



Digitale Resilienz – Wie junge Menschen sicher und selbstbewusst in einer digitalen Welt werden

Was ist digitale Resilienz?

Digitale Resilienz bedeutet: Kinder und Jugendliche können gut mit Veränderungen und Problemen in der digitalen Welt umgehen. Sie kennen die Gefahren wie z.B. Mobbing im Internet oder Internetsucht und wissen, was sie dagegen tun können.

Diese zwei Dinge sind wichtig dafür:

1. Technisches Wissen

Die Kinder und Jugendlichen müssen z.B. wissen, wie sie Geräte schützen oder sichere Passwörter benutzen können.

2. Persönliche Stärken

Sie können mit Stress umgehen, in schwierigen Situationen ruhig bleiben und gut mit anderen zusammenarbeiten.

Kinder und Jugendliche müssen lernen, wie sie digitale Medien sicher und selbstbewusst nutzen können. Ihnen dabei zu helfen ist eine Aufgabe für die Kinder- und Jugendarbeit.

Digitale Fähigkeiten fördern

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur wissen, wie Geräte und Programme funktionieren. Sie sollen auch verstehen, wie sie mit den Inhalten im Internet klug und verantwortungsbewusst umgehen.



Das bedeutet:

- *Kinder und Jugendliche sollen Informationen aus dem Internet prüfen können. Sie sollen sich immer die Frage stellen: Ist das wahr? Woher kommt diese Info?*
- *Sie sollen soziale Netzwerke sicher nutzen können. Sie sollen zum Beispiel lernen, darüber nachzudenken: Wer darf mein Profil ansehen? Welche Inhalte teile ich? Was lieber nicht?*
- *Sie sollen ihre eigenen Daten schützen können. Zum Beispiel durch sichere Passwörter und den richtigen Datenschutz-Einstellungen.*
- *Sie sollen verstehen, wie die digitale Technologie den Alltag und die Gesellschaft verändert. Bestimmte Werbung beeinflusst zum Beispiel unser Denken und Handeln.*

Der verantwortungsvolle und kreative Umgang mit Geräten und Programmen ist eine wichtige Fähigkeit für die Zukunft.

Stark bleiben im digitalen Alltag

Digitale Resilienz bedeutet auch: Junge Menschen sollen gut mit Stress umgehen, der durch ständiges Online-Sein entsteht. Sie müssen lernen, über sich und ihren Umgang mit dem Internet nachzudenken. Sie müssen lernen, auch mal eine Pause vom Internet zu machen. Die Zeit am Bildschirm und die Zeit ohne Bildschirm sollen im Gleichgewicht sein.

Die Rolle der Fachkräfte

*Sozialarbeiter*innen und andere Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit sind oft die ersten, die Jugendlichen bei Problemen im Internet helfen. Zum Beispiel bei Mobbing oder Internetsucht. Die Sozialarbeiter*innen und Fachkräfte können helfen, indem sie mit den Kindern und Jugendlichen über digitale Themen sprechen. Sie können ihnen erklären, wie digitale Medien funktionieren. Und sie können ihnen zeigen, wie sie sich im Internet schützen können.*



Das ist wichtig:

Nicht alle Jugendlichen haben die gleichen Möglichkeiten. Manche haben keinen eigenen Computer oder kein eigenes Smartphone. Manche haben zuhause kein stabiles Internet. Und nicht alle wissen gleich viel über digitale Medien. Damit alle Kinder und Jugendlichen

die gleichen Möglichkeiten haben, müssen benachteiligte junge Menschen besonders unterstützt werden. Nur so können alle an der digitalen Welt teilhaben.

Fachkräfte brauchen dafür Grundwissen über digitale Medien. Und sie brauchen Methoden und Werkzeuge, um den Kindern und Jugendlichen gut helfen zu können.

In unserer Linksammlung findet ihr weitere Informationen, Materialien und Programme. Damit könnt ihr euch in diesem Bereich besser zurechtfinden und besser mit digitalen Herausforderungen umgehen.

Hinweis: Auch unsere Fortbildungen und Veranstaltungen geben euch die Möglichkeit, mehr über das Thema zu lernen.

Weiterführende Medien und Materialien

- <https://digitales-institut.de/die-bedeutung-der-digitalen-resilienz-in-der-modernen-welt/>
- https://initiated21.de/uploads/03_Studien-Publikationen/D21-Digital-Index/2023-24/d21digitalindex_2023-2024.pdf
- https://www.ljr-nrw.de/wp-content/uploads/2020/04/LJR_Bro_Digitalisierung_2020_04.pdf
- <https://www.merz-zeitschrift.de/issue/view/99/90>