

# Unausgeschlafen und unkonzentriert

**Schule** Im Rahmen eines dreitägigen Workshops lernten Waldorfschüler den richtigen Umgang mit Sozialen Netzwerken. Das Training für digitale Gesundheit kam bestens an. *Von Maria Bloching*

Eine Welt ohne YouTube, WhatsApp oder Instagram ist für die heutige Jugend unvorstellbar. Rund 97 Prozent der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein Smartphone, das als Mittel zur Informationsbeschaffung und Kommunikation genutzt wird, aber auch um der eigenen Persönlichkeit digital Ausdruck zu verleihen. Mit zunehmender Mediennutzung steigt die digitale Kompetenz der Kinder und Jugendlichen, sie kann aber auch das Risiko für psychische Störungen erhöhen. Deshalb will der richtige Umgang im Netz gelernt und als Chance erkannt sein, außerdem sollten sich junge Smartphone-Nutzer auch der Risiken bewusst sein.

Fast jeder zehnte Smartphone-Besitzer ist suchtgefährdet, Daten werden immer wieder missbraucht und Persönliches böswillig verwendet. Der digitale Stress ist vorprogrammiert. Dem will das Präventionsprojekt „Immer online – nie mehr allein?“ mit den „Digi Camps – Life in Balance“ der Krankenkasse Barmer und BG3000 in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland und gefördert von der Bundesregierung entgegenwirken.

## Handyverbot

Mit dem Ziel, Chancengleichheit und digitale Bildung für alle Kinder voranzutreiben, stand dieses Projekt nun drei Tage lang an der Waldorfschule auf der Alb im Mittelpunkt des Geschehens. Zwar herrscht hier offizielles Handyverbot, dennoch sind sich Lehrer und Eltern bewusst, wie präsent das Smartphone im Alltag der Kinder ist. „Wir sehen es im Unterricht, wenn Schüler un-



Drei Tage lang machten „Digi Camps – Life in Balance“ Station an der Waldorfschule auf der Alb in Großengstingen.

Foto: Maria Bloching

ausgeschlafen und unkonzentriert sind. Deshalb haben wir uns für dieses Projekt beworben und freuen uns, dass wir berücksichtigt wurden“, so Gemeinschaftskundelehrer Ulrich Sichau, dem auch das Thema Cybermobbing selbst auf dem Schulhof begegnet.

Die Digitalisierung werde an der Schule durchaus kritisch gesehen, man erkenne jedoch auch, dass diese digitale Welt das Leben der Schüler zunehmend bestimme. Sechs junge Referenten waren deshalb nach Großengstingen gekommen, um die rund 110 Schüler der Klassen 7 bis 10 mit unterschiedlichen, spannenden

und kreativen Workshops anzusprechen. Dabei wurden Filme für YouTube zum Thema Mobbing und Gewalt gedreht, die signalisierten: „Schaut nicht weg, helft anderen“. Es entstanden Podcasts mit Sprachbeiträgen zu den Themen Magersucht, Schönheitswahn und Depression die hervorhoben, dass jeder Einzelne perfekt ist, so wie er ist. Schüler komponierten selbst Musik, nahmen diese auf und schnitten sie.

Und es wurde mit Smartphones fotografiert: Linienführungen, Bewegungen und Bilderserien. Gemeinsam erstellten die Jugend-

lichen eigene Beiträge zum Thema „digitaler Stress“ und übten den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien. Die „Digi Camps“ holten die jungen Smartphone-Nutzer dort ab, wo sie stehen und trafen mit ihren Arbeitsgruppen den richtigen Nerv und das Interesse der Jugendlichen. Hier wurde deutlich: Wer die Fallstricke kennt, kann besser auf ein ausgewogenes Maß an Konsum und Herausgabe von Informationen achten – und die Vorteile der Neuen Medien für sich nutzen.

Sammy Egetemair, Regionalge-

schäftsführer der Barmer in Reutlingen, war bei der Präsentation vor Ort und betonte die Notwendigkeit, Heranwachsende vor Cybermobbing, Internetsucht oder Sexting zu schützen. Es sei notwendig ihnen frühzeitig einen bewussten Umgang zu vermitteln, nur so könnten die zahlreichen Chancen der Digitalisierung für eine gesunde Lebensweise genutzt werden. Veronika Stumpf von BG3000 leitete das Projekt und war begeistert von der Aktivität der Schüler und vom Ergebnis, das am Donnerstag stolz präsentiert wurde.