



Schöne neue Welt!?

Mediennutzung von
Jugendlichen

Urs Utzinger, PH Schwyz

March, 23. Oktober 2023

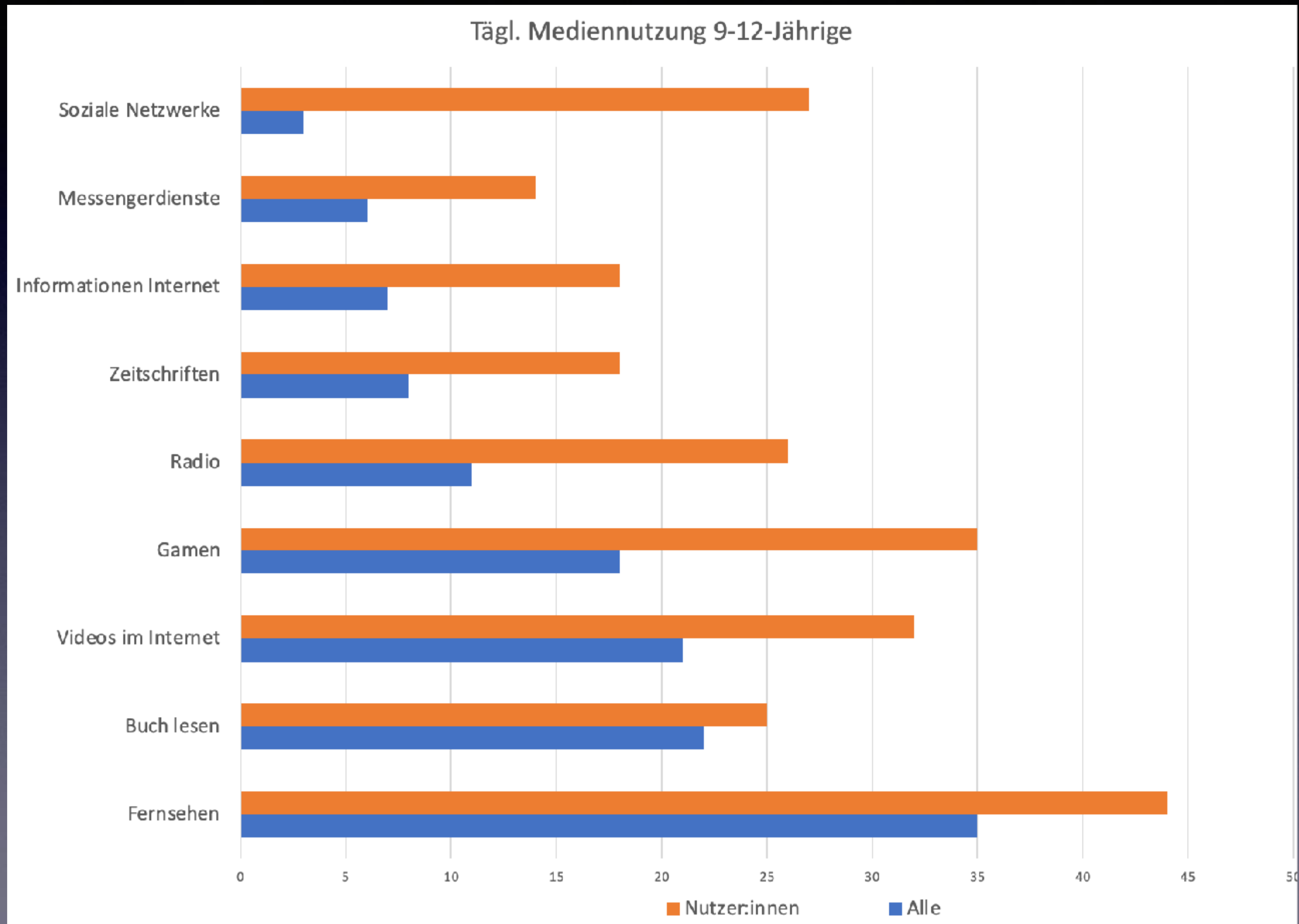
Überblick

- Was heute «normal» ist.
- Welche Apps Jugendliche faszinieren.
- The Dark Side Of The Moon - die Kehrseite
- Wie verhalte ich mich im Netz?
Tipps für Jugendliche
- Diskussion in Gruppen
- Wie können wir Jugendliche begleiten?
Tipps für Eltern





Was heute «normal» ist



Beliebteste Apps (MIKE 2021)

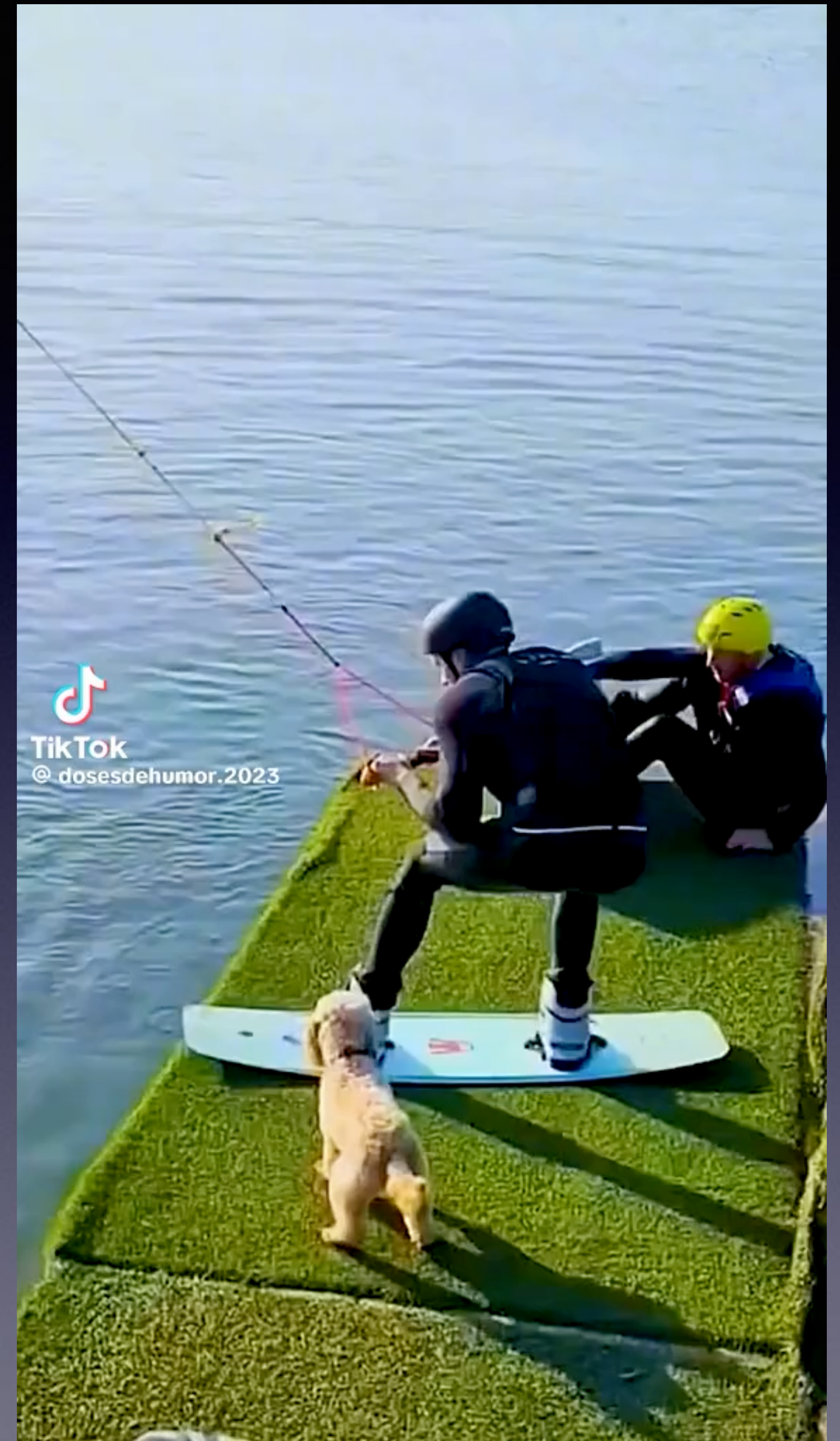
- WhatsApp
- Instagram
- TikTok

Instagram

- Schnelles und niederschwelliges Veröffentlichen von «Ereignissen»
- Je mehr Freund:innen ich habe, desto abwechslungsreicher
- Kontakte werden automatisch akzeptiert (sofern Konto nicht auf «privat» gestellt)
- Daten werden von Instagram verkauft (Insta ist Teil von Meta [Facebook, WhatsApp, Insta])

TikTok

- Meistens selbst erstellte Kurzvideos zur Unterhaltung.
- Ziel ist es, dass Konsumierende länger als geplant bleiben.



The Dark Side Of The Moon

- Schönheitsideale
- FOMO
- Cybermobbing
- Unpassende Inhalte (Gewalt, Krieg, evtl. Porno)
- Sucht

Schönheitsideal in verschiedenen Zeiten



Tagesanzeiger online, 15. Oktober 2021

FEAR OF MISSING OUT



- Gefühl, etwas zu verpassen, nicht dazuzugehören.
- Gefühl, «alle» haben ein tolles Leben ausser mir.

Cybermobbing - Unterschiede zum direkten Mobbing

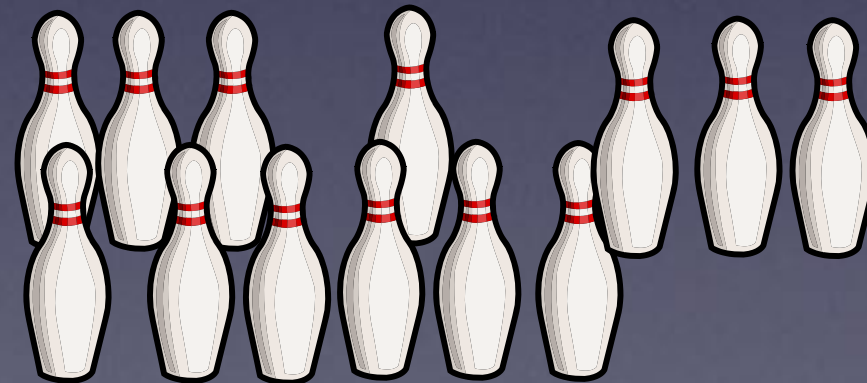
- Niederschwelliger, da kein «F2F»;
- Täter:innen handeln vermeintlich unerkannt, fühlen sich sicher;
- Braucht weniger Mut;
- Findet rund um die Uhr statt, endet nicht an der Haustüre;
- Virale Verbreitung möglich;
- Vielfältige technische Möglichkeiten in kürzester Zeit (Bildmanipulation);
- Setzt viel früher ein (Primarschule)

Mobbing: Jede:r hat eine Rolle!

«Opfer»



Täter:in



Wenn «Unbeteiligte» (Kolleg:innen/Lehrperson/
Erziehungsberchtigte) wegschauen, stärken sie Täter:innen!

Mobbing: Jede:r hat eine Rolle!

«Opfer»



Täter:in



«Unbeteiligte» (Kolleg:innen/Lehrperson/
Erziehungsberchtigte)

Unterstützen Sie Opfer, ermutigen Sie auch Ihre Kinder, sich zu wehren!

«Vorbilder»

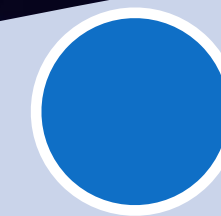




Bis 3 Jahre:
mediale
Wirklichkeit ist
Teil der Realität



Bis 6 Jahre: in der
medialen
Wirklichkeit keine
Unterscheidung
zwischen Fakten und
Fiktion; Computer
sind auch «nur
Menschen».



♀ : 20-21 Jahre

♂ : 21-25 Jahre

Präfrontaler Cortex
(zuständig für Urteilen,
Entscheiden, Planen,
Vernunft) ist entwickelt.

Wie umgehen mit diesen Bildern?



• © afp/ Roberto Schmidt

Wie umgehen mit solchen Bildern?

- Verhindern lassen sie sich nicht, ermutigen Sie Ihre Kinder, zu erzählen, wenn sie Unpassendes sehen.
- Erzählen Sie, wie grausam Krieg vor allem auch für zivile Menschen ist.
- Erklären Sie aber auch, dass viele Bilder und Videos gefälscht sind.
- Begleiten Sie Ihre Kinder wenn möglich in sozialen Netzwerken, denn soziale Netzwerke haben keine Qualitätskontrolle.
- Warten Sie, bis Ihre Kinder das Thema ansprechen.

Tipps für Jugendliche



1-2-3-Regel

IF YOU
WOULDN'T
WEAR
DON'T SHARE IT
IT



Unbekannte bleiben unbekannt



Vieles im Internet ist gefälscht.



Lügen haben immer längere Beine.





Sucht oder nicht Sucht - das ist hier die Frage

- Kriterium einer Onlinesucht: Lebensmittelpunkt ist während mindestens drei Monaten im virtuellen Bereich:
 - **Gedanken kreisen ständig** um digitale Medien (Spiele, Soziale Netzwerke, etc.).
 - Gefühlte Unmöglichkeit, **Handy auf Flugmodus** oder **ganz auszuschalten**.
 - Zunehmender **sozialer Rückzug** (Vernachlässigung von Freund:innen)
 - **Vernachlässigung** von alternativen Tätigkeiten
 - Evtl. **Leistungsrückgang, Übermüdung**



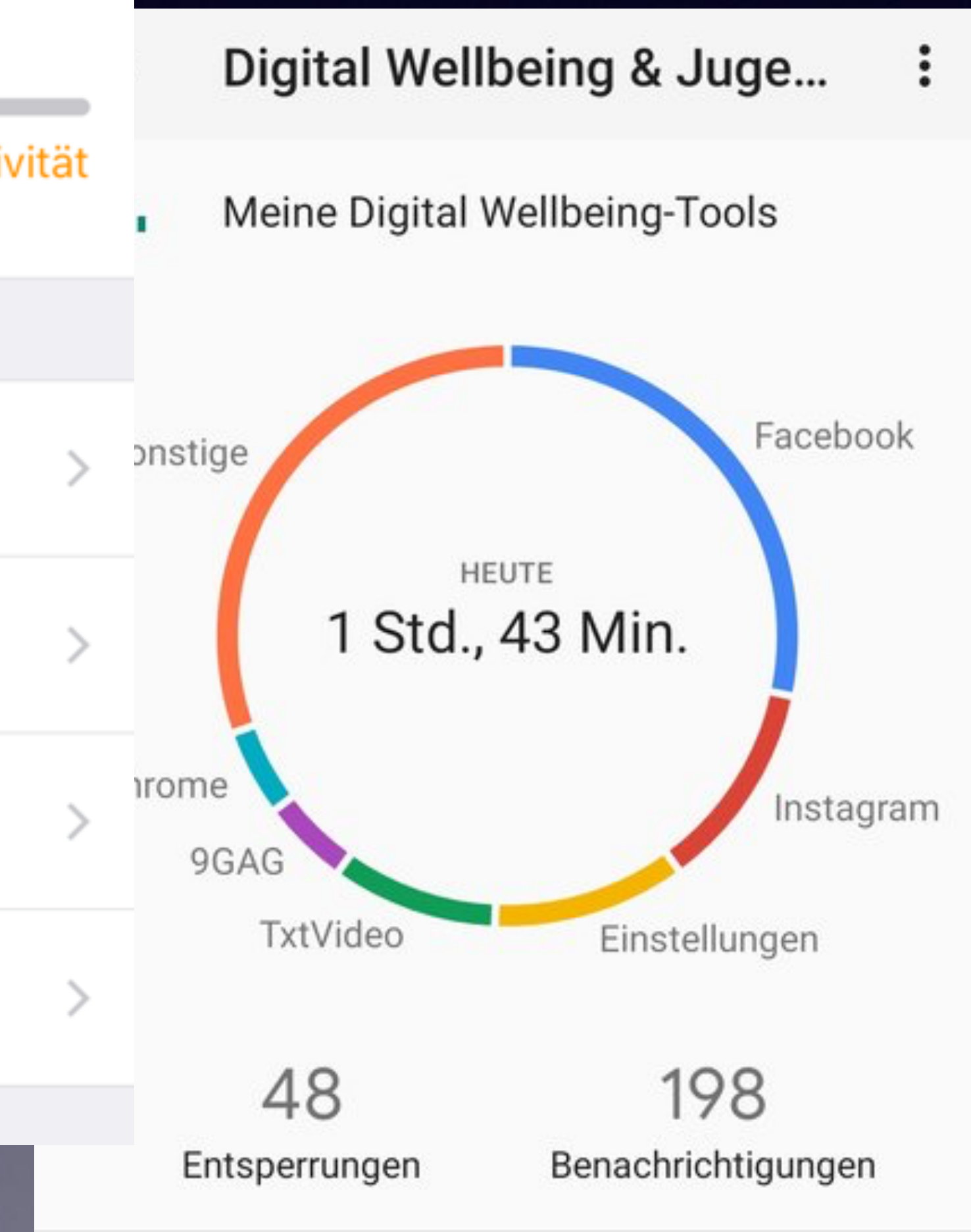
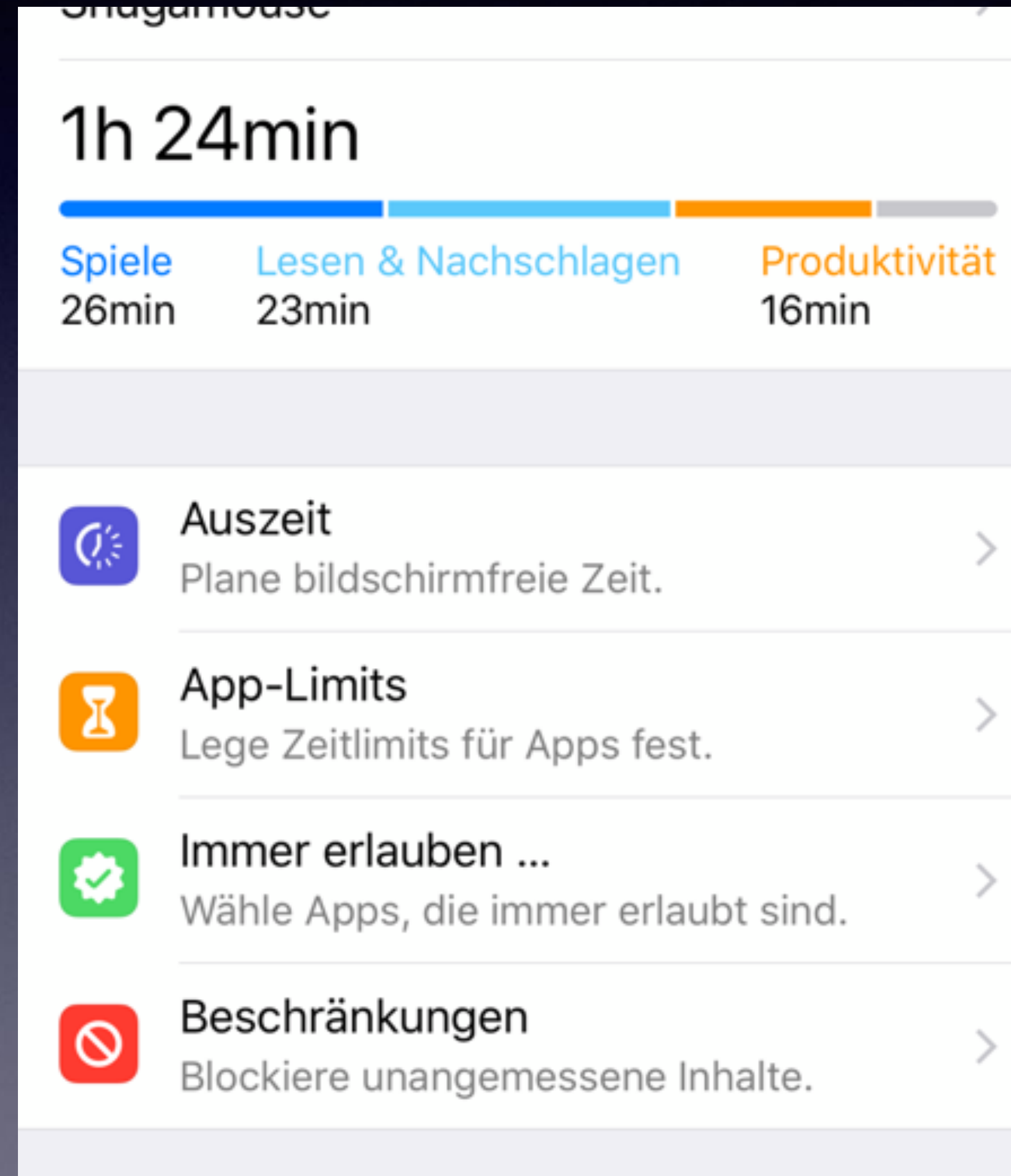
Tipps für Eltern - Regeln erarbeiten

- Handy-freie Zeiten abmachen
z. B. Essen, Familienaktivitäten,
fernsehen, Hausaufgaben, nachts.
- Abends nach XX Uhr: Handy auf
Ladestation
- Evtl. «Flimmerpause», «Handyferien»,
«Handydiät»
- Zeitbudget «aushandeln»



Tipps für Eltern - Reflexion Bildschirmzeit

- Wie viel Zeit verbringe ich täglich womit?
 - Bildschirmzeit (ab iOS 12)
 - Digital Wellbeing + Kindersicherung (Android ab Version 9)



Sie sind Vorbild!



Wie kann man Jugendliche begleiten ?

- Regeln Sie in einer Vereinbarung:
 - Handyfreie Zeiten (z. B. Mahlzeiten, Hausaufgaben, in der Nacht, Handydiät)
 - Medienguthaben (z.B. 8 Stunden/Woche)
 - Evtl. Mediengutscheine (5 Gutscheine à 1 Stunde)
- Nutzen Sie die Apps, die Ihre Kinder nutzen.
- Spielen Sie mal!
(oder schauen Sie auf PEGI.info, was Ihre Kinder spielen)
- Begleiten, nicht kontrollieren, vertrauen Sie Ihren Kindern.
- Miteinander!
Wir sitzen alle im gleichen Boot, müssen alle lernen, mit Smartphones umzugehen, «automatisch» können das die wenigsten.

Zum Mitnehmen

