



AJB Zürich

Pflegefamilien Webinar
6.11.2025

Begleitkompetenz im Umgang
mit digitalen Medien

netpathie

Non Profit Verein zur Förderung der Medienkompetenz, respektvollen Kommunikation und digitalen Gesundheit.





Programm



Begüßung

Programm Abend

Begleitkompetenz/ Resilienz & Mentale Gesundheit

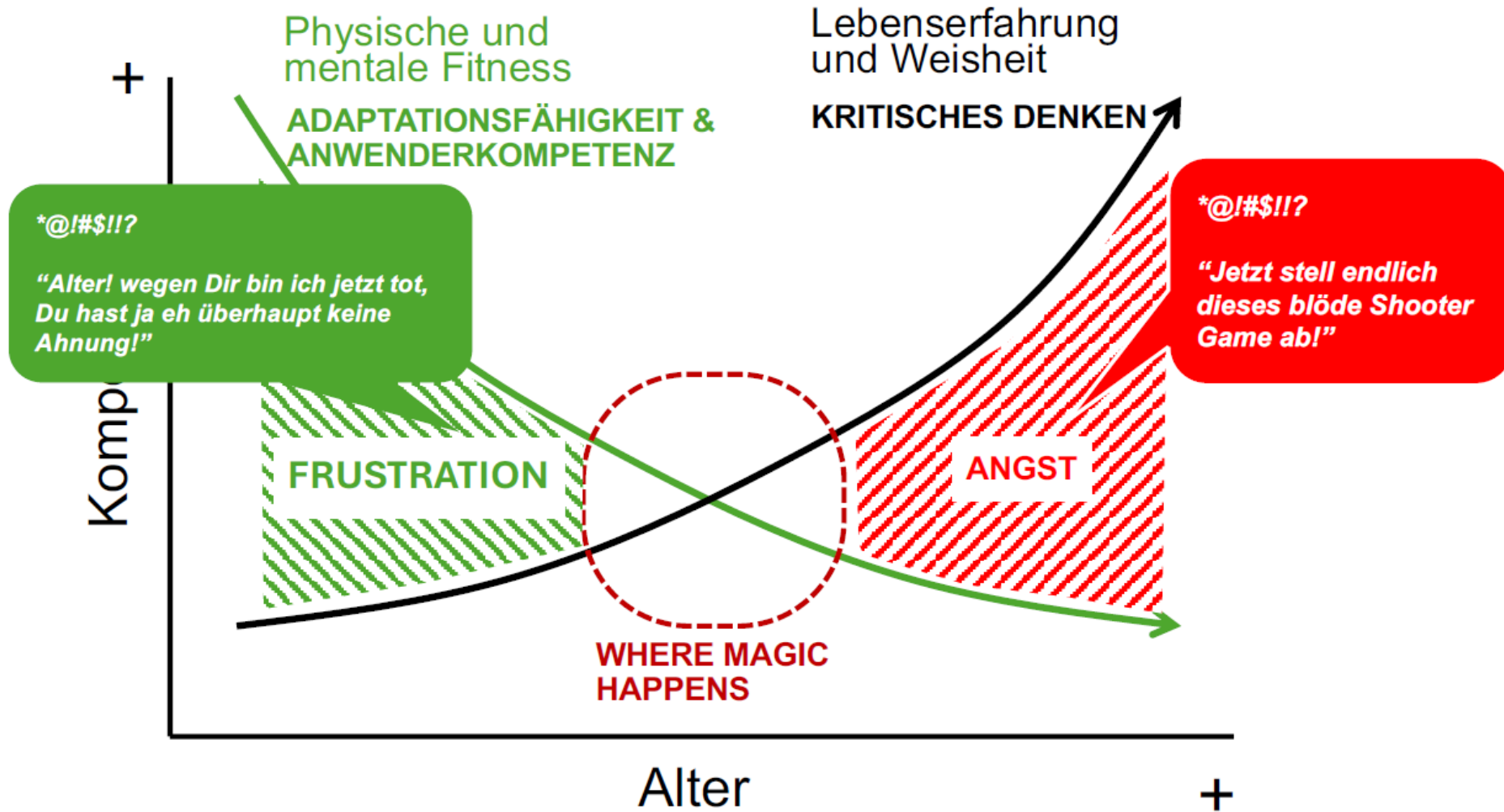
Soziale Medien / Apps, Gamen & Algorithmen

Geräteeinstellungen/ Sicherheit

Cyber(sexual)delikte: Cybergrooming, Sexting & Cybermobbing

Influencer/Manipulation/Selbstbild

Medienerziehung



Links

Infoseite des Bundes zu Fragen rund um alle Themen

➔ <https://jugendundmedien.ch>

Hilfsmaterial für alle Themen digitale Welt

➔ <https://Clicksafe.de>

Mediennutzung für Kinder - Ein Leitfaden für Eltern

➔ <https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/100-fragen-100-antworten-zum-them-medien/>

Diverse Infos

➔ https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm

➔ <https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/100-fragen-100-antworten-zum-thema-medien/>

Bildschirmzeit

➔ <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit>

GeräteEinstellungen

➔ <https://www.swisscom.ch/de/about/nachhaltigkeit/swisscom-campus/kinder-begleiten-in-digitaler-welt.html#kindersicherung=>

➔ <https://www.medien-kindersicher.de>



links

PEGI Altersempfehlungen bei Videospielen

www.pegi.info.de

<https://spieleratgeber-nrw.de/>

Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle

[USK - Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle](#)

Tel 147 (für Kinder und Jugendliche)

www.147.ch

Die rechtliche Seite: Was für Kinder und Jugendliche gilt | Kinderschutz Schweiz

kinderschutz.ch

Kinderfilme

Kinderfilmwelt.de





Mentale
Gesundheit

Begleitkompetenz



"Das Kind in seinem Medienkonsum zu begleiten bedeutet, mit dem Kind über eben diesen zu sprechen, interessiert an dem zu sein, was es tut, hinzuschauen, die eigenen Bedenken äussern zu dürfen und auch mal nachzufragen. Und sobald Eltern merken, dass ihnen Wissen in einem bestimmten Bereich fehlt, sich darüber zu informieren."

(Daniel Betschart)

"Warum tun wir, was wir tun?"



**„Resilienz ist die Fähigkeit, sich -
mit allem, trotz allem und
während alles so ist, wie es ist -
immer wieder in einen kraftvollen
Zustand zu bringen.“ Dr. Isa
Grüber**

Resilienz

Selbstwirksamkeit

Achtsamkeit, Akzeptanz, Optimismus
(Haltungen)

(kreative) Lösungsorientierung

Selbst-Emotionsregulation

Verantwortungsübernahme

Zukunftsgestaltung (ziele und Visionen)

Soziale Beziehungen (Fertigkeiten)

Familiäre Schutzfaktoren

- **Autoriativer Erziehungsstil**
(einfühlsam und gleichzeitig klar und konsequent, Eltern und Jugendliche in ständiger Interaktion in Bezug auf Freiheiten und Grenzen)
- **Familiäre Verbundenheit und Unterstützung**
- **Elterliches Monitoring**
(Wo ist mein Kind, wer sind Freunde? Aufenthaltsorte?)

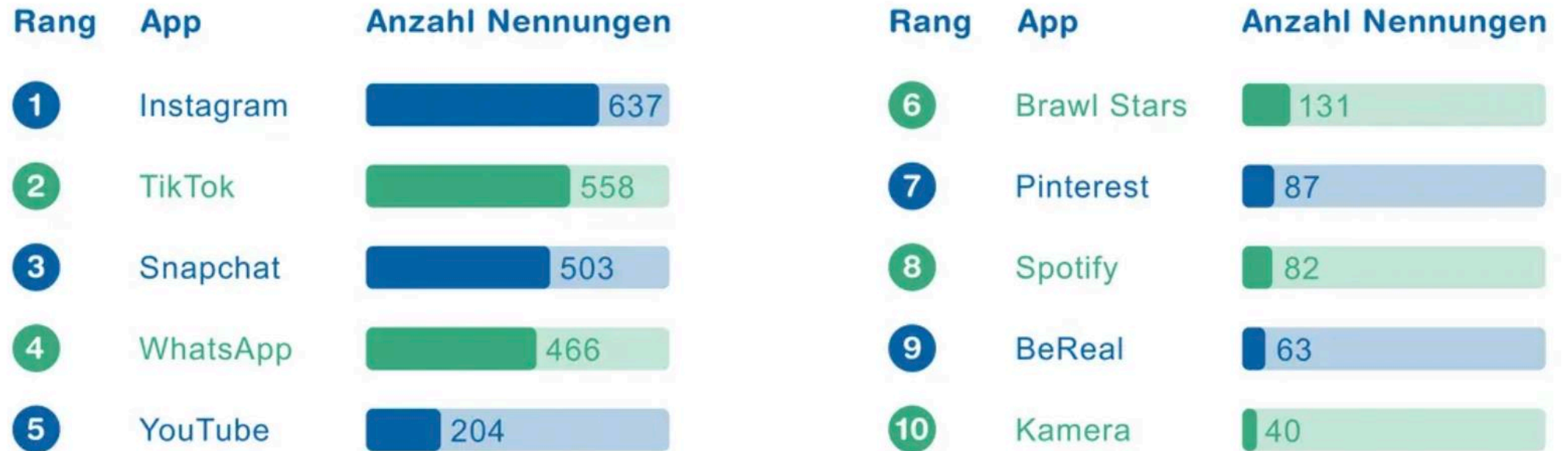


Einübung eines selbstständigen und bedürfnisgerechten Umgangs mit Freizeit- und Konsumangeboten sowie Entwicklung einer selbstbestimmten und bereichernden Mediennutzung
Hurrelmann & Quenzel (2022)

Social
Media

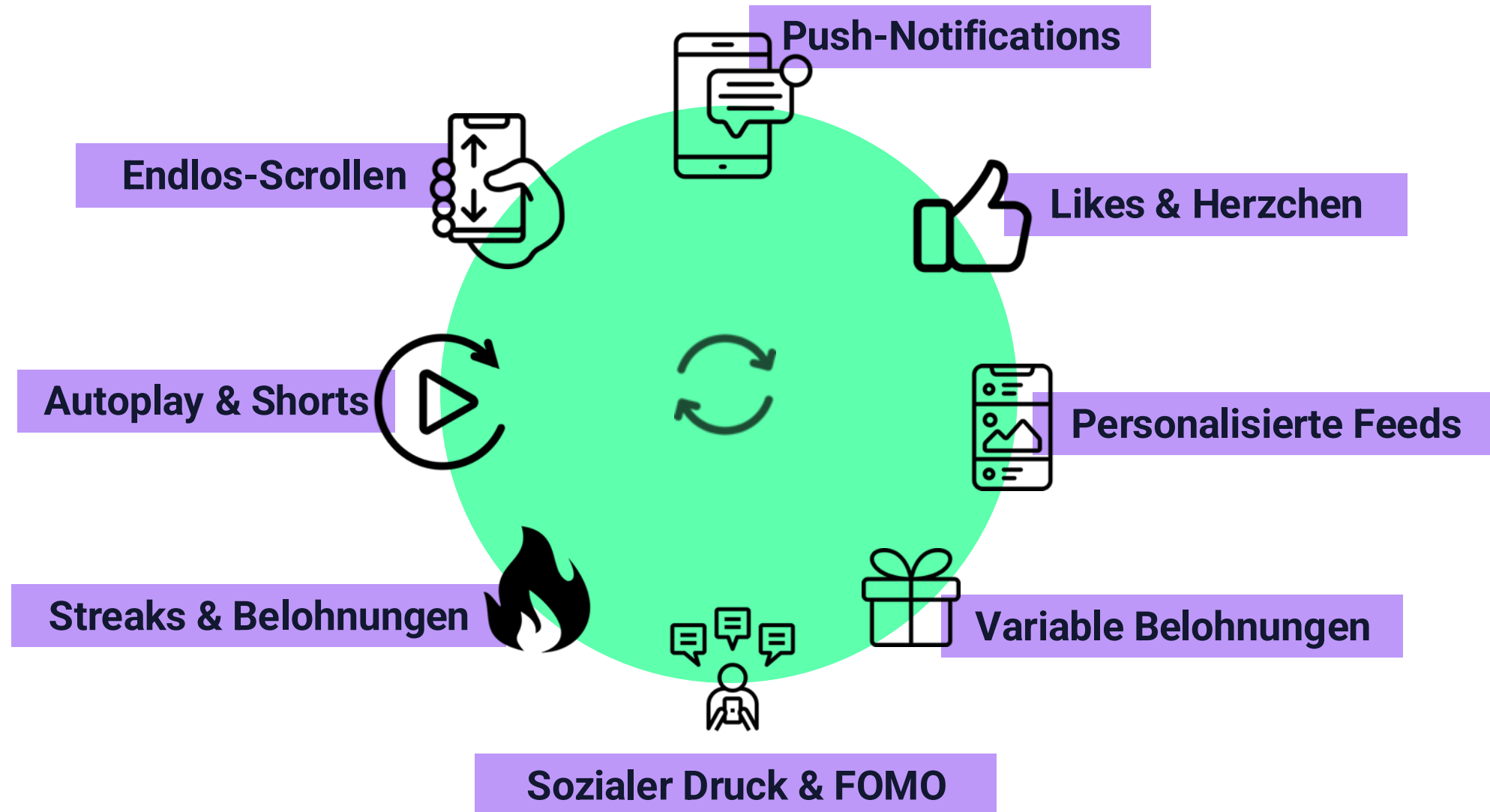


Lieblingsapps der Jugendlichen auf dem Smartphone



Quelle: JAMES-Studie 2024

Wie Apps einen «in den Bann» ziehen:



Regeln setzen



Was?



Wann?



Wie lange?



Wo?



Mit wem?

Mediennutzungsvertrag

- <https://mediennutzungsvertrag.de>
- Abmachungen gemeinsam treffen
- Mit dem Heranwachsen anpassen
- Verbindlichkeiten schaffen (auch für Erwachsene)
- Konsequenzen festhalten



MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

zwischen  Mama und Papa
und  Melanie

§1 Allgemeine Regeln

Informieren und austauschen 

Ich informiere mich über neue Entwicklungen und Angebote, die mein Kind nutzt. Wir sprechen regelmäßig über unsere Medienerfahrungen.

§2 Zeitliche Regelungen

Freie Bildschirmzeit 

30 Minuten täglich

§3 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben 

Ich nutze mein Handy so, dass ich mit meinem monatlichen Guthaben auskomme.

§4 Internet

Fotos und Videos / Recht am eigenen Bild 

Ich verschicke keine Fotos oder Videos von mir oder anderen, ohne meine Eltern vorher zu fragen.

§5 Fernsehen / (Online-)Videos

Gemeinsame Nutzung 

Passende Sendungen und Filme schauen wir in der Familie auch einmal ganz gemütlich gemeinsam an.

§6 Digitale Spiele / Spielen

Altersgerechte Spiele 

Ich wähle gemeinsam mit meinem Kind altersgerechte Spiele aus.









Code: ***** (wird beim Speichern generiert)

Datum: _____

Unterschrift Erwachsene(r): _____ Kind: _____

MEIN GEIM UND FILM PLAN

SEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
5 Bis 6							FILM 1 
18.30-19.00		30 MIN GAMEN 					
17.30- 18.15 				45 MIN GAMEN	45 MIN GAMEN		
<ul style="list-style-type: none"> • die Startzeiten sind verschiebbar • nach 19.00 Uhr kein Gamen & Film 							
							Mio Zürich, 9. Juli 22  Papa

Sicherheit/Schutz

- Sicherheitseinstellungen
- Umgebung richtig aufsetzen


































<https://www.medien-kindersicher.de>

Router, Geräte, Apps, Dienste & Seiten



Soziale Netzwerke und ihr **Mindestalter**

eine ganze vernetzte Welt

13 ans	 Snapchat  kik*  Spotify*  Wechat*  Steam  Facebook  Skype  X  Tumblr  Discord*  Twitch*  Instagram  Pinterest  TikTok  Ask.fm*  Youtube**  Reddit*  BeReal
16 ans	 Whatsapp  Telegram*  Viber*  Linkedin  Deezer  Jodel  Signal  Amino  Vimeo*
18 ans	 Happn  OkCupid  Meetic  Badoo  Tinder  Soundcloud

Einwilligung der Eltern bis zum 18. Lebensjahr erforderlich.
 ** Es gibt eine Version "Kids" für Kinder unter 13 Jahre alt,
 Einwilligung der Eltern erforderlich.



Hilfereich

Hilfeartikel durchsuchen ...

Deutsch



Instagram-Features



Konto verwalten



Sicherheit



Privatsphäre, Sicherheit und
Meldungen



Nutzungsbedingungen und
Richtlinien



Gemeinschaftsrichtlinien



Privacy Policy



Nutzungsbedingungen



Plattform-Richtlinie



Richtlinie zu Cookies



Transparency Center



Community-
Zahlungsbedingungen



Instagrams
Käuferschutzrichtlinien

Nutzungsbedingungen und Richtlinien

Nutzungsbedingungen

Link kopieren

Wir aktualisieren unsere Nutzungsbedingungen. Diese Aktualisierungen treten am 6. März 2024 in Kraft. Indem du Instagram nach diesem Datum weiterhin nutzt, stimmst du den aktualisierten Nutzungsbedingungen zu.

Accept

(den „Dienst“) bereit, wie nachfolgend erläutert. Wenn du ein Instagram-Konto erstellst oder Instagram nutzt, stimmst du diesen Nutzungsbedingungen zu. Die Meta-Nutzungsbedingungen gelten nicht für diesen Dienst.

Klicke [hier](#), um eine Vertragszusammenfassung zu erhalten. [Hier](#) findest du weitere Informationen, zu deren Bereitstellung wir gemäß Europäischem Kodex für die elektronische Kommunikation verpflichtet sind.

Wenn du ein in der Europäischen Union niedergelassenes Unternehmen bist und Instagram Shopping nutzt, um Waren an Verbraucher in der EU zu verkaufen, kannst du im [Plattform-to-Business-Hinweis](#) mehr über deine Geschäftsbeziehung zu uns erfahren. Dieser Hinweis ergänzt unsere Nutzungsbedingungen.

Wenn wir dir Werbeanzeigen auf Meta-Produkten zeigen, regeln diese Nutzungsbedingungen auch, wie Meta Informationen verwendet, um dir Werbung zu zeigen, für deren Bewerbung uns

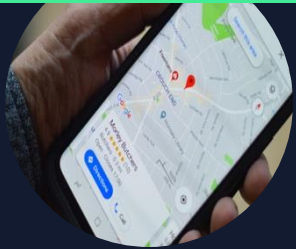
net
pathie



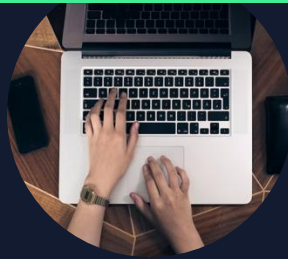
Algorithmen

Was beeinflusst den Algorithmus?

Standorte



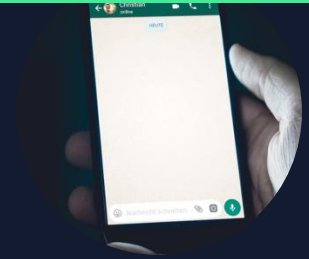
Geräte



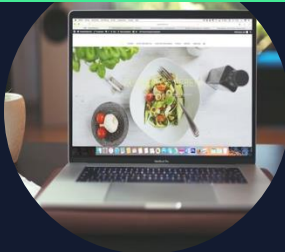
Freunde



Kontakte



Websites / Apps



Verhalten



Videos



Identität /
Selbstbild



Influencer*innen

Ein paar Zahlen:

- Ab ca. 2000 Follower (CH)
- Influencer-Werbemarkt Schweiz 2025:
~100 Mio. Fr. (Tendenz steigend)
- Pro Post 150-2000 Franken
- Über 80% aller Brands weltweit setzen auf Influencer-Marketing
- Pro Post durchschnittlich 15'000 Eur.
- Mega-Influencer bis zu 250'000 Eur. pro Post



Was zählt in Zeiten von KI?



The background of the slide is a photograph of a fishing net draped over the side of a boat, with the sea visible in the background. A large circle with a yellow-to-cyan gradient is positioned in the upper left quadrant.

Cyber-
grooming

[Cybergrooming -
Kinderfilmwelt: Startseite](#)
[and stop](#)

Sexting

Kinder und Jugendliche machen sich seit Inkrafttreten des neuen Sexualstrafrechts vom 1. Juli 2024 **nicht mehr strafbar** (Art. 197 Abs 8bis StGB), wenn sie **explizite Nacktbilder von sich selbst an jemanden versenden, der diese Bilder wünscht** und der **Altersunterschied zwischen Sender und Empfänger nicht mehr als 3 Jahre betrifft**. Man spricht in dem Kontext von einvernehmlichem „**Sexting**“.

Wenn die empfangende Person diese Bilder jedoch nicht erhalten möchte, kann es sich um die Verbreitung verbotener Pornografie handeln (Art. 197 StGB).

Definition: Junge Menschen schicken Nachrichten oder Bilder mit intimen Inhalten.

Sexuelle Übergriffe im Netz

- Mehr als jede:r vierte Jugendliche in der Schweiz wird aufgefordert, erotische Bilder von sich zu verschicken (JAMES-Studie, 2024).
- 85 % der von cybersexualdelikt- Betroffenen sind Minderjährig.
- Der NCMEC USA wurden 2019 **70 Millionen Bilder & Videos** mit sexuellem Missbrauch von Kindern gemeldet (Quelle: Süddeutsche Zeitung).
- Meldestelle CH: clickandstop.ch

Definition: Junge Menschen schicken sich Nachrichten oder Bilder mit intimen Inhalten.





Jede:r hat eine Verantwortung.
Jede:r ist ein Botschafter.
Setzen wir uns dafür ein und
schaffen Bewusstsein.



DANKE.

info@netpathie.net

<https://netpathie.net>