



## Safer Internet Day 2021

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



Anlässlich des Safer Internet Day am 09. Februar weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Risiken der übermäßigen Mediennutzung hin. Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags junger Menschen – aktuell noch verstärkt durch Onlineschooling oder Homeoffice. Einige digitale Angebote sind mit dem Risiko einer exzessiven, suchtvähnlichen Nutzung verbunden. Dies gilt zum Beispiel für Computerspiele, aber auch für Soziale Netzwerke oder digitale Unterhaltungsangebote.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig: „Digitale Medien sind ungemein vielseitig, machen Spaß, können uns schnell weltweit miteinander vernetzen und Informationen verschaffen. Auf der anderen Seite sind digitale Medien etwas, was man erlernen und kennenlernen muss. Was früher der Fernseher war, sind heute YouTube, Instagram, WhatsApp etc.

Meine Kampagne ‚Familie, Freunde, Follower‘, die gemeinsam von Kinderärzten mitentwickelt wurde, gibt leicht verständliche Tipps, wie das Zusammenleben mit digitalen Medien zuhause gut funktionieren kann. Mit Tobi Krell, besser bekannt als Checker Tobi, haben wir ein Video produziert, das sich zielgruppenorientiert dieses Themas annimmt [www.drogenbeauftragte.de/familiefreundefollower](http://www.drogenbeauftragte.de/familiefreundefollower).“

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

Aktuelle Studienergebnisse der BZgA belegen, dass die Computerspiel- und Internetnutzung unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Jahr 2019 weiter angestiegen ist. Bis zu 24 Stunden wöchentlich verbringen junge Menschen im Internet und mit Computerspielen.

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA: „Besonders beliebt sind der Austausch per Chat, das Streamen von Musik und Videos und das Surfen im Internet. Das zeigen unsere Studiendaten. Um exzessiver Mediennutzung vorzubeugen, bietet die BZgA mit dem neu überarbeiteten Internetangebot [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) Tipps für alternative Beschäftigungen, einen Selbsttest ‚Check dich selbst‘ und das Verhaltensänderungsprogramm ‚Das andere Leben‘. Neu ist der Echtzeitblog, in dem junge Bloggerinnen und Blogger persönliche Medien-Erfahrungen teilen.“

Das BZgA-Präventionsangebot [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) sensibilisiert Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren für die Risiken von Internetangeboten, um internetbezogenen Störungen oder einer Computerspielsucht vorzubeugen. Das Onlineangebot [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info) informiert erwachsene Bezugspersonen über ihre wichtige Vorbildrolle für Jugendliche.

Eltern, Lehrkräfte und Suchtpräventionsfachkräfte finden auf dieser Internetseite



Hintergrundinformationen, digitale Beratungsangebote zum Thema sowie Daten und Fakten zur Mediennutzung Jugendlicher. Ergänzend bietet das Portal Tipps für die Gesprächsführung in Familien zum Thema Onlinenutzungsverhalten und ein E-Mail-Beratungsangebot für individuelle Fragen.

Die Kampagne „Ins Netz gehen“ wird von der BZgA seit 2011 umgesetzt und umfasst neben dem Internetangebot auch das schulische Peer-Projekt „Net-Piloten“, das bundesweit in Kooperation mit den Ländern angeboten wird, inklusive begleitender Printmedien.

Angebote zur Prävention exzessiver Mediennutzung im Jugendalter

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) [<http://www.ins-netz-gehen.de>]: Onlineportal für Jugendliche mit Selbsttest und Online-Verhaltensänderungsprogramm und #Echtzeitblog

[www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info) [<http://www.ins-netz-gehen.info>]: Onlineportal für Eltern, Bezugspersonen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren mit Mail-Beratungsprogramm

Infomaterialien

- Flyer zum Thema „Computerspiele im Internet“ für 12- bis 18-jährige Nutzerinnen und Nutzer von Computerspielen und Internet
- Flyer zum Thema „Soziale Netzwerke“ für 12- bis 18-jährige Jugendliche, die Soziale Netzwerke nutzen
- Flyer für Jugendliche zum Selbsttest
- Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“
- Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ in leichter Sprache
- Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ in englischer Sprache: „A parents guide to managing digital media“
- Informationsflyer für Eltern in leichter Sprache

Die Printmedien können kostenfrei bei der BZgA bestellt werden:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

E-Mail: [bestellung\(at\)bzga.de](mailto:bestellung(at)bzga.de)

Fax: 0221/8992257

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

BZgA-Peer-Projekt „Net-Piloten“ für Schulen:

[www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/](http://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/) [<http://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/>]

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 zum Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

Der Teilbericht der BZgA-Repräsentativbefragung „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019 – Teilband Computerspiele und Internet“ steht hier zum Download bereit:



**GLUECKSSPIELBLOG.DE**

**Glücksspiel-Blog Deutschland**

<https://www.gluecksspielblog.de/>

---

[www.bzga.de/forschung/studien](http://www.bzga.de/forschung/studien)

[<http://www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/die-drogenaffinitaet-jugendlicher-in-der-bundesrepublik-deutschland-2019-1/>]

Quelle: OTS / Bild: © pepsprog/pixelio.de [<http://www.pixelio.de>]

<https://www.gluecksspielblog.de/Blogging-for-gambling/10/Safer-Internet-Day-2021>