



SAPIA

Der Einfluss von Medien auf die psychische Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen
März und Juni 2024

SAPIA

Stefan Caduff
Psychologe FSP/SBAP
MSc in Angewandter Psychologie ZFH



Katja Erni
Dr. phil. Psychologin
CAS Entwicklungspsychologische
Beratung (EPB)

Katrin Andres
MAS Prävention und Gesundheitsförderung
Sozialpädagogin BA

SAPIA

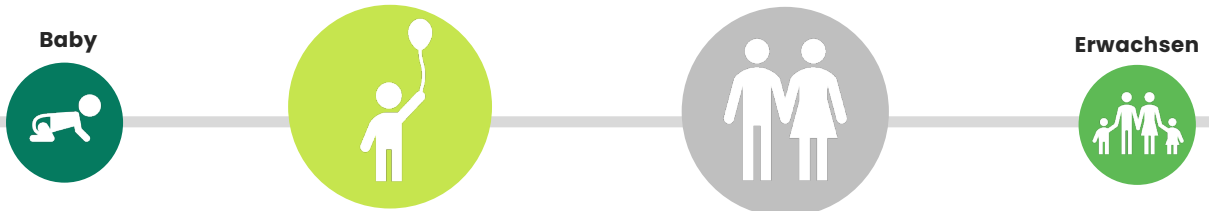




Digitale Medien und Entwicklung

SAPIA

Der Mensch: Ein bio-psycho-soziales Wesen



	Mittlere Kindheit: 6-11 Jahre	Adoleszenz: 12-18 Jahre
Entwicklungsaufgaben	"Bildung" Lesen, Schreiben und Rechnen	Vorbereitung auf berufliche Karriere
	Bio- Körperliche Geschicklichkeit, wachsender Organismus, Basis für gesunde Gewohnheiten	Pubertät, Nutzung des Körpers
	Psycho- Persönliche Unabhängigkeit, Denkmuster, Gewissen, Moral und Werte übernehmen	Werte und ein ethisches System entwickeln, Akzeptanz des Körpers, emotionale Unabhängigkeit
	Sozial Soziales Rollenverhalten, Umgang mit Anderen, Einstellung zu sozialen Gruppen	Soziale Verantwortung, reife Beziehungen, Geschlechtsrolle, Vorbereitung auf Partnerschaft

Quelle: <https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/entwicklungsaufgaben>

Kinder

Entwicklung: mit allen Sinnen erforschen und erleben
eigene Erfahrungen machen

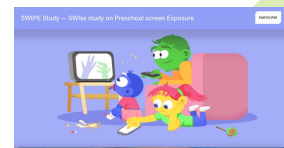
Kleinkinder viel am Bildschirm:
eher Verhaltensauffälligkeiten wie

- sozialer Rückzug, Traurigkeit, Ängste
- Aggressivität, Impulsivität, Hyperaktivität

(Eva Unternährer)

<https://www.swipe-study.ch/>

CP-Screen: Parental Screen Use Profiles as Predictors for Child Behavioural Problems (TARGet Kids, Sickkids, Toronto, Canada)



SAPIA

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Zum Beispiel:

- Aufbau sozialer Beziehungen:
Aufbau Freundschaftsbeziehungen
Ablösung von Eltern
 - Regenerieren/Konsumieren: Freizeit und Konsumangebote
- > Grundlagen: für gesundheitsrelevante Verhaltensweisen

(Hurrelmann & Quenzel, 2022)

SAPIA

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Erlernen eines selbstständigen und kontrollierten **Umgangs** mit (analogen und digitalen) **Medien**, an eigenen Bedürfnissen und Interessen ausgerichtet
- Medienumgang: individuell bereichernd erlebt werden und zu Regeneration der psychischen und körperlichen Kräfte beitragen

SAPIA

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben: positiven Einfluss auf Wohlbefinden der Jugendlichen
(Seiffge-Krenke & Gelhaar, 2008)
- Gelingender **Medienumgang** kann die Bewältigung von anderen Entwicklungsaufgaben unterstützen
(Smahel et al., 2022)
- **Exzessive Mediennutzung** oder **problematische Medienerfahrungen**: Bewältigungsprobleme und weitere Entwicklung und Wohlbefinden negativ beeinflussen
(Quenzel, 2015)

SAPIA

Digitale Medien können Entwicklungsaufgaben unterstützen:

Social Media

- Soziale Fähigkeiten lernen
 - Beziehungen aufbauen
- Raum unter Peers (Gleichaltrigen)
 - mit Freund:innen sein
- Eigene Identität entwickeln
 - sich mit anderen identifizieren/abgrenzen
- Entwicklung von Autonomie

(Smahel et al., 2022)

SAPIA

Digitale Medien können Entwicklungsaufgaben unterstützen:

Digitale Spiele

- Kognitive Fähigkeiten
 - Koordination, räumliche Vorstellungskraft und vernetztes Denken
 - Erkennen von Regeln
- Persönliche Entwicklung
 - Geduld, Flexibilität und Arbeiten unter Zeitdruck
 - Identitätsentwicklung
- Sozialkompetenz

SAPIA



Digitale Medien und psychische Gesundheit

SAPIA



Psychische Gesundheit

SAPIA

Psychische Gesundheit

- Psychische Gesundheit: Zusammenspiel von körperlichen psychischen und sozialen Faktoren
(WHO)
- **Gesundheitsrelevante Verhaltensweise: Mediennutzung**
(JAMESfocus, 2020)
- Wenn erhöhter Medienkonsum zu veränderten **Schlafgewohnheiten** und Schlafmangel führt, steigt Risiko für psychische und körperliche Beschwerden
(JAMESfocus, 2020)

SAPIA

Digitale Medien und psychische Gesundheit

Positive Aspekte:

- positive Erfahrungen im Internet
80 % der Kinder haben Inhalte gesehen zu haben, die sie fröhlich gestimmt oder von denen sie etwas gelernt haben
(Mike Studie, 2023)
- Gedanken und Gefühle teilen
- neue Rollen ausprobieren
- Informationen
- Unterstützung und Hilfsangebote (anonym, Mail, Chat, Telefon)
 - Fachstellen

SAPIA

Digitale Medien und psychische Gesundheit

Positive Aspekte:

- Aktive Nutzung von Social Media:
 - soziale Unterstützung erhalten
 - Bewältigungsstrategie, um negative Stimmungen zu regulieren
 - Soziale Phobie:
 - Kommunikation über Social Media als Vorteil
 - Leichter machen sich zu öffnen und Gefühle zu äussern
 - Aufklärung und Prävention

(Richards, Caldwell & Go, 2015; Buechel & Berger, 2017; JAMESfocus, 2020; JAMESFocus Bericht 2023)

SAPIA

Informationen



giannabacio

Gianna Bacio

Folgen

488 Folge ich 717.4K Follower 10.8M Likes

♥ Feinste Aufklärung

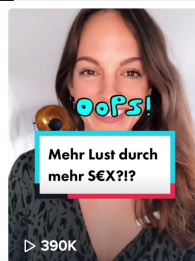
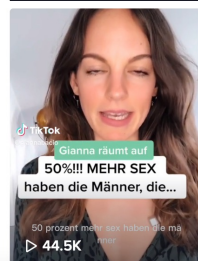
Collabs: gianna@thepeopleagency.net

Mein Buch

www.rowohlt.de/buch/gianna...

Videos

Gefällt



SAPIA

Digitale Medien und psychische Gesundheit

- **Exzessive Mediennutzung** in Verbindung mit sozialen Phobien, Angststörungen, Depressionen, ADHS, Schlafstörungen
- Wirkrichtung oft unklar:
 - exzessive Mediennutzung begünstigt Entwicklung von psychischen Störungen
 - Mediennutzung als Bewältigungsstrategie: Umgang mit negativer Stimmung, sozialen Ängsten, Stress

SAPIA

Risiken von Medien für die psychische Gesundheit

- Sozialer Druck
- FOMO „Fear of missing out“
- Beleidigt/belästigt werden: Cyberbullying/Cybermobbing
- Unerwünschte Kontakte: Cybergrooming
- Gewalt/Pornographie

Bildbasierte sexuelle Gewalt mittels KI:

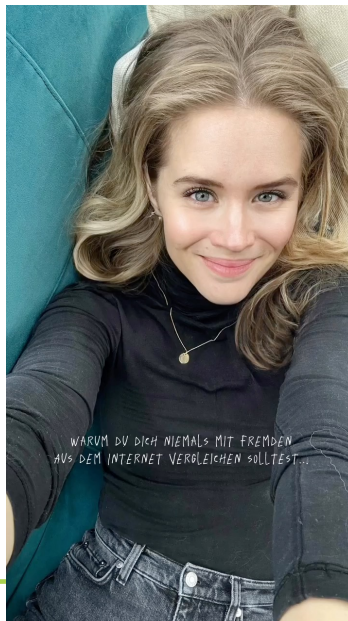
- Verletzung der Würde, der sexuellen Privatsphäre, Form des Missbrauchs, hohe Belastung für Betroffene

SAPIA

- Problematische Medienerfahrungen:
 - Cyberbullying:
 - depressive Symptome, selbstverletzendes Verhalten,
Suizidgedanken
 - Negative soziale Vergleichsprozesse auf Social Media:
 - mindern Selbstwert und Wohlbefinden
(Daine et al., 2013; Nesi & Prinstein, 2015; Appel, Gerlach & Crusius, 2016)
- Gefahr für jugendliche Betroffene auf Social Media Plattformen
 - Esstörungen
 - Verharmlosung von Anorexie und Bulimie - Pro Ana»- oder «Pro Mia»
 - Krankheit als Lifestyle - Cybergrooming

SAPIA

Verzerrtes Selbstbild



SAPIA

Negativspirale durch Algorithmen

- Algorithmen: Inhalte, die auf **Vorlieben** zugeschnitten sind
- Schwierig, wenn problematische Inhalte liken, kommentieren, weiterleiten
-> **Feed** immer mehr Videos der gleichen Art
- Gefahr in Negativspirale hängenbleiben
- Auf TikTok Subgenre, unter dem junge Menschen Videos über Depression, Selbstverletzung oder Suizid zeigen



SadTok

PainTok

SAPIA

Challenges

- Harmlose Herausforderungen (Ausdauer, Geschicklichkeit) bis riskante Challenges (z. B. Bird Box Challenge)
- Aufforderungscharakter
- Mutproben: **entwicklungsbedingtes Risikoverhalten** (soziale Anerkennung)
- Hemmschwellen herabsetzen und **gesundheitsschädigendes Verhalten** fördern
-> darüber sprechen: sichere Challenges

harmlos

Aushalten-Nicht Lachen-Challenge



Zwei Spieler*innen sitzen sich gegenüber. Eine Person fängt an Witze zu erzählen oder andere lustige Sachen zu machen, die andere darf nicht lachen. Sobald gelacht wird, werden die Rollen getauscht. Wer nach einer bestimmten Anzahl von Runden verloren hat, muss eine lustige Aufgabe lösen.

Chubby-Bunny-Challenge



Bei dieser Challenge hat man den Mund voller Marshmallows und muss versuchen das Wort „Chubby Bunny“ zu sagen. Dabei darf natürlich kein Marshmallow heruntergeschluckt oder ausgepuckt werden.

Pizza-Challenge



Die Spieler*innen müssen innerhalb einer kurzen Zeit (z.B. 1 Minute) so viel Pizza wie möglich essen. Wer verliert muss ein Stück Pizza mit seinem eingelegten Beleg essen (z.B. wenn die Person keine Oliven mag, kommen Oliven drauf).

Rotes Licht, grünes Licht - Challenge



Alle Spieler*innen stellen sich an einer Startlinie auf. Der/die Schiedsrichter*in steht mit dem Rücken zugewandt mehrere Meter entfernt. Immer wenn die Person „Rotes Licht, Grünes Licht“ ruft, dürfen alle schnell näher kommen. Danach dreht sich der/die Schiedsrichter*in um – Wer sich dann noch bewegt, ist sofort disqualifiziert. Als Strafe bekommen die Verlierer*in fest auf den Arm gebost.

Milk-Crate-Challenge



Für die Milk-Crate-Challenge stellt man mehrere Milch- oder Gemüsekisten und baut sich einen Parkour. Ziel ist so schnell wie möglich über die Kisten zu laufen, ohne das diese umfallen.

Bird-Box-Challenge



Man verbindet sich die Augen und versucht z.B. eine Treppe hoch-/ runterzugehen, auf einem Sportplatz zu rennen, durch die Wohnung zu laufen oder auch Fahrrad zu fahren.

gefährli



Medienzeit und -inhalte

SAPIA

-  Reaktion
-  Freunde & Hobbys
-  Leistung
-  Alter



Regeln:

- Digitale Medien im Kinderzimmer?
- Essenszeiten/ während der Nacht
- Übermässiger Medienkonsum
- Medienzeitbudget festlegen

Inhalt

PEGI



USK



www.schau-hin.info
www.spieleratgeber-nrw.de

SAPIA

0 bis 2 Jahre

Bilderbücher und Hörspiele/Lieder
 Möglichst keine Bildschirmmedien

2 bis 3 Jahre

5 bis 10 Minuten begleitete Bildschirmzeit
 altersgerechte, ausgewählte Angebote

4 bis 6 Jahre

Max. 30 Minuten pro Tag
 nicht täglich, begleitete Bildschirmzeit,
 altersgerechte Inhalte je nach Interesse des Kindes

7 bis 10 Jahre

Max. 60 Minuten pro Tag freie Bildschirmzeit
 nicht täglich, aktiv nachfragen und im Gespräch
 bleiben

SAPIA

Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

Nutzungszeiten absprechen, auch, um einer exzessiven Onlinenutzung vorzubeugen

Nennen von Richtwerten ist in dieser Altersgruppe überaus schwierig, da die familiären und persönlichen Situationen zu verschieden sind

Regelmäßig prüfen, ob neben der Mediennutzung noch ausreichend Zeit für Schule, Ausbildung und andere Hobbies bleibt

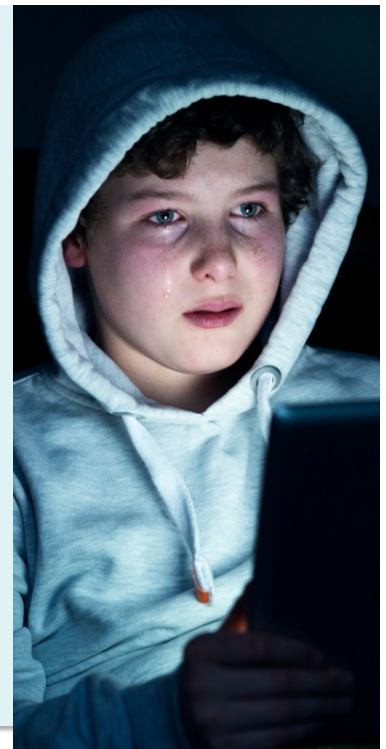
SAPIA

SAPIA Gefahren für Kinder und Jugendliche:

- ! Kontakt mit Fremden
- ! Eigenes Hochladen
- ! Geräte im Kinderzimmer

- ! Manipulation:
 - Algorithmen
 - Push-Nachrichten
 - Automatische Wiedergabe
 - Werbung
 - Gamification

Offline-Inhalte sind oft unbedenklicher als online-Inhalte.
 Sprechen Sie mit ihrem Kind über alles, was in seinem Umfeld vorkommt.
 Gratis-Inhalte sind oft bedenklicher als bezahlte Inhalte.



SAPIA



Begleitung



**BEGLEITUNG
UND INTERESSE
SIND DER BESTE SCHUTZ!**

**OFFENE GESPRÄCHE
SCHAFFEN VERTRAUEN
UND HELFEN BEI DER VERARBEITUNG
BELASTENDER ERLEBNISSE.**

Medienkompetenz...

(...viel mehr als nur die technische Handhabung
Hipeli 2014)



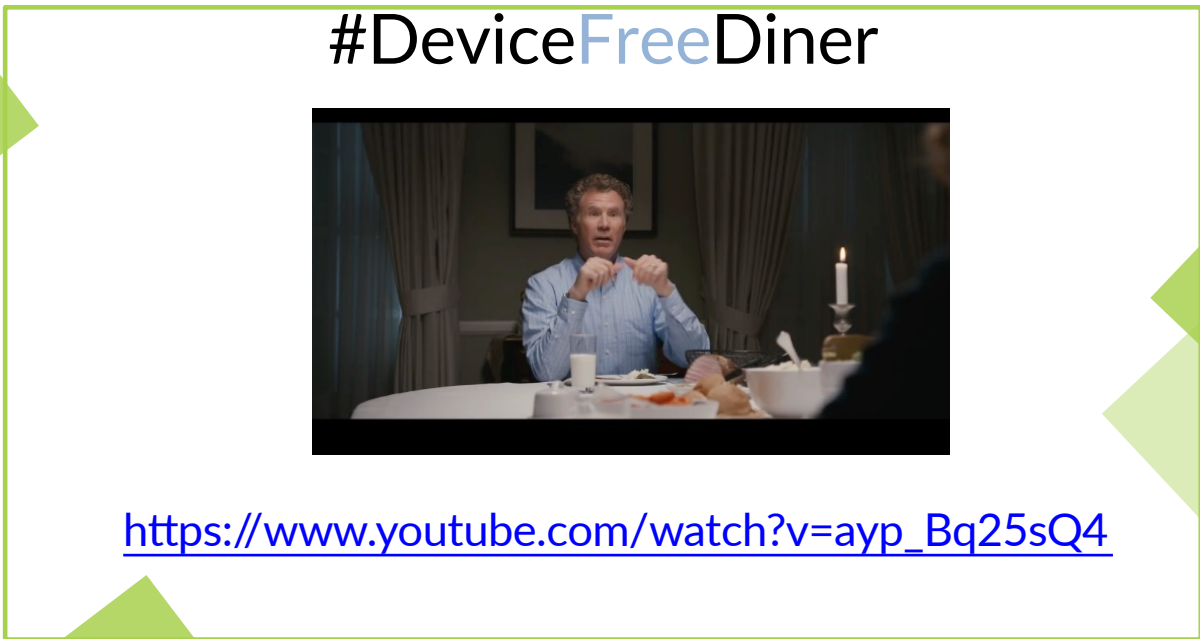
Medienkompetenz...

(...viel mehr als nur die technische Handhabung
Hipeli 2014)





SAPIA



SAPIA



Positiven Umgang fördern

SAPIA

Eltern-Kind
Beziehung

Digitale
Medien

Kinder und
Jugendliche

Warnzeichen

Psychische
Gesundheit

SAPIA

Eltern-Kind Beziehung als Schutzfaktor

Schutzfaktor für psychisches Wohlbefinden:
positive Eltern-Kind Beziehung

(Bolliger-Salzmann, 2016; Delgrande Jordan & Eichenberger, 2016)

Beziehung als Schutzfaktor (Lehrpersonen)

SAPIA

- Strenge Verbote und Überbehütung bzgl. Nutzung digitaler Medien wenig effektiv
- Unterstützung durch die Eltern als Schutzfaktor für **Cybermobbing**
- **viel elterliche Unterstützung:**
 - **weniger Zeit im Internet**
 - **seltener mit Sexting oder sexueller Belästigung konfrontiert**
 - weniger **potenziell riskantes Verhalten** im Bereich der intimen und sexuellen Kommunikation und Interaktion
- Prävention vor negativen Erfahrungen:
Sexualität und Intimität in der Familie und Schule **kein Tabuthema**

(z. B. Faltýnková et al., 2020; Arató et al., 2022; JAMESfocus Bericht 2023)

SAPIA



**BEGLEITUNG
UND INTERESSE
SIND DER BESTE SCHUTZ!**

**OFFENE GESPRÄCHE
SCHAFEN VERTRAUEN
UND HELFEN BEI DER VERARBEITUNG
BELASTENDER ERLEBNISSE.**

Vertrauen

Kontrolle

SAPIA

Aufsichtspflicht Verantwortung

Recht auf Privatsphäre

18



**VERANTWORTUNG
DER ELTERN**

Eltern tragen die Hauptverantwortung für die Erziehung. **18**
Wenn ein Kind keine Eltern hat oder nicht bei ihnen leben kann, sollen andere Erwachsene diese Aufgabe übernehmen. Diese werden „Obsorgeberechtigte“ genannt. Alle Erwachsenen müssen dafür sorgen, dass es Kindern gut geht. Staaten sollen bei dieser Aufgabe unterstützen. Hat ein Kind beide Elternteile, sollen beide für das Kind verantwortlich sein.

16



**SCHUTZ DER
PRIVATSPHÄRE**

Jedes Kind hat das Recht auf Privatsphäre. Das Gesetz muss die Kinder vor jeglichen Angriffen auf ihre Privatsphäre, ihre Familie, ihr Zuhause, ihre Kommunikation und ihren Ruf schützen. **16**

SAPIA



Exkurs Recht

SAPIA



Strafmündigkeit ab 10 Jahren!

SAPIA

Strafbares Verhalten

Ehrverletzungsdelikte

Üble Nachrede
Art. 173 StGB

Verleumdung
Art. 174 StGB

Beschimpfung
Art. 177 StGB

Delikte gegen die Freiheit

Drohung
Art. 180 StGB

Nötigung
Art. 181 StGB

Art. 197 StGB Pornographie

Art. 135 StGB Gewaltdarstellungen

SAPIA

Anonymität



- Wer kann schon wissen wer ich bin...



SAPIA

Eltern-Kind
Beziehung

Digitale
Medien

Kinder und
Jugendliche

Warnzeichen

Psychische
Gesundheit

SAPIA



Was ist bei Kindern/ Jugendlichen wichtig?

- Selbstwertgefühl stärken
- Bewältigungsstrategien
- Alternativen (Balance)



Was ist bei Kindern/ Jugendlichen wichtig?

Kritisches Denken fördern:

- online Inhalte:
Realitätsbezug herstellen
- Einfluss von Inhalten auf
psychisches Wohlbefinden

Aktiv werden statt passiv konsumieren
(Selbstwirksamkeit)



Wie mit Jugendlichen kommunizieren?

- Unmittelbare Reaktion nötig oder nicht?
- Guten Moment für Gespräch wählen
- **Botschaft:**
du bist mir wichtig, ich interessiere und Sorge mich um dich,
ich vertraue dir, ich bin für dich da
- Reaktion von Jugendlichen
- In **kritischen Situationen** (z. B. wenn etwas passiert ist):
 - ruhig bleiben, keine Schuldzuweisungen, Verständnis
 - keine Verbote, gemeinsame Vereinbarungen

SAPIA

DSM 5: Konkrete Warnzeichen:



- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche
- Gedanken kreisen immer um das Suchtverhalten
- Entzugserscheinungen
- **Toleranzentwicklung**
- Kontrollverlust
- Vertuschungsversuche
- Suchtverhalten als Problemlösungsstrategie

SAPIA

Warnzeichen erkennen



- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Wenig Mimik



- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Negatives „Gedankenkarussell“



- Rückzug
- Passivität
- Sprachlosigkeit

SAPIA

Warnzeichen bei Jugendlichen? Ansprechen!

1. Passende Situation suchen
2. Ich-Botschaften: Ich sehe, dass...
3. Eigene Gefühle ansprechen: Ich habe Angst, dass...
4. Jemanden für Gespräch dazunehmen?
5. Hilfsangebote angeben: 147.ch, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit usw.
6. Für sich selbst Unterstützung holen (CONTACT, Elternnotruf)
7. Offen fragen: Hast du Gedanken dir das Leben zu nehmen?

SAPIA



Sich selbst
nicht
vergessen!

Digitale Medien als Chance

- Bausteine einer anregenden Umwelt und Selbstsozialisation
- Bewältigung von Entwicklungsaufgaben
- Selbstwirksamkeit
- Inklusion und Ermächtigung

Take your
Chance

Medienkompetenz als zentrale Kompetenz, auch
um psychisch gesund zu bleiben



**Herzlichen Dank für die
Aufmerksamkeit**

SAPIA



Fragen?

SAPIA

Kontakt:

Sapia GmbH

Hirschmattstrasse 28a, 6003 Luzern

041 511 00 15

info@sapia.ch www.sapia.ch

SAPIA

Literatur

Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and protective factors in cyber-bullying: The role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160–173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>

Appel, H., Gerlach, A. L. & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression (Social media and applications to health behavior). *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>

Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C. & Süss, D. (2020). **JAMESfocus Mediennutzung und Gesundheit**. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/19809/1/JAMESfocus_Medien_Gesundheit.pdf

Bernath, J., Waller, G., Willemse, I., Suter, L., Külling-Knecht, C., Zulliger, M. & Süss, D. (2023). **JAMESfocus – Mediennutzung im Kontext familiärer und sozialer Ressourcen**. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/jamesfocus/2023/JAMESfocus_Ressourcen_DE.pdf

SAPIA

Buechel, E. C., & Berger, J. (2018). Microblogging and the value of undirected communication. *Journal of Consumer Psychology*, 28(1), 40-55.

<https://myscp.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jcpy.1013>

Bolliger-Salzmänn, H. (2016). Psychische Gesundheit im Jugendalter. In M. Blaser & F. Amstad (Hrsg.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (pp. 70-81) (Bericht 6). Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz

CP-Screen: Parental Screen Use Profiles as Predictors for Child Behavioural Problems ([TARGET Kids!](#), Sickkids, Toronto, Canada).

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0284192>

Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S. & Montgomery, P. (2013). The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLoS ONE*, 8(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>

SAPIA

Delgrande, Jordan, M. & Eichenberger, Y. (2016). Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulalter (oblig. Schulzeit). In M. Blaser & F. Amstad (Hrsg.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (pp. 58-69) (Bericht 6). Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz

Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>

Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2022). *Lebensphase Jugend*. Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Hipeli, Eveline. *Medien-Kids. Bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an*. (2014). Beobachter edition. Zürich.

Nesi, J. & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>

SAPIA

Richards, D., Caldwell, P. H. & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152–1157.

<https://doi.org/10.1111/jpc.13023>

Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses.

Journal of Adolescence, 31(1), 33–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>

Smahel, D., Gulec, H., Lokajova, A., Dedkova, L., & Machackova, H. (2022). The integrative model of ICT effects on Adolescents' well-being (iMEW): The synthesis of theories from developmental psychology, media and communications, and health. *European Journal of Developmental Psychology*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2135501>

Suter, L., Bernath, J., Willemse, I., Külling, C., Waller, G., Skirgaila, P. & Süss, D. (2023). **MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021**. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht_MIKE-Studie_2021.pdf

SAPIA

SWIPE: Swiss Study on Preschool Screen Exposure (national collaboration between FHNW, HETSL, HfH, PHTG, USI, UKBB, UPK Basel, ZHAW. <https://www.swipe-study.ch/>

Quenzel, G. (2015). *Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter*. Beltz Verlag, Weinheim Basel

World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>

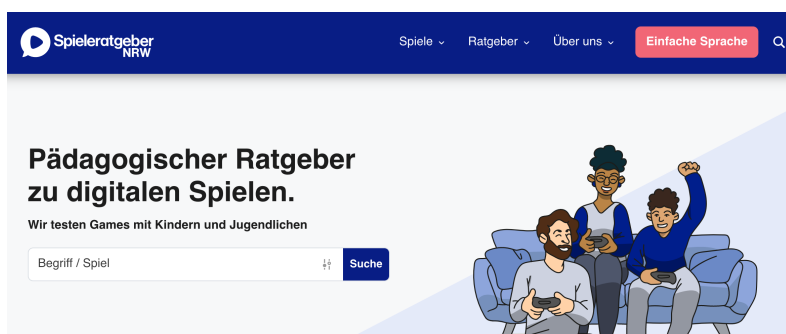
SAPIA



Wo Informieren?

SAPIA

**Für Informationen über Games:
www.spieleratgeber-nrw.de**



SAPIA

Für Informationen über Social Media: www.schau-hin.info



Games Soziale Netzwerke Filme & Serien Surfen Hörmedien



SAPIA

Informationen zum Recht im Netz: www.skppsc.ch



Schweizerische Kriminalprävention
Prévention Suisse de la Criminalité
Prevenzione Svizzera della Criminalità



SAPIA

Informationen

- www.jugendundmedien.ch
- www.klicksafe.de
- www.saferinternet.at
- www.handysektor.de/
- www.schau-hin.info
- www.juuport.de

SAPIA

Cybergrooming

Erklärfilm „Mach dein Kind stark gegen sexuelle Belästigung im Netz“ (nach unten scrollen)

<https://www.klicksafe.de/cybergrooming>

SAPIA