



Quelle: Experten

# Risiken sozialer Medien: Krankenkassen setzen auf Prävention

Nathalie Pappelbaum

**Die Diskussion über ein mögliches Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche hat in Deutschland zuletzt an Fahrt aufgenommen. Eine aktuelle Befragung zeigt jedoch: Statt pauschaler Altersverbote setzt die Bevölkerung vor allem auf Prävention und Medienkompetenz. Für Krankenkassen eröffnet sich damit ein wachsendes Handlungsfeld der Gesundheitsprävention.**

## Bevölkerung sieht Risiken und fordert Prävention

Eine Kurzbefragung des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) zeigt, dass die Nutzung sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche von der Bevölkerung überwiegend kritisch gesehen wird. Rund 90 Prozent der Befragten sehen darin Risiken. Gleichzeitig erkennen 63 Prozent auch Chancen, etwa für Information, Kommunikation und gesellschaftliche Teilhabe. Mehr als die Hälfte der Befragten bewertet soziale Medien daher sowohl als Risiko als auch als Chance.

Bei der Frage nach möglichen Regulierungen zeigt sich eine differenzierte Haltung. Ein Verbot sozialer Medien für Kinder bis zwölf Jahre wird von 71 Prozent der Befragten unterstützt. Ein deutlich weitergehendes Altersverbot bis 16 Jahre findet hingegen nur bei rund einem Drittel Zustimmung.

Deutlich größere Einigkeit besteht bei präventiven Maßnahmen. Über 90 Prozent der Befragten sprechen sich für eine stärkere Förderung von Medienkompetenz aus. Ebenso hoch ist die Zustimmung zu verbindlichen Vorgaben für Plattformanbieter sowie zu einer stärkeren Begleitung durch Eltern und Bildungseinrichtungen.

Die Ergebnisse der Studie deuten damit auf eine klare Tendenz hin: Statt umfassender Verbote bevorzugt die Bevölkerung Maßnahmen, die Kinder und Jugendliche zu einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien befähigen.

## Medienkompetenz als Teil der Gesundheitsprävention

Auch aus gesundheitlicher Perspektive gewinnt das Thema an Bedeutung. Fachleute sehen einen Zusammenhang zwischen intensiver Social-Media-Nutzung und Risiken wie Cybermobbing, Schlafstörungen, psychischer Belastung oder

problematischer Mediennutzung. Gerade im Jugendalter können solche Faktoren langfristige Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben.

Vor diesem Hintergrund engagieren sich zunehmend auch gesetzliche Krankenkassen im Bereich der digitalen Prävention. Grundlage dafür ist unter anderem die gesetzliche Präventionsförderung nach § 20 und § 20a Sozialgesetzbuch V. Diese verpflichtet die gesetzlichen Krankenkassen, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention zu unterstützen – etwa in sogenannten Lebenswelten wie Schulen oder Kindertagesstätten. Ziel ist es, gesundheitliche Risiken möglichst früh zu reduzieren und langfristige Krankheitsfolgen zu vermeiden. Programme zur Förderung von Medienkompetenz und zum verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien können daher Teil dieser Präventionsstrategie sein.

## Praxisbeispiele: Präventionsprogramme der Krankenkassen

Ein Beispiel ist die Mobil Krankenkasse, die das Präventionsprogramm „Medienhelden“ fördert und Schulen bei der Umsetzung unterstützt. Das Projekt richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe und soll für Themen wie Cybermobbing, respektvolle Online-Kommunikation und einen verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien sensibilisieren. Unterrichtseinheiten, Rollenspiele und Perspektivwechsel sollen Jugendliche dabei unterstützen, Konflikte im digitalen Raum frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Ergänzend existieren Angebote für Eltern, die deren Medienerziehungskompetenz stärken sollen.

Auch die KKH Kaufmännische Krankenkasse engagiert sich in diesem Bereich. Mit dem Präventionsprogramm „Max & Mina“, das unter anderem mit Unterstützung der KKH bundesweit verbreitet wird, richtet sich ein Angebot vor allem an jüngere Schülerinnen und Schüler. Ziel ist es, bereits im Kindesalter ein Bewusstsein für den sicheren Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Thematisiert werden unter anderem Cybermobbing, respektvolle Kommunikation im Internet sowie mögliche gesundheitliche Folgen übermäßiger Mediennutzung.

Darüber hinaus beteiligen sich mehrere Betriebskrankenkassen an Initiativen wie dem Präventionsprogramm „Echt dabei – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“. Dieses richtet sich an Kinder, Eltern und

pädagogische Fachkräfte und vermittelt Strategien für eine gesundheitsförderliche Nutzung digitaler Medien im Alltag.

## Prävention als strategisches Handlungsfeld

Die Förderung von Präventionsangeboten gehört zum gesetzlichen Auftrag der Krankenkassen. Programme zur Medienkompetenz zeigen, wie dieser Auftrag auch auf neue gesundheitliche Herausforderungen im digitalen Alltag von Kindern und Jugendlichen angewendet werden kann.

Gleichzeitig liegt ein präventiver Ansatz auch im Interesse der Versicherer. Wenn gesundheitliche Risiken frühzeitig reduziert werden, können langfristige Behandlungsbedarfe und damit verbundene Kosten vermieden werden. Prävention wird damit nicht nur zu einer gesundheitspolitischen Aufgabe sondern auch zu einer strategischen Investition in die Stabilität des Gesundheitssystems.

Versicherungs- und Finanznachrichten

# expertenReport



<https://www.experten.de/id/4948657/Risiken-sozialer-Medien-Krankenkassen-setzen-auf-Prävention/>