

Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Medien

Medien – Was wären wir ohne sie?

Niemand möchte mehr auf die modernen Medien verzichten. Vieles hat sich dadurch vereinfacht und entgegen allen Unkenrufen können die meisten Erwachsenen und viele Jugendliche verantwortungsvoll mit den Medien umgehen. Gerade die Zeit der Pandemie hat uns gezeigt, wie notwendig eine umfassende Digitalisierung ist.

Ein Konsumverzicht ist daher nicht vorstellbar und auch nicht durchführbar. Allerdings muss man sich fragen, wie viel Zeit tatsächlich neben der Mediennutzung vor allem im privaten Bereich für andere Dinge bleibt.

Auch die Frage wann und wofür nutzt man die Medien privat, bringt Aufschluss über die Gründe eines vielleicht sehr ausgeprägten Medienkonsums. Neben Kontaktpflege, Verabredungen, Absprachen und Freizeitverhalten (Gaming) ist es für viele auch eine Form der Selbstdarstellung. Was mache ich..., was kann ich..., was habe ich... hat das frühere „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“ abgelöst. Fotos werden bei sozialen Netzwerken hochgeladen und man fiebert positiven Reaktionen entgegen.

Während der Aktion „Sieben Wochen BEWUSST(er)“ geht es beim Thema Medien darum, sich über Alternativen Gedanken zu machen und beispielsweise auf anderem Weg Kontakte zu pflegen. Wie wäre es mit einem Telefonanruf statt Sprachnachrichten? Wie wäre es mal mit einer Karte zum Geburtstag statt einer WhatsApp Nachricht? Wie wäre es mal mit handyfreien Abenden? Plötzlich stellt man fest, wie viel Zeit man hat, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen oder sogar kreativ zu sein.

Es gibt viele Gründe, den Medienkonsum einzuschränken. Versuchen Sie es!

Mögliche positive Effekte können sein: eine bessere Wahrnehmung der Umwelt und der realen Welt anstelle der virtuellen, bessere Gesundheit, mehr Zeit, Rückbesinnung auf traditionelle Werte, eine bessere Konzentration und eine intensivere Kommunikation.¹

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de

¹ MedienFasten – Einfach mal abschalten: 10 gute Gründe für Medienfasten. Im Internet: <https://medienfasten.org/gru%CC%88nde-fu%CC%88r-mediennfasten/>. Abgerufen am: 03.04.2023