



**Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Mittelschul- und Berufsbildungsamt**

Digitale Medien Sek II

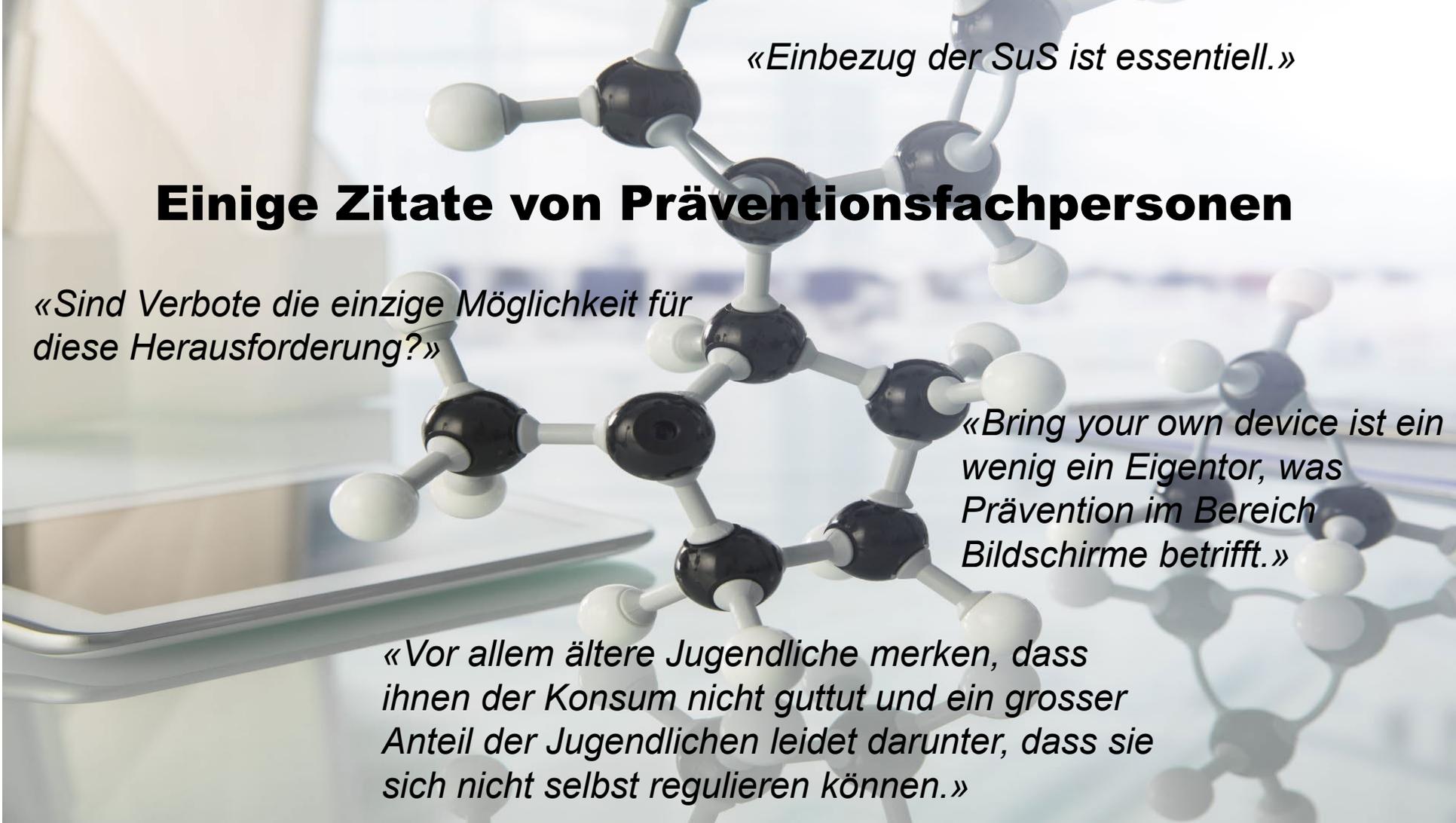
**Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Prävention & Sicherheit,
Dagmar Müller**

Klassifizierung: intern



Ausgangslage zu digitalen Medien

- Film Sucht im Wandel <https://youtu.be/oqFfnydNm58>
- Heterogene Praxis an Handy-Schulregelungen an Mittelschulen, kaum Regelungen an Berufsfachschulen
- Selten umfassender digitaler Kodex an Schulen für Lernende und Personal zu Einsatz im Unterricht, Verwendung auf Schulareal und Kommunikationsregeln
- Information der Eltern i.d.R. gewährleistet, jedoch ohne Einbezug zu (klassenbezogenen) Regelungen
- Zunahme an AD(H)S-Diagnosen



«Einbezug der SuS ist essentiell.»

Einige Zitate von Präventionsfachpersonen

«Sind Verbote die einzige Möglichkeit für diese Herausforderung?»

«Bring your own device ist ein wenig ein Eigentor, was Prävention im Bereich Bildschirme betrifft.»

«Vor allem ältere Jugendliche merken, dass ihnen der Konsum nicht guttut und ein grosser Anteil der Jugendlichen leidet darunter, dass sie sich nicht selbst regulieren können.»

Anliegen vonseiten Schulen an Suchtpräventionsstellen



- Problematik einer abnehmenden Kommunikation der SuS in den Pausen und über Mittag, Problematik der zunehmenden Ablenkbarkeit im Unterricht, Thema Klassenchats...
- Regelungsbedarf bezüglich Smartphone- und Tabletnutzung (schulisch und privat)
- Uneinheitliche Kommunikation der Schulen mit Eltern, Klärungsbedarf bei Verantwortlichkeiten, Möglichkeit von Eltern- und Familienberatungen
- Wunsch nach einschlägigen Materialien und Unterstützungsangeboten
- Einbinden der Thematik in Präventionskonzepte
- Nachfrage nach spezifischen Workshops zur digitalen Konsumkompetenz
- Wunsch nach Faktenblatt zu wissenschaftlichen Erkenntnissen



Fakten (1/2)

- Ein Medien-Multitasking resultiert gemäss verschiedenen Untersuchungen in schwächeren exekutiven Funktionen und beeinträchtigt die Leistung in Bezug auf parallel durchgeführte Aufgaben. Lindenbergh, Katajun & Basten, Ulrike (2021)
- Die Nutzung digitaler Technologien wirkt sich negativ auf den Schlaf aus und führt zu einer verkürzten Gesamtschlafdauer, verminderter Schlafqualität, Schlafstörungen, einer verzögerten Einschlafzeit oder einem gestörten Schlafrhythmus bis hin zu einer Tag-Nacht-Umkehr. Paulus, F.W. Digitale Medien und Schlaf bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen. Paediatr. Paedolog. 59, 82–87 (2024)
- «Problematische/risikoreiche Bildschirmnutzung in der Schweiz – Erkenntnisse und Empfehlungen der nationalen Expert:innengruppe Onlinesucht», Synthesebericht 2021-2024, BAG, Juni 2024



Fakten (2/2)

- Die (intensive) Nutzung von Sozialen Netzwerken kann nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zu strukturellen Veränderungen im Hirn führen, die z.T. den neuronalen Veränderungen ähneln, die auch bei anderen Substanz- bzw. Verhaltenssuchten beobachtet werden können. Wadsley & Ihssen (2023). Brain Science, 2023 13(5):787.
- Eine Studie des BAG zeigt, dass die beobachtete Verschlechterung des subjektiven Wohlbefindens bei Jugendlichen mit einer Zunahme der problematischen Nutzung sozialer Medien zusammenfällt. Die negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien gelten für Mädchen und junge Frauen mit niedrigem oder mittlerem elterlichen Bildungshintergrund bis zum Alter von 18 Jahren. [Studienzusammenfassung Social-Media Wohlbefinden DE.pdf](#)

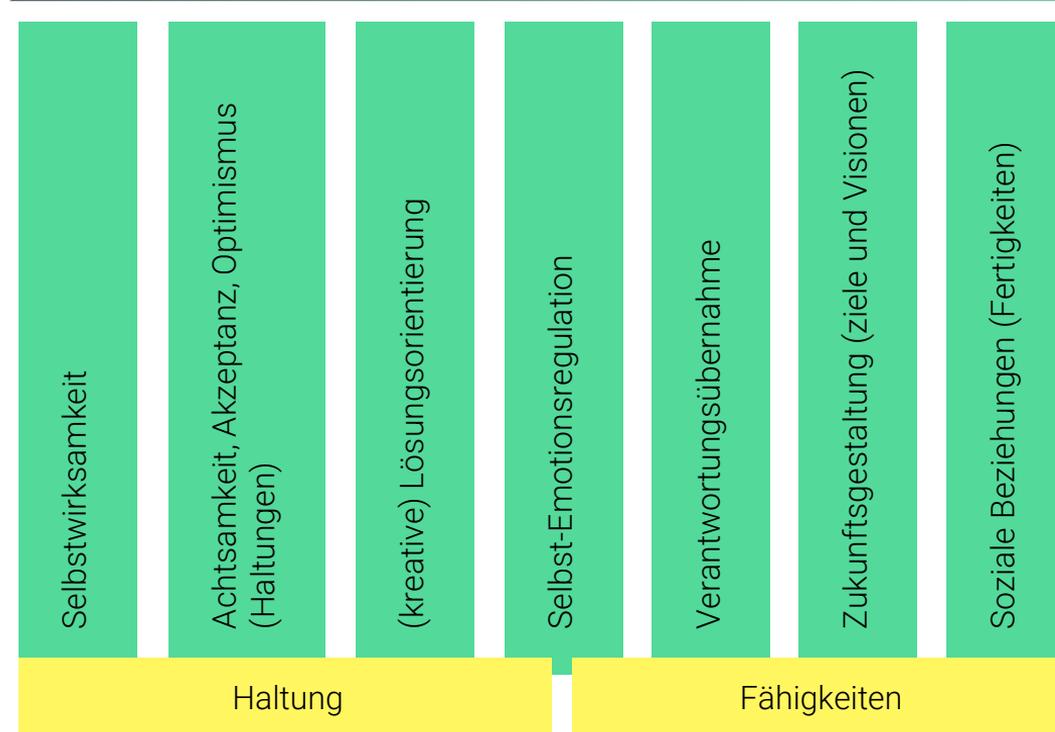
Lösungsansätze



- Förderung der Medienkompetenz bei den SuS, Selbstbeobachtung, Peer-to-peer Angebote
- Ganzheitlicher Blick auf Medienkonsum (Freizeit und Schule)
- Digitaler Kodex für Geräteinsatz und Kommunikation, Austausch im Schulteam, einheitliche Haltung und verbindliche Umsetzung (Schwerpunkt Schuleintritt)
- Einbezug von Jugendlichen und Eltern z.B. für Klassenregelungen
- Einbezug von Fachpersonen für Sensibilisierung, Psychoedukation, Regelerarbeitung und Einzelfallberatung
- Handyfreie Zeiten oder Zonen
- Attraktive Alternativen: Spielboxen, animierte Pausen, Bewegungspausen, Ruheraum
- **Bewegung, Tageslicht, Natur, Schlaf, Soziales Eingebundensein**

Input von Susanne Lüscher,
Heilpädagogin, Resilienz-Expertin
und Mitgründerin von Netpathie

Resilienz



Herausforderungen der Jugendphase nach (Oerter & Dreher, 2008)

Freundeskreis aufbauen

Zukunftsperspektiven und Lebensziele entwickeln

eigene Weltanschauungen und Einstellungen entwickeln und vertreten

sich von den Eltern ablösen

pubertätsbedingte körperliche Veränderungen akzeptieren

geschlechtsspezifische Rollen aneignen

engere, intime Beziehungen aufnehmen

Vorstellungen über eigene Partnerschaft und Familie entwickeln

sich selbst kennenlernen und beurteilen

Entscheidungen hinsichtlich Berufswahl treffen