



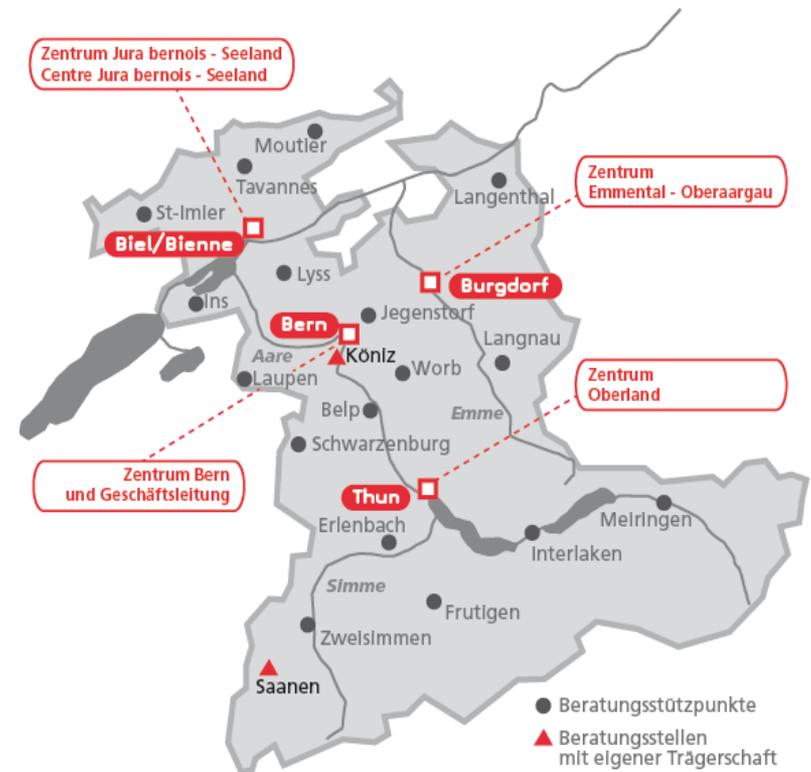
# Herzlich willkommen

Umgang mit Digitalen Medien in  
der Familie

# Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention/GF
- Sexualpädagogik
  
- Mediothek

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



# Programm

- Übung
- Soziale Netzwerke
- Anregungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Digitalen Medien
- Austausch
- Weiterführende Informationen
- Fragen

Inputs – Austausch – Fragen beantworten



# Polübung



## **Daumen hoch:**

Ja, das ist so  
Ja, ich stimme zu



## **Daumen in der Mitte:**

Jein  
Ich weiss es nicht / kann mich nicht entscheiden

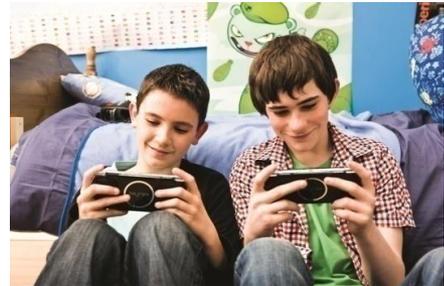


## **Daumen runter:**

Nein, das ist nicht so  
Nein, ich stimme nicht zu

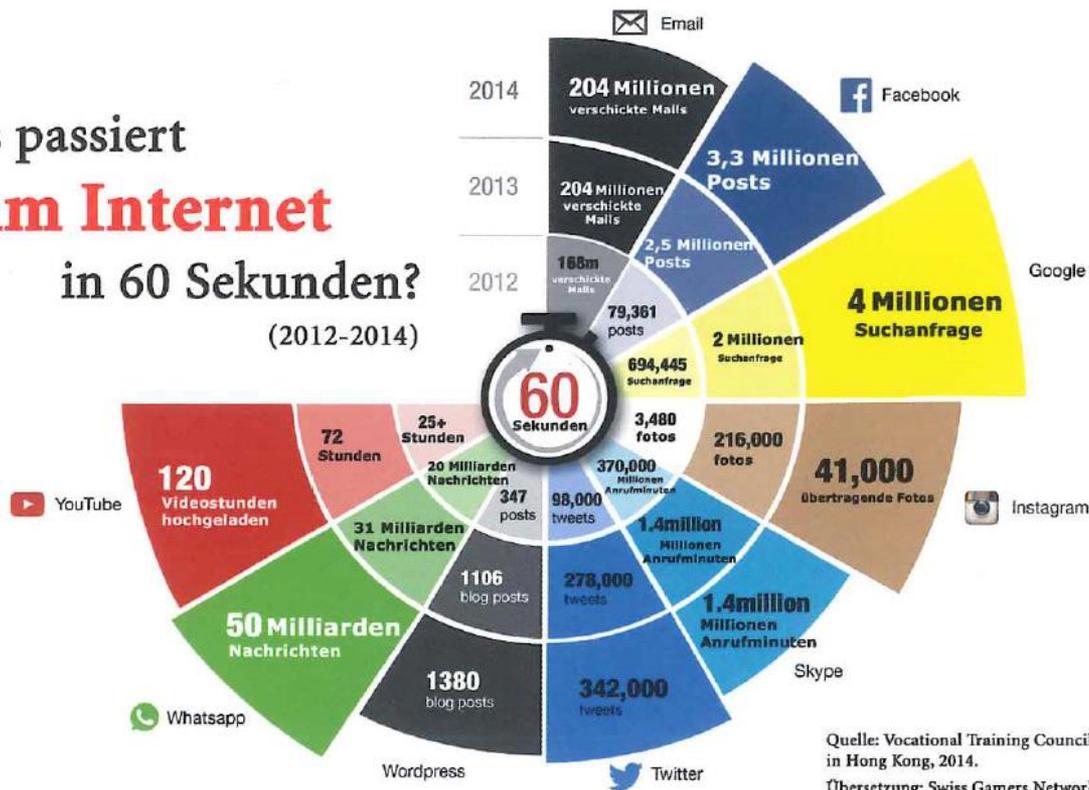


# Kinder/Jugendliche und digitale Medien

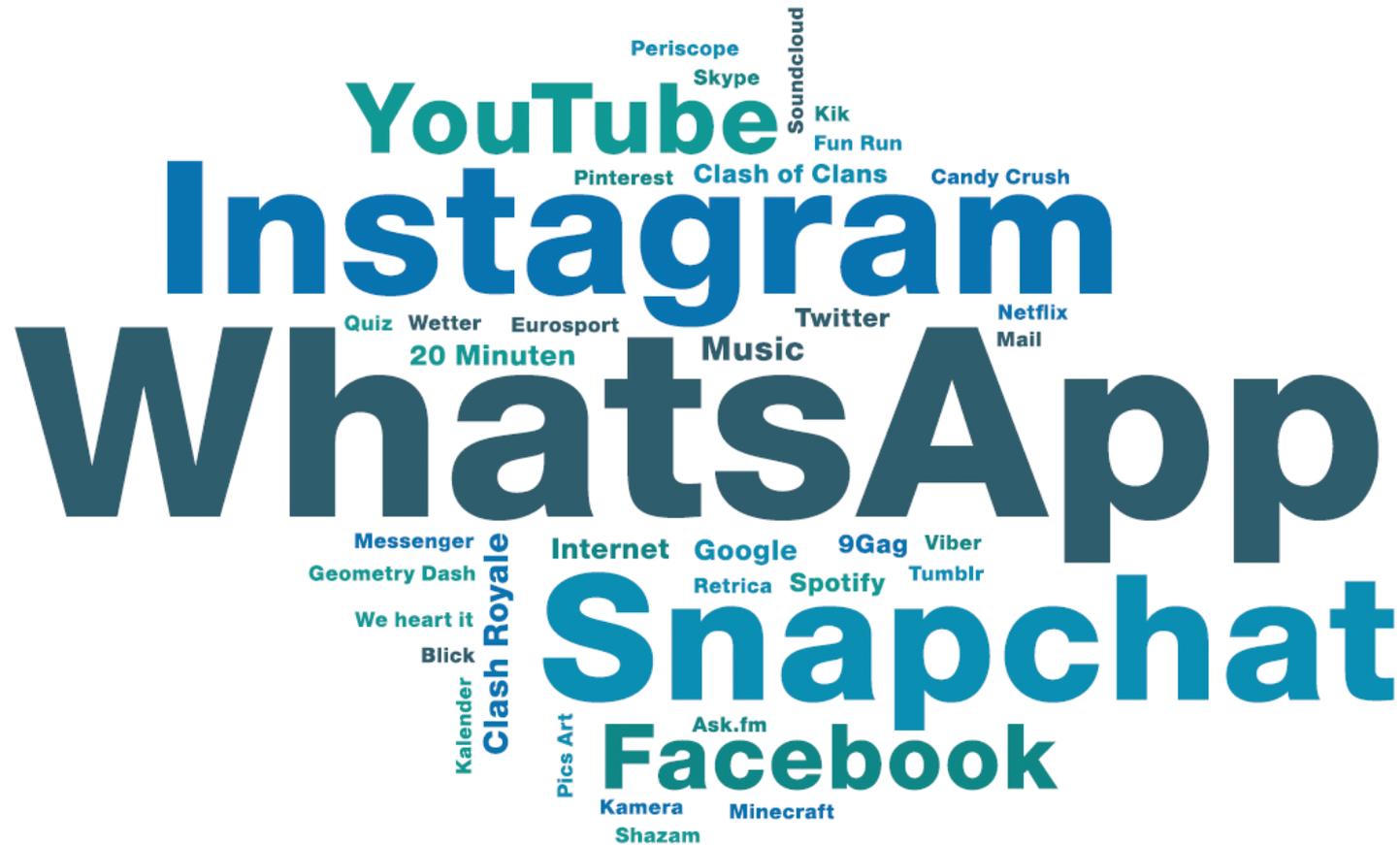


# Internetnutzung – eine Erfolgsstory...

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



# Lieblings-Apps bei 12-19 Jährigen



# Facebook



## Chancen

- Informieren
- zugehörig fühlen

## Herausforderungen

- Filterblase
- „echtes Leben“
- Individualisierung/ Zugehörigkeit
- wie zeige ich mich?
- wer sieht es alles?
- Reaktionen und Nicht-Reaktionen



# Instagram



## Chancen

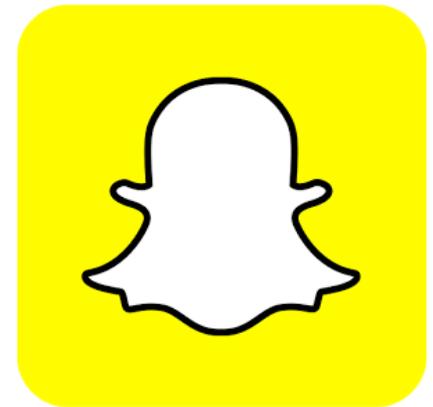
- Klatschheft/ Bilderbuch
- sich selber neu erfinden
- Kreativität/ Ästhetik

## Herausforderungen

- „echtes Leben“
- Individualisierung/ Zugehörigkeit
- wie präsentiere ich mich?
- wer sieht es alles?
- Reaktionen und Nicht-Reaktionen



# Snapchat



## Chancen

- Kreativität/ Spass
- Kommunikation in Echtzeit
- Vergänglichkeit
- persönlicher Benutzername
- wenig Erwachsene

## Herausforderungen

- vergänglich ≠ vergänglich
- abschalten können
- wem gewähre ich Zugang?



# Snapchat - Bilder sind die neuen Worte



# Youtube



## Chancen

- neue Fähigkeiten zeigen
- Lernwelt / Tutorials
- Unterhaltung

## Herausforderungen

- wie präsentiere ich mich?
- wer sieht es alles?
- abschalten können



# Wichtigste Informationsquellen sind....



Soziale Währung für Anerkennung, für alle sichtbar

# Risiken und Gefahren

- Problematische Inhalte: Pornografie, Gewalt, Rechtsextremismus usw.
- Happy Slapping, Sexting, sexuelle Belästigung, usw.
- Online-Sucht
- Cybermobbing
- Gesetzl. Übertretungen
- Kostenfallen, Betrug im Internet: z.B. Phishing



# Medienkompetenz

Technische Kompetenz

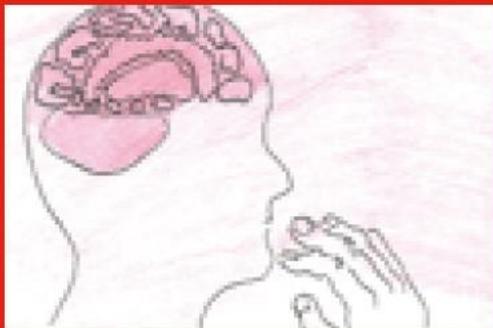


Nutzungskompetenz



**Medienkompetenz**

Rezeptions- und Reflexionskompetenz



Soziale und ethische Kompetenz



# Balance herstellen / behalten



# 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



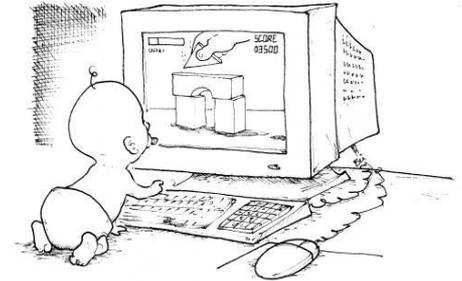
# Konsumdauer - Richtwerte

<b>Alter</b>	<b>Dauer</b>
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



# Schwierige audiovisuelle Medieninhalte

The screenshot displays the PEGI website interface. At the top left is the PEGI logo (Pan European Game Information). To the right are five age rating icons: 3 (green), 7 (light green), 12 (orange), 16 (yellow), and 18 (red), each with the URL www.pegi.info below it. Below the ratings is a horizontal navigation menu with buttons for HOME, Über PEGI, Empfehlung, Daten & Fakten, FAQ, Spiele suchen, Neuigkeiten, Kontakt, and a LOGIN button. A row of icons represents various content categories: a hand holding a controller, a speech bubble with symbols, a spider, a female symbol, a syringe, two people, dice, and a globe. On the right of this row is a 'Schweiz' (Switzerland) button with a Swiss flag and 'LAND WÄHLEN' (Select Country). The main content area features a sidebar on the left with links for HOME, Umsetzung in der Schweiz, Links, Service, and Kontakt CH. The main content area shows a large image of a young girl and a woman smiling, with a 'FAQ' section below it containing the text: 'Sie Haben Fragen zu den Alterseinstufungen? Hier finden Sie Antworten. Weiter lesen...' and a small profile picture of a person.

Pan-European-Game-Information (PEGI)



# Fragen für die Diskussion in Gruppen



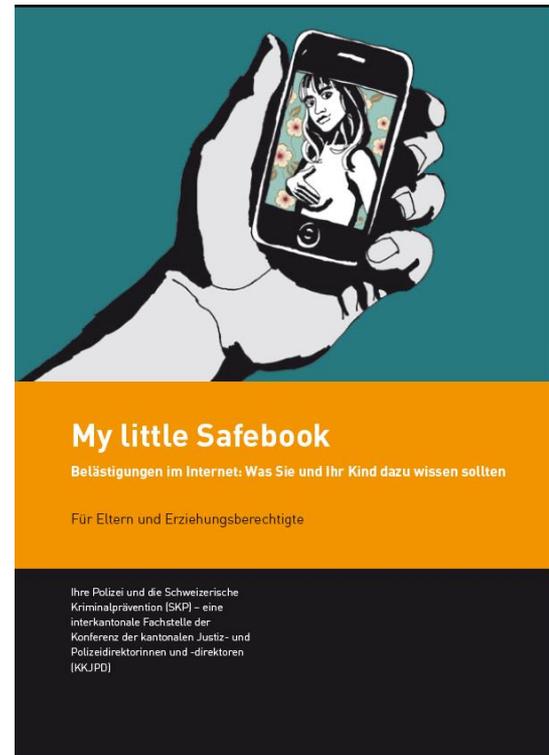
- Welche Haltung / Einstellung habe ich als Mutter / Vater zu Digitalen Medien?
- Was nehme ich bei meinen Kindern wahr bezüglich der Digitalen Medien?
- Haben wir zu Hause Regeln / Strategien zum Umgang mit Digitalen Medien? Was funktioniert, was nicht?
- Brauche ich als Vater / Mutter Unterstützung zu diesem Thema?



# Empfehlenswerte Broschüren



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



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

# Weiterführende Informationen

---

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

Berner Gesundheit Tel. 0800 070 070

---

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

Förderung von Medienkompetenz

---

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Förderung der Medienkompetenz im Internet

---

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

Website für Eltern mit vielfältigen Inhalten und Hilfestellungen zur Medienerziehung

---

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

Web-Portal der schweizerischen Kriminalprävention mit einem thematischen Schwerpunkt zu Internet und Sicherheit in der Onlinekommunikation

---

Websites für Jugendliche

---

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

Feel-ok

---

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

Pro Juventute Beratung 147

---

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

Tschau

---



# Fragen



Danke!



# Kontakt

Berner Gesundheit  
Prävention

Eigerstrasse 80  
3007 Bern

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

Christian Schaer

Fachmitarbeiter Prävention

christian.schaer@beges.ch

031 370 70 80

Larissa Ernst

Fachmitarbeiterin Prävention

larissa.ernst@beges.ch

031 370 70 53

