

## KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

**Handout zur Veranstaltung am 03.07.2024**

**Thema:** Digitale Gesundheitskompetenz

**Referent:** Markus Gerstmann, Medienpädagoge,  
ServiceBureau Jugendinformation Bremen



### **Medien so viel wie sie gut tun.**

Mit diesem Satz fordert der Bremer Medienpädagoge Markus Gersmann die Teilnehmenden seiner Veranstaltungen oftmals heraus. So einfach der Satz ist, so schwer ist er im Alltag umzusetzen.

Mit dem Fokus auf Zeit und Aufmerksamkeit müssen wir uns täglich fragen, ob die Nutzung digitaler Medien das Mittel der Wahl ist oder nur ein Ersatz für ein dahinter liegendes Bedürfnis. Will ich mich ablenken? Will ich meine Zeit totschiessen? Oder suche ich eine Antwort auf eine Frage, die mich gerade beschäftigt? Wenn Menschen also ihr Smartphone in die Hand nehmen, digitale Geräte nutzen oder einfach nur – vielleicht sogar ritualisiert – vor dem Fernseher sitzen, was ist das Bedürfnis dieser Person? Was ist das Offensichtliche? Im Dialog mit den Akteur:innen erfährt man in der Beziehungsarbeit oft weitergehende Bedürfnisse, Sorgen und Unsicherheiten, die dann zur Mediennutzung führen. Michelle Obama beschäftigt sich in ihrem aktuellen Buch mit der Frage: „Bin ich gut genug?“ – als Mutter, First Lady, Ehefrau, Tochter etc. Für viele eine vertraute Frage im eigenen Gedankenkarussell – die dann auch zur Mediennutzung führen kann.

### **Und was hat dies mit Medien zu tun?**

Im eigenen Alltag wird oftmals geschaut, was andere machen, wie sie eigene Lösungen entwickeln oder welche Alternativen das Leben noch zu bieten hat. Durch Social Media – also die Steigerung von Marktplatzgesprächen und „alten Medien“, wie Märchen, Romane, Filme und Boulevardpresse, weiter auf die Spitze getrieben. An dieser Stelle nun nur auf die Fallstricke zu schauen und zu warnen, kann nicht die Lösung sein, denn durch die Anregungen der Medien können auch individuelle Lösungen entwickelt werden.

Um einen bewussten Umgang mit sich selbst und den Medien zu entwickeln, brauchen Menschen einen guten Kontakt zu sich selbst, zu ihren Bedürfnissen und zur Lösungsfindung. Eigentlich eine klassische sozialpädagogische, therapeutische oder psychologische Arbeit. Aber jeder, der mit anderen Menschen arbeitet – aber auch für sich selbst – sollte diese Frage nach dem richtigen Umgang mit Medien, Zeit und Aufmerksamkeit im Dialog mit sich selbst und anderen klären. Wir sprechen hier von „Awareness Interactions“ – wo man anderen Menschen in kleinen Gesprächen eine kleine Unterstützung anbietet.

**Aber in meinem Arbeitsalltag...**

Ausgehend davon, dass es oftmals eine Kluft zwischen der Fachkraft und jungen Menschen gibt, die sich gerade in der Mediennutzung sichtbar macht – natürlich auch seit Jahrzehnten zwischen den Generationen mit Stichworten Abnabelung, Aufbegehren, neue Lebensentwürfe – gilt es, als Fachkraft das alte pädagogische Prinzip „den (jungen) Menschen da abzuholen, wo er/sie ist“ anzuwenden. Dies sind die klassischen Handlungen wie Zuhören, „Dolmetscher-Funktionen“ oder eben Bedürfnisse und Kompetenzen zu erkennen. Als kleines Beispiel: Übergänge von Schule und Beruf bezeichne ich als „Bossgegner“ (Ein Begriff aus der Gamerszene, dass am Ende eines Levels eine schwere Aufgabe steht. Nach dem Sieg über den Bossgegner kann die spielende Person auf einem höheren Level weiter agieren).

**Die Vermessung des Ich – Selbstoptimierung durch Daten**

Wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen? Wie viele Wochen am Stück machen Sie schon Ihren Sport? Tracken Sie Ihre Routen?

Einerseits ist es motivierend, wenn die App Daten sammelt und sichtbar macht. Vielleicht liken (Sport-)Freunde diese Aktivitäten. Andererseits vergleiche ich mich immer wieder mit anderen – oft schaut man auf deren Aktivitäten und ist motiviert oder frustriert. Und wieder sind wir bei der Frage: Bin ich gut genug bzw. tut es mir gut?

Medienkompetenz ist neben dem Wissen um Medien und ihren Akteur:innen, die Kompetenz technisch visiert mit Medien zu handeln, ein reflektiertes Hinterfragen des Medienhandelns in einer digitalisierten Umwelt sowie einer bewussten Mediennutzung.

Also: Was tut Ihnen gut? Aber: Muss Ihr Weg auch der richtige für andere sein?

**Mehr:**

- Bin ich gut genug? Zur Verwebung von Körper und Netz, Markus Gerstmann  
In: medienconcret 2023: [Glücklich im Onlife?](#)
- Podcast: <https://www.highways2health.de/podcast.html>
- Fachtag: 24.10.2024, Gesundheit – wir haben da was mit Medien – 18. Mediensucht-Fachtag in Bremen <https://fobi.jugendinfo.de/articles/360983>

**Wir freuen uns über ein Feedback!**

**Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.** Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie unter:

[www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/](http://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/)

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: [teamwork@gesundheit-nds-hb.de](mailto:teamwork@gesundheit-nds-hb.de)