



Faszination virtuelle Welt


Einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien fördern


2. Mai 2023 Ursina Bill

Berner Gesundheit Santé bernoise 

Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
 - 4 Regionalzentren
 - 15 Beratungsstandorte
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Berner Gesundheit Santé bernoise 

Programm

- Chancen und Risiken
- Kinder und digitale Medien
- Austausch / Diskussion in Gruppen
- Anregungen zum sinnvollen Umgang mit digitalen Medien
- Weiterführende Informationen und Materialien



Inputs – Austausch – Fragen beantworten

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kinder/Jugendliche und digitale Medien



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Murmelrunde

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



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

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Risiken und Gefahren

Viren, Spyware...

Kostenfallen

Betrug (z.B. Phishing)

Gesetzl. Übertretungen

Sexuelle Belästigung, Cybergrooming

Cybermobbing

Sexting

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

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

Online-Sucht

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Risiken und Gefahren

- Reizüberflutung
- Ungeeignete Inhalte
- Entwicklungsrisiken bei übermässigem Konsum

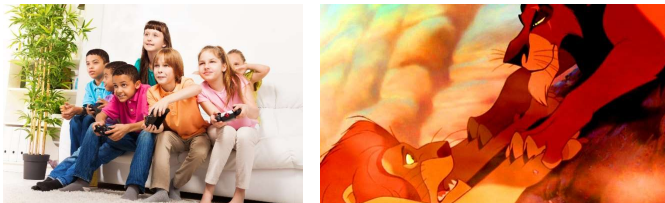


Berner Gesundheit
Santé bernoise



Faszination digitale Medien

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



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	

→ Digitale Medien als Mittel zum Zweck

Berner Gesundheit
Santé bernoise



MIKE Studie 2021

JACOBS
FOUNDATION



zhaw
Angewandte
Psychologie

M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Beliebteste Freizeitbeschäftigungen



Abbildung 7: Beliebteste Freizeitaktivitäten

Quelle: MIKE Studie, 2021

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Beliebteste Apps



Abbildung 31: Beliebteste Apps

Quelle: MIKE Studie, 2021

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Gerätebesitz

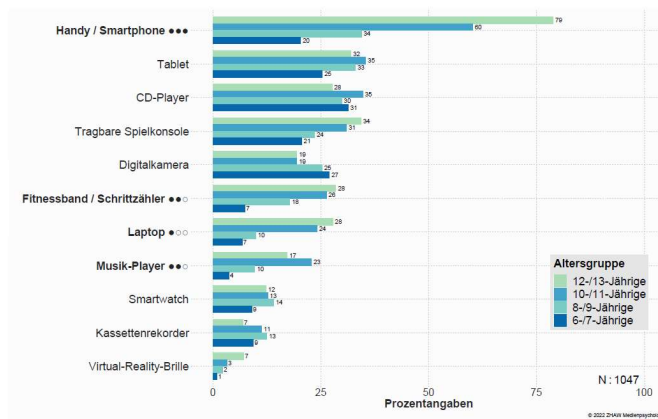


Abbildung 17: Gerätebesitz nach Alter

Quelle: MIKE Studie, 2021

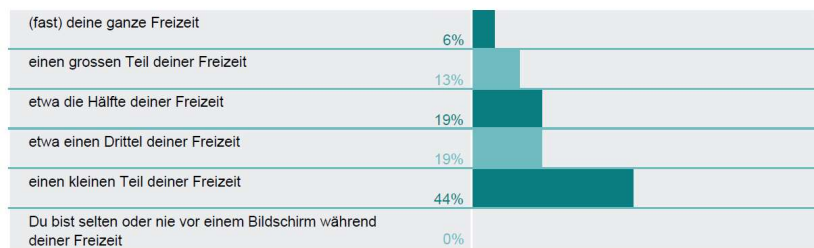
Berner Gesundheit
Santé bernoise



Ergebnisse Attiswil

Für Alle: Vor dem Bildschirm (TV, Computer, Smartphone...) verbringst du...

Alle Teilnehmer*innen (N=16)



Berner Gesundheit
Santé bernoise

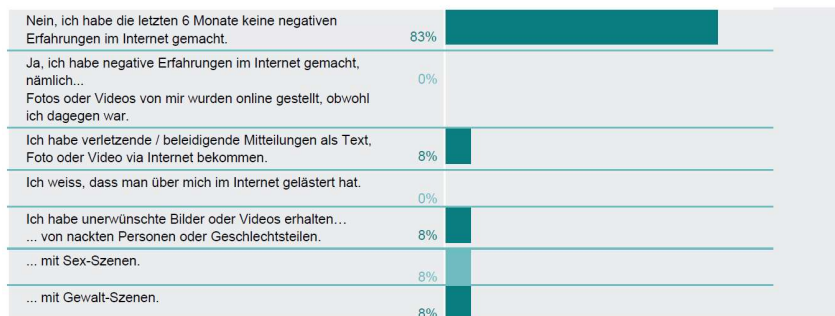


Ergebnisse Attiswil

Für Internet-Nutzer/-innen: Hast du die letzten 6 Monate negative Erfahrungen im Internet gemacht?

Alle Teilnehmer*innen (N=12)

4 Personen haben angegeben: Ich nutze Internet nie oder selten



Berner Gesundheit
Santé bernoise

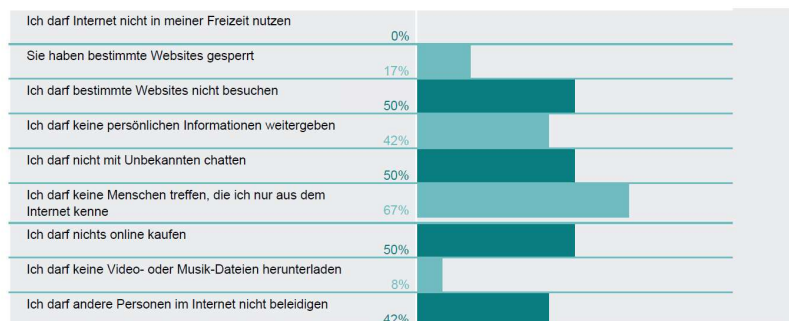


Ergebnisse Attiswil

Für Internet-Nutzer/-innen: Welche Nutzungsregeln fürs Internet haben deine Eltern festgelegt?

Alle Teilnehmer*innen (N=12)

4 Personen haben angegeben: Ich nutze Internet nie oder selten



Berner Gesundheit
Santé bernoise

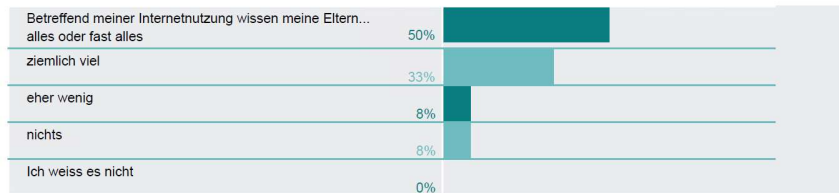


Ergebnisse Attiswil

Für Internet-Nutzer/-innen: Wie viel glaubst du wissen deine Eltern über das, was du im Internet tust?

Alle Teilnehmer*innen (N=12)

4 Personen haben angegeben: Ich nutze Internet nie oder selten



Austausch in Gruppen



- Wie können wir als Eltern unsere **Kinder 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?



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



Balance herstellen / behalten



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 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

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



Quelle: Jugend und Medien, 2013

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Altersempfehlung Medieninhalte

PEGI Pan European Game Information

3 7 12 16 18
www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info

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>

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Empfehlenswerte Broschüren

zhaw Angewandte Psychologie

JUGEND UND MEDIEN

Für Eltern und Fachpersonen

MEDIENKOMPETENZ
Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

My little Safebook
Beteiligungen im Internet: Was Sie und Ihr Kind dazu wissen sollten
Für Eltern und Erziehungsberufte

Ihre Polizei und die Schweizerische Kriminalpolizei (SKP) in ihrer empfohlenen Fachstelle der Kantone der Kantone Aargau, Appenzell A. u. S., Appenzell O. u. S., Glarus, Graubünden, Jura, Ob- und Nidwalden, Schaffhausen, Solothurn, Thurgau, Uri, Valais, Vaud, Zug und Zürich

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Linkliste



Linksammlung *Digitale Medien*

Autor: praevention@beges.ch

Informationen, allgemein	
www.jugendundmedien.ch	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.
https://www.saferinternet.at/	Saferinternet.at unterstützt vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Bereich für Familien u.a. mit Technischen Massnahmen, ...
Jugendschutz und päd. Empfehlungen für Games und Apps	
www.pegi.info	Altersempfehlungen für Spiele; für den EU-Raum konzipiert, auch für die Schweiz relevant.
www.usk.de	USK Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle:



Schulsozialarbeit

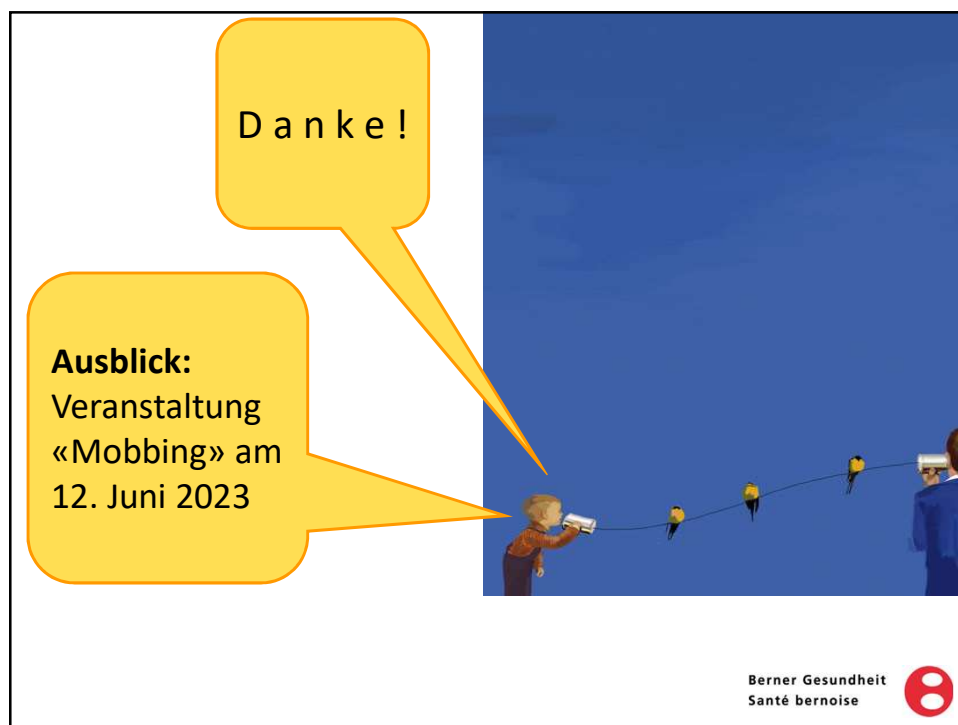
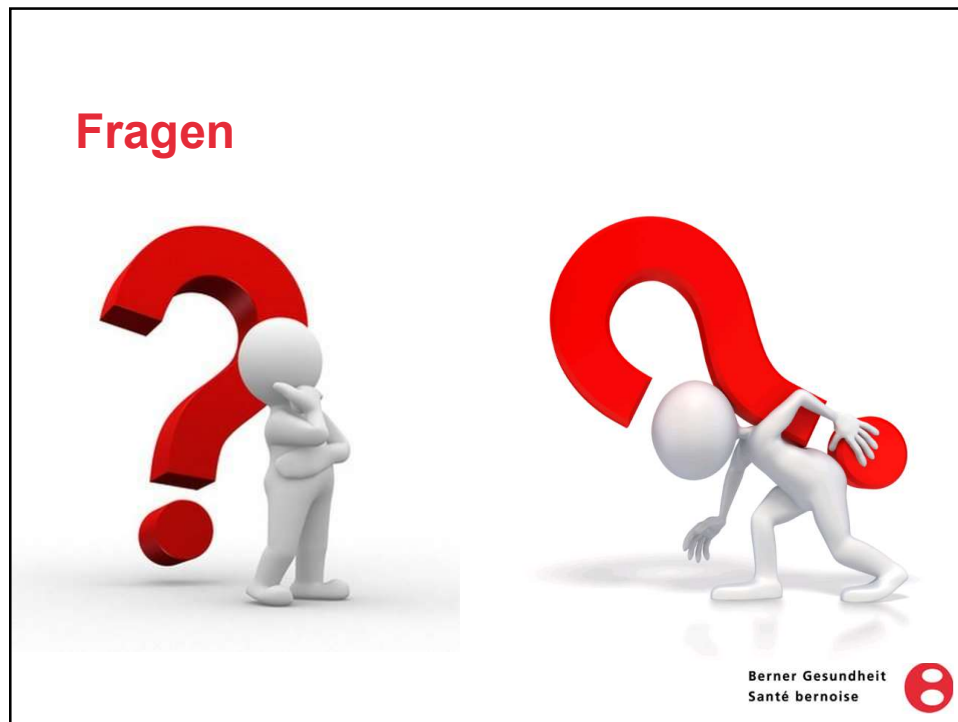


Ansprechpersonen für die Lehrpersonen, die Schulleitung und die Erziehungsberechtigten



Jakob Keller
 T. 078 480 02 35
jakob.keller@schoio.ch
 Donnerstag 11.00 Uhr bis 12.00





Kontakt

Berner Gesundheit
Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheits.ch

Ursina Bill
Fachmitarbeiterin Prävention

031 370 70 50

ursina.bill@beges.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

