

## Tagung Stärkung der mentalen Gesundheit von jungen Menschen im digitalen Zeitalter

25. März 2025, 9:15 – 17:30 Uhr, Bern

„Handyverbot an Schulen“, „Bildschirmzeit ist verlorene Zeit“, „Gesundheit der Generation Z: Schulen sollten smartphonefrei werden“ – so lauteten die Schlagzeilen zahlreicher Tagesmedien zu Beginn des neuen Schuljahres im Sommer 2024. Gleichzeitig wurde die Diskussion über die Auswirkungen der digitalen Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen durch wissenschaftliche Publikationen und Fachbücher weiter angefacht. Dabei stiess insbesondere die These, dass soziale Medien der psychischen Gesundheit schaden könnten, auf grosses öffentliches Interesse.

Die Abnahme der psychischen Gesundheit junger Menschen scheint mit der zunehmenden Verbreitung digitaler Medien korreliert zu sein. Diesbezüglich legen mehrere Studien den Schluss nahe, dass die Dauer der Mediennutzung mit einem erhöhten Risiko für Suizidgedanken und -versuche zusammenhängen könnte. Doch bleibt die Frage offen: Sind digitale Medien tatsächlich eine Ursache für psychische Probleme oder lediglich ein Symptom einer tieferliegenden Problematik? Welche Erkenntnisse sind wissenschaftlich fundiert und wo beginnen spekulative Annahmen?

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Fragen diskutieren, wie digitale Medien (Social Media, Online-Gaming, etc.) neurologische Prozesse beeinflussen und welche Auswirkungen dies auf die psychische Gesundheit haben kann. Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus für den schulischen Alltag ziehen? Welche Unterstützung benötigen Eltern und welche Erwartungen haben Fachpersonen aus den Bereichen Sozialarbeit, Gesundheit und Bildung? Nicht zuletzt stellt sich die Frage, welche Massnahmen – auch gesetzlicher Natur – zur Regulierung der Mediennutzung geeignet wären, um die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu schützen und zu stärken.

Bereits im Mai 2023 haben wir in einer [Tagung](#) die Ursachen für die anhaltende Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen thematisiert. In diesem Zusammenhang fordert der Zukunftsrat U24 unter ihren [Handlungsempfehlungen](#) (2.4) zur psychischen Gesundheit eine Regulierung und Aufklärung über Social Media. Mit der diesjährigen Veranstaltung setzen wir die Diskussion fort, wobei der Fokus nun auf der Frage liegt, wie die psychische Gesundheit junger Menschen im Zeitalter digitaler Medien gestärkt werden kann. Wissenschaftler:innen und Expert:innen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Kommunikation und Pädagogik sowie junge Menschen selbst werden ihre Perspektiven und Erkenntnisse darlegen. Diskutieren Sie mit!

Die Tagung richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit und Bildung, an Politik und Medien sowie an interessierte Personen aus der Bevölkerung.

## PROGRAMM

**STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT VON JUNGEN MENSCHEN IM DIGITALEN ZEITALTER**  
**25. MÄRZ 2025 | 9:15 - 17:00 UHR | EVENTFABRIK BERN**

<b>8:30</b>	Empfang und Kaffee	
<b>9:15</b>	<b>Begrüssung</b>	<b>Daniel Frey</b> , Vorstandsmitglied Public Health Schweiz (de) <b>Vertretung Zukunftsrat U24</b>
<b>9:30</b>	<b>Input</b>	<b>Zusammenhang Medienkonsum und psychische Gesundheit: Korrelation oder Kausalität?</b> <b>Gregor Waller</b> , Leiter James-Studien, ZHAW (de)
<b>9:50</b>	<b>Keynote-Session I</b> Forschung, Entwicklung und Ausmass des Medienkonsums	<b>Einblick in die Forschung: Was macht Medienkonsum mit dem Gehirn?</b> <b>Barbara Studer</b> , Neurowissenschaftlerin, Universität Bern (de)  <b>Umgang mit Stress und Mediennutzung bei Jugendlichen</b> <b>Lulzana Musliu</b> , Leiterin Politik und Medien, Pro Juventute (de) <b>Susanne Walitza</b> , Direktorin Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (de)  <b>Einblick in Klinikalltag</b> <b>Gregor Berger</b> , Leiter Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (de)
<b>10:50</b>	Kaffeepause	
<b>11:15</b>	<b>Keynote-Session II</b> Mit Digitalisierung zur besseren (psychischen) Gesundheit?	<b>Übersicht, Zukunftsperspektiven</b> <b>Sang-Il Kim</b> , Dozent BFH, Biel (de)  <b>Mit dem Smartphone zu psychischer Gesundheit?</b> <b>Anina Hanimann</b> , Interface Politikstudien Forschung Beratung AG, Luzern/Lausanne (fr)  <b>App SERO zur Suizidprävention</b> <b>Michael Durrer</b> , MScN, Gesamtprojektleiter «SERO», Luzerner Psychiatrie AG (de)  <b>Kurze Statements junger Menschen</b>
<b>12:15</b>	Mittagspause	

<p><b>13:30</b></p>	<p><b>Keynote-Session III</b>          Wie gehen wir als Gesellschaft damit um?</p>	<p><b>Schule und digitale Medien</b>  <b>Giuliano Picciati</b>, Schulleiter Schule Munzinger, Bern (de)</p> <p><b>Was brauchen Eltern?</b>  <b>Estelle Gillioz</b>, Leiterin des Forschungsbereichs, Action Innocence (fr)</p> <p><b>Soziale Arbeit im digitalen Zeitalter</b>  <b>Olivier Steiner</b>, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW (de)</p> <p><b>Statements junger Menschen: Was brauchen junge Menschen?</b></p>
<p><b>14:45</b></p>	<p>Pause</p>	
<p><b>15:15</b></p>	<p><b>Keynote-Session IV</b>          Braucht es gesetzliche Regelungen?   <i>Moderation:</i>  <i>Daniel Frey</i></p>	<p><b>Gesetzliche Regelung: Was tut sich in Europa und auf globaler Ebene, was in der Schweiz?</b></p> <p><b>Sophia Achab</b>, Leiterin WHO-Kollaborationszentrum, Universität Genf (fr)  <b>Angela Müller</b>, Geschäftsführerin AlgorithmWatch CH (de)</p> <p><b>Table ronde: Kinderschutz versus Meinungsfreiheit</b></p> <p><b>Beat A. Schwendimann</b>, Leiter Pädagogik LCH (de)  <b>Stefan Roth</b>, Pädiater, Vorstand Kinderärzte Schweiz und mfe (de)  <b>Nicole Hinder</b>, Bereichsleiterin Child Rights Advocacy, Mitglied der Geschäftsleitung, Unicef Schweiz und Liechtenstein  <b>Susanne Walitza</b>, Direktorin Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (de)  <b>Nationalrät:in</b> (tbc)  <b>Vertreter Zukunftsrat U24</b></p>
<p><b>16:45</b></p>	<p><b>Zusammenfassung und Verabschiedung</b></p>	<p><b>Bettina Maeschli</b>, Geschäftsführerin Public Health Schweiz</p>
<p><b>17:00</b></p>	<p>Ende der Tagung</p>	