



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Eine gemeinsame Initiative der Betriebskrankenkassen und MEDIA PROTECT

Präventionstreff Ortenaukreis

14. April 2026, 13.00 – 13.45 Uhr

Jenny Mattes, Projektreferentin Servicebüro ECHT DABEI



The background image shows a child's hand holding a black smartphone. On the screen of the phone is a small, red and white polka-dot toy teacup with a yellow handle. The scene is set on a wooden table with various toys, including a large brown teddy bear, a red and white checkered cloth, and several other small toy teacups and saucers. The overall theme is childhood and digital technology.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

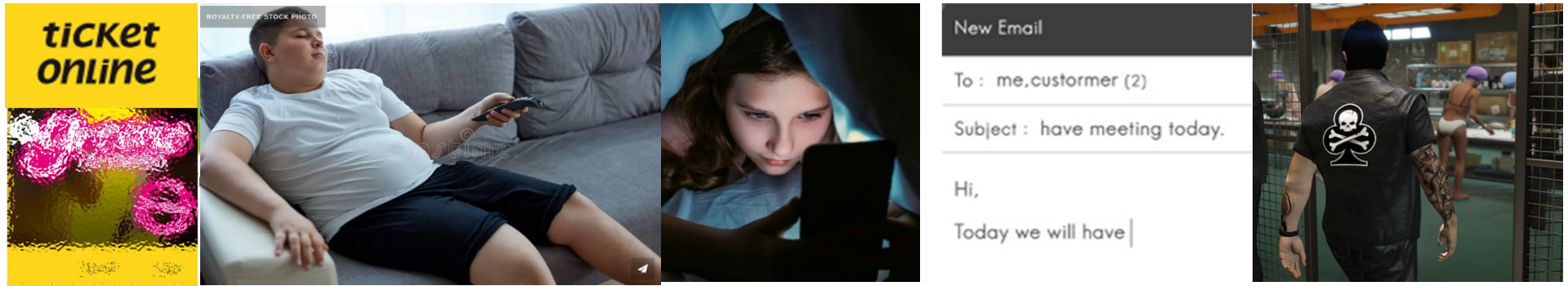
Das Präventionsprogramm



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

ECHT DABEI

- Bundesweites Präventionsprogramm für Krippen, Kindertagesstätten und Grundschulen (1. und 2. Klasse)
- Bundesweite Umsetzung seit 10 Jahren
- Besondere Kooperation mit dem PNO 😊
- Initiiert durch den Verein MEDIA PROTECT e.V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter
- Finanziert und weiterentwickelt durch die Betriebskrankenkassen, den BKK Dachverband und die BKK Landesverbände gemeinsam mit MEDIA PROTECT e.V.



Willkommen im digitalen Zeitalter

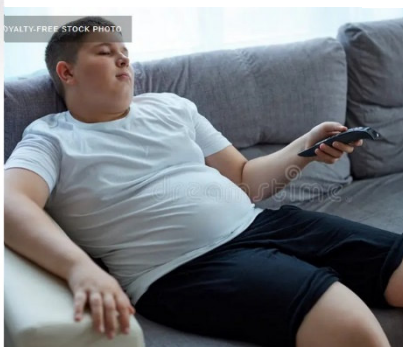
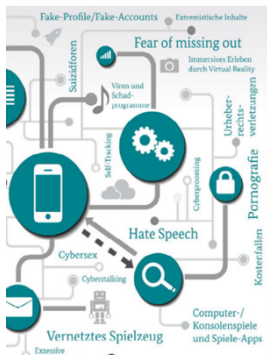


ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Nutzen

Risiko





Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Problemdimensionen

Inhalt: Problematische Medieninhalte

Funktion: bspw. Gefühlsregulation

Zeit: hohe Mediennutzungszeit



Bundeszentrale
für Kinder- und
Jugendmedienschutz

Gefährdungsatlas

Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien
(BPjM, 2019). Seit 2021: BzKJ



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Die 43 Medienphänomene des Gefährdungsatlas im Überblick



1. Algorithmische Empfehlungssysteme von Online-Inhalten	15. Hate Speech	29. Remix- und Sharing-Kultur (Urheberrechtsverletzungen)
2. Bewerbung und Verbreitung gesundheitsgefährdender Substanzen am Beispiel Legal-Highs	16. Identitätsdiebstahl / "gehackt werden"	30. Selbstverletzendes Verhalten
3. Cybergrooming	17. Immersives Erleben durch Virtual Reality	31. Self-Tracking
4. Cybermobbing (auch Cyberbullying)	18. Influencerinnen und Influencer	32. Sexting
5. Cybersex	19. Internetsucht und exzessive Nutzung	33. Sharenting
6. Cyberstalking	20. Kettenbriefe	34. Shitstorm
7. Darstellungen von Kindern und Jugendlichen als Sexualobjekte	21. Kontakt- und Dating-Apps	35. Simuliertes Online-Glücksspiel
8. Digitale Spiele	22. Kostenfallen	36. Smart Speaker und vernetztes Spielzeug
9. Extremistische Inhalte	23. Online-Pranger / Doxing	37. Streaming / non-linearer Zugang zu Bewegtbildern und Audiodateien
10. Exzessive Selbstdarstellung	24. Online-Werbung und Werbeverstöße	38. Suizidforen
11. Fake News	25. Pornografie und Unsittlichkeit	39. Tasteless-Angebote
12. Fake-Profile bzw. Fake-Accounts	26. Pro-Ana- / Pro-Mia- / Pro-ES-Inhalte	40. Trolling
13. Fear of missing out	27. Profilausbildung und -auswertung	41. Überzeichnete Geschlechterrollen
14. Gesundheitsgefährdende Challenges	28. Propaganda und Populismus	42. Verschwörungserzählungen
		43. Viren und Schadprogramme

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Eine Initiative von:





Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Ziele von ECHT DABEI

- Schutz der Kinder vor Medienrisiken durch eine Sensibilisierung und Aktivierung des Umfelds
- Gleichzeitig Förderung der **Medienmündigkeit** der Kinder: Medien selbstbestimmt und eigenverantwortlich nutzen

→ Medienerziehung, die zugleich auch Gesundheitsförderung ist



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



ECHT DABEI...

- Motiviert Kinder zu Freizeitaktivitäten ohne Bildschirme
- Fördert Lernen mit allen Sinnen
- Unterstützung des aktiven, kreativen Umgangs mit Medien
- Bildschirmmediennutzung nach Maß, das der jeweiligen Entwicklungsphase und Reife entspricht
- Bietet frühe ressourcenorientierte Prävention der Mediensucht und anderer Risiken



Leitende Grundsätze

Analog vor digital

Produzieren statt nur konsumieren

Durchschaubarkeit statt Black Box



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kern- und Zusatzmodule

FÜR PÄDAGOGISCHE FAHKRÄFTE

MEDIENPÄDAGOGISCHE FORTBILDUNG

Wissen und Praxistipps für pädagogische Fachkräfte zu den Themen kind- und altersgerechte Medienerziehung und Mediensuchtprävention.



FÜR ELTERN

MEDIENPÄDAGOGISCHER ELTERNABEND

Ressourcenstärkende Sensibilisierung von Eltern zu einem sicheren, stressfreien und altersgerechten Medienumgang ihrer Kinder und zum Schutz vor Medienrisiken.



FÜR PÄDAGOGISCHE FAHKRÄFTE

CASA-TEAMPROZESS

Unterstützung eines Gruppenprozesses zur Erarbeitung & Abstimmung ganzheitlicher Regeln zur Nutzung digitaler Medien in der Einrichtung.



FÜR KINDER

INTERAKTIVES THEATERSTÜCK

für Kinder von 5 bis 8 Jahren zur Förderung der bildschirmfreien Zeit und Freizeit-Alternativen.



FÜR ELTERN

KINDERSCHUTZ KONKRET

Information für Eltern zu Risiken im Internet und mögliche Begrenzungs- und Filter-Software und Apps bzgl. Inhalt und Zeit.



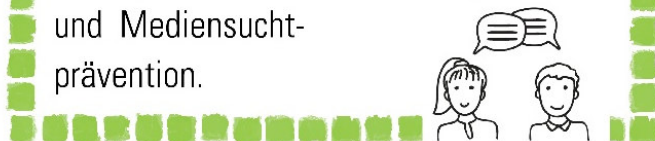


Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

MEDIENPÄDAGOGISCHE FORTBILDUNG

Wissen und Praxistipps für pädagogische Fachkräfte zu den Themen kind- und altersgerechte Medienerziehung und Mediensuchtprävention.



Kernmodul: Fachkräfte-Fortbildung

- Für das **gesamte Team** einer Einrichtung
- **Dauer** der Fortbildung: 5 Stunden + Pausen oder 2x2,5 Stunden
- Fachkräfte erhalten **weiterführende Materialien** sowie Login-Bereich mit vielen digitalen Materialien
- Bei Bedarf können die Leitung und die Fachkräfte ergänzend auch **einzelne beraten** werden



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

FÜR ELTERN

**MEDIENPÄDAGOGISCHER
ELTERNABEND**

Ressourcenstärkende Sensibilisierung
von Eltern zu einem sicheren, stressfreien
und altersgerechten Medienumgang
ihrer Kinder und zum Schutz vor
Medienrisiken.

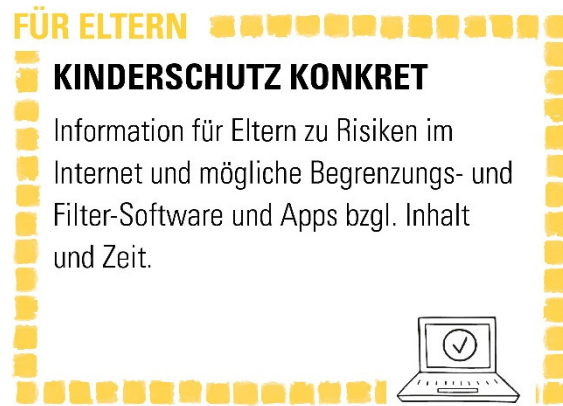


Kernmodul: Elternabend

- Für alle Eltern von **Krippe/Kita** sowie Eltern von **Grundschulkindern der 1. / 2. Klasse**
- **Dauer** des Elternabends: ca. 70 Minuten (auch online möglich)
- Alle Eltern bekommen **weiterführende Materialien** (auch in Fremdsprachen)
- Gutschein für eine kostenfreie, individuelle und anonyme **Telefonberatung** zum Thema Kinder und Medienerziehung



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Zusatzmodul: Kinderschutz Konkret

- Für alle Eltern und pädagogischen Fachkräfte von **Grundschulkindern**
- **Dauer** von Kinderschutz Konkret: ca. 90 Minuten (Online-Format)
- **Inhalt:**
 - Welche Medienrisiken gibt es?
 - praktische Anwendungshilfen für den Alltag, um Nutzungszeiten zu begrenzen und Inhalte zu filtern (an verschiedenen Geräten)

Zusatzmodul: Theaterstück



- **Interaktives Theaterstück** „Heut' ist so ein schöner Tag“ der Theatergruppe RADELRUTSCH
- Varianten für Kindergartenkinder **ab 5 Jahren** sowie für Grundschulkinder der 1. und 2. Klasse
- Alle Kinder erhalten ein Büchlein zur Geschichte und die Einrichtung einer umfassenden Nachbereitungsbroschüre

So funktioniert das Programm



Gesamtlaufzeit des Programms: ca. 1 Jahr



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Einladung zum Jubiläum: 10 Jahre ECHT DABEI

**25. & 26. September 2026 Fachtagung Medienmündigkeit -
gesund aufwachsen & digital-kompetent werden**

Die 2-tägige Fachtagung findet in Freiburg i.Br. statt. Pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte können an einem oder an beiden Tagen teilnehmen.

Mehr Informationen zum Programm und zur Anmeldung stehen zeitnah zur Verfügung. Bis dahin können Sie schon jetzt Ihre Interessenbekundung an jubilaeum@echt-dabei.de mitteilen.



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Weitere Termine

1. Juni 2026, 19 Uhr: Internationaler Kindertag – Online Elternabend ECHT DABEI –
Die Teilnahme ist kostenfrei

Link und Zugang über: Mail mit Betreff „Anmeldung Elternabend 1.6.2026.“ an
anmeldung@echt-dabei.de

10. Juni 2026, 19 Uhr: Kindersicherheitstag - online Elternabend „ Kinderschutz
Konkret“ – Die Teilnahme ist kostenfrei

Link und Zugang über: Mail mit Betreff „Anmeldung ECHT DABEI Kinderschutz
Konkret 10.6.26“ an anmeldung@echt-dabei.de

Oktober 2026: Mehrere geplante Online-Veranstaltungen gemeinsam mit dem
PNO: ... weitere Infos folgen!



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Servicebüro ECHT DABEI

Falterweg 35

79110 Freiburg

Tel.: 0761-15610232

E-Mail: info@echt-dabei.de

www.echt-dabei.de

Eine Initiative von:

