



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Gemeinsame Pressemitteilung

## Safer Internet Day 2019: Neuer BZgA-Ratgeber unterstützt Eltern beim richtigen Umgang mit digitalen Medien

Köln/Berlin, 31. Januar 2019. Aktuelle Studienergebnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen, dass 12- bis 25-Jährige in Deutschland in ihrer Freizeit jeden Tag durchschnittlich mindestens drei Stunden und am Wochenende bis zu vier Stunden online sind. Etwa 270.000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren zeigen zudem eine problematische Nutzung des Internets und von Computerspielen.

Wie können Eltern auf die ständige Verfügbarkeit von Online-Angeboten über das Smartphone in der Medienerziehung richtig reagieren? Unterstützung bietet die neue Broschüre der BZgA „Online sein mit Maß und Spaß – Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien“. Darauf weist die BZgA anlässlich des Safer Internet Day am 05. Februar 2019 hin.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, **Marlene Mortler**, erklärt: "Das Internet ist insbesondere für junge Menschen selbstverständlich, es gehört zu ihrem Alltag. Die meisten nutzen es täglich zum Chatten, zum Spielen oder zum Zeitvertreib. Neben all dem Spaß, den die digitalen Medien machen, gibt es aber auch gesundheitliche Risiken, die wir nicht ausblenden können. Studien belegen, dass eine übermäßige, unkontrollierte Nutzung von Smartphone, Computerspielen und Internet zu suchähnlichen Entwicklungen führen kann. Daher müssen Kinder und Jugendliche wissen, wie sie mit den neuen Medien umgehen sollen. Erwachsene sind aufgefordert, hier ganz klare Vorgaben zu machen, Hilfestellungen zu geben und vorzuleben, wie man Internet und Co. sicher und sinnvoll nutzen kann. Ohne Regeln läuft es nicht!"

**Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, betont: „Die Entwicklung der Medienkompetenz junger Menschen ist ein Prozess, den Erziehende fördernd begleiten sollten mit dem Ziel, Jugendliche im eigenverantwortlichen und selbstkritischen Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen. Der BZgA-Elternratgeber hilft zu erkennen, ob Kinder digitale Medien in riskanter oder problematischer Weise nutzen. Eltern sollten ihre Sorgen bezüglich des Nutzungsverhaltens mit den Kindern auch direkt besprechen. Dazu bietet der Ratgeber hilfreiche

Die Drogenbeauftragte der  
Bundesregierung

Friedrichstr. 108  
10117 Berlin

Tel. +49 (0)30 18441-2241  
Fax +49 (0)30 18441-4960

[saskia.solar@bmg.bund.de](mailto:saskia.solar@bmg.bund.de)  
[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
BZgA

Maarweg 149-161  
50825 Köln

Tel. +49 (0) 221 8992-280

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

Tipps, wie sie mit dem Nachwuchs – ohne erhobenen Zeigefinger – ins Gespräch kommen können. Entscheidend ist, Eltern dafür zu sensibilisieren, dass sie für ihre Kinder generell Vorbildfunktion haben, auch was die eigene Nutzung von Smartphone, Tablet oder PC angeht.“

Ein inhaltlicher Schwerpunkt der neuen Broschüre der BZgA sind die „Tipps zur Mediennutzung“: welche Vereinbarungen zur Nutzung digitaler Medien gemeinsam aufgestellt werden können, zum Beispiel festgelegte Offline-Zeiten, oder welche Online-Angebote genutzt werden dürfen.

Darüber hinaus wird auf weitergehende Beratungsmöglichkeiten und konkrete Hilfsangebote verwiesen. Beispielsweise können Eltern im BZgA-Portal [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) Fragen zum Thema und bei Problemen mit digitalen Medien stellen. Sie erhalten eine individuelle E-Mailberatung von qualifizierten Beraterinnen und Beratern. Zudem bietet die BZgA eine Suchfunktion, um bundesweit Beratungs- sowie Behandlungsangebote vor Ort zu finden.

Der Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ ist ein Informationsangebot der BZgA-Jugendkampagne „Ins Netz gehen“ zur Prävention exzessiver Mediennutzung im Jugendalter: [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) und [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

**Weitere Materialien der BZgA zum Thema:**

- „Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“ - Flyer zu Computerspielen im Internet für Jugendliche
- „Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“ - Flyer zur richtigen Nutzung von Internetangeboten für Jugendliche

**Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

Die Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015“ – Teilband Computerspiele und Internetnutzung steht zum Download zur Verfügung unter: <https://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/>