Pressemitteilung

Bewusst unterwegs auf Instagram, TikTok und Co.

Neues Präventionsprogramm #lassbewusstmachen der IKK classic vermittelt Schülerinnen und Schülern einen eigenverantwortlichen und achtsamen Umgang mit Social Media – Klassen der Jahrgänge 8 bis 10 können sich ab sofort anmelden

Dresden, 15. Februar 2024 – #lassbewusstmachen heißt das neue Präventionsprogramm der IKK classic für Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 bis 10 zum Thema Medienkompetenz. Es wurde in Kooperation mit der DSPN GmbH entwickelt und soll die Kompetenzen der Jugendlichen für einen eigenverantwortlichen und achtsamen Umgang mit den sozialen Medien stärken. Auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Stärken ist Teil des Programms.

Chancen und Risiken bewusst machen

Die Nutzung sozialer Netzwerke ist für viele Menschen ein elementarer Bestandteil der täglichen Kommunikation. Diverse Social-Media-Angebote, ob als (Messenger-)App auf dem Smartphone oder über den Browser auf dem PC, ermöglichen eine einfache Vernetzung und den Austausch untereinander. Sie bieten einen schnellen Informationsfluss und sind oft ein willkommener Zeitvertreib.

Neben vielen positiven Aspekten kann die Nutzung sozialer Netzwerke aber auch gesundheitliche Risiken bergen. Cybermobbing, Realitätsverlust und Konsumsucht sind beispielsweise ernstzunehmende Problemthemen, die zu gestörten Selbst- und Körperbildern führen und Krankheiten verursachen können. Insbesondere Influencerinnen und Influencer sind auf den verschiedenen Plattformen sehr präsent und haben einen starken Einfluss auf die individuellen Wertvorstellungen und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen.

Kontakt:

Juliane Mentz
Pressesprecherin

Viktoria Durnberger
stv. Pressesprecherin

Tel. 0351 4292-281450
presse@ikk-classic.de

Bei #lassbewusstmachen setzen die Schülerinnen und Schüler sich mit ihren eigenen Werten, ihrer Selbstwahrnehmung und vor allem mit ihren individuellen Stärken auseinander, um ihr Bewusstsein für einen gesunden Umgang mit den einzelnen Social-Media-Plattformen zu schärfen.

Flexibel in den Unterricht integrierbar

Das Präventionsprogramm lässt sich mit wenig Vorbereitungsaufwand für die Lehrkräfte flexibel in den Unterricht integrieren. An zwei Projekttagen lernen Schülerinnen und Schüler der 8. bis 10. Klasse auf anschauliche Weise, wie sie sich verantwortungsvoll auf Plattformen wie Instagram, TikTok, YouTube und Co. bewegen und die Inhalte bewusst sowie kritisch bewerten können.

Darüber hinaus werden in ergänzenden Modulen gesundheitsrelevante Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress oder Stressresilienz im Zusammenhang mit Social Media behandelt. Eine entsprechende Videoreihe für Eltern rundet das Ganze ab. So profitieren nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Lehrkräfte und Eltern.

Informationen und Anmeldung

Das Programm #lassbewusstmachen wurde im Rahmen einer Pilotierung in drei Bundesländern mehrfach erprobt und durch die DSPN GmbH und mit Begleitung von Prof. (FH) Dr. Mathias Bellinghausen (Hochschule für angewandtes Management und Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft für Prävention e. V.) erfolgreich evaluiert.

Interessierte Schulen können sich ab sofort bei der IKK classic melden. Alle notwendigen Materialien zur Umsetzung werden zur Verfügung gestellt. Unterstützt und begleitet wird das kostenfreie Projekt von den Expertinnen und Experten der IKK classic.

Weitere Informationen gibt es unter
www.ikk-classic.de/lassbewusstmachen

Die IKK classic ist mit rund drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse mehr als 7.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 13 Milliarden Euro.

Kontakt:

Juliane Mentz
Pressesprecherin

Viktoria Durnberger
stv. Pressesprecherin

Tel. 0351 4292-281450
presse@ikk-classic.de