Immer online?!

Einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien fördern

19. August 2025 Ursina Bill

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Kontakt

Berner Gesundheit
Eigerstrasse 80
3007 Bern
www.bernergesundheit.ch

Ursina Bill
Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention
031 370 70 50
ursina.bill@beges.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Überall in Ihrer Nähe

Suchtberatung
Gesundheitsförderung und Prävention
Sexualpädagogik

- 4 Regionalzentren und Mediotheken
- 15 Beratungsstandorte

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Zentrum Berner Oberland

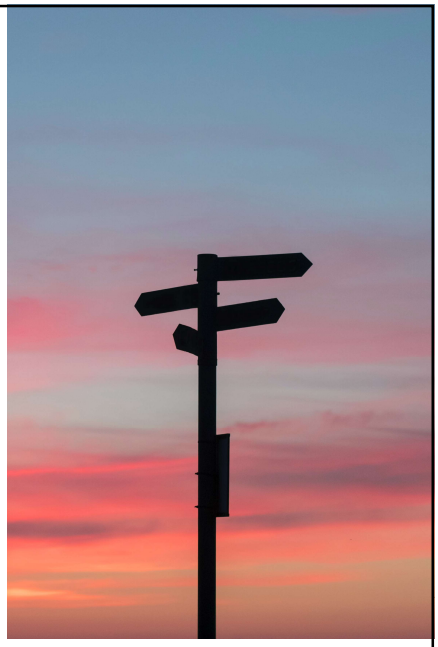
Aarestrasse 38b
3600 Thun
Tel. 033 225 44 00
thun@beges.ch

Beratungsstandorte:
Frutigen, Interlaken,
Meiringen,
Zweisimmen

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Programm

- Kinder/Jugendliche und digitale Medien
- Anregungen zum sinnvollen Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag
- Weiterführende Informationen und Materialien
- Austausch / Diskussion in Gruppen



Berner Gesundheit
Santé bernoise

Kurze Diskussion zu zweit

- Da sehe ich **Chancen**
- Das sind meine **grössten Bedenken**

…in Bezug auf mein(e) Kind(er) und die digitalen Medien.

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Kinder/Jugendliche und digitale Medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Digitale Medien erfüllt basale Bedürfnisse

Möglich-keiten der digitalen Medien

- **Autonomie**
- **Kompetenz**
- **Zugehörigkeit**
- Sicherheit
- Gesundheit

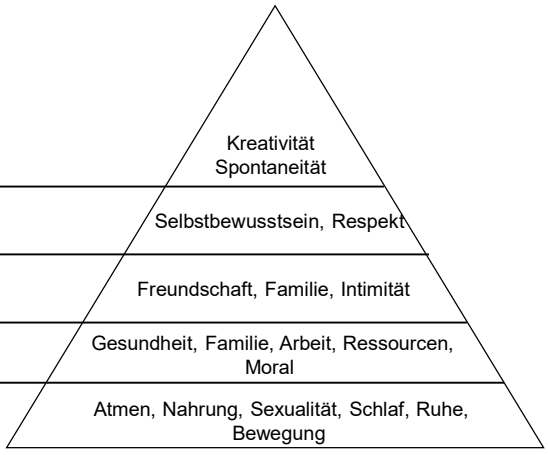


Abbildung vgl.: wikipedia.org/wiki/Maslow

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Risiken und Gefahren

Viren, Spyware…

Sexuelle Belästigung, Cybergrooming

Kostenfallen

Cybermobbing

Entwicklungs-risiken

Betrug (z.B. Phishing)

Sexting

Reizüberflutung

Problematische Inhalte (Pornographie, Gewalt, Rechtsextremismus…)

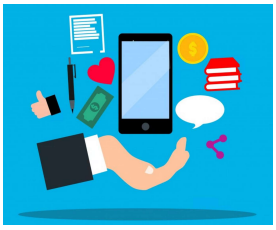
Gesetzl. Übertretungen

Verzerrtes Bild der Realität durch Filter Bubbles, Schönheits-Filter, Fake News ect.

«Online-Sucht»

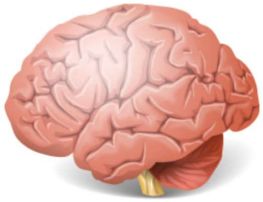
Berner Gesundheit
Santé bernoise

Anziehung und Selbststeuerung?!



Merkmale der Anwendungen

- «Addiction by Design»
- Dark Patterns
- Algorithmen
- Individualisierung durch KI



Hirnentwicklung Jugendliche

- Funktionen Frontalhirn noch nicht ausgebildet
  - Impulskontrolle
  - Planungsfähigkeit
  - Abschätzen von Konsequenzen
  - Risikobereitschaft
  - …

Berner Gesundheit
Santé bernoise

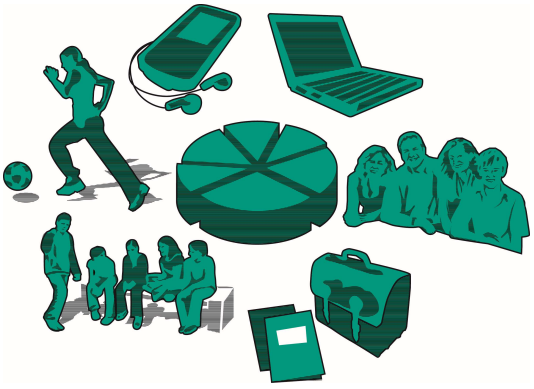
«Onlinesucht» / Problematische Bildschirmnutzung

- Gedanken drehen sich nur noch um die Online-Aktivitäten und der Lebensmittelpunkt verschiebt sich in die virtuelle Welt.
- **Mögliche Anzeichen:**
  - Zwang, online zu sein (Kontrollverlust)
  - Erfolglose Versuche, Nutzung zu reduzieren
  - Sozialer Rückzug
  - Vernachlässigung von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schulaufgaben und Familienleben
  - Abfallende Leistungen in Schule/Beruf
  - Interessenverlust an früheren Freizeitaktivitäten
  - Weiterhin problematische Nutzung trotz negativer Folgen

Vgl. Jugend und Medien, 2024

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Problematische Bildschirmnutzung – Was ist zu viel?!



Berner Gesundheit
Santé bernoise

Prävention:
Anregungen zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise

…und die Erwachsenen braucht‘s!

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Vergleich: Verkehr - Medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Worauf Eltern achten können

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

Quelle: BZgA, 2017

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Medien in der Familie

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

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

Berner Gesundheit
Santé bernoise

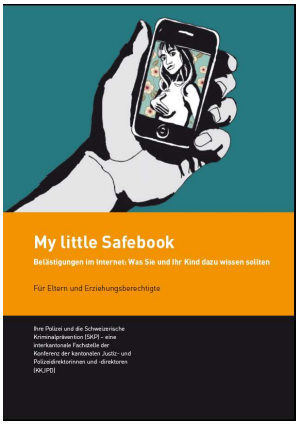
Bsp. Regelkarte

Regeln fürs Jugendalter: Einfach, konkret und überschaubar

Vgl. www.zischtig.ch, 2021

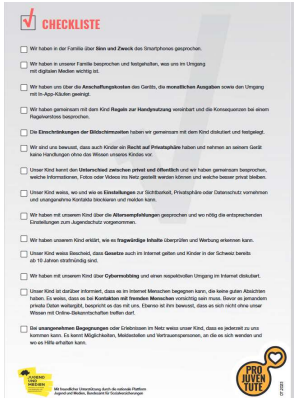
Berner Gesundheit
Santé bernoise

Empfehlenswerte Broschüren



Berner Gesundheit
Santé bernoise

Smartphone-Checkliste



https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/Smartphone-Checkliste/DE_Checklist_Smartphone_einfacheSprache.pdf

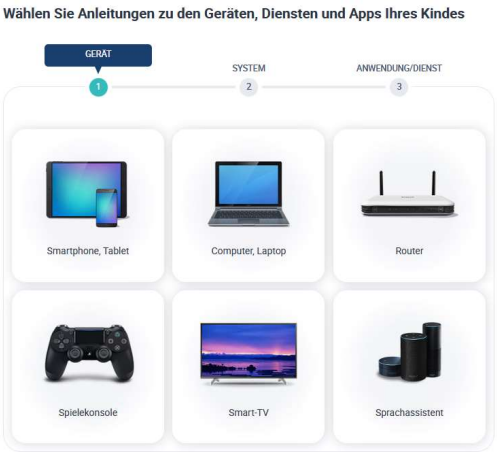
Berner Gesundheit
Santé bernoise

Altersempfehlung Medieninhalte

https://pegi.info/de

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Technischer Jugendmedienschutz



https://www.medien-kindersicher.de/

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Hilfreiche Websites

Organisationen / hilfreichen Informationen:

Jugend und Medien: https://www.jugendundmedien.ch

Schweiz. Kriminalprävention: https://www.skppsc.ch/de/

Feel-Ok (Radix): https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm

Berner Gesundheit: https://www.bernergesundheit.ch/themen/digitalemedien/

Klicksafe: https://www.klicksafe.de/

Hilfestellung:

Berner Gesundheit, Elternberatung: www.bernergesundheit.ch

Elternnotruf: www.elternnotruf.ch

Pro Juventute: www.147.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Fragen

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Berner Gesundheit
Santé bernoise