

PRÄVENTIONSTAG «BILDSCHIRMNUTZUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT»

VERTIEFUNGSGEFÄSS 2: «SCHULE» (ZYKLUS 1 & 2)

Die Thematik stösst bereits auf hohes Interesse bei Kindern, Jugendlichen und Eltern. Schüler:innen haben oft ein grosses Bewusstsein über die Folgen und Wirkmechanismen von Bildschirmnutzung und social Media. Darin dürfen sie nicht unterschätzt werden.

Die Meinungen zur Bildschirmnutzung sind oft bereits vorgefertigt an klaren Fronten.

Es bleibt offen, wie sinnvoll regulierende Massnahmen sind.

Welche Herausforderungen erleben Sie in der Praxis bzgl. Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit im Setting «Schule» (Zyklus 1 & 2)?

Herausforderungen in der Schule:

- Unklarheit über Verantwortlichkeiten bei der Thematik. Sind es die Eltern? Die Schule? Präventionsfachpersonen? Die Schule muss viel Verantwortung übernehmen.
- Häufiger Lehrpersonenwechsel/Personalwechsel insgesamt
- Prävention hat in manchen Schulen tiefe Priorität
- Schulen sind (über)belastet mit der Vielfalt an Aufgaben
- Finanzierung von Präventionsangeboten an Schulen

Herausforderungen bezügl. Eltern:

- sehr heterogene Zielgruppe.
- Wie können vulnerable Zielgruppen erreicht werden?
- Erreichbarkeit der Eltern ist oft nicht gegeben
- Gewisse «Goldene Regeln» sind in der Familie nicht umsetzbar

Herausforderungen bezügl. Schüler:innen:

- Starke Müdigkeit, wobei es schwierig ist, ob diese aufgrund des Jugendalters oder Bildschirmnutzung bis spätnachts entsteht.
- Spürbarer Verlust der Toleranz von Langeweile
- Konsumieren problematische Inhalte (bspw. Gewalt, Pornografie, Substanzen)
- Druck und Konflikte kommen aus der Schule mit nach Hause via Klassenchat, Social Media etc.
- FOMO («Fear of Missing out») – der Stress, etwas zu verpassen, erhöht die Konsumzeit
- Handhabung und Nutzung von Schüler:innen ist extrem unterschiedlich (da auch bei den Eltern unterschiedliche Ressourcen vorhanden sind)

Welche möglichen Lösungsansätze gibt es, um mit diesen Herausforderungen umzugehen? Setzen Sie in der Praxis bereits solche Lösungsansätze um?

- Bildschirmnutzung thematisieren. Interesse zeigen statt verbieten.
- Um offene Gespräche zu führen, darf die Nutzung nicht im Vorneherein verteufelt werden.

- Verbindliches Curriculum mit klaren Zuständigkeiten und struktureller Einbettung der Thematik
- Klare Regeln werden gesucht und erwünscht
- Zusammenarbeit verschiedener Player notwendig: Fachstellen, Schulen, kantonale, aber auch zwischen Eltern, Schule und Schüler:innen ist zentral und soll konstruktiv gestaltet werden.
- Niederschwellige Bildungsangebote für Eltern und andere Bezugspersonen
- Eltern darin bestärken, Grenzen zu setzen.
- Alle Erwachsenen, inkl. Eltern und Lehrpersonen, haben eine Vorbildfunktion – auch bei der Bildschirmnutzung, worauf sie immer wieder aufmerksam gemacht werden können. So kann es z.B. helfen, wenn Eltern ihren Kindern erklären, was sie gerade am Handy machen, wenn Sie es vor ihnen benutzen.
- Ausgleichsangebote schaffen und aufzeigen
- Positive Mediennutzung im Unterricht verankern
- «Mind Matters» betonen
- Bedarfsanalyse muss gemacht werden
- Die Schule braucht eine transparente Haltung bezügl. digitaler Mediennutzung

Linksammlung:

Mediennutzungsvertrag und -regeln: [Mediennutzungsvertrag](#)

Informationen für technische Schutzlösungen für Geräte, Apps, etc.: [Medien kindersicher](#)

Elternvideo zum Umgang mit digitalen Medien bei Kindern von 4 - 8 Jahren: [Prävention Basel-Stadt](#)

Publikationen, Informationen, Hilfsmittel zu Medienkompetenz: [Jugend und Medien](#)

Hilfsmittel, Angebote und Dienstleistungen für (Klein-)kinder und Jugendliche: [Reper](#)

Moderationsset «Familie und digitale Medien»: [Femmes-Tische](#)