

Ächtzyt

Suchtprävention im digitalen Raum

Vision

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg führt im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) des Kantons Bern Workshops und Schulungen durch. Diese richten sich an Schüler/innen des Zyklus 3, Gymnasien und Berufsschulen sowie Begleitpersonen. Die interaktiven Unterrichtseinheiten behandeln verschiedene Themen, die für die Prävention im digitalen Raum relevant sind.

Jugendliche und junge Erwachsene verfügen über ausreichende Medienkompetenz und pflegen einen gesunden Umgang mit digitalen Medien. Sie nutzen digitale Räume sicher, verantwortungsvoll und selbstbestimmt. Sie sind für das Suchtpotenzial von digitalen Medien sensibilisiert.

Erwachsene Begleitpersonen sind Vorbilder in ihrer eigenen Nutzung und vermitteln die Kompetenzen weiter. Junge Menschen werden in ihrer Mediennutzung begleitet und vor Gefahren geschützt.

Ausgangslage

Digitale Medien prägen den Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zunehmend. Gleichzeitig nehmen Herausforderungen wie suchtmäßige Mediennutzung, Cybermobbing, sexuelle Belästigung im Netz oder der Umgang mit Desinformation und KI-generierten Inhalten zu.

Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) nutzen 6,8% der Schweizer Bevölkerung das Internet in problematischer Weise. Dies entspricht knapp einer halben Million Menschen in der Schweiz. Besonders betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 19 Jahren, in dieser Altersgruppe liegt der Anteil bei 25,8 Prozent. Problematische Internetnutzung kann zu körperlichen und psychischen Belastungen, sozialem Rückzug, Schlafstörungen, schulischen oder beruflichen Schwierigkeiten sowie familiären Konflikten führen.

Zielsetzungen & Zielgruppen

Jugendliche (Sek 1) & junge Erwachsene (Sek 2)

- Umgang mit digitalen Medien reflektieren
- Gefahren im Netz erkennen
- Kenntnis über Algorithmen, versteckte Patterns und Suchtmechanismen
- Sorge tragen zur psychischen Gesundheit

Begleitpersonen

- Vorbildfunktion wahrnehmen
- Kenntnisse über Medientrends
- Erkennen von problematischem & risikoreichem Medienverhalten
- Kenntnisse über wirksame Medienpädagogik

Massnahmen

In interaktiven und altersgerechten Workshops setzen sich Jugendliche und junge Erwachsene mit ihrem eigenen Medienkonsum auseinander. Sie reflektieren ihr Onlineverhalten und entwickeln konkrete Handlungsmöglichkeiten für einen bewussten und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien. Sie erfahren, wie Algorithmen unsere Aufmerksamkeit beeinflussen und welche Mechanismen in Social Media und Games eingesetzt werden, um uns möglichst lange dabei zu halten. Auch digitale Gefahren und schwierige Erfahrungen im Netz werden thematisiert. Die Teilnehmenden erfahren zudem, wo sie Unterstützung und professionelle Hilfe finden, wenn digitale Medien zur Belastung werden.

An Schulungen erhalten Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende und weitere Bezugspersonen praxisnahe Informationen zu aktuellen digitalen Trends, Risiken und problematischem Medienverhalten. Sie lernen, Warnsignale zu erkennen, Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten und ihre eigene Vorbildfunktion bewusst wahrzunehmen.

Kontakt

Salvina Fries
Verantwortliche Ächtzyt
031 398 14 62

salvina.fries@suchtpraevention.org

<https://besofr.blaueskreuz.ch/aechtzyt>

Oktober 2026