



**Mit Psychologie Sicherheit in der digitalen Welt stärken**

psych-alumni Lunch - Dienstag, 9. April 2019

**Sharmila Egger**  
lic.phil. Psychologie, Lerncoach  
Medienpädagogin, Praxisausbilderin

Fachmitarbeiterin zischtig.ch  
sharmila.egger@zischtig.ch  
078 703 03 55



**Ich und die Medien, meine Bio, meine Haltung ...**



**Daten-Integrität und psychische Integrität**



Bildquelle: [http://www.refrisch.ch/uploads/RTEmagicC\\_Das\\_Johari-Fenster\\_03.gif](http://www.refrisch.ch/uploads/RTEmagicC_Das_Johari-Fenster_03.gif)

**Das kann traumatisieren**

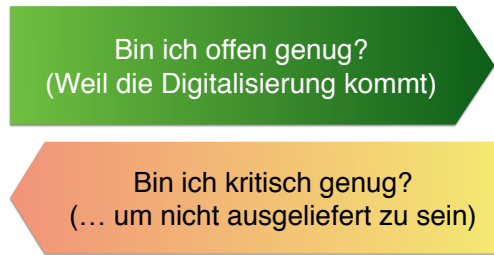


Bildquelle: [http://www.refrisch.ch/uploads/RTEmagicC\\_Das\\_Johari-Fenster\\_03.gif](http://www.refrisch.ch/uploads/RTEmagicC_Das_Johari-Fenster_03.gif)

**Ich und die Medien, meine Bio, meine Haltung ...**



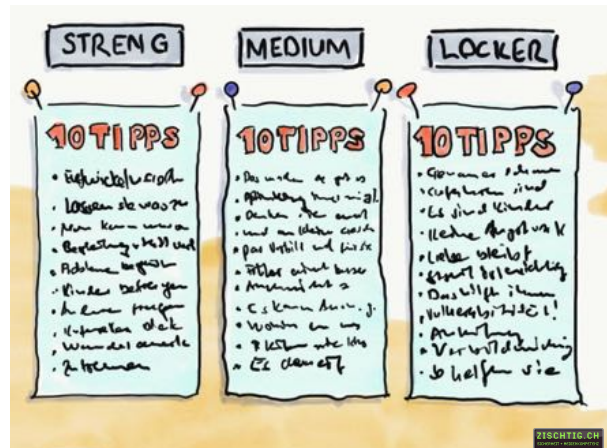
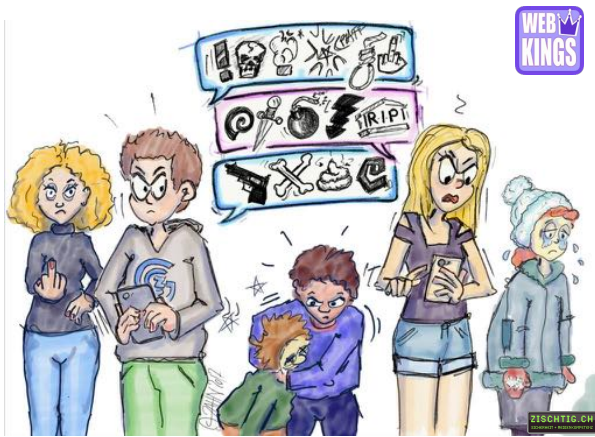
**Ich und die Medien, meine Bio, meine Haltung ...**



**zischtig.ch kann gebucht werden**



Zeit/Tag	Montag	Dienstag
07:30 Uhr		
08:20 Uhr	Klasse 5a	
09:10 Uhr	Vertiefung ♀	Vertiefung ♂
Pause		
10:15 Uhr	Klasse 5b	
11:05 Uhr	Vertiefung ♀	Vertiefung ♂
Mittagspause		
13:30 Uhr	Klasse 5c	
14:20 Uhr	Vertiefung ♀	Vertiefung ♂

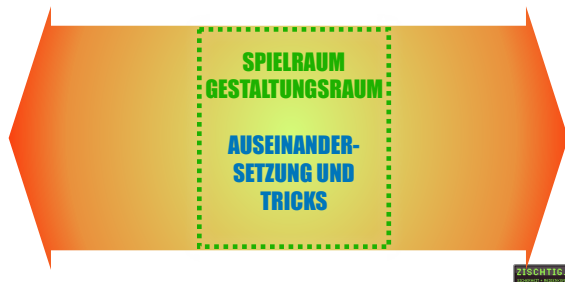


**MEHR**

**KONTROLLE  
GRENZEN  
FORDERUNG**

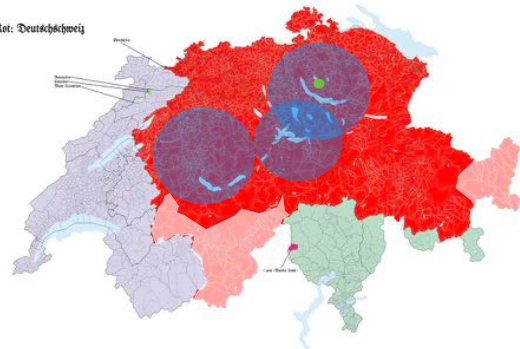
**WENIGER**

**KONTROLLE  
GRENZEN  
FORDERUNG**



**Medienbildung und Intervention:**  
Wir sind in der gesamten Deutschschweiz tätig

Net: Deutschschweiz



**Medienbildung und Intervention:**  
Spezialprogramme - wir sind immer aktuell



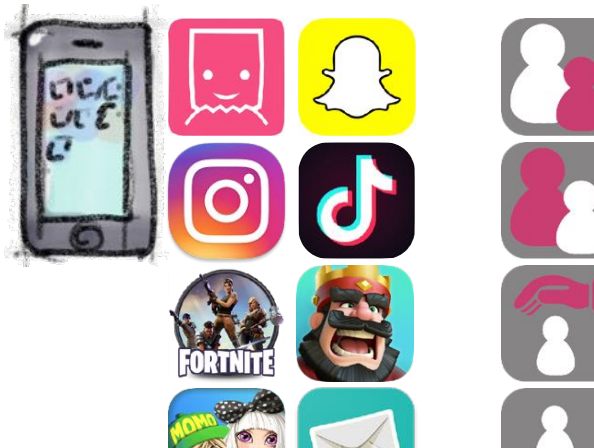
**NEU!** De moment wenn du ganz genau weisch wiewill du ztue häsch und trotzdem no 3h am handy hocksch und dir immer seisch:  
ok, no 5 min und denn höri echt uf...  
Aber di weisch ganz genau dass das eh nod ihalte wirsch

**Suchtprävention**

zischtig.ch verändert sich permanent



ZISCHTIG.CH



Medienbildung und Intervention:  
Ein paar Referenzen

SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND  
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG



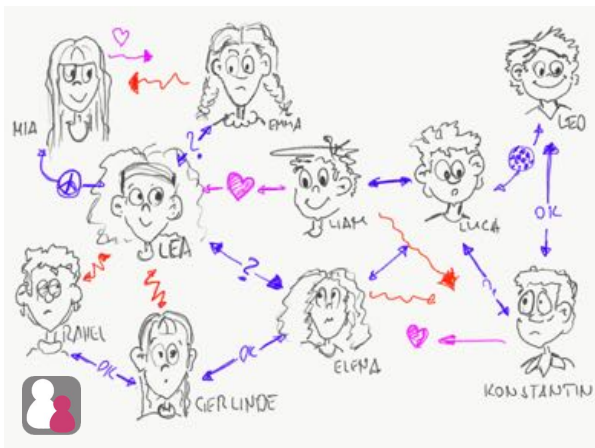
ZISCHTIG.CH

**Tabelle 6: Acht Hauptstadien der psychosozialen Entwicklung (nach Erikson)**

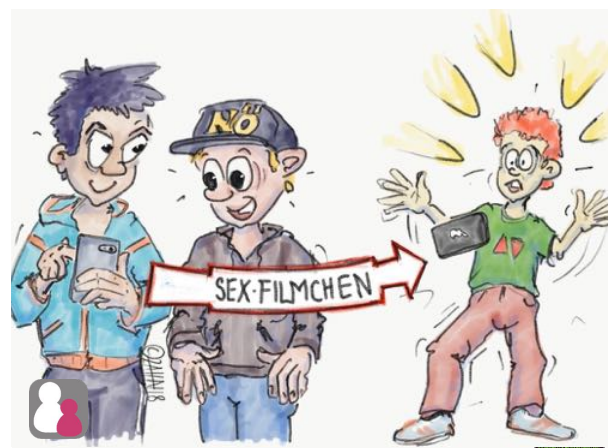
Gegensatzpaare	Lebensalter
Vertrauen – Misstrauen	Kleinkindphase
Autonomie – Scham und Zweifel	Frühe Kindheit
Entschlusskraft – Schuldgefühl	Spielalter
<b>Überlegenheit – Unterlegenheit</b>	<b>Schulalter</b>
<b>Identität – Verwirrung</b>	<b>Jugend</b>
<b>Vertrautheit – Isolation</b>	<b>Frühes Erwachsenenalter</b>
Generativität – Stagnation	Erwachsenenalter
Integrität – Verzweiflung	Hohes Alter



ZISCHTIG.CH



ZISCHTIG.CH



ZISCHTIG.CH

Kunst  
nackte Menschen  
aufreizend

Bild, Film, u.a.  
Geschlechtsteile  
und sexuelle  
Handlungen  
Erwachsener

Minderjährige  
Gewalt  
Tiere

Erotik

(Weiche)  
Pornographie

Harte  
Pornographie

Schutzalter

U 16

Ü 16

sehen

sehen

zeigen

zeigen



ZISCHTIG.CH

Ab 10 strafmündig

Gesetze gelten  
auch Online



ZISCHTIG.CH

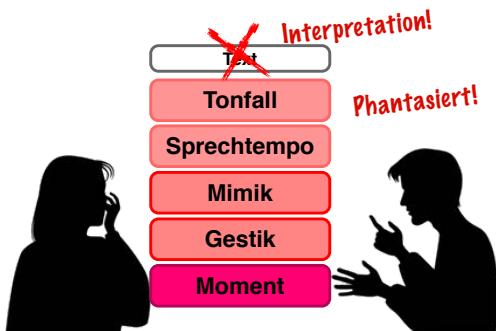
Rätschen	Berichten
- unwichtig	+ wichtig
- harmlos	+ schädlich/gefährlich
- kann selbst gelöst werden	+ erfordert Hilfe von Erwachsenen
- Ziel, jemandem schlecht machen	+ Ziel, jemanden zu helfen
- zufälliges, unbedachtes Verhalten	+ positive Absicht
= überflüssig, zwecklos	= schlechtes Geheimnis



ZISCHTIG.CH



Befähigung Kommunikation - Wissenswert:



Bildquelle: Urheberrecht: Bild #9914325 [http://de.123rf.com/profile\\_anastasia](http://de.123rf.com/profile_anastasia) / anastasia / 123RF Stockfoto

ZISCHTIG.CH

Habe ich richtig verstanden, dass ....?

Ich weiss nicht, ob ich mich genau  
ausgedrückt habe, darum nochmals ...

Moment, das muss ich mir  
erst mal überlegen ...

Das ist ein Thema, das ich  
nur persönlich bespreche.



© zischtig.ch, 2016, Joachim Zahn

ZISCHTIG.CH



# Erste Hilfe Netflix

- Wissen um den Trick der Cliffhanger
- Vorher- oder Nachher ausschalten?
- Versucht mit App-Beschränkung
- Netflix nicht auf dem Mobilgerät
- ...

ZISCHTIG.CH



Gaming

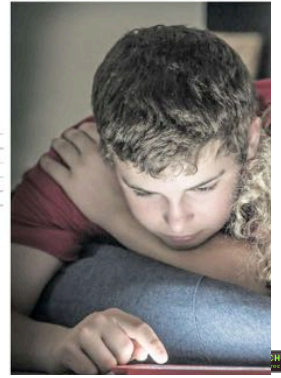
**Clash of Clans: 1,5 Millionen US-Dollar fließen pro Tag**

Spieler geben weiterhin Unsummen für In-App-Käufe aus

ZISCHTIG.CH

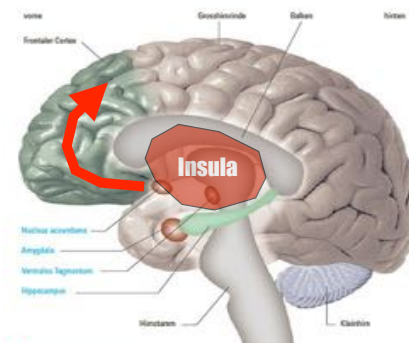
## Der Sucht-Code

Zweieinhalb Stunden verbringen wir jeden Tag am Smartphone. Wir können nicht anders. Dies sagen Insider aus dem Silicon Valley. Ein Heer von Programmierern steigt mit raffinierten Tricks in unser Gehirn – und macht uns abhängig von unserem Telefon. **Von Ursina Haller, Cupertino (Text), und Elisa Forster (Infografik)**

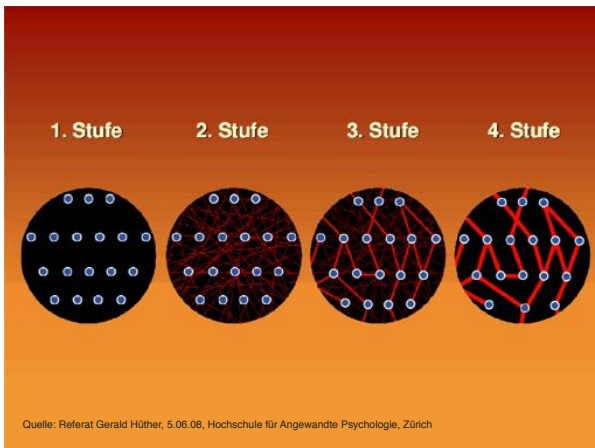


### Sucht ist auch eine neurologische Erkrankung

Einblick in das menschliche Gehirn



ZISCHTIG.CH



ZISCHTIG.CH

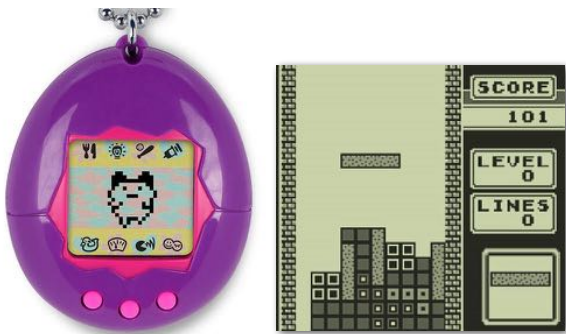
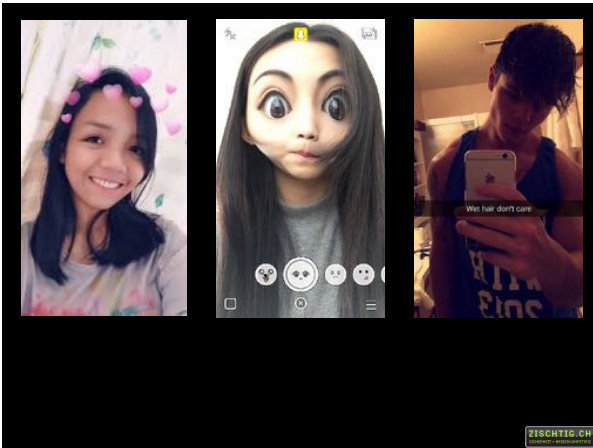
„Zwar steckt die Neugierde in allen Menschen drin, aber auch die Bequemlichkeit. Die beiden führen einen steten Kampf. Leider Gottes ist es so, dass viele der Bequemlichkeit erliegen und die fantastische Kraft der Neugierde nicht nutzen.“



ZISCHTIG.CH

ZISCHTIG.CH

AAA = Abschalten, Aushalten, Ablenken



### Chatten ... Analysieren können!

Celine K. 21:27  
🍷💕👍 Mega cool gsii 🤔😂!!!!  
😘😘😘😘😘

Sara S. 21:28  
ja findi au

Celine K. 21:29  
Häschs öppe blöd gfunde 😞?!  
Chasch imfall säge wännt nöchschmal  
nümm wotsch mitcho !!! 🙄🐱👍

## Herzlichen Dank!

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung



**Sharmila Egger**  
lic.phil. Psychologie, Lerncoach  
Medienpädagogin, Praxisausbilderin  
Fachmitarbeiterin zischtig.ch  
sharmila.egger@zischtig.ch  
078 703 03 55