



Immer online?!
Einen verantwortungsvollen
Umgang mit digitalen Medien
fördern

20. Mai 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

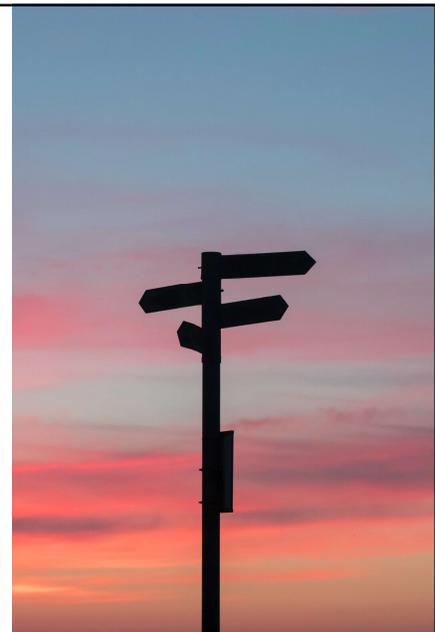
- 4 Regionalzentren und Mediotheken
- 15 Beratungsstandorte

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Programm

- Kinder/Jugendliche und digitale Medien:
Mediennutzung
Chancen und Risiken
- Austausch / Diskussion in Gruppen
- Anregungen zum sinnvollen Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag
- Medienerziehung als gemeinsame Aufgabe: Eltern und Schule
- Weiterführende Informationen und Materialien



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



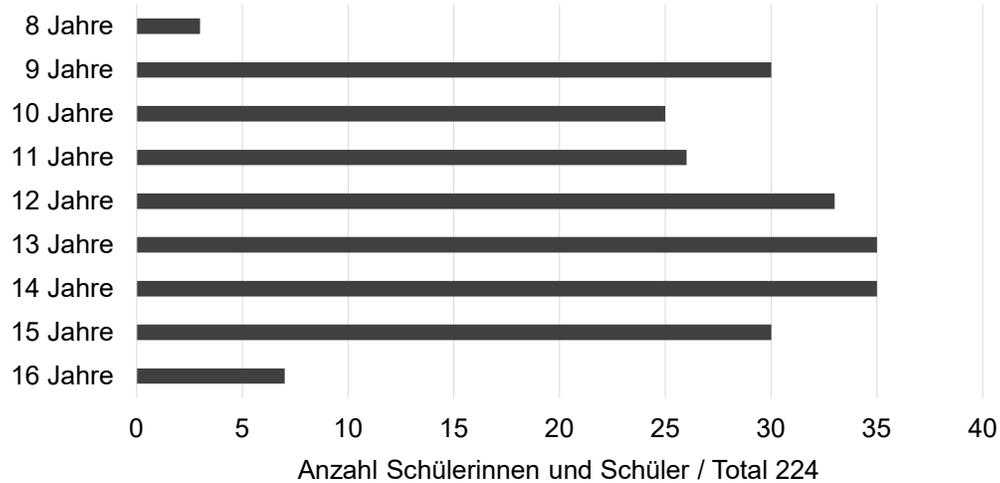
Mediennutzung Schule Laupen

- Befragung der 3. - 9. Klassen
- 224 SuS haben teilgenommen
- Angaben sind anonym

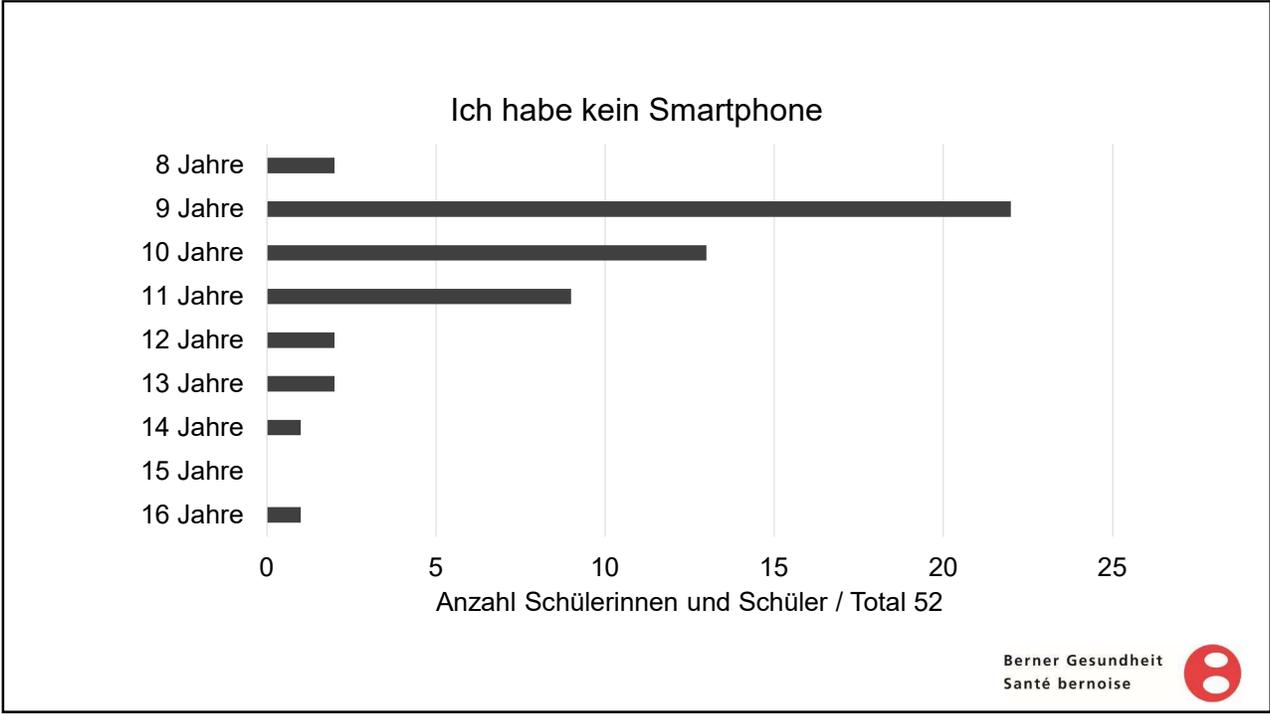
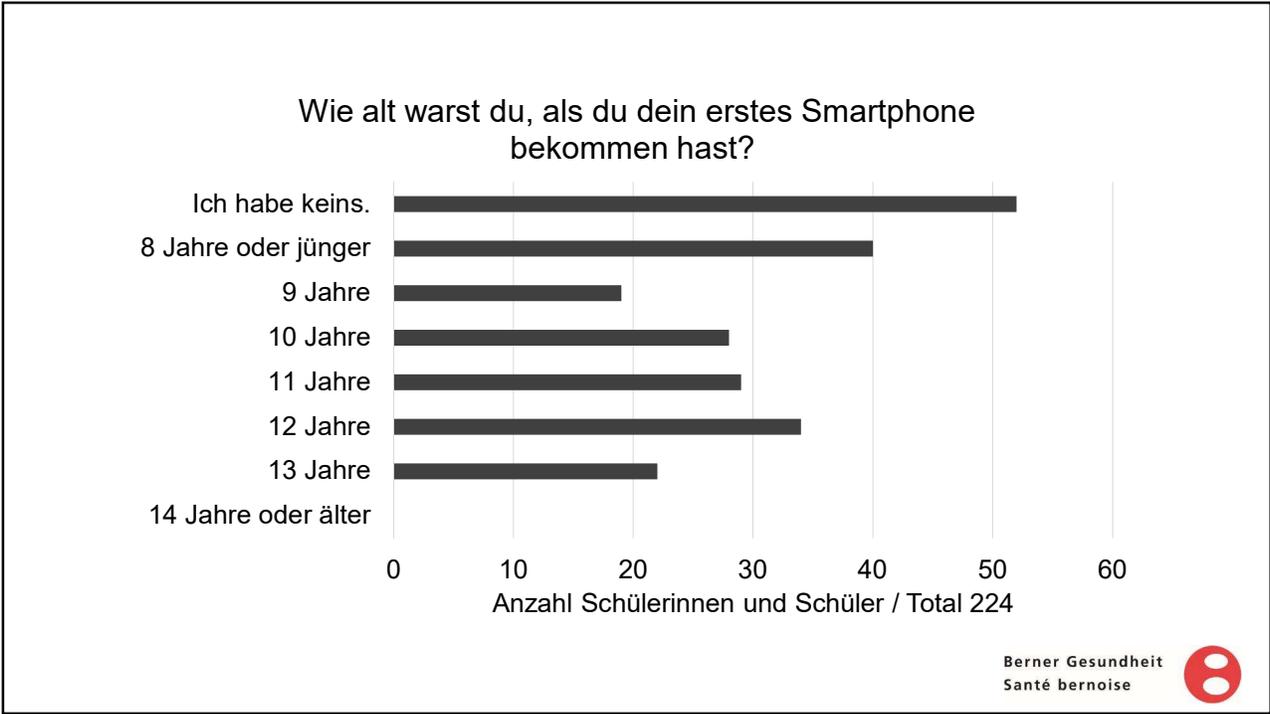


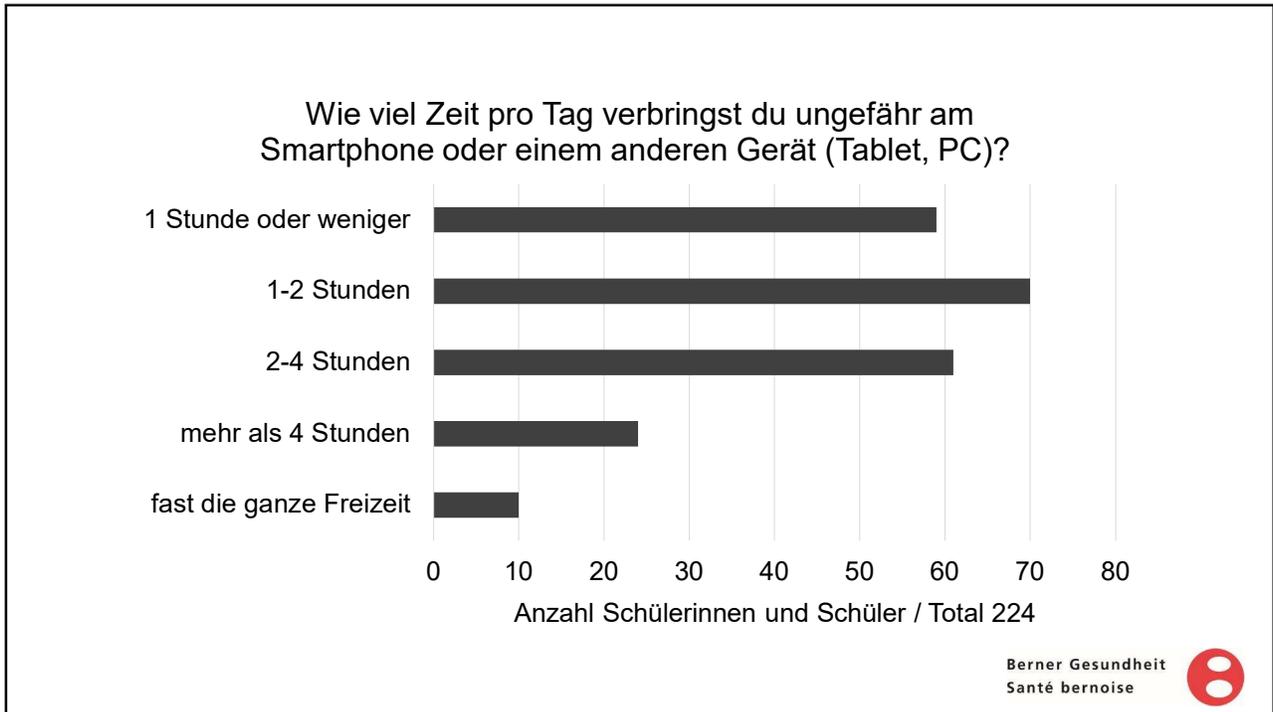
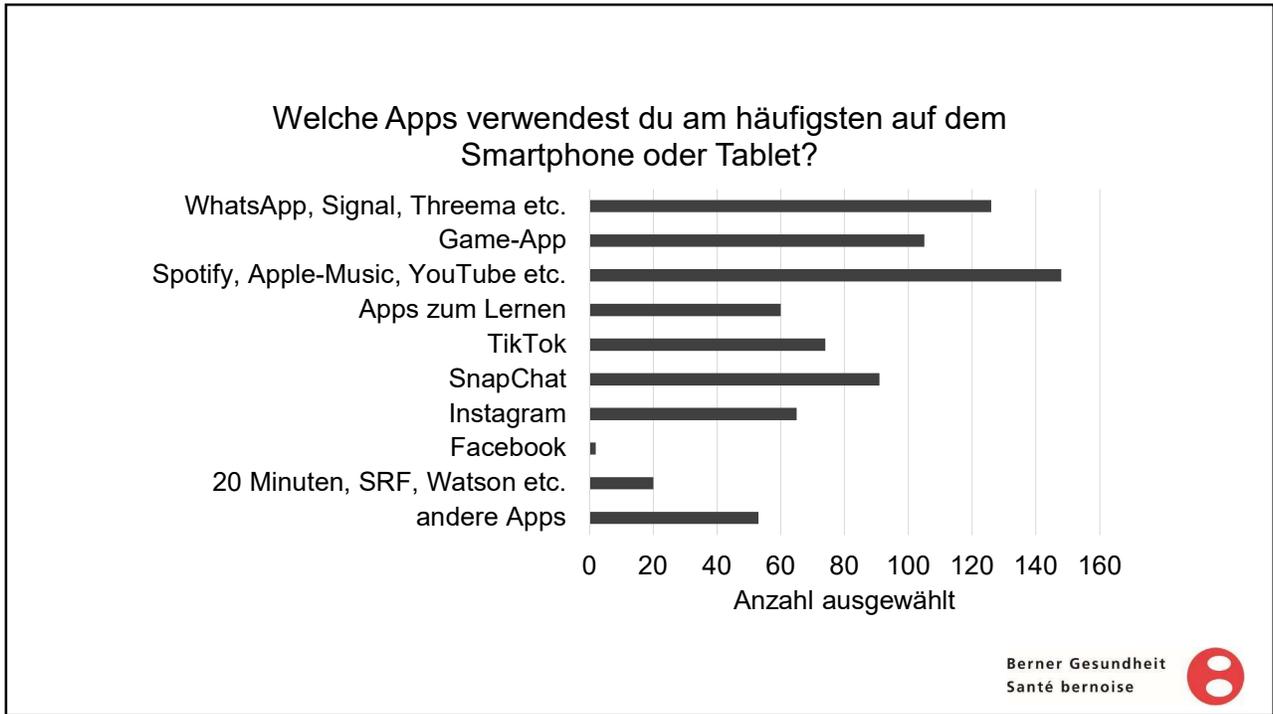
Berner Gesundheit
Santé bernoise 

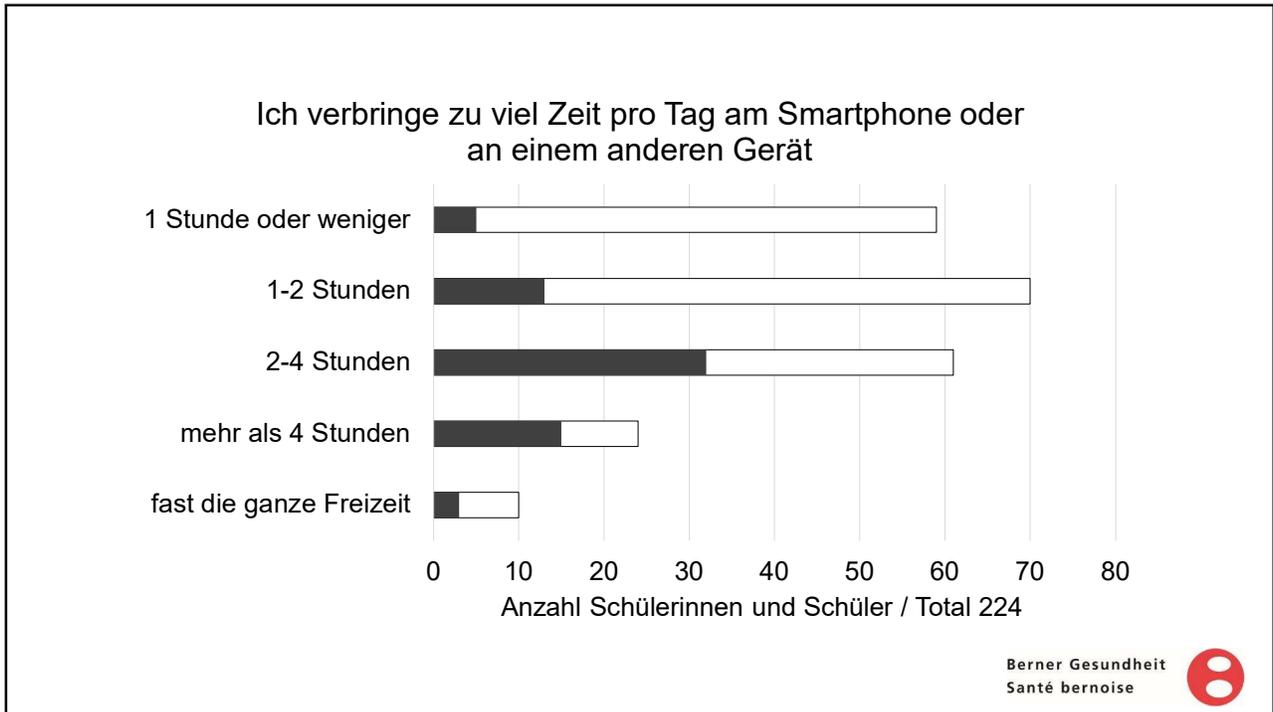
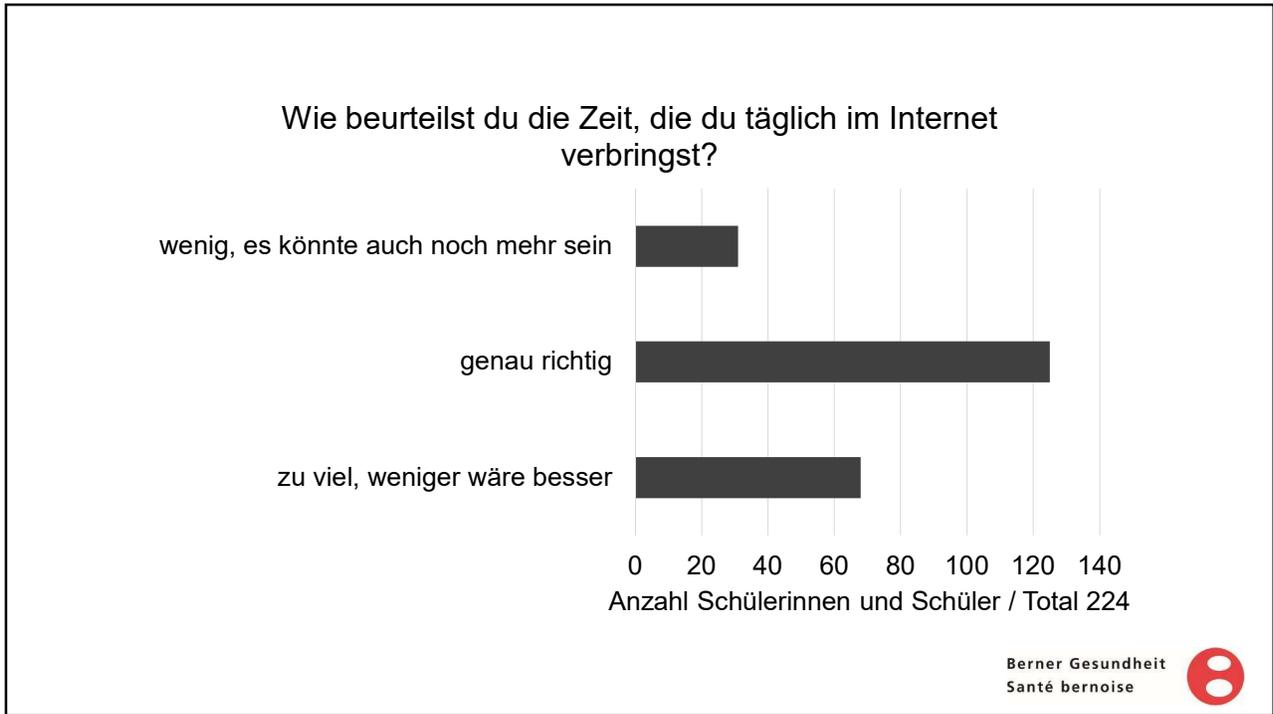
Wie alt bist du?

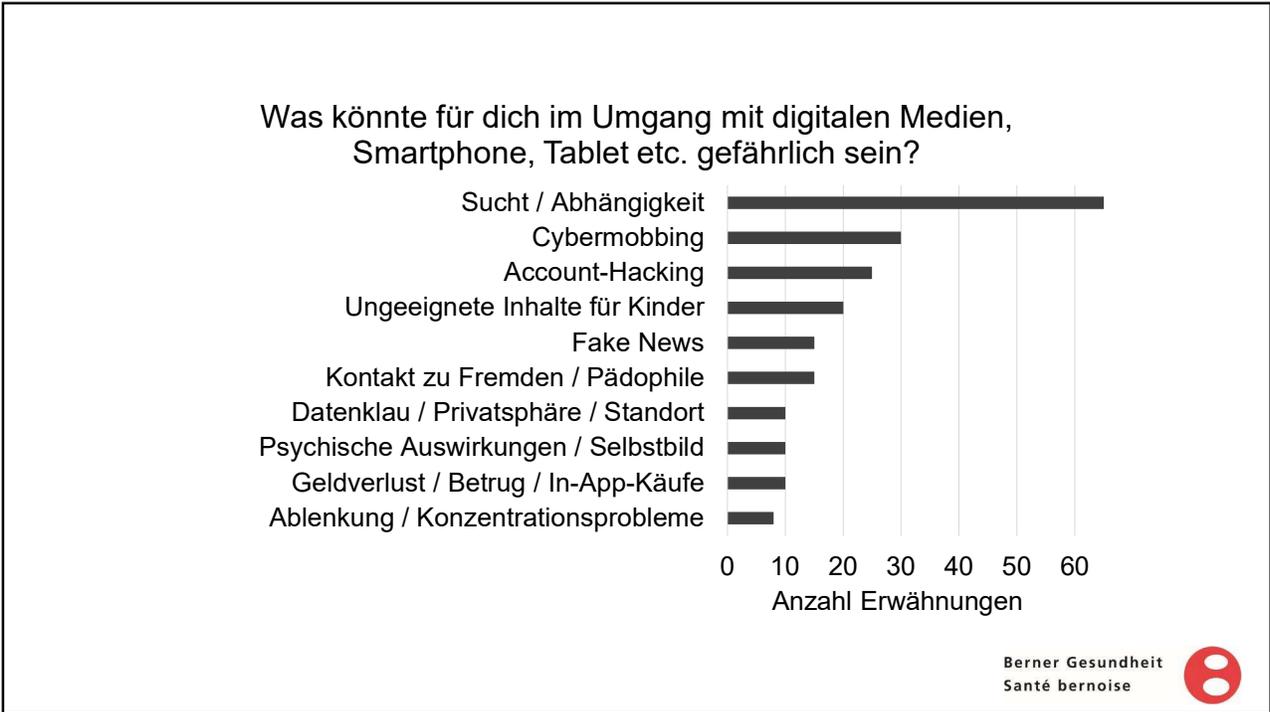
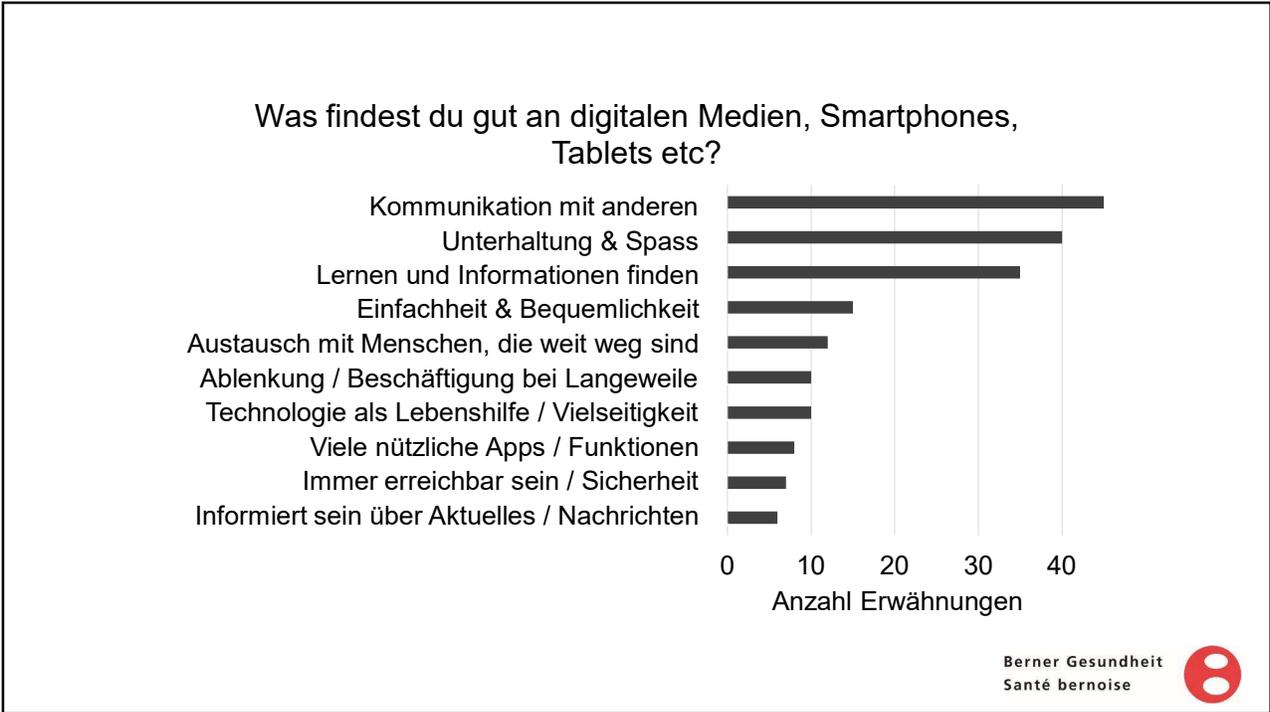


Berner Gesundheit
Santé bernoise 









Faszination digitale Medien

- Sich selbstwirksam erleben
- Neugier und Entdeckung der Welt
- Eintauchen in Fantasiewelten
- Auseinandersetzung mit Entwicklungsthemen (z.B. Alleinsein und Trennung, Gerechtigkeit und Moral, Tod und Sterben, Kleinsein und Grosswerden...)



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Bedürfnisse von Jugendlichen

Möglichkeiten der digitalen Medien

Erlebnisorientierung

Wunsch nach **Zugehörigkeit**

Streben nach **Status**

Streben nach **Freiheit/Unabhängigkeit**

Umgang mit **Sexualität**

Entwicklung der eigenen **Identität**



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Risiken und Gefahren

Viren, Spyware...

Sexuelle Belästigung, Cybergrooming

Kostenfallen

Entwicklungsrisiken

Betrug (z.B. Phishing)

Sexting

Cybermobbing

Reizüberflutung

Gesetzl. Übertretungen

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

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

«Online-Sucht»

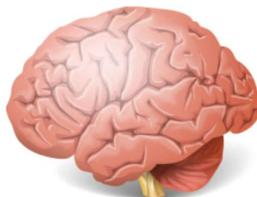
Berner Gesundheit
Santé bernoise

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



Fragen für die Diskussion in Gruppen

Wie können wir als Eltern unsere **Kinder und Jugendlichen unterstützen**, einen risikoarmen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln?

Welche **Strategien und Regeln** haben wir zu Hause für den Umgang mit digitalen Medien? Was hat sich bewährt?



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



Probleme melden ohne «Schimpfis»

- Jokerkarte: «Ich möchte dir etwas erzählen aber du darfst nicht schimpfen»
- Hilfesuche würdigen
- Ereignisse in sich abschliessen



Vgl. www.zischtig.ch, 2021

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Bsp. Regelkarte



Regeln fürs Jugendalter: Einfach, konkret und überschaubar

Vgl. www.zischtig.ch, 2021

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Balance herstellen / behalten



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Medienerziehung als gemeinsame Aufgabe

SCHULE  Elternrat
schulelaupen.ch **LAUPEN**

Berner Gesundheit
Santé bernoise

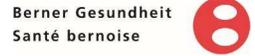


Medien im Lehrplan

1 | Medien

- 1. Die Schülerinnen und Schüler können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten.
- 2. Die Schülerinnen und Schüler können Medien und Medienbeiträge entschlüsseln, reflektieren und nutzen.
- 3. Die Schülerinnen und Schüler können Gedanken, Meinungen, Erfahrungen und Wissen in Medienbeiträge umsetzen und unter Einbezug der Gesetze, Regeln und Wertesysteme auch veröffentlichen.
- 4. Die Schülerinnen und Schüler können Medien interaktiv nutzen sowie mit anderen kommunizieren und kooperieren.

[Lehrplan 21](#)



Medien im Lehrplan

1 Die Schülerinnen und Schüler können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten.

MI.1.1 Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	<p>a » können sich über Erfahrungen in ihrer unmittelbaren Umwelt, über Medienerfahrungen sowie Erfahrungen in virtuellen Lebensräumen austauschen und über ihre Mediennutzung sprechen (z.B. Naturerlebnis, Spielplatz, Film, Fernsehen, Bilderbuch, Hörspiel, Lernprogramm).</p> <p style="text-align: right;">D.4.C.1.a</p>
2	<p>b » können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.</p> <p>c » können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).</p> <p style="text-align: right;">NMG.7.1.a</p>
3	<p>d » können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln (z.B. Netiquette, Werte in virtuellen Welten).</p> <p>e » können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).</p> <p>» können Verflechtungen und Wechselwirkungen zwischen physischer Umwelt, medialen und virtuellen Lebensräumen erkennen und für das eigene Verhalten einbeziehen (z.B. soziale Netzwerke und ihre Konsequenzen im realen Leben).</p>

Medien im Lehrplan

4 Die Schülerinnen und Schüler können Medien interaktiv nutzen sowie mit anderen kommunizieren und kooperieren.

MI.1.4

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können mittels Medien bestehende Kontakte pflegen und sich austauschen (z.B. Telefon, Brief).	D.3.C.1.c MI
2	b	» können Medien für gemeinsames Arbeiten und für Meinungsaustausch einsetzen und dabei die Sicherheitsregeln befolgen.	
3	c	» können mittels Medien kommunizieren und dabei die Sicherheits- und Verhaltensregeln befolgen.	MI
3	d	» können Medien gezielt für kooperatives Lernen nutzen.	D.4.D.1.f
3	e	» können Medien zur Veröffentlichung eigener Ideen und Meinungen nutzen und das Zielpublikum zu Rückmeldungen motivieren.	
3	f	» können kooperative Werkzeuge anpassen und für gemeinsames Arbeiten, Meinungsaustausch, Kommunikation sowie zum Publizieren einsetzen (z.B. Blog, Wiki).	MI

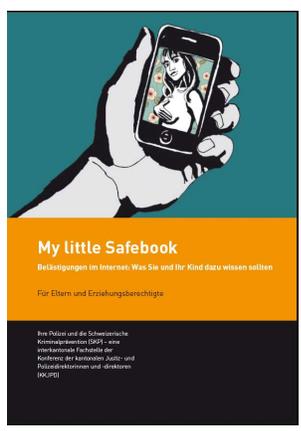
Aus dem Schulalltag

- Medientagebuch 5./6. Kl.
- Mediennutzung reflektieren und differenzieren (Arbeitsgerät vs. Unterhaltung)
- Regelung Handy / Smartwatches
 - Zyklus 1 und 2: Das Handy und andere elektronische Geräte bleiben zu Hause
 - Zyklus 3: Schüler:innen dürfen das Handy dabeihaben, aber es darf auf dem ganzen Schulareal nicht benutzt werden.
 - → Aktuell in Diskussion...
- Pers. I pads ab 5.Kl. = Arbeitsgerät (gesperrte Seiten)
- Präventionsprojekte (SSA/Polizei)
- Angebote / Erfahrungen SSA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Empfehlenswerte Broschüren



Berner Gesundheit
Santé bernoise

Smartphone-Checkliste

Hilfreiche Checkliste: WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DAS ERSTE EIGENE SMARTPHONE?

Das erste Smartphone ist oft eine Antwort für Diskussionen, die nachfolgende Checkliste mit Hintergrundwissen und klugen Tipps soll Eltern beim Entscheidern des ersten eigenen Smartphones für das Kind oder den Jugendlichen helfen.

Gut zu wissen
Es gibt nicht die optimale Zahl an Jahren, ab der ein Kind oder ein Jugendlicher ein Smartphone erhalten sollte. Jedes Kind ist anders und hat unterschiedliche Reifezeiten. Entscheidend ist die Reife des Kindes, die Fähigkeit, verantwortungsvoll mit dem Smartphone umzugehen, und die Unterstützung der Eltern. Ein Smartphone ist ein Werkzeug, das richtig genutzt werden kann und das richtig missbraucht werden kann. Es ist ein Werkzeug, das die Kommunikation und den Kontakt mit anderen erleichtert, aber auch die Isolation und den Kontaktverlust fördern kann.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?
Es gibt keine einfache Antwort. Es hängt von der Reife des Kindes, der Unterstützung der Eltern, der Verfügbarkeit eines Smartphones und der Notwendigkeit eines Smartphones ab. Ein Smartphone ist ein Werkzeug, das die Kommunikation und den Kontakt mit anderen erleichtert, aber auch die Isolation und den Kontaktverlust fördern kann.

Tipps zum ersten eigenen Smartphone
Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Privatsphäre, Datenschutz und was es wichtig ist, dass es sich an die Internetregeln erinnert. Ein Smartphone ist ein Werkzeug, das die Kommunikation und den Kontakt mit anderen erleichtert, aber auch die Isolation und den Kontaktverlust fördern kann.

PRODUZENTUR



- ✓ CHECKLISTE**
- Wir haben in der Familie über Mein und Zweck des Smartphones gesprochen.
 - Wir haben in unserer Familie besprochen und festgelegt, was uns im Umgang mit digitalen Medien wichtig ist.
 - Wir haben uns über die Verantwortlichkeiten des Geräte, die eventuellen Ausnahmen sowie den Umgang mit Apps-Akka gesprochen.
 - Wir haben gemeinsam mit dem Kind Regeln zur Handhabung vereinbart und die Konsequenzen bei einem Regelverstoß besprochen.
 - Die Erwachsenenregeln der Elternfamilien haben wir gemeinsam mit dem Kind diskutiert und festgelegt.
 - Wir sind uns bewusst, dass auch Kinder ein Recht auf Privatsphäre haben und nehmen es ihnen selbst keine Handlungen ohne die Wissen anderer Kinder vor.
 - Unser Kind kann den Unterschied zwischen online und offline und wir haben gemeinsam besprochen, welche Informationen, Fotos oder Videos im Netz gestellt werden können und welche besser nicht geteilt werden können. Wir sind uns bewusst, dass wir zu sozialen Medien gehen werden können. Später kann man dem Kind Schritt für Schritt mehr Verantwortung übertragen.
 - Wir haben mit unserem Kind über die Auswirkungen von Cybermobbing und einer ungewollten Umgang im Internet diskutiert.
 - Unser Kind weiß, dass es im Internet Menschen begegnen kann, die keine guten Absichten haben. Es weiß, dass es bei Kontakten mit fremden Menschen vorsichtig sein muss. Bevor es jemandem persönlich begegnet, überprüft es die Identität. Eltern sind sich bewusst, dass es sich nicht um eine Waise mit Online-Datenverkehr handeln darf.
 - Die entsprechenden Bedingungen über Gebühren im Netz sowie unser Kind, dass es jederzeit in uns helfen kann. Es kann Hilfe holen, Meldeoptionen und Blockierungsoptionen, ist sich der Risiken und was es Hilfe erhalten kann.
- PRODUZENTUR**

<https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen/smartphone-checkliste>

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Altersempfehlung Medieninhalte

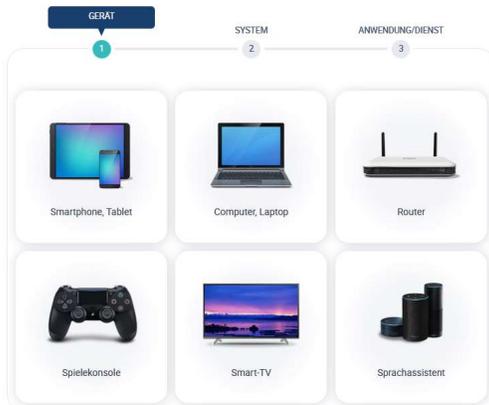


<https://pegi.info/de>

Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Technischer Jugendmedienschutz

Wählen Sie Anleitungen zu den Geräten, Diensten und Apps Ihres Kindes



<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.bernergesundheits.ch/themen/digitalemedien/>

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

Hilfestellung:

Berner Gesundheit, Elternberatung: www.bernergesundheits.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

