichen ist das nicht immer bewusst. Auch gibt es viele Online-Trends rund um das Thema Ernährung und Fitness, in denen es darum geht, einen normschön geformten Körper zu erlangen. Bei Kindern und Jugendlichen kann das Gefühl entstehen, dass ihr eigener Körper defizitär ist, solange er nicht diesen idealtypischen Vorstellungen entspricht. Das kann Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden haben und in schlimmeren Fällen zu gesundheitsschädigendem Verhalten z. B. durch ungesunde Diäten oder falsches Training führen.

Es ist wichtig, dass sich Eltern mit ihrem Kind über mediale Inszenierungsstrategien und die Mechanismen von Online-Trends austauschen. Außerdem sollten sie mit dem Kind darüber sprechen, dass Menschen unterschiedlich aussehen oder verschiedene Körperkonzepte haben können.

## Welche Herausforderungen bestehen, wenn sich junge Menschen online über Sexualität informieren?

Jungen Menschen ist es oftmals peinlich und unangenehm über das Thema Sexualität zu sprechen. Online können sie sich ohne Scham informieren und sich Wissen selbstbestimmt und je nach Interesse aneignen. Es kann aber auch sein, dass sie von der Fülle an Informationen überfordert sind, sie Falschinformationen Glauben schenken oder sie mit ungeeigneten Inhalten in Berührung kommen. Sexualdarstellungen können Kindern und Jugendlichen, je nach Alter, unangenehm sein und sie überfordern oder sogar belasten.

Wichtig ist, dass Eltern ihrem Kind signalisieren, dass sie immer bereit sind, über Themen zu sprechen, und dass sie dabei offen und sensibel auf Fragen des Kindes eingehen. Wenn das persönliche Gespräch nicht gelingt, unangenehm ist oder Eltern ihren Kindern vertiefende und verlässliche Informationen zur Verfügung stellen möchten, können Eltern auf Bücher oder Websites für Kinder, Jugendliche und Familien rund um das Thema Sexualität zurückgreifen. Eine Auswahl an Buch- und Web-Tipps für verschiedene Altersgruppen finden Eltern unter ➔ [profamilia.sextra.de](https://profamilia.sextra.de).

## Die mediale Berichterstattung über Krisen und Kriege kann überfordern und ängstigen – wie können Eltern ihr Kind unterstützen?

Kinder und Jugendliche nehmen Nachrichten über Kriege und Krisen ganz unterschiedlich wahr. Deswegen ist es besonders wichtig, dass Eltern und andere Bezugspersonen auf Reaktionen des Kindes achten, auf ihre Fragen eingehen und die Sorgen und Ängste ihres Kindes ernst nehmen. Eltern sollten ihrem Kind das Gefühl vermitteln, jederzeit ansprechbar und offen für ein Gespräch zu sein, aber auch wahrnehmen, wenn Kinder etwas nicht wissen möchten. Eltern können am besten einschätzen, welche Informationen notwendig sind, um dem Kind Sicherheit zu geben und welche ungeeignet bzw. überfordernd für das eigene Kind sein können. Eltern sollten mit ihren Kindern Informationsangebote speziell für Kinder und Jugendliche nutzen bzw. ihnen passende Angebote zeigen, z. B. logo! auf TikTok, Instagram und YouTube. Die Formate vermitteln Hintergründe altersgerecht und verständlich.

## Was sollte bei der Nutzung von sog. Wearables beachtet werden?

Wearables erheben eine Vielzahl sehr persönlicher Gesundheitsdaten oder erstellen Bewegungsprofile, häufig werden dabei mehr Daten abgefragt als wirklich notwendig. Es ist oft nicht leicht verständlich, was mit den Daten geschieht bzw. in welche Nutzung oder Weitergabe der Daten eingewilligt wird. Es ist daher für Nutzerinnen und Nutzer nicht immer einfach, reflektierte Entscheidungen über die Verarbeitung und Weiterverwendung ihrer Daten zu treffen. Deswegen ist es besonders wichtig, sich mit den technischen Privatsphäre- oder Sicherheitseinstellungen auseinanderzusetzen. Mit diesen kann u. a. festgelegt werden, welche Daten erhoben oder auch dem Anbieter zur Verfügung gestellt werden sollen.

## 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: Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit“ in der **„Linkliste: Weiterführende Informationsangebote“** bzw. **„Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“**.