

## Verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien



1. November 2017

Ursina Bill

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention/GF
- Sexualpädagogik
- Mediothek



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

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Programm

- Begrüssung, Programm
- [Kinder/Jugendliche und digitale Medien](#)
- [Chancen](#) und [Risiken](#)
- [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

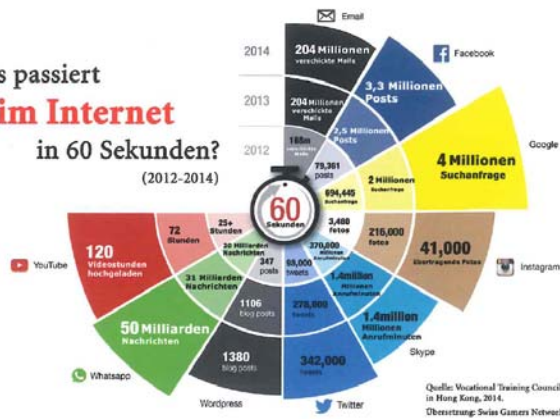


Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Internetnutzung 2012 - 2014

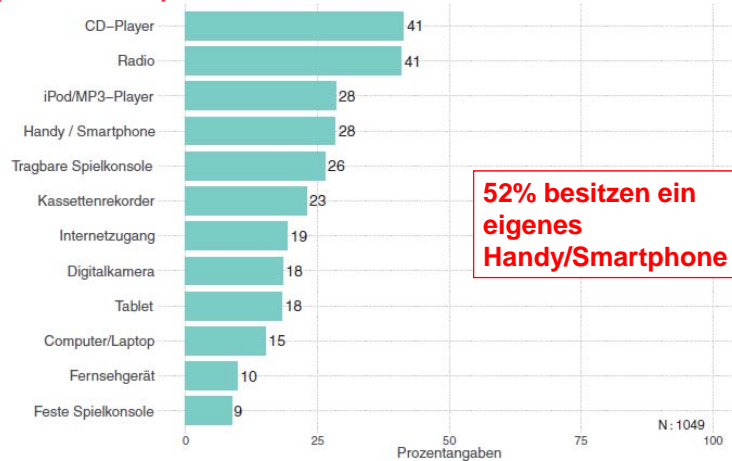
Was passiert  
**im Internet**  
 in 60 Sekunden?  
 (2012-2014)



Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Geräteverfügbarkeit im eigenen Zimmer (6-13 Jahre)



MIKE Studie 2015

Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Gerätebesitz Jugendliche (12-19 Jahre)

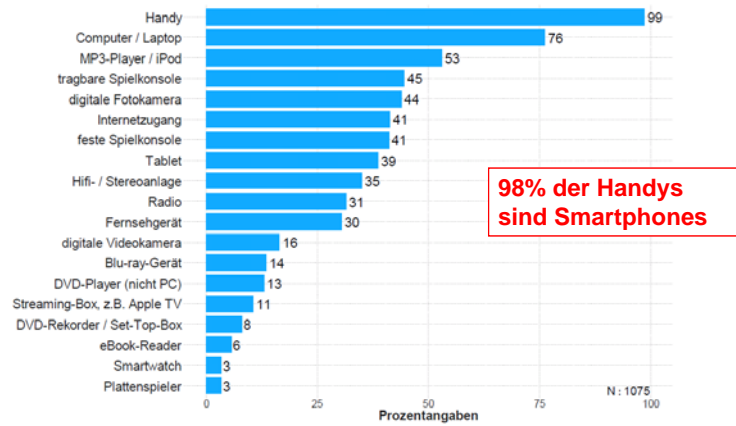


Abbildung 12: Gerätebesitz der Jugendlichen

JAMES Studie 2016

Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Liebste Apps (6-13 Jahre)



MIKE Studie 2015

Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Aktuelle Fakten Jugendliche (12-19 Jahre)

Freizeitbeschäftigung ohne Medien	2010	2012	2014	2016
	%	%	%	%
Treffen von Freunden	80	79	79	76
Sport treiben (ausserhalb Schulsport)	70	63	64	66
Selber Musik machen	32	32	29	23
Mediennutzung	2010	2012	2014	2016
	%	%	%	%
Im Internet surfen (Smartphone)	16	68	87	91
Handy Games spielen	19	47	53	48
Sicherheitseinst. in soz. Netzwerken	57	84	81	74

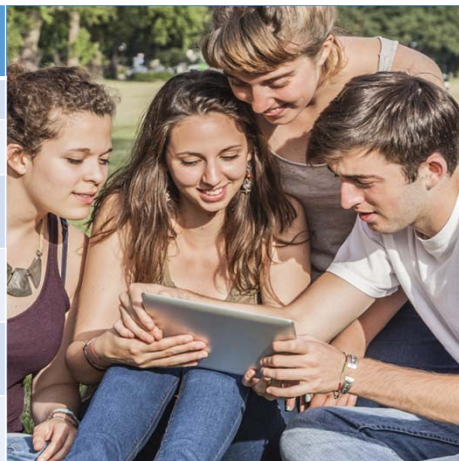
JAMES-Studien 2010 - 2016

Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Bedürfnisse + digitale Medien

- Bedürfnisse von Jugendlichen
- Erlebnisorientierung
- Wunsch nach Zugehörigkeit
- Streben nach **Status**
- Streben nach **Freiheit/Unabhängigkeit**
- Umgang mit **Sexualität**
- Entwicklung der eigenen **Identität**



G. Cleppien, U. Lerche, 2010

Berner Gesundheit  
 Santé bernoise



## Risiken und Gefahren



Viren, Spyware...  
Kostenfallen  
Betrug (z.B. Phishing)  
Happy Slapping  
Entwicklungsstörungen  
Augen-  
Haltungsschäden

Sexuelle Belästigung  
Cybermobbing  
Sexting  
Problematische Inhalte  
(Pornographie, Gewalt,  
Rechtsextremismus...)  
Online-Sucht  
Gesetzl. Übertretungen

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Fragen für die Diskussion in Gruppen



- Was erlebe ich bezüglich der digitalen Medien mit meinen Kindern/Jugendlichen?
- 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!

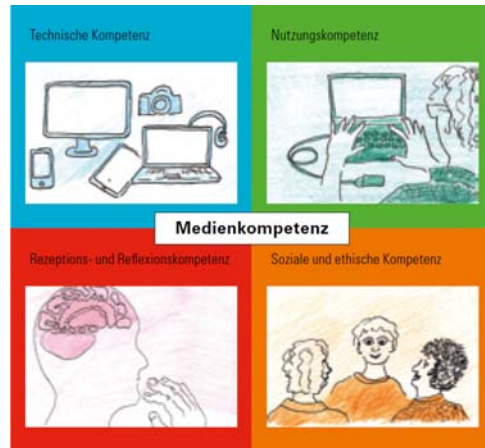


Berner Gesundheit  
Santé bernoise





## Medienkompetenz: Teilkompetenzen



Jugend und Medien, 2015

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Balance herstellen / behalten



Berner Gesundheit  
Santé bernoise





## Was Eltern tun können I

### Elternrolle

- Vorbild sein
- Interesse zeigen für Aktivitäten der Kinder/Jugendlichen
- ein offenes Ohr für Fragen und Unsicherheiten
- eigene Meinung und Haltung klar kommunizieren



### Gute Bedingungen schaffen

- Standort von Geräten, Internetzugang
- Regeln für die Nutzung aufstellen und durchsetzen
- Zeitfenster ohne Internet und elektronische Geräte festlegen



## Was Eltern tun können II

### Ins Gespräch kommen, im Gespräch bleiben

- Beziehung vor Erziehung!

### Warnsignale wahrnehmen

- Einengung, Fokussierung, starkes Verlangen
- Leistungsrückgang in Schule/Lehre
- Probleme in der Peergruppe, Familie, Schule/Beruf
- Rückzug von Kollegen/-innen, Hobbys
- ...

### Frühzeitig Hilfe holen

- Erfahrungsaustausch mit Vertrauenspersonen
- Fachstellen, Websites, Broschüren, Mediothek



## Vergleich: Verkehr - Medien



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Empfehlenswerte Broschüren



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



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

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Schwierige audiovisuelle Medieninhalte



3  
www.pegi.info

7  
www.pegi.info

12  
www.pegi.info

16  
www.pegi.info

18  
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...](#)


Pan-European-Game-Information  
(PEGI)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

## Hilfreiche Websites

**Linksammlung *Neue Medien***

Informationen	
<a href="http://www.cybersmart.ch">www.cybersmart.ch</a>	Infoportal von der Berner Gesundheit mit Grundinformationen, Links, Downloads, Präventionstips und Beratungsangeboten für Familien, Schulen und Erwachsene
<a href="http://www.generationat.ch/">http://www.generationat.ch/</a>	Zur Förderung der Medienkompetenz bietet die Fachstelle Gesellschaftsfragen Obwalden zielgruppenspezifische, medienpädagogische Module an. Für Schulen, Behörden und Lehrpersonen. Das Projekt "Generation@" wird von den Fachstellen Gesundheitsförderung und Integration NW und Gesellschaftsfragen OW wie auch von Swissstopps unterstützt. Die Webseite wird kontinuierlich ergänzt (Aug. 2013)
<a href="http://www.skppsc.ch">www.skppsc.ch</a> <a href="http://www.stopp-kinderpornografie.ch">www.stopp-kinderpornografie.ch</a>	Schweizerische Kriminalprävention, Koordinationsstelle. Wichtige Informationen für Kinder/Jugendliche und Eltern rund um soziale Netzwerke, Chat, Internet.
<a href="http://www.kobik.ch">www.kobik.ch</a> <a href="http://www.cybercrime.ch">www.cybercrime.ch</a>	Die nationale Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internet-Kriminalität (KOBIK) ist die zentrale Anlaufstelle für Personen, die verdächtige Internet-Inhalte melden möchten. Die Meldungen werden nach einer ersten Prüfung und Datensicherung den zuständigen Strafverfolgungsbehörden im In- und Ausland weitergeleitet.
<a href="http://www.jugendundmedien.ch/de/home.html">http://www.jugendundmedien.ch/de/home.html</a>	Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz Chancen, Gefahren, Selbsttest, Jugendschutz, Beratung.
<a href="http://www.ellernet.ch">www.ellernet.ch</a>	Website für Eltern mit vielfältigen Inhalten und Hilfestellungen zur Medienerziehung
<a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a>	Klicksafe.de ist der deutsche Knotenpunkt der EU-Initiative insafe (Internet Safety Awareness for Europe) zur Förderung der Medienkompetenz im Internet. Das Ziel ist es, Kinder und Jugendliche

Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

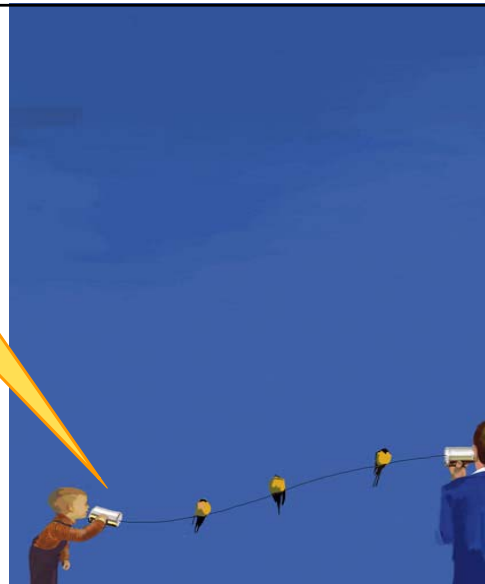
## Adressen

Berner Gesundheit	<a href="http://www.bernergesundheit.ch">www.bernergesundheit.ch</a> Tel. 0800 070 070 <a href="http://www.cybersmart.ch">www.cybersmart.ch</a>
Erziehungsberatung	<a href="http://www.erz.be.ch">www.erz.be.ch</a> / Erziehungsberatung
Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken Bern	<a href="http://www.gef.be.ch">www.gef.be.ch</a> / upd Tel. 031 633 41 41 (werktags)
Prävention Polizei	Walter Grossenbacher Tel. 031 634 47 63
KOBIK, Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität	<a href="http://www.cybercrime.admin.ch/kobik/de/home.html">www.cybercrime.admin.ch/kobik/de/home.html</a>
<i>Websites für Jugendliche</i>	
Feel-ok	<a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a>
Pro Juventute Beratung 147	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> / Tel. 147
Tschau	<a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a>

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Danke!



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Kontakt

Berner Gesundheit  
Prävention

Eigerstrasse 80  
3007 Bern

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

Ursina Bill

Pädagogin lic. phil.

031 370 70 50

[ursina.bill@beges.ch](mailto:ursina.bill@beges.ch)



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Medienkonsum pro Tag (Richtwerte)

Alter	Tägliche maximale „Mediennutzungsdauer“ (Durchschnitt) <sup>1</sup>	Setting
3-6	30 min	Gemeinsam mit Eltern, vor allem am Anfang
7-12	60 min Ab ca. 8 Jahren können tägliche Zeitkonten für die Mediennutzung eingeführt werden	Kinder nutzen Medien häufig alleine. Eltern sollten Filme bzw. Spiele aber aussuchen mit den Kindern das Gesehene/erfahrene besprechen und die Nutzungszeit kontrollieren.
13-16	Orientierung an der erfolgreichen Erledigung der Aufgaben und an der Ausgewogenheit der Freizeitbeschäftigungen. Übergang zum wöchentlichen Zeitkonto z. B. 10 h	Die Mediennutzung geschieht meist alleine. Eltern sollten sich aber weiterhin interessieren und gegebenenfalls eingreifen.

<sup>1</sup> Fernsehen + Computer-/Konsolenspiele

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## Konsumdauer - Richtwerte

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

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

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



## 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



Berner Gesundheit  
Santé bernoise

