

HBG-Bistro 15. Januar 2026

Gesund aufwachsen mit social media



Was ist positiv, wenn ich *online* bin...?

- ich bin informiert
- ich verpasse nichts
- ich pflege Kontakte
- ich bekomme Tipps und Anregungen
- ich kann mit anderen chatten
- ich kann meine Termine koordinieren
- ich bekomme Anregungen, z.B. für Kochrezepte
- ich kann shoppen – und finde alles, was man braucht
- durch den Algorithmus bekomme ich passende Angebote
- ich bin fokussiert

- Informationen sind für mich schnell verfügbar
- günstiger als Bücher und Zeitschriften
- es gibt viel zu lachen
- ich erfahre von der Welt da draußen
- es ist unterhaltsam
- Kommunikation ist leichter (z.B. für schüchterne Menschen)
- alles ist für jeden zugänglich

Was ist positiv, wenn ich offline bin...?

- ich bekomme Ruhe (im Kopf)
- mein Kopf wird Frei
- ich bin im hier und jetzt
- ich kann schneller einschlafen
- meine Kontakte sind persönlich
- ich trage dazu bei, Ressourcen / Strom zu sparen
- ich empfinde Freiheit und Entspannung
- meine Kreativität wird gefordert
- ich erhalte Bezug zur Realität
- ich habe Zeit für Freunde / Hobbies / Familie
- ich kann an die frische Luft
- ich fühle mich lebendig
- ich weiß, mit wem ich spreche

Was ist negativ, wenn ich *online* bin...?

- ich verliere das Zeitgefühl
- ich habe die Qual der Wahl
- ich bin gefangen / gefesselt
- ich weiß (auf social media) nicht, wer "der andere" ist
- ich kann nicht vertrauen
- alles ist anonym
- ich werde abgelenkt
- der persönliche Kontakt fehlt
- ich bekomme zu viel mit
- es ist zuviel – ich kann das alles gar nicht umsetzen
- ich kann gemobbt werden

- ich kann die Emotionen des anderen nicht erkennen
- ich traue mich, mehr "Ungutes" zu tun
- ich kann in peinliche Situationen geraten (Sticker /KI-Mobbing)
- ich "muss" reagieren
- es gibt fake news
- Realitätsverlust
- meine Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer
- ich verliere meine Phantasie und die Fähigkeit, mir etwas vorzustellen
- ich bin immer erreichbar
- ich werde faul

Was ist negativ, wenn ich **offline** bin...?

- ich fühle mich einsam, wenn keiner spielen will
- ich verpasse wichtige Informationen
- ich bekomme nichts von der Außenwelt mit
- im Notfall bin ich nicht erreichbar
- ich fühle mich todesgelangweilt
- ich fühle mich nutzlos
- ich fühle mich isoliert

Medienresilienz entsteht, wenn wir die positiven Effekte von „online“ und „offline“ miteinander verbinden

Was ist positiv, wenn ich *online* bin...?

- ich bin informiert
- ich verpasse nichts
- ich pflege Kontakte
- ich bekomme Tipps und Anregungen
- ich kann mit anderen chatten
- ich kann meine Termine koordinieren
- ich bekomme Anregungen, z.B. für Kochrezepte
- ich kann shoppen – und finde alles, was man braucht
- durch den Algorithmus bekomme ich passende Angebote
- ich bin fokussiert

- Informationen sind für mich schnell verfügbar
- günstiger als Bücher und Zeitschriften
- es gibt viel zu lachen
- ich erfahre von Neuigkeiten aus aller Welt
- es ist unterhaltsam
- Kommunikation ist leichter (z.B. für schüchterne Menschen)
- alles ist für jeden zugänglich

Was ist positiv, wenn ich *offline* bin...?

- ich bekomme Ruhe (im Kopf)
- mein Kopf wird Frei
- ich bin im hier und jetzt
- ich kann besser schlafen
- meine Kontakte sind persönlich
- ich trage dazu bei, Ressourcen / Strom zu sparen
- ich empfinde Freiheit und Entspannung

- meine Kreativität wird gefordert
- ich erhalte Bezug zur Realität
- ich habe Zeit für Freunde / Hobbies / Familie
- ich kann an die frische Luft
- ich fühle mich lebendig
- ich weiß, mit wem ich spreche

Medienresilienz



Medienresilienz... was wünschen wir uns – was könnten wir tun?

Lehrer/innen

- Regeln konsequenter umsetzen: kein Handy mit aufs Klo, Handys zu Beginn des Schultags ausschalten
- NICHT erlauben, im Unterricht mit dem Handy zu "spielen"
- den Einsatz von Handys im Unterricht reduzieren
- mehr Ipad - weniger Handy!
- selber kein Handy im Unterricht nutzen – Vorbild sein!
- im Unterricht auf Algorithmen und deren Auswirkungen aufmerksam machen
- mehr aufklären

Schüler/innen

- Handy morgens ausschalten!
- Wer sein Handy in der Schule nicht verantwortungsvoll nutzt, muss die Handytasche (Magnetverschluss) nutzen (auch als freiwillige Möglichkeit denkbar)
- Mehr Bewusstsein über Bildschirmzeit erlangen (wie??)
- Lehrer an die konsequente Einhaltung von Regeln erinnern

Eltern

- technische Möglichkeiten der Voreinstellung nutzen - zeitlich begrenzte Zeit für bestimmte Apps/Spiele
- den Kindern nicht während des Unterrichts schreiben - Vorbildfunktion!
- Aufklären - Gespräche führen

Wie geht es weiter...?

- Ergebnisse in die SV und Lehrerkonferenz – weitere Anregungen sammeln (**wir waren am 15.01.2026 ja eigentlich noch nicht fertig**)
- Arbeitsgruppe (3 Eltern, 3 Schüler/innen, 3 Lehrer/innen) – Vorbereitung von Vorschlägen für die jeweiligen Gremien
- ...???