

Woche 1

Wochenthema

Titel: Internetbezogene Störungen

„Digitale Medien sind für uns mittlerweile selbstverständlich, gehören einfach zum Leben dazu. Trotzdem müssen wir genau wissen, wie viel Surfen, Chatten oder Gamen in Ordnung ist und ab wann es ‚zu viel‘ wird.“

Daniela Ludwig - Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Ein schneller Wandel in der technologischen Welt führt zu einem schnellen Wandel unserer Lebensweise. Diese „digitale Revolution“ bringt sowohl positive als auch negative Veränderungen mit sich. In dieser Rubrik sollen in den kommenden 26 Wochen einige Herausforderungen der digitalen Welt aufgegriffen werden. Vor- und Nachteile sowie Risiken der Digitalisierung stehen im Mittelpunkt. Zentrale Aspekte sind dabei die Größe und Schnelllebigkeit des Systems sowie die Anonymität der Nutzerinnen und Nutzer. Auch die Identitätsfindung spielt eine wichtige Rolle.

Das Internet ist mittlerweile integraler Bestandteil unseres täglichen Lebens und beeinflusst dieses auf unterschiedlichste Arten und Weisen. Gerade in der schwierigen Lage der SARS-CoV-2 Pandemie mit Maßnahmen wie Kontakt- und Reisebeschränkungen, Homeoffice und Quarantäne offenbarte die Digitalisierung ihren großen Mehrwert: Wir können uns weiterhin mit anderen Menschen verbinden, weltweit ohne Grenzen kommunizieren und einige von uns haben sogar die Möglichkeit, ohne direkten persönlichen Kontakt weiterhin ihrer Arbeit nachzugehen. Andererseits brachte die Pandemie auch verstärkt Probleme und Risiken zum Vorschein: Hassreden, Filterblasen und Fake-Nachrichten auf Seiten der online präsentierten Inhalte sowie internetbezogene Störungen im Sinne einer exzessiven oder suchartigen Nutzung (v.a. Computerspiele und soziale Netzwerke, aber z.B. auch pathologisches Kaufen) auf Seiten der Nutzerinnen und Nutzer. So schätzen Suchtforscher dass etwa 1 bis 2,5 Prozent der 14- bis 64-Jährigen in Deutschland unter einem in diesem Sinne problematischen Internetverhalten leiden, bei jüngeren Altersgruppen sogar bis zu 4,8 Prozent.

Weiterführende Informationen zum Einstieg in die Thematik der internetbezogenen Störungen finden Sie auf der folgenden Seite: <https://www.drogenbeauftragte.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/computerspiel-und-internetabhaengigkeit/>

Woche 1

Eltern

Titel: Digitaler Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

In dieser Rubrik werden in den kommenden 26 Wochen passend zum Wochenthema Informationen speziell für die Zielgruppe der Eltern bereitgestellt.

In dieser Einstiegswoche geht es rund um das Wochenthema „Internetbezogene Störungen“.

Unter dem nachfolgenden Link finden Sie gebündelte Informationen in einem aktuellen Eltern-Ratgeber zum Thema „Internet“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK). Die Broschüre bietet eine Grundlage mit allgemeinen Empfehlungen für Eltern, hält fundierte Zahlen zur Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen bereit und beinhaltet Informationen zu negativen Folgen von Medienkonsum wie „Gewalt und Medien“ oder „Cybermobbing“. Zudem bietet Sie praxisnahe Fallbeispiele von betroffenen Eltern und verweist auf weitere geeignete Webseiten oder Informationen rund um das Thema „Digitaler Medienkonsum“. Unterstützt wird der Eltern-Ratgeber von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Daniela Ludwig.

Sie können den „BPtK-Elternratgeber Internet“ hier abrufen:

<https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/bptk-elternratgeber-internet.pdf>

Woche 1

Lifestyle

Titel: (Corona-konforme) Freizeitideen

In dieser Rubrik kommt in den kommenden 26 Wochen zusätzlich zu dem spezifischen Themenschwerpunkt der Woche ein Lifestyle-Thema hinzu. Dieses hat nicht immer ausdrücklich mit dem Inhalt des Wochenthemas zu tun. Die Themen reichen von Freizeit-, Bewegungs- und Entspannungsideen bis hin zu konkreten Sportübungen oder verschiedenen Selbsttests. Lassen Sie sich überraschen.

Diese Woche finden Sie hier einen Link zu einigen (corona-konformen) Freizeitideen, die Ihnen vielleicht ein wenig zur Inspiration dienen und eventuell auch zu einem neuen Hobby führen können.

<https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2021-01/hobbys-fuer-die-ganze-familie/>

Woche 2

Wochenthema

Titel: Gesundheitsförderung und Prävention

„'Gesundheitsförderung' im Sinne der Ottawa Charta (WHO 1986) ist ein Prozess, der Menschen in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand (also auf ihr Wohlbefinden) zu entwickeln und ihre Gesundheit (also ihr Wohlbefinden) aktiv zu verbessern.“

(www.praevention.at/sucht-und-suchtvorbeugung/begriffs-und-problemdefinitionen/gesundheitsfoerderung-und-praevention)

Von besonderer Bedeutung für die Gesundheitsförderung und zugleich die bekannteste wertorientierte Umschreibung ist die Umschreibung in der Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948:

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (engl.: well-being) und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

- Weltgesundheitsorganisation (1948) -

Gesundheit hat einen sehr hohen Stellenwert für uns und unser Wohlbefinden. In der zweiten Themenwoche erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die (primäre) Prävention und Gesundheitsförderung, deren Ausrichtung auf der Aufrechterhaltung der Gesundheit liegen. Dieses Verständnis dient als Fundament für die kommenden Themenwochen und zeigt die Wichtigkeit von Gesundheitsförderung in Alltag und Beruf.

Weiterführende Informationen zum Einstieg in die Thematik der Gesundheitsförderung finden Sie auf der folgenden Seite: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen/>

Konkrete Hinweise und Tipps, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, finden Sie jede Woche in der Rubrik „Lifestyle“.

Woche 2

Eltern

Titel: Kinder stärken – Suchtprävention schon in jungen Jahren

Das Wochenthema in dieser Woche lautet **„Prävention und Gesundheitsförderung“**. Wiederum möchten wir spezifische Informationen dazu für die Zielgruppe der Eltern und Familie anbieten.

Unter dem nachfolgenden Link finden Sie gebündelte Informationen zum Thema **„Kinder stark machen“** in einem aktuellen Elternmagazin, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Broschüre handelt vom gesunden Aufwachsen, was unsere Kinder hierfür benötigen und wie sie im Leben gestärkt werden können und dadurch gute Bedingungen für ein suchtfreies Leben erlangen.

Die Broschüre bietet Inhalte zu alltäglichen problematischen Familiensituationen, wertvolle Tipps für den Familienalltag sowie einen Elterntest, wie Eltern ihr Kind bestmöglich auf dem Weg zu einer starken Persönlichkeit unterstützen und begleiten können. Zahlreiche Verweise zu weiteren spezifischen hilfreichen Broschüren oder Internetseiten finden Sie dort ebenfalls.

Das Elternmagazin „Starke Kinder“ können Sie hier abrufen:

<https://www.kinderstarkmachen.de/unterstuetzung/eltern/broschueren/>

Auf der Internetseite www.kinderstarkmachen.de finden Sie darüber hinaus weitere hilfreiche Tipps und Informationen für Eltern.

Woche 2

Lifestyle

Titel: Selbsttest zur Selbstfürsorge

Diese Woche erhalten Sie einen Internetverweis für eine kurze Selbsteinschätzung Ihrer Selbstfürsorge. Die Übung/Analyse beinhaltet eine Einschätzung Ihrer Stärken, Schwächen, Empfindlichkeiten, Werte, Wünsche und Glaubenssätze.

Eine bessere Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung können uns dabei helfen, uns besser kennenzulernen und zu verstehen. Dies lässt uns klarer in Entscheidungsfindungen werden und führt zu mehr Selbstwert, Selbstakzeptanz und somit wiederum zu einem gestärkten Selbstbewusstsein. Hierbei sollte immer beachtet werden, dass der Mensch nicht perfekt ist – denn Fehler und Schwächen stellen auch einen Teil unserer Persönlichkeit dar. Hierzu noch ein kleines Zitat:

An Menschen mit herausragenden Ecken und Kanten können wir viel besser Halt finden als an rundum Angepassten. (Ernst Ferstl)

Der Landesverband Bayern der Betriebskrankenkassen hat einen Selbsttest „Gehe ich gut mit mir um?“ veröffentlicht. Darin erfahren Sie, wo Ihre Stärken im Umgang mit sich selbst liegen und woraus Sie Energie ziehen. Aber auch, wo Sie mehr für sich selbst tun können. Somit offenbart der Test also auch gewisse eigene „Baustellen“.

Sie können den Internetverweis mit einer Checkliste zur Selbstfürsorge hier abrufen:

<https://www.e-coaches.de/achtsam/selbsttest.html>

Woche 3

Wochenthema

Titel: Suchtentstehung

In der dritten Themenwoche schauen wir uns das interessante Thema „**Sucht(-entstehung)**“ genauer an.

"Sucht hat immer eine Geschichte"

Diesen Satz hat sich eine Landeskampagne, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, zum Slogan und Titel gemacht (www.suchtgeschichte.nrw.de). Die dahinterliegende Botschaft dieses Leitsatzes ist ein gelungener Einstieg in die Thematik und regt auch etwas zum Nachdenken an, denn eine Sucht entsteht nun Mal nicht von jetzt auf gleich aus heiterem Himmel – es steckt viel mehr dahinter. Interessant ist auch, weshalb manche Menschen eher und andere wiederum weniger zu Süchten neigen. Welche Faktoren begünstigen bzw. verhindern vielleicht sogar spezielle Süchte? Hier spielt in der Gesundheitsförderung insbesondere der Begriff der **Resilienz** eine entscheidende Rolle. Grob gesagt kann man „Resilienz“ mit „Widerstandskraft gegen Stress“ übersetzen.

Unter dem nachfolgenden Link erhalten Sie Informationen zur Sucht(-entstehung) von der Stiftung Gesundheitswissen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/wie-entsteht-eine-sucht>

Die Seite stellt auch einen kurzen, etwa 3-minütigen Clip mit dem Inhalt bereit, was genau unter Sucht zu verstehen ist und welche Komponenten eine Sucht begünstigen können. Sie erhalten auf dieser Internetseite einen groben Einblick darin, wie verbreitet bestimmte Suchtstörungen in Deutschland sind und was mögliche Risiko- bzw. Schutzfaktoren sein können. Es werden potentielle Suchtmerkmale aufgezeigt und Verweise auf weitere (spezifischere) Quellen geliefert.

Woche 3

Eltern

Titel: Förderung der kindlichen Resilienz

Die dritte Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Sucht(-entstehung)**“. Auch für diese Woche erhalten Sie hier für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen.

Unter dem nachfolgenden Link finden Sie gebündelte Informationen in einem aktuellen Elternmagazin zum Thema „**Resilienz**“, herausgegeben von der BARMER.

Die Broschüre handelt vom gesunden Aufwachsen, was unsere Kinder hierfür benötigen und wie ihre Resilienz, also ihre Widerstandskraft gegenüber Stress, gestärkt werden kann. Dadurch wird die Basis für ein suchtfreies Leben gelegt.

Die Elternbroschüre „Stark durchs Leben – Resilienz von Kindern und Jugendlichen fördern“ können Sie hier abrufen:

<https://www.barmer.de/blob/12412/50aff7ea26600cddd17eb37f39b0a6df/data/barmer---stark-durchs-leben---resilienz-von-kindern-und-jugendlichen-foerdern-barrierefrei-60131k.pdf>

Woche 3

Lifestyle

Titel: Überprüfen Sie die Höhe Ihres Stresslevels

„Den meisten Stress... machen wir uns selbst!“

Diese Woche erhalten Sie einen Internetverweis zur Einschätzung Ihres Stress-Typs.

Die Arbeit, die Kinder, der Haushalt – Stress gehört zu unserem Leben dazu. Aber bis zu welchem Grad ist der Stress noch normal? Und ab wann wird es für die Gesundheit problematisch? Schließlich gibt es ja auch den positiven Stress, den Eustress, und nicht nur den negativen Distress. Zudem hat jeder Mensch ein unterschiedliches Stressempfinden. Hier spricht man in der Fachwelt von

Vulnerabilität (lat. Vulnus = Wunde). Also wie vulnerabel, d. h. anfällig oder noch genauer übersetzt „verwundbar“ bin ich?

Eine erste Orientierung bietet der Stresstest, den der Diplom-Psychologe Dr. Manfred Oetting exklusiv für Planet Wissen entworfen hat.

Sie können diesen Stresstest von Planet Wissen hier abrufen:

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwieexklusiverstresstestvonplanetwissen100.html>

Woche 4

Wochenthema

Titel: Homeoffice

Seit Beginn der Pandemie spielt das Homeoffice eine immer wichtigere Rolle und ist aktueller denn je. Deshalb legen wir in der vierten Themenwoche den Fokus auf das Thema „**Homeoffice**“.

„Wenn ein unordentlicher Schreibtisch einen unordentlichen Geist repräsentiert, was sagt dann ein leerer Schreibtisch über den Menschen aus, der ihn benutzt.“ (Albert Einstein)

Der „normale“ Arbeitsalltag (im Büro) ist für viele in weite Ferne gerückt und mittlerweile ist das Homeoffice für einen Teil der Beschäftigten bereits zum normalen Berufsalltag geworden.

Häufig fehlt insbesondere im Homeoffice ein ergonomisch ausgerichteter Arbeitsplatz. Dabei ist gerade dieser stark mitverantwortlich für das Wohlbefinden. Denn häufig folgen Kopfschmerzen sowie Verspannungen und Schmerzen im Rücken, wenn die Ergonomie am Arbeitsplatz auf der Strecke bleibt.

Sie erhalten diese Woche einen Link von uns mit einfachen Tipps, wie Sie Ihr Zuhause zu einem ergonomischen Arbeitsplatz umfunktionieren können. Dabei werden Ihnen auch kurze Übungen für Zuhause gezeigt, die sehr hilfreich sein können. Man kann diese ganz einfach und ohne großen Aufwand oder Hilfsmittel in einer kleinen Verschnaufpause mit einbinden. Danach geht es in der Regel doch gleich mit mehr Frische am Arbeitsplatz weiter. Denn auch Pausen gehören in den Arbeitsalltag integriert und sind sogar für die Leistung förderlich!

Unter dem nachfolgenden Link erhalten Sie Informationen zum „Ergonomischen Homeoffice“ der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:

<https://www.bkkgs.de/versicherte/service/wir-machen-dich-fit/ergonomisches-homeoffice>

Woche 4

Eltern

Titel: Homeoffice und Bildschirmnutzung in der Familie

Die vierte Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Homeoffice**“. Für die Zielgruppe Eltern und Familie gibt es auch hier wieder spezifische Informationen.

Auf der nachfolgenden Internetseite erhalten Sie einen Beitrag zu den Vor- und Nachteilen des Homeoffice für Eltern von der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:

<https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2018-04/homeoffice-vor-und-nachteile/>

Zusätzlich können Sie unter dem zweiten, unten aufgeführten Link den Newsletter „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“ mit dem Thema „Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch“ abrufen.

Thematisiert wird in diesem Familien-Newsletter die digitale Mediennutzung in Familien, die insbesondere durch die aktuelle Pandemie-Situation weiter angestiegen ist und nicht selten zu Problemen führen kann.

Ein Vorblick auf den Newsletter in Stichworten: Kinderbetreuung, Langeweile, Kontakt mit Freunden und Familie, Erziehungsmittel (Strafe/Belohnung), Schule und Lernen, Streitschlichter, stressfreie Familien-Aktivität.

In jedem dieser Bereiche erscheinen Bildschirmmedien vor allem in der Corona-Zeit besonders unverzichtbar. Im Newsletter gibt es für jeden der genannten Bereiche hilfreiche Tipps: So verhindern Sie, dass die Bildschirmnutzung problematisch wird und finden spannende Alternativen ohne Bildschirm.

[https://www.kinderaerzte-im-netz.de/fileadmin/bilder/A -
CORONA/Freizeitgestaltung/Newsletter/NL_8_Nonstop_am_Bildschirm -
Ideen_fuer_kritischen_dosierten_Mediengebrauch_final.pdf](https://www.kinderaerzte-im-netz.de/fileadmin/bilder/A_-_CORONA/Freizeitgestaltung/Newsletter/NL_8_Nonstop_am_Bildschirm_-_Ideen_fuer_kritischen_dosierten_Mediengebrauch_final.pdf)

Woche 4

Lifestyle

Titel: Richtig atmen – Übungen zur Entspannung

„Atem ist Leben!“

Quelle: <https://www.bewusstesatmen.de/ateminfos.html>

Es ist wichtig eine gute Balance zwischen Leistung und Entspannung zu pflegen.

Eine gute Entspannungsmöglichkeit bieten meditative Übungen zur Atementspannung. Die Techniker Krankenkasse bietet auf ihrer Internetseite hilfreiche und gute Atemübungen zum Download oder als direkten Online-Abruf. Es finden sich auf der Internetseite interessante Inhalte mit einer Einführung und Wissenswertes zur Atementspannung sowie Anleitungen mit und ohne Musik.

Sie können die Anleitungen zur Atementspannung unter folgendem Link abrufen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

Wie wichtig ist eigentlich unsere Atmung? Was gibt es für Unterschiede? Und kann man überhaupt falsch atmen bzw. wie wirkt sich die Atmung auf unsere Gesundheit aus?

Mehr Informationen dazu und speziell zu ihrer Atemtechnik erhalten Sie auf der Internetseite der Energie BKK. Dort erfahren Sie auch, ob Sie eher die Brustatmung, wie mittlerweile der Großteil der Europäer, oder die Bauchatmung durchführen. Babys und Kinder nutzen automatisch die natürliche Bauchatmung. Mit der Zeit ändern wir unsere Atemtechnik und eignen uns die flache Brustatmung an.

https://www.energie-bkk.de/Lifestyle/Du%20atmest%20ein,%20%20du%20atmest%20aus-7879_7302.html

Woche 5

Wochenthema

Titel: Cybergrooming

„Der Kampf gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen muss gerade jetzt und auch nach der Corona-Krise konsequenter geführt werden.“ (Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, Röhrig)

Diese Woche steht das Thema „**Cybergrooming**“ im Fokus.

Viele Menschen wissen immer noch nicht genau darüber Bescheid, was sich eigentlich hinter dem Begriff Cybergrooming verbirgt und wie weit verbreitet dieses Phänomen mittlerweile ist. Aufklärung ist deshalb ein erster und wichtiger Schritt, um sich und sein Umfeld davor schützen zu können.

Cybergrooming bezeichnet eine gezielte und strategische Kontaktaufnahme Erwachsener mit Minderjährigen über das Internet zur Anbahnung sexueller Kontakte (im realen Leben oder im Internet).

Um das Thema mehr in die Öffentlichkeit zu rücken und auf die Problematik aufmerksam zu machen, hat der Fernsehsender RTL am 08. und 09. März 2021 zwei Sonderfolgen "Angriff auf unsere Kinder und was WIR dagegen machen können" dieser Thematik gewidmet.

Auch von Seiten des Gesetzgebers wurden zum Schutz Betroffener gesetzliche Maßnahmen verschärft:

„Die Bundesregierung verbessert den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet. Täter können noch effektiver verfolgt werden, wenn sie mit dem Ziel im Netz unterwegs sind, sexuellen Missbrauch oder die Herstellung von Kinderpornografie anzubahnen. Das Gesetz hierzu trat am 13. März 2020 in Kraft. Künftig ist damit auch strafbar, wenn die Täter nur glauben, mit einem Kind zu kommunizieren - tatsächlich aber mit verdeckten Ermittlern oder den Eltern Kontakt haben.“
(<https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/schutz-vor-cybergrooming-1640572>)

Auf der nachfolgenden Internetseite, herausgegeben vom „unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs“, erhalten Sie eine Einführung in die Thematik sowie weitere spezifische Internetverweise.

<https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/sexuelle-gewalt-mittels-digitaler-medien/cybergrooming>

Woche 5

Eltern

Titel: Kinder vor Cybergrooming schützen

In dieser Woche befassen wir uns mit dem Thema „**Cybergrooming**“. Wie in den Vorwochen stellen wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Auf der unten verlinkten Interseite www.familie.de erhalten Sie Zugriff auf das Interview mit einem der bekanntesten Cyberkriminologen Deutschlands. Dr. Thomas-Gabriel Rüdiger beschäftigt sich am Institut für Polizeiwissenschaften der Hochschule der Polizei des Landes Brandenburg mit den Fragen, wie Kriminalität im Netz entsteht und wie man dieser begegnen kann. Hierbei spielen die Risiken und Gefahren, denen Kinder und Jugendliche im Netz begegnen können, eine wichtige Rolle. Er ist auch ein Experte für Cybergrooming.

Hier der Link: <https://www.familie.de/schulkind/cybergrooming-online-gefahr-fuer-unsere-kinder/>

Es gilt Kinder und Jugendliche frühzeitig über die Gefahr durch Cybergrooming aufzuklären. Über den folgenden Link finden Sie Tipps, welche präventiven Schutzmaßnahmen Sie als Eltern ergreifen können. Hierbei spielen insbesondere das Sprechen und der offene Austausch untereinander eine wichtige Rolle.

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/cybergrooming-so-schuetzen-eltern-ihre-kinder>

Woche 5

Lifestyle

Titel: Qigong – in der Ruhe liegt die Kraft

„Das Leben besteht in der Bewegung.“ (Aristoteles)

Um unseren Körper sowohl physisch als auch psychisch gesund zu halten, benötigt er Bewegung. Diese muss nicht übertrieben ausfallen, das wäre dann sogar eher kontraproduktiv. Und nicht jede Bewegungsform ist für jeden das Richtige, auch hier sind wir Menschen ganz unterschiedlich. Aber es lohnt sich immer etwas Neues auszuprobieren und für Neues offen zu bleiben, das Körpergefühl zu schulen und daran zu arbeiten.

Das auf einem Prinzip der chinesischen Medizin beruhende Qigong ist ideal, um zu entspannen und dabei etwas Gutes für seinen Körper zu tun – mit wenig Platz und Zeit zu einem besseren Körpergefühl.

Sie erhalten weitere Informationen und eine Anleitung zum Qigong auf der nachfolgenden Internetseite der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:

<https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2020-04/innere-harmonie-durch-qigong-uebungen/>

Woche 6

Wochenthema

Titel: Verschwörungstheorien

Die neue Themenwoche behandelt die Thematik „**Verschwörungstheorien**“.

„Die Psyche des Menschen ist sehr komplex“

Verschwörungstheorien hat es in der Geschichte der Menschheit schon immer gegeben. So glaubten die Menschen früher an die Verschwörung von Hexen oder Freimaurern. In der jüngeren Geschichte zweifeln manche die erste Mondlandung an oder glauben, dass Elvis noch lebt. Heute sind die Anhänger*innen von Verschwörungstheorien offenkundiger. Tausende sind im Internet und sozialen Netzwerken aktiv. Dort teilen sie Posts, Videos und Bilder. Auch über die Nachrichten verschaffen sie sich Aufmerksamkeit, wenn sie beispielsweise Aluhüte tragend auf die Straße gehen und protestieren. (<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/verschwoerungstheorien/index.html>)

Unter dem nachfolgenden Link gelangen Sie zur Internetseite *klicksafe.de*. Dort erhalten Sie ausführliche Informationen zu Verschwörungstheorien. Die Internetseite beinhaltet dabei unter anderem Informationsvideos, in denen die Sozialpsychologin Pia Lamberty erklärt, was genau Verschwörungstheorien sind, welche Erzählungen aktuell verbreitet werden, wo die Gefahren liegen und wie man vorgehen kann, wenn man damit konfrontiert wird. Des Weiteren sind auf der Seite populäre Beispiele von Verschwörungstheorien aufgeführt, so auch zu Krankheiten wie etwa der aktuellen COVID-19-Pandemie.

Die Seite bietet somit eine spannende Zusammenfassung, wie man Verschwörungstheorien erkennen kann und gibt zudem Tipps zum Umgang mit Fake News und Verschwörungserzählungen.

<https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/verschwoerungstheorien/>

Woche 6

Eltern

Titel: Wie umgehen mit Verschwörungstheorien in der Familie?

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Verschwörungstheorien**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Die Verbreitung von Verschwörungstheorien hat 2020 insgesamt zugenommen, insbesondere durch Verschwörungserzählungen rund um COVID-19.

Auf der unten verlinkten Internetseite von *www.klicksafe.de* erhalten Sie für viele verschiedene Themenbereiche interessante und wertvolle Inhalte für Eltern, so auch für das aktuelle Wochenthema. Dort werden gezielte Informationen rund um Desinformationen im Alltag von Jugendlichen präsentiert, unter Einbezug aktueller Studienergebnisse. Beispielsweise gibt jede*r dritte Jugendliche an, online bereits auf Fake News gestoßen zu sein und sogar 43 % der befragten Jugendlichen sind nach ihrer Ansicht in Berührung mit Verschwörungstheorien gekommen (JIM

Studie 2020; <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/klicksafe-infografik-desinformation-im-alltag-von-jugendlichen/>)

Hier der Link zu www.klicksafe.de:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/gefaehrung-von-kindern-und-jugendlichen-durch-hass-desinformation-und-verschwörungstheorien-wird-v/>

Über dem nachfolgenden Link können Sie zudem eine Checkliste für Familien zum Thema „Gemeinsam Falschmeldungen und Verschwörungsideologien auf der Spur“ herunterladen:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Checklisten/Familie-Checkliste_Desinformation_klicksafe.pdf

Woche 6

Lifestyle

Titel: Achtsamkeitsmeditation

„Bewusster Geist, entspannter Alltag“

(www.audibkk.de)

Diese Woche befassen wir uns in der Rubrik Lifestyle mit der Thematik „**Achtsamkeit**“.

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist mittlerweile in aller Munde und liegt total im Trend. Und das ist auch gut so! Denn häufig ist unser Leben schnelllebig, hektisch und alles andere als achtsam. Ein wenig mehr Achtsamkeit im Alltag scheint daher nicht verkehrt.

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, seine Achtsamkeit zu schulen. Das chinesische Qigong, das wir im Laufe der Zeit hier ebenfalls thematisieren werden, ist beispielsweise eine Form der Achtsamkeitsübung. Heute erhalten Sie jedoch Informationen und eine Anleitung zu einer kleinen Achtsamkeitsmeditation auf der nachfolgenden Internetseite der Audi BKK:

<https://www.audibkk.de/gesund-leben/gesundheit-das-magazin/weitere-titelthemen/zurueck-zu-mir/achtsamkeitsmeditation/>

Woche 7

Wochenthema

Titel: Gaming

„Digitale Medien sind für uns selbstverständlich und hilfreich im Alltag. Doch Smartphones, Tablets und Co. stellen uns auch vor Herausforderungen, in Bezug auf Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung“ (Daniela Ludwig - Drogenbeauftragte der Bundesregierung)

Die neue Themenwoche behandelt die Thematik „**Gaming**“ mit den Schwerpunkten Forschung, Vorsorge und Online-Hilfe. Gaming beschreibt dabei das Spielen von Computerspielen am Computer, der Spielekonsole, dem Smartphone oder Tablet und kann sowohl online als auch offline erfolgen. Passend zu diesem Thema hat die DAK-Gesundheit eine Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“ gestartet. Gemeinsam mit Suchtexpert*innen untersucht die Krankenkasse die krankhafte Nutzung von Computerspielen und sozialen Medien nach den neuen ICD-11 Kriterien der WHO (Die International Classification of Diseases (ICD) ist ein Klassifikationssystem für Krankheiten und Gesundheitsprobleme). Hierbei werden auch die Auswirkungen der COVID-19 Pandemie erforscht.

Erste Einblicke zu den Entwicklungen der Nutzungszeiten von Gaming und sozialen Medien im Jahr 2020 und wie sich die Corona-Krise darauf auswirkt, gibt eine Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Daniela Ludwig. Unter dem folgenden Link können Sie die aufschlussreiche Pressemitteilung vom 29.07.2020 lesen:

<https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/gaming-social-media-corona-dak-gesundheit-startet-praeventionsoffensive-mediensucht-2020/>

Auf der Internetseite der mhplus Betriebskrankenkasse erhalten Sie darüber hinaus Wissenswertes zu Internetspielstörungen. Der Unterschied zwischen einem normalen Mediengebrauch und der krankhaften Nutzung von Computerspielen ist häufig nicht eindeutig. Dennoch gibt es gewisse Hinweise wie ein eingeschränktes Kontaktverhalten oder das Computerspielen als Stressbewältigung, welche auf der Internetseite etwas näher betrachtet werden. Hier erfahren Sie mehr:

https://www.mhplus-krankenkasse.de/privatkunden/service/mhplus_digital/news_fuer_versicherte_newsletter/meldung/internetspielstoerung/zurueck/news_fuer_versicherte_newsletter/

Woche 7

Eltern

Titel: Gaming – wann ist zu viel zu viel?

Die aktuelle Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Gaming**“. Auch für diese Woche erhalten Sie als Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen.

„Die ersten Ergebnisse sind alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Hochgerechnet auf die Bevölkerung ist bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen das Gaming riskant oder pathologisch. Die Corona-Krise kann die Situation zusätzlich verschärfen. Es gibt erste Warnsignale, dass sich die Computerspielsucht durch die Pandemie ausweiten könnte.“
(<https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/gaming-social-media-corona-dak-gesundheit-startet-praeventionsoffensive-mediensucht-2020/>)

In einem kurzen Film der Drogenbeauftragten der Bundesregierung erklärt der als „Checker Tobi“ bekannte Tobias Krell was Mediensucht ist und informiert Eltern als auch Kinder über gesundheitliche Risiken digitaler Medien.

Hier der Link zum Kurzfilm: <https://youtu.be/eOVOKSFiGhs>

Zudem möchten wir Sie noch auf die Internetseite www.computersuchthilfe.info aufmerksam machen. Dort erhalten Sie Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes- und Jugendalter durch das Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). Dazu zählen u. a. ein Fragebogen zur Gamingsucht, verschiedene Broschüren und Hilfsangebote in Ihrer Nähe.

Woche 7

Lifestyle

Titel: Stress, lass nach: Progressive Muskelentspannung

In der Rubrik Lifestyle geht es dieses Mal um die „**Progressive Muskelentspannung (PMR)**“. Dabei handelt es sich um eine Übung der Achtsamkeit, die gleichzeitig der Entspannung dient. Durch wiederholte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen kann Spannung im Körper abgebaut werden. Viele Menschen erfahren so einfacher das Gefühl von Entspannung.

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson lässt sich leicht erlernen. Sie können sich die Anleitung zur PMR kostenlos als mp3-Datei unter dem nachfolgenden Link herunterladen. Es stehen Ihnen drei Übungsformen zur Verfügung – einmal die Kurzform (12 Minuten), die Langform (28 Minuten) und dann noch eine Kurzentspannung (10 Minuten):

<https://www.mediclin.de/medizin-gesundheit/ratgeber-gesundheit/artikel/psyche-koerper/stress-burnout/progressive-muskelentspannung-zum-download/>

Falls Sie die PMR-Anleitung mit einigen Übungen gerne Nachlesen möchten und noch mehr Informationen diesbezüglich erhalten wollen, können Sie zudem die zugehörige MEDICLIN-Broschüre unter dem nachstehenden Link herunterladen:

https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Sonstige_Flyer_und_Broschueren/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf

Woche 8

Wochenthema

Titel: Resilienz

„Wie ein Fels in der Brandung“

In der neuen Themenwoche behandeln wir die Thematik „**Resilienz**“. Der Begriff der Resilienz fiel bereits im Zusammenhang mit dem Thema „Suchtentstehung“. In der Therapie oder Intervention ist es üblich, sich zunächst auf die Erkrankung oder deren Risiken zu konzentrieren. Bei der Resilienz ist es genau umgekehrt: Hier liegt der Fokus auf Faktoren, die uns stärken, also auf unseren Schutzfaktoren. Übersetzt wird Resilienz auch gerne als „psychische Widerstandskraft“, die bei Lebenskrisen, Schwierigkeiten oder Traumata aktiv wird. Daher ist sie grundlegend für die Bewältigung solcher Krisen und für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit. Sie ist somit essentiell

für unsere Lebensqualität. Weitere Information zum Thema Resilienz finden Sie unter dem nachfolgenden Link der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:

<https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2021-01/resilienz-staerken/>

Auf der verlinkten Internetseite wird auch auf die Folge „Was die Seele stark macht“ der 3Sat Scobel Talkrunde verwiesen. Die Wissenschaftsserie hat dem Thema Resilienz eine ganze Sendung gewidmet, mit interessanten Fallbeispielen und Interviews mit Expert*innen.

Woche 8

Eltern

Titel: Kinder stärken

Die aktuelle Woche befasst sich mit dem Thema „**Resilienz**“. Auch für diese Woche erhalten Sie hier für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen.

Bereits vor einigen Wochen haben wir im Zusammenhang mit der Thematik Suchtentstehung Informationen zur Resilienz präsentiert. Da die Resilienz jedoch eine entscheidende Relevanz für unser Leben und das unserer Kinder hat, möchten wir an dieser Stelle nochmals einen Beitrag dazu beisteuern. Denn der Grundstein einer starken Resilienz kann früh gelegt und gefestigt werden und macht stark für bevorstehende Herausforderungen im späteren Leben. Je früher die Prävention ansetzt, desto besser entfaltet sie ihre schützenden Eigenschaften.

Auf der Internetseite von www.eltern-bildung.at, einer Initiative des Bundeskanzleramts Österreich, sind Beiträge veröffentlicht, wie Eltern die Widerstandsfähigkeit ihrer Kinder stärken bzw. aus welchen Kraftquellen sie dabei schöpfen können.

Hier gelangen Sie direkt zu der Seite:

<https://www.eltern-bildung.at/resilienz-was-kinder-stark-macht/>

Woche 8

Lifestyle

Titel: Fantasiereise

„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man Frieden suchen.“

(Buddha, Begründer des Buddhismus)

Diese Woche erhalten Sie einen Internetverweis für eine geführte **Fantasiereise**, einer weiteren Möglichkeit sich zu entspannen und dabei Stress abzubauen. Sie können die Fantasiereise „Der Tag am Meer“ des „Leben-Lieben-Lassen“-Podcasts von Claudia Bechert-Möckel hier abrufen:

<https://leben-lieben-lassen.de/entspann-dich/>

Die Bosch BKK bietet auch eine Vorlage für eine kleine Fantasiereise „Zeit am Meer“ für Kinder an. Unter dem nachfolgenden Link können Sie den Text zum Vorlesen herunterladen:

https://www.bosch-bkk.de/media/bkk_medien/20_leistungen/10_leistungen_a_bis_z/leistungen_b/bonusmodell_g_win/bo/Fantasiereise_Zeit_am_Meer.pdf

Woche 9

Wochenthema

Titel: Essstörungen

Diese Themenwoche behandelt die Thematik „**Essstörungen**“. Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Störungen im Erwachsenenalter. Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit erhalten Sie gebündelte Informationen zu der Thematik sowie spezifische Weiterverlinkungen. Hier geht es zum Bundesministerium für Gesundheit:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/essstoerungen.html>

Auf dem deutschen Gesundheitsportal (DGP) finden Sie zusätzlich einen kurzen Beitrag zum Anstieg von Essstörungen in der COVID-19 Pandemie. Zum DGP:

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2020/08/03/coronavirus-pandemie-verstaerkt-essstoerungen/>

Aber auch spezielle TV-Formate wie z. B. „Germany Next Topmodel“ können Essstörungen begünstigen. Mehr dazu sowie zum allgemeinen Krankheitsbild erfahren Sie über die Pressemitteilung des Bundesfachverbandes für Essstörungen unter dem nachfolgenden Link:

https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/service/aktuelles/meldungen/PM_Esstörung_und_GNTM_2015_end.pdf

Woche 9

Eltern

Titel: Essstörungen – eine Orientierung für Eltern

Auch für diese Woche, in der es um das Thema „**Essstörungen**“ geht, erhalten Sie hier für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat die Broschüre „Essstörungen – eine Orientierung für Eltern, nahestehende Personen, pädagogische und psychosoziale Fachkräfte“ herausgegeben. Darin erhalten Sie einen Überblick über die Hauptformen der Essstörungen, eine Checkliste sowie weiterführende Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Hier der Link zur Broschüre:

<https://service.bzga.de/pdf.php?id=68911d516880763c9b701300c2044641>

Woche 9

Lifestyle

Titel: Jugendlicher Körperkult - Hungern, pumpen, posten

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

(Antoine de Saint-Exupéry aus „Der kleine Prinz“)

Diese Woche erhalten Sie einen Internetverweis zu einem informativen Wissenspodcast des SWR mit dem Namen „**Jugendlicher Körperkult - Hungern, pumpen, posten**“. Darin wird ein Einblick in den gegenwärtigen Körperkult der jüngeren Generation gewährt. Dieser wird insbesondere auch durch die digitalen Medien angeheizt. Der Podcast ist dabei nicht nur für Jugendliche von Interesse, auch wenn der Titel dies nahelegt.

Sie können die Folge des SWR-Podcasts hier abrufen:

<https://www.ardaudiothek.de/wissen/jugendlicher-koerperkult-hungern-pumpen-posten/88338762>

Woche 10

Wochenthema

Titel: Wer bin ich? – Rollenbilder in der Gesellschaft

Die neue Themenwoche behandelt die Thematik „**Wer bin ich? – Rollenbilder in der Gesellschaft**“.

Die eigene Identitätsfindung und -akzeptanz ist generell ja schon mal nicht ganz so leicht. Wenn dann noch Medien mit reinspielen, wird es oftmals nochmal schwieriger. Eigentlich ist dieser Prozess nach der eigenen Identitätsfindung nie ganz abgeschlossen und reicht bis ins hohe Alter. In einer früheren Themenwoche erhielten Sie in der Rubrik Lifestyle bereits die Möglichkeit, eine kurze Selbsteinschätzung Ihrer Persönlichkeit vorzunehmen.

Diese Woche wollen wir Ihnen jedoch den WISO-Doku-Zweiteiler des ZDF über Rollen der Geschlechter ans Herz legen. Dabei geht es nicht um einen Genderdiskurs, sondern vielmehr um eine sehr persönliche Innenansicht was Frau sein oder Mann sein bedeutet.

Frau sein (35 Minuten):

<https://www.zdf.de/verbraucher/wiso/frau-sein-traditionelle-rollenbilder-im-wandel-100.html>

Mann sein (35 Minuten):

<https://www.zdf.de/verbraucher/wiso/mann-sein-traditionelle-rollenbilder-im-wandel-der-zeit-100.html>

Woche 10

Eltern

Titel: Wer bin ich? – Die schwierige Frage nach der eigenen Identität

„**Wer bin ich? – Rollenbilder in der Gesellschaft**“ ist das Thema dieser Woche, in der wir wieder spezifische Informationen für die Zielgruppe Eltern und Familie bereithalten.

Auf der Internetseite www.klicksafe.de sind Beiträge zur Thematik „Wer bin ich? Die schwierige Frage nach der eigenen Identität“ veröffentlicht. Diese Beiträge können das elterliche Verständnis für die individuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen schulen. Eltern erhalten so ein besseres Verständnis und können gewisse Verhaltensweisen und Eigenschaften ihrer Kinder eher nachvollziehen. Dadurch erhalten auch Sie die Möglichkeit Ihre eigenen Kinder zu unterstützen.

Hier gelangen Sie zur Internetseite www.klicksafe.de:

<https://www.klicksafe.de/themen/medienethik/mediale-frauen-und-maennerbilder/wer-bin-ich-die-schwierige-frage-nach-der-eigenen-identitaet/>

Woche 10

Lifestyle

Titel: Tanz dich glücklich

Heute wollen wir Sie zum Tanzen ermuntern. Tanzen, denken Sie, ist nichts für mich?! Wo kämen wir denn dahin, wenn jemand meine ungeschickten Tanzversuche sehen würde? – auch wenn Sie vielleicht bereits schlechte Erfahrungen mit dem Tanzen gemacht haben, muss das nicht so bleiben. Es gibt ganz verschiedene Tanzformen. Bei dem Wort „Tanzen“ denke viele in erster Linie an starre vorgegebene Bewegungsabläufe. Aber Tanz ist vielfältig und beinhaltet z. B. auch intuitive, improvisierte Bewegungen. Und wirklich jeder kann tanzen, es muss ja nicht in großer Öffentlichkeit geschehen. Daheim ganz privat kann Tanzen genauso seine glücksentfaltende Wirkung hervorbringen.

Auch wenn Sie davon vielleicht immer noch nicht so ganz überzeugt sind, wollen wir Sie ermuntern mit einem kurzen Klick einen aufschlussreichen, kurzen Artikel der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER aufzurufen. Dieser enthält gebündelte Informationen zum Thema Tanzen und dessen positive Wirkungen.

Hier der Link dazu: <https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2017-02/sich-gluecklich-gesund-tanzen/>

Woche 11

Wochenthema

Titel: Cybermobbing

*„Sprich drüber – denn **Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.“ (Slogan der Audi BKK,
<https://www.sprichdrueber.de/>)*

Die neue Themenwoche behandelt die Thematik „**Cybermobbing**“.

Das Internet hat unser Zusammenleben in den letzten Jahren revolutioniert. Es entstand eine Art Datenautobahn, aber auch eine Plattform, in der viele Gefahren lauern. Im digitalen Netz wird gelebt, geliebt, gearbeitet, gelernt, informiert, es werden soziale Kontakte geschlossen, Werte vermittelt und vieles mehr. Reale Welten verbinden sich so mit der digitalen Virtualität.

Da sich mittlerweile viele Lebensinhalte im Netz abspielen, verlagern sich auch bestimmte Inhalte in die digitale Welt. Ein großes Thema spielt hierbei Mobbing. Das Mobbing hat sich mittlerweile zu einem Großteil von der Straße, dem Arbeitsplatz oder der Schule in das Internet verlagert. So entstand das Cybermobbing oder auch Cyberbullying genannt.

Da sich dieses Phänomen immer mehr zu einem weitreichenden Problem in der Gesellschaft entwickelt, hat es sich das Bündnis gegen Cybermobbing e. V. (BGCM) zur Aufgabe gemacht, dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Das 2011 gegründete BGCM ist ein Netzwerk von engagierten Eltern, Pädagog*innen, Jurist*innen, Mediziner*innen, Forscher*innen, Unternehmer*innen und Politiker*innen mit dem Ziel der Aufklärung, Sensibilisierung und Forschung. Das Bündnis bietet einen Newsletter mit etwa 6 Ausgaben im Jahr an. Der Infoletter „Gefangen im Netz“ bietet dabei aktuelle Informationen zum Umgang mit Cybermobbing, gibt Handlungsempfehlungen und zeigt Lösungswege auf. Zudem informiert der „BGCM INSIDER“ über aktuelle Informationen und Projekte zum Thema Cybermobbing und Medienerziehung.

Unter dem folgenden Link können Sie sich für den Newsletter „Gefangen im Netz“ anmelden:

<https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/kontakt/letter.html>

Woche 11

Eltern

Titel: Sprich über Cybermobbing

*„Sprich drüber – denn **Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.“ (Slogan der Audi BKK,
<https://www.sprichdrueber.de/>)*

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Cybermobbing**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Häufig ist vielen Eltern Cybermobbing noch gar kein wirklicher Begriff. Dabei ist Cybermobbing mittlerweile weit verbreitet und beginnt bereits immer früher im Kindes- und Jugendalter. Laut einer Umfrage unter Schüler*innen haben 34 % im Bekanntenkreis schon einmal mitbekommen, dass jemand per Smartphone oder online „fertig gemacht“ wurde (<https://www.sprichdrueber.de/>).

Unter dem nachstehenden Link werden Hilfestellungen und Tipps bei Cybermobbing durch die Audi BKK geboten. Hierbei wird u. a. auch die gesetzliche Grundlage aufgegriffen.

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

Einen aktuellen Elternratgeber zur Thematik Cybermobbing finden Sie auf der nachfolgenden Internetseite:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Elternratgeber_Cybermobbing_01.pdf

Mittlerweile bietet *klicksafe.de* auch eine „Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App“ an. Darin geben Jugendliche in kurzen Video-Clips Tipps zu Verhaltensweisen bei Mobbing. Sie ermutigen und begleiten Betroffene bei den ersten Schritten, sich gegen Cybermobbing zu wehren. Zusätzlich gibt es rechtliche Informationen, Links zu Beratungsstellen und Tutorials zum Melden, Blockieren und Löschen von Kommentaren. Hier kann die App für [Android](#) und [iOS](#) heruntergeladen werden.

Zudem finden Eltern auf der Internetseite *schau-hin.de* gebündelte und kompakte Informationen zum Umgang mit Cybermobbing:

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/umgang-mit-cybermobbing-elternwissen-kompakt>

Woche 11

Lifestyle

Titel: Podcastreihe – Cybermobbing erkennen und richtig handeln

Diese Woche befassen wir uns in der Rubrik Lifestyle mit der Thematik „**Cybermobbing**“.

Die Audi BKK bietet einen Gesundheits-Podcast „Von Achtsam bis Zuckerfrei“ an. In der neuen Staffel des Gesundheits-Podcasts wird ausführlich in 4 Folgen auf das Thema Cybermobbing eingegangen. Zu jeder Folge gibt es auch ein Transkript zum Mit- oder Nachlesen. In der ersten Folge erfahren die Zuhörer*innen was Cybermobbing ist und wie man es erkennt. Die zweite Sonderfolge befasst sich mit Opfer, Täter und Bystander. Wie definieren sich diese Rollen und wo finden Betroffene Hilfe? Die dritte Folge richtet sich insbesondere an Eltern und welche Verhaltensweisen darauf hindeuten können, dass ein Kind gemobbt wird. Wie geht man am besten in solchen Situationen vor? In der vierten und letzten Folge werden in erster Linie pädagogische Fachkräfte angesprochen und wie man Anzeichen besser erkennen und sogar präventiv aufklären kann.

Die Staffel zum Cybermobbing der Podcasts „Von Achtsam bis Zuckerfrei“ finden Sie auf der nachfolgenden Internetseite der Audi BKK:

<https://www.sprichdrueber.de/podcast>

Alle Folgen des Podcast „Von Achtsam bis Zuckerfrei“ können Sie unter dem nachfolgenden Link abrufen:

<https://www.audibkk.de/index.php?id=1926>

Woche 12

Wochenthema

Titel: Künstliche Intelligenz

„Künstliche Intelligenz ist mehr als gute Datensätze.“ (<https://www.bmwbbk-gesundheit.de/kuenstliche-intelligenz-ist-mehr-als-gute-datensaetze/>)

Die neue Themenwoche behandelt die Thematik „**Künstliche Intelligenz**“.

Künstliche Intelligenz (KI) ist bereits in unserem Alltag allgegenwärtig, z. B. in Navigationsgeräten im Auto, Verkehrsleitsystemen, Suchmaschinen oder im Onlinehandel. Autonom fahrende Fahrzeuge scheinen auch nicht mehr in allzu weiter Ferne zu liegen. Manche Staaten arbeiten bereits mit Gesichtserkennung.

Die technische Weiterentwicklung kann viele Chancen, aber auch gewisse Risiken für die Menschheit mit sich bringen. Die Sendung Planet Wissen hat sich in der etwa einstündigen Folge „Künstliche Intelligenz – Chance oder Risiko?“ mit dem Thema KI beschäftigt. Über den folgenden Link können Sie sich die Sendung ansehen:

<https://www.planet-wissen.de/video-kuenstliche-intelligenz--chance-oder-risiko-100.html>

Über den Link erhalten Sie außerdem noch Verweise auf weitere Videos zu dem Thema.

Interessant ist auch, wie sich KI auf unser Gesundheitssystem auswirken wird oder teilweise bereits ausgewirkt hat. Fragen die sich hier stellen sind z. B. wie Ärzt*innen durch KI unterstützt werden können oder Patient*innen bei der Prävention. Der international renommierte KI-Experte Prof. Dr. Martin Hirsch hat über die Möglichkeiten in der Medizin der Zukunft und zum Thema Ethik ein Interview gegeben. Dieses können Sie anhand des nachfolgenden Links aufrufen:

<https://www.bmwbbk-gesundheit.de/kuenstliche-intelligenz-ist-mehr-als-gute-datensaetze/>

Woche 12

Eltern

Titel: Wie „smart“ ist Ihr „Home“?

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Künstliche Intelligenz**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Mittlerweile ist das „Smart-Home“ immer verbreiteter und bringt Auswirkungen für alle Familienmitglieder mit sich, die in dieser neuen „smarten“ Welt leben. Daher widmen wir diese Woche einen Kurzbeitrag in der Eltern-Rubrik dem Thema „Smart-Home-Systeme“.

Doch vorab erst einmal – was verstehen wir eigentlich unter „Smart Home“? Kurzgefasst versteht man darunter, wenn ein Haushalt mit technischen Geräten ausgestattet ist, die miteinander kommunizieren, agieren und zentral gesteuert werden. Die Geräte sind also untereinander vernetzt. Beispiele für solch vernetzten Geräte sind Beleuchtungen, Steckdosen, Türschlösser, Rollläden, Kühlschränke, Fernseher, Überwachungskameras oder Lautsprecher.

Diese Woche möchten wir Sie auf einen Artikel hinsichtlich smarterer Lautsprecher verweisen. Denn diese halten auch immer mehr in die Kinderzimmer Einzug.

In dem Elternmagazin Fritz+Fränzi der gemeinnützigen Schweizer Stiftung Elternsein ist der Kurzartikel „Alexa, Mami und Papi streiten wieder“ in der Rubrik Medienerziehung erschienen und greift u. a. die kritischen Seiten von smarten Lautsprechern auf. Auf der zweiten Artikelseite wird

zudem hinterfragt, was Kinder von Sprachassistenten haben und worauf Erwachsene achten sollten, wenn sie Sprachassistenten nutzen.

Hier geht es zum beschriebenen Kurzartikel:

<https://www.fritzungfraenzi.ch/medien/medienerziehung/alexa-mami-und-papi-streiten-wieder>

Auch die Internetseite *Schau-hin.info* liefert Beiträge für Eltern zu den Technologien der Zukunft. Über den nachfolgenden Link gelangen Sie zu einem Interview mit Dr. Astrid Carolus von der Universität Würzburg. Die promovierte Medienpsychologin forscht zum menschlichen Denken, Fühlen und Handeln im Umgang mit Medien.

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/sprachassistenten-viele-der-kuenftigen-herausforderungen-sind-schon-heute-bekannt>

Woche 12

Lifestyle

Titel: Yoga

„Namaste“

Diese Woche befassen wir uns in der Rubrik Lifestyle mit der Thematik „Yoga“.

Yoga hat innerhalb des letzten Jahrzehnts in unserer westlichen Gesellschaft an Popularität gewonnen. Yoga trainiert unsere Beweglichkeit, entlastet unseren Rücken und bringt Entspannung. Doch es muss nicht direkt immer eine ganze Yogastunde sein. Diese Woche möchten wir Sie auf fünf kurze Yoga-Übungen aufmerksam machen, die Sie auf der unten verlinkten Seite der BMW BKK finden.

Die fünf Übungen auf der Internetseite können quasi überall umgesetzt werden – sei es zu Hause, im Garten, auf dem Balkon, im Büro... – es gilt nur, den „inneren Schweinhund“ zu überwinden. Dieser ist das größte Hindernis.

Dieser Link bringt Sie zu den Übungen: <https://www.bmwbk-gesundheit.de/yoga-fuer-alle/>

Tipp: Vielen Menschen fallen Bewegungseinheiten leichter, wenn Sie sich einen „Sport-Partner“ bzw. eine „Sport-Partnerin“ suchen. Also fragen Sie doch gegebenenfalls einfach mal einen Freund oder eine Freundin, ein Familienmitglied oder eine Arbeitskollegin oder einen Arbeitskollegen und lassen Sie die Übungen zu einer Routineeinheit werden, z. B. morgens vor dem Zähneputzen oder mittags vor dem Mittagessen.

Und sollten Sie doch einmal auf eine komplette Yogastunde Lust bekommen, so gilt es auch hier auszuprobieren und am Ball zu bleiben. Denn Yogaeinheiten sind ganz individuell, je nach Yoga-Stil und Lehrer*in. Vom klassischen Hatha Yoga, welches hierzulande die bekannteste Form ist, über das eher schweißtreibende Vinyasa, Power Yoga bis zum sehr ruhigen Yin Yoga. Wer mehr mit Spiritualität und Energie arbeiten möchte, bevorzugt meist das Kundalini Yoga. Jemand, der kraftvolle

und dynamische Einheiten bevorzugt, wird eher zum Ashtanga Yoga tendieren. Doch es gibt noch weitere Stile – Probieren geht über Studieren.

Woche 13

Wochenthema

Titel: Abzocke und Kostenfallen im Internet

„Vorsicht Falle!“

Diese Woche befasst sich mit der Thematik **„Abzocke und Kostenfallen im Internet“**.

Das Internet bietet einen guten Schauplatz für kriminelle Machenschaften. Auf verschiedenste Weise versuchen Kriminelle über Abofallen, Phishing-Mails und Fake-Shops an Geld zu kommen. Über den nachfolgenden Link gelangen Sie auf die Internetseite von *klicksafe.de*. Dort erhalten Sie Informationen zum Thema Abzocke im Internet.

<https://www.klicksafe.de/countries/smartphone-und-internet-sicher-nutzen/abzocke-und-kostenfallen-im-internet/>

Wir möchten Ihnen zudem einen weiteren Link zur Seite *klicksafe.de* anbieten, über den Sie weitere hilfreiche Informationen rund um Betrug im Internet erhalten. Von dieser Seite ausgehend können Sie sich noch über weitere naheliegende Themen informieren, wie beispielsweise Datenklau und Identitätsdiebstahl online.

<https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/irights/betrug-im-internet/>

Über den nachfolgenden Link erhalten Sie noch Zugriff auf den Videoclip „Internetkostenfallen“ (Dauer 2:42 Minuten) vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz:

https://www.bmjbv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Mediatheksuche_Formular.html?queryResultId=null&pageNo=0&documentType=video>s=99864_list%253DdateOfIssueBMJBV_dt%252Bdesc&topid=7819180

Laut Bitkom (2015, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Banking-ist-bequem-und-sicher.html>) laufen bis zu 70 % aller Bankgeschäfte online ab – und das hat und wird sich voraussichtlich noch weiter ausbauen, da diese Zahl aus dem Jahr 2015 stammt. Dabei kommt es auch immer öfter zu Phishing-Attacken. Phishing bedeutet, dass Betrüger*innen versuchen über gefälschte E-Mails, über den Postweg oder auch am Telefon an PIN, TAN oder Passwörter zu gelangen. Die Polizei bietet auf der nachfolgenden Internetseite Tipps zum Schutz vor Phishing:

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/phishing/>

Woche 13

Eltern

Titel: Werbung, Abzocke und Kostenfallen im Internet

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Kostenfallen und Abzocke im Internet**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Auf der Internetseite www.klicksafe.de erhalten Sie einen Überblick über die vielen Kostenfallen, in die Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene geraten können. Zudem bekommen Sie Zugriff auf den online abrufbaren Elternratgeber „Kinder und Onlinewerbung“ und finden dort gebündelt einige weitere Link-Tipps zum Thema Werbung, Abzocke und Kostenfallen.

Hier der Link zu [klicksafe.de](http://www.klicksafe.de): <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/werbung-abzocke-und-kostenfallen/>

Woche 13

Lifestyle

Titel: Entspannung und Detox für die Augen

*„Fokussiert: Gesunde Arbeit **im Blick** - heute und in Zukunft.“ (Slogan der Wieland BKK,
<https://wieland.bkk-fokussiert.de/entspannung-fuer-angestrengte-auge/>)*

Diese Woche befassen wir uns in der Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Entspannung und Detox für die Augen**“.

Viele von uns schauen täglich mehrere Stunden lang auf digitale Geräte, doch das beansprucht unsere Augen stark. Denn wenn wir sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben immer mehr auf Bildschirme schauen, kommen viele Stunden zusammen und dies sorgt für überanstrengte Augen.

Unsere Augen vollbringen tagtäglich Höchstleistungen. Bis zu 30.000-mal finden Blickwechsel zwischen Manuskripten, Büchern, Tastatur, Bildschirm, Smartphone und Co. statt. Kein Wunder also, dass unsere Augen müde und erschöpft werden und wir zu Kopfschmerzen neigen.
(<https://wieland.bkk-fokussiert.de/entspannung-fuer-angestrengte-auge/>)

Über den nachfolgenden Link erhalten Sie von der Wieland BKK eine „Handy-Infokarte“ mit gebündelten Infos und Tipps gegen angestrengte Augen:

https://bkk-fokussiert.de/wp-content/uploads/2019/11/BKK-fokussiert_EntspannungAugen.pdf

Woche 14

Wochenthema

Titel: Stressregulation

„Jede Stresssituation hinterlässt eine unauslöschliche Narbe. Der Körper zahlt den Preis des Überlebens, indem er ein bisschen älter wird.“ Hans Selye (1907 – 1982), "Vater der Stressforschung"

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik „**Stressregulation**“.

Besonders Stress im Beruf setzt uns zu. Häufig ist deshalb die Rede von einer gesunden „Work-Life-Balance“. Doch diese ist gar nicht so einfach auszuloten. Jeder muss seine eigene Balance ausfindig machen und sich um diese bemühen.

An dieser Stelle ist Selbstfürsorge besonders wichtig – Achtsamkeit statt Verschleiß.

Wussten Sie beispielsweise, dass Bewegung der beste Stresskiller ist? (<https://bkk-vbu.e-coaches.de/job/wussten-sie-dass.html#5842>)

Die Stressforschung fand heraus, dass insbesondere perfektionistische Leistungsansprüche, übertriebener Ehrgeiz und übersteigertes Verantwortungsbewusstsein starke selbstprojizierte Stressauslöser sind. Somit machen wir uns den meisten Stress also selbst und es sind nicht unbedingt in erster Linie nur Stressfaktoren von außen.

Einige gute Tipps, wie Sie besser in stressigen Situationen gelassen bleiben, finden Sie auf der nachfolgenden Internetseite der VBU BKK:

<https://bkk-vbu.e-coaches.de/job/gesunder-job/den-stress-im-griff.html>

Im Umgang mit Stress oder der Empfindlichkeit für Stress spielt Resilienz, ein Thema welches wir noch an anderer Stelle behandeln, eine entscheidende Rolle. Wir möchten Sie dennoch auf die Internetseite von *quarks.de* verweisen, auf der Sie eine gute Zusammenfassung zum Thema Resilienz finden:

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/resilienz-gegen-stress-gewappnet/>

Woche 14

Eltern

Titel: Stress bei Kindern

„Fast jedes sechste Kind (18 Prozent) und jeder fünfte Jugendliche (19 Prozent) in Deutschland leidet unter deutlich hohem Stress. Die übrigen 82 Prozent der Kinder zeigen ebenfalls Stress-Symptome.“
(<https://www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gesund-leben/wohlbefinden-stressbewaeltigung/entspannung-kinder/>)

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Stressregulation**“. In dieser Woche halten wir wieder spezifische Informationen für die Zielgruppe Eltern und Familie bereit.

Auch an Kindern geht Stress nicht spurlos vorbei. Genauso wie Erwachsene benötigen sie ebenfalls Entspannung. Die VBU BKK hat hierzu einen Ratgeber erstellt, der auf Stress bei Kindern und Jugendlichen eingeht. Darin erfahren Sie, was Kinder stresst und welche Entspannungstechniken hilfreich sein können.

Hier der Link zum Ratgeber:

<https://www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gesund-leben/wohlbefinden-stressbewaeltigung/entspannung-kinder/>

Woche 14

Lifestyle

Titel: Aktiv gegen Stress

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“ (Elizabeth Barrett Browning)

Diese Themenwoche befasst sich in der Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Stress und Entspannung**“.

Da Stress in der heutigen Gesellschaft eigentlich ein Dauerthema und so allgegenwärtig ist, möchten wir auf eine Broschüre der Bahn BKK verweisen. In dieser finden Sie eine Stress-Definition und die Auswirkungen von Stress auf unseren Organismus. Der Fokus der Broschüre liegt allerdings auf der Vorbeugung, also der Prävention von Stress.

Unter dem folgenden Link können Sie die Broschüre der Bahn BKK herunterladen:

<https://www.bahn-bkk.de/cms-media/media-238076520.pdf>

Woche 15

Wochenthema

Titel: Cybersicherheit

*„Espresso - Wenn die Kaffeemaschine Lösegeld fordert“
(<https://www.youtube.com/watch?v=lvxOOLPm8y8>)*

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik „**Cybersicherheit**“.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) bietet auf seiner Internetseite wichtige Sicherheitsempfehlungen, Informationen zu aktuellen Sicherheitsrisiken bzw. Angriffsmethoden sowie Kontakt- und Beteiligungsmöglichkeiten. Denn digitale Sicherheit wird immer wichtiger. Das BSI hat das Ziel grundlegende Sicherheitsstandards zu etablieren sowie Verbraucher*innen zu informieren und zu sensibilisieren. Hierzu sind verschiedene Rubriken erfasst. Mehr dazu auf der nachfolgenden Internetseite:

https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/verbraucherinnen-und-verbraucher_node.html

Auf der Internetseite finden Sie viele weitere hilfreiche Broschüren zur Sicherheit in der digitalen Welt. Diese können sowohl direkt digital abgerufen werden oder auch als Druckversion angefordert werden. (Hier gelangen Sie zu den Broschüren:

https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Broschueren/broschueren_node.html)

Das BSI hat zudem ein Fakten-Blatt „Sichere Passwörter“ herausgegeben. Darin wird kurz und bündig ein sicherer Umgang mit Passwörtern dargelegt. Und wie sicher sind Ihre Passwörter? Überprüfen Sie es mithilfe des Fakten-Blatts. Hier können Sie es abrufen:

https://www.bsi.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSI/Checklisten/sichere_passwoerter_faktenblatt.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Zudem bietet das BSI einen Newsletter „Sicher = Informiert“ an. Diesen können Sie über den nachfolgenden Link abrufen. Darin werden Sie über die wichtigsten Ereignisse rund um die Sicherheit Ihres Computers und im Internet informiert. Der Newsletter erscheint alle vierzehn Tage:

https://www.bsi.bund.de/DE/Service-Navi/Abonnements/Newsletter/Buerger-CERT-Abos/Newsletter-Sicher-informiert/newsletter-sicher-informiert_node.html

Woche 15

Eltern

Titel: Ins Internet mit Sicherheit

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Cybersicherheit**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) hat ein Mal- und Rätselheft zum Thema „Internetsicherheit für Kinder“ herausgegeben.

Über diesen Link gelangen Sie zur PDF-Version „Ins Internet - mit Sicherheit! Ein Mal- und Rätselheft für Nachwuchsnerds“:

https://www.bsi.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSI/Publikationen/Broschueren/Malbuch_Raetselheft.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Auf der Seite des BSI können Sie auch die Druckversion des Hefts bestellen – hier der Direktlink:

https://www.bsi.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSI/Publikationen/Broschueren/Malbuch_Raetselheft.html

Woche 15

Lifestyle

Titel: Podcast „Update verfügbar“ und Cyber-Spionage im Bundestag

„Es ist der spektakulärste Fall von Cyber-Spionage, den es in Deutschland je gegeben hat“ aus

„Der Mann in Merkels Rechner - Jagd auf Putins Hacker“ (<https://www.ardaudiothek.de/der-mann-in-merkels-rechner-jagd-auf-putins-hacker/88043970>)

Diese Themenwoche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Cybersicherheit**“.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) hat den Podcast „Update verfügbar“ für Verbraucher*innen herausgebracht. In diesem spricht das Moderatorenteam über Tipps zur

Cybersicherheit im digitalen Alltag. Sie bringen die „Blackbox“ Cybersicherheit in verständlicher Sprache nahe. Aktuelle Geschehnisse rund um Digitalisierung, Netzwelt und Internetkriminalität werden dabei aufgegriffen.

Hier der Link zum BSI-Podcast „Update verfügbar“:

https://www.bsi.bund.de/DE/Service-Navi/Mediathek/Podcast/podcast_node.html

Sie finden auf der Internetseite auch die Podcast-Link-Verweise für Spotify, Deezer und iTunes sowie zum BSI-YouTube-Kanal.

Hier noch ein Tipp für die Ohren. Bayern 2 hat ebenfalls ein Hörmedium zu der Thematik herausgebracht: „Der Mann in Merkels Rechner – Jagd auf Putins Hacker“. 2015 erfolgte ein großer Cyberangriff auf den Deutschen Bundestag. Dabei drangen Hacker in die Computer von Abgeordneten ein. Auch der Rechner unserer Bundeskanzlerin Angela Merkel war davon betroffen. Das fünfteilige Hörstück von Bayern 2 deckt den Fall auf und liefert nähere Informationen über den Angriff.

Hier den Link zu „Der Mann in Merkels Rechner - Jagd auf Putins Hacker“:

<https://www.ardaudiothek.de/der-mann-in-merkels-rechner-jagd-auf-putins-hacker/88043970>

Woche 16

Wochenthema

Titel: Cyberstalking

Laut Polizei ist Stalking ein „wiederholtes widerrechtliches Verfolgen, Nachstellen, penetrantes Belästigen, Bedrohen und Terrorisieren einer Person gegen deren Willen bis hin zu körperlicher und psychischer Gewalt“. (<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/stalking/>)

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik „**Cyberstalking**“.

Das Wort „Cyber“ steht lediglich für die „virtuelle Welt“. Cyberstalking ist also die digitale Form des herkömmlichen Stalkings. Es erfolgt dabei über digitale Medien wie beispielsweise das Internet, soziale Netzwerke, E-Mails oder das Smartphone. Dabei tritt Cyberstalking in den unterschiedlichsten Formen auf.

Durch das Internet könne Stalker*innen wesentlich leichter an Informationen ihrer Opfer kommen und dabei anonym agieren. Aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung wird Cyberstalking sehr wahrscheinlich weiter zunehmen. Aus diesem Grund läuft aktuell ein Gesetzgebungsverfahren des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz zur effektiveren Bekämpfung von Nachstellungen und der besseren Erfassung von Cyberstalking. Den aktuellen Stand des Gesetzgebungsverfahrens können Sie unter folgendem Link einsehen:

<https://www.bmjj.de/SharedDocs/Gesetzgebungsverfahren/DE/Cyberstalking.html>

Auf der nachfolgend genannten Internetseite der Landeskommission *Berlin gegen Gewalt* können Sie die Broschüre „Cyberstalking aktiv entgegenzutreten“ mit Informationen für Betroffene, aber auch für Angehörige herunterladen. Darin enthalten sind u. a. auch hilfreiche Sofortmaßnahmen:

<https://www.berlin.de/lb/lkbgg/praevention/gewalt-und-kriminalitaetspraevention/cybergewalt/cyberstalking/aktiv-werden/artikel.860137.php>

Abschließend möchten wir Sie noch auf eine weitere Broschüre der Landeskommision *Berlin gegen Gewalt* aufmerksam machen. Über den nachfolgenden Link können Sie die Broschüre „Ihr gutes Recht bei Cyberstalking“ herunterladen, die sich mit straf- und zivilrechtlichen Informationen auseinandersetzt:

<https://www.berlin.de/lb/lkbgg/praevention/gewalt-und-kriminalitaetspraevention/cybergewalt/cyberstalking/ihr-gutes-recht/artikel.860125.php>

Woche 16

Eltern

Titel: Die Digitalisierung des Stalkings

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Cyberstalking**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Cyberstalking kann jeden treffen, Kinder und Jugendliche nicht ausgenommen. Da Kinder und Jugendliche die Gefahren im Internet häufig noch weniger als Erwachsene einschätzen können, sind sie besonders gefährdet. Daher sollten Eltern aufmerksam und über das Thema informiert sein.

Nach einer Studie des Zentralinstitutes für Seelische Gesundheit werden etwa 12 % der deutschen Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben gestalkt. In 80 % der Fälle sind es Frauen (https://medizin-aspekte.de/stalking_14145-9404/). Wobei die Dunkelziffer sehr hoch ist.

Auf der Internetseite des Berliner Jugendportals *jup! Berlin* der Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin erfahren Sie Näheres zum Thema Cyberstalking. Unter anderem ist auf der Seite ein kurzes Video zu Cyberstalking und wie man sich als Betroffene*r dagegen wehren kann veröffentlicht:

<https://jup.berlin/augenhoehe/cyberstalking-definition>

Woche 16

Lifestyle

Titel: Bewegung hält jung - Mobilität

„Ich akzeptiere scheitern. Jeder scheitert irgendwann an etwas. Doch kann ich es nicht akzeptieren, es nicht zu versuchen!“ (Michael Jordan, Basketballspieler)

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Bewegung hält jung - Mobilität**“.

Haben Sie schon einmal vom biologischen Alter gehört? Natürlich wissen wir alle, dass es der natürliche Lauf des Lebens ist, dass wir älter werden. Unsere Körperzellen werden mit der Zeit nicht mehr erneuert und verfallen. Spannend ist dabei, dass dies bei manchen Menschen mehr oder

weniger schnell passiert. Denn wir können unseren Alterungsprozess bis zu einem gewissen Grad mit beeinflussen, beispielsweise durch Sport und Bewegung.

Besonders gut tun unserem Körper gewisse Beweglichkeitsübungen, die ihm zu mehr Flexibilität verhelfen. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in einem Beitrag der Audi BKK unter folgendem Link:

<https://www.audibkk-gesundheit.de/02-2018/gesund-vital/cookfit-bewegung-haelt-jung/>

Woche 17

Wochenthema

Titel: Genuss und Medien

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ (Hinrich Hinsch (1650-1712))

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik **„Genuss und Medien“**.

Nicht selten empfinden Menschen, dass Genuss und gesunde Ernährung nicht wirklich miteinander vereinbar sind. Die Industrialisierung hat unsere Ernährungsgewohnheiten nachhaltig verändert. In erster Linie soll es schnell gehen und unser Leben erleichtert werden. In der westlichen Welt leben wir in einer Angebotsfülle an Lebensmitteln und die Auswahl verschiedenster (auch exotischer) Lebensmittel ist groß.

Die Lebensmittelindustrie ist ein enormer Wirtschaftszweig. Häufig geht es dabei um Quantität statt Qualität. Psychologie spielt eine große Rolle in der Lebensmittelbranche. Wir alle sind täglich von Werbung umgeben. Diese erfolgt mittlerweile vor allem auch über digitale Medien und wird über spezielle Computerprogramme individuell auf die Konsument*innen angepasst. Möchte man sich nicht „manipulieren“ lassen und seine Privatsphäre besser schützen, lohnt es sich, einen Blick auf die eigenen Cookie-Einstellungen zu werfen und diese anzupassen.

Mehr über Cookies und den damit verbundenen Datenhandel der Internetkonzerne erfahren Sie auf der nachfolgenden Seite des ZDF:

<https://www.zdf.de/nachrichten/digitales/internet-industrie-leben-cookies-100.html>

Kommen wir kurz nochmal zu dem Thema genussvolle Ernährung – denn es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen. An dem Zitat „Du bist, was du isst“ vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach ist schon etwas dran. Denn Essen beeinflusst nicht nur unser physisches Wohlbefinden – auch die Psyche wird davon beeinflusst.

Das Gesundheitsmagazin der Novitas BKK hat deshalb in einer Ausgabe den Schwerpunkt auf Ernährung gelegt. Wenn Sie an der vielseitigen und spannenden Ausgabe mit dem Titel „Eine runde Sache: Richtige Ernährung bei vollem Genuss“ interessiert sind, können Sie diese unter dem folgenden Link herunterladen:

https://info.novitas-bkk.de/wp-content/uploads/2020/06/novitas_mag_ausgabe_201702.pdf

Woche 17

Eltern

Titel: Genussvolles Miteinander

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Genuss und Medien**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Abwechslungsreiches und ausgewogenes Essen und Trinken ist wichtig für Kinder und Jugendliche. Sie benötigen für eine gesunde Entwicklung Nährstoffe und Energie.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine Broschüre herausgebracht, die alltagsnahe und verständliche Informationen über eine genussvolle und gesunde Ernährung enthält.

Die BZgA-Broschüre „Zeit für Genuss ,Essen und Trinken – Elterninfo“ können Sie auf der nachfolgenden Internetseite abrufen:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/ernaehrung-bewegung-stressregulation/broschuere-zeit-fuer-genuss-essen-und-trinken-elterninfo/>

Auch der „Genuss“ digitaler Medien hat in unserer heutigen Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Dabei ist in diesem Bereich das Ausloten einer gesunden Balance wichtig. Die Bundesregierung macht in der 2019 publizierte Drogenaffinitätsstudie darauf aufmerksam, dass der Konsum digitaler Medien in den letzten Jahren stetig angestiegen ist. Laut der Erhebung unterliegen 8,4 % der Jugendlichen einer internetbezogenen Störung (BZgA, Drogenaffinitätsstudie, 2019). Mehr dazu erfahren Sie über den nachfolgenden Link:

<https://webcare.plus/drogenaffinitaetsstudie-2019/>

Die Internetseite *webcare.plus* bietet ein Infoportal rund um virtuelle Welten, Möglichkeiten und Grenzen des Digitalen. Über den folgenden Internetlink kommen Sie direkt zu der Wissensdatenbank der Seite: www.webcare.plus/wissen/wissensdatenbank/

Dort werden viele Begriffe der digitalen Welt alphabetisch gelistet und verständlich erklärt. Nach einem Klick auf den jeweiligen Begriff erhalten Sie eine kurze Definition dazu.

Woche 17

Lifestyle

Titel: E-Learning-Tool zur Förderung psychischer Gesundheit

„Ein gesundes Außen beginnt mit einem gesunden Innen.“ (Robert Urich)

Diese Themenwoche befasst sich in der Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Psychische Gesundheit**“.

Diese Woche möchten wir Sie auf ein eLearning-Tool zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen verweisen. Bei diesem Tool liegt der Schwerpunkt auf der Optimierung der Arbeitsbedingungen und dem individuellen Ausmaß an Ressourcen und Stressoren am Arbeitsplatz. Dabei erhalten Sie hilfreiche Unterstützungsangebote. Aufgebaut ist das Tool in vier Kapitel. Die Bearbeitungszeit erscheint mit insgesamt ca. 45 Minuten zwar recht hoch, doch ist diese Zeit wertvoll investiert – und zwar in Sie selbst! Zudem können Sie die vorgenommene Bearbeitung auch jederzeit speichern und pausieren.

Schauen Sie doch mal vorbei. Dieser Link leitet Sie zum eLearning-Tool für Beschäftigte zur Förderung Ihrer psychischen Gesundheit:

https://www.psyga.info/fileadmin/eLearning-Tools/eLearning-Tool_Beschaeftigte/index.html

Woche 18

Wochenthema

Titel: Pornografie im Internet

„Klar ist: Pornos und Sex sind nicht das Gleiche.“

(<https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/liebe-sex-partnerschaft/mypornme/pornos-und-beziehungen-2090114>)

Diese Woche befassen wir uns mit dem Konsum von „Internet-**Pornografie**“.

Internetpornografie ist allgegenwärtig – mittlerweile nicht selten bereits im Kinderzimmer. Das Internet ermöglicht die massive Verbreitung von Pornografie. Bisher werden die Risiken für die Konsument*innen kaum thematisiert. Dabei wirkt sich Pornografie auf die Sexualität der Gesellschaft aus und manchmal kann der Pornografie-Konsum im Internet eine Verhaltenssucht darstellen.

Die Internetseite *safersurfing.org* enthält Informationen zu Kinderschutz, Hilfe bei Abhängigkeit und Fakten zum Thema Internetpornografie bereit.

Über den folgenden Link gelangen Sie zur Seite von *safersurfing.org*: <https://www.safersurfing.org/>

Woche 18

Eltern

Titel: Kinder vor Online-Pornografie schützen

Gail Dines, eine Soziologie-Professorin vom Wheelock College in Boston, stellt folgende These auf: *Porno ist die mächtigste und gefährlichste Bildungsindustrie der Welt – „und glauben Sie mir, die sind nicht mehr mit Papas Playboy zu vergleichen“.* (FAZ.net)

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Pornografie im Internet**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Im Jahr 2014 zählte die Soziologin Gail Dines 4,2 Millionen Pornoseiten. 7 Jahre später dürften noch weitaus mehr Pornoseiten entstanden sein. Gail Dines beklagt vor allem, dass Pornoseiten mehr Aufrufe als Twitter, Amazon und Netflix zusammen erhalten würden (FAZ.net). Wie der Pornokonsum mit der Gehirnstruktur zusammenhängen könnte, können Sie im folgenden Artikel der FAZ nachlesen: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/hirnforschung-mit-pornos-da-schwillt-nichts-12965962.html>

Viele Eltern haben heutzutage bei der Thematik Pornografie immer noch eher „softe“ Assoziationen wie den Playboy, Schmuddel-Hefte mit Bildchen oder verstaubte Videokassetten im Kopf. Aber der

rasante Wandel der digitalen Technologien hat auch diese Branche enorm verändert. Musste man früher noch in einen Videoverleih in die „ab-18-Jahre-Abteilung“ und sich ausweisen, können heutzutage bereits unsere Kleinsten, sobald sie einen ungeschützten Zugang in das World-Wide-Web haben, auf unzählige pornografische Inhalte zugreifen. Diese Inhalte sind nicht jugendfrei und können häufig nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene verstörend sein.

Auf der Internetseite des bayerischen Staatsinstitutes für Frühpädagogik (IFP) erhalten Sie gebündelte wissenschaftliche Informationen, Tipps sowie den Verweis auf die Seite von *SCHAU HIN!*. Hier der Link zum Beitrag des IFP:

<https://www.familienhandbuch.de/aktuelles/neue/36807/index.php>

Die Internetseite SCHAU HIN! bietet verschieden Beiträge zu dem Thema an. Eltern erhalten dort Tipps für den Schutz ihrer Kinder vor Pornografie sowie nähere Informationen, mit dem Schwerpunkt auf der Problematik und den Risiken. Der folgende Link leitet Sie auf die entsprechende Seite weiter:

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/schutz-vor-pornografie>

Woche 18

Lifestyle

Titel: Kraft & Stabilität für die Körper-Balance

„Das Leben liebt das Gleichgewicht.“ (Deutsches Sprichwort)

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Gleichgewichtstraining**“.

Damit unser Körper in Balance bleibt, kann man gezielt sein Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig fördern diese speziellen Bewegungsübungen auch unsere Körperhaltung und führen zu besserer Kraft, Stabilität und Sicherheit. Es gilt nicht nur sein Inneres in Balance zu halten, sondern auch etwas für die motorische Schulung des Körpergleichgewichts zu tun. Vielleicht können Ihnen dabei einige einfache Übungen auf der Internetseite der BMW BKK behilflich sein.

Diese Übungen für ein besseres Körpergleichgewicht finden Sie auf der untenstehenden Internetseite. Es handelt sich um leichte, sehr effektive Übungen, die in der Regel für jede*n geeignet sind.

Hier der Link um Gleichgewichtstraining:

<https://www.bmwbk-gesundheit.de/so-kommt-ihr-koerper-gut-in-die-balance/>

Woche 19

Wochenthema

Titel: Fake News

„Alle haben eine Meinung, aber nur wenige eine Ahnung.“

(https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Allgemein/ks_to_go_Fakt_oder_Fake.pdf)

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik „**Fake News**“. Die wörtliche Übersetzung des Begriffs lautet „gefälschte Nachrichten“. Es handelt sich dabei um Informationen in Form von Texten, Fotos oder Videos, die nicht wahrheitsgemäß sind, jedoch ein journalistisches Format aufweisen (wie Überschrift, Layout etc.) und somit einer wahren Nachricht ähneln.

Fake News können politisch, wirtschaftlich, ideologisch oder persönlich motiviert sein und beeinflussen häufig die öffentliche Meinung. Fake News sind tatsächlich ein historisches Phänomen. Doch heutzutage sind sie vor allem deshalb problematisch, da sie sich über die sozialen Medien rasant verbreiten können. Einen Überblick mit weiteren Vertiefungen zu dem Thema erhalten Sie auf der Seite des Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ).

Hier geht es zum LMZ:

<https://www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/jugendmedienschutz/fake-news/fake-news-ein-ueberblick/>

Darüber hinaus möchten wir Sie noch auf die Broschüre des Internetportals *klicksafe.de* aufmerksam machen, dass den Themenkomplex der Fake News noch genauer beleuchtet. Über den folgenden Link gelangen Sie zu der Broschüre „Fakt oder Fake? Wie man Falschmeldungen im Internet entlarven kann“:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Allgemein/ks_to_go_Fakt_oder_Fake.pdf

Woche 19

Eltern

Titel: Früh übt sich - Erkennen von Falschmeldungen online

«Das Internet ist ein Werkzeug, es liegt an den Menschen, wie sie es nutzen.»

(https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/fake-news/sc_enter_de_20210125interaktiv.pdf)

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Fake News**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

„Der US-amerikanische Philosoph William James hat Anfang des letzten Jahrhunderts den Begriff der Wahrheit so definiert, dass für uns Menschen das wahr ist, was uns nützt: Wir achten nicht immer auf die Fakten, wenn wir etwas glauben, sondern nehmen das als wahr an, was in unsere Welt passt.“ (https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/fake-news/sc_enter_de_20210125interaktiv.pdf)

Dieses Phänomen der Verbreitung von Falschinformationen erfolgt heutzutage besonders über die digitalen Medien. Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche darüber Bescheid wissen. Sie sollten lernen, wie sie falsche Nachrichten erkennen können. Welche Absicht verfolgt ein Beitrag? Und welche Mittel werden eingesetzt, um die Wahrheit zu beeinflussen?

Über den nachfolgenden Link können Sie den „Ratgeber digitale Medien ,enter““ mit dem Schwerpunkt Fake News abrufen:

https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/fake-news/sc_enter_de_20210125interaktiv.pdf

Der Bayerische Rundfunk bietet in Kooperation mit dem ZDF, der ARD und weiteren Akteuren das Projekt „so geht MEDIEN“ mit verschiedenen Themenmodulen an. Unter dem nachfolgenden Link können Sie eine Online-Schulstunde zum Thema Fake News abrufen:

<https://www.br.de/sogehmedien/schulstunde-fake-news-100.html>

Der Südwestrundfunk (SWR) hat Tipps zum Aufdecken von Fake-News sowie einen Fake-Finder herausgegeben. Anhand des Fake-Finders kann man testen, wie gut man Fake-News entlarven kann.

Hier der Link zu den Tipps: <https://swrfakefinder.de/#tipps>

Hier geht es zum Quiz: <https://swrfakefinder.de/#start>

Woche 19

Lifestyle

Titel: Körperbeweglichkeit

„Am rollenden Stein wächst kein Moos.“ (Oskar Kokoschka)

Die Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Körperbeweglichkeit**“.

Damit wir unserem Hobby und/oder Sport gut nachgehen können, müssen wir eine gewisse Leistungsfähigkeit haben. Sie können diese Einschätzung in gewisser Weise relativ einfach selbst testen. Über den untenstehenden Link der energie BKK können Sie den Status Ihres Bewegungsapparates und Ihrer Koordination checken. Dabei erfahren Sie mehr über Ihre Beweglichkeit der Gelenke und Einschränkungen von Achsen, Längen und Muskeln. „Die Statusermittlung ist Ausgangspunkt, um eine subjektive Einschätzung zu der erwarteten, eigenen Leistungsfähigkeit zu bekommen,“ erklärt Trainingswissenschaftler Vincenzo Materia den Zusammenhang.

Hier der Link zur Selbsteinschätzung Ihrer körperlichen Beweglichkeit und Koordination:
https://www.energie-bkk.de/So%20werden%20Sie%20gesund%20aktiv%20-7426_7186.html

Woche 20

Wochenthema

Titel: Hobbys & Medien

„Ein Hobby ist ein Instrument, mit dem man Ärger weghobeln kann.“ (Heinz Rühmann)

Diese Woche befassen wir uns mit der Thematik „**Hobbys und Medien**“.

Ein Hobby oder sogar mehrere Hobbys gehören für viele Menschen zu ihrem Leben mit dazu. Es gibt die unterschiedlichsten Bereiche von Freizeitbeschäftigungen. Ein Hobby zu haben tut uns in der Regel gut. Es hilft uns zu entspannen, abzuschalten und den Kopf freizubekommen. Denn Hingabe erzeugt Entspannung. Zudem kann es uns helfen zu entschleunigen und so den hektischen Alltag ausgleichen. Sollten Sie also bereits einem Hobby nachgehen, wollen wir Sie darin bestärken, dieses zu pflegen. Wenn Sie noch keinem Hobby nachgehen, können Sie sich möglicherweise noch ein passendes suchen.

Die digitalen Medien haben unseren Alltag verändert und nehmen auch Einfluss auf unsere Freizeitbeschäftigungen. Viele verbringen ihre Freizeit aus Bequemlichkeit vor dem Fernseher oder anderen digitalen Geräten. Dabei konsumieren sie häufig Inhalte, die sie nicht wirklich interessieren. Ein persönliches (aktives) Hobby zu haben oder zu finden, trägt dazu bei fit, lebendig und lebensfroh zu bleiben. Denn selbst etwas aktiv zu gestalten, zu unternehmen oder sich bewusst mit etwas auseinanderzusetzen, ist häufig besser als reines (passives) konsumieren von Inhalten.

Die pronova BKK hat hierzu einen interessanten Beitrag mit dem Titel „So entspannt man heute“ veröffentlicht und erklärt noch einmal, wieso uns eigene Hobbys so guttun. Schauen Sie sich den Beitrag über den folgenden Link gerne einmal an:

<https://www.pronovabkk.de/gesundheit/so-entspannt-man-heute.html>

Woche 20

Eltern

Titel: Spiel und Spaß in der Familie

„Einfach mal spielen lassen!“

[\(https://journal.bkkqs.de/ausgabe-2020-01/einfach-mal-spielen-lassen/\)](https://journal.bkkqs.de/ausgabe-2020-01/einfach-mal-spielen-lassen/)

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Hobbys und Medien**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Analoges Spielen gehört zu einer gesunden Entwicklung. Spielen hat dabei einen biologischen Nutzen, denn es trainiert wichtige Fähigkeiten und fördert Kreativität. Das hat die Neurobiologie bewiesen.

Die BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER hat einen interessanten Artikel zur Bedeutsamkeit von Spielen bei Kindern auf ihrer Internetseite veröffentlicht. Darin ist auch ein Videoausschnitt aus der Sendung *aspekte* (Kultursendung ZDF) eingebettet, in dem der Neurobiologe Gerald Hüther die Wichtigkeit des zweckfreien Spiels erklärt.

Hier können Sie den Artikel lesen und das Video ansehen: <https://journal.bkkqs.de/ausgabe-2020-01/einfach-mal-spielen-lassen/>

[In der Broschüre „Digitale Medien im Kleinkindalter – Leitfaden für Eltern und Bezugspersonen“ wird veranschaulicht, wieso eine möglichst analoge Alltags- und Freizeitgestaltung gerade für Kleinkinder von hoher Bedeutung für eine gesunde Entwicklung ist. Über den folgenden Link können Sie die Broschüre als PDF-Datei abrufen:](#)

https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Digitale_Medien_Kleinkindalter_A4_web.pdf

Woche 20

Lifestyle

Titel: Prävention digital

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Prävention digital**“.

Die BMW BKK bietet Hörenswertes rund um einen gesunden Lifestyle, mehr Lebensenergie und ein wertschätzendes Miteinander. Dort finden Sie Inspiration in Audio- und Video-Podcasts. Alle Folgen der BMW BKK Podcast-Reihe mit einer Vielfalt aus Theorie, Praxistipps und kleinen Übungen finden Sie unter dem nachstehenden Link. Die Podcast-Folgen fallen unter die vier Rubriken gesundes Leben, erholsamer Schlaf, gesundes Home-Office und Berufsstart. Zusätzlich zu den Folgen können Sie auch schriftliche Aufzeichnungen der Podcasts downloaden.

Hier der Link:

<https://www.bmwbkk.de/de/topics/das-bieten-wir/frueherkennung-und-vorsorge/digitale-praeventionsangebote/gesundheits-podcasts.html>

Woche 21

Wochenthema

Titel: Sexting

„*Sexting - zwischen Reiz, Neugier und Risiko*“ (<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/article.cfm/key.3592/aus.2>)

Diese Themenwoche beschäftigt sich mit „**Sexting**“.

Das Wort *Sexting* ist aus der Zusammensetzung der beiden Wörter „Sex“ und „Texting“ entstanden. Darunter versteht man das Versenden und Empfangen von selbstproduzierten, freizügigen Bildern oder Videos über den Computer, das Smartphone oder soziale Netzwerke.

Doch dieser Trend ist mit Vorsicht zu genießen. Deshalb möchten wir Sie zuerst auf die Seite des Initiativbüros *Gutes Aufwachsen mit Medien* verweisen. Dort erhalten Sie nähere Informationen hinsichtlich der Faszination, Risiken und Strafbarkeit von Sexting. Zudem finden Sie auf der Seite Weiterverlinkungen zu dem Thema auf die Internetseiten von *SCHAU HIN!* und *klicksafe.de*:

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/article.cfm/key.3592/aus.2>

Das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ) hat eine Checkliste zum Thema Sexting herausgegeben. Es bezieht sich vorrangig auf die Zielgruppe Jugendliche und das Umfeld Schule. Allerdings dient der Inhalt auch der allgemeinen Sensibilisierung und Aufklärung zum Thema. Das Dokument enthält dabei eine Checkliste zur Überprüfung von Sexting-Fallen. Zusätzlich ist eine Definition von Kinder- bzw. Jugendpornografie enthalten.

Hierrüber gelangen Sie zur „Checkliste Thema Sexting“ des LMZ:

https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/checkliste-sexting.pdf

Woche 21

Eltern

Titel: Jugendsexualität im digitalen Zeitalter

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Sexting**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Das Bundesministerium für Familie und Jugend in Österreich hat die Broschüre „Sexualität & Internet – Elternratgeber“ herausgegeben. Darin erhalten Sie grundlegendes Wissen zu der Thematik. Hierbei wird ein Schwerpunkt auf das Medium Internet gesetzt. Sie erhalten in der Broschüre spezifische Tipps für den Familienalltag. Und u.a. auch Hinweise was das Thema Filterschutzsoftware betrifft. Das Kapitel zu den „technischen Hilfsmitteln“ ist nicht mehr ganz zeitgemäß, da neuere Geräte wie Smartphones, Tablets und Co. nicht inbegriffen sind. Dies ist auf das etwas veraltete Erscheinungsjahr 2014 zurückzuführen. Allerdings wird die Thematik Sexualität im Allgemeinen (in der Jugend) sehr nützlich aufbereitet und bietet eine gute Orientierung für Eltern. Die wichtigsten Tipps werden zusammenfassend auf einen Blick bereitgestellt.

Unter dem folgenden Link können Sie die Broschüre im PDF-Format herunterladen:

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber Sexualitaet und Internet.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf)

Einen aktuellen Infoflyer zum Thema „Sexting“ (das Versenden und Empfangen von Nacktaufnahmen über digitale Geräte) erhalten Sie ebenfalls vom Bundesministerium für Familie und Jugend aus Österreich. Der Flyer richtet sich vorrangig an Jugendliche.

Hier gelangen Sie direkt zum Flyer:

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer Sexting.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Flyer_Sexting.pdf)

Woche 21

Lifestyle

Titel: Selbstliebe

„Ihr Körper ist wie ein Haus – und in dem Haus, in dem Sie leben, möchten Sie es schön haben.“

(Susanne Schwarz, Diplom-Psychologin)

In dieser Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Selbstliebe**“.

Häufig sind wir unserem äußeren Erscheinungsbild ziemlich kritisch gegenüber eingestellt. Dabei sollten wir aber unsere Selbstliebe nicht aus den Augen verlieren.

Schönsein ist in unserer Gesellschaft hoch angesehen. Die BKK VBU hat zum Thema Schönsein und Selbstliebe ein Experten-Interview mit der Psychologin Susanne Schwarz geführt und veröffentlicht. Das Interview „Selbstliebe lernen“ möchten wir Ihnen diese Woche mitgeben. Darin erfahren Sie u. a. auch, was Sie konkret tun können, um Ihre Selbstliebe zu stärken.

Den Beitrag der BKK VBU inkl. des Interviews können Sie unter dem untenstehenden Link abrufen.

<https://www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gesund-leben/liebe-sex-zaertlichkeit/interview-selbstliebe/>

Woche 22

Wochenthema

Titel: Digitale Zukunft

„Die Digitalisierung geht nicht ‚vorbei‘, sie ist nicht irgendein technologischer Trend. Vorbeigehen wird höchstens der Gedanke daran, dass sie vorbeigeht.“ (Michael Pachmajer)

Diese Themenwoche beschäftigt sich mit der Thematik „**Digitale Zukunft**“.

„Ich denke, dass es weltweit einen Markt für vielleicht fünf Computer gibt.“ Diese Äußerung tätigte Thomas Watson, Chairman von IBM, im Jahr 1943. Über diesen Satz lässt sich heute schmunzeln, denn mittlerweile wissen wir, dass sich diese Aussage ganz gegenteilig entwickelt hat.

Die große Mehrheit der Bevölkerung ist mittlerweile mit digitalen Medien bewandert. Jüngere Generationen wachsen bereits mit der Digitalisierung auf, weshalb Marc Prensky 2001 den Begriff der „Digital Natives“ eingeführt hat. Und unsere Zukunft wird noch digitaler werden, das steht fest.

Im Jahr 2019 waren bereits 95 % aller deutschen Haushalte mit einem Internetzugang ausgestattet (Statista). Die erste Welle der COVID-19 Pandemie hat die Digitalisierung in bestimmten Bereichen noch einmal rasant befeuert. Während dieser Zeit hat auch der Medienkonsum stark zugenommen. Im April 2020 hörten 53 % der über 16-Jährigen mehr Musik über Streamingdienste, 49 % spielten häufiger Online-Games und 37 % schauten mehr Videos und Filme per Streaming.

Die BMW BKK hat hierzu einen gebündelten Beitrag „Alles im Netz!“ herausgegeben. Diesen können Sie hier abrufen:

<https://www.bmwbbk-gesundheit.de/alles-im-netz/>

Auch *klicksafe.de* hat zu der Thematik eine spannende Broschüre herausgebracht. Diese trägt den Titel „Wie wir leben wollen – Chancen und Risiken der digitalen Zukunft“. Darin wird die digitale Revolution mit der dahinterstehenden Technologie aufgegriffen und welche Auswirkungen dies für uns und unsere Lebensumstände hat. Schauen Sie gerne mal in die Broschüre und finden Sie heraus, wie Sie verschiedenen Risiken der Digitalisierung begegnen können. Hier der Direktlink:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Allgemein/ks2go_DIGITALE_ZUKUNFT.pdf

Woche 22

Eltern

Titel: Medialer Körperkult – gefährliche Ideale

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „Digitale Zukunft“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Da soziale Medien in den letzten Jahren immer prägnanter im Leben von Kindern und Jugendlichen geworden sind und der Pandemieausbruch dies nochmal zusätzlich verstärkt hat, gehen wir diese Woche ausführlicher auf diesen Bereich ein. Wir möchten dabei insbesondere auf den Körperkult in den sozialen Netzwerken eingehen. Denn soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok, YouTube oder Facebook können Kinder und Jugendliche verunsichern und Komplexe in ihrem Körperbild entstehen lassen.

Nähere Informationen erhalten Sie dazu auf der Internetseite *SCHAU HIN!*:

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/medialer-koerperkult-gefaehrliche-ideale>

Zudem erhalten Eltern auf der Internetseite von *SCHAU HIN!* konkrete Tipps zu dem Thema. Denn Eltern sollten gemeinsam mit ihrem Kind Schönheits- und Körperideale sowie Inszenierungen in digitalen Medien kritisch hinterfragen.

Unter folgendem Link gelangen Sie direkt zu den Tipps für Eltern:

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/koerperkult-in-sozialen-netzwerken>

Woche 22

Lifestyle

Titel: Laufen mit Technik

*„Wie langsam du auch läufst - du schlägst alle, die zu Hause bleiben!“
(<https://www.runnersworld.de/lauftraining/die-besten-motivationssprueche/>)*

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Laufen mit Technik**“.

Nicht selten hören Laufeinsteiger*innen nach ein paar Versuchen wieder auf. Dies kann häufig an einer fehlenden Lauftechnik und -fehlern liegen. Denn auch richtiges Laufen will gelernt sein.

Zum Einstieg sollte man erst einmal langsam beginnen, sich keine riesigen Ziele setzen und sich nicht überfordern. Leistungsaufbau braucht Zeit. Zu Beginn sollten vor allem moderate Sporteinheiten erfolgen, d. h., dass man sich eventuell auch erst einmal mit Spaziergängen, schnellem Gehen und/oder Nordic Walking an das Laufen rantasten sollte. Trainingserfolge zeigen sich nach etwa 3 Monaten und die Leistung kann dann schrittweise gesteigert werden. Wie bei so vielem, fällt kein*e Meister*in vom Himmel und eine gewisse Geduld ist gefragt. Vor allem am Anfang, wenn die Motivation hoch ist, darf man nicht übermotiviert sein. Die Folge von zu viel wollen ist dann enttäuscht zu sein, wenn der Körper signalisiert, dass von Null auf Hundert nicht die beste Lösung ist.

Noch eine kleine Info: Ein Herz-Kreislauf-Training (wozu auch das Laufen zählt) ist übrigens ein guter Stressabbau. Während einer Ausdauerinheit können überschüssige Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut werden.

Mehr Tipps zum Thema „Richtig Laufen“ von der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://journal.bkkgs.de/ausgabe-2018-01/richtig-laufen/>

Woche 23

Wochenthema

Ernährung im digitalen Zeitalter

„Besser geht's mit Coca-Cola - mach' mal Pause mit Coke.“ (Coca-Cola Werbeslogan 1967)

Diese Themenwoche beschäftigt sich mit „**Ernährung im digitalen Zeitalter**“.

Es ist mittlerweile unumstritten, dass Ernährung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst.

Inzwischen spielt auch die Digitalisierung eine große Rolle in der Lebensmittelindustrie. Neue Technologien ermöglichen dabei neue Herstellungsprozesse von Lebensmitteln. Doch ebenso werden andere großflächige Vermarktungsmöglichkeiten durch digitale Medien geschaffen. Digitales Marketing mit Sportler*innen, Influencer*innen oder YouTube-Stars steht dabei ganz weit vorne. Ein mögliches Beispiel ist der Weltkonzern Coca-Cola.

Lobbystrategien von Coca-Cola sind mit denen der Tabakindustrie vergleichbar. Denn Coca-Cola möchte sich nicht überbehördlich regulieren lassen. Dabei zeigt der Coca-Cola-Report von foodwatch, dass der Coca-Cola-Konzern ernährungsbedingt Erkrankungen mitverantwortet. In dem Report wird auch die umfangreiche Werbestrategie des Konzerns thematisiert. Schlagwort ist dabei das versteckte „Kindermarketing“ mit Stars und Influencer*innen über die digitale Welt der sozialen Medien. Denn je früher man „Kund*innen“ und „Konsument*innen“ bindet, desto besser.

Den gesamten Coca-Cola-Report von foodwatch können Sie unter dem nachfolgenden Link herunterladen:

<https://www.foodwatch.org/de/reports/2018/der-coca-cola-report/>

Woche 23

Eltern

Titel: Perfide Werbe- und Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie

„Werbung schauen macht Kinder dick.“

deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (dGKJ)

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Ernährung im digitalen Zeitalter**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Die Zahl von Kindern, die einer Fehlernährung unterliegen, ist stark angestiegen. Diese Fehlernährung bringt negative gesundheitliche Folgen wie Übergewicht, Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich. Dafür ist insbesondere auch die Lebensmittelindustrie mit ihren Produkten und der Manipulation von Kindern und Eltern mitverantwortlich. Diese Manipulation erfolgt im digitalen Zeitalter zum Großteil über digitale Medien und Idole wie Influencer*innen oder Sportler*innen.

Die Zielgruppe Kinder ist für die Lebensmittelindustrie so interessant und von hoher Bedeutung, weil Ernährungsgewohnheiten und Geschmack in der Kindheit maßgeblich geprägt werden. Leider produzieren die meisten Lebensmittelhersteller dabei hochkalorische, verarbeitete und ernährungsphysiologisch minderwertige Produkte. Hierzu ein Zitat der Cobra Youth Communications für Kindermarketing und Kinderkommunikation:

„Je früher ein Konsument an eine Marke oder ein Produkt herangeführt wird, umso geringer ist die Wechselbereitschaft auf andere Marken zu einem späteren Zeitpunkt. Wer also frühzeitig in spezielle Kommunikationsmaßnahmen für Kinder investiert, profitiert später von besonders loyalen Kunden.“

Foodwatch hat den Report „Junkfluencer“: Wie McDonald's, Coca-Cola & Co. in den sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern“ herausgebracht. Der Report geht auf das mittlerweile weitverbreitete Influencer-Marketing ein, deckt deren Machenschaften auf und bietet konkrete Beispiele. Influencer-Marketing ist laut Gabler Wirtschaftslexikon „die Planung, Steuerung und Kontrolle des gezielten Einsatzes von Social-Media-Meinungsführern und Multiplikatoren, um durch deren Empfehlungen die Wertigkeit von Markenbotschaften zu steigern und das Kaufverhalten der Zielgruppe positiv zu beeinflussen“.

Hier können Sie den Junkfluencer Report von foodwatch abrufen:

<https://www.foodwatch.org/de/reports/2021/junkfluencer-wie-mcdonalds-coca-cola-co-in-den-sozialen-medien-kinder-koedern/>

Woche 23

Lifestyle

Titel: Autogenes Training

„Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

(Christian Morgenstern)

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Autogenes Training**“.

In den 1920er Jahren entwickelte der Berliner Psychiater und Neurologe Johannes Heinrich Schultz das Autogene Training. Er bezeichnete es auch als Form der konzentrativen Selbstentspannung.

Eine Einführung in das Autogene Training erhalten Sie in einer Broschüre der Bosch BKK über den unten aufgeführten Link. Die Broschüre steigt mit Informationen zu Entspannung ein, erklärt die Prinzipien, Wirkungen und den Ablauf des Autogenen Trainings, stellt deren Grundübungen vor und beinhaltet Kurzübungen für Fortgeschrittene.

Die Broschüre enthält am Ende auch einen Rückmeldebogen für die erlernten Grundübungen. Darin können Sie ganz genau dokumentieren, wie Sie die Übung wahrgenommen und empfunden haben. So erhalten Sie einen Überblick zur Nachverfolgung der absolvierten Übungen.

Hier der Link zur Broschüre „Autogenes Training“ der Bosch BKK:

https://www.bosch-bkk.de/media/bkk_medien/50_service/20_formulare_und_infomaterial/gesundheitsbroschueren/1Bosch_BKK_Autogenes_Training.pdf

Noch leichter erlernt man die Entspannungsformel des Autogenen Trainings bei einem angeleiteten Kurs. Diese werden mittlerweile im Sinne der Gesundheitsförderung von den meisten Krankenkassen zu einem Großteil kostentechnisch übernommen.

Woche 24

Wochenthema

Titel: Gehirn & Medien

„Das Gehirn ist mit Abstand unser spannendstes Organ und auch unser kompliziertestes Organ. Man sagt ja oft, das Gehirn sei das komplizierteste Stück Materie, das es im Universum überhaupt gibt.“

(Manfred Spitzer)

Diese Themenwoche dreht sich um „**Gehirn & Medien**“.

Digitaler Medienkonsum kann zu negativen Entwicklungen des Gehirns führen. Beispielweise können Lernstörungen oder Süchte entstehen. Dies wird durch die Gehirnforschung eindeutig belegt.

Sehr kurz gefasst reagiert unser Gehirn auf Umweltreize, die über Sinnesorgane aufgenommen werden. Über diesen Weg erhält das Bewusstsein Informationen, die über die Nervenbahnen an unser Gehirn, vergleichbar mit einer Schaltzentrale, weitergeleitet werden. Hierbei ist wichtig zu wissen, dass wir die „reale“ Wahrnehmung unserer Umwelt nicht von unserer Geburt an besitzen. Diese entwickelt sich mit der Zeit über Sinneswahrnehmungen und daraus folgenden Erfahrungen. Über die gesamte Lebensspanne hinweg – vom Neugeborenen, über das Kindes- und Jugendalter, bis hin zum Erwachsenenleben und sogar darüber hinaus – erfolgt die Hirnentwicklung und -reifung in verschiedenen Stadien. Dabei haben nicht nur analoge Erfahrungen einen Einfluss auf unsere Gehirnentwicklung, sondern auch digitale Erlebnisse prägen unser Gehirn.

Ein informatives Kurz-Interview mit dem Neurobiologen Prof. Gerald Hüther finden Sie auf der verlinkten Internetseite. Darin geht es in erster Linie um die Wirkung von Medien auf die Gehirnentwicklung (insbesondere im Kindesalter). Hier geht es zum Interview mit Prof. Hüther:

<https://www.medienbewusst.de/ratgeber/gerald-huether-medien-sind-keine-ersatzbefriedigung-fuer-ein-ungelebtes-leben/>

Wenn Ihnen weniger nach Lesen zu Mute ist, können wir Ihnen einen spannenden Vortrag über die „Auswirkungen der Digitalisierung auf unser Gehirn“ von Prof. Gerald Hüther empfehlen. Der nachfolgende Link leitet Sie direkt zum entsprechenden YouTube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=W82Qz56oW6c>

Doch auch für die Ohren ist etwas dabei. Ein Audio-Interview des Neurobiologen zu Computerspielen und digitalen Medien und deren Auswirkungen auf die Hirnentwicklung können Sie über den nachfolgenden Link als mp3-Datei abrufen:

<https://www.gerald-huether.de/mediathek-page/populaerwissenschaftliche-beitraege/inhaltliche-uebersicht/digitalisierung/>

Woche 24

Eltern

Titel: Smartphone-Revolution

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Gehirn und Medien**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Wir alle wissen, dass digitale Medien unseren (Familien-)Alltag ständig verändern. Insbesondere die Einführung des Smartphones von Apple im Jahr 2007 hatte einen großen Einfluss auf das Leben zahlreicher Familien. Denn das Smartphone ist ein wahrer Alleskönner und dabei auch noch kompakt und portabel – einfach praktisch, ohne Frage. Es vereint verschiedenste Geräte und Funktionen. In dieser Woche möchten wir Sie deshalb auf ein Video von *Planet Wissen* von ARD-alpha zum Thema Kinder und Smartphones verweisen.

Als kleinen Vorgeschmack verraten wir Ihnen an dieser Stelle bereits einige spannende Fakten, die im Video noch näher erläutert werden. Beispielsweise besitzen heutzutage fast alle Kinder zwischen 12 und 18 Jahren ein Smartphone. Immer mehr Kinder erhalten mittlerweile bereits im Grundschulalter ein mobiles Gerät. Problematisch ist hierbei vor allem, dass viele Eltern nicht wissen, was ihre Kinder am Smartphone machen – ohne Aufsicht und Kontrolle. Dies kann gefährlich sein. Denn durch den Internetzugang der Smartphones finden Cybermobbing, Internetpornos und fragwürdige Rollenbilder häufiger den Weg ins Kinderzimmer. Etwa 600.000 Kinder und Jugendliche gelten in Deutschland als internetsüchtig.

Das Video der Sendung *Planet Wissen* mit dem Titel „Ständig online – Mein Kind und sein Smartphone“ vom 19.12.2020 können Sie unter folgenden Link abrufen:

<https://www.br.de/mediathek/video/planet-wissen-19122020-staendig-online-mein-kind-und-sein-smartphone-av:5d78db061f300600137e9a47>

Das Video behandelt viele Themen früherer Themenwochen der „Links der Woche“ und gibt einen umfangreichen zusammenfassenden Überblick zum Thema Smartphone und Kinder. Unter anderem teilt der Hirnforscher Manfred Spitzer darin seine kritische Meinung zum Thema mit.

Woche 24

Lifestyle

Titel: Waldbaden

*„Es hat einen Grund, dass wir uns der Natur zuwenden, wenn wir nach uns selbst suchen.“
(Unbekannt)*

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Waldbaden**“.

„Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben.“ (Roswitha Bloch)

Shinrin Yoku, so lautet der ursprüngliche japanische Begriff für Waldbaden. Oder noch genauer: Kontakt mit dem Wald.

Bewegung in der Natur ist ein Kick für unser Immunsystem und wirkt beruhigend auf unser vegetatives Nervensystem. Leichte Bewegung im Freien ist auch für Bewegungsmuffel, die Joggen und Radfahren meiden, eine tolle Option.

Interessante Beiträge zum Thema Waldbaden von der BKK VerbundPlus und der energie BKK finden Sie, wenn Sie folgende Links aufrufen. Auf der Seite der energie BKK erhalten Sie Zugriff auf ein Interview mit der Naturcoachin Ines Wegener.

Zur BKK VerbundPlus:

<https://bkk-verbundplus.bkk-gesundheit.de/bewegung/kick-fuers-immunsystem-bewegung-in-der-natur/>

Zur energie BKK:

https://www.energie-bkk.de/Lifestyle/Waldbaden%20Sie%20den%20Stress%20weg-7238_7303.html

Woche 25

Wochenthema

Titel: Big Data

„Daten sind das neue Öl.“ (Der Ursprung des Zitats ist ein Artikel des Economist aus dem Jahr 2017 und lautet im Original “The world’s most valuable resource is no longer oil, but data”.)

Diese Themenwoche beschäftigt sich mit „**Big Data**“.

Experten des Weltwirtschaftsforums in Davos haben 2011 personenbezogene Daten als „das Öl von heute“ bezeichnet

(https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_LH_Zusatz_Ethik/LH_Zusatzmodul_medienethik_klicksafe_Baustein1.pdf).

Big Data ist ein Sammelbegriff für die riesigen Datenmengen, die überall entstehen und anhand von herkömmlichen Speicherungs- und Analysewerkzeugen nicht zu bewältigen sind. Deshalb wurden Werkzeuge wie *Google Map-Reduce* oder *Hadoop* von Yahoo entwickelt, die diese Unmengen von Daten verarbeiten können. Internetkonzerne haben diese Programme mit dem Hintergedanken der kommerziellen Nutzung der Daten entwickelt.

Heute versteht man unter dem Begriff Big Data vor allem „die auf der Grundlage gewaltiger Speicher- und Auswertungskapazitäten mögliche Datenanalyse zur Gewinnung neuer Erkenntnisse“ (Thilo

Weichert, 2013). „Im digitalen Zeitalter werden alle Daten als wertvoll betrachtet [...], und zwar aus sich selbst heraus: Sie sind inzwischen zum Kerngeschäft vieler Unternehmen geworden.“ Den Ursprung des Zitats können Sie, gemeinsam mit vielen weiteren interessanten Fakten rund um Big Data, in dem etwas ausführlicheren Manual „Ich weiß alles über dich – Privatsphäre und Big Data“ von *klicksafe.de* nachlesen. Das Manual richtet sich zwar vorrangig an Lehrkräfte, die im Unterricht das Thema besprechen wollen, doch bietet es mit Sicherheit für jeden die ein oder andere neue Erkenntnis.

Hier geht's zum Dokument:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_LH_Zusatz_Ethik/LH_Zusatzmodul_medienethik_klicksafe_Baustein1.pdf

Falls Sie noch mehr über Big Data erfahren möchten, können wir Ihnen noch die Broschüre „Kleine Daten, große Wirkung – Big Data einfach auf den Punkt gebracht.“ der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) empfehlen. Hier der Link zur Broschüre:

https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/lfm-nrw/Foerderung/Digitalisierung/Digitalkompakt/DK_06_Big_Data.pdf

Woche 25

Eltern

Titel: „Big Datapoly“ und Privatsphäre

Information is the oil of the 21st century, and analytics is the combustion engine.” (Information ist das Öl des 21. Jahrhunderts und Analytik der Verbrennungsmotor.“) – Peter Sondergaard

Diese Themenwoche befasst sich mit „**Big Data**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) hat, in Anlehnung an das klassische Brettspiel Monopoly, das Spiel „Big Datapoly“ entwickelt und kostenlos veröffentlicht. Ziel des Spieles ist die spielerische Vermittlung darüber, wo, welche und wie viele Daten von uns durch Institutionen, Firmen, Dienste und Technologien gesammelt werden. Alle nötigen Materialien für das Spiel können kostenlos heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Der folgende Link leitet Sie direkt zum Spielmaterial:

<https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/medienpaedagogik/bigdata/258647/big-datapoly>

Wenn Sie und Ihre Familie mehr über das Thema der Big Data Analyse erfahren wollen, können Sie sich spielerisch über die Chancen und Risiken dieser neuen technologischen Möglichkeit auf der nachfolgenden Internetseite der bpb informieren. Anhand von fünf Themenbereichen mit Infografiken, Videos und Lernspielen können Sie sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen.

Hier geht es zum bpb: <https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/medienpaedagogik/bigdata/266149/big-data-parcours>

Auch die Internetseite *klicksafe.de* hält zum Thema Privatsphäre und Big Data spannende und wichtig Informationen bereit. Über den nachfolgenden Link erhalten Sie Wissenswertes, um Ihre Daten besser schützen zu können:

<https://www.klicksafe.de/themen/medienethik/privatsphaere-und-big-data/kontrolle-ueber-die-eigene-identitaet/>

Woche 25

Lifestyle

Titel: Faszien

Faszien – Wer sich nicht bewegt, verklebt!

(Faszienforscher Robert Schleip)

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Faszien**“.

Den Begriff Faszien haben Sie sicherlich schon einmal gehört. In den letzten Jahren ist dieser ja doch recht populär geworden.

Faszien sind Strukturen des Bindegewebes. Sie durchziehen den gesamten Körper, umhüllen unsere Organe, Muskeln, Knochen und Gelenke - geben unserem Körper Form und Struktur. Jahrelang wurde den Faszien wenig Beachtung geschenkt. Dabei sind häufig verklebte Faszien der Grund für Schmerzen und Beschwerden. Diese Verklebungen entstehen vorrangig durch fehlende Bewegung, alltägliche Fehlbelastung und schlechte Ernährung sowie zu viel Essen. Ebenso kann Stress ein weiterer Faktor sein. Diese genannten Punkte verursachen eine unzureichende Nährstoffzufuhr der Faszien.

Eine kleine Zusammenfassung zum Thema Faszien erhalten Sie auf der Seite der BKK Pfalz über den nachfolgenden Link. Dort können Sie auch nachlesen, wie Sie Ihre Faszien elastisch in Form halten können:

<https://www.bkkpfalz.de/ihre-gesundheit/wissen/medizin/faszien>

Sie wollen wissen, was Sie aktiv für Ihre Faszien tun können? Die BMW BKK hat einfache Übungen eines Faszientrainings herausgegeben. Diese Übungen sind geeignet, um sie zwischendurch, sei es im Büro oder zu Hause, durchführen zu können. Ganz ohne umständliche Hilfsmittel. Die Übungen des Faszientraings finden Sie unter dem nachstehenden Link:

<https://www.bmwbkk.de/de/topics/bleiben-sie-gesund/aktiv-fit-entspannt/bewegung/faszientraining.html>

Oder laden Sie hier das ganze Training in einem übersichtlichen Flyer-Format zum Ausdrucken herunter:

https://www.bmwbkk.de/content/dam/bmw/marketBMW/BKK/bmwbkk_de/Topics/bleiben-sie-gesund/aktiv,fit----entspannt/bewegung/faszientraining/Faszientraining.pdf.asset.1603118761775.pdf

Woche 26

Wochenthema

Titel: Digitale Ethik

„An jedem Unfug, der passiert, sind nicht nur die schuld, die ihn begehen, sondern auch die, die ihn nicht verhindern.“ (Erich Kästner: Das fliegende Klassenzimmer)

Diese Themenwoche beschäftigt sich mit der Thematik „**Digitale Ethik**“.

Und die Moral von der Geschichte? Beziehungsweise im Sinne der Digitalisierung: Wie steht es um die Moral im digitalen Zeitalter? Bleiben gewisse soziale Werte im digitalen Netz auf der Strecke?

Klar ist, dass im Netz viel schneller und offener Dinge preisgegeben werden oder verletzendes Verhalten gezeigt wird. Dabei verlagern sich spezielle Probleme von der realen in die digitale Welt. Unter dem nachfolgenden Link erhalten Sie die von *klicksafe.de* veröffentlichte Broschüre „Verletzendes Online-Verhalten“. Darin wird näher auf die Menschenwürde in digitalen Medien eingegangen. Denn eine Sensibilisierung und Prävention hinsichtlich Konflikte, die sich heutzutage immer mehr in die digitale Welt ausweiten und verlagern, sind von hoher Bedeutung. Jegliche Form von Gewalt gilt es zu unterbinden. Hier der Link zur Broschüre von *klicksafe.de*, die einen ethischen Kompass bietet und das Ziel der Vermittlung digitaler Konfliktkompetenz verfolgt:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_LH_Zusatz_Ethik/LH_Zusatzmodul_medienethik_klicksafe_Baustein2.pdf

Zusätzlich können Sie die „10 Gebote der Digitalen Ethik – Wie können wir im Web gut miteinander leben?“ unter dem nachstehenden Link herunterladen:

https://www.hdm-stuttgart.de/digitale-ethik/lehre/10_gebote/material/Booklet_Jugend

Die Stiftung Datenschutz hat eine Zusammenfassung „Grundlagen der digitalen Ethik“ publiziert, die wir Ihnen abschließend noch mitgeben möchten. Hier der Direktlink:

https://stiftungdatenschutz.org/fileadmin/Redaktion/PDF/Digitale_Ethik/SDS_Broschuere_Digitale_Ethik_Download.pdf

Woche 26

Eltern

Titel: Digitale Ethik für Groß und Klein

„Die technologische Entwicklung fällt in eine Zeit zunehmender gesellschaftlicher Polarisierung. Beides verstärkt sich gegenseitig.“ (Edda Humprecht, Kommunikationswissenschaftlerin)

Diese Themenwoche befasst sich mit dem Thema „**Digitale Ethik**“. Auch in dieser Woche halten wir für die Zielgruppe Eltern und Familie spezifische Informationen bereit.

Die Broschüre „Sicherheit im Medienalltag – Onlinetipps für Groß und Klein“, herausgegeben von der polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes aus dem Jahr 2020, informiert Eltern und Erziehungsverantwortliche über mögliche Risiken, die Kinder und Jugendliche im digitalen Alltag erfahren können. Die Broschüre enthält Tipps und weiterführende Empfehlungen der Polizei und trägt damit zu einer sicherheitsbewussten Nutzung digitaler Medien bei. Zudem soll die Aufklärung verhindern, dass junge Menschen Opfer einer Straftat werden.

Die digitale Broschüre erhalten Sie über den nachfolgenden Link:

<https://www.polizei-beratung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=4703&token=9f0e83d98006e1e208980b4c8f663a277a4b75e0>

Zusätzlich erhalten Sie von uns eine Empfehlung für die nachfolgende Internetseite von *webcare.plus*. Dort wird das Thema „Virtuelle Welten“ näher unter die Lupe genommen. Das Thema Internet und Digitalisierung im Zusammenhang mit exzessiver Mediennutzung sowie Rubriken zu Computerspielen, sozialen Medien und Smartphone werden in informativen und aktuellen Beiträgen behandelt. Hier der Link:

<https://webcare.plus/virtuelle-welten/>

Woche 26

Lifestyle

Titel: Meditation

„Die Kraft der Stille.“

Diese Woche befasst sich die Rubrik Lifestyle mit dem Thema „**Meditation**“.

Auch in der Wissenschaft rückt Meditation immer mehr in den Fokus, da diese Achtsamkeitsmethode viele positive Wirkungen hat. So können medizinische Werte wie Cortisol, Cholesterin und Blutdruck gesenkt werden. Aber auch das Empfinden von Stress und Angst sowie die Häufigkeit einer Migräne sinken. Weiterhin belegen Studien die positive Wirkung der Meditation bei chronischen Schmerzen und Depression. Die Neurowissenschaft konnte sogar feststellen, dass sich das Gehirn verändert, wenn man regelmäßig über einen längeren Zeitraum Meditation praktiziert. Das Vorurteil, Meditation sei nur etwas für Esoteriker und Hippies, ist mittlerweile überholt.

Auf der verlinkten Seite der Audi BKK finden Sie weitere Informationen und eine Anleitung für eine Geh- und Ruhemeditation sowie für einen Body-Scan.

Zur Audi BKK:

<https://www.audibkk-gesundheit.de/02-2017/trend/meditation-im-alltag/>

Zudem möchten wir Sie noch auf eine Internetseite der Mobil Krankenkasse verweisen. Dort können Sie ein Interview mit dem Experten Dr. Heinrich Klaus zum Thema Meditation im Alltag mit

hilfreichen Tipps für Anfänger*innen und Vielbeschäftigte lesen. Zur Mobil Krankenkasse:
<https://mobil-krankenkasse.de/magazin/03-2019/meditieren-lernen.html>