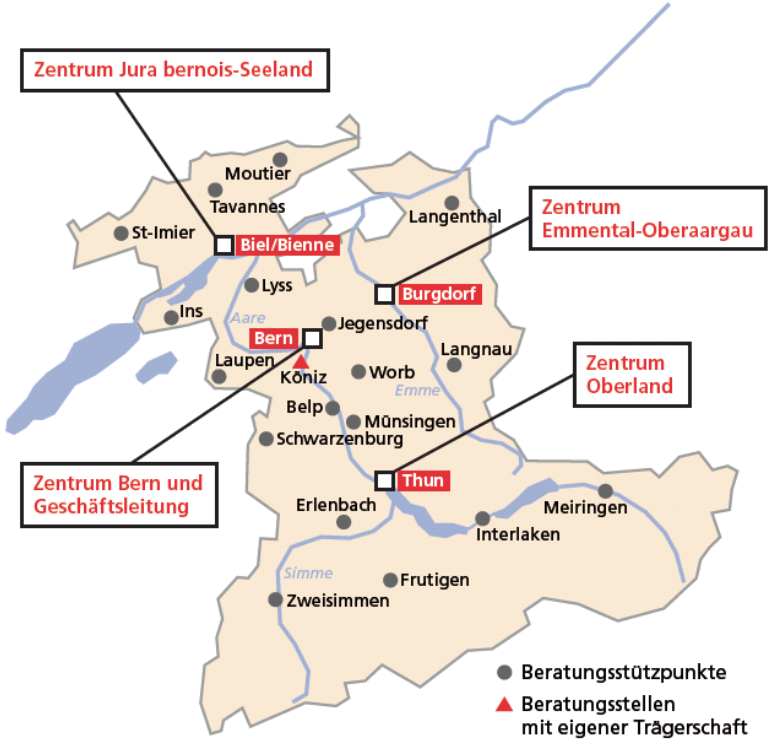
Digitale Medien Eltern

Ein gesunder Umgang mit Digitalen Medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Überall in Ihrer Nähe



Suchtberatung und -therapie

Gesundheitsförderung und Prävention

Sexualpädagogik

Mediothek in allen 4 Regionalzentren

Programm

- Zahlen&Fakten zu Kinder/Jugendlichen und digitale Medien in der Schweiz und in Deutschland
- Chancen und Risiken
- Was nimmt die Schulsozialarbeit Langnau wahr?
- Austausch in Gruppen
- Anregungen zum sinnvollen Umgang mit digitalen Medien
- Weiterführende Informationen und Materialien

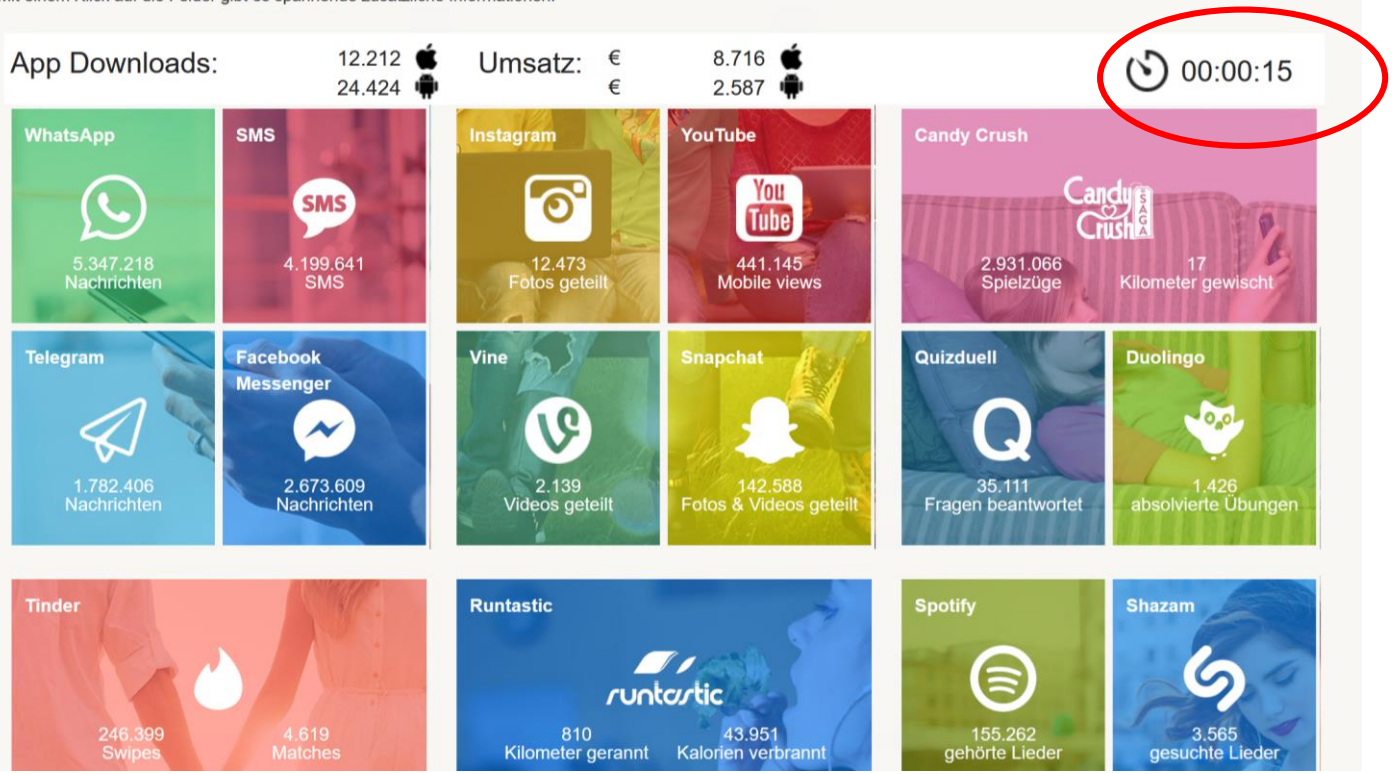
Inputs – Austausch – Fragen beantworten

…und die Erwachsenen braucht's!

App-Nutzung weltweit…

Durchschnittlich verbringen wir 2 Stunden und 42 Minuten täglich mit unserem Smartphone. Wir schreiben Nachrichten, posten Fotos und Kommentare, Spielen, Lernen, Bestellen und Verlieben uns sogar. Was das in Echtzeit bedeutet, zeigt unsere Infografik!

Mit einem Klick auf die Felder gibt es spannende zusätzliche Informationen.



http://www.kaufda.de/info/apps-in-echtzeit/

Medien in der Familie

„In der Regel ist die Familie der Ort, an dem Kinder erste Medienerfahrungen machen.“

„Für Eltern ist es somit eine gute Ausgangslage…genau hinzuschauen und Verständnis für ihr Kind zu entwickeln,

wie, wann und welche Medien es nutzt.“

Quelle: Werkstattbuch Medienerziehung, 2016

Zahlen und Fakten aus der Schweiz und Deutschland

JACOBS FOUNDATION

zh aw Angewandte Psychologie

JAMES-Studie 2022

Mädchen sind Trendsetterinnen bei sozialen Netzwerk

Bei den breit genutzten so
die Trends. Sie steigen frü
als Jungen, wie die JAMES

Jungs gamen dafür häufig
Games. Mädchen steigen
Jungen und werden damit
aktuell TikTok und Pinteres
schon bei Instagram der F

JAMES-Studie CH 2022

MiKE

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

MIKE-STUDIE CH 2019

FSM

Jugendmedienschutzindex:
Der Umgang mit onlinebezogenen Risiken

Ergebnisse der Befragung
von Kindern, Jugendlichen und Eltern

Niels Brüggen, Stephan Dreyer
Christa Gebel, Claudia Lampert,
Achim Lauber, Kira Thiel

JFF

LEIBNIZ-INSTITUT FÜR MEDIENFORSCHUNG HANS-BREDOW-INSTITUT

Herausgegeben von der FSM – Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Dienstanbieter e.V. (2022)

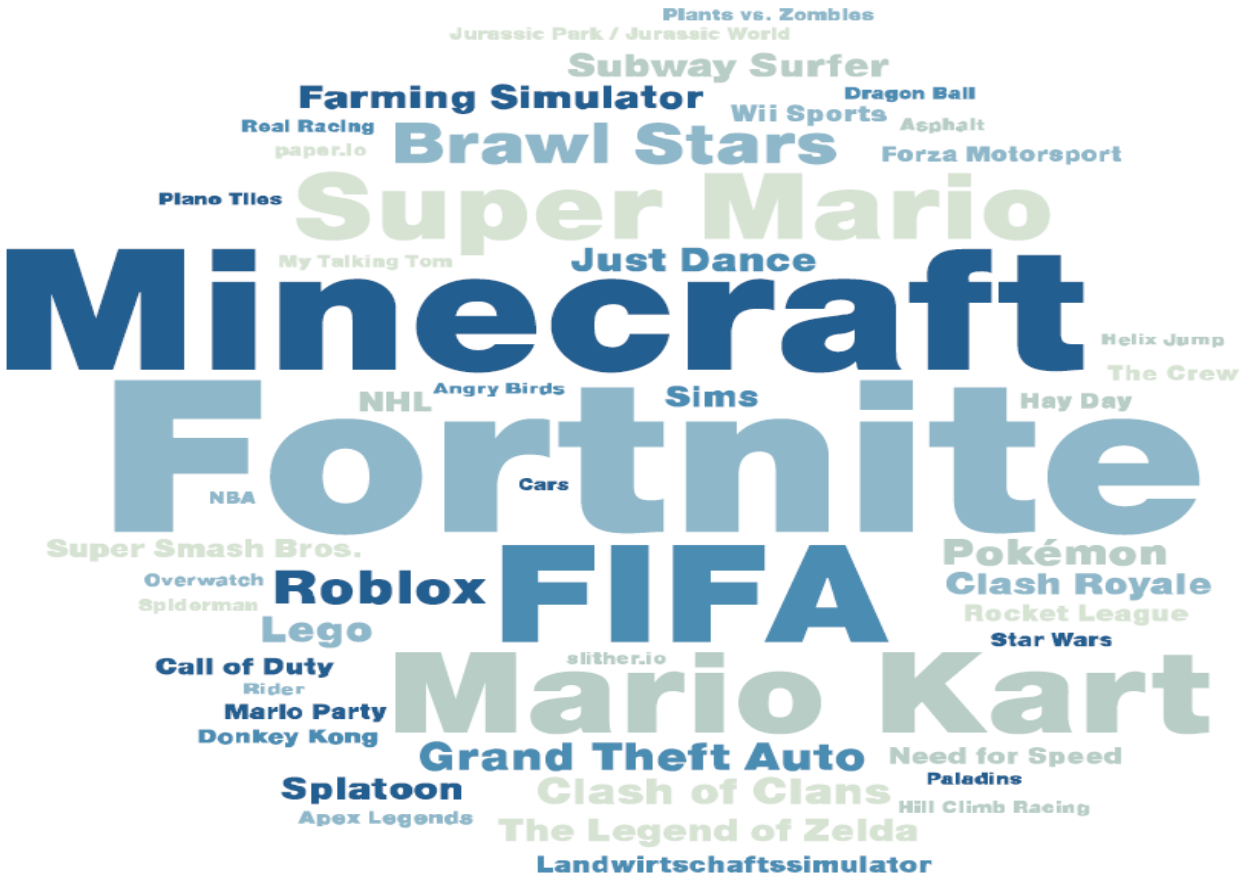
Jugendmedienschutzindex DE 2022

Liebste Freizeitbeschäftigung 6-12J

2017

2019

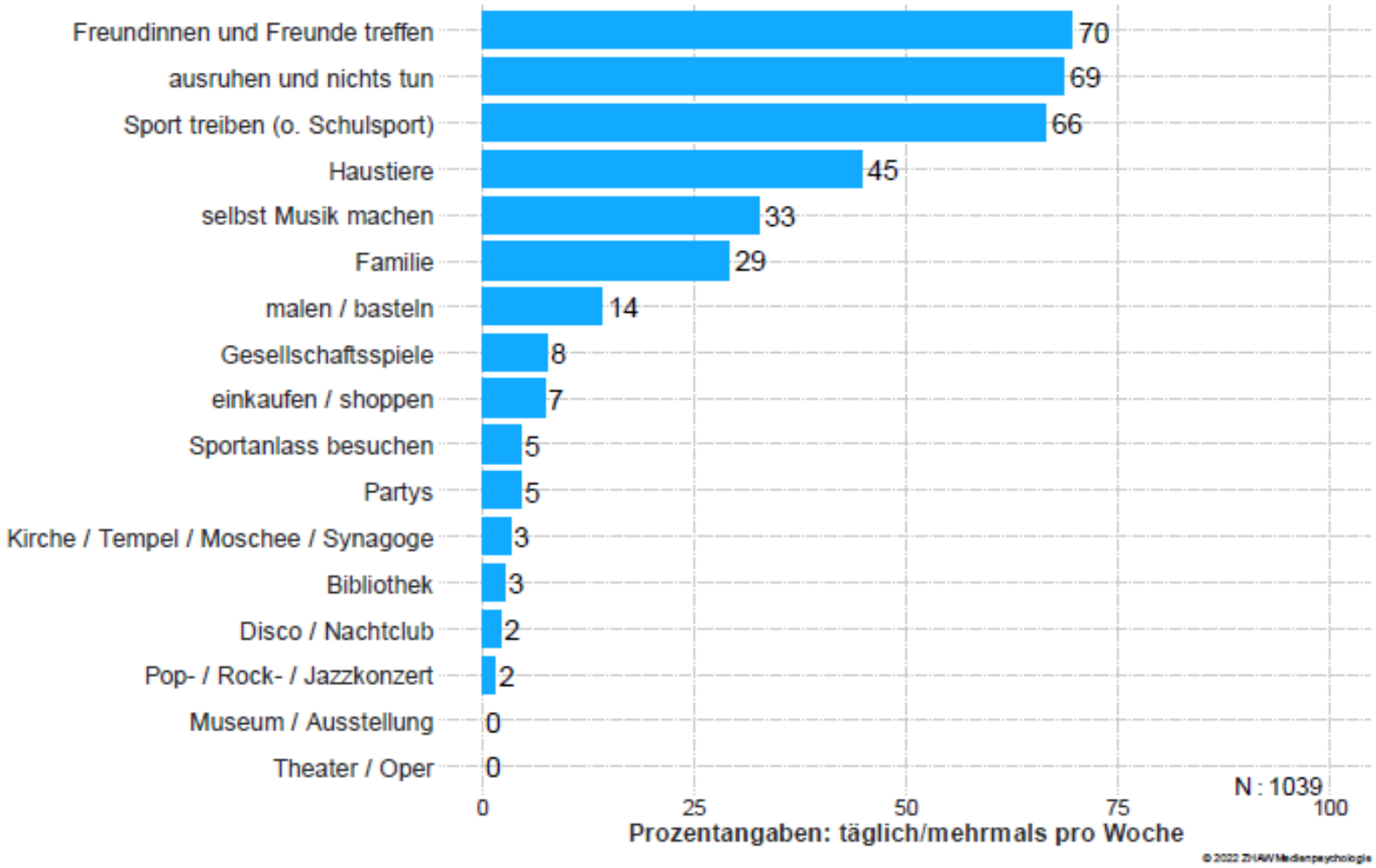
Liebste Games (6-13 Jahre)



Beliebte Freizeitbeschäftigungen (12-18 Jahre, alleine)

Quelle: James Studie, 2022

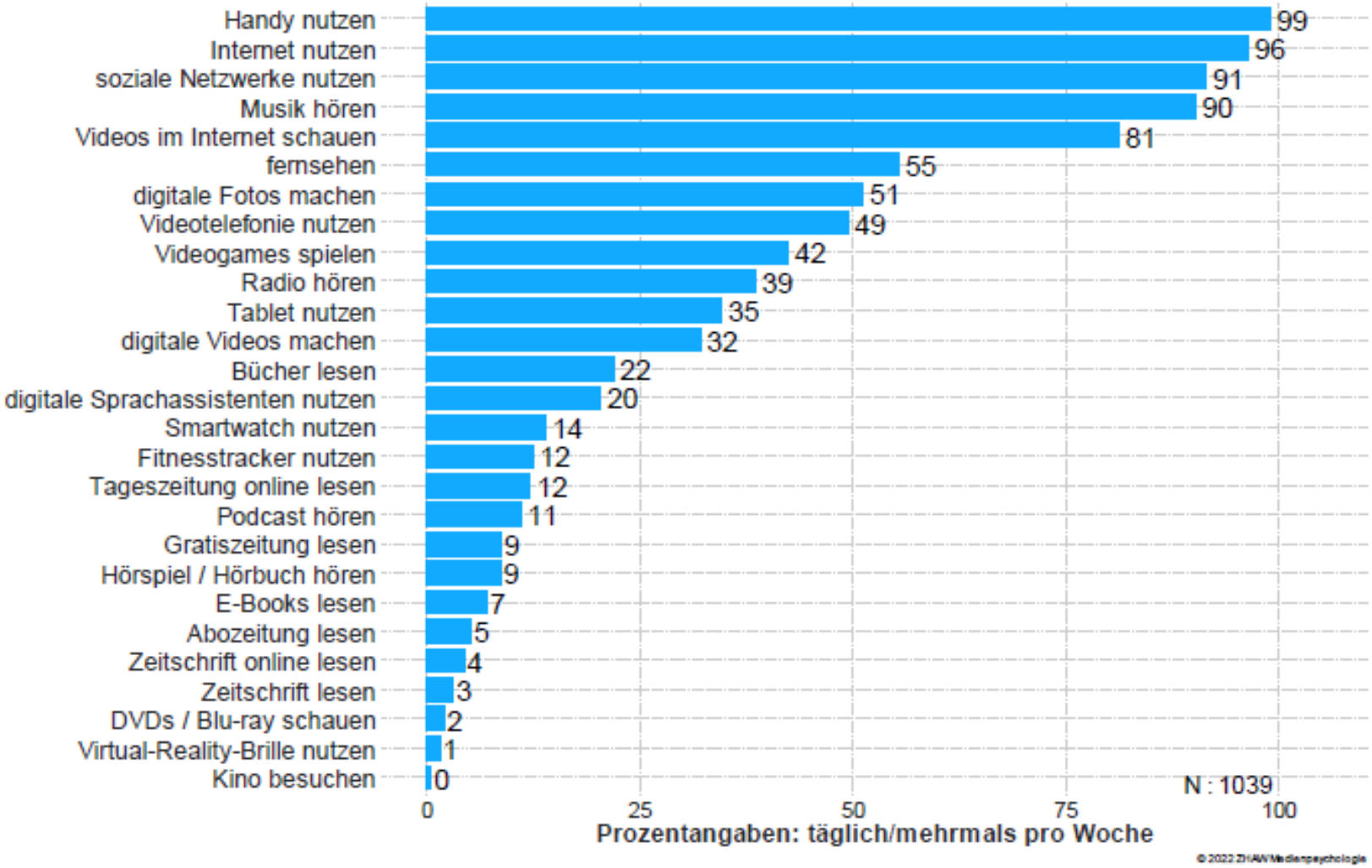
Nonmediale Freizeitbeschäftigung 12-18 Jahre



Quelle: James Studie, 2022

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Mediale Freizeitbeschäftigung 12-18 J



Quelle: James Studie, 2022

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Beliebte Social Medias

Flyer anklicken!
Mehr Informationen für Eltern finden Sie hier:
Klicksafe.de

Sorgen aus Kinder- und Elternsicht (6-16J, offene Abfrage)

Bei den Eltern stehen dabei Kontakt- und Inhaltsrisiken im Vordergrund (33% bzw. 32% der Eltern, die mindestens eine Sorge nennen).

„Dass es an irgendwelche Menschen geraten könnte, die es ausnutzen und falsche Sachen vortäuschen."

„Ich habe Angst, dass er da in falsche Kreise gerät und auf dumme Gedanken gebracht wird."

„Dass sie mit Sachen in Berührung kommen, die sie nicht sehen sollten."

„Ich finde, dass der Zugang für viele Seiten einfach zu leicht ist. Auf Seiten mit pornografischem Hintergrund gelangt man mit einem Klick."

Eltern

Kinder und Jugendliche sorgen sich über das Verhalten anderer (z.B. Mobbing, 34%)

„… dass andere blöde Kommentare machen und mich blockieren oder vor anderen runter machen."

„Dass andere Kinder in WhatsApp schlechte Sachen über mich sagen."

Kinder und Jugendliche

FSM Jugendmedienschutzindex 2022 www.fsm.de

Negative Online-Erlebnisse
(6-16J, geschlossene Abfrage)

Eltern sind (stark) besorgt, dass ihr Kind online ...

… mit verstörenden oder beängstigenden Inhalten in Berührung kommt.	50% (2017: 38%)
… von anderen gemobbt wird	40% (2017: 23%)
… andere mobbt	18% (2017: 4%)

Dem Kind ist es schon selbst passiert, dass ...

… es online mit verstörenden oder beängstigenden Inhalten in Berührung kam.	48% (2017: 31%)
… es online von anderen gemobbt wurde.	43% (2017: 18%)
… sich andere von ihm gemobbt fühlten.	36% (2017: 13%)

Handeln der Eltern

Unterschiedlich hohes Engagement für den Schutz vor Online-Risiken

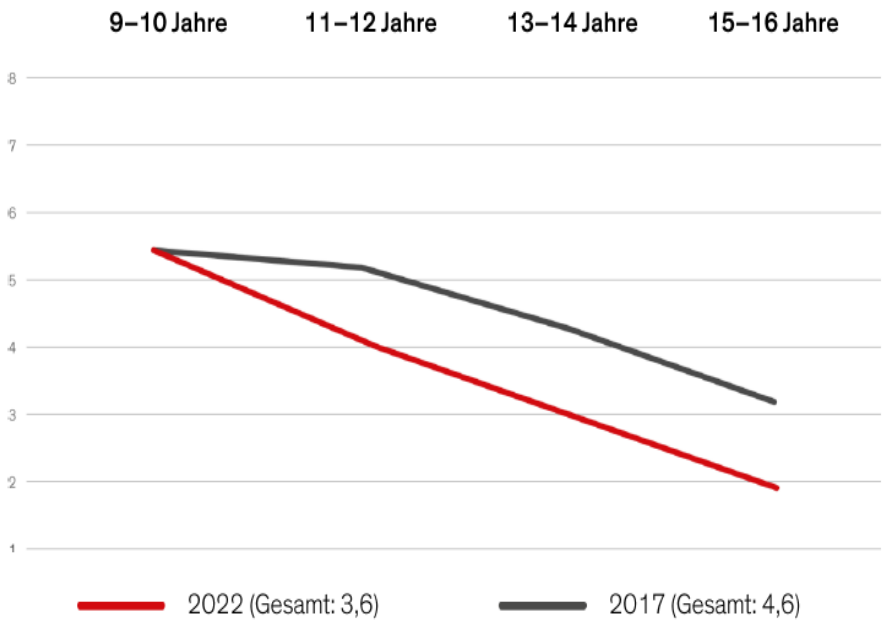
Eltern geben weniger Engagement im Erziehungshandeln an. Nur bei den Eltern der Jüngsten gleichbleibend hohes Engagement.

Eltern geben im Durchschnitt bei **3,6 von 9** Handlungsweisen an, diese (sehr) oft umzusetzen; vor fünf Jahren waren es 4,6.

Bei den Eltern der **Jüngsten** sind es durchschnittlich **5,5** Handlungsweisen, bei denen der **Ältesten 1,9** (2017: 3,2).

Engagement der Eltern für den Schutz ihres Kindes vor Online-Risiken

Mittelwerte einer Skala von 0 bis 9, basierend auf den Angaben „(sehr) oft" der Eltern bei 9 Items zum eigenen Erziehungshandeln



Konflikte im Erziehungshandeln

Eltern- und Kindersicht, Angabe (sehr) oft, in % der Befragten

Ich verbiete meinem Kind die Nutzung bestimmter Angebote, auch wenn es dadurch von wünschenswerten Inhalten oder Kontakten ausgeschlossen wird. (n=720 Eltern, die ihrem Kind zumindest 'selten' Angebote verbieten) **43%**

Ich verbiete meinem Kind die Nutzung bestimmter Online-Angebote. **41% 46%**

Ich erlaube meinem Kind die Nutzung von Online-Angeboten, bei denen ich Risiken sehe, damit es nicht ausgeschlossen ist. **31%**

Mein Partner/meine Partnerin/die wichtigste andere Erziehungsperson und ich sind uns uneinig über die Online-Nutzung unseres Kindes. (n=724) **38% 31%**

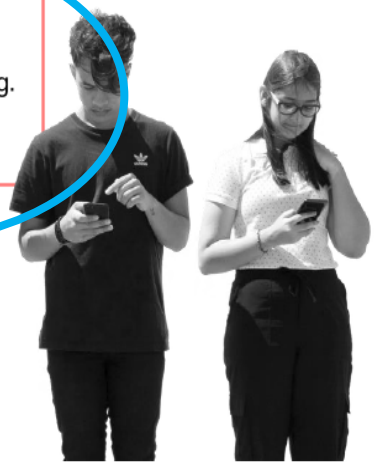
Es gibt Streit mit meinem Kind über die Online-Nutzung. **26% 19%**

Eltern
2022 2017

Meine Eltern verbieten mir die Nutzung bestimmter Online-Angebote. **36% 45%**

Ich fühle mich von Inhalten oder Kontakten ausgeschlossen, weil meine Eltern mir die Nutzung bestimmter Angebote verboten haben. **24%**

Es gibt Streit mit meinen Eltern über meine Online-Nutzung. **25% 18%**



Kinder
2022 2017

FSM Jugendmedienschutzindex 2022 www.fsm.de 2

Trends

Entwicklungen im Vergleich zu 2017

Mit Blick auf die Ergebnisse von 2017 zeigen sich Veränderungen und Konstanten.

Die Sorgen der Eltern im Hinblick auf Online-Risiken sind gewachsen und mehr Kinder haben bereits negative Online-Erfahrungen gemacht. Im Fokus stehen Interaktionsrisiken, beängstigende Inhalte und Nutzungszeiten.

Die Zustimmung zum Jugendmedienschutz ist hoch bei stärker teilhabeorientierter Grundhaltung der Eltern.

Technische Schutzmaßnahmen werden von den Eltern für jüngere Altersstufen anerkannt und angewendet.

Risikobezogene Fähigkeiten von Kindern und Eltern sind auf gleichbleibend mittlerem Niveau, die Kenntnisse von Hilfsangeboten, Melde- und Beschwerdestellen sind jedoch rückläufig.

Das schutzbezogene Engagement der Eltern ist rückläufig.

Auffällige Befunde

Grundlage für Diskussion und weitere Maßnahmen

Über die Bereiche Sorgen, Einstellungen, Fähigkeiten und Handeln hinweg ergeben sich interpretationsbedürftige Widersprüchlichkeiten.

Es ist eine erhöhte Aufmerksamkeit für Risiken bei gleichzeitigem Rückgang von medienerzieherischem Handeln und Informationsverhalten festzustellen.

Im risikobezogenen Erziehungshandeln sind Konflikte zwischen Schutz- und Teilhabeorientierung erkennbar.

Eltern erwarten vermehrt Verantwortungsübernahme von fast allen Akteuren und nehmen eine höhere Verantwortungsübernahme wahr, aber konkrete Maßnahmen erfahren weniger Zustimmung.

Eltern schreiben sich selbst hohe Verantwortung zu (auch bei den älteren Jugendlichen), ihr Handeln ist aber zurückgegangen und fällt mit dem Alter der Heranwachsenden stark ab.

Chancen und Risiken laut 15-19jährigen Jugendlichen..

Kontakte knüpfen und pflegen
Einfache Kommunikation
Unterhaltung und Spass
Gegen Langeweile
Musik und Radio hören
Erlebnisse festhalten + mit Anderen teilen
Lernen für die Schule

Zeitverlust, -ver-schwendung
Ablenkung
Suchtpotential
Erwartungsdruck
Omnipräsenz im Netz
Cybermobbing
Phubbing
Kontrollverlust

Problematische Aspekte der Nutzung 12-18 Jahre

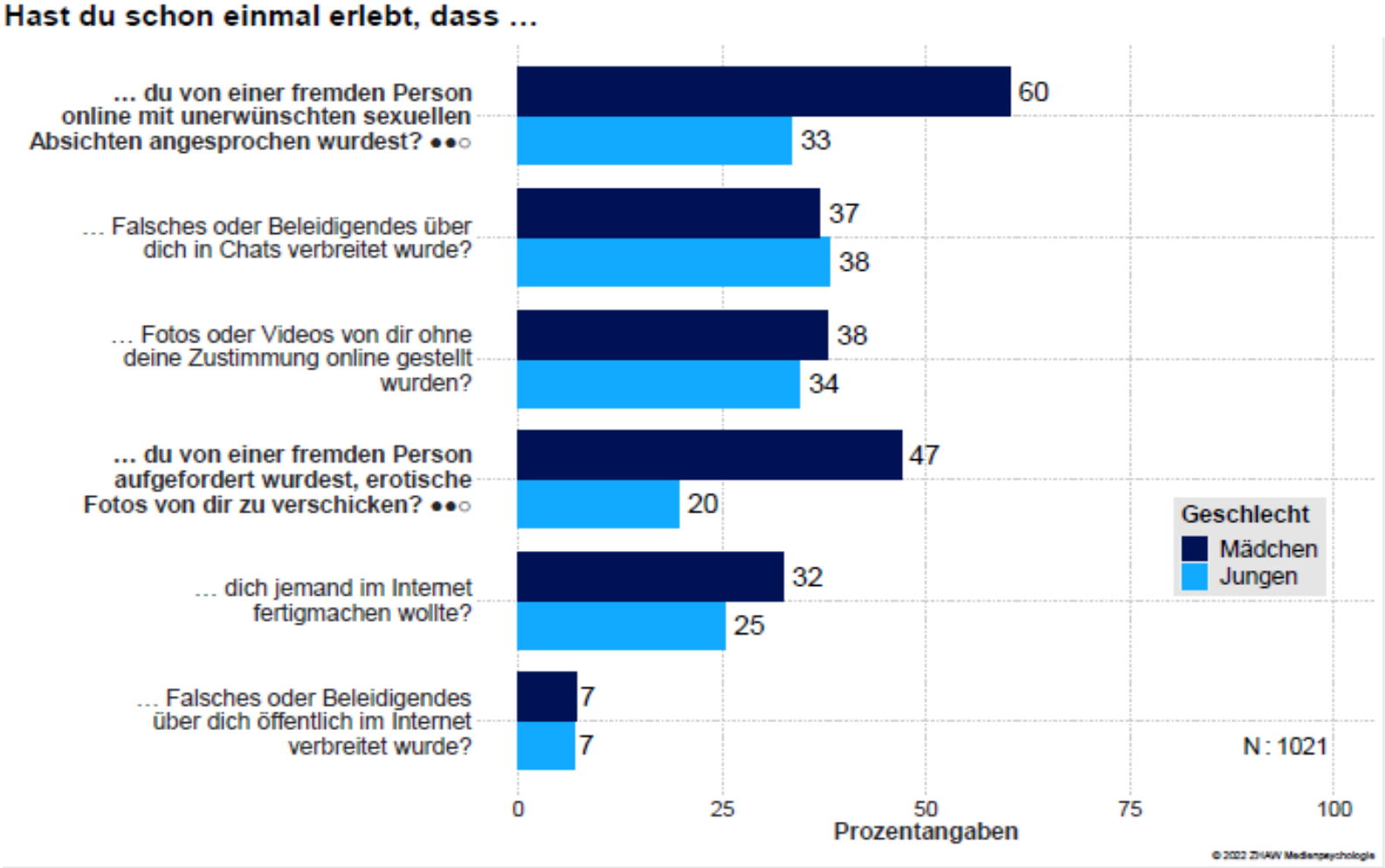


Abbildung 51: Cybermobbing und sexuelle Belästigung nach Geschlecht

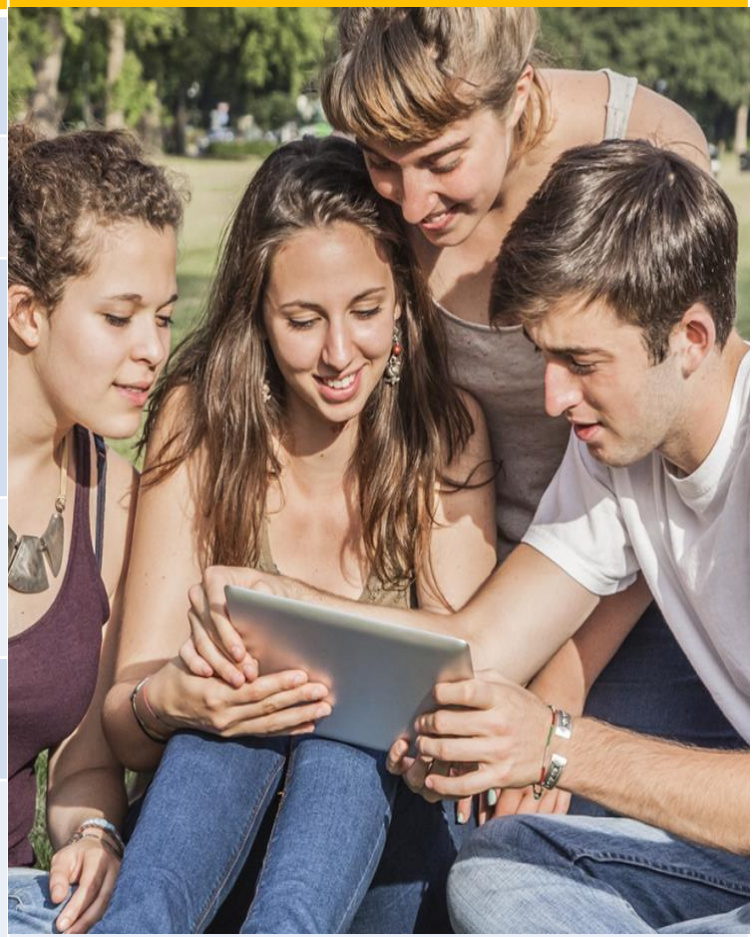
Quelle: James Studie, 2022

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

Medienkompetenz, zhaw, 2013

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

Digitaler Stress bei Jugendlichen (11 – 17 Jahre)

Quelle: Saferinternet.at 2018

Was nimmt die Schulsozialarbeit wahr?

www.schulsozialarbeit-oe.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Was ist neu an CYBERmobbing?

- Eingriff rund um die Uhr ins Privatleben
- Das Publikum ist unüberschaubar
- Cyber-Bullies können anonym agieren
- Reaktion des Opfers für Täter meist nicht sichtbar
- Unkontrollierbare/unbeabsichtigte Dynamik möglich

Unbeabsichtigtes „Cybermobbing“:

- ca. 30% der Angriffe passieren aus Jux, Spass und aus Langeweile.

Kurzfilm: Was ist eigentlich Cybermobbing

Was ist Cybermobbing

[Was ist Cybermobbing – einfach erklärt (handysektor)]

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Was tun bei Cybermobbing?

- Problem ernst nehmen und Kind unterstützen: Zuhören, ruhig bleiben, Situation klären.
- Mobber ignorieren, nicht reagieren!
- Sichern Sie Beweise und Belege: Screenshots, Webseiten ausdrucken. SMS/MMS nicht löschen.
- Hilfe von aussen holen: Schule, Berner Gesundheit, Erziehungsberatung, Polizei …
- Provider direkt benachrichtigen, Link „Missbrauch melden“ => Texte, Bilder löschen
- Wenn Attacke nicht sofort aufhört, informieren Sie die Polizei, KOBIK, www.cybercrime.admin.ch => strafbaren Handlungen

Vorsicht vor In-App-Käufen!

NICHTS IST **KOSTENLOS.** AUCH APPS (FAST) NIE.

Kostenpflichtig
Die App muss vor dem Herunterladen bezahlt werden.

Freemium
Die App ist kostenfrei, aber nur gegen Bezahlung gibt es alle Funktionen.

Lizenz
Für die App muss jedes Jahr eine Gebühr bezahlt werden.

Werbung
Die App ist kostenfrei. Dafür wird Werbung angezeigt. Achtung: Nicht anklicken!

VORSICHT vor In-App-Käufen!

Spielgegenstände für echtes Geld? Hier ist Vorsicht angesagt! Denn auch viele kleine Beträge können schnell teuer werden. Deshalb: **Finger weg** von In-App-Käufen!

Android und iOS bieten Optionen zum Schutz vor In-App-Käufen

Google Play > Einstellungen > Passwort zur Beschränkung von Käufen

Einstellungen > Allgemein > Einschränkungen > In-App-Käufe deaktivieren

Quelle: Handysektor

Weitere Infos unter: Apps & Abzocke - klicksafe.de

www.schulsozialarbeit-oe.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Handy zum 12. Geburtstag

Kind, 12 Jahre alt

öfters müde in der Schule, Schulleistungen ↘

bis zu 5 Stunden Bildschirmzeit / Tag 35 Stunden / Woche

Gespräche mit Kind und Eltern über einen Zeitraum von 2 Monaten

Online-Plan, ausgeglichener, ruhiger, zufriedenes Kind + Eltern

Kontroll-App unterstützt Eltern + Kind

Schulleistungen ↗

Ausgeglichener, Freizeit mit anderen Kindern

Klassen-Chat

Oberstufen-Klasse

Jugendlicher informiert Elternteil über Chat-Verlauf

Elternteil gelangt an Schulsozialarbeiter

Kontakt und Organisation mit Klassenlehrperson - Transparenz

Arbeit in Gruppen

Arbeit mit der ganzen Klasse

Schülerinnen/Schüler erarbeiten sich mehr Sicherheit

wissen um mögliche strafrechtliche Konsequenzen

Broschüren «Little Safebook», «Medienkompetenz»

Warnsignale können sein:

- Verschlechterung der Leistungen in Schule, Lehre etc.
- Veränderung der Schlafgewohnheiten, schläft zu wenig
- Rückzug von Freunden und Hobbies
- Einengung, Fokussierung, starkes Verlangen
- Schwierigkeiten, die vereinbarten Zeiten einzuhalten
- Verharmlosung des eigenen Medienkonsums
- Aggressivität/Reizbarkeit bei Unterbruch / Störung
- Verwahrlosungstendenzen bez. Aussehen, Hygiene, Ernährung

Zappen & Gamen 2005 (Suchtprävention Luzern); Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich 2008

Austausch 20min

- Bin ich mit dem eigenen Umgang mit Digitalen Medien Zuhause zufrieden? Wie fühle ich mich in der Vorbildfunktion?
- Was gelingt uns als Familie im Umgang mit Digitalen Medien gut?
- Was darf / muss ich als Mutter/Vater bezüglich Handy des Kindes unternehmen, wenn ich mir Sorgen mache?

→ 1-2 Erkenntnisse aus der Gruppe

Medien in der Familie

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

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

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

Quelle: Jugend und Medien, Uni Zürich 2013

Prävention bedeutet…

Balance herstellen / bewahren

JAMES focus 2020
Mediennutzung & Gesundheit:

Tipps für einen gesunden Umgang mit Medien

- **In Bewegung bleiben**: Ausreichend Bewegung, vor allem wenn man regelmässig Zeit vor Bildschirmen (z.B. beim Gamen, Fernsehen oder beim Arbeiten) verbringt.
- **Bildschirmpausen einlegen**: Das lange Starren auf Bildschirme ist anstrengend und kann zu Augenbeschwerden und Kopfschmerzen führen. Kurze Augenübungen können die Entspannung unterstützen.

https://www.zhaw.ch

JAMES focus 2020
Mediennutzung & Gesundheit:

Tipps für einen gesunden Umgang mit Medien

- **Mediennutzung vor dem zu Bett gehen überprüfen**: Damit Jugendliche genügend schlafen und sich erholt fühlen, sollte die Mediennutzung abends im Auge behalten werden. Aufwühlende Inhalte in Games, Filmen oder sozialen Netzwerken können das Einschlafen erschweren. Mit einer einstündigen Bildschirmpause vor dem zu Bett gehen kann zudem verhindert werden, dass die Ausschüttung des schlafanstossenden Hormons Melatonin durch Blaulicht-Anteile der Bildschirme verzögert wird. Für einen ungestörten Schlaf sollten mobile Geräte von Kindern in der Nacht **aus dem Schlafzimmer entfernt**, oder auf Flugmodus gestellt werden.
- **Über problematische Medienerfahrungen sprechen**: Bei der Mediennutzung machen Jugendliche hin und wieder auch negative oder problematische Erfahrungen, welche psychisch belastend sein können und zu Schlafproblemen führen können. Ein Beispiel hierfür ist Cybermobbing. Für Jugendliche in belastenden Situationen ist es hilfreich, dass Gespräch mit vertrauten Personen (z.B. Eltern, LehrerInnen) oder bei Anlaufstellen zu suchen.

Games und Social Medias: Tipps für Eltern

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

Tipps für Eltern - Handy

- Stellen Sie sich die Frage, ob ein Grundschulkind wirklich schon ein Handy braucht
- Vereinbaren Sie klare Regeln. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, wann, wie oft, wie lange telefoniert wird und welche zusätzlichen Dienste genutzt werden dürfen
- Erkundigen Sie sich nach speziellen Kinder- und Jugendschutzangeboten bei Ihrem Mobilfunkanbieter
- Interessieren Sie sich dafür, welche Inhalte Ihre Kinder auf dem Handy gespeichert haben
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Kostenfallen

Tipps für Eltern - Handy

- Interessieren Sie sich dafür, welche Inhalte Ihre Kinder auf dem Handy gespeichert haben
- Informieren Sie Ihr Kind darüber, dass die Verbreitung von Gewalt- und Pornovideos strafbar ist
- Informieren Sie Ihr Kind über das Thema Mobbing und suchen Sie den Kontakt zur Schule und zu anderen Eltern
- Schaffen Sie immer wieder handyfreie Zonen
- Regen Sie Ihr Kind zur Reflektion an, sich mit der eigenen Handy- und Mediennutzung auseinanderzusetzen

Vereinbarung zur Mediennutzung mit Kindern

Vorlage zur Vereinbarung Mediennutzung mit Vorlage und Erklärvideo

Information und Unterstützung für Eltern und Kinder/Jugendliche

www.safezone.ch

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

www.tschau.ch

Onlineberatung und Jugendinformation

www.147.ch

Telefon, SMS-Beratung, Chat, E-Mail

www.feel-ok.ch

Interventionsprogramm für Jugendliche

SCHULSOZIALARBEIT
Oberes Emmental

www.schulsozialarbeit-oe.ch

Diane Nicolet
diane.nicolet@langnau-ie.ch
079 852 92 66

Zuständigkeit:
Langnau; Bärau, Gohl, Hinterdorf, Ilfis, Oberfeld

Tanja Gerber-Egger
tanja.gerber@langnau-ie.ch
079 421 90 21

Lauperswil
Rüderswil

Christoph Dysli
christoph.dysli@langnau-ie.ch
079 855 89 98

Langnau; Höheweg, Oberfrittenbach, Sekundarschule
Röthenbach
Trub, Trubschachen

Erreichbarkeit: Montag – Freitag während Schulzeiten

Berner Gesundheit
Santé bernoise

SCHULSOZIALARBEIT
Oberes Emmental

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Links

[Angebot | Berner Gesundheit](#)

[https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet](#)

[My little Safebook | Kriminalprävention CH (skppsc.ch)](#)

[Home: Jugend und Medien](#)

SCHULSOZIALARBEIT
Oberes Emmental

www.schulsozialarbeit-oe.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Empfehlenswerte Links/Broschüren

[Angebot | Berner Gesundheit](#)

[https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet](#)

[My little Safebook | Kriminalprävention CH (skppsc.ch)](#)

[Home: Jugend und Medien](#)

Altersempfehlung Medieninhalte

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

Kontakt

Berner Gesundheit

Prävention

Eigerstrasse 80

3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Elvira Bühlmann
Fachmitarbeitende Prävention
031 370 70 43
elvira.buehlmann@beges.ch