



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

«Digitales Gleichgewicht?!» Elternworkshop





Gesundheitsdienst der Stadt Bern

Schulärztlicher Dienst

Untersuchung und Beratung aller Schulkinder sowie Gesundheitsberichterstattung

Inkl. Beratung von:

- Eltern
- Schulleitungen und Lehrpersonen

Schulsozialarbeit

Unterstützung und Beratung bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen

- Schülerinnen und Schüler
- Eltern
- Schulleitungen und Lehrpersonen

Frühförderung *primano*

Förderung von Kindern im Vorschulalter und Stärkung von Erziehungskompetenzen

- zu Hause
- in Spielgruppen
- im Quartier

Fachstelle schulische GF/P

Stärkung der Schulen als gesundheitsfördernde Lern- und Arbeitsorte

- Netzwerk GF Schule
- Znüni Box
- Schulhausznüni
- Digitale Medien
- DuSeischWoDüre

Digitale Medien heute



- Neue Medien gehören wie die Ernährung zu unserem Alltag und sind somit «alltäglich».
- Verunsicherung der Gesellschaft, wie mit dieser «4. Kulturtechnik» umzugehen ist (lesen, schreiben, rechnen). Inzwischen gibt es dazu auch verschiedene Haltungen und Meinungen.
- Sicher ist, Medienerziehung gehört heute als wichtiges Thema in den Erziehungsalltag/Bildungsalltag. Dabei ist aber nicht zu vergessen, dass es ein Teil der allgemeinen Erziehung ist.
- Medienkompetenz ist zudem heute eine wichtige Schlüsselqualifikation geworden.

Ergebnisse der Mike Studie (6-13 Jährigen) über das Nutzungsverhalten in der Schweiz

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht_MIKE-Studie_2021.pdf



M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

Nutzungsdauer

- An einem durchschnittlichen Wochentag verbringen Jugendliche in ihrer Freizeit gemäss eigener Einschätzung rund 3 Stunden und 14 Minuten im Internet (siehe Tabelle 3). Das ist über eine Stunde mehr als vor zwei Jahren (2014: 2 Std., 2016: 2 Std. 30 Min., 2018: 2 Std. 30 Min., 2020: 2 Std.). Am Wochenende ist die durchschnittliche Nutzungszeit auf fast 5 Stunden angestiegen (2014: 3 Std., 2016: 3 Std. 40 Min., 2018: 4 Std., 2020: 3 Std.)

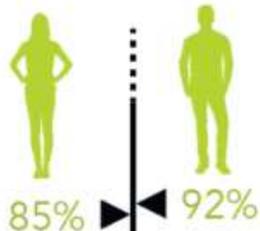


Internetnutzung in der Bevölkerung ab 14/15 Jahren (2015, 2017, 2019)



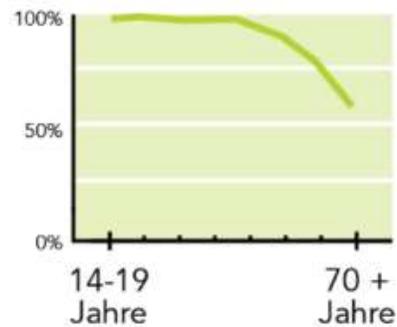
89%
regelmässige Nutzung

~ 6'500'000 Personen



1-4%
problematische Nutzung*

~ 73'000-290'000 Personen



* gemäss Compulsive Internet Use Scale
Quelle: CoRoIAR (Marmet et al., 2015), BFS, 2020, SGB (BFS, 2019)

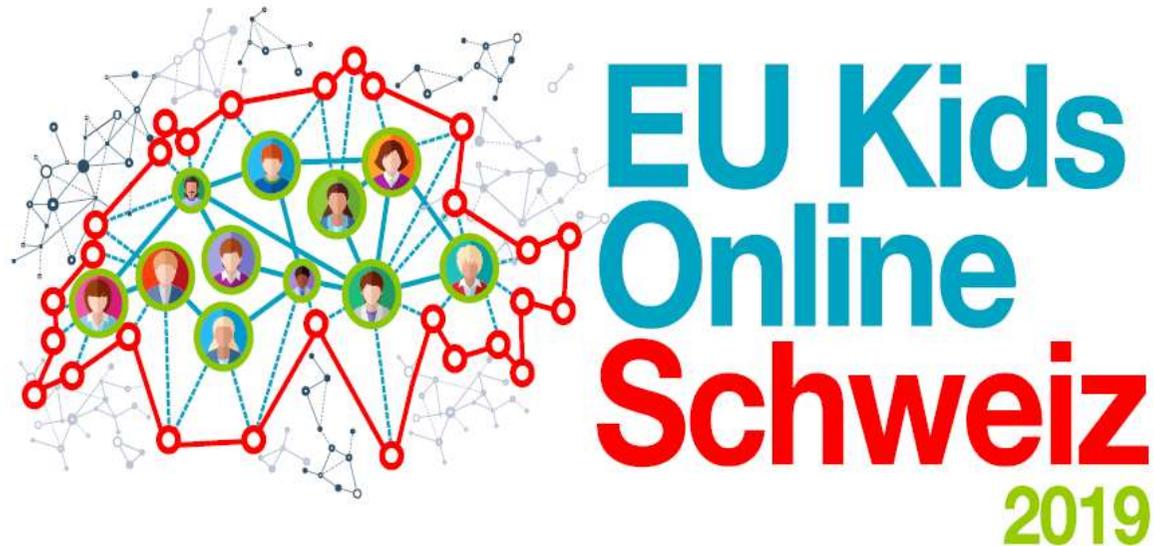


<https://www.sucht Schweiz.ch/zahlen-und-fakten/online-aktivitaeten/online-aktivitaeten-nutzung/#DIG01>

Abgerufen am
8.8.2023

<https://www.suchtschweiz.ch/press/nationale-studie-zu-online-aktivitaeten-von-jugendlichen/>

- **Gemäss dem heute veröffentlichten Teil der nationalen Schülerinnen- und Schülerstudie vom Jahr 2022 spielten etwa ein Sechstel der 15-jährigen Schulkinder täglich online Videogames. Unter allen, die solche Games spielen, haben etwa 3% eine problematische Nutzung. Mehr als 80% der 15-Jährigen nutzten die sozialen Netzwerke täglich, etwa 7% weisen eine problematische Nutzung auf.**



Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen

Untersuchte Risiken

1026 Schülerinnen und Schüler in 67 Klassen und 67 Lehrpersonen

Nutzer-
generierte
Inhalte

Sexuelle
Darstel-
lungen

Kontakt zu
Fremden

Privat-
sphäre

Sexuelle
Nachrichten

Diskrimi-
nierungen

Cyberhate

Grooming

Daten-
schutz

Treffen mit
Fremden

Zu hohe
Ausgaben

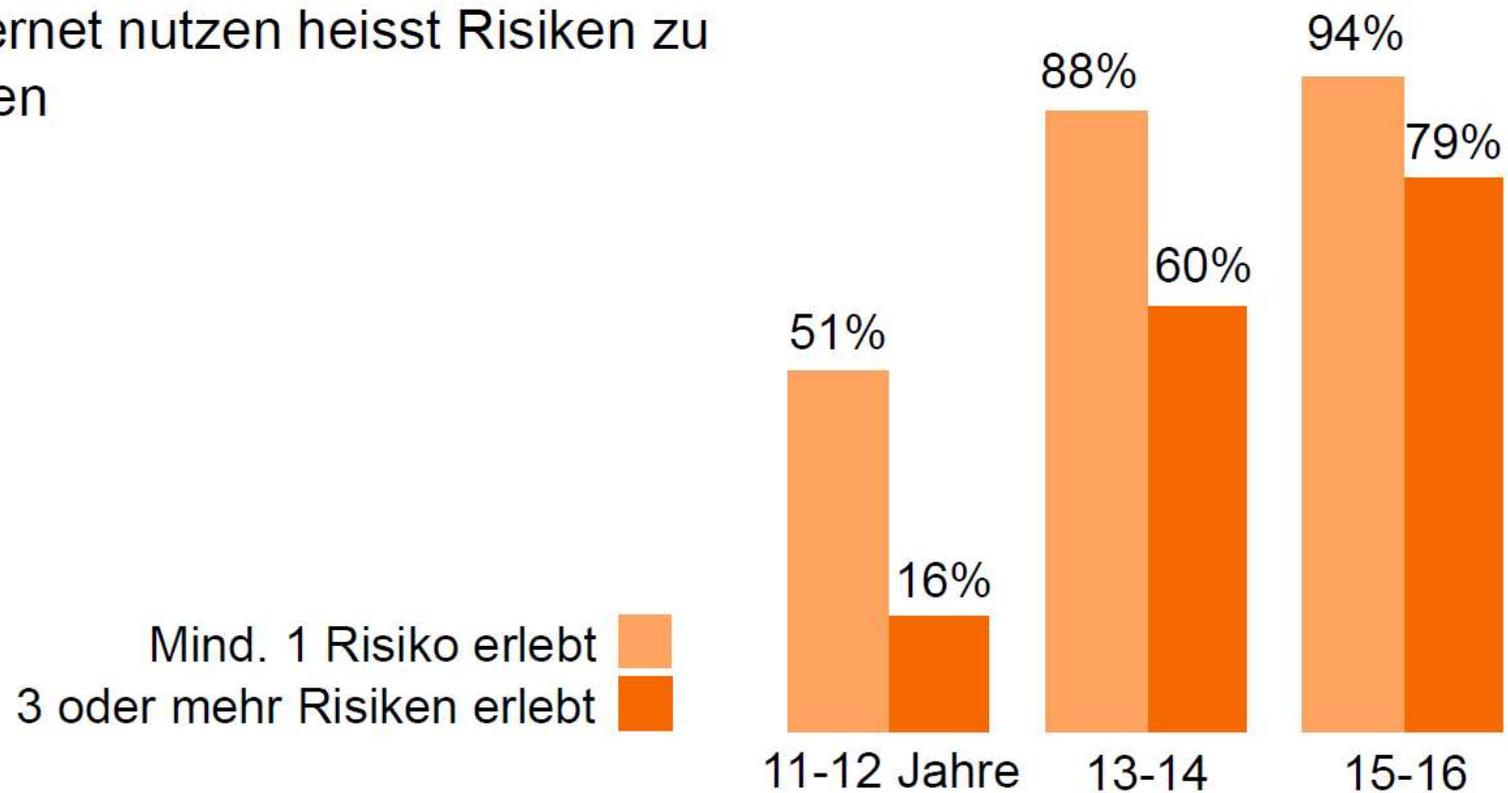
Exzessive
Nutzung

Cyber-
mobbing

Betrug

Ein Risiko kommt selten allein

Das Internet nutzen heisst Risiken zu begegnen



Diskussion:

- Was tun meine Kinder gerne am Bildschirm?
- Was finde ich unbedenklich und wo frage ich mich ob es okay ist?
- Welche Regeln haben wir in der Familie?
- Wie ist eigentlich mein Bildschirmkonsum?

Begleitung ist besser als Verbote. Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.



Hilfreicher Umgang mit Medien

- Das Gespräch mit den Kindern suchen: Was fasziniert?
- Mitteilen, wie Sie das erleben (Ich-Botschaften)
- **Eigener Umgang reflektieren (Vorbild)**
- Den Standort der Geräte überdenken
- Verfügbarkeit überdenken (Langeweile)
- Das Kind zu anderen Freizeitbeschäftigungen ermuntern
- Regeln zum Medienkonsum erarbeiten: was, wie lange?
Folgen bei Regelbrüchen im voraus mitteilen. (Beispielsweise Medienvertrag).
- Bei Unsicherheit: Gespräch mit andern Eltern, Fachpersonen
- Nicht mit Medien «belohnen» oder bestrafen

Empfehlungen von Jugend und Medien

www.jugendundmedien.ch

Fernsehen

- Zwischen 6 und 9 Jahren unterscheiden Kinder zunehmend zwischen Fiktion und Wirklichkeit. Ab 10 Jahren entwickeln sie das nötige Abstraktionsvermögen, um sich von Fernsehinhalten zu distanzieren.
- Experten empfehlen folgende Richtlinien für die tägliche Fernsehnutzung:
 - 6 bis 9 Jahre: max. 45 Minuten
 - ab 10 Jahre: max. 60 Minuten
- Wenn Ihr Kind für eine Sendung alles andere fallen lässt, misst es dem TV eine zu hohe Bedeutung bei.

Ist mein Kind alt genug für ein Handy ?

Orientierungshilfe unter:

- https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Checklisten/Checkliste_klicksafe_Smartphone-fit.pdf

Ist mein Kind «reif» fürs Surfen im Internet ?

Surferschein unter:

<https://www.internet-abc.de/kinder/surfschein/>



Wichtige links für Eltern

www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/digitale-medien-vorschulalter

www.jugendundmedien.ch/

www.klicksafe.de

<https://www.internet-abc.de/kinder/lernmodule/>

www.pegi.info



Telefonisches Beratungsangebot «Digitales Gleichgewicht»



Für wen: Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen und andere Fachpersonen

Was: Drängende Fragen rund um Digitale Medien wie z.Bsp. Regeln für Handynutzung, Games & Co., Online und Offline-Zeiten, kindergerechte Apps und Spiele, Posten von Fotos und Videos im Netz etc.

Was nicht: Es werden keine technischen Fragen beantwortet

Wann: Mittwoch von 14.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ausserhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Telefonbeantworter hinterlassen oder per Mail um einen Telefontermin ersuchen.

Wie: Per Telefon unter [031 321 69 30](tel:0313216930) oder per Mail: digitalesgleichgewicht@bern.ch



**KINDER ENTDECKEN
DIE WELT.**

**Angespornt
von ihrer Neugier.
Aufmerksam
begleitet von uns.**