

**JUGENDSCHUTZ****K**  **MPASS**# Informationen für Eltern,
Lehrkräfte, Jugendarbeiten,
pädagogische Fachkräfte und
sonstige Multiplikatoren

Bild mit KI erstellt

**CHALLENGES UND TRENDS
in sozialen Medien****■ VERSTEHEN:**

Gerade für junge Menschen sind soziale Medien äußerst vielseitig: Sie dienen als Informationsquelle, Unterhaltungsmedium und Kommunikationsmittel. Man kann hier Kreativität zeigen, Freunde finden oder sich zu aktuellen Themen austauschen. Aber neben vielen Chancen bergen sie auch Risiken z.B. manchmal auch in Form von Challenges und Trends im Internet.

Unter Challenges versteht man Aufgaben, bei deren Erfüllung sich Menschen meist filmen und dies dann online stellen. Zwar sind solche Mutproben – gerade unter Heranwachsenden - nichts Neues, aber ihre Reichweite durch TikTok und Co. ist heute weitaus größer. Und mit der Aufforderung, sich daran zu beteiligen, verbreiten sie sich dann oft rasend schnell.

Dabei bemisst sich der eigene Beliebtheitsgrad oft an den erreichten Klickzahlen, Followern und Likes und man neigt dazu, aufgrund sozialen Drucks noch verrücktere oder coolere Videos zu erstellen. Ihr entwicklungsbedingtes Risikoverhalten führt gerade junge Menschen dann manches Mal zur Herabsetzung einer Hemmschwelle oder gar zu (selbst-)schädigendem Verhalten.

Auch wenn die meisten Challenges harmlos oder lustig bzw. vielfach nur Strohfeder sind und Jugendliche gerade bei gesundheitsschädlichen Aktionen durchaus erkennen, dass sie nicht unbedingt nachahmenswert sind, ist die Kenntnis solcher Trends wichtig. Es hilft, bei aktuellen Phänomenen informiert zu sein, um sensibel auf Signale und Zeichen, gerade bei gefährdungsgerechten jungen Menschen, reagieren zu können und ggf. Hilfe anbieten oder holen zu können.

Angesagte Challenges und Trends sind beispielsweise die „Plank Challenge“ (Sportübungen) oder die „Bottle Cap Challenge“ (Geschicklichkeit), die beide eher als harmlos einzuschätzen sind. Gesundheitlich bedenklicher sind z.B. „Mouth Taping“ (Mund zukleben für besseren Schlaf), die „Hot Chip Challenge“ (Essen besonders scharfer Chips), die „Deo-Challenge“ (Aufsprühen bzw. Einatmen von Deospray) oder die „Black-Out-Challenge“ (Würger bis zur Ohnmacht), wobei letztere sogar mit Todesfällen in Verbindung gebracht wird.

VERSTEHEN:

- Über die Faszination von Challenges für junge Menschen
- Angesagte Trends und Challenges im Netz

ZUHÖREN:

- Christina Heimeroth (Fachstelle Suchtprävention): „Partydroge Lachgas“

NACHDENKEN:

- Tipps zum Handeln

INFORMIEREN:

- Links und Publikationen zum Thema

■ ZUHÖREN:

Partydroge Lachgas

Christina Heimeroth

Fachstelle Suchtprävention

www.diakonie-hef-rof.de

... der Kick aus dem Luftballon! Ein aktueller Trend in sozialen Medien: Inhalieren von Lachgas

Farblos, süßlich riechend und schmeckend: Lachgas (N₂O) wird gerade von Jugendlichen aus Sahnespenderkapseln in Luftballons umgefüllt und zu Rauschzwecken missbraucht. In der Medizin zur Anästhesieeinleitung verwendet, bekommt Lachgas heutzutage als Freizeit- und Partydroge eine neue Bedeutung. Populär wegen der leicht euphorischen, enthemmenden Wirkung und der veränderten Körperwahrnehmung. Lachgas wirkt unheimlich schnell, und die Wirkung kann einige Sekunden bis wenige Minuten anhalten. Beliebt auch, wegen der leichten Verfügbarkeit und dem günstigen Preis. Zudem kann es aktuell durch Drogentests nicht festgestellt werden. Hört sich doch gar nicht so gefährlich an, oder? Leider nein, auch wenn dies so in TikTok und Co. vermittelt wird.

Pur konsumiert kann Lachgas zu Sauerstoffmangel und anschließender Bewusstlosigkeit führen. Die Intensität der Wirkung steigert eine mit Lachgas gefüllte Plastiktüte, die über den Kopf gezogen wird. Achtung! Bewusstlosigkeit und Erstickungsgefahr drohen! Bei häufigem Konsum kann Lachgas das Knochenmark und das Nervensystem schädigen.

Chronischer Missbrauch erhöht zudem die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit, die Dosis wird oftmals täglich erhöht. Beim Versuch, den Konsum zu reduzieren oder zu beenden, kann der starke Wunsch nach weiterem Konsum auftreten. Häufig wird Lachgas auch mit anderen Substanzen kombiniert. Auch dieser Mischkonsum birgt weitere Risiken. Aus diesem Grund ist eine Gesetzesänderung geplant, um den Verkauf von Lachgas an Minderjährige zu untersagen.

■ NACHDENKEN:

Ideen zum Handeln

- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, um zu verstehen, was es an Trends und Challenges fasziniert und um ggf. präventiv eingreifen zu können.
- Besprechen Sie offen Risiken und Gefährdungen. Ihr Kind lernt dadurch, in Zukunft selbst Gefahren besser einschätzen zu können.
- Zeigen Sie, dass Sie immer für Gespräche zur Verfügung stehen, wenn Ihr Kind Probleme oder Schwierigkeiten mit sozialem Druck hat.
- Kontrollieren Sie ggf. Sicherheitseinstellungen in den genutzten Medien.
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern oder Lehrkräften aus. Verzichten Sie aber darauf, Challenges, auch als Warnung, weiterzuleiten, um nicht zur Verbreitung beizutragen.
- Melden Sie gefährliche Challenges im Internet (s. rechts).
- Verurteilen Sie nicht kategorisch Trends, Challenges und andere Hypes in sozialen Netzwerken - diese können oft auch einfach nur lustig oder manchmal sogar hilfreich sein.

■ INFORMIEREN:

- Die Seite **Schau hin!** informiert über die Faszination sozialer Netzwerke.
- **Klicksafe** klärt darüber auf, was Eltern und Lehrkräfte über gefährliche TikTok-Challenges wissen müssen.
- **www.ins-netz-gehen.info** (BzGA) gibt Eltern Tipps zum Umgang mit gefährlichen Internet-Challenges.
- Jugendschutz.net hat die **Broschüre "Praxisinfo: Gefährliche Online-Challenges und Mutproben"** herausgegeben.
- **handysektor.de** stellt unter **"Challenge Deine Schule"** Ideen vor, wie Challenges an Schulen umgesetzt werden können.
- **www.internet-beschwerdestelle.de** bietet eine Möglichkeit, bedenkliche Challenges und Trends in sozialen Netzwerken zu melden.
- **Juuuport** ist eine Online-Beratungsplattform von jungen Menschen für Kinder und Jugendliche.
- **Nummer gegen Kummer e.V.** bietet anonyme und kostenfreie Telefon-Beratung für Kinder/Jugendliche (Tel.: 116 111) sowie Eltern (Tel.: 0800 111 0 550) an.

Herausgeber und weitere Informationen:

Kreisausschuss des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Präventiver Kinder- und Jugendschutz
Friedloser Str. 12 in 36251 Bad Hersfeld
Verantwortlich: Anette Kranz / Jens Mikat
Telefon: 06621 87-5217
E-Mail: jugendschutz@hef-rof.de

