

Psychische Gesundheit im digitalen Zeitalter: Unser Engagement für Kinder und Jugendliche



Kinder- und Jugendfachstelle • jawohl
Wohlen|Kirchhildach|Bremgarten|Meikirch

Die Digitalisierung prägt den Alltag junger Menschen wie nie zuvor – soziale Medien, Online-Unterricht und ständige Erreichbarkeit gehören zur Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen. Das bringt Chancen, aber auch Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit. Genau hier setzt unsere Arbeit als offene Kinder- und Jugendfachstelle an.

Unsere Rolle: Präsenz zeigen, stärken, begleiten

Wir erleben täglich, wie stark digitale Medien den Alltag unserer Zielgruppe bestimmen – durchschnittlich 3 bis 4 Stunden täglich verbringen sie online. Deshalb ist es für uns zentral, dort präsent zu sein, wo die Jugendlichen sind: auf Social Media. Unsere Inhalte sind jugendgerecht aufbereitet, informativ und nah dran am Alltag der Jugendlichen. Wir teilen z. B. kurze Videos oder Bilder aus dem Jugendtreff, vermitteln Infos zu mentaler Gesundheit oder starten kreative Mitmachformate wie DIY-Anleitungen.

Über unsere Online-Kanäle, Schulworkshops und im direkten Austausch fördern wir Medienkompetenzen, regen zur Reflexion des eigenen Online-Verhaltens an und stärken die Resilienz junger Menschen. Wir erklären, wie Algorithmen funktionieren, wie man Falschinformationen erkennt und warum digitale Pausen wichtig sind. Unser Ziel: Kinder und Jugendliche befähigen, digitale Medien bewusst und gesund zu nutzen.

Psychische Gesundheit
Eltern mit Kind

Risiken verstehen – Chancen nutzen

Denn klar ist: Die digitale Welt bringt nicht nur Risiken wie Stress, Schlafprobleme oder sozialen Vergleich mit sich – sie bietet auch enorme Chancen. Plattformen ermöglichen Austausch, Zugehörigkeit und kreative Entfaltung. Es gibt zahlreiche Apps und Tools, die mentale Gesundheit fördern, z. B. Achtsamkeitsübungen oder Online-Beratungen. Wir helfen Jugendlichen, solche positiven Angebote zu entdecken und zu nutzen.

Was können Eltern und Betreuungspersonen tun?

- Bewusstes Nutzungsverhalten fördern:** Gemeinsame Medienregeln in der Familie helfen, einen gesunden Umgang mit digitalen Geräten zu entwickeln.
- Ein simpler Trick für alle Altersstufen:** Im Menu unter Bildschirmzeit kann die Nutzungsdauer einzelner Apps beschränkt werden (App-Limits).
- Offene Gespräche führen:** Jugendliche sollten wissen, dass sie mit Sorgen oder Problemen zu Social Media immer mit Erwachsenen sprechen können.
- Digitale Pausen einplanen:** Besonders vor dem Schlafengehen ist es wichtig, die Bildschirmzeit zu reduzieren, um erholsamen Schlaf zu gewährleisten.
- Positive Online-Angebote nutzen:** Empfehlenswert sind Plattformen, die Wissen vermitteln, Kreativität fördern und sozialen Austausch ermöglichen.

Unser Fazit

Kinder und Jugendliche brauchen heute mehr denn je verlässliche Ansprechpersonen – auch im digitalen Raum. Als offene Fachstelle sind wir nicht nur vor Ort da, sondern auch online – mit Herz, Know-how und echtem Interesse an der Lebenswelt der jungen Generation.

Jungendarbeit Jawohl, Belinda Heldner,
Jungendarbeiterin

