

Fit in Sachen Medienkompetenz

Für Begleiter*innen von Jugendlichen

Luzern, 29. Januar 2026



Begrüßung



Daniel Betschart

Soziokultureller Animator FH
Fachperson Medienkompetenz
Verantwortlicher Programm
Medienkompetenz bei Pro
Juventute

Kinder und Jugendliche wachsen mit digitalen Medien auf. Sie sollen diese für sich positiv nutzen können.

Um gute Erfahrungen zu haben, müssen sie lernen mit den Risiken im Internet umzugehen.

Dabei unterstützen wir die Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen.

Inhalt und Ablauf



Entwicklung und digitale Medien

Mediennutzung

Wirkung Social Media

Sucht

Unterstützung und weiterführende Informationen

Entwicklung und digitale Medien



Entwicklung und digitale Medien

Jugendliche

Kontakte aufbauen und pflegen

Platz in der Gesellschaft finden

Identität entwickeln



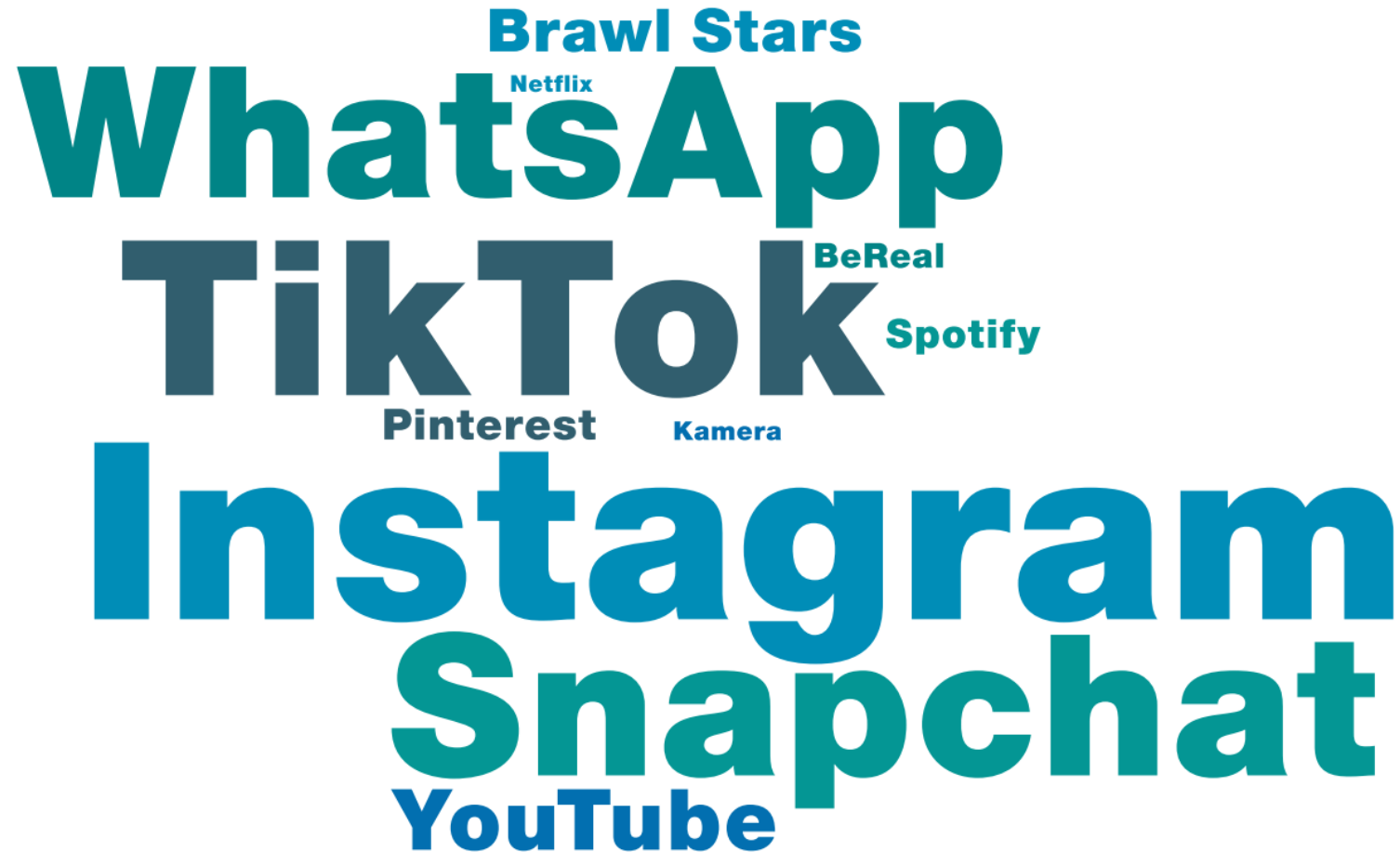
Mediennutzung



Beliebteste Apps

von Schweizer Kindern und Jugendlichen

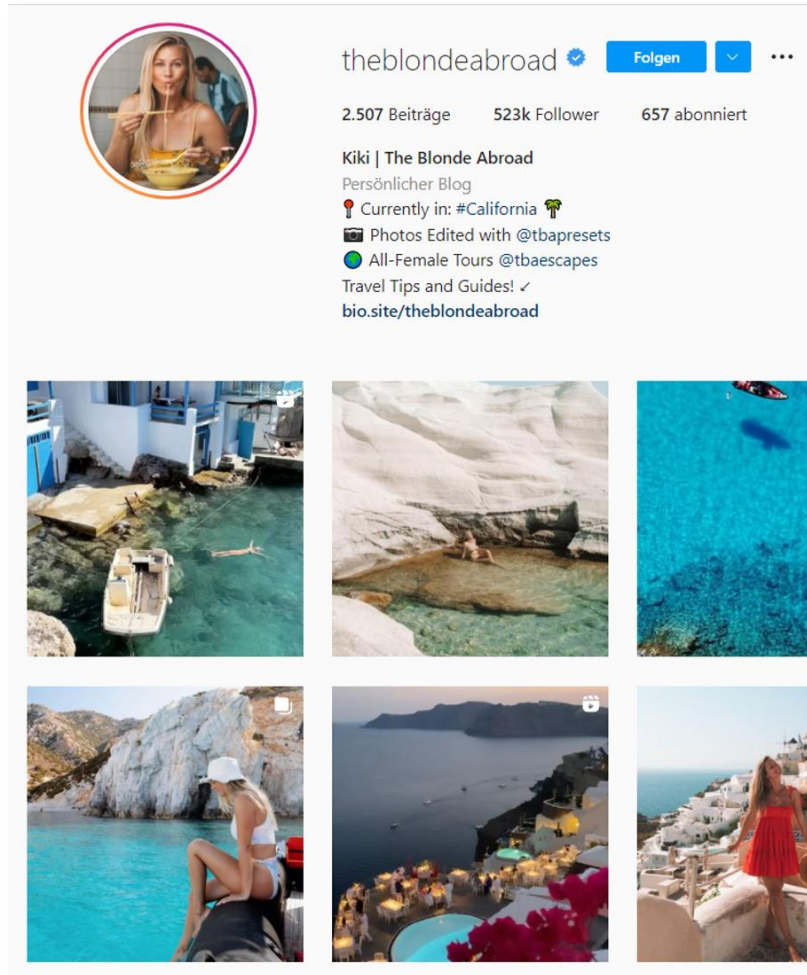
12- bis 19-Jährige 2024






Grafik: JAMES-Studie, 2024, ZHAW

Einblick Instagram

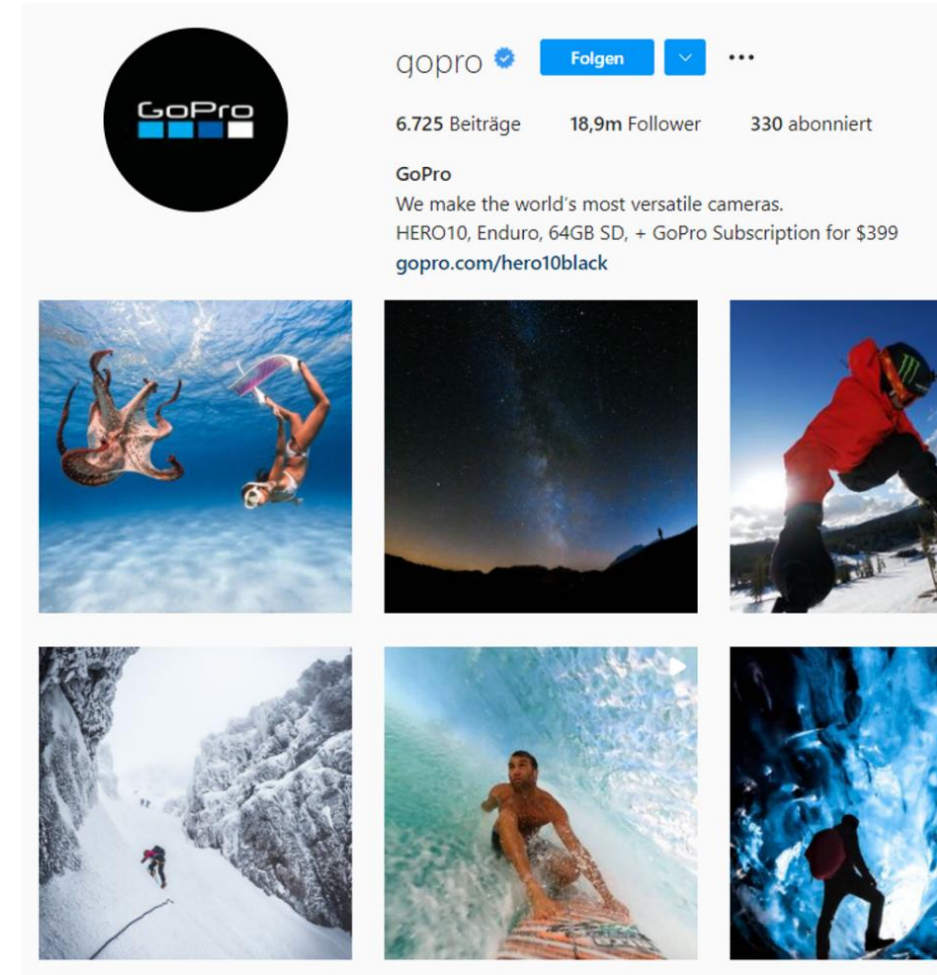
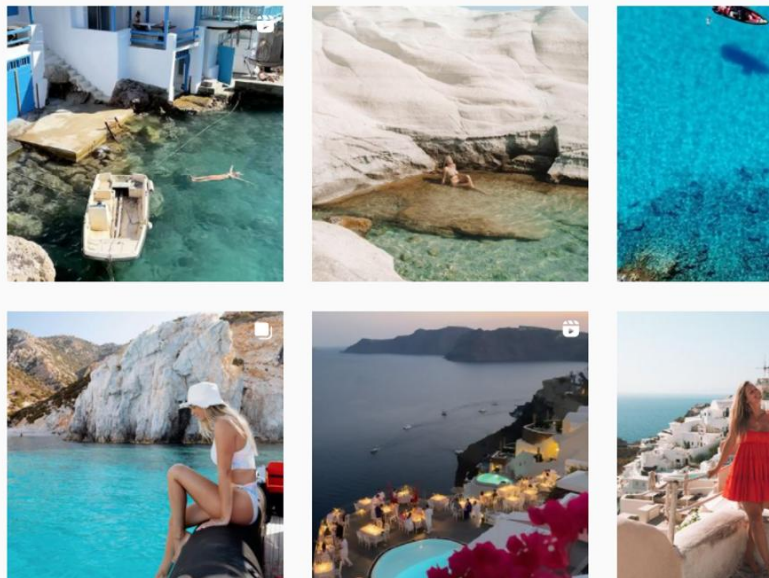
Ästhetische Feeds & Werbung






theblondeabroad  [Folgen](#)  

2.507 Beiträge 523k Follower 657 abonniert

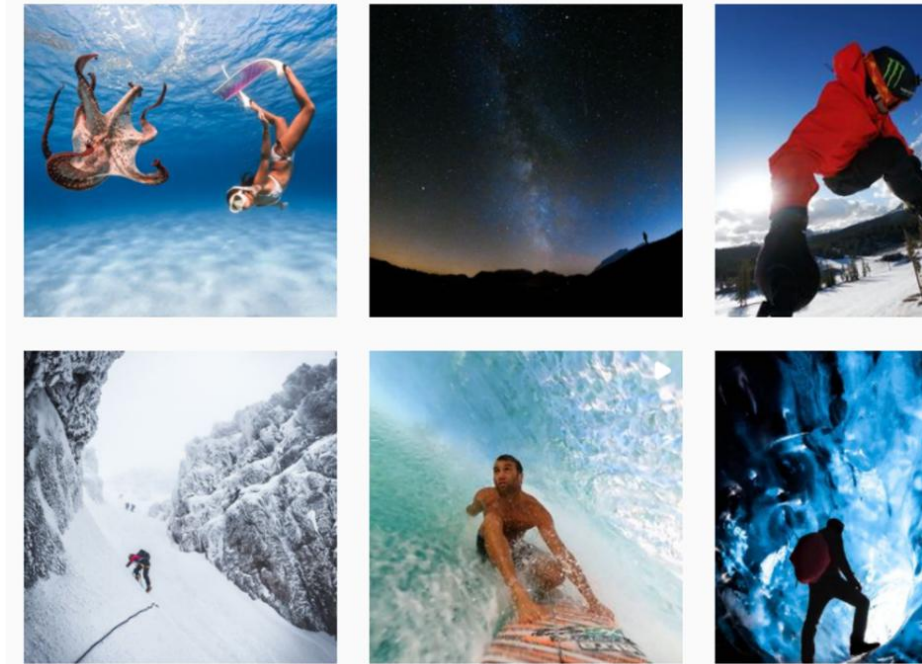
Kiki | The Blonde Abroad
Persönlicher Blog
📍 Currently in: #California 🌴
📷 Photos Edited with @tbapresets
🌍 All-Female Tours @tbaescapes
Travel Tips and Guides! ✓
bio.site/theblondeabroad



gopro  [Folgen](#)  

6.725 Beiträge 18,9m Follower 330 abonniert

GoPro
We make the world's most versatile cameras.
HERO10, Enduro, 64GB SD, + GoPro Subscription for \$399
gopro.com/hero10black



Screenshots: [Instagram.com](https://www.instagram.com)



Instagram

Alter 13+



- Plattform für Kreative (Fotografie, Design)
- Tabu- & Nischen-Themen werden aufgegriffen
- Community-Building
- Generationenübergreifend, Kennenlernen von anderen Kulturen, Lifestyles -> Globalität

- Selbstdarstellung (Identitätsbildung vs. Fördern eines negativen Selbstbildes aufgrund von Vergleichen)
- Kinder & Jugendliche besitzen mehrere Profile: Eines für Freunde/ eines, um es den Eltern zu zeigen

- Bilder und Videos können gemäss AGB's weiterverwendet werden - > Rechte werden abgetreten
- ungeeignete Inhalte, Markierungen, viel Werbung
- Stereotypen, Idealbilder, Sozialer Druck zu gefallen, Einsatz von Filtern, Fakenews)
- Gefahr von Cybergrooming, Cybermobbing

Bild: Google Play Store



Influencer und Werbung

Einfluss auf Konsumverhalten



TikTok

Alter 13+



- Community zu allen Interessensbereichen
- Plattform für Kreative, Unterhaltung, Spass
- Globalität

- Challenges (kreativ/lustig vs. gefährlich)
- Selbstdarstellung (Identitätsbildung vs. Fördern eines negatives Selbstbildes)
- Gefahr von Cybermobbing

- Urheberrechte, In-App-Käufe (Spenden)
- Filter (bspw. «bold glamour-Filter», «Teenager-Filter»)
- Zeitfresser und Dopaminüberreizung
- Ungeeignete Inhalte (Gewalt), unmoderierte live-Streams
- Filterblase: Man sieht nur das, was man gut findet/ kennt.

Bild: Google Play Store

TikTok: Unterhaltsame Inhalte – hohe Bildschirmzeiten

Eine App, die Zeit wegfrisst

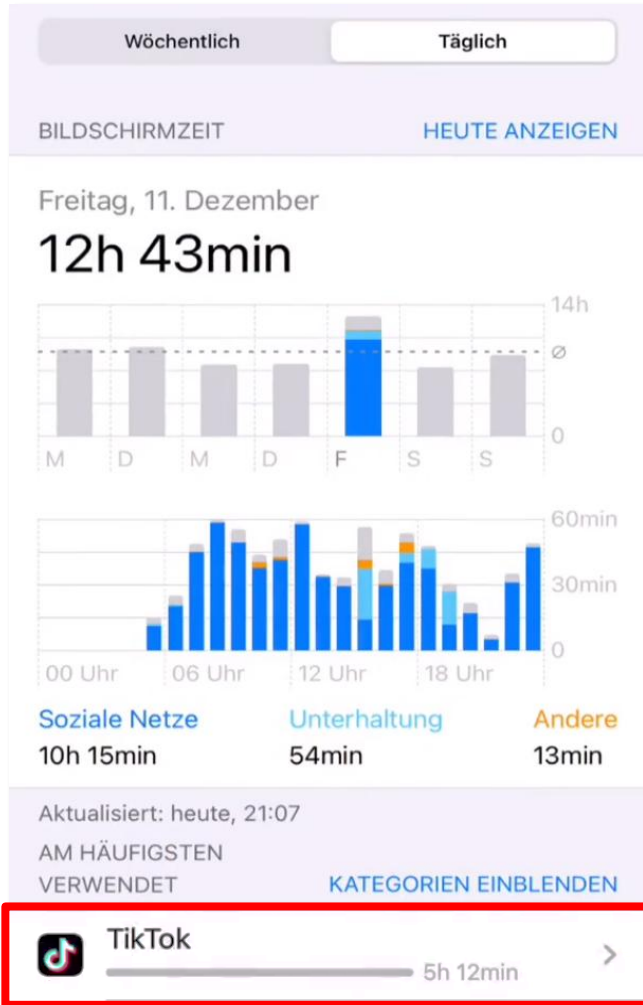


Bild: TikTok

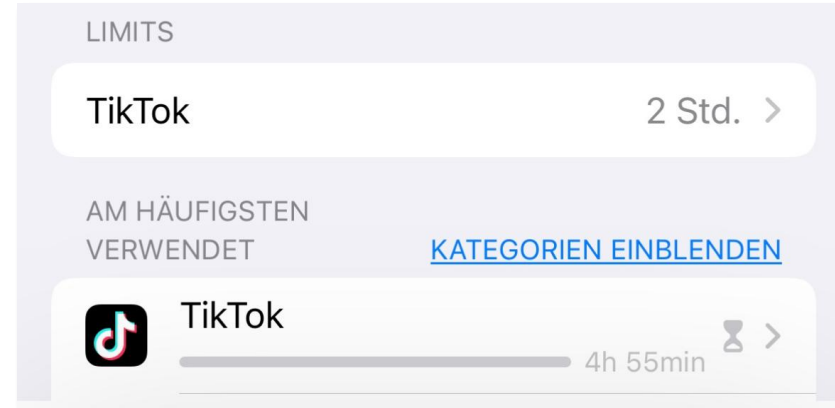


Bild: Apple Community

- Infinite Scroll (unendliche Feeds)
- For-You-Page (Start) sieht bei jedem Öffnen anders aus
- Stark gefilterte Inhalte (basieren auf Interesse)
- In-App-Käufe (TikTok Shop, Spenden)
- Interaktionen (Likes, Shares, Follows etc.)
- Benachrichtigungen



Wirkung Social Media

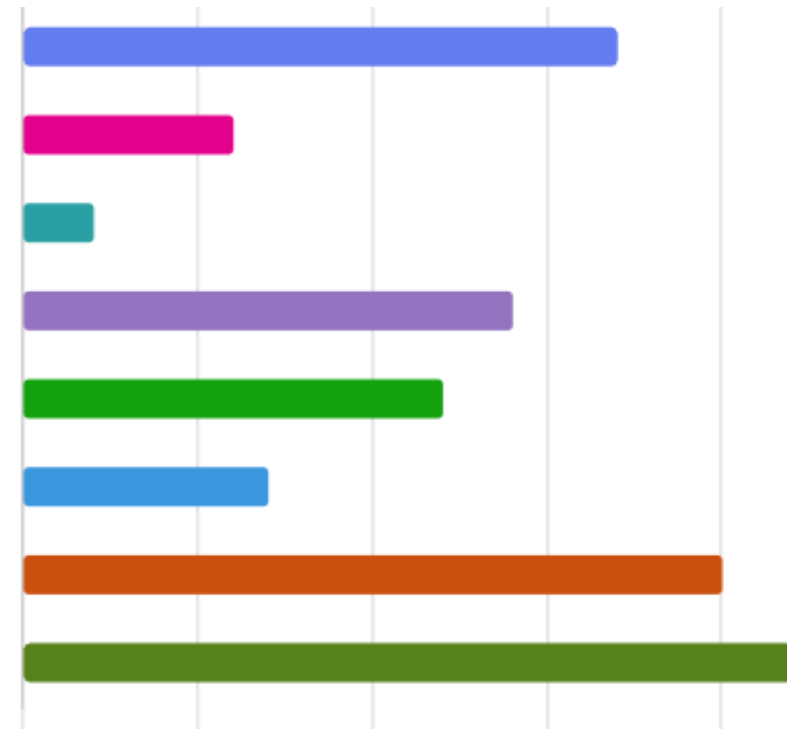


Das sagen Jugendliche...

...im Alter zwischen 10 und 20 Jahren

Welche Herausforderungen erleben Jugendlichen in Deinem Alter beim Umgang mit Social Media?

● Zeit auf der App begrenzen	17
● unpassende Inhalte	6
● von fremden Personen angesprochen werden	2
● Hasskommentare & Cybermobbing	14
● Druck, Likes und Kommentare zu erhalten	12
● Druck, viele Follower zu haben	7
● Reizüberflutung (Doomscrolling)	20
● Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben/sich selbst	22

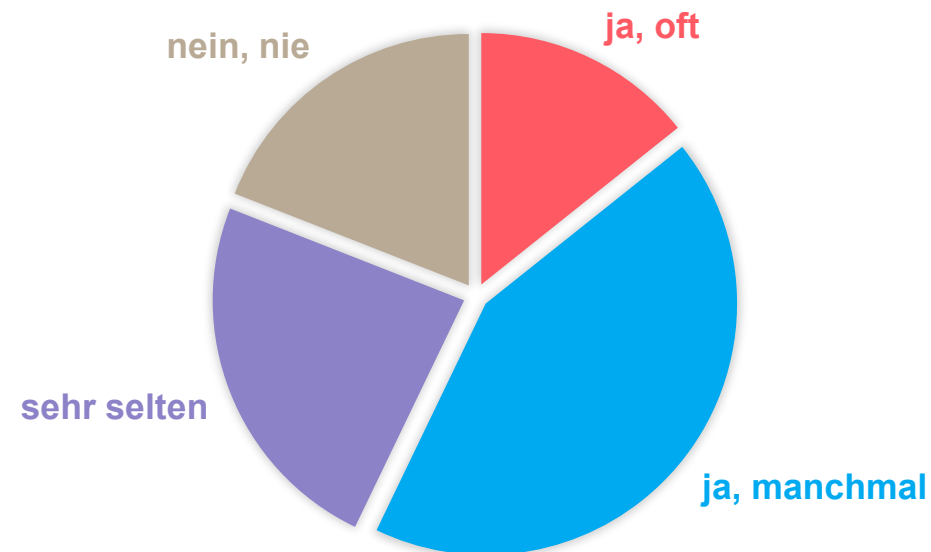


Quelle: Pro Juventute YAB-Pool (Februar 2025)

Druck

Bei Jugendlichen online

FÜHLST DU DICH MANCHMAL UNTER DRUCK GESETZT, ONLINE AUF EINE BESTIMMTE WEISE AUSZUSEHEN ODER DICH ZU VERHALTEN?



Einfluss von sozialen Medien auf das Selbstbild

Der realistische KI-basierte Filter als Idealbild?

TikTok «Bold Glamour»-Filter



Bilder: Tiktok.com, Spiegel.de

Instagram «Masculine»-Filter



Selbstbild vs. Idealbild

Vergleichsprozesse aufgrund von sozialen Medien haben **Einfluss** auf

- das eigene Körperbild
 - Rollen- und Geschlechterbilder
 - eigene Identität
- Bsp: Man postet nur die gute Note und nicht die schlechte Note!
- Nicht nur Aussehen wird verglichen, sondern auch **Status, Lifestyle, (mentale) Gesundheit.**



Hassnachrichten

Beleidigung, Abwertung, Diskriminierung von Personen im Internet



- Jede*r zweite Jugendliche begegnet im Internet regelmässig Hassnachrichten, z.B. zu
 - Aussehen
 - Sexueller Orientierung
 - Herkunft oder Hautfarbe
 - ...
- Jugendliche reagieren mit Wut, Entsetzen und Traurigkeit.
- Im Vergleich geben Jungen an, weniger emotional darauf zu reagieren, diese weniger ernst zu nehmen, diese eher lustig zu finden oder eher Verständnis dafür zu haben.

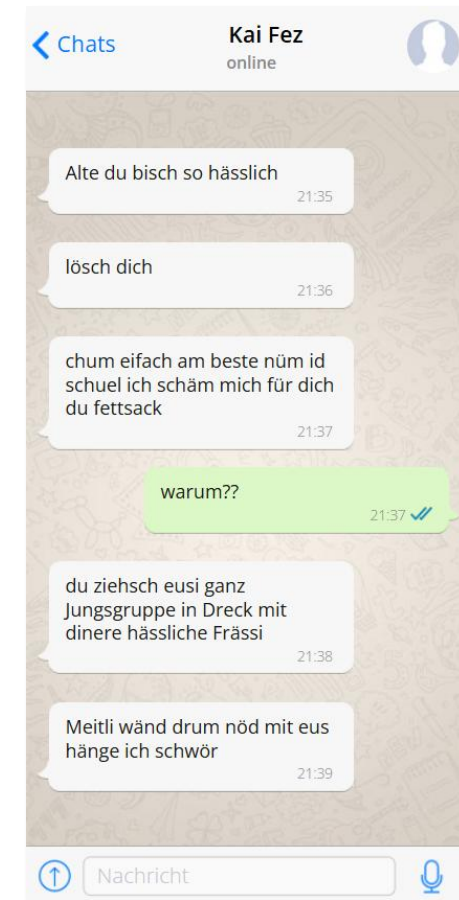


Bild: Eigene Darstellung

Quelle: JAMESfocus, 2021, ZHAW



Sucht



Problematisches Verhalten?

Drei zentrale Bereiche

- Kontrollverlust
- Vorrang
- Eskalation



Social Media

7%

der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen

Games

3%

der 14- bis 15-jährigen Jugendlichen

(Quelle: Sucht Schweiz)

Woran erkennt man ein problematisches Verhalten / eine Sucht?

Gemäss DSN-5 Katalog (Gaming Disorder)

- 🎮 **Ständige gedankliche Beschäftigung mit Games / Social Media**
- ⌚ **Entzugerscheinungen, wenn man nicht spielen / scrollen kann**
- 📈 **Toleranzentwicklung**
- 🚫 **Erfolgloser Versuch, die Nutzung zu kontrollieren oder zu beenden**
- 😞 **Verlust des Interesses an anderen Aktivitäten (Hobby, Freunde treffen, Alternativen)**
- 💭 **Weitermachen trotz negativer Folgen**
- 😬 **Täuschung über das Ausmass der Nutzung (lügen)**
- 💔 **Nutzung zur Flucht oder zur **Stimmungsregulation****
- 🏠 **Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen oder Chancen**

- ⌚ **Zeit ist kein Kriterium, sondern ein Risikofaktor**

Kritische Aspekte - Addiction by Design

Am Beispiel Games

- **Intensität**, Reizflut, Aufregung, Action
 - **Belohnung**: Aufstieg, Erfolge feiern (permanent positive Rückmeldungen)
 - **Struktur**: man weiss was zu tun ist
 - **Kein Ende**: neue Runden, Level, Maps, Seasons
 - **Dark Patterns, Mechanismen, Manipulation**: z.B. tägliche und zufällige Belohnungen, negative Konsequenzen bei Abwesenheit, Illusion of Control, Pay to Skip, Glücksspielelemente
-
- verlockender als die «Realität»
 - voll von Tricks, um die Spielenden lange zu binden

Tipps für Begleitung

Für Fachpersonen aus dem Bereich sozialpädagogische Familienbegleitung



Tipps für Begleitung Jugendlicher

Rolle der «Beratung»



Medienkompetenz als Teil der Entwicklung/Reife verstehen.



Jugendliche beim **kritischen Denken über Medien** begleiten.



Medien als **Chance** (Information, Vernetzung, Bewerbung) und **Risiko** (Vergleich, Ablenkung, Fake-Bilder) thematisieren.



Bezug zu Lebenswelt – Jugendliche dort abholen, wo sie digital unterwegs sind.

Digitale Medien als Teil der Begleitung

Ideen und Bereiche

- 🗣️ **Darüber reden:** Anknüpfen wo Interesse ist (konkret). Brücken bauen. Von sich selber sprechen.
- 🌞 **Interesse und Ressourcen:** integrieren was Jugendliche gut können, sich Dinge zeigen lassen
- 🎮 **Medien anerkennen:** als Ort der Zugehörigkeit, Kreativität, Lernen
- 🧑 **Selbstbild & Berufsorientierung:** Einfluss auf realistische Berufsbilder und «Erfolg»
- ⓘ **Informationskompetenz:** Informationen kritisch prüfen
- ⚖️ **Medienkonsum & Lebensbalance:** Strategien zu Selbstmanagement entwickeln

Unterstützung und weiterführende Informationen

Ergänzende Informationen



Hilfe für Jugendliche



Beratung und Unterstützung [147.ch](https://www.147.ch)

Kantonale Suchtberatungsstellen

Online-Beratung bei [saferzone.ch](https://www.saferzone.ch)

Selbst-Test für Jugendliche bei [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)

Pro Juventute öffentliche Online-Veranstaltungen

«Kinder, Jugendliche und digitale Medien»

Weitere
Informationen:
www.projuventute.ch



- Social Media Plattformen
- Digitale Medien im Erziehungsalltag
- Digitale Medien im Vorschul- und Kindergartenalter
- Welt der Games
- Cybergrooming & Sextortion
- ADHS und digitale Medien
- Cybermobbing

Weitere Informationen

Für Fachpersonen

- **Sucht Schweiz:** Digitale Medien - mit Jugendlichen darüber sprechen - Sucht Schweiz
- **Jugend und Medien:** Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien – Jugendliche 12 bis 18 Jahre
- **Fachverband Sucht:** Modell für Zusammenarbeit mit Eltern



Linksammlung

Weiterführende Informationen

www.projuventute.ch/internet
www.projuventute.ch/elternberatung



www.jugendundmedien.ch
www.saferinternet.at
www.klicksafe.de
www.schau-hin.info
www.medien-kindersicher.de
www.play-smart.ch



Fachartikel von Pro Juventute

Elternwelt & Newsletter



MEDIEN & INTERNET

Sextortion – Was können Opfer tun?



MEDIEN & INTERNET

Was fasziniert Jugendliche an sozialen Medien?



MEDIEN & INTERNET

WhatsApp ist einfach bedienbar – aber nicht unproblematisch



MEDIEN & INTERNET

So lernen Kinder, ihre Daten im Internet zu schützen



www.projuventute.ch/newsletter

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
8050 Zürich
044 256 77 77

medienkompetenz@projuventute.ch