



Nationales
Bündnis Digitale
Kompetenzen

für Beruf und Alltag

Digital Wellbeing als Kompetenz

Balance und Verantwortung im
DigComp 3.0

Stiftung Digitale Chancen



- Gemeinnützig und operativ tätig.
- Förderung von Medienkompetenz, digitaler Inklusion, Teilhabe und Chancengleichheit, Entgegenwirken einer digitalen Spaltung.
- Erforschung gesellschaftlicher Folgen der Digitalisierung.

digitale-chancen.de

Nationales Bündnis Digitale Kompetenzen



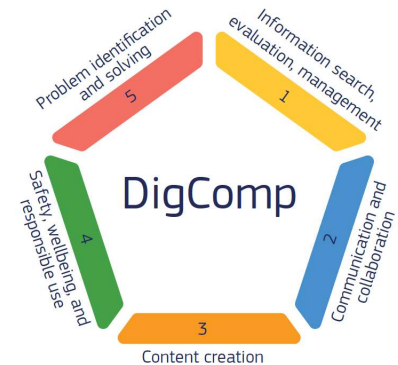
- EU-Projekt ‚Champions for the Digital Decade‘
- Vernetzung zentraler Akteure aus Bildung, Wissenschaft, Unternehmen, Zivilgesellschaft, öffentlichen Einrichtungen.
- Digitale Kompetenzen fördern und stärken und für ihre Bedeutung sensibilisieren.

digital-kompetent.org



Agenda

- Was ist der DigComp (European Digital Competence Framework)?
- Kompetenzbereiche, Kompetenzen, Kompetenzstufen
- Definition der Kompetenz 'Digital Wellbeing'
- Kompetenzstufen
- Bedeutung und Ausblick



Was ist der DigComp?

- European Digital Competence Framework; aktuelle Fassung 3.0 von 2025; <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC144121>
- Orientierung, Definitionen → Vergleichbarkeit; Einschätzung von Kompetenzen
- Seit 2013, Beteiligung von +250 Organisationen / Personen
- Keine Vorschrift, nicht verpflichtend, Anpassung an nationale Gegebenheiten erwünscht
- Kein Lehrplan / Curriculum

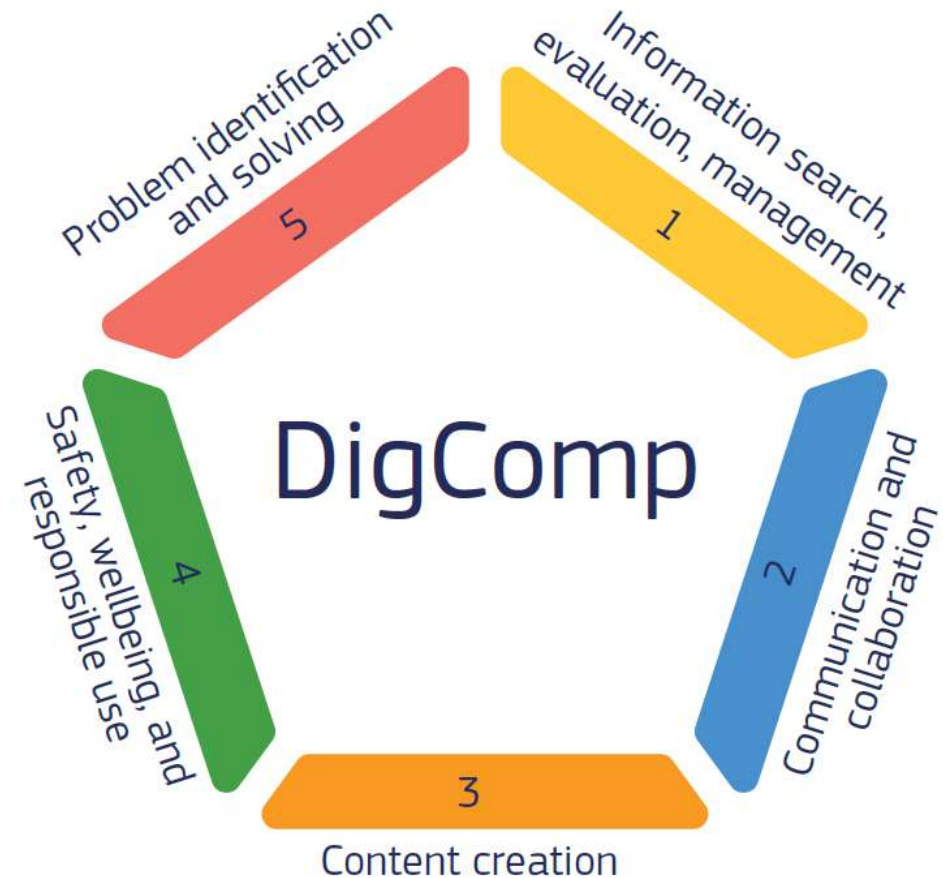
Kompetenzbereiche, Kompetenzen, Kompetenzstufen

Digitale Kompetenz – Definition:

- Wissen, Fertigkeiten und Einstellungen
- für den selbstbewussten, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Technologien
- sowie deren Nutzung für das Lernen, die Arbeit und die Teilhabe an der Gesellschaft.

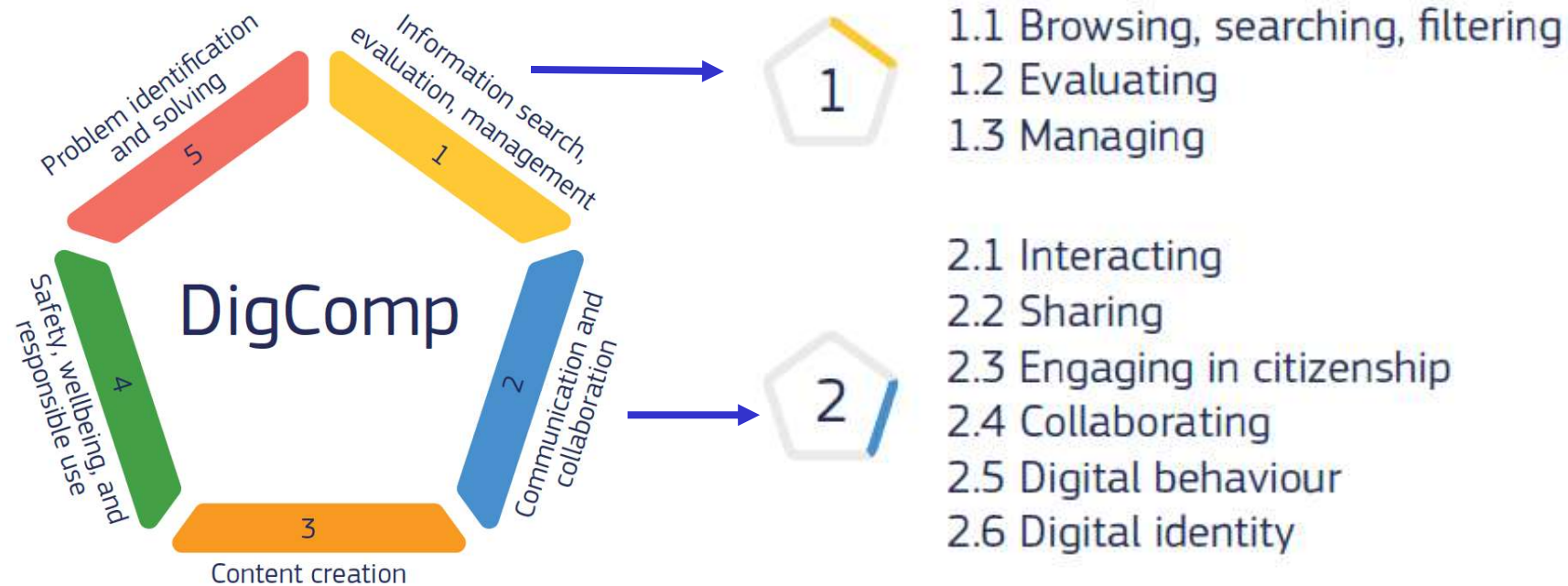
Kompetenzbereiche, Kompetenzen, Kompetenzstufen

Der DigComp
beschreibt fünf
Kompetenzbereiche
(competence areas)



Kompetenzbereiche, Kompetenzen, Kompetenzstufen

Jeder Kompetenz**bereich** beschreibt drei bis sechs Kompetenzen; insgesamt 21 Kompetenzen



Kompetenzbereiche, Kompetenzen, Kompetenzstufen

Für jede Kompetenz werden vier Kompetenzstufen (proficiency levels) beschrieben:

- Grundstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene und sehr Fortgeschrittene
- Fortschritt der individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung von Aufgaben / Herausforderungen in digitalen Umgebungen

Der DigComp beschreibt auch Lernergebnisse (was eine Person nach Abschluss eines Lernprozesses weiß, versteht oder tun kann)



Definition der Kompetenz 'Digital Wellbeing'

4

Safety, wellbeing, and
responsible use

4

- 4.1 Devices
- 4.2 Personal data and privacy
- 4.3 Wellbeing
- 4.4 Environment

Digital Wellbeing als Kompetenz

Digitale Technologien so nutzen, dass sie das **Wohlbefinden fördern**.

Risiken und Gefahren für das **körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden** von **sich selbst und anderen** bei der Nutzung digitaler Technologien zu minimieren.

Die Nutzung digitaler Technologien **mit Offline-Aktivitäten in Einklang zu bringen**, um das Wohlbefinden zu fördern.

Maßnahmen ergreifen, um **sich und andere vor Gefahren** in digitalen Umgebungen (z.B. Mobbing) zu **schützen** und wissen, wie angemessen darauf reagiert werden kann.

Wellbeing als Kompetenz: Grundstufe



Personen können, bei Bedarf unter Anleitung (Auswahl):

Vorteile und Risiken für das eigene körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden bei der Nutzung digitaler Technologien erkennen

Grenzen und Risiken der Nutzung virtueller Assistenten und KI-Systeme zur Förderung des menschlichen Wohlbefindens identifizieren

Wechselwirkung zwischen den eigenen digitalen Gewohnheiten und den Funktionen digitaler Plattformen / Dienste erkennen, die auf Gewinnung und Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit angelegt sind.

Anerkennen / Erkennen, dass es Gesetze und Vorschriften gibt, die zum Schutz des Wohlbefindens von Personen in digitalen Umgebungen beitragen

Erkennen, dass es in digitalen Umgebungen eine Vielzahl von Informationen, Gruppen und Gemeinschaften gibt, die das eigene körperliche, geistige und/oder soziale Wohlbefinden fördern können

Wellbeing als Kompetenz: Grundstufe

Von Kenntnisse über Funktionsweisen digitaler Systeme (Algorithmen, Generierung von Inhalten ...), über rechtliche Basiskenntnisse bis hin zu Reflexionsvermögen.
Erkennen, anerkennen.



Wellbeing als Kompetenz: Mittelstufe



Personen sollen (Auswahl):

Die **Vorteile** einer **regelmäßigen Überprüfung** der eigenen digitalen Nutzungsgewohnheiten **anerkennen**.

Auswirkungen von **schädlichem Verhalten**, **schädlichen Inhalten** und **irreführendem Design** in digitalen Umgebungen auf sich selbst und andere **beschreiben können**.

Strategien umsetzen können, um sich vor **Schaden** in digitalen Umgebungen zu **schützen** und effektiv darauf zu **reagieren** sowie das **eigene Wohlbefinden** und **das anderer zu fördern** und zu erhalten.

Beschreiben können, wie bestimmte digitale Technologien **Vorurteile**, **Stereotypisierung** und **Ausgrenzung verstärken** und aufrechterhalten..

Zuverlässige **Informationsquellen** und **Gruppen / Gemeinschaften** in digitalen Umgebungen **identifizieren** können, die das eigene körperliche, geistige und/oder soziale **Wohlbefinden fördern können**.

Wellbeing als Kompetenz: Mittelstufe

Beschreiben können,
Strategien kennen und
umsetzen können,
andere Menschen mehr
im Blick haben.



Wellbeing als Kompetenz: Fortgeschritten



Personen können (Auswahl):

Anderen dabei unterstützen, ihre **Nutzung** digitaler Technologien zu **überprüfen** und anzupassen sowie ein **Bewusstsein für Schäden** zu entwickeln.

Die **Rolle** digitaler Technologien wie sozialer Medien bei der **Verstärkung** und **Aufrechterhaltung** von **Vorurteilen, Stereotypisierung** und **Ausgrenzung** **kontinuierlich hinterfragen**.

Anderen dabei helfen, Fähigkeiten aufzubauen, um der Rolle digitaler Technologien bei der Verstärkung und Aufrechterhaltung von **Vorurteilen, Stereotypisierung** und **Ausgrenzung entgegenzuwirken**.

Fälle von **schädlichem Verhalten** oder **schädlichen Inhalten** in digitalen Umgebungen **melden** oder **wirksam eingreifen**.

Anderen dabei helfen, ihre **Rechte** in Bezug auf Wohlbefinden und/oder Inklusion in digitalen Umgebungen **zu verstehen**.

Wellbeing als Kompetenz: Fortgeschritten

Kontinuierlich hinterfragen,
andere unterstützen,
anderen helfen.



Wellbeing als Kompetenz: Sehr Fortgeschritten



Personen sind in der Lage (Auswahl):

Maßnahmen zu **fördern**, die das Wohlbefinden und die Inklusion in digitalen Umgebungen unterstützen.

Initiativen zu **leiten** oder daran **mitzuwirken**, die das Wohlbefinden und/oder die Inklusion in digitalen Umgebungen unterstützen.

Erkenntnisse zum Wohlbefinden und/oder zur Inklusion in digitalen Umgebungen zu **bewerten** und zu **evaluieren**, um die **Entscheidungsfindung** zu **leiten**.

An der **Entscheidungsfindung** in Bezug auf **rechtliche** und **regulatorische** Fragen zum Wohlbefinden und/oder zur Inklusion von Einzelpersonen in digitalen Umgebungen **mitwirken**.

Wellbeing als Kompetenz: Sehr Fortgeschritten

Maßnahmen fördern,
mitwirken, leiten,
Entscheidungsfindung,
bewerten.





Bedeutung & Ausblick



Digital Wellbeing als Kompetenz

Bei sich beginnen – den Blick weiten – anderen helfen können – im größeren Rahmen aktiv sein können



Digital Wellbeing als Kompetenz



- Wissen (Funktionsweisen, Digitalwirtschaft, rechtliche Rahmen + Möglichkeiten ...)
- Reflexionsvermögen
- Über den persönlichen Tellerrand blicken können (Empathie)
- Nicht ausschließlich auf Risiken und Gefahren fokussieren, auch Chancen erkennen können
- Digitales Wohlbefinden – Digitale Achtsamkeit
- Kompetenz ‚Digitales Wohlbefinden‘ als Bestandteil digitaler Teilhabe verstehen (kein ‚nice to have‘)

Digitale Räume =
Sozialräume



**Nationales
Bündnis Digitale
Kompetenzen**

für Beruf und Alltag

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

digital-kompetent.org | team@digital-kompetent.org

Stiftung Digitale Chancen | Chausseestraße 15 | 10115 Berlin | digitale-chancen.de