



Essenzen aus Fokus-Reihe «Gesundheit im digitalen Raum»

Wie geht gesunder Umgang mit Medien?

Impulsworkshop mit Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit bei der [Fachstelle Suchtprävention MBA](#) und Susanne Lüscher, Heilpädagogin, Resilienz-Expertin und Mitgründerin [netpathie](#)
Moderation Christian Roduner, DLH
[Besprechungsaufzeichnung](#)

Worum es geht

Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat die Mediennutzung bei Jugendlichen? Wie regeln Schulen den Einsatz von Smartphones? Welche Chancen und Risiken begegnen Lernende im Netz und wie können sie gut damit umgehen? Unsere Expertinnen geben eine umfassende Übersicht über die aktuellen Thesen und deren Einbettung in den schulischen Kontext.

Ausgangslage

- Jugendliche sind täglich gut 3 Stunden am Smartphone, an Wochenenden gegen 5 Stunden; v. a. auf sozialen Medien, besonders die Mädchen, die Jungen gamen auch gerne.
- Algorithmen können problematische persönliche Entwicklungen verstärken.
- Verbreitetes Cybergrooming.
- Abnehmende Kommunikation der Sus/Lernenden in den Pausen
- Zunehmender Ablenkbarkeit im Unterricht
- Problematische Inhalte in Klassenchats
- Zunahme an AD(H)S-Diagnosen
- Heterogene Praxis bzgl. Handy-Schulregelungen
- Forschung zeigt Leistungsabfall beim Medien-Multitasking, Schlafprobleme wegen Nutzung digitaler Technologien, Suchtcharakteristika und Verschlechterung des Wohlbefindens in Folge problematischer Nutzung sozialer Medien.

Handlungsbedarf

- Regelungsbedarf bzgl. Smartphone- und Tabletnutzung
- Einbinden der Thematik in Präventionskonzepte
- Workshops zur digitalen Konsumkompetenz
- Unterstützungsangebote und wissenschaftliches Faktenblatt

Lösungsansätze

- Förderung der Schutzfaktoren: Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Emotionsregulation, Verantwortungsübernahme, Zukunftsgestaltung und soziale Beziehungen
- Förderung der Medienkompetenz bei den SuS/Lernenden, Selbstbeobachtung, Peer-to-peer Angebote
- Ganzheitlicher Blick auf Medienkonsum (Freizeit und Schule)
- Digitaler Kodex für Geräteinsatz und Kommunikation für Lernende und Personal, einheitliche Haltung im Schulteam und verbindliche Umsetzung (Schwerpunkt Schuleintritt)
- Einbezug von Fachpersonen, Jugendlichen und Eltern für Regelerarbeitung

Gesundheit im digitalen Raum

Die Informationsflut im digitalen Raum erfordert auch im Hinblick auf gesundheitliche Aspekte Strategien. Was sind sinnvolle Lösungswege? Hier stellen wir ausgesuchte Ressourcen sowie Impuls-Workshops zum Thema zusammen. In den Impulsworkshops gehen wir auf Fragen, Ideen und Bedürfnisse ein, damit Lernende und Lehrpersonen gesund in einer Kultur der Digitalität wirken können. Zahlreiche [Ressourcen](#) (kuratiert) auf der Website.



- Handyfreie Zeiten und/oder Zonen
- Attraktive Alternativen bieten: Spielboxen, animierte Pausen, Bewegungspausen, Ruheraum
- Fördern gesunder Verhaltensweisen wie Bewegung, Schlaf, soziale Einbindung, Naturbezug

Zusatzmaterial auf der Website des Workshops.
Film Sucht im Wandel