



## **„Gerne im Netz – aber mit Maß“ Zur Gamescom: Tipps der BZgA zum Umgang mit Sozialen Netzwerken**

Von *voelker-albert*

Erstellt am 19 Aug 2013 - 09:37

„Gerne im Netz – aber mit Maß“

Zur Gamescom: Tipps der BZgA zum Umgang mit Sozialen Netzwerken

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.

„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.

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) [1] 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.

Weitere Informationen:

Info-Flyer „Computerspiele? Find ich toll! Wo ist das Problem?“

Info-Flyer „Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“

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

Alle Materialien stehen zum Download unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung> [2] 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) [3], [www.bzga.de](http://www.bzga.de) [4].



**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](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [5]

<http://www.bzga.de> [4]

RSS-Feed: <http://www.bzga.de/rss-presse.php> [6]

Twitter: [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de) [7]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:35):** <http://www.medkom24.eu/node/18069>

**Links:**

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

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

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

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

[5] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>

[6] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>

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