



1

Inhalte

Folgende Einblicke haben wir für Sie vorbereitet...

1. Ausgangslage:

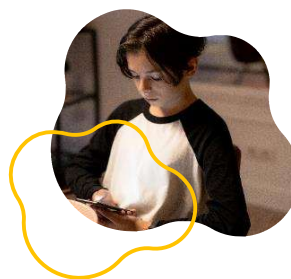
Pro Juventute Jugendstudie

2. Beratung & Unterstützung:

147 auf WhatsApp, im Netz und auf SocialMedia

3. Medienkompetenz:

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen mit den nötigen Kompetenzen erfahrbar machen



2

Pro Juventute Jugendstudie: Psychisches Wohlbefinden



- **87 Prozent** der Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben in der Pro Juventute Jugendstudie an, sich **psychisch wohlfühlen**.
- Das bedeutet, dass **13 Prozent**, mehr als jede*r 10. Teilnehmer*in, die eigene **psychische Gesundheit** als **weniger gut bis schlecht** beurteilt.



3

Pro Juventute Jugendstudie: Mediennutzung

- **Über 50 Prozent** haben grosse Schwierigkeiten, das Handy wegzulegen.
- Fast **30 Prozent** verwenden Medien regelmässig zur **Stimmungsaufhellung**. Andere Risikomerkmale liegen jeweils bei **rund 15 Prozent der Befragten im problematischen Bereich**.
- **Über 50 Prozent** nutzt das Internet, um Kontakte zu pflegen.
- Die **tägliche Nutzungsdauer** beträgt durchschnittlich zwischen **vier und fünf Stunden**.
- **Selbstregulierung** ist noch in Entwicklung und **Medienkompetenzen** sind noch nicht ausgereift.



4

Beratung & Unterstützung

147 auf WhatsApp, im Netz und auf SocialMedia

Bern, Januar 2026



5

Messenger-Beratung 147

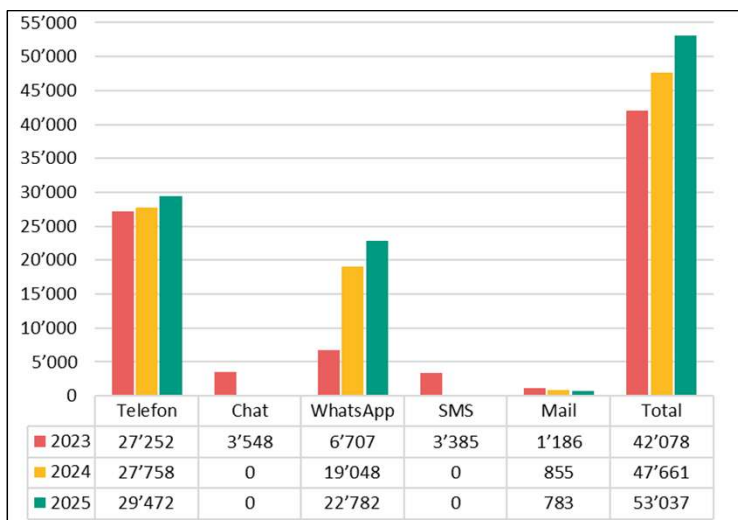
- Messenger-Beratung wurde 2022 an den italienisch- und französischsprachigen Standorten von 147 pilotiert und anschliessend die gesamtfächige Einführung beschlossen.
- In der D-CH wurde die Messenger-Beratung im Oktober 2023 aufgenommen.
- Die SMS-Beratung und die klassische Chat-Beratung, die es vorher gab, wurden per Ende September 2023 gänzlich eingestellt.
- Mail bleibt u.A. als Alternative zu kommerzieller Plattform WhatsApp bestehen.



6

147-Kontakte

- 2025 gab es im Vergleich zum Vorjahr eine Zunahme der bearbeiteten Kontakt-anfragen um +11.3 %
- Die bearbeiteten Kontaktanfragen 2025 per WhatsApp haben im Vergleich zum Vorjahr um 19.6 % zugenommen.
- Kanalvergleich:
+6.2 % Telefon-Kontaktanfragen
+19.6 % WhatsApp-Kontaktanfragen
-8.4 % E-Mail-Kontaktanfragen

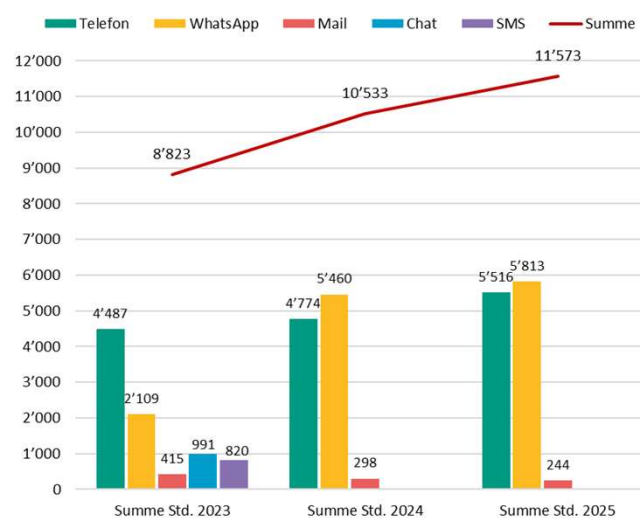


Unter Kontaktanfragen werden alle Kontaktaufnahmen von ratsuchenden Personen per Telefon, WhatsApp und E-Mail verstanden. Per WhatsApp kann es sich bei den bearbeiteten Kontaktanfragen um eine Einzelantwort und/oder um eine Antwort in Form eines interaktiven Chats handeln.



7

Beratungsaufwand



- Der **Beratungsaufwand** (Output) zur Bearbeitung der Kontaktanfragen hat 2025 gegenüber dem Vorjahr zugenommen:

+1040 Std. bzw. +9.9 % ggü. 2024

+2750 Std. bzw. +31.2 % ggü. 2023

- Während der Output aufgrund der längeren telefonischen Kontakte insgesamt deutlich angestiegen ist, ist der Beratungsaufwand bei der schriftlichen Beratung (WhatsApp) im Vergleich zum Vorjahr nur leicht gestiegen. Der verstärkte Ausbau von Beratungs-Ressourcen und die Optimierung von technischen Hilfsmitteln/Abläufen in der schriftlichen Beratung (WhatsApp) waren Massnahmen, um den steigenden Beratungsaufwand zu bewältigen.



8

Wenn es schriftlich ganz schwierig wird...

«Ich will so nicht mehr weiterleben. Ich habe ständig Suizidgedanken und diese werden immer stärker. Manchmal denke ich, dass ich es schaffen könnte, aber dann kommt wieder das grosse schwarze Loch. Es ist einfach alles zu viel und ich fühle mich allein.»

w, 13 Jahre, ag

Beziehungsaufbau bleibt wichtiges Element, muss aber anders gestaltet werden als in anderen Beratungsformaten → Auch Messenger-Beratung verlangt eigene Konzepte.

Messenger-Beratungen erstrecken sich teilweise wie unsere privaten Unterhaltungen mit Freunden/Familie über Wochen, brechen ab, nehmen den Faden wieder auf → Für junge Ratsuchende viel Gestaltungsmacht in der Beratung. Für Beratungspersonen ein Aushalten.

Krisenberatungen sind per WhatsApp eingeschränkt möglich → Neue Konzepte notwendig. Transparente Kommunikation.

Der Beratung per WhatsApp sind Grenzen gesetzt → Einführung von Öffnungszeiten!

Priorisierung von Nachrichten wird zum Dreh- und Angelpunkt → Verlangt technische Anpassungen in der Software.



9

Digitale Beratungsplattform & Informationen

- Die Web-Plattform 147.ch sowie die SocialMedia-Kanäle enthalten relevante Themen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: ^{MC1}geordnet sollen die Selbstfürsorge und die Selbstkompetenzen für psychische Gesundheit erweitert werden.
- 325'000 Besuchende pro Jahr.
- SocialMedia ^{MC2} Informationen über Instagram und TikTok mit über 5 Mio. Views.



10

MC1 [@Caroline Pulver] Evtl dieser Text geeigneter: Das Angebot von 147digital (147.ch & Social Media) sensibilisiert Kinder und Jugendliche für das Thema Selbstfürsorge und stärkt gezielt ihre Selbstkompetenz.

Melisa Calabrese; 2025-12-27T09:49:25.623

MC2 [@Caroline Pulver] Instagram dient der Sensibilisierung und Stärkung – mit emotional zugänglichen, informativen und empowernden Beiträgen.
TikTok fördert Community-Building – spielerisch, kreativ und niedrigschwellig.
Die Webseite bündelt vertiefte Informationen, Tools und Ressourcen für den Alltag.

Melisa Calabrese; 2025-12-27T09:51:28.250

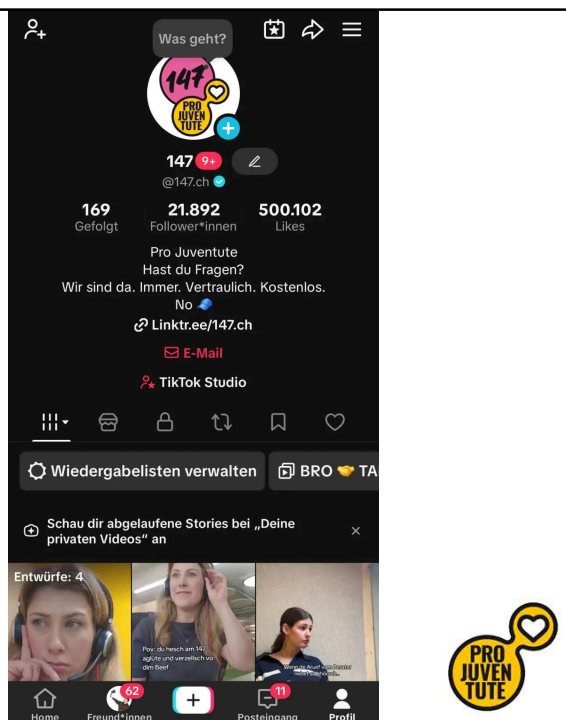
TikTok

Inhaltliche Videos:

https://www.tiktok.com/@147.ch/video/7558112879984020758?_r=1&_t=ZN-91nnXpr02xK

Videos, um aufmerksam zu machen auf 147:

https://www.tiktok.com/@147.ch/video/7582532927464934678?_r=1&_t=ZN-91nmrt50hJW



11

Medienkompetenz

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen mit den nötigen Kompetenzen erfahrbar machen

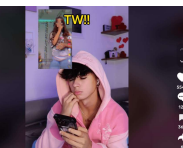
Bern, Januar 2026



12

Angebote im Bereich Medienkompetenz



Medienprofis-Schulworkshop	Elternbildung	MediaMentor	Anlaufstelle gegen Mobbing	Projekte und Kampagnen
Für Schulklassen im 2. und 3. Zyklus	Elternveranstaltungen Öffentliche Online-Veranstaltungen	Digitale Unterrichtshilfe für den 3. Zyklus	Für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Schulen	Für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Fachpersonen
				

Informationen und Tipps

für Eltern und Fachpersonen auf projuventute.ch/internet
für Kinder und Jugendliche auf 147.ch > Digitales Leben



13

Themen und Module von MediaMentor

Ab November 2025 mit 8 und bis Ende 2026 mit 24 Modulen live.

Themen

Module

Identität & Authentizität Online & Offline Balance Kommunikation Information	Vielfalt und Lebensentwürfe LIVE	Motive der Mediennutzung LIVE	Missverständnisse	Fake News
	Stereotype und Vorurteile LIVE	Selbststeuerung LIVE	Fairness und Konflikte	Influencer
	Bewerten mit Likes und Kommentaren LIVE	Belohnungsmechanismen	Hate Speech	Fakten vs. Meinungen
	Idealisierte Körperbilder LIVE	FOMO und Erreichbarkeit	Chats & Messenger	(Versteckte) Werbung
	Reduziert aufs Aussehen LIVE	Motivation und Ablenkung	Cybermobbing	Falschinformation
	Positivity Bias LIVE	Online-Sucht	Sexting & Sextortion	Informationsflut

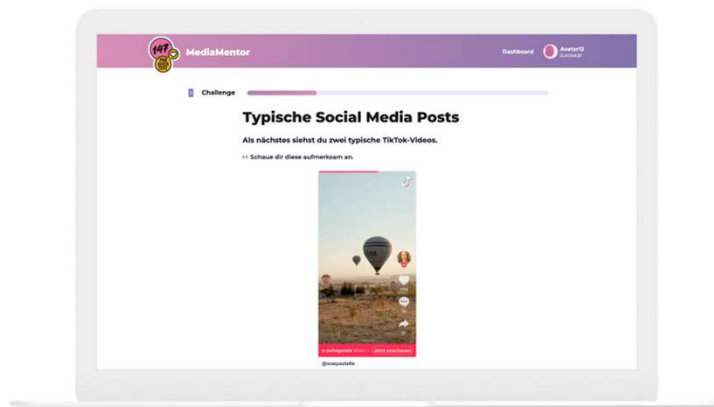
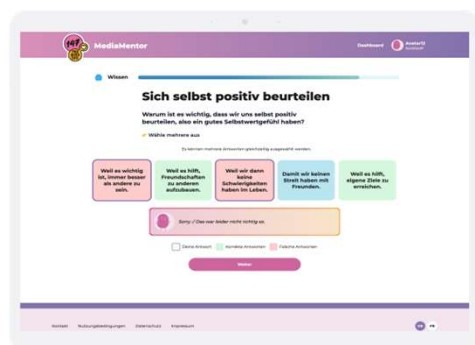
*Änderungen vorbehalten.



14

Ein Blick ins Tool

<https://mediamentor.projuventute.ch/>



Jedes Modul beinhaltet einen **Wissensteil** (Quiz & Wissensinput) sowie den Transfer in die Lebens- und Medienwelt: die **Challenge**.



15



16