

## Training für digitale Gesundheit am Christian von Mannlich-Gymnasium

**Homburg, 12. April 2018.** Unter dem Motto „Immer online - nie mehr allein?“ hat am Christian Mannlich-Gymnasium in Homburg ein „DIGI CAMP“ stattgefunden. Bei dem dreitägigen Training lernten Schüler, Eltern und Lehrkräfte in interaktiven Workshops den sicheren und gesunden Umgang mit digitalen Medien durch versierte Medienpädagogen, Psychologen, Ernährungs- und Fitnessexperten sowie Stars aus der Social-Media-Welt. Initiatoren und Organisatoren des dreitägigen DIGI CAMPS s waren die Krankenkasse BARMER, der TÜV Rheinland und die BG3000, ein Social Impact Start-up, das digitale Projekte umsetzt.

Rund 100 Schüler der achten Jahrgangsstufe entfalteten sich kreativ in Workshops wie „YouTube – Broadcast Yourself“, „Instagram entdecken“, „Prezi: Powerpoint war gestern“ und „Bloggen wie es dir gefällt“. Gemeinsam erstellten sie Praxisbeiträge zum Thema digitaler Stress und gesunder Umgang mit den digitalen Medien.

Hansjörg Lambrix, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Homburg, besuchte das DIGI CAMP. Er sagte: „Junge Menschen verwirklichen sich zunehmend im Digitalen. Oft ist ihnen nicht klar, welchen großen Gefahren sie dort ausgesetzt sind. Dazu gehören psychische Störungen, körperliche Erkrankungen, Schlafmangel, soziale Isolation, Mobbing und Sexting. Eltern und Lehrkräfte können selten Schritt halten mit der Digitalisierung und Jugendlichen nicht immer adäquat beiseite stehen. Bei den DIGI CAMPS sollen Jugendliche ohne erhobenen Zeigefinger lernen, verantwortungsvoll digitale Medien zu nutzen ohne den Spaß daran zu verlieren. Zugleich sollen die DIGI CAMPS den Jugendlichen alternative Freizeitmöglichkeiten aufzeigen und die Eltern sowie Lehrer einbeziehen. Zusammen mit dem Einsatz von Stars aus der digitalen Welt zur Wissensvermittlung ist das Konzept der DIGI CAMPS bundesweit einmalig.“

**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.“

**Wolfram Peters, Schulleiter am Christian von Mannlich-Gymnasium:** „Auf der Suche nach echter, flexibler, zeitlich und örtlich unabhängiger, also immer vorhandener Unterstützung von Lernszenarien sind einerseits die Kostenträger gefragt, andererseits muss auf Seiten aller Beteiligten - Schüler, Lehrer, Eltern - für einen phantasievollen Input gesorgt werden, wie man die eigentlich vorhandenen Möglichkeiten moderner Technologie für einen verbesserten Lernprozess einsetzen kann. An dieser Stelle kommen die Digi Camps ins Spiel: Danke für Ihr Kommen. Wir freuen uns auf einen kreativen Input!“

### **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.

#### **Ansprechpartner:**

Matthias Bremmekamp

BG3000 Service GmbH  
Noeggerathstraße 43 | D-53111 Bonn  
Tel.: +49(0) 228 – 90 27 84 – 21  
E-Mail: [info@BG3000.de](mailto:info@BG3000.de)  
Internet: [www.bg3000.de](http://www.bg3000.de)

Boris Wolff

BARMER Pressestelle Rheinland-Pfalz/Saarland  
Tel.: 0800 – 333 004 452 - 231  
E-Mail: [boris.wolff@barmer.de](mailto:boris.wolff@barmer.de)  
Internet: [www.barmer.de](http://www.barmer.de)