


Digitalisierung und mentale Gesundheit: Wie digitale Medien unser Gehirn beeinflussen



Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Dr. Barbara Stude 
Neurowissenschaftlerin
Universität Bern

Co-Founder & CEO Hirncoach AG
www.hirncoach.ch
www.studertalk.ch



Hirncoach

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



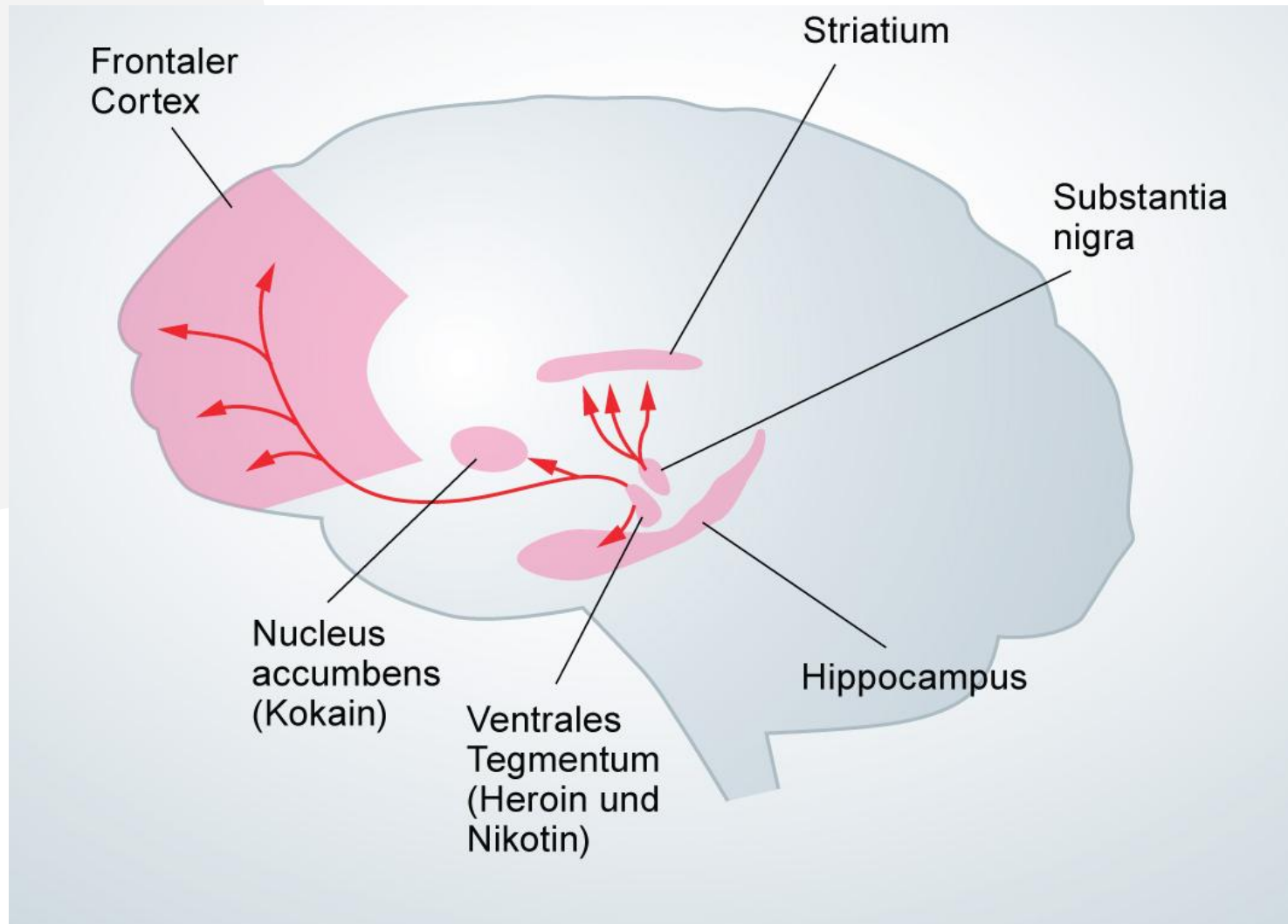


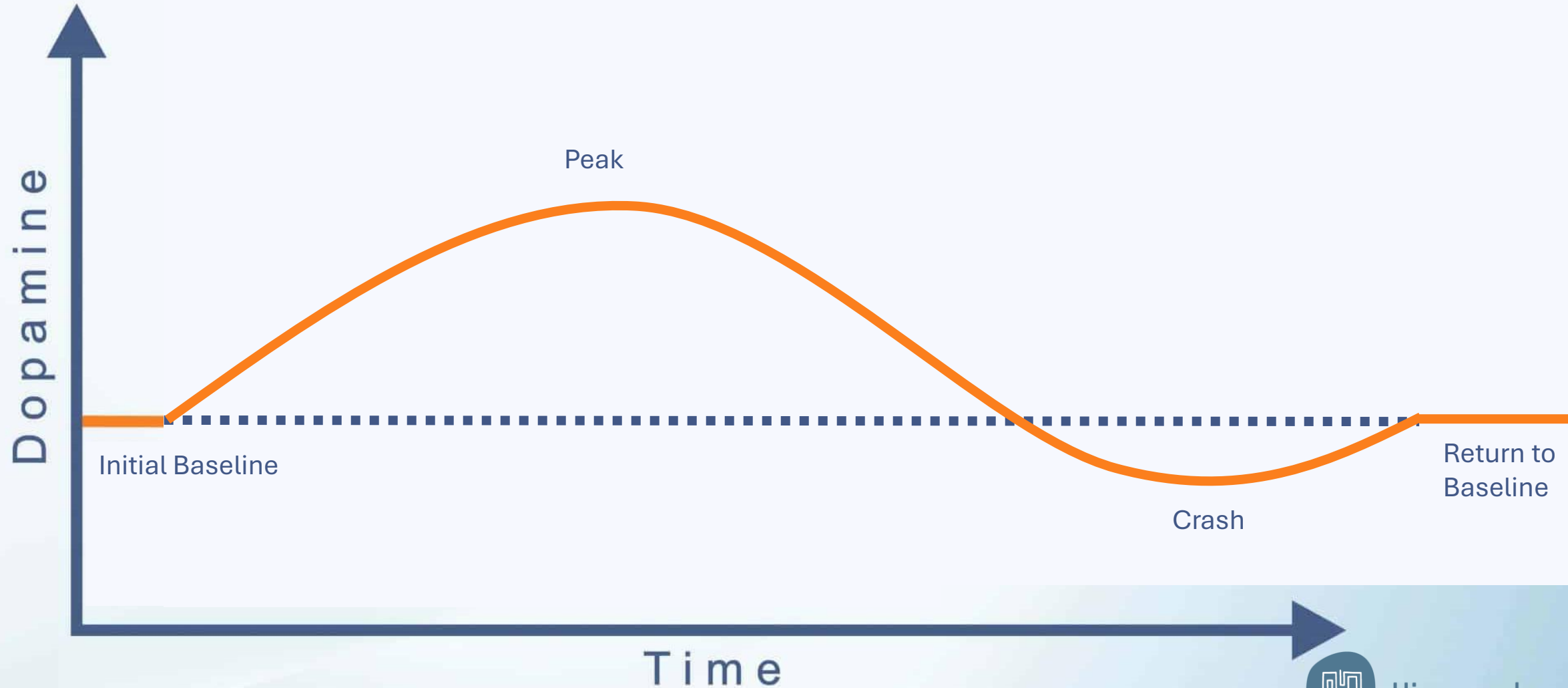
Chance und Risiko: Neuroplastizität





Das Belohnungssystem



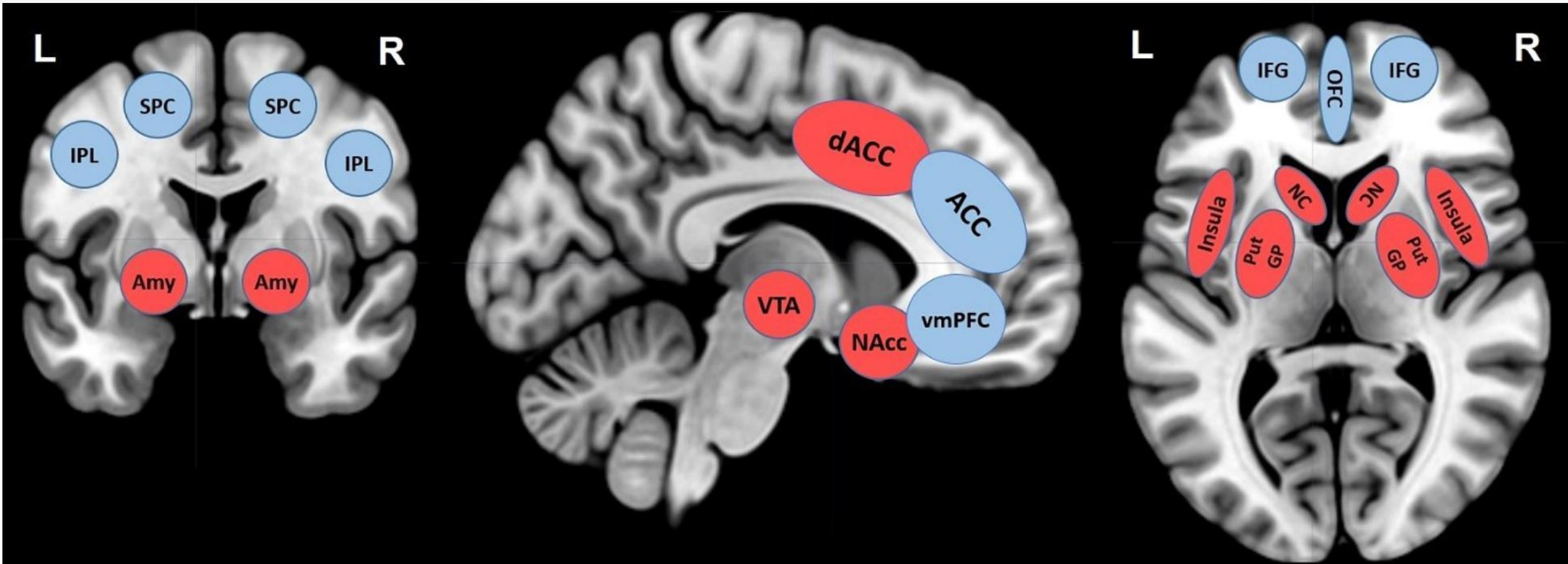


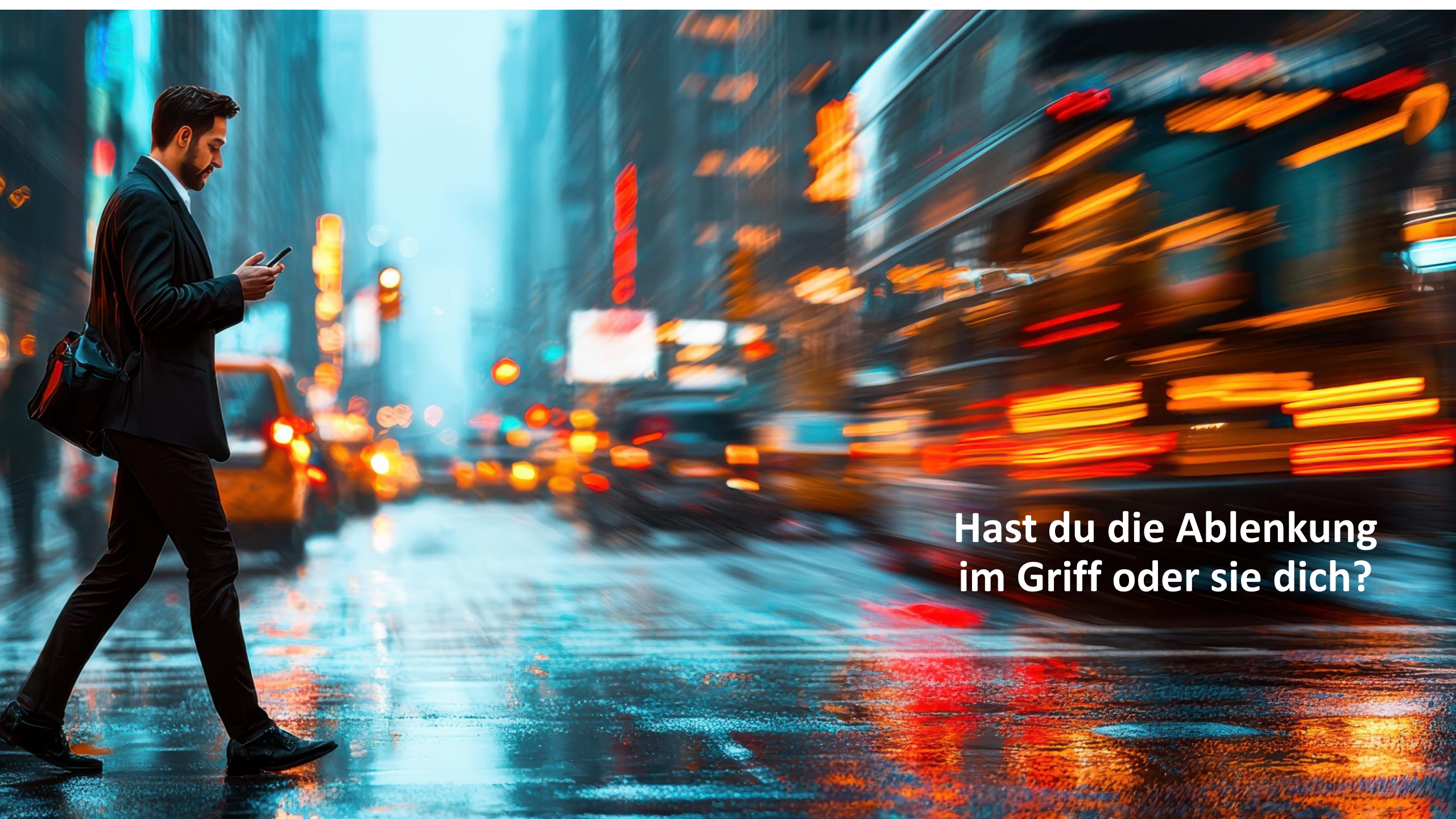
Formbarkeit des Gehirns Jugendlicher: Auswirkung digitaler Erfahrungen auf Strukturen und Funktionen des Gehirns

Daten von 23 Jahren Neuroimaging-Studien, Daten von 30.000 Kindern



Medienkonsum und Hirnaktivierung im jugendlichen Gehirn





**Hast du die Ablenkung
im Griff oder sie dich?**

Die neurobiologischen Herausforderungen

- Ständige Reize → fragmentierte Aufmerksamkeit
- Erhöhte mentale Erschöpfung
- Erhöhter emotionaler Stress

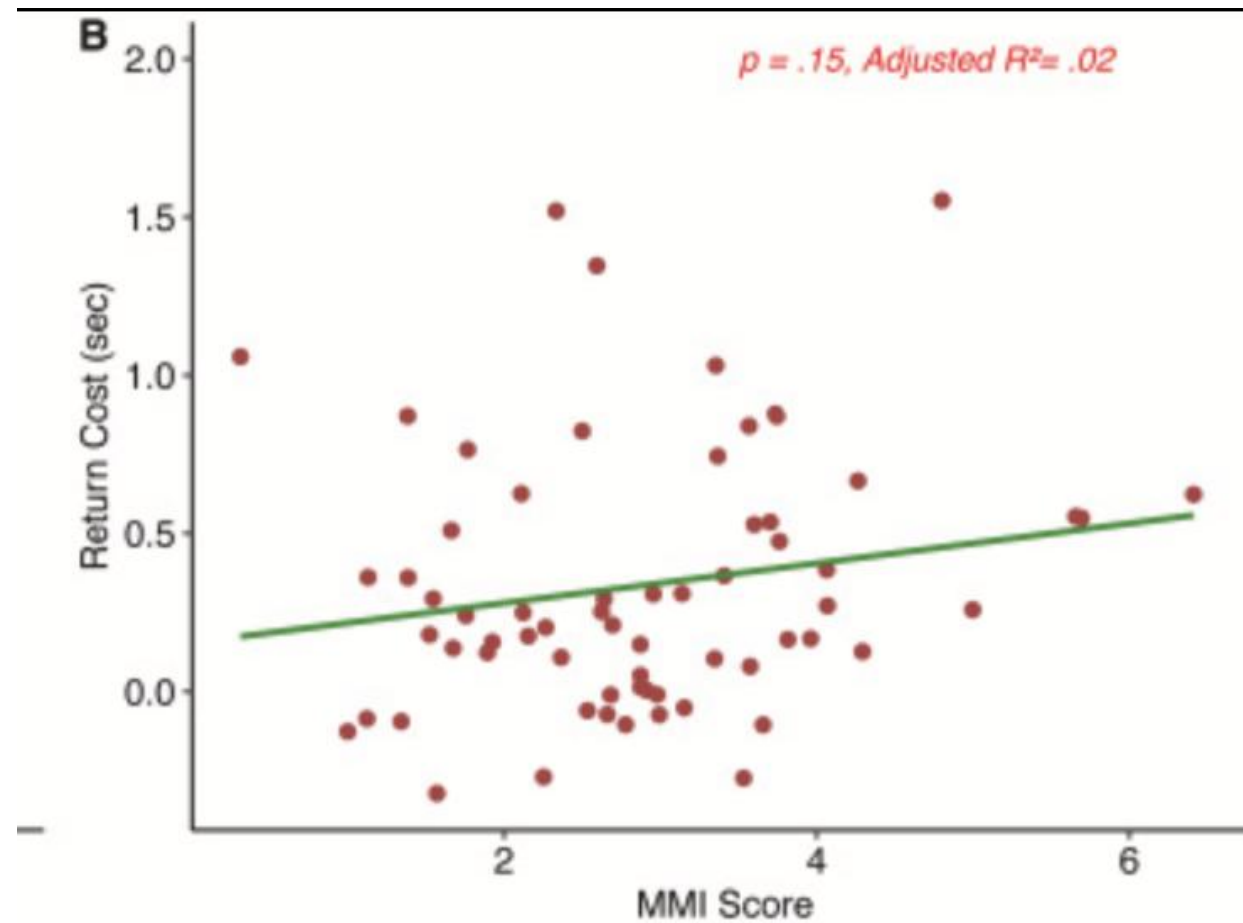
- Viel Input ≠ viel Lernen.

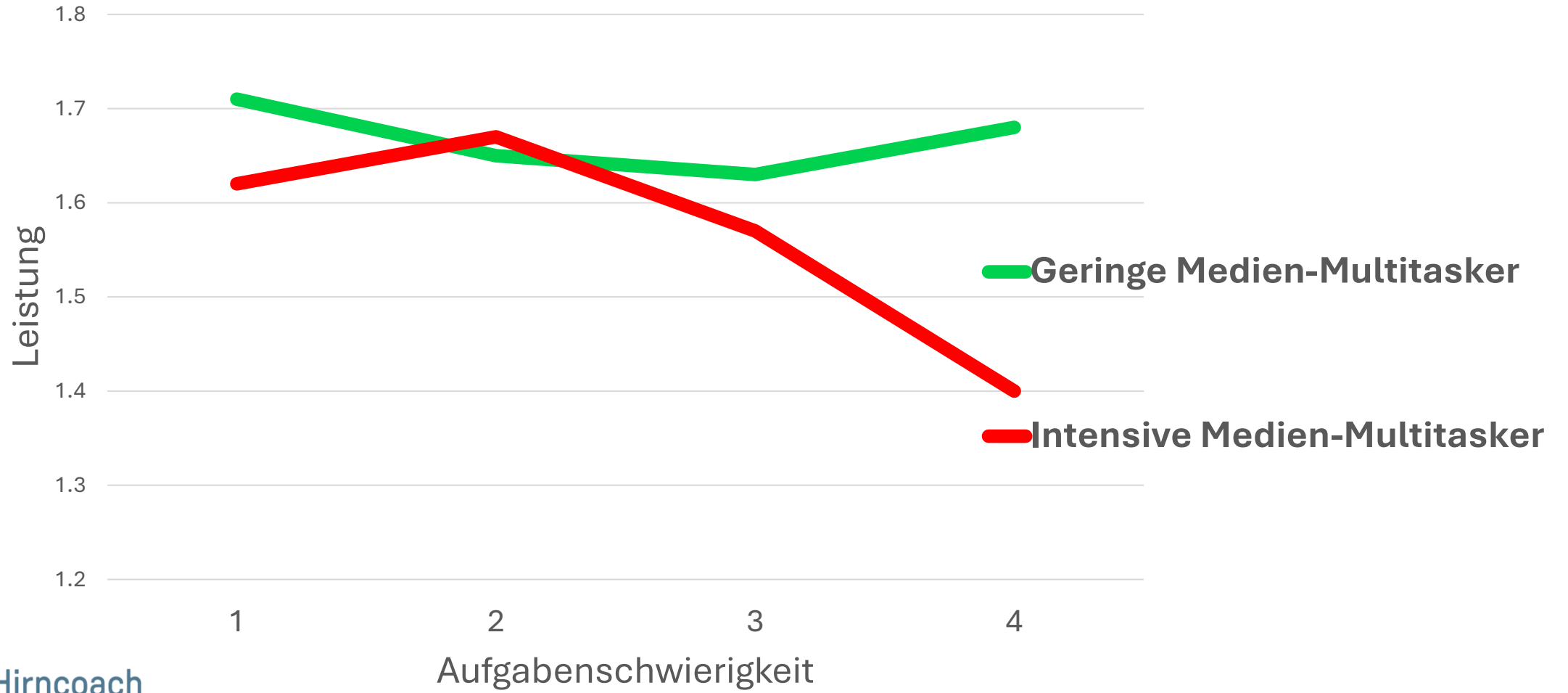


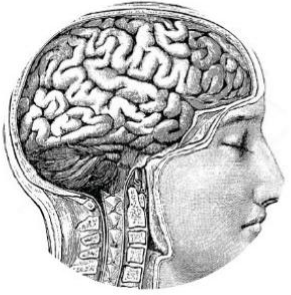
Der Brain-Drain-Effekt durch Smartphones



„Multitasking-Kosten“







THE RECALL TEST

Participants were asked to rewrite one of their essays
--- this time without AI help.

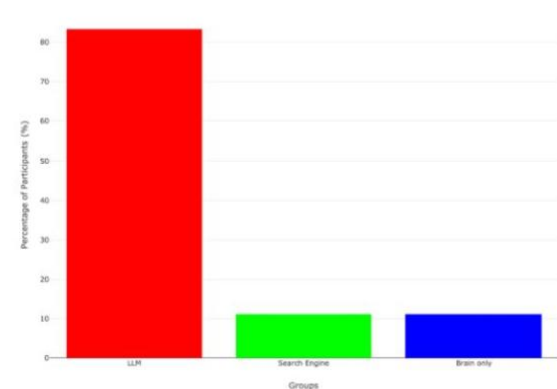
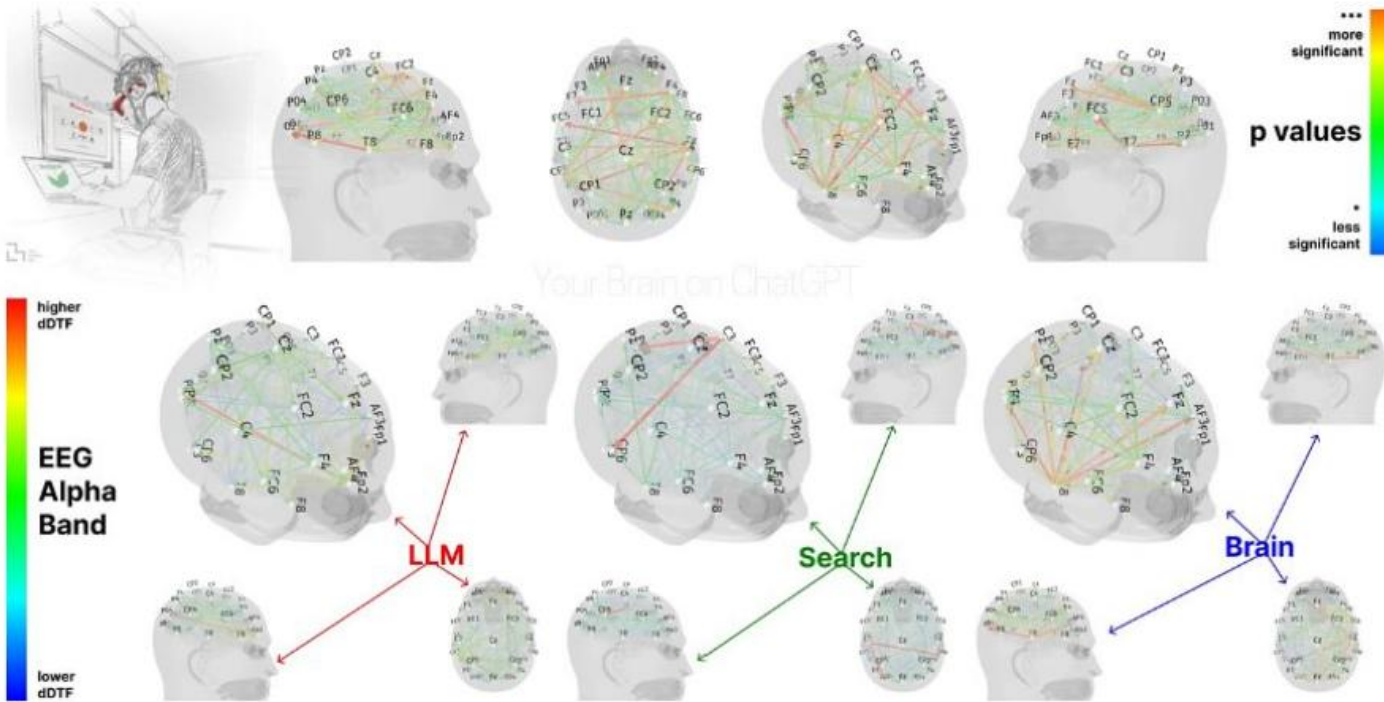
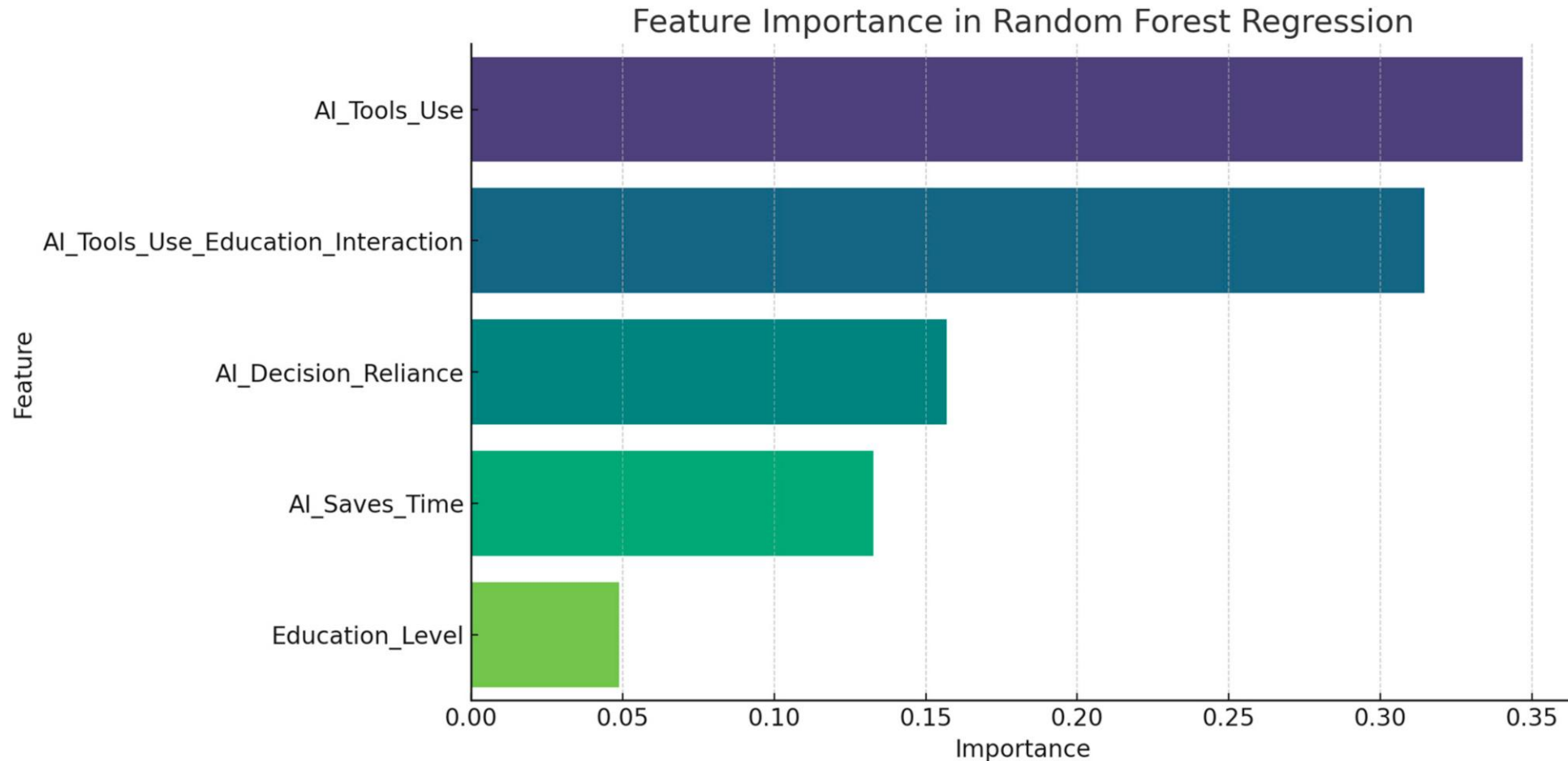


Figure 6. Percentage of participants within each group who struggled to quote anything from their essays in Session 1.

Cognitive offloading: KI & kritisches Denken



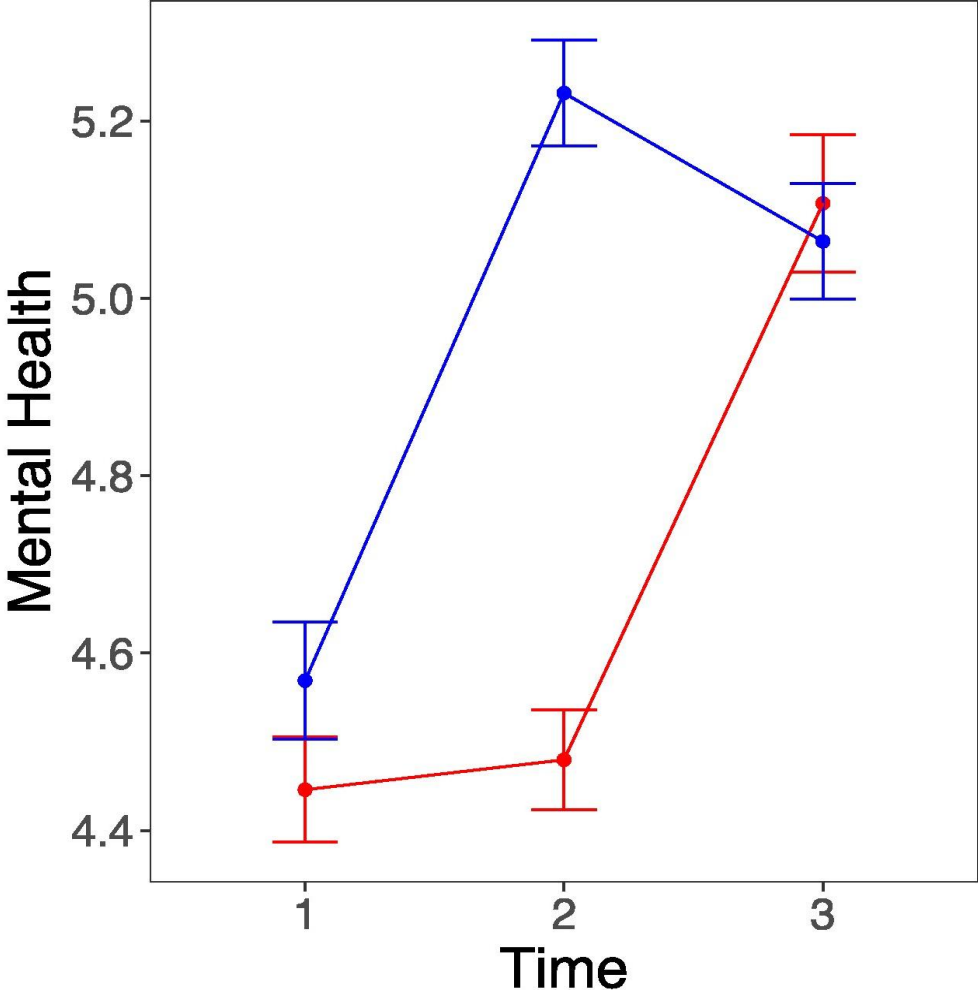
Lösungsansätze



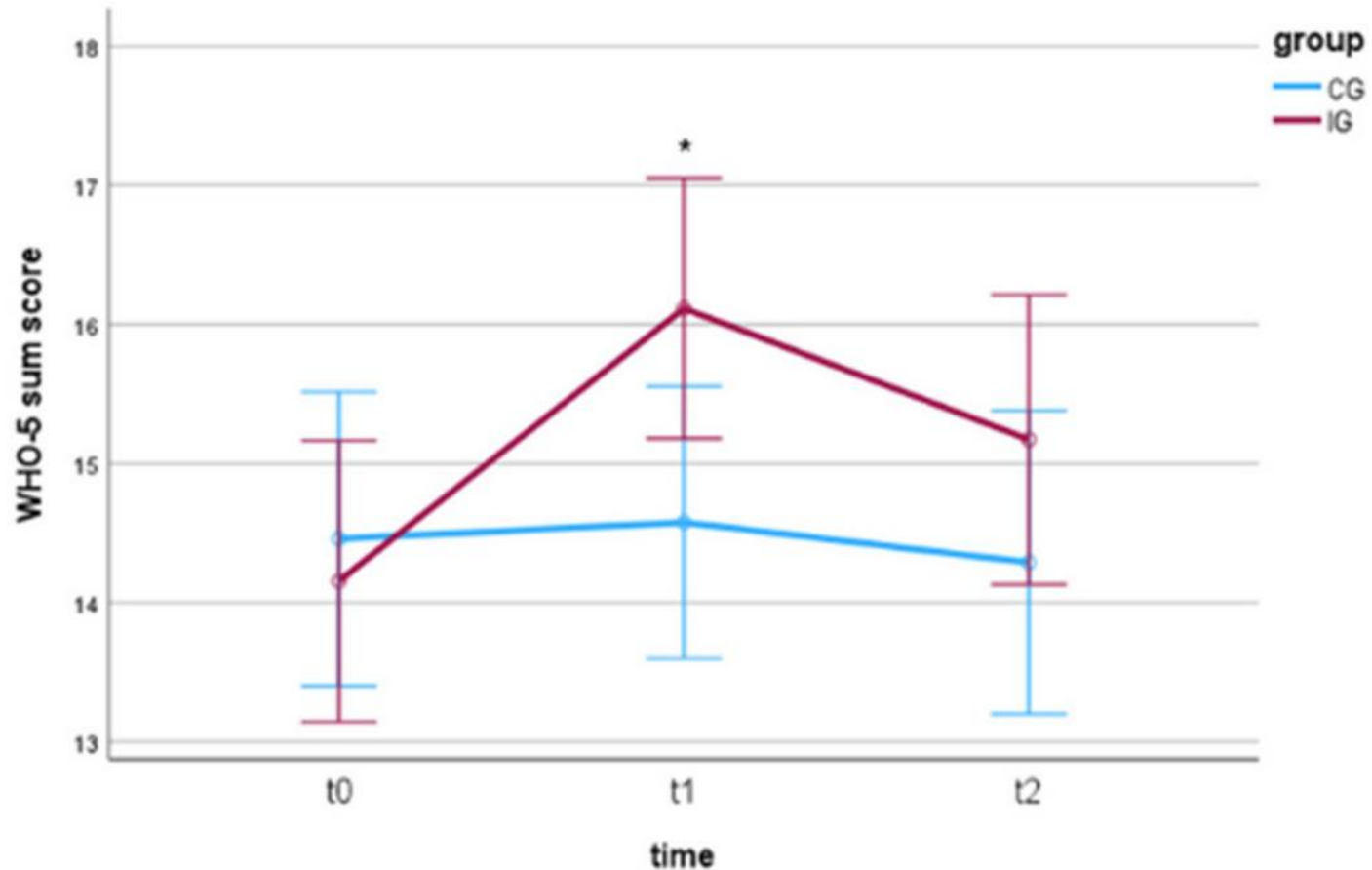
DEVICE FREE ZONE



Offline zu sein stärkt mentale Gesundheit



Reduktion der Smartphone-Nutzung auf < 2h stärkt mentale Gesundheit









Digitale Achtsamkeit

- Achtsamkeit bedeutet, **bewusst und präsent** zu sein – auch im Umgang mit digitalen Medien.
- **Konkret heisst das:**
- Bewusst entscheiden, **wann** und **wofür** du digitale Medien nutzt.
- Unterbrechungen durch **Push-Nachrichten ausschalten**.
- Regelmässig innehalten: *Warum öffne ich gerade diese App?*



Prävention als wichtiger Teil der Bildung

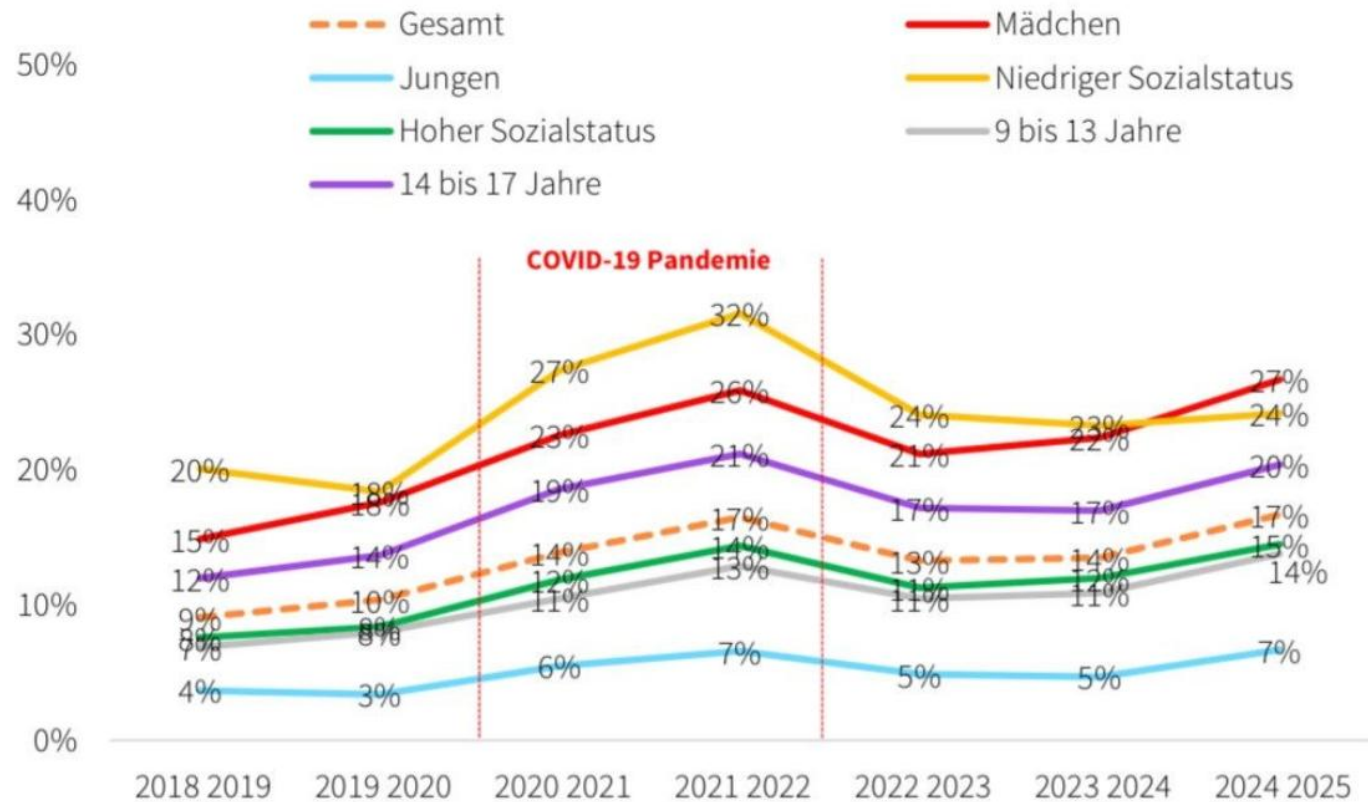


Abbildung 8. Emotionale Probleme, Anteile der Kinder und Jugendlichen mit auffälligen Werten (Risikogruppe) bezogen auf die Erhebungsjahre.





Hirncoach

Unsere Präventionsprogramme für Schulen

Programm «Brain Science of Happiness»



Programm für Schulklassen zur Förderung der mentalen Gesundheit und Prävention von psychischen Beeinträchtigungen.

[Mehr →](#)

Interaktiver Live-Workshop «Soziale Medien & Gehirn»



In unserem interaktiven Live-Workshop vermitteln wir auf spannende und unerwartete Weise, wie soziale Medien das jugendliche Gehirn beeinflussen.

[Mehr →](#)

Programm «Besser lernen»



Programm für Schulklassen oder Einzelpersonen zur Optimierung der eigenen Lernmethoden und für mehr Lernerfolg.

[Mehr →](#)

Hirncoach kommt an Ihre Schule!

Interaktiver Live-Workshop «Soziale Medien & Gehirn»



<https://www.hirncoach.ch/workshop-sozialemedien-gehirn>



Hirncoach

Wir bringen mehr „Hirnkompetenz“ zu den Jugendlichen

**Brain Science of
Happiness**

Programm zur Förderung der mentalen Gesundheit
für Oberstufen-Schulklassen

Entwickelt an **u^b UNIVERSITÄT
BERN**

www.hirncoach.ch/school

The sign is decorated with several icons: a lightbulb, two smiley faces, a brain with a smiley face, a clock, a gear, and a group of people sitting around a table. Red lines and dots connect these icons to the sign.

Themen im „Brain Science of Happiness“



MINDSET

EMOTION

MEDIEN/
SELBSTBILD

LIFESTYLE

FRIENDS

WERTE



Hirncoach

Unser Beitrag für mehr digitale Achtsamkeit bei Eltern und Jugendlichen



SCHWERPUNKT DIGITALE MEDIEN & GEHIRN

Crashkurs: Digitale Medien meistern und Hirn schützen



FÜR ALLE, DIE SICH VERTIEFT MIT DEM THEMA
AUSEINANDERSETZEN WOLLEN

Masterclass: Das jugendliche Gehirn verstehen

MASTERCLASS FÜR ELTERN, LEHR- & FACHPERSONEN, INTERESSIERTE

Das jugendliche Gehirn besser verstehen und die mentale Gesundheit stärken



<https://www.hirncoach.ch/masterclass-jugendliches-gehirn>



**Spannende Einblicke aus
Neurowissenschaft &
Psychologie**



**Praxisnahe Tipps für mentale
Gesundheit und digitale
Balance**



**Persönliche Reflexion und
Austausch**

Programm für die psychische Gesundheitsstärkung: Online und analog...

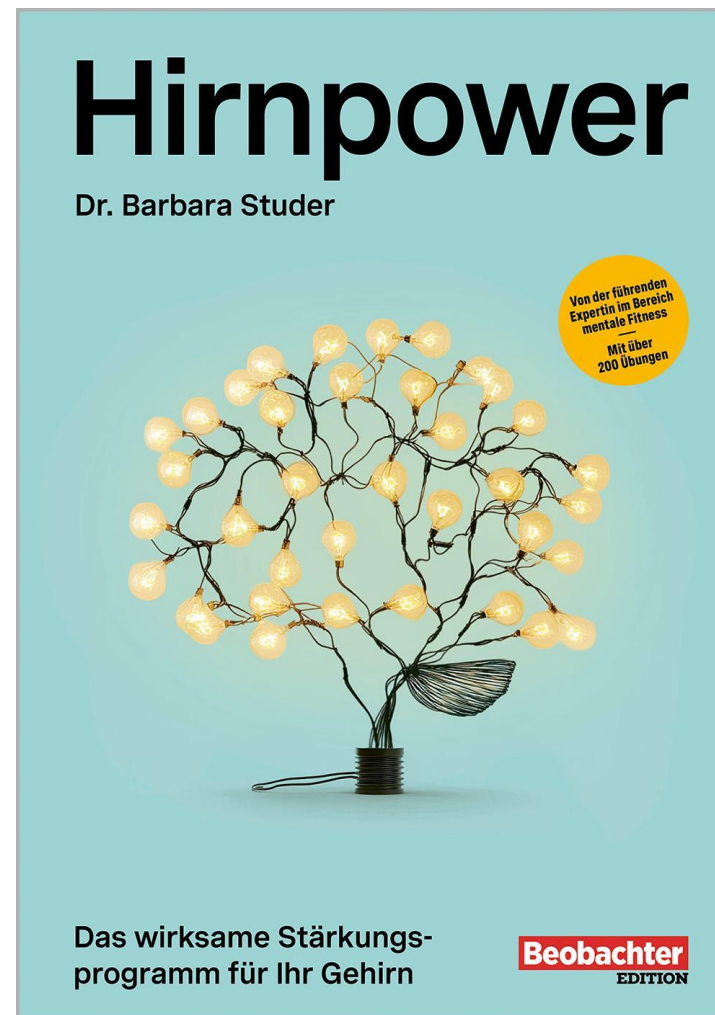
Hirncoach Compact

Für mehr mentale
Gesundheit und
Stärke

Unser 3-monatiges Online-Programm für Erwachsene



www.hirncoach.ch/compact



www.hirnpower.ch

Kostenloser
Hirncoach-
Impulsletter:



www.hirncoach.ch

«Human
connections create
neuronal
connections” (Siegel, 1999)