Pausenlos auf Draht? Immer online?

Wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Digitalen Medien gelernt werden kann.

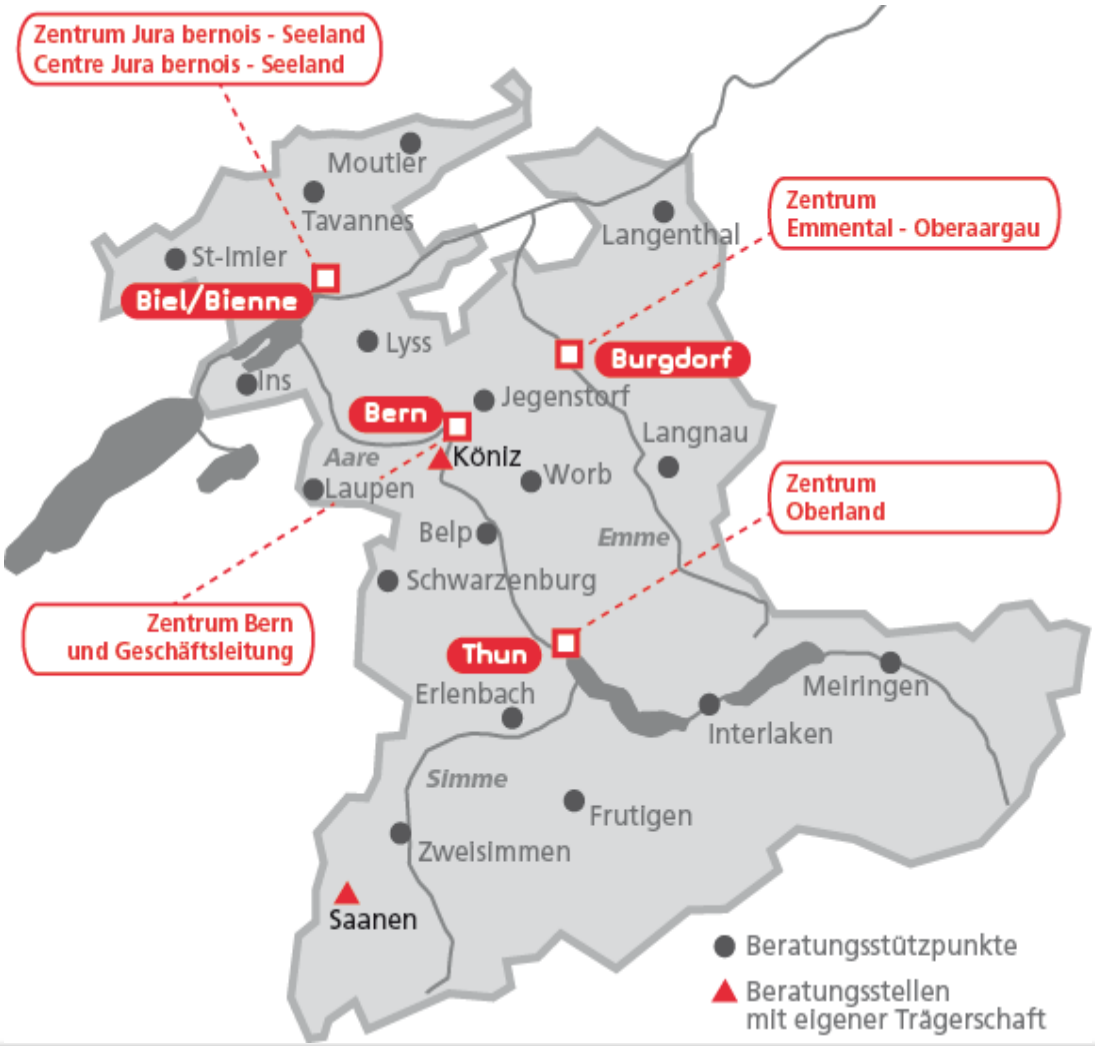
SCHULE STERNENBERG
Elternrat und Schulsozialarbeit Niederscherli

juk-Jugendarbeit Köniz

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Polübung

2017 This Is What Happens In An Internet Minute

Jugendliche und Digitale Medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Murmelrunde

- Welche **Chancen** der digitalen Medien sehe ich für mein/e Kind/er?
- Welches sind meine **grössten Bedenken** in Bezug auf mein/e Kind/er im Umgang mit den digitalen Medien?

Entwicklungsaufgaben

- Streben nach **Unabhängigkeit** → Handy, Internet
- **Erlebnisorientierung** → Online Rollenspiele
- Wunsch nach **Zugehörigkeit** → Communities
- Streben nach **Status** → Follower, Likes
- Entwicklung der eigenen **Identität** → Selbstdarstellung
- Umgang mit **Sexualität** → flirten, Foren

→ Digitale Medien als Mittel zum Zweck!

Freizeitbeschäftigung (alleine; 12-19 Jahre)

Quelle: James Studie, 2018

Freizeitbeschäftigung (mit Freunden; 12-19 Jahre)

Quelle: JAMES-Studie, 2018

Digitaler Zeitstress (11 – 17 Jahre)

WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co.

Wann erwartest du eine Antwort?

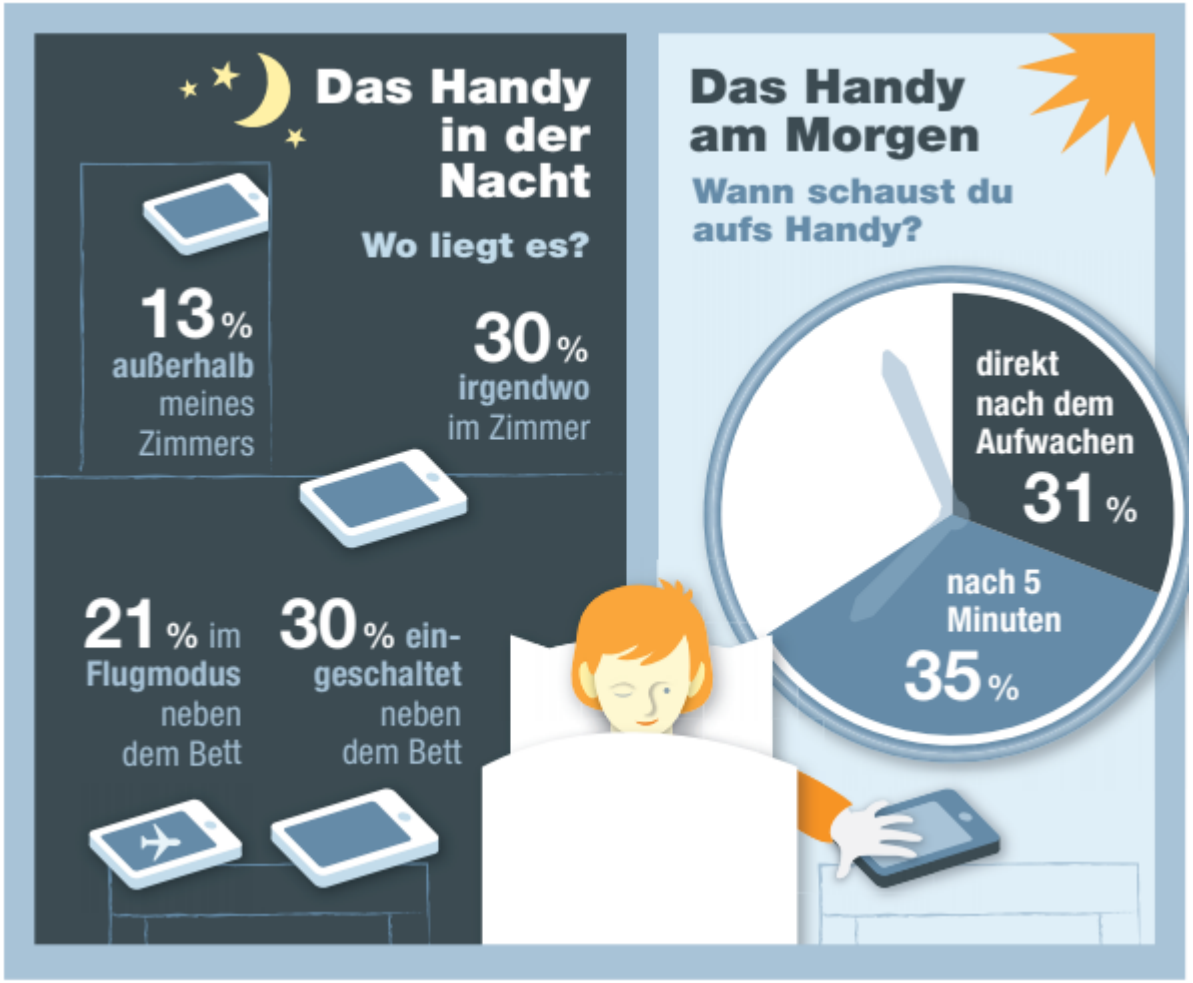
✓✓ **60** % sofort oder innerhalb von Minuten nach Erhalt

→ ständige Erreichbarkeit, Ablenkung und Kontrolle

→ bereits ein Drittel der Jugendlichen klagt über digitalen Zeitstress

Quelle: Saferinternet.at 2018

Digitaler Zeitstress (11 – 17 Jahre)



Quelle: Saferinternet.at 2018

Digitaler Zeitstress (11 – 17 Jahre)

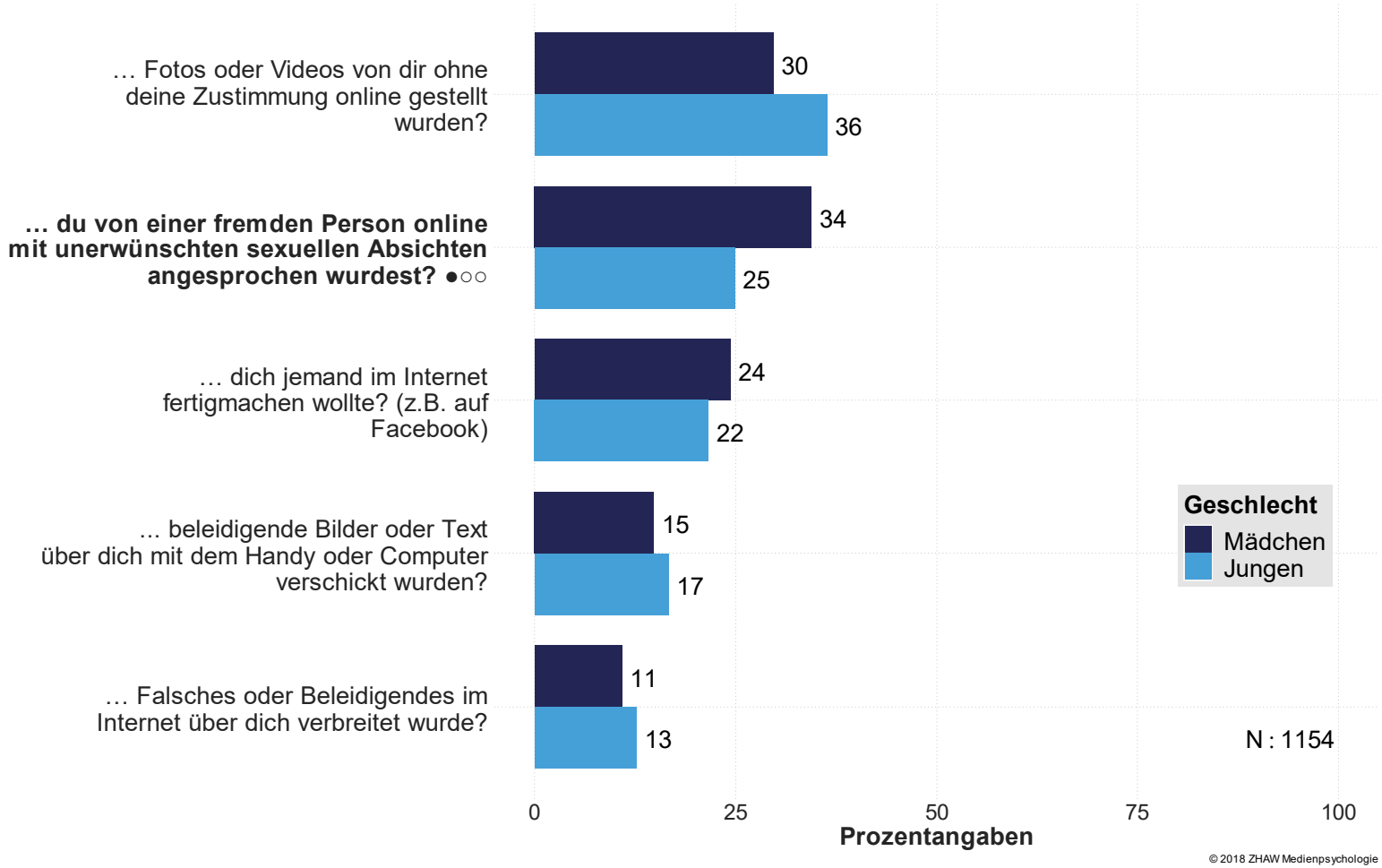
Quelle: Saferinternet.at 2018

Digitaler Zeitstress (11 – 17 Jahre)

Quelle: Saferinternet.at 2018

Cybermobbing und Cybergrooming

Ist es schon vorgekommen, dass…



Quelle: James Studie, 2018

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Die «always und überall on» - Jugendlichen

... interessieren sich für alle unterschiedlichen Online-Aktivitäten

... sind stark ambivalent gegenüber «always on»

... setzen sich mehr Regeln für den Umgang mit «always on»

... machen sich viele Gedanken zu ihrer Nutzung und zu gesell-schaftlichen Auswirkungen von «always on»

... haben Entzugssymptome, wenn sie nicht online sind

Quelle: «always-on»-Studie, EKKJ, 2019

Hirn im Umbruch

SRF – Wissenschaftsmagazin - Hirn im Umbruch

Begleitung von Jugendlichen

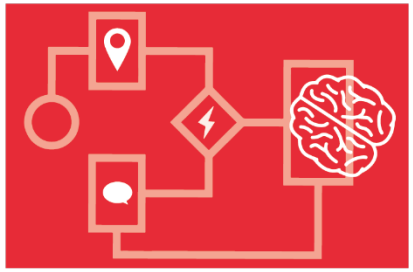
- Organisations-, Planungsfähigkeit zu erwarten ist eine Überforderung
- Triebhaftigkeit gehört zur Adoleszenz
- Risikobereitschaft ist höher
- Einschätzung von Konsequenzen gering
- Lernen durch Erfahrung

Prävention heisst…

Medienkompetenz

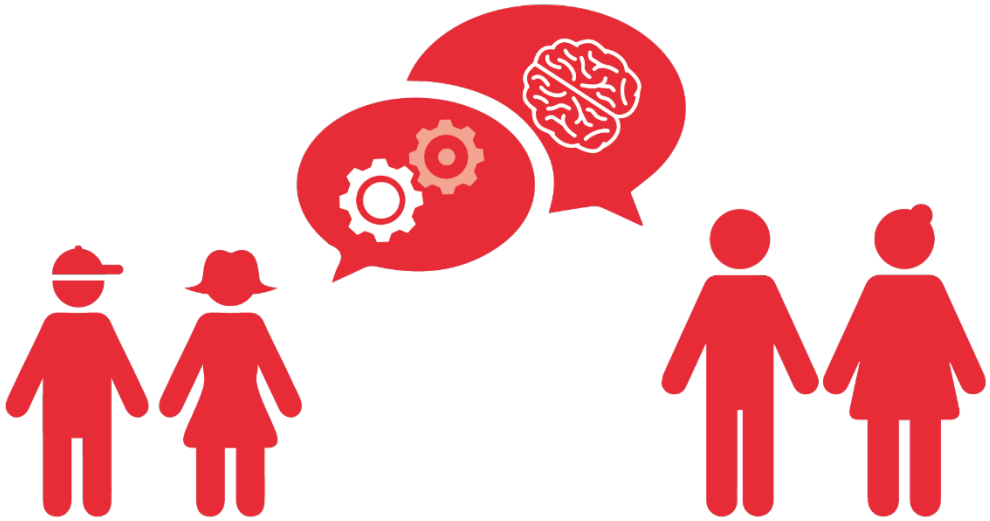
Technische Kompetenz

Nutzungs-kompetenz



Rezeptions- und Reflexionskompetenz

Soziale und ethische Kompetenz



Baacke Diethelm, 1997, zit. Jugend und Medien, 2015

Auftrag

1. Ein Situationsbeispiel oder ein eigenes Beispiel auswählen.

2. Mögliche Umsetzungsideen auf Flip Chart notieren.

3. Flip Chart an die Wand aufhängen.

Medien in der Familie

Der beste Schutzfaktor ist die Begleitung durch die Eltern in Form von

- offenen und informierenden Gesprächen
- gemeinsam festgelegten Regeln
- aktivem Zuhören

Je mehr Medienkompetenz Eltern haben, desto kompetenter können sie Kinder und Jugendliche begleiten.

Quelle: Jugend und Medien, Uni Zürich 2013

Worauf Eltern achten können

- **WANN?**
  Zeitvereinbarungen treffen, Zeitkonten pro Woche gemeinsam planen…
- **WAS?**
  Gemeinsam festlegen, welche Angebote Kinder nutzen können. Jugendschutz beachten.
- **WO?**
  Standort des PCs oder die Nutzungsorte des Smartphones definieren.
- **WAS SONST?**
  vielseitige und abwechslungsreiche Familienzeit planen, Zugang zu (Offline-) Alternativen ermöglichen

Quelle: BZgA, 2017

Balance herstellen / behalten

Definition «Gefährdung»

- Vernachlässigung sozialer Beziehungen ausserhalb des Internets.
- Intensiver, kaum kontrollierbarer Drang, das Internet zu nutzen; das Ausmass der Nutzung wird bagatellisiert.
- Zunehmende (häufigere und längere) Onlinezeiten.
- Symptome wie z.B. Nervosität oder Aggressivität, wenn das Internet nicht benutzt wird.
- Gesprächen zum Umgang mit dem Internet wird aus dem Weg gegangen.
- Leistungsrückgang / Probleme in Schule und / oder im Beruf.
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, verändertes Essverhalten,

Quelle: BAG, 2012

Wie weiter?

Schwierige Medieninhalte

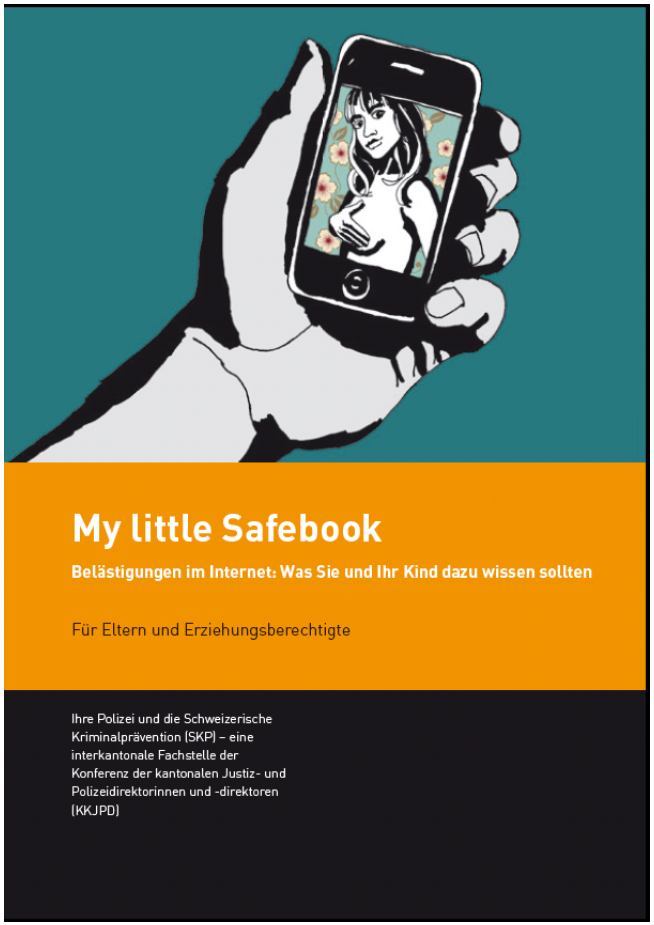
Pan-European-Game-Information
(PEGI)

Quelle: pegi.info.ch

Materialien aus unserer Mediothek

Empfehlenswerte Broschüren

www.jugendundmedien.ch



www.skppsc.ch

Information und Unterstützung

www.safezone.ch

Online-Beratungen (Chats, E-Mail-Beratung, Offene Sprechstunde, Foren), Informationen zu Sucht sowie Selbsttests

www.feel-ok.ch

Informationen für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen

www.tschau.ch

Onlineberatung und Jugendinformation

www.147.ch

Telefon, SMS-Beratung, Chat, E-Mail

Linkliste

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Linksammlung *Digitale Medien*

Autor: praevention@beges.ch
Letztes Update: 21.10.2019

Informationen, allgemein	
http://www.jugendund-medien.ch/de/home.html	Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz. Chancen, Gefahren, Selbsttest, Jugendschutz, Beratung.
www.klicksafe.de	klicksafe.de ist der deutsche Knotenpunkt der EU-Initiative insafe (Internet Safety Awareness for Europe) zur Förderung der Medienkompetenz im Internet. Die Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche, Eltern, Pädagogen, Multiplikatoren sowie Anbieter von Internetseiten, aber auch die breite Öffentlichkeit.
http://elternguide.online/	Der Elternguide.online ist ein Kooperationsprojekt von FSM, klicksafe, dem Deutschen Kinderhilfswerk, der Kindersuchmaschine fragFINN und dem JFF.

Fragespeicher

Kontakt

Nadia Jaggi

Berner Gesundheit

nadia.jaggi@beges.ch

www.bernergesundheit.ch

Petra Hofer, Geraldine Rösti

Jugendarbeit Köniz

petra.hofer@koeniz.ch

geraldine.roesti@koeniz.ch

Tanja Schweizer

Schulsozialarbeit Niederscherli

tanja.schweizer@koeniz.ch

Gudrun Spinnler, Karin Schmitt

Elternrat Niederscherli

elternrat.ns@schulesternenberg.ch