

Pressemitteilung

Stress im Netz vermeiden – Neuer Online-Kurs für Jugendliche **Schulinitiative „Pausenlos gesund“ gibt Tipps für einen stressfreien Umgang mit Internet und Social Media**

Berlin, 12.09.2023 – Mit dem Smartphone immer und überall online sein, das richtige Bild für Instagram aussuchen und im Feed nichts verpassen: Das Internet macht vieles möglich. Aber die ständige Erreichbarkeit hat auch ihre negativen Seiten. Wie schafft man es, digitalen Stress zu vermeiden und digitale Medien selbstbestimmt und achtsam zu nutzen? Der neue Online-Kurs „Stress im Netz“, der jetzt das Angebot der Schulinitiative „Pausenlos gesund“ erweitert, vermittelt spielerisch einen vernünftigen Umgang mit den digitalen Medien.

In unserem Alltag – sei es auf der Arbeit, in der Schule oder in der Freizeit – begleiten uns digitale Geräte kontinuierlich. Wir nutzen sie, um mit anderen in Kontakt zu sein, zu kommunizieren, für die Organisation von Aufgaben oder auch zum Spielen. Sie können aber auch zu Stress oder Suchtverhalten führen. Wie aber sieht eine gute Balance in der Mediennutzung aus? Der neue Kurs "Stress im Netz" geht dieser Frage nach. Es ist der dritte Kurs auf der E-Learning-Plattform „Gesundweiser“, der zur Schulinitiative der Stiftung Gesundheitswissen gehört. Er vermittelt einfach und anhand der Lebenswirklichkeiten von Jugendlichen, wie man den Gefahren der Online-Welt begegnen kann, um digitalen Stress zu vermeiden und die psychische Gesundheit zu schützen. „Uns geht es nicht darum, nur vor den Gefahren zu mahnen, sondern vielmehr die Heranwachsenden bei einem kompetenten und bewussten Umgang mit Medien zu unterstützen,“ erklärt PD Dr. med. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen.

Von Modul zu Modul gegen digitalen Stress

Die Kurse auf der Lernplattform gesundweiser.de sind in Module aufgeteilt. In den frei wählbaren Modulen des aktuellen Kurses „Stress im Netz“ geht es u.a. darum, das eigene Medienverhalten zu reflektieren, zu erfahren, welche Mechanismen hinter den Social-Media-Plattformen stecken und zu erlernen, was digitaler Stress ist und welche Strategien es gibt, um für eine stressfreie Mediennutzung zu sorgen. Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I.

Der Kurs „Stress im Netz“ besteht aus fünf Modulen sowie einem Extra-Modul:

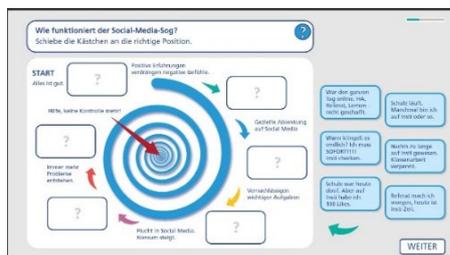
- Der Stress-Level-Check – Was ist digitaler Stress? Bin ich digital gestresst?
- Geschockt. Geblockt – *Tasteless*-Inhalte und wie man sich davor schützen kann.
- Lost and Found – Der richtige Umgang mit Informationsflut im Netz.
- Der Wolf im Schafspelz – Cybergrooming: Warnsignale und online sicherer unterwegs sein
- Die Gefangene von Instagram – Die Gefahren von Social-Media
- EXTRA: Topping mit Suchtgefahr

Junge Menschen in einer bewussten und kompetenten Mediennutzung unterstützen

Damit Kinder und Jugendliche einen kompetenten und selbstbestimmten Umgang mit Medien lernen, ist es besonders wichtig, sie in ihrer Lebenswirklichkeit abzuholen. Genau so ist das neue E-Learning-Angebot aufgebaut. Der Schauplatz: Eine Arztpraxis. Die Darstellerinnen und Darsteller: Eine fiktive Familie und ihr Umfeld. Mit den Protagonisten und Digital Natives Romy und Ajit lernen Jugendliche den sinnvollen Umgang mit digitalen Anwendungen und den Herausforderungen des Internets. Gemeinsam lösen sie die Probleme von Katja (Romys Mutter), die im Social Media-Sog verschwindet, Lars (Romys Vater), der durch Tasteless-Inhalte verstört ist, Heinzl, der einem Internet-Spiel verfällt statt sich um seine Krankheit zu kümmern und Gerda (Romys Oma), die, ähnlich wie bei Cybergrooming, auf einen Love-Scam reinfällt.

Digital geht auch stressfrei

Zusammen mit Romy und Ajit können alle, die den neuen Kurs der Stiftung Gesundheitswissen durchspielen, herausfinden, welche Gefahren in der digitalen Welt lauern und wie man sie umgehen kann. Im



Einführungsmodul geht es darum, die unterschiedlichen digitalen Stressoren kennenzulernen und die eigenen Stress-Grenzen in der digitalen Welt zu erkennen.

Anschließend geht der Kurs in den weiteren Modulen vertiefend auf spezifische Stressfaktoren und -gefahren ein. Mit unterschiedlichen Aufgabentypen werden Schülerinnen und Schülern die Mechanismen von Social Media, Cybergrooming, Handysucht und ständiger Erreichbarkeit nähergebracht. Abgeschlossen wird der Kurs mit einem kleinen Wissenstest, bei welchem man einen digitalen Pokal gewinnen kann.

Spielend. digital. kompetent. – die Lernplattform „Gesundweiser“

Die digitale Lernplattform „Gesundweiser“ gibt es seit Sommer 2021. Sie richtet sich vorrangig an Jugendliche der Sekundarstufe I sowie an alle Interessierten und ist ein Wegweiser durch die digitale Gesundheit und Bestandteil der Schulinitiative „Pausenlos gesund“, eine Initiative der Stiftung Gesundheitswissen.

Auf der Lernplattform werden aktuell drei Kurse angeboten:

- **Kurs 1: „Das Hühnersuppen-Dilemma“** erklärt, wie man verlässliche Informationen im Internet erkennt, worauf man bei der Suche im Netz achten sollte und was Evidenz bei Gesundheitsinformationen ist.
- **Kurs 2: „Die APPokalypse? – Cleverer Umgang mit Gesundheits-Apps“** ist der Welt der Gesundheits-Apps gewidmet und vermittelt, worauf man beim Herunterladen einer App und beim Datenschutz achten sollte.
- **Kurs 3: „Stress im Netz“** vermittelt den stressfreien und sicheren Umgang von digitalen Technologien und Medien.

➤ [Direkt zur Lernplattform „Gesundweiser“](#)

➤ [Mehr über die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ erfahren](#)

Hintergrund: Was ist digitaler Stress?

Von digitalem Stress spricht man, wenn durch die Nutzung von digitalen Technologien und Medien bewusst oder unbewusst Stress ausgelöst wird. Studien zeigen insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und erhöhten Belastungssymptomen. Phänomene, wie die Angst, ein spannendes, interessantes Erlebnis zu verpassen oder das Gefühl, dass andere ein besseres und erfüllteres Leben führen sowie die ständige Erreichbarkeit stehen im Zusammenhang mit Symptomen wie sozialem Druck, Depressionen und Angstzuständen. Umso wichtiger ist es, die mentale Gesundheit von Jugendlichen in den Blick zu nehmen und sie in dieser Hinsicht zu schulen.

Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie den Newsletter der Schulinitiative „Pausenlos Gesund“: <https://pausenlos-gesund.de/newsletter>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.