

Mentale Gesundheit braucht mehr als Likes

Transkript zum Video

Zwischenüberschriften und Sprecherbezeichnungen wurden zur besseren Orientierung redaktionell ergänzt.

Dieses Transkript wurde mithilfe von KI erstellt und kann vereinzelt Ungenauigkeiten enthalten.

00:00 – Vorstellung und Ziel des Vortrags

Axel Müller

Guten Tag zusammen. Mein Name ist Axel Müller. Ich verantworte bei der BARMER Krankenkasse unter anderem die Social-Media-Kanäle und das Kampagnenmanagement. Und ich freue mich wirklich sehr, heute hier zu sein, um mit euch über ein Thema zu sprechen, das mir wirklich sehr am Herzen liegt und in das ich auch sehr viel Zeit investiert habe in den letzten Monaten. Nämlich die mentale Gesundheit junger Menschen. Also ehrlich gesagt, ich hätte mir vor ein paar Jahren niemals gedacht, mal auf einem Kongress für Gesundheit und Bildung zu sprechen. Jetzt ist es aber so weit und ich finde es großartig, dass mein Thema hier so eine tolle Bühne bekommt. Und ja, ich bin gespannt, wie das läuft. Apropos Bühne: Ich war so ein bisschen enttäuscht, dass ich es nicht auf die Hauptbühne geschafft habe, habe mich dann aber damit getröstet, dass die Reichweite hier wahrscheinlich größer ist. Und es wird ja auch aufgezeichnet heute, und deswegen ist das, glaube ich, alles ganz prima. Wir können uns alle entspannen, zwischendurch was essen oder trinken. Das kann man ja dann auf der Hauptbühne nicht. Also von daher ganz happy. Fragen oder Anmerkungen sehr gerne.

Stellt die gerne in den Chat. Wir versuchen das hier so ein bisschen zu sortieren. Und ich beantworte dann die Fragen später, wenn sich das ergibt. Ich hoffe, alle verstehen mich gut. Wenn es ein Problem gibt, gerne mal ein Signal geben. Ansonsten machen wir weiter. Ja. Ja. Kannst du mal einen weiterklicken, bitte? Ja, da kannst du es stehen lassen. Ja.

01:49 – Social Media für Gesundheitskommunikation

Axel Müller

Okay, falls sich noch jemand fragt, das würde ich gerne noch vorab dazu sagen, warum jetzt ausgerechnet ein Mensch aus dem Marketing hier auf der Konferenz ist. Der Grund ist der, ich versuche mit meinem Team Gesundheitsinformationen so zu verpacken, dass die Gen Z, also die jungen Menschen, uns als Krankenkasse auch zuhören. Denn das ist letztendlich auch unser

Auftrag als Krankenkasse, Menschen über gesundheitsrelevante Themen zu informieren. Und deshalb ist Social Media ebenso wichtig, weil wir dort die jungen Menschen auch wirklich erreichen und Gesundheitsthemen ansprechen können, die auch wirklich qualitätsgesichert sind. Das sind die Informationen der Influencer und Creator auf Social Media nicht immer. Und daher kann und sollte man das Thema Social Media, finde ich, aus dem Kontext Bildung und Gesundheit nicht ausklammern oder verdammen. Wir zumindest versuchen jeden Tag, diese Kanäle sinnvoll für uns zu nutzen, weil wir das im Zweifel als Marketingleute auch ganz gut können.

02:46 – Mentale Gesundheit junger Menschen

Axel Müller

Jetzt kommen wir zum Thema mentale Gesundheit, insbesondere der jungen Menschen. Ich glaube, die meisten werden das inzwischen wissen, weil es doch mittlerweile sehr stark auch in der Presse und in der Wahrnehmung angekommen ist: Die Situation ist ziemlich schlimm. Also, es ist eine Herausforderung unserer Zeit. Unser BARMER Institut hat zum Beispiel herausgefunden, dass im letzten Jahr 409.000 depressive Episoden bei jungen Menschen bis 24 diagnostiziert wurden. Also 409.000, ich finde das eine unglaublich hohe Zahl. Also als ich mich erstmalig damit beschäftigt habe, hat mich das total gewundert. Die Zahlen sind während Corona nach oben gegangen. Jetzt gehen sie leicht zurück, aber sind immer noch viel zu hoch. 53 Prozent der jungen Menschen leiden unter Stress, 36 Prozent unter Erschöpfung, weitere 36 Prozent unter starker Belastung durch Einsamkeit. Das waren gerade Zahlen der Techniker Krankenkasse. Und vielleicht noch zwei weitere Zahlen, wenn ich darf. 8 Prozent der Gen Z haben Suizidgedanken. Auch das finde ich schlimm. 30 Prozent fühlen sich konstant traurig. Und dann kommen bei den jungen Leuten natürlich auch noch Belastungen dazu, wie Gefühlschaos und soziale oder familiäre Belastungen. Druck zum Beispiel auch durch Social Media oder globale Unsicherheiten. Also gefühlt sind die jungen Leute in einer Dauerkrise. Und deswegen finde ich, reden wir nicht mehr über irgendein Randthema, sondern vielleicht über die neue Pandemie unserer Zeit. Und wenn wir dann nicht mehr über Belastung reden, sondern tatsächlich über Krankheit, dann äußert sich das ganz oft in Symptomen wie Rückzug, dauerhafter Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder Schlafproblemen. Das sind alles so klare Zeichen, dass etwas nicht stimmt bei den jungen Leuten. Und das Problem ist nur, dass weder die Betroffenen noch Angehörige oder Freundinnen und Freunde jetzt so genau wissen, was zu tun ist. Also keiner weiß so richtig Bescheid. Das Wissen über diese Symptome und über Belastungen und Krankheiten ist sehr gering. Und genau da wollten wir als Krankenkasse ansetzen, weil wir dieses Thema auch für uns als eine große Herausforderung ansehen.

Und wir haben uns dann zusammengesetzt, auch mit unseren Agenturpartnern und mit Kreativen und haben einfach überlegt, wie können wir dieses Thema in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken. Was können wir tun? Wie können wir auch konkret unterstützen? Also, wie können wir auch Angehörige sowie Freundinnen und Freunde unterstützen? Wie erreichen wir am wirkungsvollsten junge Menschen? Und dabei ist eben das Thema ... Ich komme mit dem Klicken hier nicht so weiter.

05:34 – Die Initiative „Mentale Erste Hilfe“

Axel Müller

Ja, dabei ist das Thema Mentale Erste Hilfe entstanden, das ich euch heute gerne vorstellen möchte. Mentale Erste Hilfe: Was waren da so unsere ersten Gedanken, als wir angefangen haben? Wir haben uns überlegt: Eigentlich weiß in Deutschland ja so ziemlich jeder halbwegs Bescheid über körperliche Erste Hilfe. Also stabile Seitenlage, Herzdruckmassage, „Stayin’ Alive“ – das sind so alles Dinge, die man schon mal gehört hat, spätestens wenn man den Führerschein gemacht hat. Aber was tun, wenn wir Anzeichen psychischer Erkrankungen bei unseren Mitmenschen wahrnehmen? Und das war so ein bisschen unser Aufhänger. Wir haben daraus dann eine Social-Media-Kampagne gemacht, gemeinsam mit wirklich tollen Influencern, die uns dabei unterstützt und von ihren Erfahrungen berichtet haben. Und das haben wir insbesondere auf der Plattform TikTok gemacht. Im ersten Schritt ging es aber auch darum, die Initiative in der breiten Öffentlichkeit erst mal bekannt zu machen. Das haben wir unter anderem mit einer Plakatkampagne getan, und hier seht ihr ein Beispiel dafür. Das war ein Plakat in Hamburg und zeigt, wie wir sozusagen inhaltlich herangegangen sind. Also, wir haben diesen Vergleich zwischen körperlicher Erster Hilfe und Mentaler Erster Hilfe genommen und ihn uns zunutze gemacht, um auf psychische Belastungen und Krankheiten aufmerksam zu machen. Und jetzt könnte man rein medizinisch sagen: Ja, so richtig stimmt dieser Vergleich aber nicht, weil ja zum Beispiel auch eine Depression eine körperliche Krankheit ist, weil eben im Gehirn etwas passiert. Aber uns war eben sehr wichtig, dass wir einen Weg finden, das wirklich plakativ darzustellen, auch auf eine gewisse kreative Art und Weise uns eben diesem Thema zu nähern. Und deswegen haben wir uns diesen Vergleich sozusagen zunutze gemacht, um auf das Thema aufmerksam zu machen. Wir haben nicht nur Plakate gemacht, sondern auch Videos. Und hier seht ihr die beiden Influencer Peere und Christian Durstewitz. Das ist der Typ im roten Pullover. Ein ganz toller Influencer, der sich sehr um das Thema mentale Gesundheit kümmert, der selber betroffen war und den man vielleicht auch als Musiker kennt. Also der hat unter anderem beim Vorentscheid zum Eurovision Song Contest mitgemacht. Und mit den beiden haben wir Videos produziert, die wir dann auf verschiedenen Kanälen, insbesondere auf YouTube, eingesetzt haben. Und ich würde euch gerne das Video mit Christian einmal zeigen, um euch das einmal darzustellen. Es dauert so knapp zwei Minuten.

[Einspielvideo]

Das ist schon komisch. Auf dem Festival: Kreislaufprobleme, umgeknickt, einfach nur mit dem Fahrrad hingefallen. Da wissen die Leute immer sofort, was zu tun ist. Erste Hilfe eben. Aber was krass ist: Als ich meine Depression hatte, alle total lost. Geht's dir gut? Ja. Dabei ist Mentale Erste Hilfe genauso wichtig wie körperliche. Man sollte nur wissen, wie es geht und vorbereitet sein. Was tun, wenn die Psyche Hilfe braucht? Erkenne erste Anzeichen und lerne, wer und was helfen kann. Melde dich jetzt für einen kostenfreien Online-Kurs an.

Axel Müller

Ja, das war das Video, eins von zweien, die wir vor einem knappen Jahr produziert haben. Ich finde, eine sehr nahbare und sehr persönliche Art, davon zu erzählen und auch auf diese Erste-Hilfe-Kurse aufmerksam zu machen.

10:05 – Online-Kurse als Herzstück

Axel Müller

Und apropos Erste-Hilfe-Kurse, damit komme ich eigentlich zum Herzstück der Initiative. Uns war eins ganz wichtig: Wir wollten nicht nur Aufmerksamkeit für das Thema schaffen und Likes auf TikTok oder Instagram sammeln, sondern wir wollten wirklich ganz konkret unterstützen. Wir wollten Angehörigen und Freundinnen und Freunden Tools an die Hand geben, um im Falle einer Erkrankung wirklich helfen zu können und für die Liebsten da zu sein. Daher haben wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, Online-Kurse für Mentale Erste Hilfe entwickelt. Also wirklich Erste-Hilfe-Kurse für dieses Thema. Und diese Kurse sind quasi das Herzstück der Initiative, und wir bieten sie allen Interessierten auf unserer Website an. Und zwar nicht nur Leuten, die bei der BARMER versichert sind, sondern wirklich allen Interessierten. Das war natürlich ganz wichtig. Und an der Stelle auch von mir, falls jemand von der Stiftung zuhört, noch mal ein ganz großes Dankeschön an die Stiftung Deutsche Depressionshilfe für die tolle Zusammenarbeit. Ich finde, das war ein gutes Beispiel, wie man, wenn man seine Fähigkeiten sozusagen zusammenbringt, dass man dann gemeinsam wirklich ein tolles Projekt gestalten kann und damit echten Mehrwert draußen schaffen kann.

Zu den Kursen: Wir haben sie, wie ihr hier seht, in drei Module gesplittet. À 45 Minuten, damit das Ganze nicht so lang ist und die Hürde für die jungen Leute da auch nicht so groß. Im ersten Modul reden wir über das Thema Erkennen: Also, wie erkenne ich eine Erkrankung? Wie kann ich auch eine Erkrankung von einer Belastung unterscheiden? Was ich persönlich einen sehr wichtigen Punkt finde. Im zweiten Teil reden wir über das Handeln: Also, wie kann man helfen, wer kann helfen? Ganz wichtig: Wie kann man einfühlsam auf Betroffene zugehen und einen Gesprächseinstieg finden? Auch nicht so einfach, wenn man sich mit dem Thema nicht so gut auskennt. Und im dritten Teil reden wir dann über Vorsorge. Also was kann ich für mich selber tun, für meine eigene mentale Gesundheit? Wie kann ich meine eigenen Grenzen erkennen? Wie kann ich achtsamer leben? Und wie kann ich auch Techniken lernen, wie zum Beispiel Meditation? Das war eben sozusagen der dritte Block.

Wir haben die Kurse im Oktober, November letzten Jahres als Live-Seminare angeboten, also gehalten von einer Psychologin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das Ganze haben wir aufgezeichnet und entsprechend bearbeitet, sodass man die Kurse bis heute on demand abrufen kann. Und informiert euch gerne über das Thema auf unserer Website. Es ist ganz einfach zu finden, wenn man googelt, „BARMER Mentale Erste Hilfe“, findet man das sofort. Und vielleicht hat ja der ein oder andere Lust, auch mal einen Erste-Hilfe-Kurs dort zu machen. Das kann auf jeden Fall nicht schaden. Ich würde mich sehr freuen.

12:55 – Influencer, Formate und TikTok

Axel Müller

Okay, jetzt hatten wir also diese Kurse, und jetzt ist natürlich die große Frage: Wie kriegen wir die jungen Leute dazu, dass sie da auch mitmachen und sich sozusagen in diese Kurse einloggen? Und da haben wir uns, wie gesagt, Hilfe von verschiedenen Influencern und Creatoren geholt, denen das Thema genauso am Herzen lag wie uns und die das wirklich ganz toll gemacht haben. Und die Zusammenarbeit mit ihnen war für mich auch so ein bisschen der Schlüssel zum Erfolg der Initiative. Denn Tatsache ist: Als Krankenkasse hören die jungen Menschen uns nicht wirklich zu, was ich auch verstehen kann, ehrlich gesagt. Aber Influencern, die in ihrem Alter sind, die ihre Probleme teilen und glaubwürdig für das Thema eintreten, hören sie eben zu. Und das macht dann letztendlich den Unterschied. Wir haben uns entschieden, insbesondere auf TikTok mit der Gen Z ins Gespräch zu kommen, und haben da ganz verschiedene kurze Formate entwickelt, die auch den Anforderungen der jungen Menschen an relevante Informationen gerecht werden. Also so etwas wie kurze Erfahrungsberichte, Interviews, Tutorials oder einfach Einladungen zu den Online-Kursen. Und ich glaube, was hier ganz wichtig ist, das gilt jetzt nicht nur für uns, sondern eigentlich für alle, die versuchen, mit der Gen Z ins Gespräch zu kommen. Ich glaube, wichtig ist, dass man deren Sprache spricht, ohne sich anzubiedern. Also, es geht hier wirklich nicht um irgendeine cringe Jugendsprache. Wir müssen aber unterhalten, wir müssen echte Mehrwerte schaffen und das Ganze mit einer gewissen Leichtigkeit und nicht mit so einem erhobenen Zeigefinger. Und das haben wir hier versucht. Vielleicht zwei ganz kurze Beispiele: Depression zu verstehen ist schwer. Depression zu erkennen ist noch schwerer. Lerne, wie du helfen kannst. Das Gespräch mit einer depressiven Person suchen? Gar nicht so einfach. Lerne, wie man helfen kann.

Zum Thema TikTok. Also warum jetzt ausgerechnet TikTok? Also diese Frage haben wir uns als Krankenkassen natürlich auch gestellt. Und ehrlich gesagt, wir haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht, weil wir als Körperschaft des öffentlichen Rechts unsere Mittel schon achtsam wählen und uns überlegen müssen, welche Kommunikationskanäle wir nutzen. Und man könnte ja argumentieren, dass TikTok eine Plattform ist, auf der vermeintlich einige mentale Probleme entstehen oder zumindest verstärkt werden. Letztendlich gab es aber keine Alternative dazu für uns, weil die jungen Leute auf TikTok einen Raum gefunden haben, mit anderen offen über ihre Probleme zu reden, insbesondere über Probleme der mentalen Gesundheit. Und ich finde, wir müssen als Krankenkasse letztendlich die Menschen erst mal erreichen, bevor wir was bewirken können. Und das haben wir eben am besten auf TikTok geschafft. Und ich werde euch gleich mal zeigen, wie viele Leute wir da tatsächlich erreichen konnten. Um das Thema mentale Gesundheit zu stärken, haben wir sogar unseren BARMER-TikTok-Kanal umbenannt. Also, der hieß früher einfach nur BARMER, und da haben wir ganz verschiedene Themen kommuniziert. Also dann mal Ernährung, dann mal Impfen, dann mal Bewegung, dann allgemein über Gesundheit, über Rückenschmerzen – was man halt so tut als Krankenkasse und was eigentlich alle auch tun. Und wir haben den Kanal jetzt in BARMER Mental Help umbenannt und kommunizieren auf TikTok nur noch über mentale Gesundheit. Also machen wir das jetzt monothematisch und haben uns deswegen in der Zielgruppe auch so eine gewisse Expertise aufgebaut, die uns natürlich sehr hilft, unsere Botschaften dann zu kommunizieren. Und wie das

Ganze auf TikTok aussieht, auch dazu habe ich ein kurzes Video, das auch knapp zwei Minuten dauert und das ich euch gerne zeigen würde. Das muss ich einmal machen.

[Einspielvideo]

[...] neue Sofortmaßnahmen ein, die Menschen dazu ermächtigen, Anzeichen psychischer Belastung frühzeitig zu erkennen, bei sich selbst und anderen. Durch Online-Kurse und Content selbstbetroffener Creator auf dem monothematischen TikTok-Kanal wird fortlaufend das nötige Wissen vermittelt, um zwischen Belastung und Erkrankung unterscheiden zu können und zu wissen, wann professionelle Hilfe nötig ist. Die Resonanz ist überwältigend. Eine ganze Generation fühlt sich gehört und belohnt das Engagement mit Empowerment. Was als Kampagne begann, wurde in kürzester Zeit zu einer Bewegung. Für eine Gemeinschaft, in der niemand diesen Kampf alleine führen muss. Unsere Zeit ist gekommen, um der Gesellschaft jetzt zu zeigen, dass psychische Krankheiten real sind. Endlich!

18:10 – Reichweite und Resonanz

Axel Müller

Ja, so hat es ausgesehen auf TikTok und ich kann nicht ganz ohne Stolz sagen, dass die Initiative sehr erfolgreich war. Ich habe eben von Reichweite gesprochen und für Menschen, die vielleicht mit den sozialen Medien nicht so vertraut sind, vielleicht mal ein, zwei Zahlen dazu. Also, 43 Millionen Kontakte haben wir auf TikTok erzielt. Das heißt, 43 Millionen Mal haben junge Menschen etwas von der Initiative gesehen, sind damit in Berührung gekommen – eben nur auf TikTok. Also, wenn man das jetzt mal auf die ARD-Tagesschau oder das heute journal herunterbricht, da müssen schon sehr viele Berichte über mentale Gesundheit gesendet werden, um auf solche Zahlen zu kommen. Wir hatten 2,16 Millionen Interaktionen, das heißt Likes und Kommentare sowie Videos, die gesehen wurden, oder Content, der weitergeleitet wurde. Und für uns natürlich ganz wichtig: 120.000 Leute waren auf der Website und haben sich über das Thema und auch über die Online-Kurse informiert. Und letztendlich haben sich 23.000 angemeldet und an den Kursen teilgenommen. Das sieht jetzt so ein bisschen so aus, als ob die 23.000 nicht so viel sind im Vergleich zu den 43 Millionen. Ist es aber doch, weil die Hürden am Ende relativ groß sind: Die Leute müssen auf der Website ihre E-Mail-Adresse hinterlassen, müssen sie einmal bestätigen und müssen sich dann auch die Zeit nehmen, diese Online-Kurse anzuschauen. Das ist gar nicht so einfach, Leute dazu zu bewegen und deswegen ist eigentlich auch die Zahl, wenn man das mit anderen Aktionen vergleicht, ein ganz großer Erfolg gewesen.

Nicht zu vergessen, und das war mir sehr wichtig: Die Initiative hat auch sehr toll nach innen gewirkt bei der BARMER. Also wir hatten sehr viele Kolleginnen und Kollegen, die sich beteiligt haben bei einer Mitarbeiterkampagne auf LinkedIn. Und ich habe eigentlich ganz schönes Feedback auch bekommen von Kolleginnen und Kollegen, die gesagt haben, also, zum ersten Mal ist mein Teenager-Sohn oder meine Teenager-Tochter zu mir gekommen und hat gesagt: Das ist irgendwie cool, was ihr bei der BARMER macht. So etwas hört man als Krankenkassenangestellter nicht so häufig. Und deswegen war das auch sehr motivierend und hat die Leute wirklich stolz gemacht und auch dazu gebracht, dass wir weitermachen. Ich habe persönlich auch sehr viel Rückmeldung von Betroffenen bekommen. Ich war letzte Woche auf

einem großen Patientenkongress der Deutschen Depressionsliga. Ich habe da mit vielen Betroffenen gesprochen und von ihnen ein sehr positives Feedback auf die Aktion bekommen, ebenso von Psychologinnen und Psychologen. Und das war mir dann wiederum wichtig: von Leuten, die sich damit wirklich sehr beschäftigen, die Rückmeldung zu bekommen, dass es gut funktioniert. Und das motiviert sehr zum Weitermachen, finde ich.

21:00 – Ausblick: vom digitalen Raum in die Offline-Welt

Axel Müller

Apropos Weitermachen: Wie geht es weiter mit der Mentalen Ersten Hilfe? Also, ich finde, wir stehen damit noch so ein bisschen am Anfang. Wir haben es jetzt geschafft, die Aktion in der digitalen Welt bekannt zu machen und sehr viele Leute zu erreichen. Und eigentlich ist unser Ziel, mit der ganzen Aktion jetzt auch nach draußen zu gehen. Und da kommt uns ein Trend sehr entgegen, den es gerade auf Social Media gibt und den ich so ein bisschen überraschend fand. Nämlich: 46 Prozent der jungen Menschen wollen zukünftig ihre Screen Time reduzieren. Also weniger online sein, weniger am Handy sein, weniger in Social Media sein. Und es gibt bereits eine Vielzahl von Aktionen, die diesen Trend widerspiegeln. Also Running Clubs zum Beispiel in Großstädten, wo sich Leute zum Laufen verabreden. In Düsseldorf kann man das gut beobachten. An Sonntagen ist die Stadt voll mit Läufern. Es gibt organisierte Treffen für Gesellschaftsspiele oder Schach oder gemeinsames Gärtnern. Wandern in Gruppen ist ein riesiger Trend. Also, Leute verabreden sich online und treffen sich dann offline. Also, es gibt offensichtlich wieder den Wunsch nach Verbindung, Zusammensein, Geborgenheit und Miteinander. Und das wollen wir uns auch gerne zunutze machen mit unserer Aktion. Und wir wollen das unter dem Motto „Mental Help Safari“ tun. Und wir haben bereits begonnen, uns dort erste Konzepte zu überlegen, und haben sie teilweise auch schon gestartet. Also, wir wollen zum Beispiel sogenannte Mental-Help-Salons schaffen, wo wir Leute in einen sicheren Raum einladen, um über das Thema zu reden und vielleicht die Aktion auch weiterzuentwickeln.

Wir wollen im nächsten Jahr sehr gerne an Schulen gehen. Ihr wisst ja, dass die BARMER die Präventionsinitiative BARMER Durchblickt hat, die ja auch sozusagen die Basis für den Kongress heute ist. Und da haben wir bereits erfolgreich Angebote für Lehrkräfte, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler gemacht, um Medienkompetenz zu stärken. Das würden wir auch gerne nutzen für die mentale Gesundheit. Wir sprechen bereits mit Unternehmen, mit Partnerunternehmen, und bieten ihnen Erste-Hilfe-Kurse für ihre Mitarbeitenden an, insbesondere für Auszubildende und junge Mitarbeitende. Wir organisieren Dinner mit Influencern, die sich dort mit Psychologinnen, Psychologen und Fachleuten abstimmen, um noch besser auf den Dialog mit ihren Fans und Followern vorbereitet zu sein – und vielleicht noch vieles mehr. Ja, also, es kommt noch einiges. Schaut euch das gerne an. Folgt uns auf dem BARMER-TikTok-Kanal, der BARMER Mental Help heißt. Wie gesagt, informiert euch gerne auf unserer Website. Und ich biete auch gerne an: Wenn heute keine Zeit mehr ist und wir nicht so ins Gespräch kommen, schreibt mir gerne danach eine E-Mail an axel.mueller@barmer.de wenn

ihr Fragen oder Anmerkungen habt. Oder erreicht mich auf LinkedIn. Ich werde dann versuchen, das auf jeden Fall zeitnah zu beantworten.

24:01 – Fazit: Social Media für Bildung und Gesundheit nutzen

Axel Müller

So, ich würde dann zum Ende kommen und vielleicht ein kurzes Fazit. Ich habe mir dafür noch mal einen Auszug aus der Website des Kongresses angeguckt, und da würde ich gerne einen Satz vorlesen. Vor allem Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur Zugriff auf Wissen. Sie brauchen Räume, in denen sie sich orientieren, reflektieren und wachsen können. In Klassenzimmern, in Gesprächen mit Eltern, im gesellschaftlichen Kontext. Das finde ich auch. Und mein Fazit ist so ein bisschen: Wir haben versucht, auch Social Media zu so einem Raum zu machen. Und überraschenderweise ist uns das ganz gut gelungen. Denn auch dort ist ein guter und qualitätsgesicherter Austausch zum Thema mentale Gesundheit möglich und wird von den jungen Menschen auch belohnt, wenn man es ganz gut macht. Und mein Fazit ist so ein bisschen, wir sollten Social Media in der Diskussion nicht verdammen. Wir sollten diese Räume bestmöglich nutzen für Bildung und Gesundheit. Denn Social Media geht nicht weg. Auch wenn man TikTok verbietet oder abschaltet, wenn man über Altersbeschränkungen nachdenkt, über Regularien, über den Digital Services Act, was ich alles gut finde – also alles legitim. Und ich diskutiere das auch gerne. Aber es hat sich auch gezeigt, wenn TikTok weg ist, sind die Leute zwei Tage später auf einer anderen, meist auch in China produzierten Plattform. Da gibt es auch schon Beispiele dafür. Und ich finde, solange Social Media da ist, sollten wir gemeinsam versuchen, das Beste daraus zu machen. Mein Name ist Axel Müller, und ich danke euch sehr für die Aufmerksamkeit.

25:37 – Fragen aus dem Chat

Axel Müller

Okay, ich sehe Fragen. Die erste Frage: Werden die Folien zur Verfügung gestellt? Die Antwort ist: Der Vortrag wird in jedem Fall aufgezeichnet und kann dann abgerufen werden. Also, die Antwort ist: Der Vortrag kann jederzeit abgerufen werden. Ist der Kurs für alle Bürgerinnen und Bürger offen oder ausschließlich für BARMER-Versicherte? Der ist für alle offen. Das ist mir auch ganz wichtig. Also, man muss nicht bei der BARMER versichert sein. Man muss einfach nur auf unsere Website gehen, einmal seine E-Mail-Adresse hinterlassen, und dann kann man sich anmelden. Was halten Sie davon, die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der förderbaren Resilienzfaktoren bei jedem Kind zu fördern? Das ist jetzt eine schwierige Frage. Also aus meiner Sicht ist der Ansatz der mentalen Erste Hilfe gut. *[Unverständliche Zwischenbemerkung]* *[Unverständliche Zwischenbemerkung]* Ich kann die nicht so wirklich beantworten, ehrlich gesagt. Also, da muss ich mich tatsächlich noch mal damit befassen. Schreiben Sie mir gerne noch mal eine Mail zu dem Thema. Dann würde ich mich einmal

informieren. Bevor ich jetzt irgendetwas Oberflächliches sage, was nicht so richtig stimmt und funktioniert, würde ich mir das einmal anschauen, wenn das okay ist.