

## **Pressemitteilung**

### **Schüler wappnen sich gegen digitalen Stress**

**Immer online – nie mehr allein?**

Hannover, 20. September 2018 – Seit dem Herbst 2017 fördert die BARMER das Projekt „Immer online – nie mehr allein?“. Dabei konnten seither 3.300 Schülerinnen und Schüler in so genannten „Digi Camps“ den verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone und Social Media erlernen. „Das Training im Unterricht beinhaltet, digitale Medien so zu nutzen, dass sie nicht negativ auf Gesundheit und Sozialverhalten wirken“, sagt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen.

### **Aktiv gegen Cybermobbing**

Knapp 97 Prozent aller 12- bis 19-Jährigen in Deutschland besitzen ein Handy. Jeder Dritte von ihnen hat laut der Landesanstalt für Medien in NRW 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“, so Sander. Wer die Fallstricke kennt, könne 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“, betont die Kassenchefin.

### **Handy nicht den Takt vorgeben lassen**

Sander empfiehlt sowohl Heranwachsenden, als auch ihren Eltern, mit Veränderungen im Alltag eine persönliche Strategie für ein digitales Fasten zu entwickeln. Dazu gehörten Pausen, in denen Smartphone und Internet bewusst unbeachtet bleiben. Eine Möglichkeit sei, den Flugmodus einzuschalten. In der Freizeit sollten berufliche Mails nicht beantwortet werden. Digitaler Stress lasse sich vermeiden, wenn das Handy nicht den Takt vorgebe. Dabei helfe, Apps Push-Benachrichtigungen zu verwehren und Smartphones vom Esstisch oder zur Nachtruhe aus dem Schlafzimmer zu verbannen. „Man sollte sich klarmachen, wie viel Zeit das Smartphone kostet, und diese Zeit zumindest zum Teil wieder analog nutzen“, sagt Sander.

Mehr zu Digi Camps: unter [www.barmer.de/q100718](http://www.barmer.de/q100718)

**Landesvertretung**

**Niedersachsen**

**Bremen**

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Neue Besucheranschrift:  
Goseriede 4/Gebäudeteil C  
30159 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](http://www.twitter.com/BARMER_NIHB)  
[presse.ni.hb@barmer.de](mailto:presse.ni.hb@barmer.de)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)