

«Digitale Medien im Alltag»

Mental Load, Digitale Medien und Resilienz
Handout aus der Präventionsveranstaltung

 www.bildschirmfrei.ch



Leid statt Likes

Depressionen, Essstörungen und Mobbing sind die hässliche Seite der polierten Social-Media-Welt. Die Gefahren sind wissenschaftlich belegt, aber es gibt Mittel und Wege, die Kinder zu schützen.

So erzieht Youtube unsere Kinder

Millionen von Eltern setzen ihren Kindern Youtube-Videos vor. Die Online-Plattform hat ein neues Zeitalter von Kinder-Fernsehen eingeläutet. Youtube nutzt die kindliche Aufmerksamkeit aus und verändert die Art, wie die nächsten Generationen die Welt erfahren. **Von Ursula Haller, Cupertino**

«Ich dachte, ich schicke die Bilder einem Mädchen, dabei war es ein Typ»

In der Pandemie häufen sich die Kontaktaufnahmen von Erwachsenen mit sexuellen Absichten bei Minderjährigen. Experten sind alarmiert und fordern eine Verschärfung der Gesetze

Handyverbot: Ist das wirklich Sache der Schule – oder eher der Eltern?

Nach Primar- untersagen jetzt auch Oberstufen die Smartphones. Dass das richtig ist, ergibt sich aus der Spieltheorie.



Diese Schule ist handyfrei – und die Teenager sind begeistert

Fachleute warnen: Handys machen Kinder krank und müssen verbannt werden. Eine Schule im Aargau macht es vor. Die Leiterin sagt, warum gerade die Pause ohne Geräte zentral sei.

Warum wir den sozialen Netzwerken nicht widerstehen können

Facebook, Youtube, Tiktok und Co. sind so konzipiert, dass sie uns abhängig machen. Dazu haben die Konzerne hinter diesen Plattformen das Spiel mit unserem Dopamin perfektioniert.

Kinder sollten möglichst lange kein Handy haben

Von der Geburt an sind die Eltern die wichtigsten Bindungspersonen für ihren Sprössling. Deshalb kann der hohe Medienkonsum Erwachsener für den Nachwuchs negative Auswirkungen haben, schreibt unsere Autorin.

Die Ray-Ban, die heimlich Frauen filmt

KI-Brillen können ununterbrochen die Umgebung aufzeichnen – jetzt hat die Debatte um Datenschutz und Verbote die Schweiz erreicht

SELBSTZWEIFEL, DEPRESSIONEN, ANGSTZUSTÄNDE

Publiziert 10. Oktober 2022, 21:42

Kurz vor dem Burnout – Influencer äussern sich zu ihrer mentalen Gesundheit

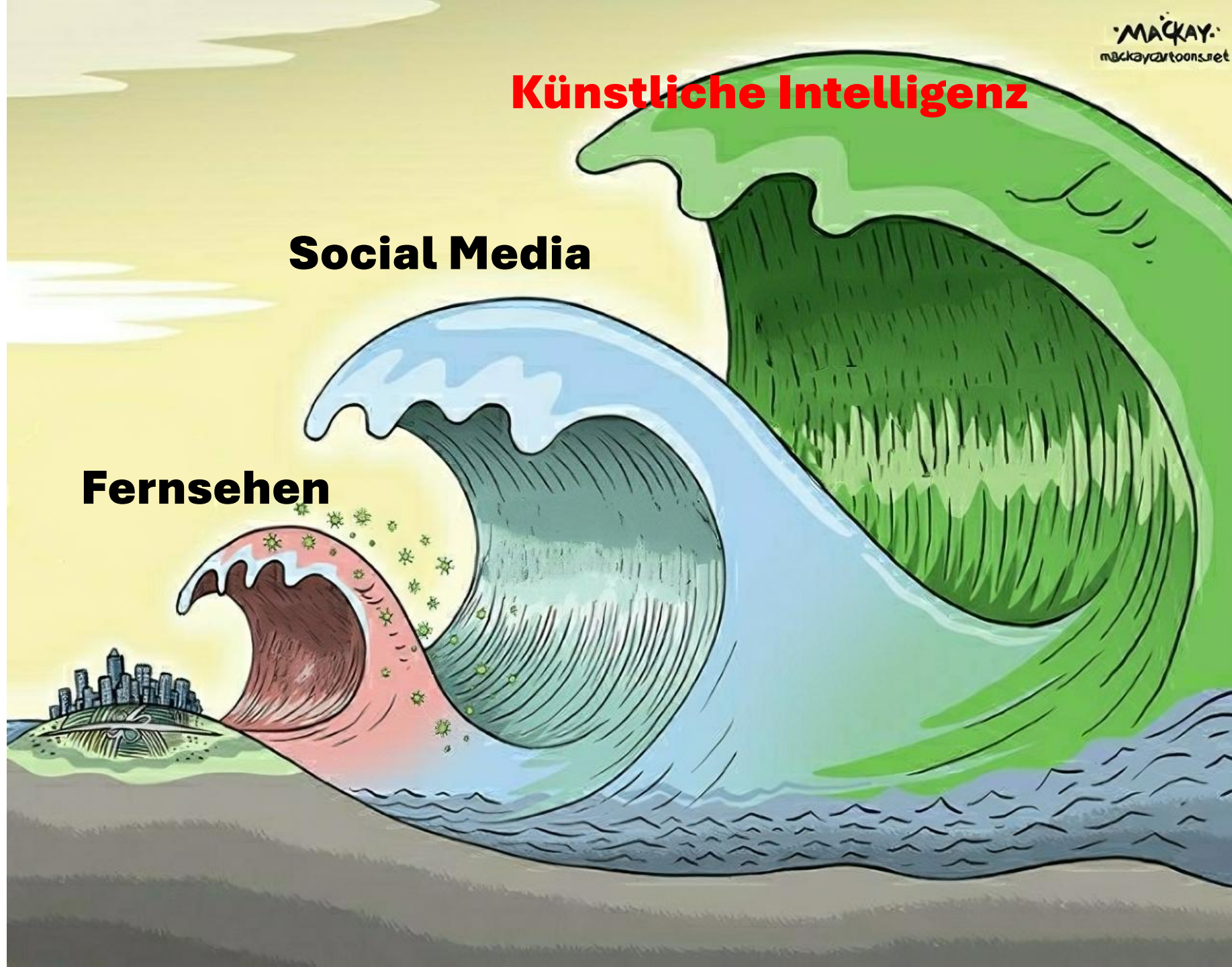
Angeht es um die psychische Gesundheit teilen Creator aus aller Welt persönliche Geschichten und Erfahrungen auf ihren Profilen. Der Tenor: Social Media braucht offene und ehrliche Beiträge, die sich dem Thema annehmen.



Künstliche Intelligenz

Social Media

Fernsehen



Input

ÜBER DIE MEDIENNUTZUNG VON JUGENDLICHEN



Mediennutzung im 2026



TikTok



Snapchat



KI-Chatbots



Brawl Stars

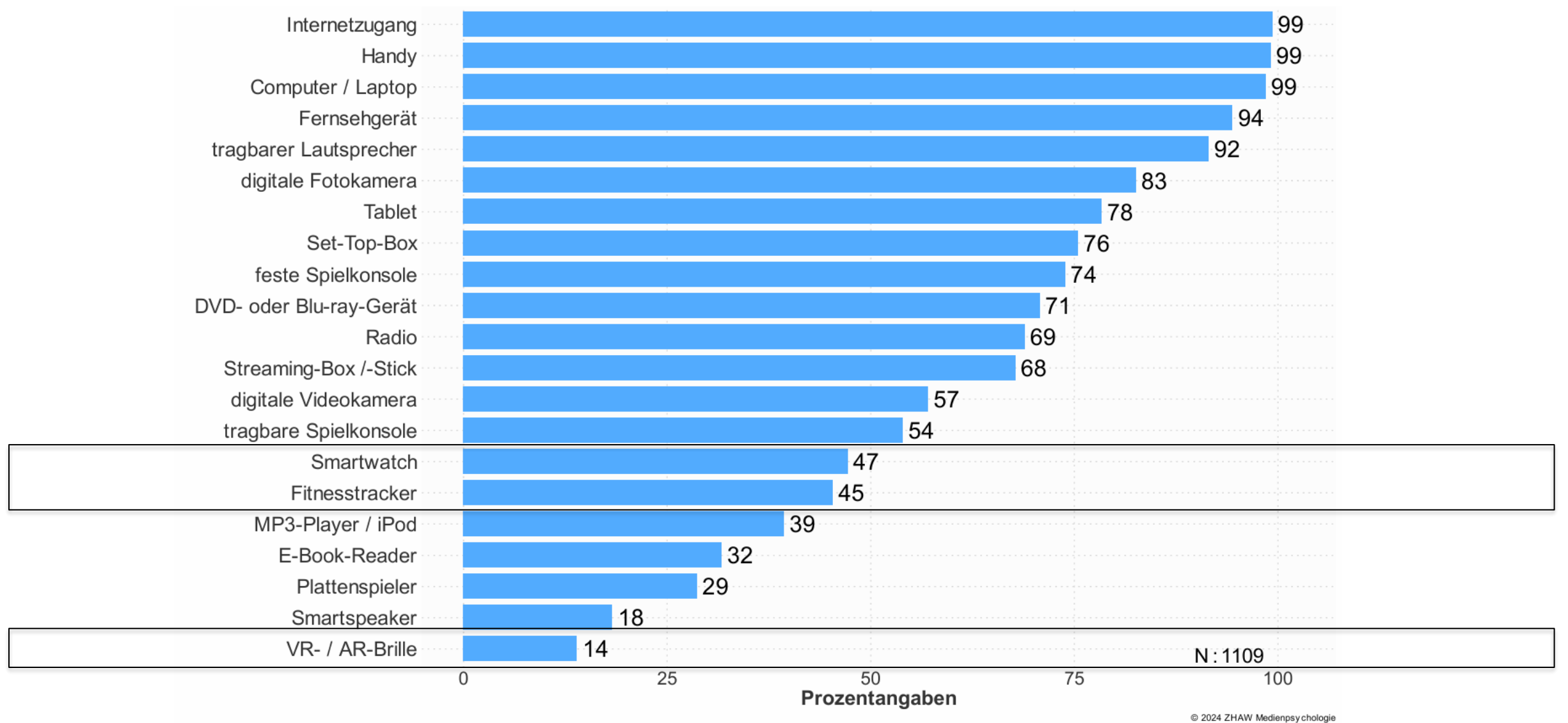


Abbildung 10: Geräteverfügbarkeit in den Haushalten

Quelle: James, 2024.



Hast du in den letzten zwei Jahren erlebt, dass eine fremde Person im Internet...

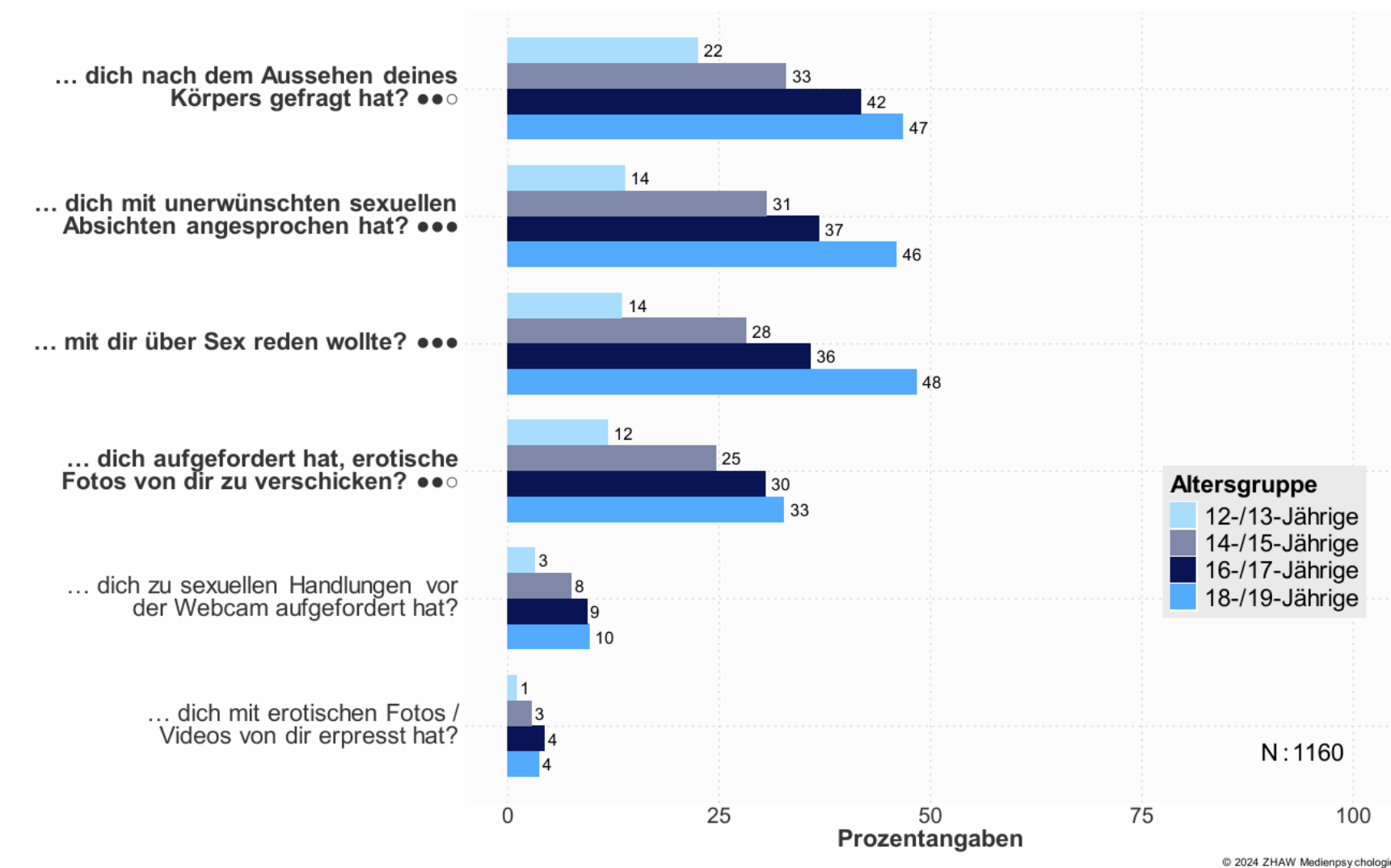


Abbildung 56: Häufigkeit sexueller Belästigung (mind. einmal) im Internet nach Altersgruppen

Quelle: James, 2024.



- gefälschte Videos
- manipulierte Audioaufnahmen
- gefälschte Videos mit falschen Personen
- bildbasierte, sexualisierte Gewalt

mit Unterstützung von KI

- Face-Swap & Lipsync
- Voice-Cloning

«Deepfakes»

Soziale Medien machen süchtig.

Quelle: Prof. Anna Lembke, Stanford University, School of Medicine

Input

ÜBER REGELN IM FAMILIENALLTAG



Empfehlungen für Eltern

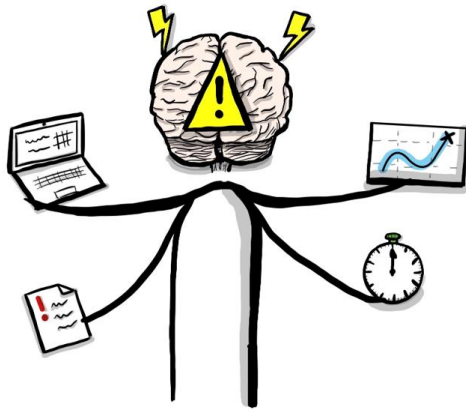
- **Der goldene Satz**
 - Du kannst mit allem, was du auf dem Smartphone erlebst, zu mir kommen.
- **Raum- und Hardware-Regel**
 - Handymfreie Zone im Zimmer (inkl. Konsole)
 - Analoges Wecker
 - Keine Kopfhörer für Kinder
 - Konsum nur im Gemeinschaftsraum
- **Aufklärung statt Verbot**
 - Digitaler Zucker: Apps wie TikTok sind Süßigkeiten für das Gehirn. (suchterzeugend)
- **Vorbildrolle**
 - Eltern, die oft am Handy sind verlieren an Glaubwürdigkeit.

Grundsätze

Durchatmen

- Du hast etwas gesehen für Erwachsene.
- Diese Inhalte sind da, wenn du das Gerät bedienst.
- Diese Filme sind im Internet weit verbreitet.
- Die Inhalte können neugierig machen, Gefühle auslösen, aber auch verstören.
- Es gibt Inhalte, die sind illegal. Weisst du, was illegal bedeutet?

Kontakt mit Pornografie



Schlaf besser, liebes Smartphone

- Zonen ohne Geräte festlegen
- Zeitfenster ohne Geräte festlegen
- Wochentage ohne Geräte festlegen
- Konzentration auf einen Inhalt
- Eine Tätigkeit um die andere auf dem Bildschirm

Digitale Achtsamkeit

Die Macht der Begleitung



Social Media

hilft Jugendlichen, sich zu vernetzen. Aber die Apps machen viele Jugendliche einsam, traurig und krank.



KI

nimmt uns das Denken ab. Wer nicht mehr selbst nachdenkt, verlernt wichtige Fähigkeiten. KI macht uns faul und unselbstständig, vielleicht auch dumm.



Regeln und Kontrolle

Wer verbietet, hat die Kontrolle verloren; wer kluge Regeln setzt, übernimmt Führung.



Vorbild

passiv sein und alles mitmachen ist die schlechteste Option.



Keine Begleitung verstärkt

zu hoher
Konsum

Schlafprobleme
verzögerte Sprachentwicklung
Lernschwächen
motorische Probleme
verringerte Vorstellungskraft
Augenerkrankungen
kognitive Beeinträchtigungen
Diabetes
ADHS
Internetsucht
Aggressivität
Übergewicht

Quelle:

https://bildschirmfrei-bis-3.de/wp-content/uploads/BB3_Folgen_von_Bildschirmnutzung_und_Literatur_04-12-23.pdf



Kennen Sie das Medienverhalten Ihrer Kinder?



Welche
Anwendungen und
Inhalte interessieren
Ihre Kinder?



Welche Games spielt
das Kind?
Was sind empfohlene
Altersfreigaben?



Was vereinbaren wir
als Familie?
Wo sind unsere
«medienfreien
Zonen»?



Wie beurteile ich
mein Verhalten mit
den Geräten?
Was können die
Kinder an mir
beobachten?



weiterführende Informationen

- Jugend & Medien. Medienkompetenz. Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien. 2026.
- James-Studie 2024. Erlebnisbericht, ZHAW und Swisscom.
- Sicher online: Alles, was Recht ist. Schweizerische Kriminalprävention.

- → <https://bildschirmfrei.ch/netzwerk/>
- → <https://jugendundmedien.ch/flyer-und-broschueren>
- → <https://spieleratgeber-nrw.de/>
- → <https://www.skppsc.ch/de/download/sicher-online-alles-was-recht-ist/>

