

Fachnachmittag



**Gesund leben mit
Social Media**

Sindelfingen, 27. September 2016

DOKUMENTATION

Impressum:

Herausgeber:

Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen
Gesundheitsamt Böblingen

Redaktionelle Bearbeitung: Julius Krauss, Juliane Kallweit

Dezember 2016

Programm:

Grußwort:

Dr. Heidi Kalmbach-Heinz

Leitung, Gesundheitsamt des Landkreises Böblingen

Moderation

Rainer Steen

Dipl.-Pädagoge

Referent für Gesundheitsförderung und gesunde Schule, Mannheim

Vortrag

Dr. med. Gottfried Maria Barth

Universitätsklinikum Tübingen, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Kinder- und Jugendmedizin

Internet, Smartphone und Co

Vortrag

Uli Sailer

Freiberuflicher Medienreferent in der Jugend- und Erwachsenenbildung

Cybermobbing und Internetfallen – Was Eltern und Lehrer beachten können

Pause / Infostände

Vortrag

Prof. Dr. Oliver Zöllner

Hochschule der Medien Stuttgart, Institut für Digitale Ethik

Privatsphäre heute – und wie man sich schützen kann

Zusammenfassung der Ergebnisse

Plenum



Liste der Infostände:

- Psychologische Beratungsstelle
Kreis Böblingen
<http://lrabb.de/,Lde/start/Service+ +Verwaltung/Psychologische+Beratungsstellen.html>

- Thamar
Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, Böblingen
<http://www.thamar.de/home/>

- Verein Klasse 2000 e.V.
<http://www.klasse2000.de/>



Einleitung und Grußworte:

Zum dritten Mal fand eine Fachveranstaltung zum Thema Power Teenies im Landkreis Böblingen statt. Verantwortlich für die Veranstaltung ist die Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung und Prävention stärken“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen. Die Fachveranstaltung ist eine Handlungsempfehlung der Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen, die seit 2014 jedes Jahr stattfindet. Dieses Jahr lautete das Motto der Fachveranstaltung „gesund leben mit Social Media“.

Die Digitalen Medien sind längst zum ständigen Begleiter geworden. So ist zum Beispiel die Plattform Wikipedia das Nachschlagewerk der Gegenwart. Laut Wikipedia wird Social Media definiert als Digitale Medien und Technologie, die es Nutzern ermöglicht, sich untereinander auszutauschen und mediale Inhalte einzeln oder in Gemeinschaften zu erstellen.

Verbunden damit ist eine Veränderung unserer Erwartungshaltung an die Kommunikation. Während man früher drei Wochen auf eine Antwort per Brief wartete, erwartet man heute eine Antwort per E-Mail bereits nach wenigen Minuten. Auch Nachrichtendienste wie WhatsApp bilden hier keine Ausnahme. Die sich ständig steigende Geschwindigkeit unserer Kommunikationswege erzeugt Stress, dem sich viele Menschen heute nicht mehr entziehen können.

Digitale Medien als Teil des rasanten technischen Fortschritts, erzeugen aber auch Ängste, vor allem in der älteren Bevölkerung. Für unsere Gesundheit stellt sich letztlich die Frage, wie wir mit der ständigen Erreichbarkeit und Präsenz durch digitale Medien umgehen sollen und wie wir einen gesunden Umgang mit den neuen Medien Kindern und Jugendlichen vermitteln

Erste Städte richten Bodenampeln für Handy-Nutzer ein. Eine chinesische Stadt weist Smartphone-Nutzern eine eigene Spur auf dem Bürgersteig zu. Diese Meldungen zeigen, dass sich Politik und Umwelt auf das durchaus gefährliche, z.T. suchtähnliche Verhalten der neuen Mediengesellschaft einstellen. Doch auch die Kommunikation zwischen Menschen, das Miteinander ändert sich durch die immer häufiger werdende Nutzung von Social Media über PC und Smartphones. Personen, die nicht damit aufgewachsen sind, sehen ggf. in diesen Änderungen eine Gefahr oder fühlen sich damit unwohl. Für junge Menschen ist Social Media in den meisten Fällen eine Austauschplattform, die nicht mehr wegzudenken ist und zum täglichen Leben gehört, ja schon zu einem Grundbedürfnis wird. Ein Mensch ohne Smartphone und Email-Adresse scheint keine Identität zu haben. Viele haben jedoch auch schon erkannt, dass es immer wichtiger wird im Daten-Dschungel seine Privatsphäre zu schützen. Abgesehen von Unfallgefahren im Straßenverkehr sind auch noch weitere gesundheitliche Auswirkungen durch die ständige elektronische Erreichbarkeit zu erwarten.

Wie Eltern, Lehrer, Professionelle und auch Jugendliche mit diesem Medium bewusster umgehen können, sollte dieser Fachtag aufzeigen. Folgende Zielgruppen wurden erreicht: Multiplikatoren: Fachkräfte, Lehrer, Elternvertreter, Jugendleiter, Schulsozialarbeiter, Gemeindejugendreferenten sowie Jugendliche und Interessierte.

Am Anfang und in der Pause hatten die Teilnehmer/innen im Foyer Gelegenheit folgende Infostände zu besuchen: Tamar - Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, Psychologische Beratungsstellen im Kreis Böblingen und Verein Programm Klasse 2000 e.V.

Zum Thema Power Teenies fanden in den Jahren 2014 und 2015 schon zwei Veranstaltungen zu den Themen „Resilienzförderung und Stressbewältigung im Jugendalter“ und „seelisch g'sund bleiben im Medienalltag“ statt

Frau Dr. Heidi Kalmbach-Heinz, Leiterin des Gesundheitsamtes des Landkreises Böblingen bedankte sich im Grußwort bei den ReferentInnen, dem Moderator und den Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die den Fachnachmittag vorbereitet und unterstützt haben.

Einleitung: Moderation zu Internet, Smartphone und Co Rainer Steen

Dipl.-Pädagoge, Referent für Gesundheitsförderung und gesunde Schule, Mannheim

Mit drei Vorträgen wurde das Thema aus unterschiedlichen Standpunkten aus beleuchtet. Rainer Steen aus Mannheim moderierte die Veranstaltung und stellte immer wieder die den Zusammenhang zum Thema Gesundheit her.

An diesem Nachmittag befinden sich Schüler, Lehrer, Eltern, Psychotherapeuten und Sozialarbeiter von denen nur wenige ein Smartphone ohne Internetzugang besitzen im Publikum. Angekündigt wird der erste Vortrag durch ein Zitat von Sherry Turkle, Soziologin am Massachusetts Institute of Technology:

"Früher sah ich Computer, die die Illusion von Bekanntschaft anboten, ohne die Zumutungen, die Freundschaft mit sich bringt. Und dann, als die Programme wirklich gut wurden, boten sie die Illusion von Freundschaft, ohne die Zumutungen, die Intimität mit sich bringt"

Vortrag

Dr. med. Gottfried Maria Barth

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Tübingen

„Internet, Smartphone und Co“

Die Allgegenwärtigkeit des Smartphone bei Jugendlichen verleitet Erwachsene oft zu der Frage ob Jugendliche überhaupt nicht mehr kommunizieren können. Tatsächlich Kommunizieren sie dann aber häufig mit anderen Nutzern. Die Nutzung elektronischer Medien ist dabei häufig für die Jugendlichen eine Art sich von Erwachsenen abzugrenzen. Verbote auszusprechen erhöht in diesen Situationen meist nur den Reiz. Das Nicht-Miteinander-Reden, sondern über Smartphone mit anderen zu kommunizieren, ist ein Problem das auch unter Erwachsenen besteht und Kindern vorgelebt wird. Beispiel dafür sind Bundestagsdebatten in denen Abgeordnete auf ihre Smartphone starren statt die Reden zu verfolgen. Eine schädliche Wirkung ist beim Fernsehen im Kleinkindalter allerdings unumstritten. Das Verhaltenskontrollzentrums im Gehirn reift erst späte in der Entwicklung heran. Ein großer Medienkonsum stellt so verlorene Zeit für Beziehungserfahrungen dar. Die eine negative Entwicklung können beispielsweise emotionale Probleme und Konzentrationsbeeinträchtigung beinhalten. Trotz Angebot sitzen null bis dreijährige Kleinkinder in Deutschland wesentlich weniger häufig vor dem Bildschirm als zum Beispiel in den USA.

Ein Problem von Studiendaten zur Mediennutzung ist, dass bei der rasanten Entwicklung der digitalen Medien, Zahlen bei Veröffentlichung bereits veraltet sind. Im Trend lässt sich erkennen, dass immer kleinere Geräte genutzt werden (Computer → Laptop → Tablet PC).

Gleichzeitig findet eine Verschiebung vom stationären zu mobilen Geräten statt. Der Vorteil stationärer Geräte wie dem Computer ist, dass sie im Elternhaus, die Häufigkeit des Konsums für Eltern erlebbar war. Die Überwachung des Konsums von mobilen Geräten, wie Smartphone, durch die Eltern ist schwieriger. Hauptsächlich ist das Smartphone ein Instrument gegen Langeweile, zum Beispiel bei Wartezeiten. Bedenklich wird es dann, wenn der Nutzer es als schlimm empfindet sein Smartphone nicht dabei zu haben oder permanent nach neuen Nachrichten schauen muss.

Smartphone sind zum Alltagsgegenstand geworden. Es gibt bereits Ansätze sie auch in Therapien einzubinden. Bis heute wissen wir über die Auswirkungen normaler Mediennutzung wenig. Die exzessive Mediennutzung kommt seltener vor. Die Art der Computernutzung hat dabei keinen Einfluss auf die Art der Sucht. Dass die Nutzung des Mediums den Lebensalltag, wie Schule oder Ausbildung behindert ist ein erstes Anzeichen von beginnender Sucht.

Präventionsmaßnahmen können sein, Interesse zu zeigen und zusammen Selbstbeschränkungen festzulegen. Der Kontakt zu Kindern und Jugendlichen ist dabei sehr wichtig, sowie Ermutigung zum Lernen. Den Kindern und Jugendlichen sollten immer auch andere Möglichkeiten im Leben gezeigt werden.

Vortrag

Uli Sailer

Freiberuflicher Medienreferent in der Jugend- und Erwachsenenbildung

„Cybermobbing und Internetfallen – Was Eltern und Lehrer beachten können.“

Kindern wird heute oft zu früh und ohne nachzudenken ein Smartphone überlassen. Der soziale Druck ebenfalls eines zu besitzen kommt oft aus der Schule. Kinder den richtigen Umgang damit beizubringen ist oft schwer, da sich Eltern meist schlechter mit Smartphones auskennen als ihre Kinder. Dabei ist die Gefahr vor allem durch Hacker eine reale Bedrohung. Mobiler Datenklau ist durch das sorglose einloggen in offene W-LAN möglich.

Nicht nur einzelne Hacker auch Konzerne wie Google greifen Daten ihrer Kunden durch Angebote wie Google Suche und das Google Konto ab. Dabei lässt sich zum Beispiel der Aufenthaltsort und die zurückgelegte Route, bei eingeschalteter W-LAN oder GPS Verbindung einfach durch Google Protokolle aufrufen.

Erwachsene sollten kritisch gegenüber kostenlosen App und Software Angeboten sein und dies auch ihren Kindern vermitteln. Dabei sollten vor Installation einer App immer die Berechtigungen gecheckt werden, die bei Installation automatisch vom Nutzer an die App erteilt werden. Hierbei sollte man sich im Klaren sein, dass Berechtigungen zur Verwendung von eingebauter Kamera und/oder Mikrophon von Hackern oder dubiosen Anbietern als Spionagemittel bzw. als Aufnahmemöglichkeit für Erpressungsmittel verwendet werden können.

Im Gamingsektor (Spielesektor) sind vor allem die vermeintlich kostenlosen Spiele mit InAppkäufen, die in Appstores angeboten werden stark in der Kritik. Dabei sollen Kreditkarte oder andere Zahlungsmittel angegeben werden, um später im Spiel den Bezahlvorgang zu erleichtern. Kinder und Jugendliche ohne Verhältnis zum Geld können sich oder ihre Eltern verschulden. In diesen Fällen sollte man sich unabhängige Beratungsdienste, wie den von Herrn Sailer, wenden. Präventiv sollten Eltern ihren Kindern nicht einfach das Smartphone überlassen, sondern sich gemeinsam mit ihnen mit dem Medium auseinandersetzen.

Außerdem ist es hilfreich die Drittanbietersperre zu aktivieren um unbeabsichtigte Käufe zu verhindern.

Vortrag

Prof. Dr. Oliver Zöllner

Hochschule der Medien Stuttgart, Institut für Digitale Ethik

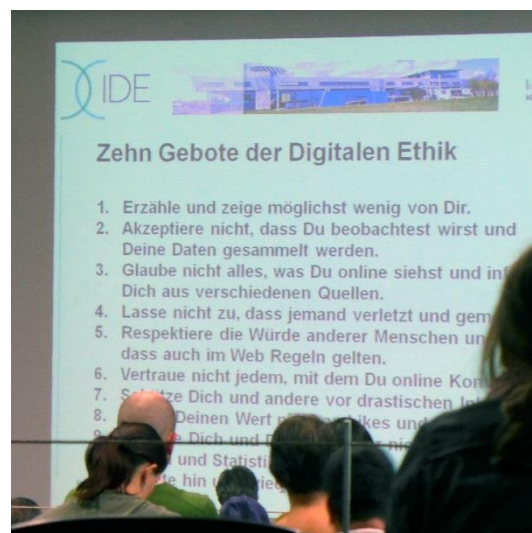
Privatsphäre heute – und wie man sich schützen kann

Ethik beinhaltet mehrere Aspekte. Zum einem meint Ethik das gute, gelingende Leben für jeden Einzelnen sowie für die Gesellschaft. Außerdem will Ethik Orientierung sein und den Menschen in die Lage versetzen sich mit den Voraussetzungen für ein gut, gelingendes Leben auseinanderzusetzen. Digitale Ethik meint also nach jenen Bedingungen zu suchen die ein gut, gelingendes Leben mit digitalen Medien ermöglichen. Für die Digitale Ethik bedeutet das, dass wir uns überlegen wie wir mit der ständigen Erreichbarkeit, welche wir als selbstverständlich empfinden, umgehen und in Zukunft umgehen wollen. Dabei ist vor allem die Privatsphäre entscheidend. Welche Auswirkungen haben das posten von Bildern der Familie mit Namen und Ortsangabe. Welche Konsequenzen hat es, wenn Facebook unsere Daten an Dritte weitergibt? Die Sozialen Netzwerke haben einen Bewusstseins- und Haltungswandel bewirkt. Von der linearen Buchkultur zu zirkulären Netzwerkkultur. Dies beeinflusst unser Selbstbild weg von einem individuellen Selbst hin zu einem relationalen Selbst. Relationales Selbst bedeutet in diesem Fall Fremdbestimmung durch Dritte ausgesetzt zu sein, die eigenen Handlungen sind von anderen ständig zurück verfolgbar und das Individuum ist großem Herdendruck ausgesetzt.

Das Institut für Digitale Ethik stellt sich die Fragen, was sich in unserer Gesellschaft verändert und wie ein Dialog mit Usern und Anbietern stattfinden kann.

Es ist Zeit über den richtigen Umgang mit Digitalen Medien und Social Media nachzudenken. Ein Lösungsansatz wäre in Zukunft auf Datensparsamkeit zu achten, die freigegebenen Daten wenn möglich zu vernebeln (durch ausgedachte Spitznamen oder mal einen Ringtausch von Bonuskarten im guten Freundeskreis).

Dabei ist es wichtig Privatheitskompetenz nicht nur zu predigen sondern auch vorzuleben. Das letzte der, vom Institut für Digitale Medien entwickelte, 10 Gebote der Digitalen Ethik lautet: Schalte hin und wieder ab und nimm dir eine Auszeit.



Weiteres Vorgehen:

Bis Dezember wird es eine kurze Dokumentation auf der Homepage des Landratsamtes unter „Gesundheitskonferenz“ geben. Die zuständige Arbeitsgruppe der Gesundheitskonferenz wird die Veranstaltung auswerten, sowie über weitere Schritte beraten und in der nächsten Gesundheitskonferenz informieren.