



## Safer Internet Day 11. Februar - BZgA sensibilisiert für die Risiken exzessiver Internetnutzung

Von *voelker-albert*

Erstellt am 6 Feb 2020 - 10:02

Fast allen Jugendlichen bundesweit steht ein Smartphone, ein Laptop und ein Internetzugang zur Verfügung. Täglich verbringen sie rund drei Stunden online in sozialen Netzwerken oder mit digitalen Spielen. Studienergebnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen, dass 22,4 Prozent der 12- bis 17-Jährigen bundesweit einen problematischen Medienkonsum haben. Weitere 5,8 Prozent sind von einer computerspiel- und internetbezogenen Störung betroffen. Hierbei ist in den vergangenen Jahren ein eindeutiger Anstieg zu verzeichnen.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Mit der intensiven Nutzung digitaler Medien gehen bei Jugendlichen vielfach Bewegungsmangel und Konzentrationsprobleme einher. Deswegen ist es wichtig, Jugendliche über die positiven Aspekte digitaler Mediennutzung zu informieren, aber auch über die möglichen negativen Folgen. Zur Förderung der Medienkompetenz bieten wir das ‚Net-Piloten‘-Programm für Schulen an. Schülerinnen und Schüler werden von gleichaltrigen, speziell ausgebildeten ‚Net-Piloten‘ angeleitet, das eigene Nutzungsverhalten kritisch zu hinterfragen und die Herausforderungen im Umgang mit digitalen Medien zu meistern.“

Das „Net-Piloten“-Programm ist seit 2014 fester Bestandteil der BZgA-Jugendkampagne „Ins Netz gehen“ zur Prävention von exzessiver Mediennutzung. Das schulische Projekt hat zum Ziel, Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse für eine kritische Reflexion ihres eigenen Mediennutzungsverhaltens zu sensibilisieren. Die geschulten „Net-Piloten“ sind Vorbilder und geben in Workshops erlangtes Wissen an Mitschülerinnen und Mitschüler jüngerer Jahrgänge weiter.

Die BZgA bietet auch im Jahr 2020 kostenfreie Schulungen für kommunale Fachkräfte der Suchtprävention und Lehrkräfte an, um das „Net-Piloten“-Programm in ihren Schulen umzusetzen. Die Schulung als Multiplikatorin und Multiplikator dauert zwei Tage und wird kostenfrei von der BZgA in Zusammenarbeit mit „update“, der Fachstelle für Suchtprävention Bonn, angeboten.

Bislang konnten bundesweit mehr als 600 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult werden. Diese haben über 4000 Schülerinnen und Schüler zu „Net-Piloten“ ausgebildet. In den schulischen Workshops wurden von „Net-Piloten“ mehr als 32.000 Mitschülerinnen und Mitschüler erreicht. Und knapp 20.000 Eltern, Lehrerinnen und Lehrer haben über Informationsveranstaltungen eine Einführung zum Thema exzessive Mediennutzung und praktische Tipps erhalten.

Weiterführende Informationen und Schulungstermine für das Jahr 2020 unter: [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) [1]

Angebote der BZgA zur Prävention der exzessiven Mediennutzung:

Informationsportal für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte:

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) [1]

Beratung per E-Mail für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte unter:



[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung) [2]

Informationsportal für Jugendliche:

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) [3]

Online-Selbsttest „Check dich selbst“ für Jugendliche:

[www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig](http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig) [4]

Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche:

[www.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home) [5]

Broschüre für Eltern „Online sein mit Maß und Spaß“ unter:

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/1958](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/1958) [6]

Faltblätter für Jugendliche:

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“ unter:

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2105](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2105) [7]

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“ unter:

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2259](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2259) [8]

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [9]

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [10]

BZgA-Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:

Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in



das Kölner Ortsnetz)

Studiendaten der BZgA zum Thema:

„Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internet“ zum Download unter:  
[www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention](http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention) [11]

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [12]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [13]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [14]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:52):** <http://medkom24.eu/node/24528>

**Links:**

[1] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de>

[2] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung>

[3] <http://www.ins-netz-gehen.de>

[4] <http://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>

[5] [http://www.ins-netz-gehen.de/das\\_andere\\_leben/home](http://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home)

[6] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/1958>

[7] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2105>

[8] <http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2259>

[9] <mailto:order@bzga.de>

[10] <http://www.bzga.de/infomaterialien>

[11] <http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention>



[12] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[13] <http://www.bzga.de>

[14] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)