



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle
Baden-Württemberg

Digitales Wohlbefinden

Newsletter des Medienreferats, Ausgabe Juli 2025

Inhaltsverzeichnis

- [Zwischen Verbundenheit und Pause](#)
 - [Medienresilienz – sich bewusst einlassen und abgrenzen](#)
 - [Bewusste Mediennutzung stärken – Impulse für die Praxis](#)
 - [Weitere Informationen und Angebote](#)
 - [Publikationen](#)
 - [Veranstaltungen](#)
-

Zwischen Verbundenheit und Pause

Für viele Kinder und Jugendliche bedeuten die Sommerferien eine wohlverdiente Pause – und zugleich den Wegfall gewohnter Strukturen. Schule als täglicher Orientierungsrahmen entfällt, Freizeitangebote stehen nicht allen gleichermaßen offen, und einige soziale Kontakte verlagern sich ins Digitale. Digitale Medien helfen jungen Menschen mit ihren Freund:innen verbunden zu bleiben, wenn persönliche Treffen nicht möglich sind.

Doch gleichzeitig steigt die Bildschirmzeit, und der natürliche Tagesrhythmus kommt leicht aus dem Gleichgewicht. Die Fähigkeit, digitale Medien bewusst und wohltuend zu nutzen – das sogenannte digitale Wohlbefinden – wird gerade in dieser Phase besonders wichtig.

Medienresilienz – sich bewusst einlassen und abgrenzen

Digitale Medien bieten viele Chancen – können aber auch zu Stress führen. Sei es durch ständige Erreichbarkeit, soziale Vergleiche oder Informationsflut: Die körperliche Reaktion ist bei „digitalem“ Stress dieselbe wie bei „analogem“ Stress. Die bereitgestellte Energie, die in Stresssituationen aufgebaut wird, muss wieder abgebaut werden – sonst kann sie langfristig schaden.

Medienresilienz bedeutet laut [Sabria David](#), sich auf Medien bewusst einzulassen – und sich ebenso bewusst von ihnen abgrenzen können. Entscheidend ist dabei, die eigenen Ressourcen zu aktivieren: Freundschaften, schöne Erlebnisse, Erinnerungen, Selbstbewusstsein und Wissen helfen dabei.

Pädagogische Fachkräfte können junge Menschen darin stärken, ihre Ressourcen

wahrzunehmen, zu benennen und gezielt einzusetzen. Das Material [TOPSY –Toolbox Psychische Gesundheit](#) bietet hierzu praxisnahe Anregungen und Methoden.

Bewusste Mediennutzung stärken – Impulse für die Praxis

Ziel medienpädagogischer Arbeit ist es, junge Menschen nicht nur zu kompetentem, sondern auch zu selbstfürsorglichem Umgang mit digitalen Medien zu befähigen. Sie sollen lernen, sich nicht überfordern zu lassen – sondern Medien so zu nutzen, dass sie sich damit wohlfühlen. Einige praxisnahe Impulse:

- Die Praxismethode der GMK „**Social Media – (auch) ein Wohlfühlort der Zukunft**“ behandelt in kreativen Gruppenarbeiten, Diskussionen und Reflexionsphasen zentrale Themen wie Medienkompetenz, digitale Resilienz, mentale Gesundheit und Zivilcourage. [Zum Material](#)
 - Das Material von Klicksafe „**Ommm online – wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern**“ klärt über Funktionsmechanismen sozialer Medien auf und zeigt konkrete Wege zur Förderung digitaler Achtsamkeit. [Zum Material](#)
 - Ideen zum bewussten Medienverzicht bietet die „**Digital Detox Box**“, ebenfalls von Klicksafe. Sie regt zu kleinen Offline-Pausen an – allein oder gemeinsam in der Gruppe. [Zum Material](#)
-

Weitere Informationen und Angebote

Täuschend Echt! – Clip über Sextortion von JUUUPORT

Mithilfe von Künstlicher Intelligenz können täuschend echte Deepfakes im Netz verbreitet werden. Auch Deepnudes sind möglich, also gefälschte intime Aufnahmen von einer Person. Betrüger:innen benutzen Deepnudes oft, um Geldzahlungen oder weitere intime Bilder zu erpressen. JUUUPORT gibt in seinem Clip Tipps, was Betroffene tun können.

[Weitere Informationen](#)

Beratungskompass Verschwörungsdenken

Der Beratungskompass bietet gesammelt Informationen, Materialien und Beratung rund um das Thema Verschwörung. Er richtet sich an Fachkräfte und Privatpersonen, die Unterstützung suchen. Fachkräfte können sich über eine Austauschplattform vernetzen und Materialien austauschen.

[Weitere Informationen](#)

Leitfaden zur Sensibilisierung im Umgang mit Kinderfotos und-videos

Mit einem Leitfaden ruft die Kinderrechtsorganisation Save the Children Schulen, Kindergärten, Vereine und andere Akteure dazu auf, sich kritisch mit der Veröffentlichung aller Aufnahmen auseinanderzusetzen, die Kinder abbilden. jugendschutz.net ist als Kooperationspartner am Leitfaden beteiligt. Neben Hintergrundinformationen zum Thema werden anhand von Illustrationen riskante und weniger riskante Motive gegenübergestellt und Empfehlungen beispielsweise zur Bildauswahl gegeben.

[Weitere Informationen](#)

KIM-Studie 2024

Die neue KIM-Studie wurde veröffentlicht und zeigt einen deutlichen Wandel im Bewegtbildkonsum: Mit Netflix wurde nun erstmals ein Streamingdienst zur beliebtesten Plattform für Filme, Serien und Videos – mit klarem Abstand vor dem öffentlich-rechtlichen Kindersender

KiKA.

[Weitere Informationen](#)



Publikationen

ajs Informationen 2 /2025

Im Fokus: Kinder- und Jugendgesundheit

[Download](#)

ajs Informationen 1/2025

Im Fokus: Online-Glücksspiel, Glücksspielmechanismen in Spielen

[Download](#)



Veranstaltungen

Digitales Aufwachsen begleiten: Altersgerechter Schutz in der Kinder- und Jugendhilfe

Kostenloser Fachtag am 08. Oktober 2025, digital per ZOOM

[Programm und Anmeldung](#)

#smash: Jugendliche Liebes- und Lebenswelten

Fachtag am 12. November 2025, Jugendherberge Stuttgart

[Programm und Anmeldung](#)

Konflikte lösen – Gewalt vermeiden

Fortbildung am 26. und 27. November 2025, Pforzheim Hohenwart Forum

[Programm und Anmeldung](#)

Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg
Jahnstr. 12
70597 Stuttgart

Tel.: 0711-23737-0

Fax: 0711-23737-30



[Empfehlen Sie uns weiter](#)

Kennen Sie schon unseren [E-Mail-Verteiler](#), der Sie über unsere aktuellen Veranstaltungen und Publikationen informiert?

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen möchten, klicken Sie bitte [hier](#).