



## Essenzen aus Fokus-Reihe «Gesundheit im digitalen Raum»

### Jugendliche in der Mediennutzung begleiten

Impulsworkshop mit Philippe Wampfler, Deutschlehrer Kantonsschule Uetikon am See, Dozent Fachdidaktik Deutsch am Institut für Erziehungswissenschaften Universität Zürich

Moderation Anita Schuler, DLH

Besprechungsaufzeichnung im YouTube-Kanal

#### Worum es geht

Dieser Impulsworkshop zeigt eine differenzierte und aktuelle Perspektive auf die Mediennutzung junger Menschen und betont, dass man die Entwicklung und das Umfeld der Jugendlichen berücksichtigen sollte. Philippe Wampfler warnt vor allgemeinen Aussagen über Generationen und unreflektierten Diskussionen über Sucht und zeigt, wie Lehrpersonen Jugendliche unterstützen können, indem sie zur Reflexion anregen, eigene Lösungen finden und eine gesunde Balance zwischen digitalem und analogem Leben fördern. Ausserdem regt er zur Selbstreflexion über das Verhalten von Erwachsenen und die Rolle von Algorithmen an.

#### Medien als Lebensmittel oder Verkehrssystem

Digitale Medien sind nicht per se gut oder schlecht – entscheidend ist der Umgang: Es geht um Balance (wie bei Ernährung) und Vertrauen statt Kontrolle (wie im Strassenverkehr).

#### Sucht-Narrative hinterfragen

Vergleich: Niemand gilt als «süchtig», wenn er oder sie drei Stunden liest – wohl aber, wenn dieselbe Zeit am Smartphone verbracht wird. Diese moralisierende Zuschreibung behindert eine sachliche Auseinandersetzung.

#### Adultismus und Übergriffigkeit

Oft werden jugendliche Medienpraktiken von Erwachsenen abgewertet. Wampfler fordert mehr Augenhöhe: Erwachsene sollten sich bewusst sein, dass auch ihr Medienverhalten geprägt ist – und nicht automatisch als Vorbild taugt.

#### Jugendliche in ihrer Entwicklung ernst nehmen

Mediennutzung ist eng verknüpft mit zentralen Entwicklungsaufgaben: Identitätsbildung, Beziehungspflege, Selbstwirksamkeit. Eine «gesunde Nutzung» zeigt sich nicht in Verboten, sondern in Balance: Essen, schlafen, trainieren, kreativ sein – und Medien nutzen.

#### Selbstwirksamkeit ermöglichen statt Regeln vorgeben

Ein Vorschlag zur Begleitung: Jugendliche reflektieren lassen, was sie brauchen, was ihnen guttut – und daraus eigene, tragfähige Medienpläne entwickeln.

Handout der Präsentation auf der [Website des Workshops](#).

### 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.*