

**„Immer online – nie mehr allein?“:
Digitaler Stress gefährdet ein gesundes
Lernen und Aufwachsen
10-20-17 | Köln**



Junge Menschen verwirklichen sich zunehmend im „Digitalen“, in den neuen Medien, in den sozialen Kanälen und ihnen ist dabei nicht bewusst, welchen großen Gefahren sie dort ausgesetzt sind. Zunehmendes Suchtverhalten, Bewegungsmangel und Defizite in der Ernährung lösen sowohl mentalen als auch physischen Stress aus.

Und die (Lern-)begleiter, die Eltern und Lehrkräfte, können selten Schritt halten mit der Schnelligkeit der Digitalisierung und somit häufig auch nicht adäquat den Jugendlichen beiseite stehen.

Unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe findet daher am Nicolaus-Cusanus-Gymnasium in Bonn-Bad Godesberg erstmalig in Deutschland ein ganz besonderes Training für Schüler, Eltern und Lehrkräfte statt. Vom 18. bis 20. Oktober

erlernen sie in interaktiven Workshops den sicheren und vor allem gesunden Umgang mit den digitalen Möglichkeiten durch versierte Medienpädagogen, Psychologen, Ernährungs- und Fitnessexperten sowie Stars aus der Social Media Welt. Die knapp 80 Schülerinnen und Schüler der 7. Jahrgangsstufe können in den Workshops zu YouTube, Instagram, Bloggen und Journalismus im digitalen Zeitalter ihr Können beweisen. Gemeinsam erstellen Sie anschließend Praxisbeiträge zum Thema digitaler Stress und gesunder Umgang mit den digitalen Medien.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: „Sehr gerne habe ich die Schirmherrschaft für das erste DIGI CAMP übernommen. Das Projekt leistet einen wichtigen Beitrag, Kinder und Jugendliche im Zeitalter von Internet, Facebook und Co. vor gesundheitlichen Risiken – wie beispielsweise Aufmerksamkeitsstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten – zu schützen und sie ‚fit‘ für das digitale Zeitalter zu machen. Gepaart mit einer ‚gesunden‘ und kritischen Haltung gegenüber den neuen Medien, die durch das DIGI CAMP geübt wird, werden Kinder und Jugendliche stark gemacht und sind besser gewappnet vor möglichen Gesundheitsgefahren.“

Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER in NRW: „Knapp 97 Prozent aller 12- bis 19-Jährigen in Deutschland besitzen ein Handy. Jeder Dritte von ihnen hat schon einmal einen Fall von Cybermobbing im Bekanntenkreis erlebt. Höchste Zeit also, um aktiv zu werden. Wenn wir Heranwachsende gegen Cybermobbing, Internetsucht oder Sexting schützen möchten, müssen wir ihnen frühzeitig einen bewussten Umgang mit den Neuen Medien vermitteln. Wer die Fallstricke kennt, kann besser auf ein ausgewogenes Maß an Konsum und Herausgabe von Informationen achten – und die Vorteile der Neuen Medien für sich nutzen. Schließlich bietet die Digitalisierung zahlreiche Chancen für eine gesunde Lebensweise.“

Dr. Stefan Poppelreuter, als leitender Psychologe in der Akademie von TÜV Rheinland verantwortlich für das Projekt DIGI CAMPS: „Gerade für einen Prüfkonzern spielen die Themen Digitalisierung und IT-Security eine immer größere Rolle. Nur wer sensibilisiert und aufgeklärt ist, kann die vielfältigen Chancen dieser Technologien nutzen. Daher fördern wir den Kompetenzaufbau für ein sicheres, aber auch gesundes Nutzungsverhalten – gerade bei jungen Menschen.“ Im Rahmen der Konzeption des Präventionsprojektes beschäftigte sich der TÜV Rheinland detailliert mit dem aktuellen Forschungsstand zu digitalen Medien und digitalem Stress und unterstützt den integrativen Ansatz der DIGI CAMPS – Life in Balance auch in der Praxis – durch ein inhaltliches Modul zum Thema Nutzungsverhalten und Sucht.“

Simone Stein-Lücke, Gründerin der BG3000: „Mit unseren digitalen Bildungsformaten gehen wir neue innovative Wege und begeistern dabei bundesweit. Nun heben wir dies mit unseren Präventionspartnern BARMER und TÜV Rheinland jedoch auf ein ganz neues Level und Niveau: Mit dem Projekt ‚Immer online – nie mehr allein?‘ adressieren wir nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Eltern und Lehrer. Die DIGI CAMPS – Life in Balance bieten on- und offline Erziehungsratgeber, fördern Digitalaufklärung und mentale wie physische Gesundheit und regen zu gesundheitsfördernden Modulen in der Schule an. Kurz: Wir bilden Schülerinnen und Schüler sowie Ihre Begleiter zu Multiplikatoren aus und betreiben Prävention nach innen und außen.“

Nicole Auen, Schulleiterin am Nicolaus-Cusanus-Gymnasium: „In der Schule legen wir den Grundstein für den weiteren Lebensweg der Jugendlichen, unseren Nachwuchskräften. Unsere Aufgabe ist es, sie kompetent auszubilden, auf das Berufsleben vorzubereiten und Ihnen das ‚richtige‘ Werkzeug an die Hand zu geben. Da in allen Lebensbereichen die Digitalisierung eine zunehmend

tragende Rolle spielt, müssen auch wir neue Wege in der Bildung gehen. Daher sind wir dankbar, dass uns das DIGI CAMP hierbei unterstützt.“

Über „Immer online – nie mehr allein?“ | DIGI CAMPS – Life in Balance

Das Präventionsprojekt „Immer online – nie mehr allein?“ mit seinen DIGI CAMPS – Life in Balance ist ein gemeinsames Projekt der Krankenkasse BARMER und BG3000 in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland. Es handelt sich dabei um ein interaktives Bildungsformat für Jugendliche an Schulen in ganz Deutschland. Ziel ist es, Chancengleichheit und digitale Bildung für alle Kinder voranzutreiben. Erfahrene Referenten aus der Jugendarbeit und dem Gesundheitswesen, Experten aus der Wirtschaft sowie junge Profis aus der Praxis geben Einblicke in ihre Arbeit und führen junge Erwachsene an die Themen Chancen und Risiken des Web, sensibler Umgang mit Daten, kreative Verwirklichung eigener Ideen und Projekte sowie Berufsorientierung heran. Dabei ist auch von großer Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie ein gesundes, ausgewogenes Leben im Netz aussieht. Wenn Heranwachsende lernen, wo die Risiken der Mediennutzung liegen und welche körperlichen und mentalen Stressfaktoren damit verbunden sein können, gelingt es ihnen, digitale Angebote klug und eigenverantwortlich für ein gesundes (digitales) Leben zu nutzen.

Kontakt für Journalisten: Jörg Meyer zu Altenschildesche
Telefon: +49 221 806-2255
E-Mail: joerg.meyer@de.tuv.com

TÜV Rheinland ist ein weltweit führender unabhängiger

Prüfdienstleister mit fast 150 Jahren Tradition. Im Konzern arbeiten über 20.000 Menschen rund um den Globus. Sie erwirtschaften einen Jahresumsatz von 2 Milliarden Euro. Die unabhängigen Fachleute stehen für Qualität und Sicherheit von Mensch, Technik und Umwelt in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen. TÜV Rheinland prüft technische Anlagen, Produkte und Dienstleistungen, begleitet Projekte, Prozesse und Informationssicherheit für Unternehmen. Die Experten trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und Branchen. Dazu verfügt TÜV Rheinland über ein globales Netz anerkannter Labore, Prüfstellen und Ausbildungszentren. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption.

Website www.tuv.com