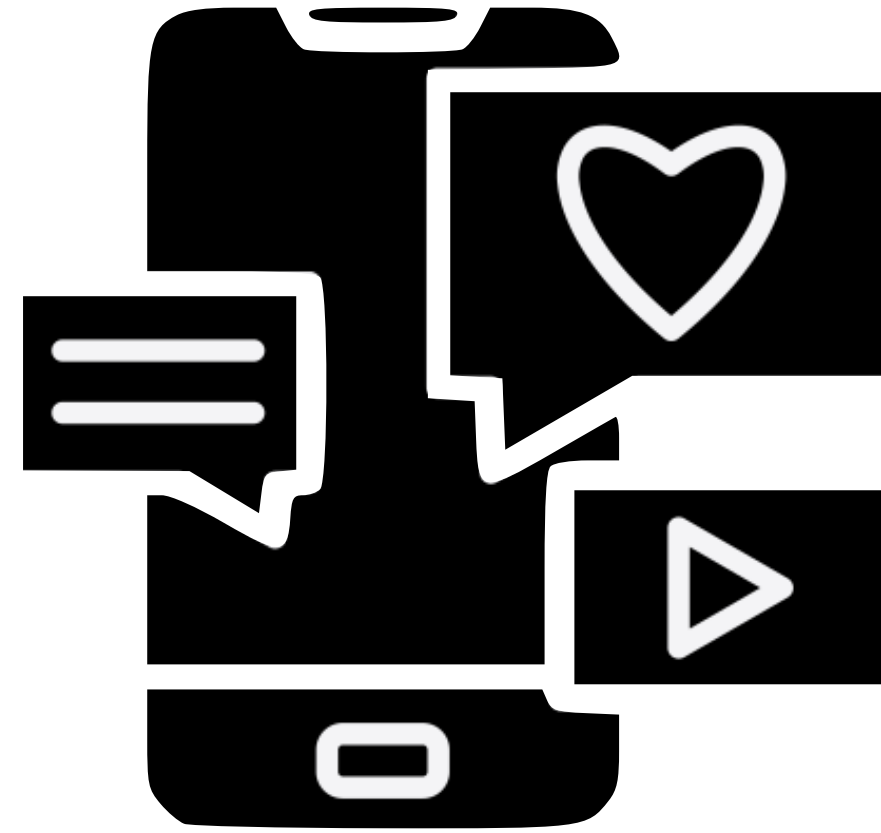


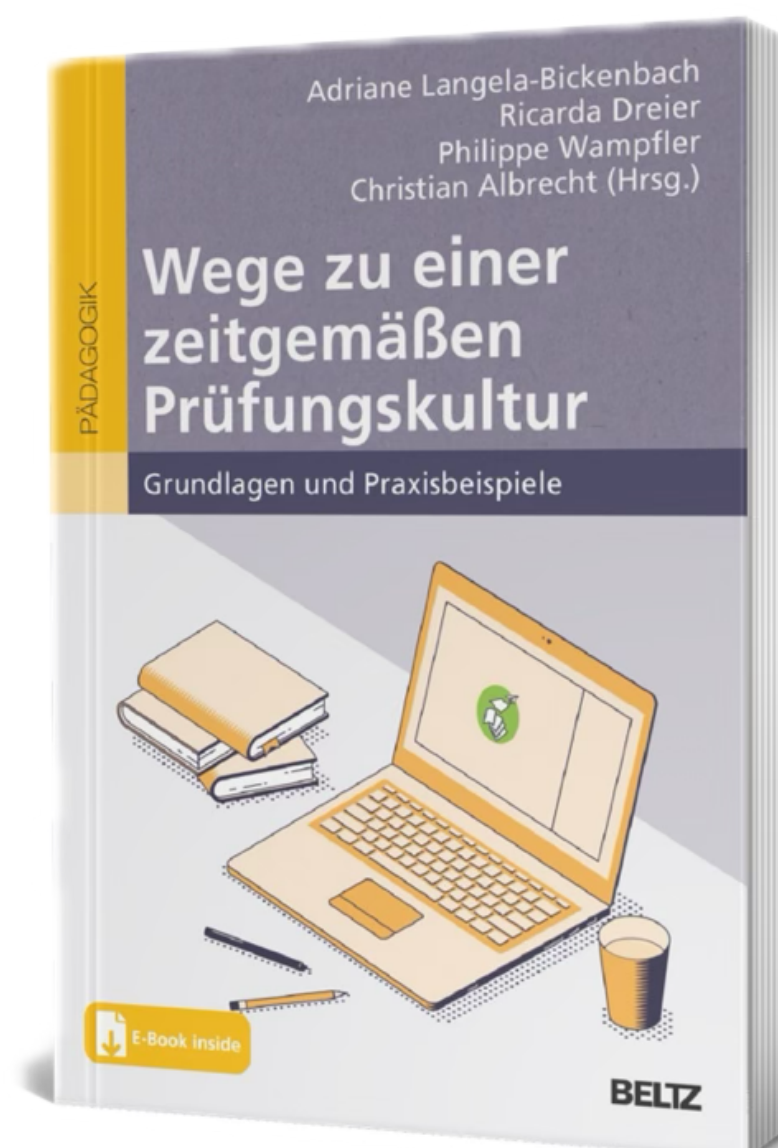
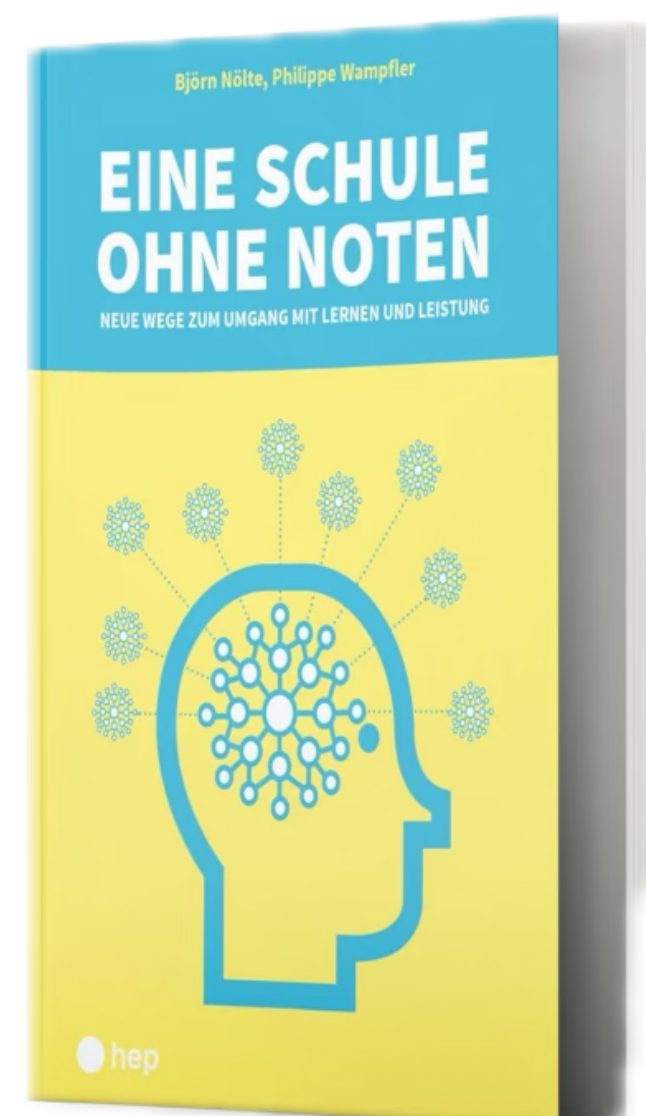
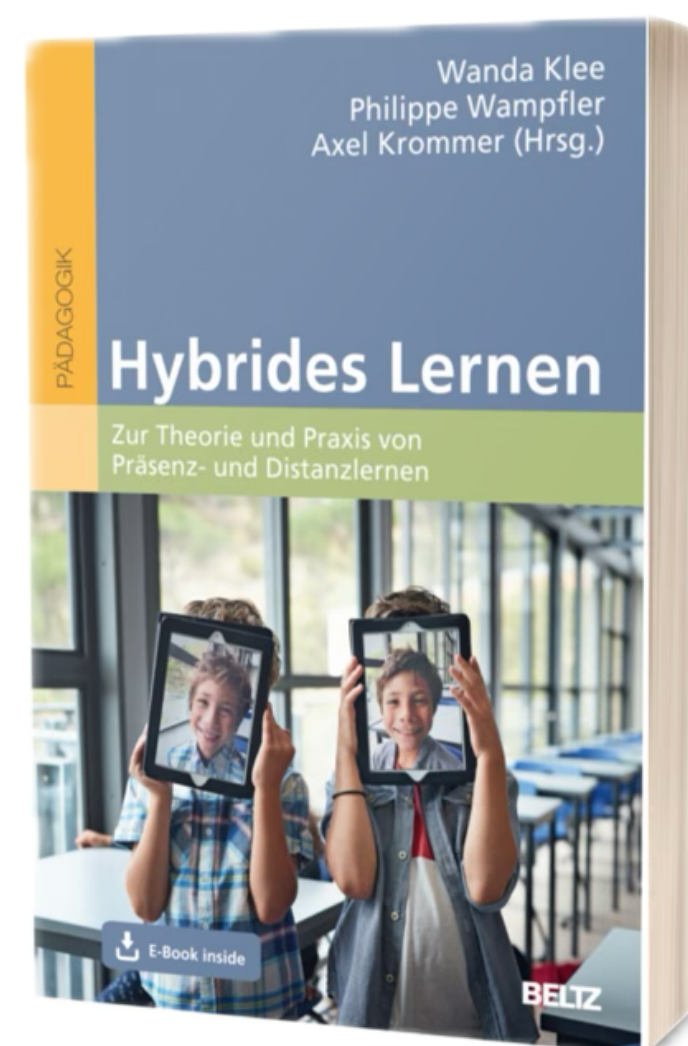
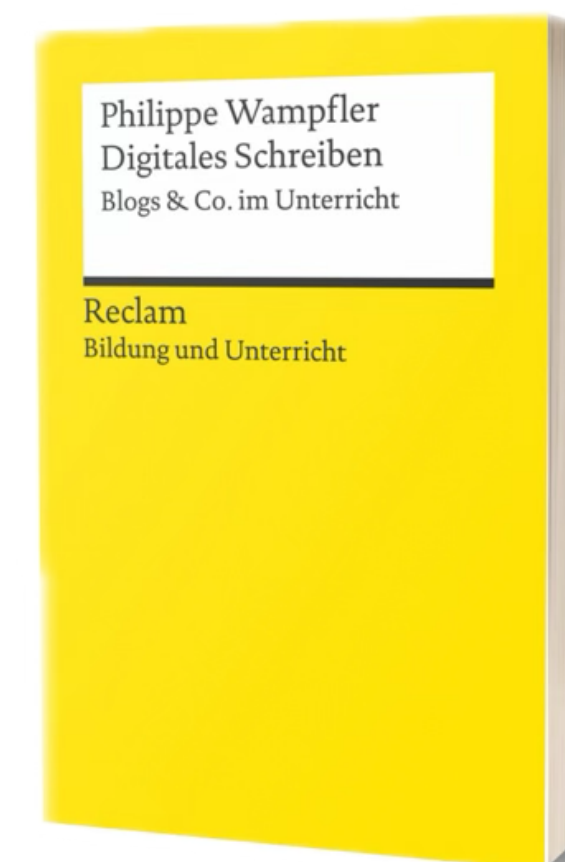
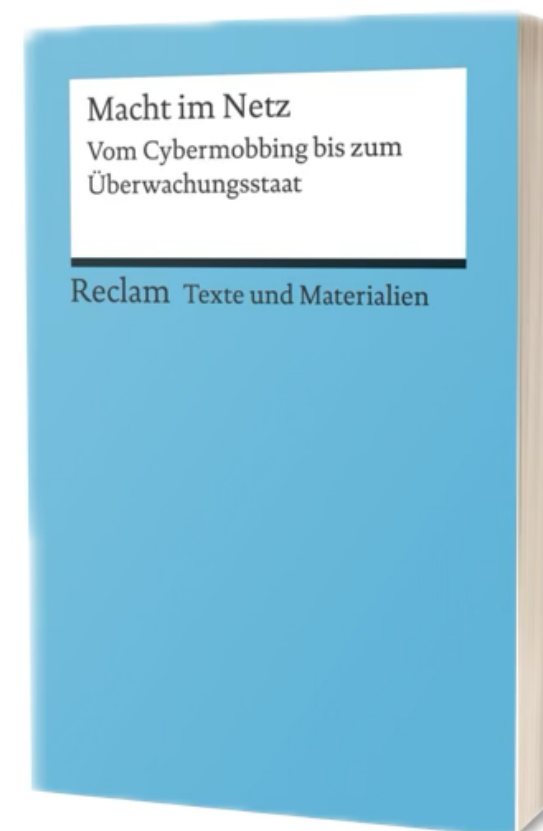
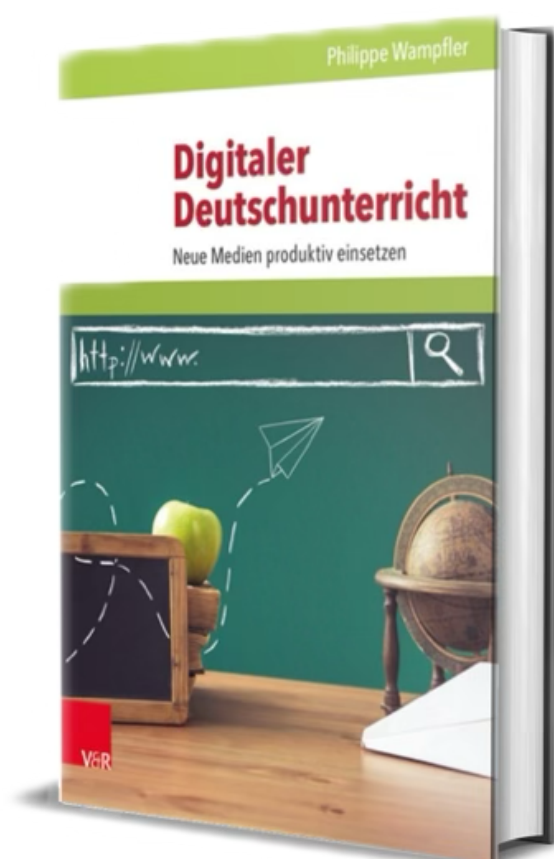


Jugendliche im Umgang mit Medien begleiten

Philippe Wampfler
März 2025

Folien

phwa.ch/begleiten



➔ phwa.ch

(0)

Zwei Vergleiche



Medien sind wie Nahrungsmittel

→ Balance & Moral

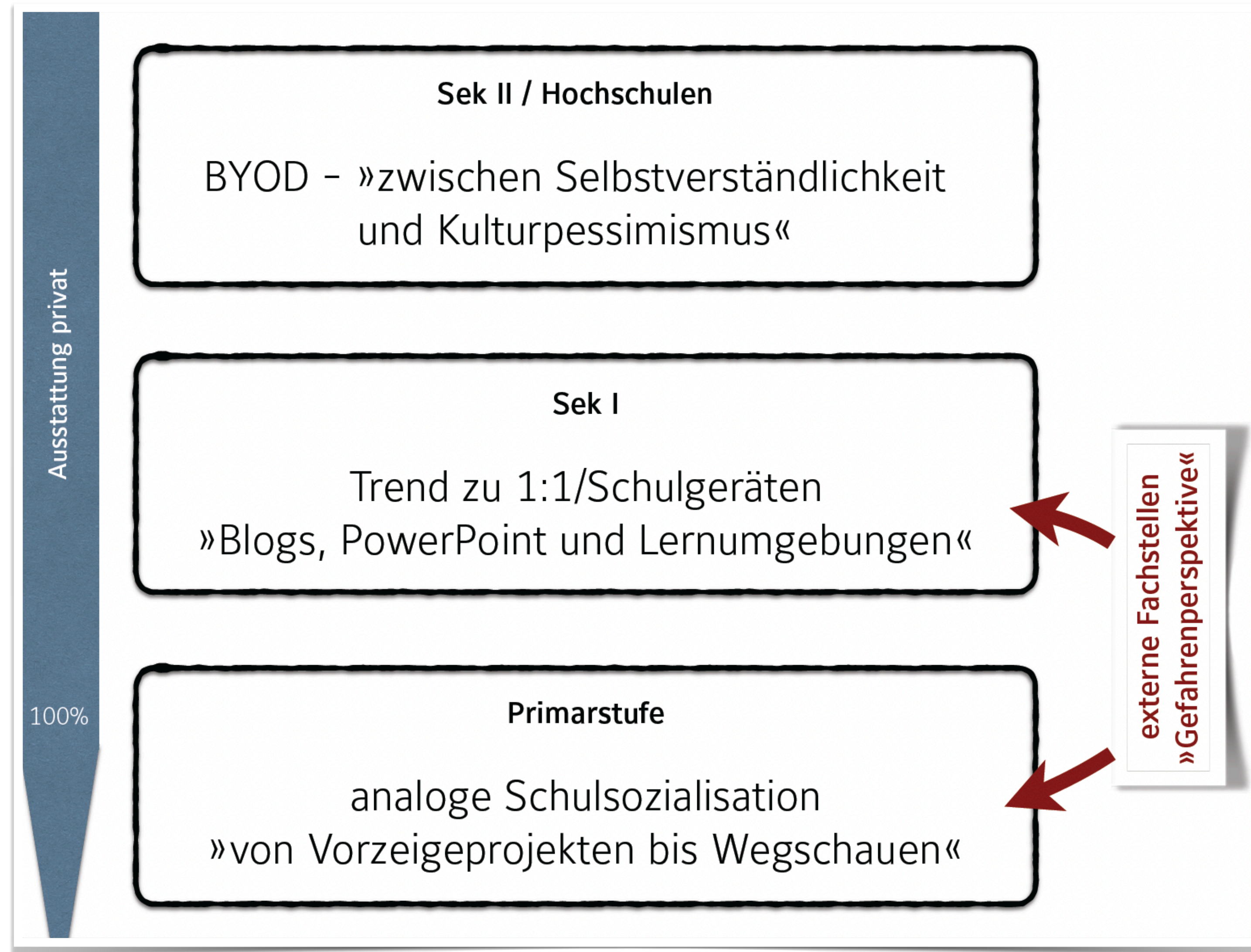


Medien sind wie Verkehr

→ Vertrauen & Unfälle

(1)

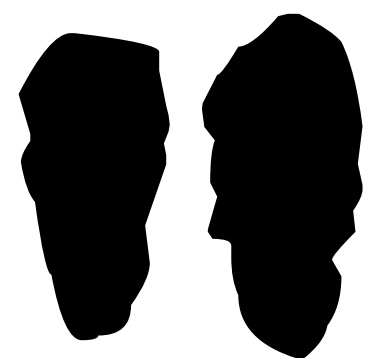
Was ich vor 10 Jahren in solchen Vorträgen
erzählt habe...



➔ private und schulische Nutzung
stehen in Wechselwirkung

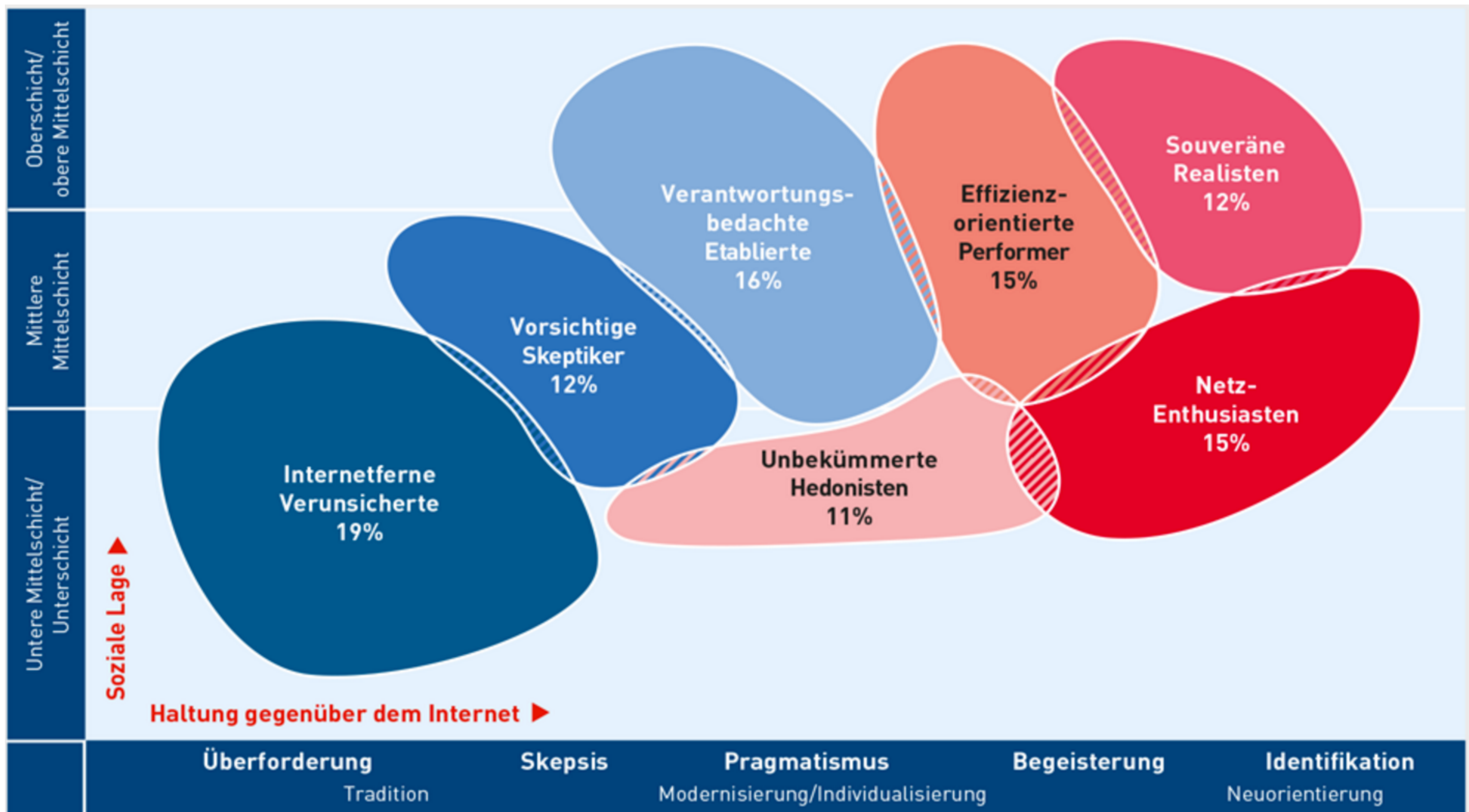
(1)

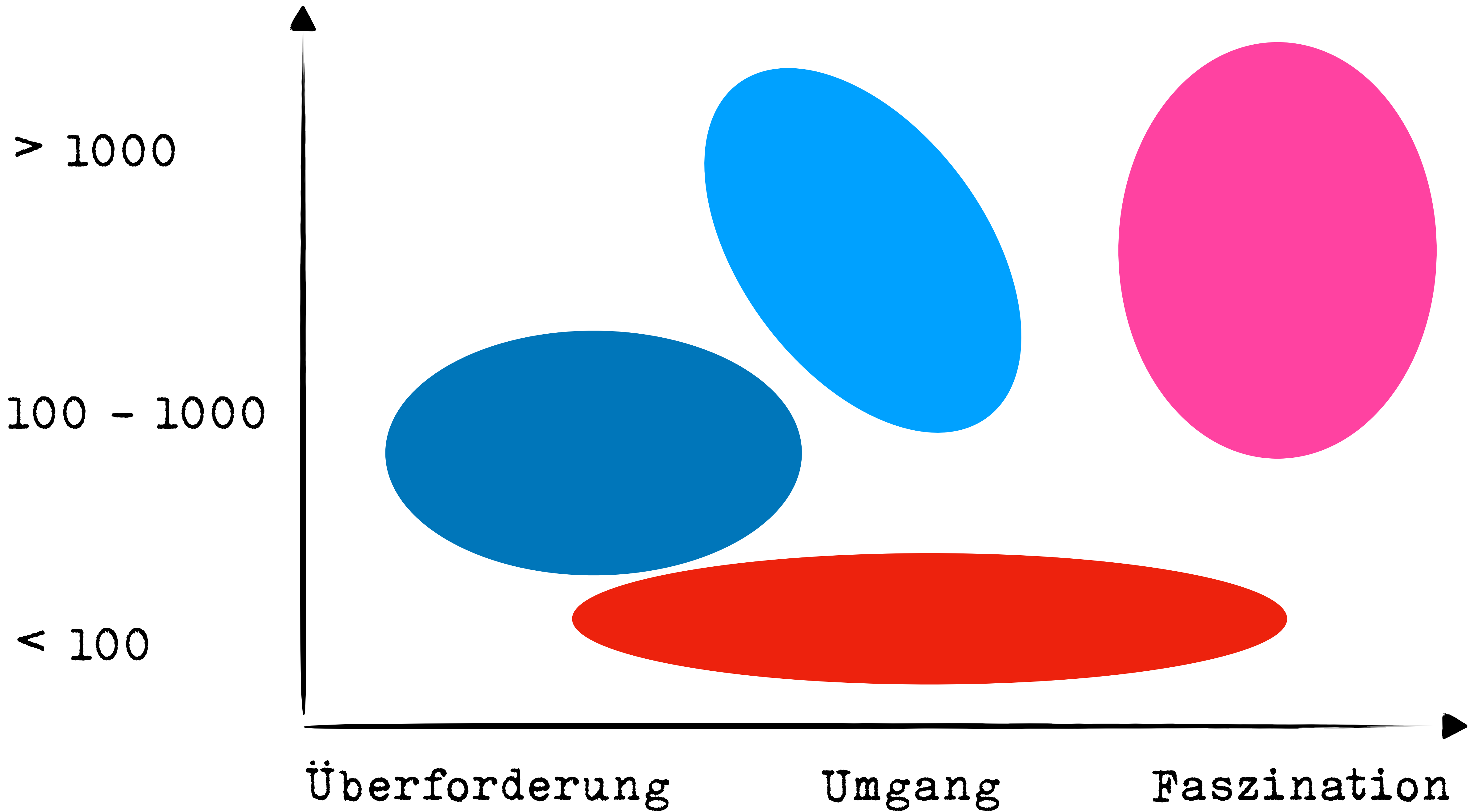
Generationen gibt es nicht

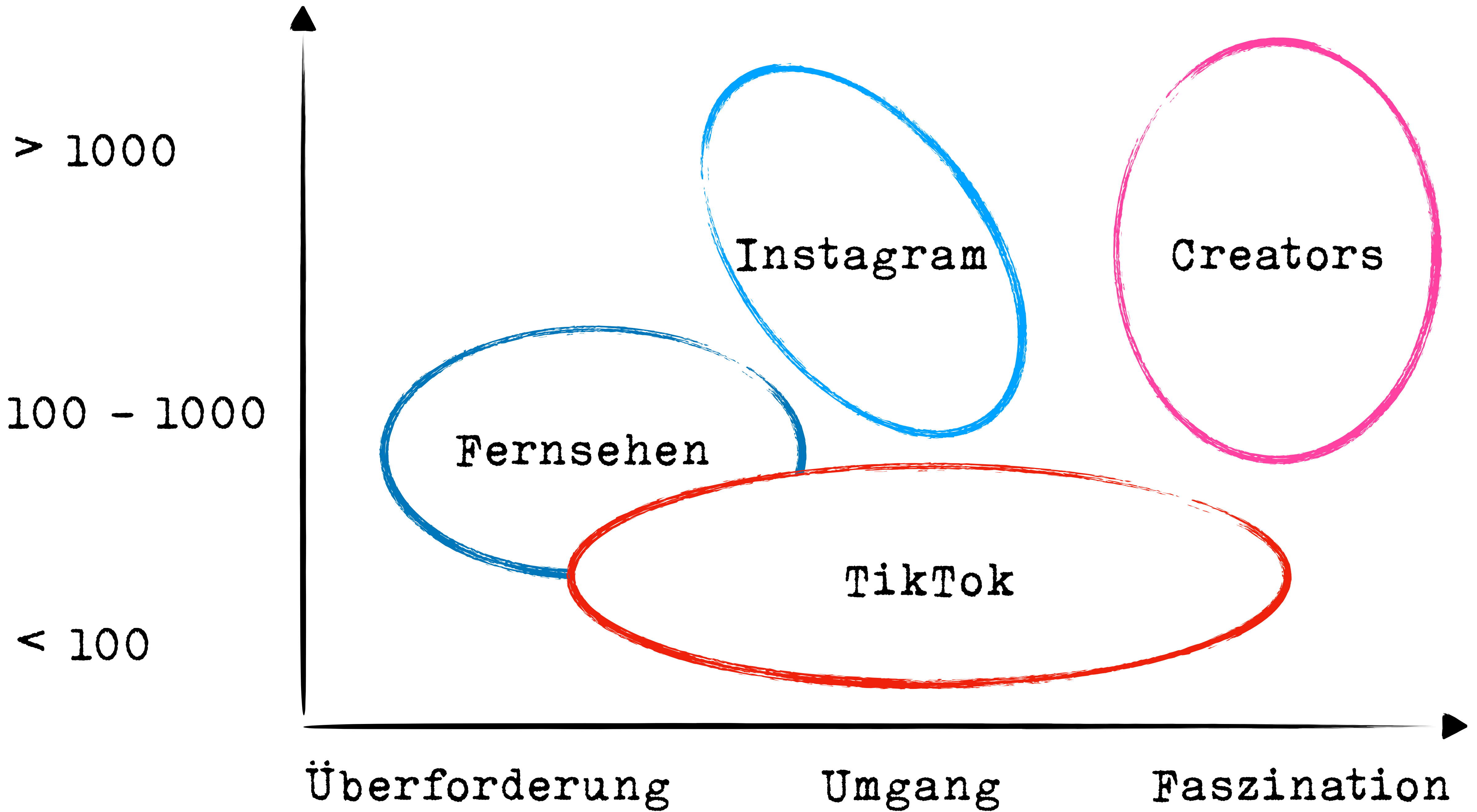


Das eigentlich Bemerkenswerte am öffentlich geäußerten Missmut über das Neue aber ist, wie stark er vom Lebensalter und wie wenig vom Gegenstand der Kritik abhängt. (...) Es ist leicht, Technologien zu schätzen und zu nutzen, die einem mit 25 oder 30 Status- und Wissensvorsprünge verschaffen. Wenn es einige Jahre später die eigenen Pfründen sind, die gegen den Fortschritt verteidigt werden müssen, wird es schwieriger.

→ Kathrin Passig







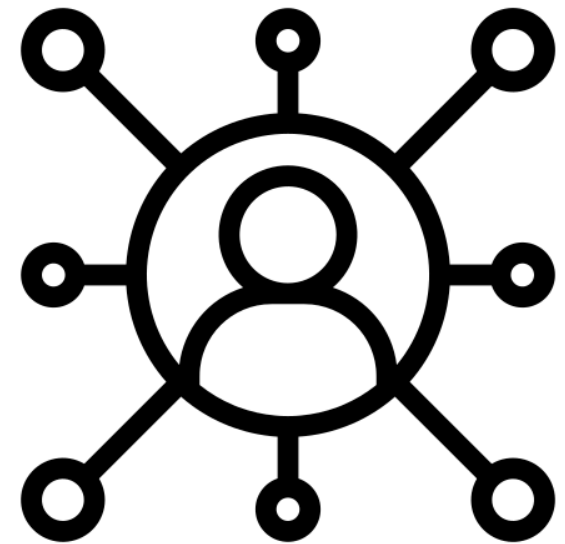
(2)

Entwicklungspsychologie und Dopamin



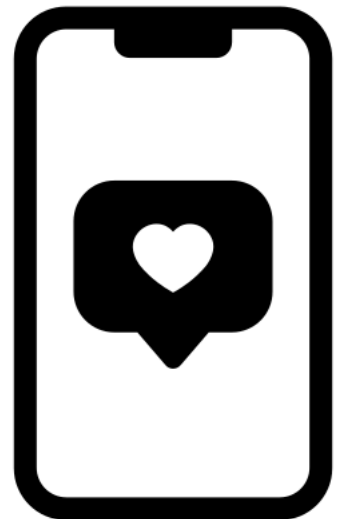
Ausbildung des Frontallappens

→ Motivation und Steuerung



Beziehungsnetzwerk

→ zentrale Entwicklungsaufgabe



Identität

→ Abgleich Selbst-/Fremdwahrnehmung

(3)

Der Sucht-Diskurs

Definition von (stoffungebundener) Sucht



Toleranzaufbau

Konstante Steigerung



Katalysator-Wirkung

Nutzung unerwünscht



negative Auswirkungen

Schule, Beruf, Beziehungen

„Sonnen Suchti“ ... „ich bin voll süchtig“



intensive Nutzung

„Lesesucht“, E-Mail-Sucht



positive Auswirkungen

Macht Spass...



Addictive Design

Apps orientieren sich an Sucht

Eine Zwischenbilanz

(1) Mediennutzung von jungen Menschen ist privat und schulisch geprägt.

(2) Medien werden moralisiert und Unfälle oft als Normalität dargestellt.

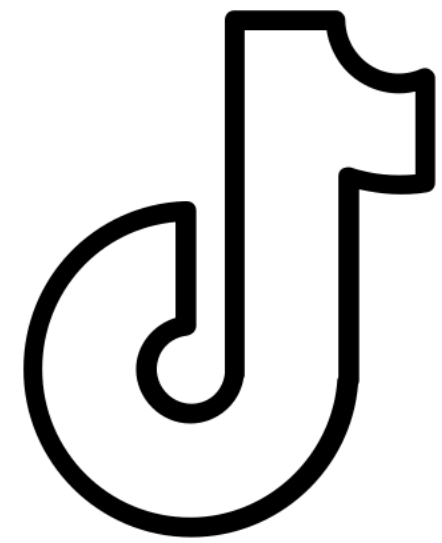
(3) Medienverhalten gesellschaftlich unterschiedlich.

(4) Medien sind mit Entwicklungsaufgaben verbunden.

(5) Eine intensive Nutzung ist nicht immer schlimm.

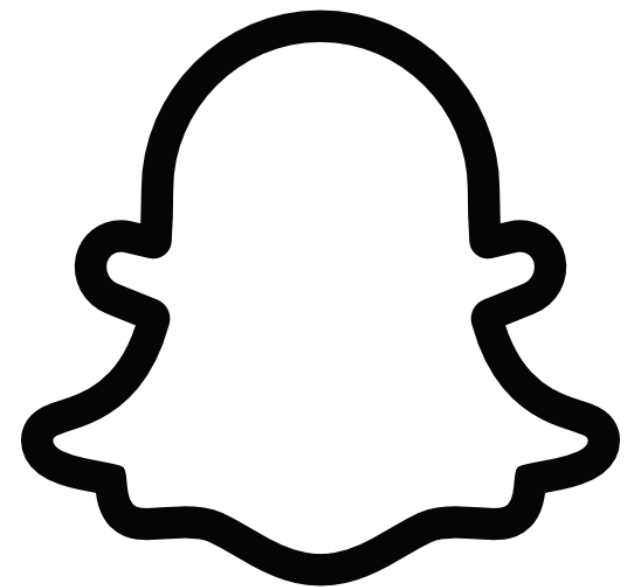
(4)

Was machen Jugendliche heute mit Medien?



TikTok: „me time“

→ infinite Scroll & Algorithmus



Snapchat: „ich bin hier, wo bist du?“

→ Abbildung von Beziehungen und Nähe



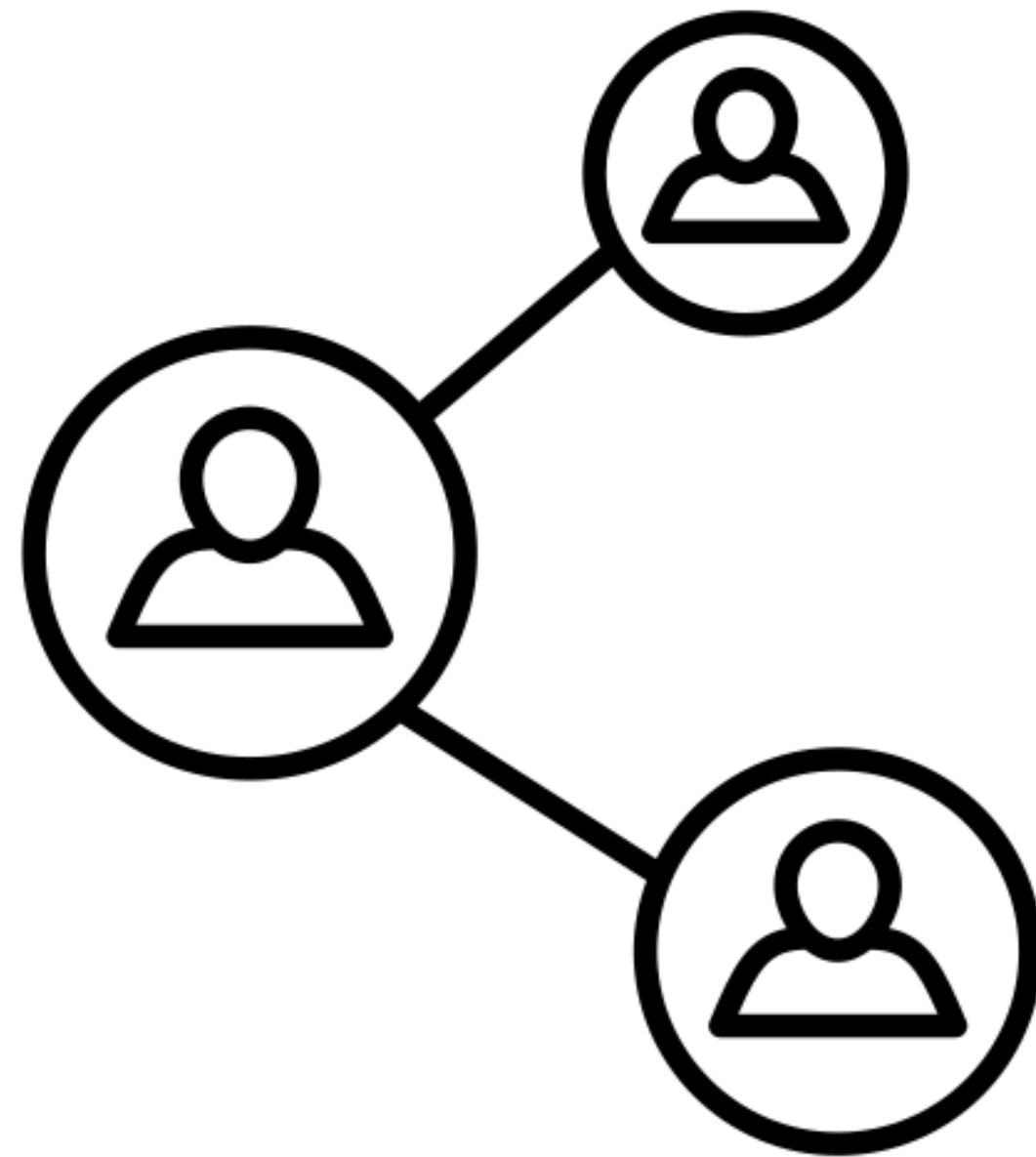
Brawl Stars: Abmachen im Netz

→ Kollaboration und Kompetitivität

I

Social Graph

„friends of friends“



II

Influencer-Kultur

„Resonanz“



III

Algorithmen

„Metrics“



(5)

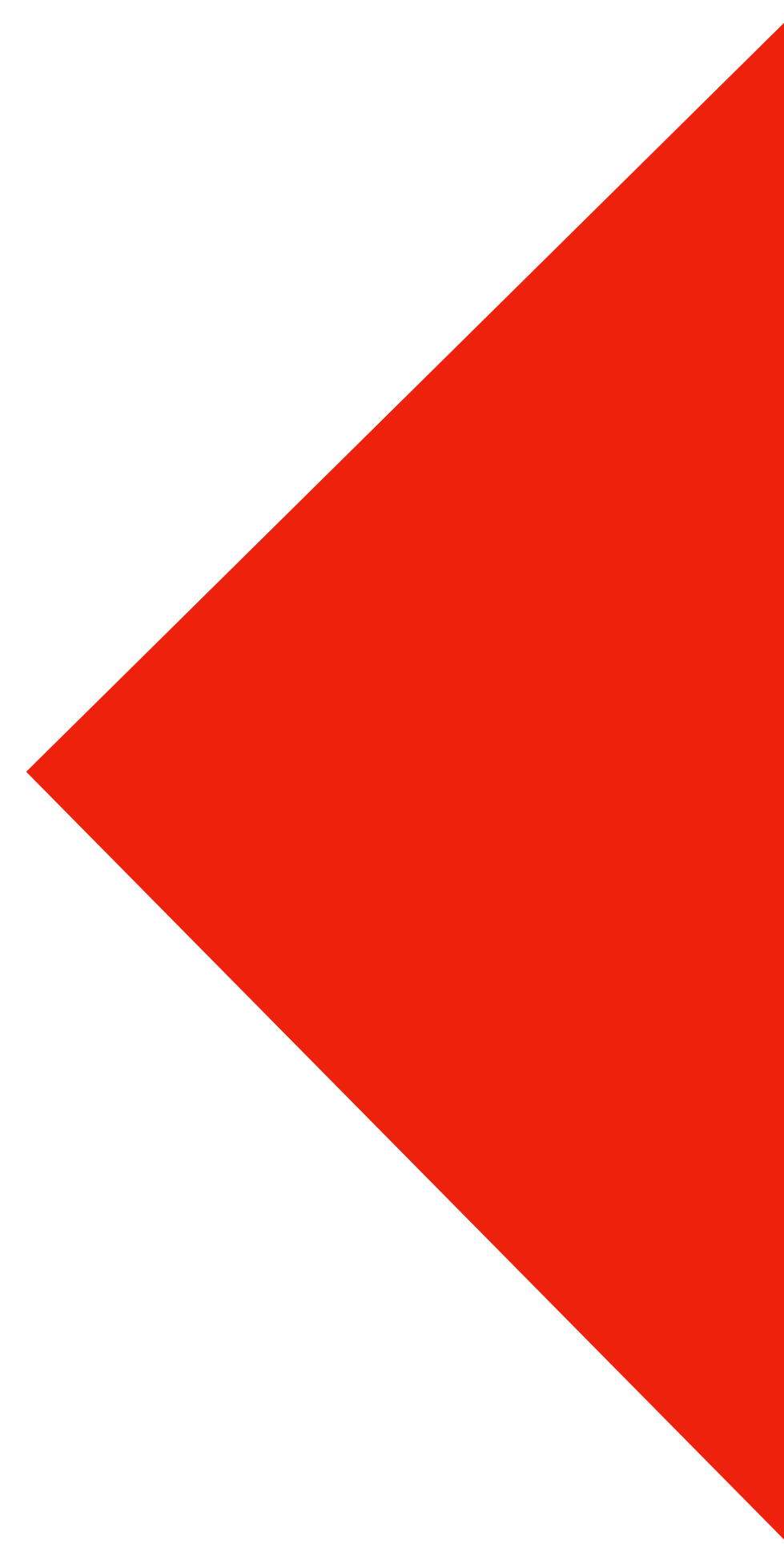
Das Cybermobbing-Problem

Täter:innen



Opfer

Bystander



Bystander

Bystander

Bystander

...

Medium als Verstärker

(6)

Was ist 2025 eine gesunde Mediennutzung
durch Jugendliche?

Gesunde Jugendliche...



...nutzen Medien kompetent.
keine Ohnmachtgefühle



...sind sozial eingebunden.
Familie, Freund:innen etc.



...leiden nicht unter Mediennutzung.
Frustrationstoleranz & Freude



...essen, schlafen, trainieren, kreieren.
Mittelfristige Balance von Aktivitäten

(7)

Was können Eltern tun?

Das Wichtigste der 3-6-9-12-Empfehlung

Kleinkinder bis drei Jahre



Kinder von drei bis sechs Jahren



Kinder von sechs bis neun Jahren



Kinder von neun bis zwölf Jahren



Kinder ab zwölf Jahren



Ab einem gewissen Zeitpunkt surft das Kind allein im Internet. Durch Einführungen, gemeinsame Abmachungen und klare Grenzen eröffnen Eltern den Kindern neue Lern- und Experimentierfelder. Nach wie vor braucht es festgelegte Zeitfenster und die Verfügbarkeit der Eltern. Auch wenn die Elternrolle mehr begleitend ist, bleiben Gespräche über Downloads, Fake News, Pornografie, Cybermobbing, Cybergrooming und Sexting wichtig. Nachts sollten WLAN und Smartphones ausgeschaltet sein. Eine medienfreie Nachtruhe ist wichtig.



stefanlbarbas  6 Tag(e)

I'm a therapist, and I hate to break it to you but:

90% of what parents do to change their child's behaviour is completely backwards.

Here's the science of behaviour change (and how to actually get through to your stubborn teen):

 2.1 Tsd.  109  174 

Antworten

[Aktivität ansehen >](#)



stefanlbarbas  6 Tag(e)



Your teen is:

- Gaming for 6+ hours daily
- Glued to screens until 3AM
- Skipping family time for digital worlds
- Shutting down when you mention limits
- Grades slipping, mood spiralling

You're watching the child you love disappear into a digital world, and it feels like you're losing them.



stefanlbarbas 6 Tag(e)

STAGE 1: Pre-Contemplation (Denial)

"There's nothing wrong with my gaming. Everyone does it."

WRONG MOVE: Lectures and statistics about screen addiction

RIGHT MOVE: Curious questions without judgment

"What's your favorite part about gaming?"

"How do you feel after a long session?"

When they feel heard, they'll start mentioning downsides themselves.



stefanlbarbas 6 Tag(e)

STAGE 2: Contemplation (Ambivalence)

"Sometimes I feel like I game too much, but it's how I connect with friends..."

WRONG MOVE: Jumping on their admission and pushing harder

RIGHT MOVE: Reflect both sides of their internal battle

"So gaming helps you connect, but you're noticing some downsides too."

The moment you stop pushing, their natural resistance dissolves.



stefanlbarbas 6 Tag(e)

STAGE 3: Preparation (Planning)

"I think I should probably cut back on weeknights..."

WRONG MOVE: Taking over with YOUR detailed plan

RIGHT MOVE: Let THEM create the solution

"What limits feel reasonable to you?"

"How could you start small?"

Their ownership = Their commitment

Stufe 1:
Leugnung
(Vor-Reflexion)

→ Neugierde

Stufe 2:
Reflexion
(Ambivalenz)

→ spiegeln

Stufe 3:
Vorbereitung
(Plan)

→ Lösung
finden lassen



stefanlbarbas  6 Tag(e)



STAGE 4: Action (Implementation)

"I'm going to try gaming only after homework for two weeks."

WRONG MOVE: Micromanaging their plan

RIGHT MOVE: Support + accountability

"What might make this difficult?"

"How can I help without nagging?"

Stufe 4: Umsetzung

→ Unterstützung



stefanlbarbas  6 Tag(e)



The key insight: Most parents try to force Stage 4 (Action) when their child is still in Stage 1 (Denial).

This mismatch is why conversations escalate into arguments rather than solutions.

 380

 1

 3



stefanlbarbas  6 Tag(e)



Next time your teen seems "stubborn," ask yourself:

What stage of change are they in?

Am I using the right approach for that stage?

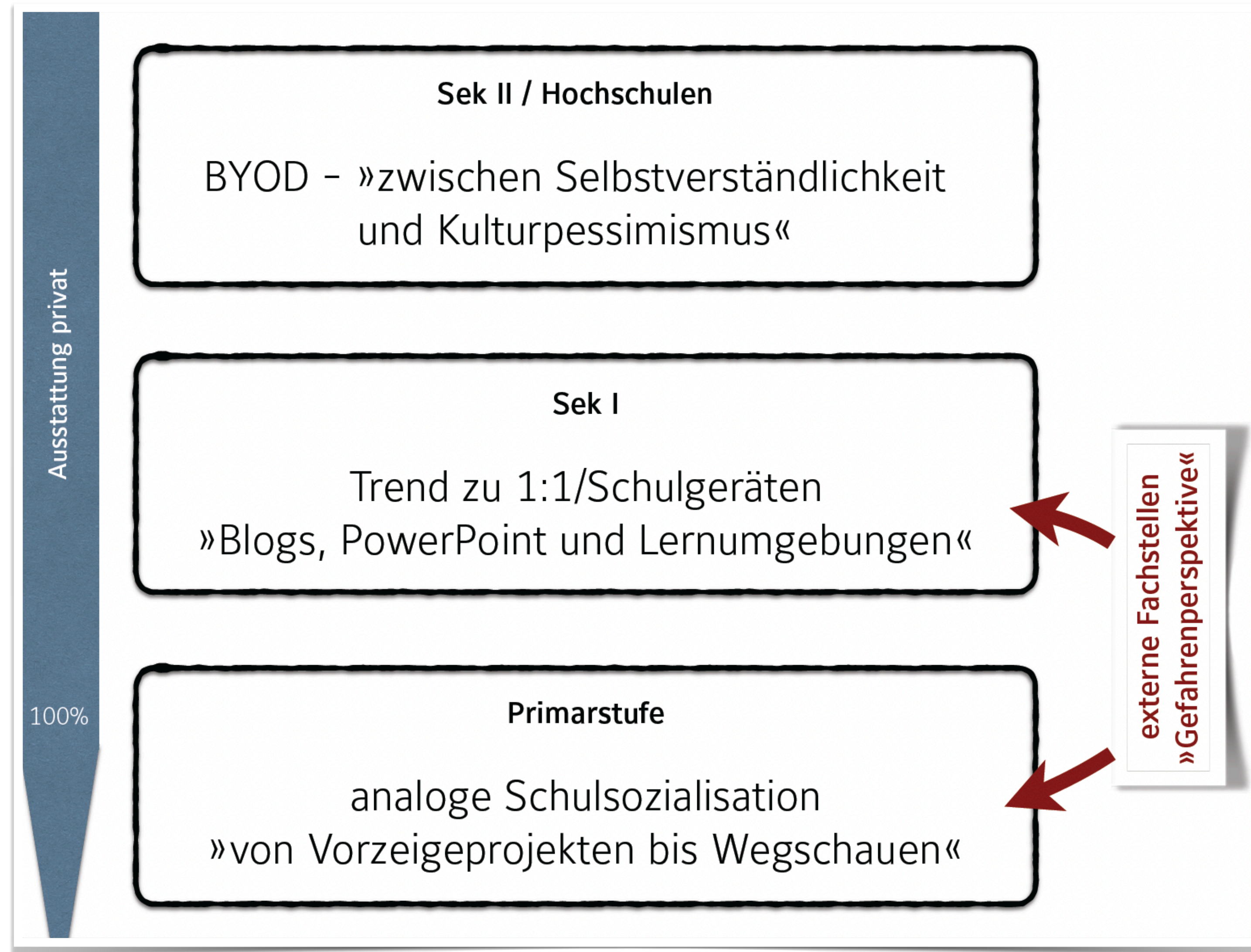
This simple shift will transform your relationship and create the change you both want.

(8)

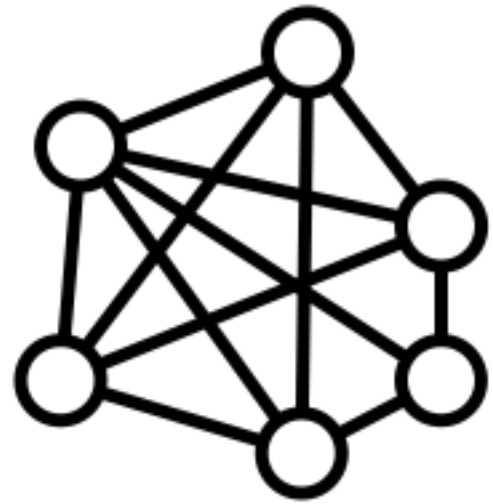
Das Medienverhalten von Erwachsenen

Arbeit ist das Bespielen digitaler
Plattformen...

...das Bespielen digitaler
Plattformen ist Arbeit.



➔ private und schulische Nutzung
stehen in Wechselwirkung



Die aktuellen digitalen Plattformen werden von Algorithmen gesteuert, die Ausdruck von (meritokratischen) Ideologien sind.

Das ist schwer erkennbar, weil es sich oft gut anfühlt und individuell angepasst ist.

Danke!

Philippe Wampfler

beurteilung.ghost.io

