



Themendossier 1/6

SOZIALE BEZIEHUNGEN UND WOHLBEFINDEN

Sek. I und II

Eduki Wettbewerb 2025/2026

- Gemeinsam vernetzt: menschlich – digital – nachhaltig

INHALTSÜBERSICHT

A) Soziale BEZIEHUNGEN UND WOHLBEFINDEN	2
EINFÜHRUNG IN DAS THEMA.....	2
Um die Debatte zu beginnen.....	2
Einige Zahlen als Orientierung	3
Wussten Sie das? (Fallstudie)	4
Einige Ideen für mögliche Projekte.....	4
Kategorie kunst 🎨	4
Kategorie Medien 📺	5
Kategorie Konkrete Aktion 🏠	5
Lassen Sie sich von ehemaligen Preisträger*innen oder anderen bestehenden Projekten inspirieren	5
NÜTZLICHE RESSOURCEN	6
Didaktische ressourcen	6

A) SOZIALE BEZIEHUNGEN UND WOHLBEFINDEN

Einfluss auf Familie, Freundschaften, Freizeit, psychische und physische Gesundheit

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

In einer Welt, in der digitale Technologien allgegenwärtig sind, wachsen junge Menschen in ständiger Verbindung mit Bildschirmen und sozialen Netzwerken auf. Diese Realität verändert tiefgreifend ihr Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zur Welt um sie herum. Dieses Unterthema lädt dazu ein, über die Auswirkungen der Digitalisierung auf das persönliche Wohlbefinden nachzudenken: psychische Gesundheit, soziale Beziehungen, Balance zwischen vernetztem und nicht-vernetztem Leben.

Ziel ist es, sowohl positive als auch negative **Effekte der Digitalisierung im Alltag** zu erforschen und **konkrete Strategien zu entwickeln, um digitale Werkzeuge ausgewogen, gesund und reflektiert zu nutzen.**

UM DIE DEBATTE ZU BEGINNEN

Dieses Unterthema kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Hier einige mögliche Fragestellungen:

→ Freundschafts- und Familienbeziehungen in der digitalen Ära

- Ist es möglich, authentische Beziehungen über digitale Medien aufzubauen?
- Wie verändern soziale Netzwerke die Verbindungen zwischen Jugendlichen, Familie und Freunden?
- Wie lässt sich ein Gleichgewicht zwischen Online-Sein und Offline-Zeiten bewahren?

→ Psychische Gesundheit und soziale Netzwerke

- Können sie auch den Zugang zu Informationen oder Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit fördern?
- Wie beeinflussen soziale Netzwerke das Selbstbild, die Angstgefühle oder das Gefühl der Einsamkeit? Welche Auswirkungen kann der ständige Vergleich mit anderen online haben?

- Was sind Anzeichen für eine übermässige Bildschirmnutzung? Wie kann man konstruktiv damit umgehen und welche Strategien gibt es dafür?

→Respekt und Empathie

- Welche Verhaltensweisen sollte man haben, um eine sichere und wertschätzende digitale Umgebung zu gewährleisten?
- Wie beeinflussen Bildschirme unsere Emotionen, Konzentration, unseren Schlaf und unsere Stimmung?
- Ermöglicht die Online-Kommunikation, Emotionen genauso effektiv auszudrücken wie im echten Leben? Welche potenziellen Verluste und Gewinne gibt es dabei?

EINIGE ZAHLEN ALS ORIENTIERUNG

In der Schweiz gibt mehr als ein Drittel der Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren an, bereits mit psychischen Problemen (Angstzustände, Depressionen, Unwohlsein) konfrontiert gewesen zu sein. Die intensive Nutzung digitaler Medien scheint dabei eine Rolle zu spielen: Jugendliche verbringen im Durchschnitt **sechs Stunden pro Tag vor einem Bildschirm**, eine Zeit, die oft vom Schlaf, von körperlichen Aktivitäten oder sozialen Interaktionen abgezogen wird.

Laut dem schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) weisen **7,1 % der Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren** eine problematische Nutzung sozialer Netzwerke auf, was sich deutlich auf Aufmerksamkeit, Stimmung und Beziehungen auswirkt. Darüber hinaus fühlen sich **50 % der Mädchen und 40 % der Jungen** „zu dick“, obwohl nur 20 % tatsächlich Übergewicht haben ([Gesundheit Schweiz](#)). Diese Diskrepanz ist teilweise auf die unrealistischen Schönheitsstandards zurückzuführen, die online verbreitet werden – insbesondere durch Filter, sozialen Vergleich und Influencer.

Weitere Risiken sind mit dem digitalen Leben der Jugendlichen verbunden: **29 %** geben an, bereits Opfer von Cybermobbing geworden zu sein ([JAMES, 2022](#)). Auch exzessive Nutzung von Videospielen wurde festgestellt: **31 % der Jungen und 5 % der Mädchen** im Alter von 15 Jahren spielen täglich online, und etwa **3 %** zeigen laut dem [IGDT-10](#)-Test eine problematische Nutzung.

Doch die Auswirkungen sind nicht nur negativ. Zahlreiche Studien heben auch die **positiven Aspekte** der Digitalisierung für das Wohlbefinden der Jugendlichen hervor. Digitale Werkzeuge können auch das Wohlbefinden fördern:

- Erleichterter Zugang zu Informationen über psychische Gesundheit;
- Online-Räume für Ausdruck und Unterstützung;
- Erste Schritte hin zu Hilfesuche (zugänglicher und anonym);
- Verringerung der Isolation durch virtuelle Gemeinschaften.

Einige Studien zeigen, dass Jugendliche soziale Netzwerke nicht zwangsläufig als Stressquelle wahrnehmen und darin Trost, Inspiration oder ein Gefühl der Zugehörigkeit finden können.

... Und was denken Ihre Schüler*innen darüber?

WUSSTEN SIE DAS? (FALLSTUDIE)

Innovieren zum Schutz: Wenn die Polizei in Videospielen patrouilliert

→ Ein originelles Beispiel für Prävention in der virtuellen Welt

In Dänemark patrouilliert eine spezielle Polizeieinheit in digitalen Welten wie *Minecraft* oder *FIFA*, manchmal sogar live über *Twitch*, um Cybermobbing vorzubeugen, gegen Hassreden vorzugehen und riskantes Verhalten zu erkennen. Dieser innovative Ansatz zeigt, wie Institutionen sich an neue digitale Nutzungsformen anpassen, um Jugendlichen eine sicherere Umgebung zu bieten.

EINIGE IDEEN FÜR MÖGLICHE PROJEKTE

KATEGORIE KUNST 🎨

Projektidee	Beschreibung
Plakat oder gemeinschaftliches Collage – «Mein Leben mit Bildschirmen»	Visuelle Darstellung der digitalen Nutzung im Alltag der Schüler*innen in Form eines Gemeinschaftswerks.
Comic oder Fotoroman – «Ein Tag ohne Handy»	Erzählung oder Illustration eines Tages ohne digitale Geräte.
Künstlerische Performance – Gemeinsam vernetzt	Körperliche oder theatralische Darstellung der Emotionen im Zusammenhang mit dem Verhältnis zu anderen und unserer Suche nach Verbindung. Kann gespielt, getanzt oder pantomimisch dargestellt werden.
Künstlerische Installation oder Skulptur – Meine digitale Blase	Dreidimensionale Darstellung des persönlichen oder mentalen Raums im Umgang mit dem Digitalen (Gehirn, Kokon, Netzwerk usw.).
Multimediales Kunstprojekt – «Gemeinsam vernetzt: menschlich, digital, nachhaltig»	Kombination verschiedener Medien (Plakat, Video, Comic) zur Reflexion über die Verbindungen zwischen Digitalem, Mensch und Umwelt.

KATEGORIE MEDIEN

Projektidee	Beschreibung
Audio-Kapsel oder Podcast – <i>«Wenn ich abschalte, fühle ich mich...»</i>	Teilen von Emotionen, Reflexionen oder individuellen und kollektiven Erfahrungsberichten.
Gefilmte Strassenumfrage – <i>«Bildschirme in unseren Beziehungen»</i>	Kreuzbefragungen zwischen Schüler*innen, Lehrpersonen und Familien; Analyse der Antworten.
Foto- oder Bildprojekt – <i>Sportliche und ausser schulische Aktivitäten an der Schule</i>	Serie von kontrastreichen Fotos, begleitet von kurzen Texten.

KATEGORIE KONKRETE AKTION

Projektidee	Beschreibung
Tag oder Woche ohne Bildschirme	Organisation von alternativen Aktivitäten: Spiele, kreative Workshops, Debatten, Austauschrunden.
Charta für digitales Wohlbefinden	Partizipativ erarbeitet; im Klassenraum aufgehängt oder in der Schule geteilt.
Gesprächsgruppe oder Austauschraum unter Gleichaltrigen	Regelmässige Diskussionen über die Nutzung digitaler Medien, die damit verbundenen Emotionen usw..
Kollektive Herausforderungen rund um die Déconnexion	Beispiele: „24 Stunden ohne Bildschirm“, „1 Tag = 1 Moment ohne Digitales“, gefolgt von Erfahrungsberichten.
Sensibilisierungskampagne	Mögliche Themen: digitales Gleichgewicht, psychische Gesundheit, Informationsüberlastung. Mögliche Formate: Plakate, Videos usw.

LASSEN SIE SICH VON EHEMALIGEN PREISTRÄGER*INNEN ODER ANDEREN BESTEHENDEN PROJEKTEN INSPIRIEREN

- « Notre école idéale » – École des Libellules (1. Preis Eduki Wettbewerb 2021/2022)
- Pavillon itinérant – Kampagne « Écrans, parlons-en ! »
- Défi une semaine sans écran – Écoles Ayent-Arbaz

NÜTZLICHE RESSOURCEN

DIDAKTISCHE RESSOURCEN

Titel	Beschreibung
Geschichten aus dem Internet Link	Comics, entwickelt von der OFCOM, die die Abenteuer einer Familie zeigen, die mit Sexting, Mobbing und Cyberabhängigkeit, aber nicht nur, konfrontiert ist, und auf spielerische Weise für die Risiken des Internets sensibilisieren.
Bildungsbroschüren Declick Link	Präventionsbroschüren (wie „Vom Selfie zum Selfcare“, „Die Welt der Bildschirme“ etc.), die Ratschläge und anschauliche Informationen für einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Bildschirmen bieten.
Décod'Image Link	La fondation Images et Société promeut le décodage et l'analyse critique des images, invitant les jeunes à questionner les valeurs et enjeux socio-culturels qu'elles transmettent.
Set ,Familie und Bildschirme Link	26 Karten zum Bestellen, um über den Bildschirmkonsum je nach Alter (0–3, 4–10, 11–18 Jahre) zu sprechen. Sie behandeln verschiedene Themen und bieten Tipps, Fragen und Ressourcen für Eltern und Pädagog*innen.