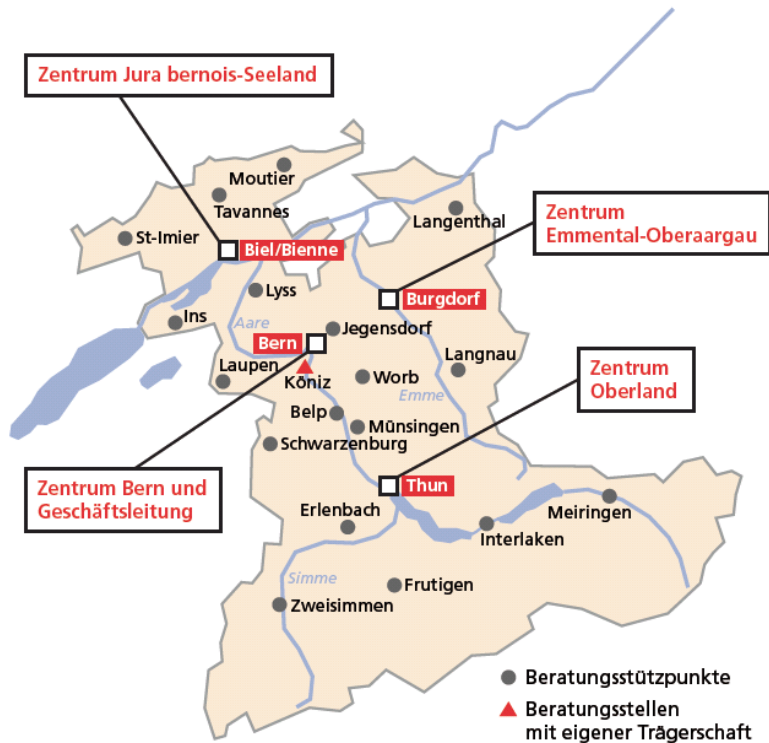




# Pausenlos auf Draht

Verantwortungsvoller Umgang mit  
Digitalen Medien

# Überall in Ihrer Nähe



Suchtberatung und -  
therapie

Gesundheitsförderung und  
Prävention

Sexualpädagogik

Mediothek in allen 4  
Regionalzentren

# Programm

- Vorstellungsrunde
- Zahlen&Fakten aus der Schweiz
- Chancen und Herausforderungen
- Rechtliche Grundlagen - Kantonspolizei
- Austausch in Gruppen
- Prävention: ergänzende Anregungen zum sinnvollen Umgang mit Digitalen Medien
- Weiterführende Informationen und Materialien

Inputs – Austausch – Fragen beantworten



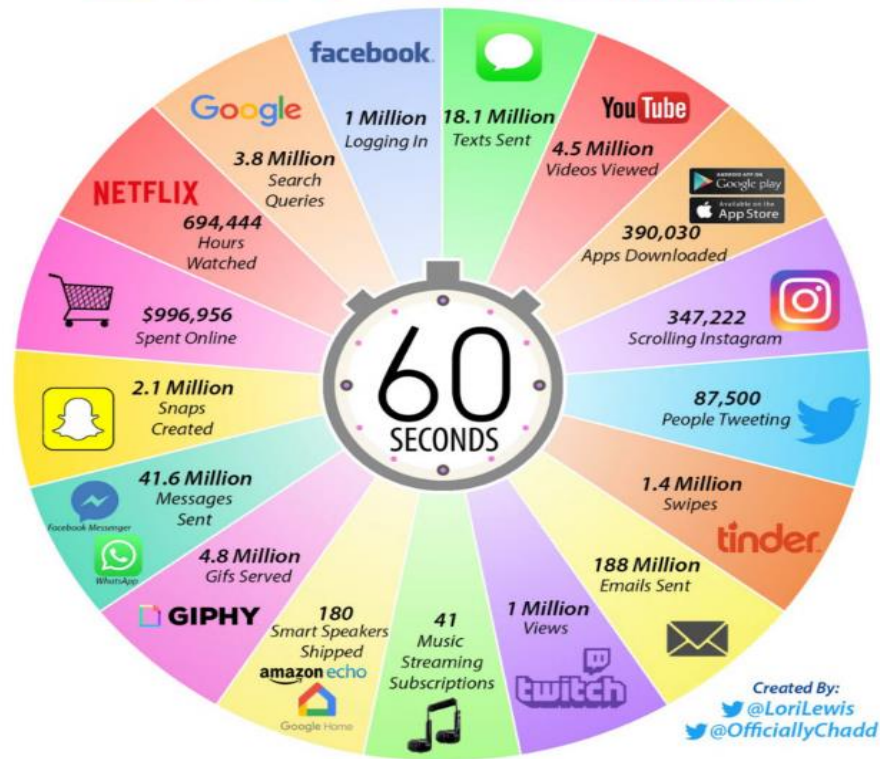
# Murmelgruppen 5'



- 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?

# Was in 60 Sekunden online läuft...

## 2019 *This Is What Happens In An Internet Minute*



# Medien in der Familie

„... sind eine gute Ausgangslage um genau hinzuschauen und Verständnis für ihr Kind zu entwickeln,

**wie, wann und welche Medien** es nutzt.“

→ und wie sich dies auswirkt!

Quelle: Werkstattbuch Medienerziehung, 2016



# Zahlen und Fakten aus der Schweiz



**JAMES**

Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2018

**MIKE**

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017



# Gerätebesitz nach Alter (6-13 Jahre)

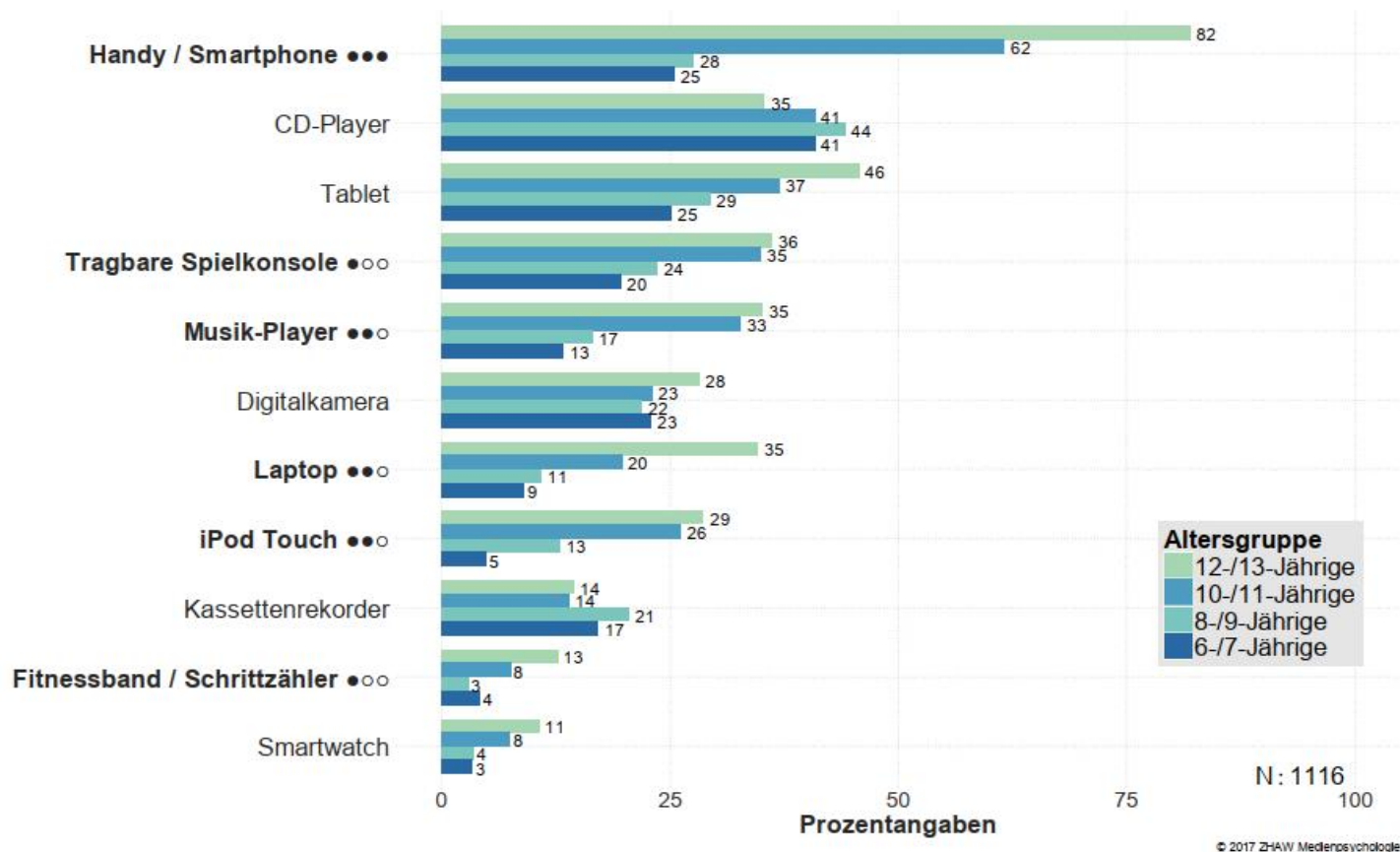


Abbildung 17: Gerätebesitz der Kinder nach Altersgruppe



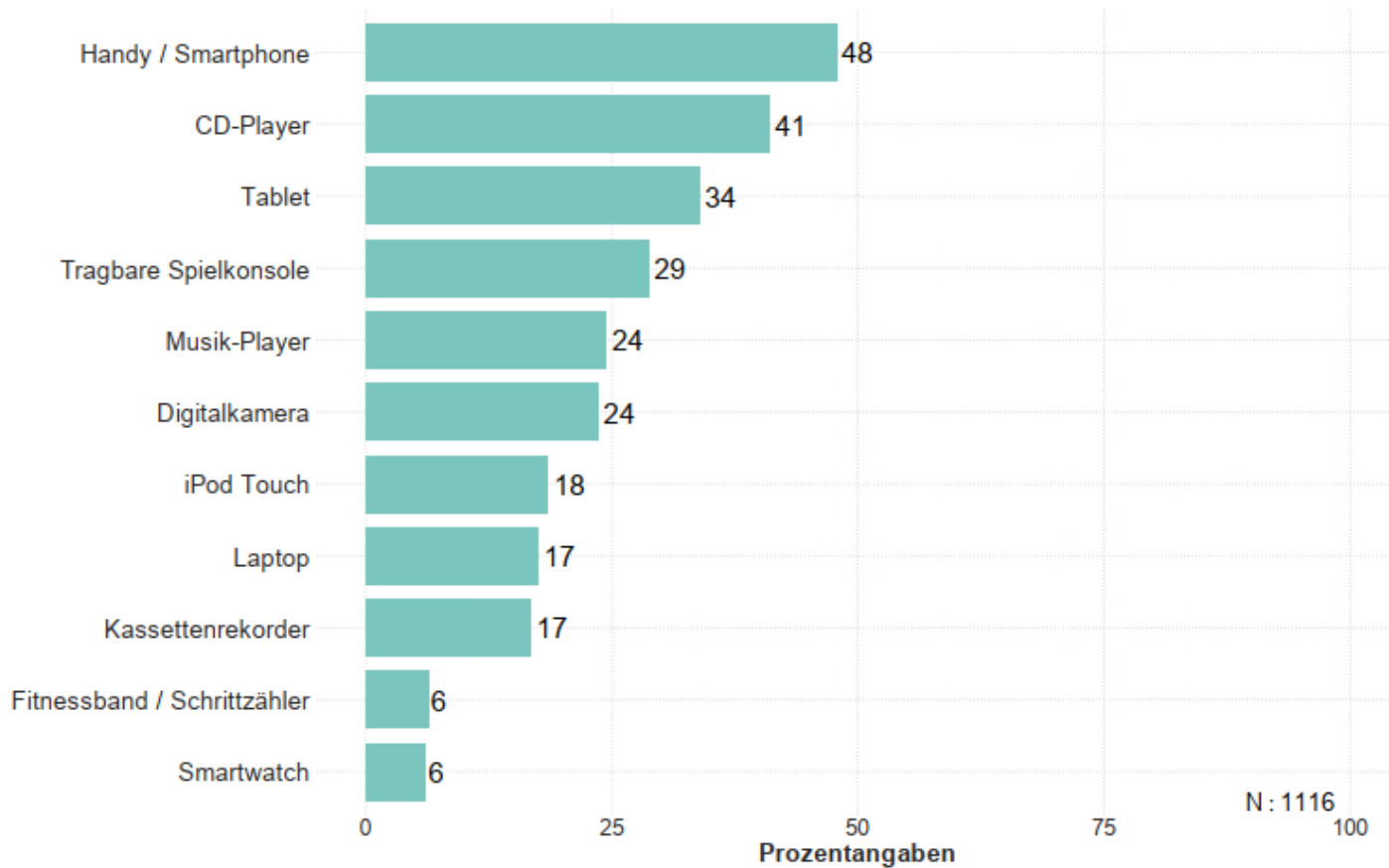


# Liebste Freizeitaktivitäten (6-13 Jahre)



Quelle: MIKE-Studie 2017

# Gerätebesitz, mobile Geräte (6-13 Jahre)



Quelle: MIKE-Studie 2017



# Liebste Apps (4. – 6. Klasse)



Quelle: MIKE-Studie 2017



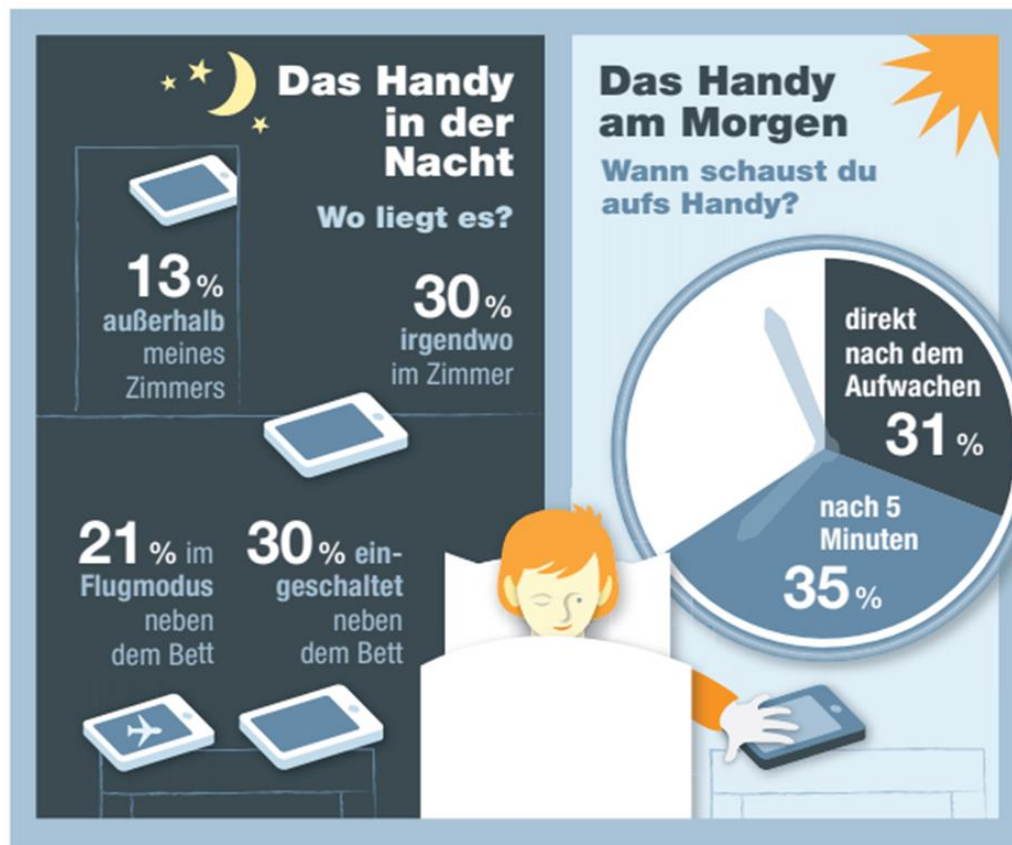
# Liebste Games (6-13 Jahre)



# Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen (11 – 17 Jahre)



# Nacht-aktiv? (11 – 17 Jahre)



# Faszination und Chancen

Herausforderung, Kick

Fiktive Identität testen

Hausaufgaben machen

Freunde finden

Erfolg haben, Erfolge zeigen

Flirten

Zur Gruppe gehören

Videos/Fotos Musik konsumieren

Macht ausüben

Eintauchen in Fantasiewelten

Strategisches Vorgehen

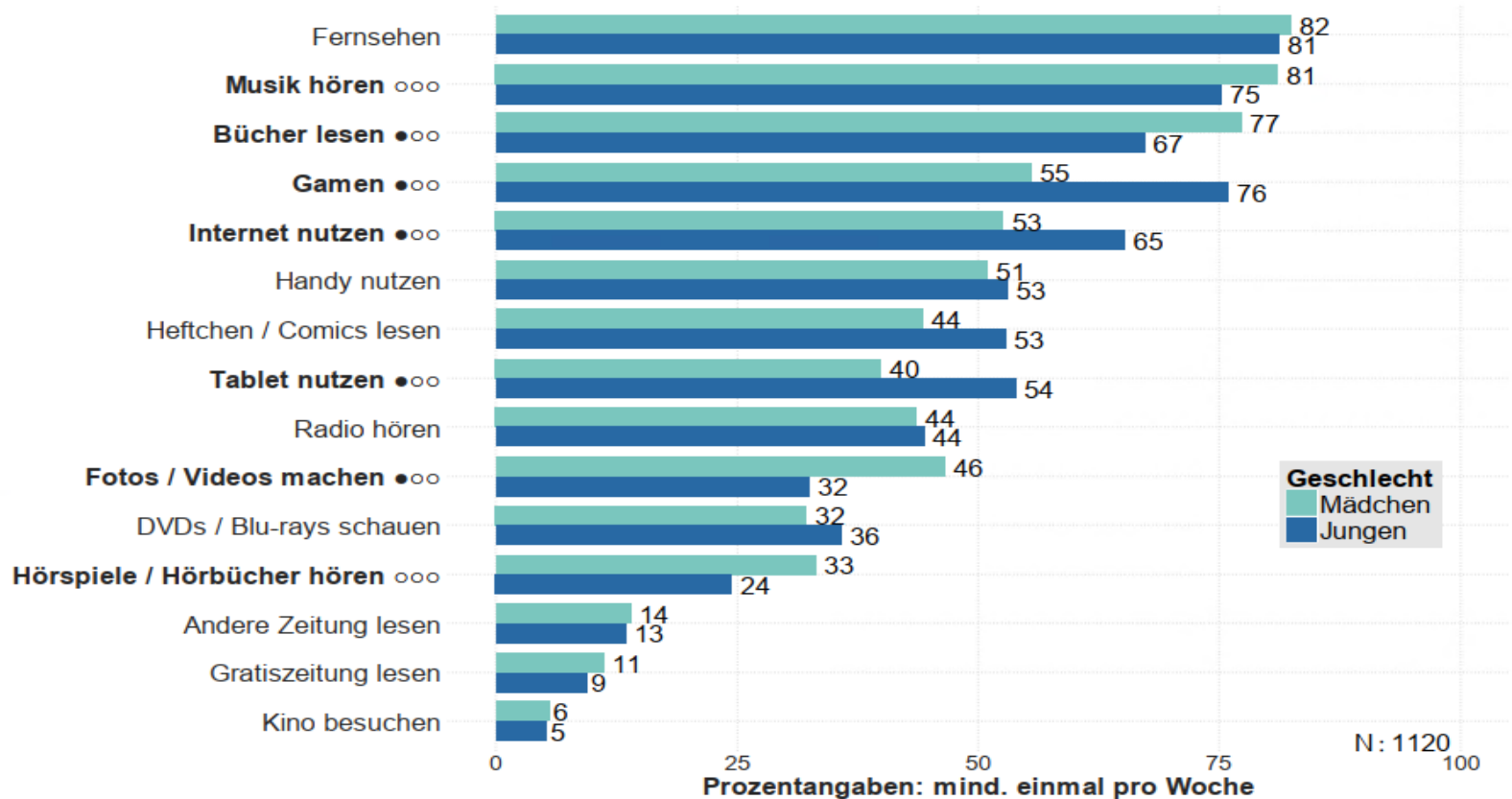
Kommunizieren

Online-Shopping

Sich informieren



# Mediennutzung nach Geschlecht (6-13jährige)



© 2017 ZHAW Medienpsychologie





# Faszination Games

- Zugehörigkeit
- Anerkennung
- Autonomie
- Sich kompetent zu fühlen
- Spass

*Suchtprävention laut & leise, Juni 2019*



# Faszination Social Medias:

**Bilder** sind die neuen **Worte**



1: Sind alle sozialen Medien für junge Mädchen?



# Risiken und Gefahren



Viren, Spyware...

Kostenfallen

Betrug (z.B.  
Phishing)

Happy Slapping



Entwicklungsstörungen



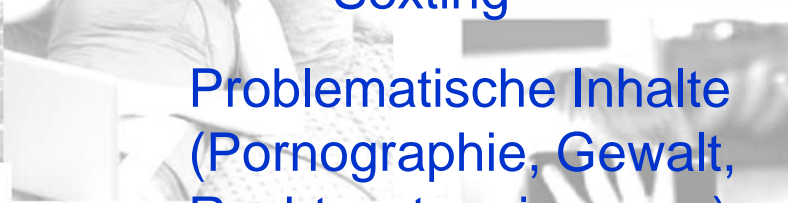
Augen-  
Haltungsschäden



Sexuelle Belästigung /  
Cybergrooming

Cybermobbing

Sexting



Problematische Inhalte  
(Pornographie, Gewalt,  
Rechtsextremismus...)



Online-Sucht

Gesetzl. Übertretungen

# Kriterien Online-Sucht

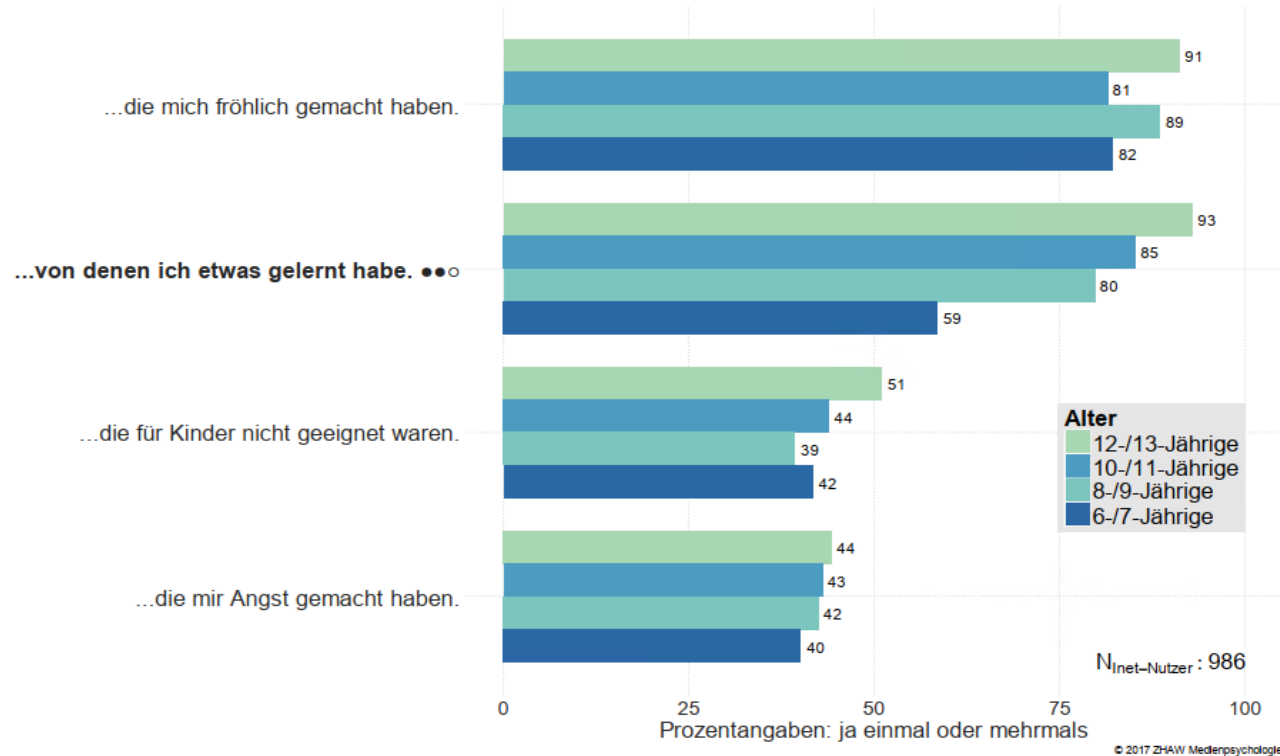
Wenn **mehrere** der folgenden Indikatoren über die Zeitdauer von **mindestens einem halben Jahr** zutreffen, liegt eine **Suchtgefährdung** vor:

- Unwiderstehlicher Zwang, online zu sein
- Die Onlinezeit nimmt laufend zu
- Nachlassende Leistungen in Schule oder Beruf
- Mehrere Versuche, sich einzuschränken, sind gescheitert
- Verheimlichung der Online-Aktivitäten und Schuldgefühle
- Unruhe und Nervosität treten auf, wenn man nicht online ist



# Schwierige Inhalte im Internet (6-13 Jahre)

Ich bin im Internet schon einmal auf Sachen gestossen ...



# Austausch 20min

- Wie geh ich mit Digitalen Medien um in der Familie?
- Welche Regeln bewähren sich und wo stehen wir an?

→ 1-2 Erkenntnisse



# ...und die Erwachsenen braucht's!



# Medienkompetenz

## technische Kompetenz

- > bedienen
- > instandhalten
- > nutzen

## Nutzungs-Kompetenz

- > Auswahl
- > Verwaltung
- > Gestaltung

## rezeptions & reflexions Kompetenz

- > kritischer Umgang
- > Informationsquellen
- > digitaler Fußsabruck
- > abschätzen Konsequenz.

## sozial & ethische Kompetenz

- > verantwortl.
- > situationsg
- > respektvoll



# Prävention bedeutet...



# Das Internet ist wie eine grosse Stadt...

- Sichere Gegenden
- Nette Leute
- Verkehrsberuhigte Zonen
- Kinderspielplätze
- Konsum
- Dunkle Ecken
- Merkwürdige Gestalten
- Gefährliche Strassen
- Rotlichtbezirke
- Kriminalität



# Ein gesunder Umgang

- Das **Mass** (gemeinsam aushandeln und planen)
- Der **Inhalt** (Alter, Temperament)
- Der **Ausgleich** (vielseitig, kreativ, Familienzeit, Offline-Zeit)

→ der Standort



# Games und Social Medias: Tipps für Eltern

[www.gamesucht.com](http://www.gamesucht.com)

- **Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Wirkung des Spiels, Films, Medienkonsums usw..** Helfen Sie mit gezielten Fragen nach der nervlichen Anstrengung des Spiels, Films etc. die **Selbstwahrnehmung** Ihres Kindes zu fördern.
- **Beobachten Sie den Zusammenhang** zwischen Medienkonsum und Einschlafschwierigkeiten / Konzentrationsschwierigkeiten / Nervosität.
- Idealerweise nach dem Spielen Sport oder Bewegung, um die aktivierte Energie zu **verarbeiten**. Sicher 1h **Pause** zwischen Spielen und zu Bett gehen.
- Machen Sie Regeln über die „**Anzahl Runden**“ und nicht über die maximale „Spieldauer“, das Spiel kann nicht pausiert werden.
- **Informieren** Sie ihr Kind über **Daten- und Persönlichkeitsschutz** (zB. Gib nie deine Handynummer an)
- [-> https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sicherheit-und-datenschutz.html](https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sicherheit-und-datenschutz.html)



# Balance herstellen / bewahren



# 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

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

Quelle: Jugend und Medien, Uni Zürich 2013



# Information und Unterstützung für Eltern und Kinder/Jugendliche

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

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

**SafeZone.ch**  
Online-Beratung zu Suchtfragen

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Onlineberatung und Jugendinformation



[www.147.ch](http://www.147.ch)

Telefon, SMS-Beratung, Chat, E-Mail



[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

Interventionsprogramm für Jugendliche



# Unterstützung vor Ort: Schulsozialarbeit

SCHUL SOZIAL ARBEIT  
Kander- und Engstligental

SCHULSOZIALARBEIT TEAM FACHSTELLEN AKTUELL KONTAKT

079 152 00 72  
**Jutta Mosimann**  
Bäuereschulen Frutigen,  
Schulen Kanderbrück, Wildi,  
Kandergrund, Kandersteg

079 151 71 85  
**Priska Flütsch**  
Adelboden,  
Reichenbach,  
Frutigen Oberstufe

Wir helfen Dir

Wir sind



<https://schulsozialarbeit-frutigen.ch/>

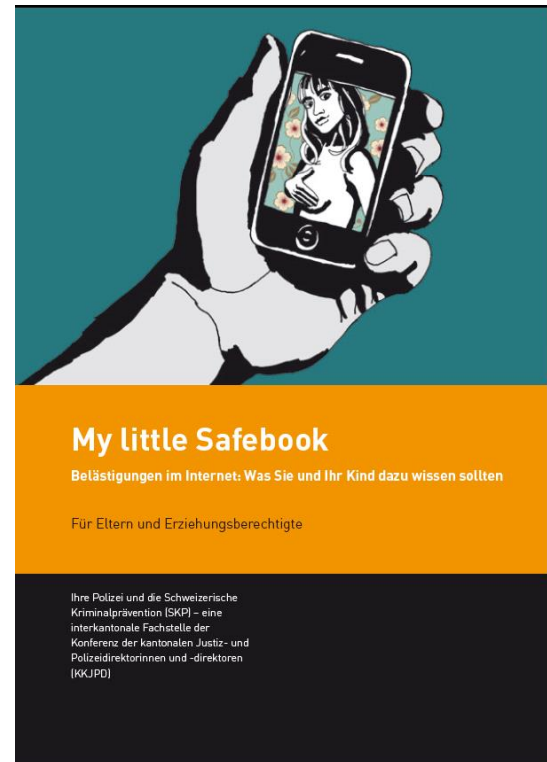




# Empfehlenswerte Broschüren



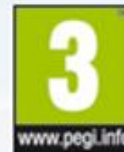
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)



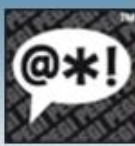
[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)



# Schwierige audiovisuelle Medieninhalte



- HOME
- Über PEGI
- Empfehlung
- Daten & Fakten
- FAQ
- Spiele suchen
- Neuigkeiten
- Kontakt
- LOGIN



Schweiz

LAND WÄHLEN

- HOME
- Umsetzung in der Schweiz
- Links
- Service
- Kontakt CH



### FAQ

Sie Haben Fragen zu den Alterseinstufungen? Hier finden Sie Antworten. [Weiter lesen...](#)

<https://pegi.info/de>

# Kreativer und verantwortungsvoller Umgang

## Kreative Kinder

<https://www.schau-hin.info/grundlagen/kreativ-mit-medien>

## Familienleben – kreativ als Familie

<https://www.familienleben.ch/kind/digitales-leben/digitale-medien-inspirationen-fuer-kreative-familienprojekte-5009>

## Jugend&Medien Schweiz

<https://www.jugendundmedien.ch/medienkompetenz-foerdern/eltern-familie.html>



# Noch Fragen?

- Linkliste
- Broschüren
- Literatur

Elvira Bühlmann, Soziokulturelle Animatorin FH

Fachmitarbeiterin Prävention

Berner Gesundheit

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)



# ◀ Richtwerte Bildschirmzeiten

## Alter

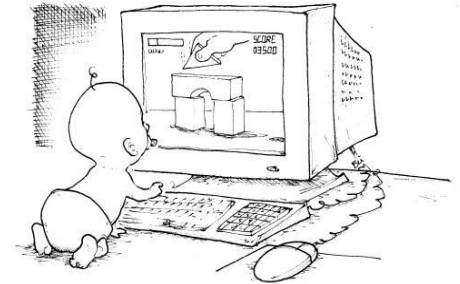
## Dauer

|                 |   |
|-----------------|---|
| bis 3 Jahre     | Konsum grundsätzlich nicht empfohlen        |
| 4 bis 6 Jahre   | ca. 30 Minuten in Begleitung                |
| 7 bis 10 Jahre  | ca. 60 Minuten                              |
| 11 bis 13 Jahre | ca. 90 Minuten                              |
| ab 14 Jahren    | Gemeinsam vereinbartes Zeitbudget pro Woche |



# 3-6-9-12-Faustregel

- Kein Bildschirm unter 3 Jahren
- Keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
- Kein Internet vor 9 Jahren
- Kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12 Jahren



# Medienalltag in der Familie

1. Begleiten ist besser als Verbote
2. Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder
3. 3-6-9-12 Faustregeln  
(Bildschirm, Spielkonsole, Internet, unbeaufsichtigtes Internet)
4. TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer
5. Beachten Sie Altersfreigaben



# Medienalltag in der Familie

6. Bildschirmzeiten festlegen:  
Klare Regeln / Gewohnheiten üben
7. Balance zwischen medialer und non-medialer  
Freizeitgestaltung
8. Vorsicht mit privaten Daten im Netz
9. Offene Gespräche (sind besser als Filtersoftware)

