



Digitale Balance im Familienalltag

Linda Tschudi, Prävention und Frühintervention Winterthur

23. Juni 2026, Primarschule Neftenbach

Warmup

- Wer hat Snapchat?
- Wer gamet auf der Konsole?
- Wer liest Zeitung auf dem Handy?
- Wer hat bildschirmfreie Zeiten/Zonen festgelegt?
- Wer hat sich schon mal vom Handy ablenken lassen, in Momenten mit dem Kind/den Kindern?

Chancen



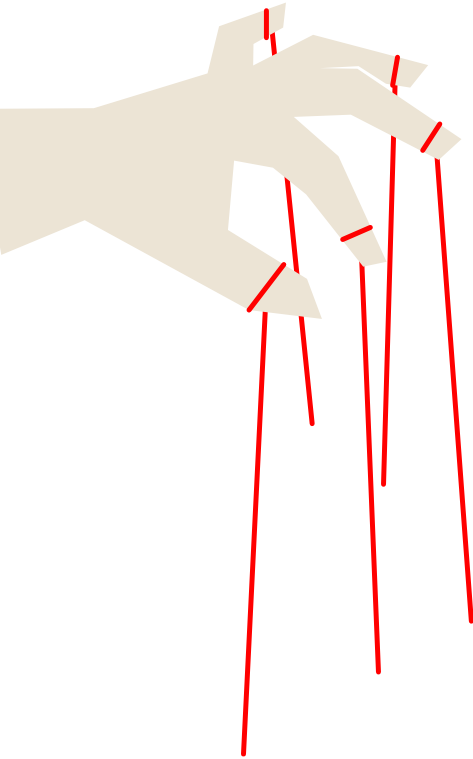
- Unterhaltung & Entspannung
- Kreativ sein
- Identitätsfindung
- Sozialer Umgang
- Gleichgesinnte finden
- Neues lernen
- Selbstwirksamkeit erfahren

Risikobereiche

- Exzessive Nutzungsweise
- Dysfunktionale Nutzungsweise
- Selbstschädigende Nutzungsweise
- Deviante Nutzungsweise
- Jugendgefährdende Inhalte
- Künstliche Intelligenz



Dark Patterns



Erhalten Sie die besten Angebote vor allen anderen!

Newsletter abonnieren

Möchten Sie unsere Cookies akzeptieren?

Alle Cookies akzeptieren

Violette Handtasche

 Nur noch 2 Stück verfügbar!

50,00 €

In den Warenkorb legen

Sofort kaufen



- Autoplay
- Micro Story
- Cliffhanger
- Personalisierte Inhaltsvorschläge
- Clickbait
- Push-Nachrichten
- Confirmshaming
- Forced Continuity
- In-App-Käufe
- Erfundene Knappheit von Produkten

Gamen

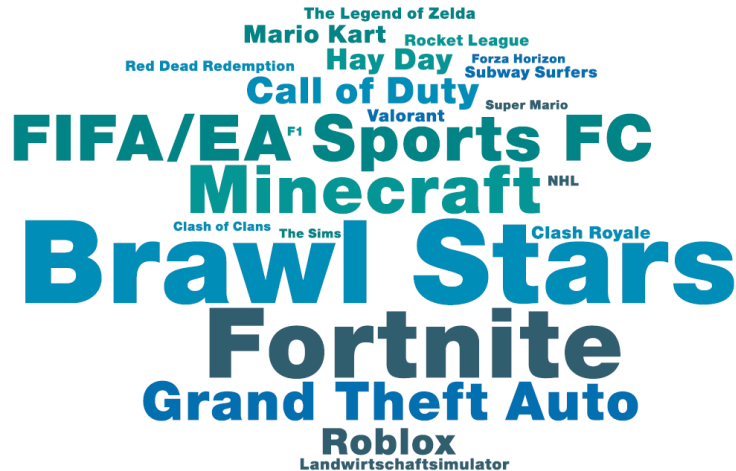


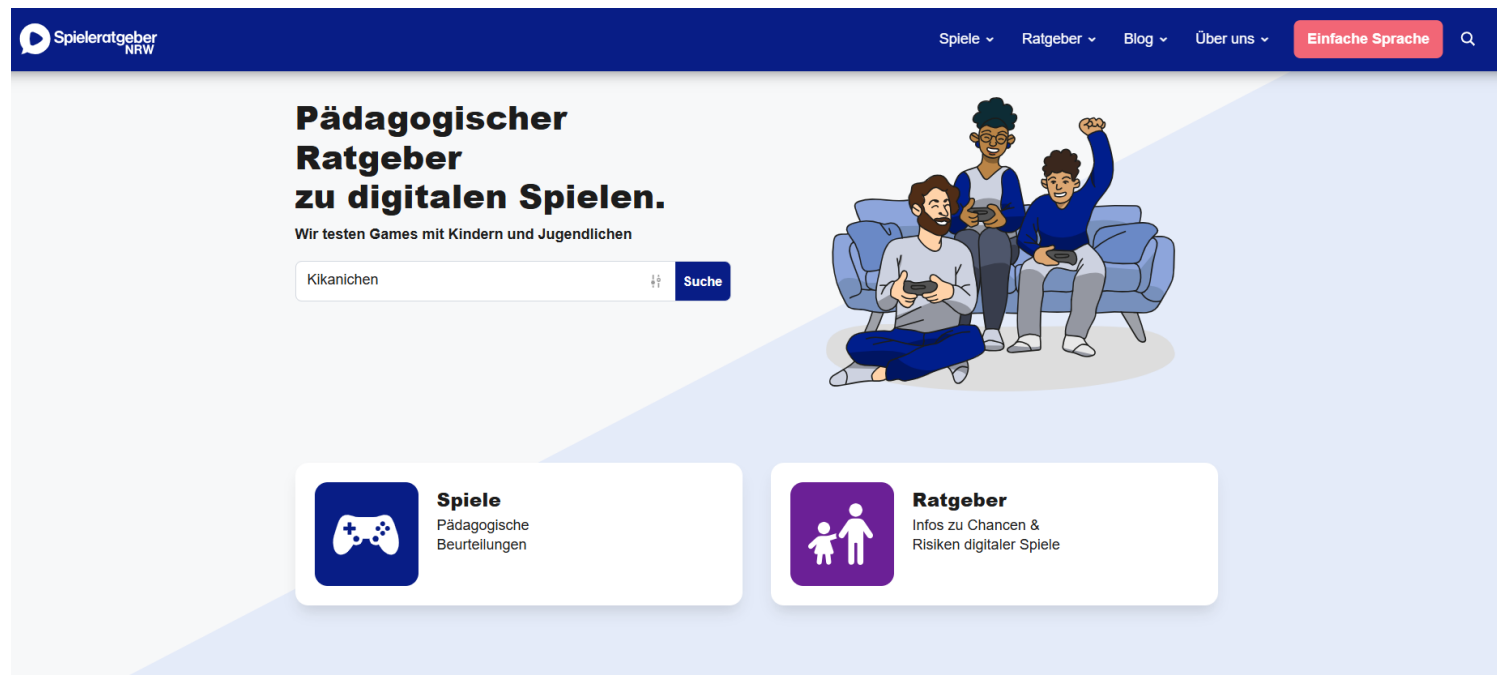
Abbildung 50: Lieblingsgames

JAMES Studie (2024)

- 64% der Kinder in der Schweiz zw. 6-13 Jahren gamen täglich oder sicher mehrmals in der Woche. (MIKE-Studie, 2021)
- Kinder zw. 6-13 Jahren gamen am häufigsten auf dem Handy. (KIM-Studie, 2022)

Gamen





Challenges: harmlos oder gefährlich?

- Messen & vergleichen
- Dazugehören
- Identitätsfindung: Wie wirke ich? Wie zeige ich mich? Wer möchte ich sein?
- Ausprobieren
- Abgrenzen von der Erwachsenenwelt



Selbstdarstellung

Unrealistische Standards und Leistungsdruck können viel Stress auslösen.

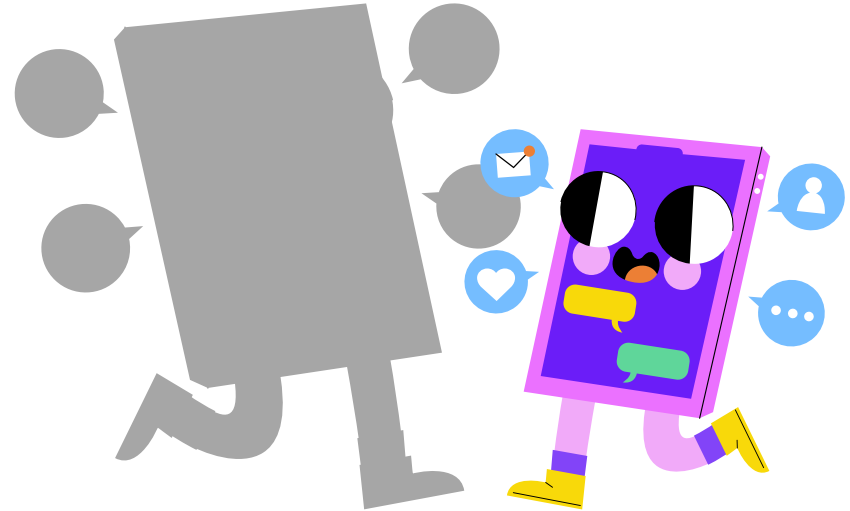
Verschlechterung des Körperbilds, vor allem bei den Mädchen (HBSC, 2022).

Tipps für Eltern:

- Gemeinsam die Influencer Ihres Kindes anschauen
- Gemeinsam überlegen, ob das Gezeigte der Realität entspricht
- Stärken statt Aussehen betonen
- Selbstwertgefühl fördern
- Achtsam mit (eigenem) Selbstbild umgehen

Chats: Themen für Eltern und Schule

- Überforderung durch zu viele Nachrichten
- Lästern und beleidigen
- Kettenbriefe
- Bilder von anderen versenden
- Gruppenchats: Hinzufügen und Rausgeworfen
- Streiten im Chat



Deepfakes

Täuschend echt wirkende, jedoch durch KI erstellte oder veränderte Foto-, Video- oder Sprachaufzeichnungen.



Was tun bei Cybermobbing?

- Ruhig bleiben und zuhören
- Keine Antworten geben auf Attacken, Beleidigungen, etc.
- Profile blockieren und/oder melden
- Chats etc. per Screenshot sichern
- Schulsozialarbeit, Lehrperson informieren oder Elternberatung Pro Juventute (058 261 61 61) kontaktieren

Aufwachsen mit Künstlicher Intelligenz



Bild: Klicksafe.de

- Gemeinsam KI-Chatbots ausprobieren
- Antworten von KI gemeinsam prüfen und mit anderen Quellen vergleichen
- Erklären, dass KI Fehler machen kann
- Keine persönlichen Daten preisgeben

Wann wird es problematisch?

- Trifft sich nicht mehr mit Freund:innen
- Schlechtere Leistungen in der Schule
- Vernachlässigung von Hobbys
- Übermüdung durch Schlafmangel
- Kontrollverlust über Online-/Offlinezeiten
- Nervosität und Aggression, wenn es nicht an die Geräte darf

Wann wird es problematisch?

- Trifft sich nicht mehr mit Freund:innen

Stress- und Gefühlsbewältigung

- Kontrollverlust über Online-/Offlinezeiten
- Nervosität und Aggression, wenn es nicht an die Geräte darf

Eltern als Vorbilder



Welche Gewohnheiten im Umgang mit Medien möchte ich meinem Kind vorleben?

Kann ich das Bild online teilen?

OK!
Ich kann das Bild teilen.



Weitere Infos und Tipps zum sicheren Surfen
im Netz unter: www.jugendundmedien.ch

©2021 Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen/
Fachhochschule Graubünden



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Fachhochschule Graubünden
University of Applied Sciences

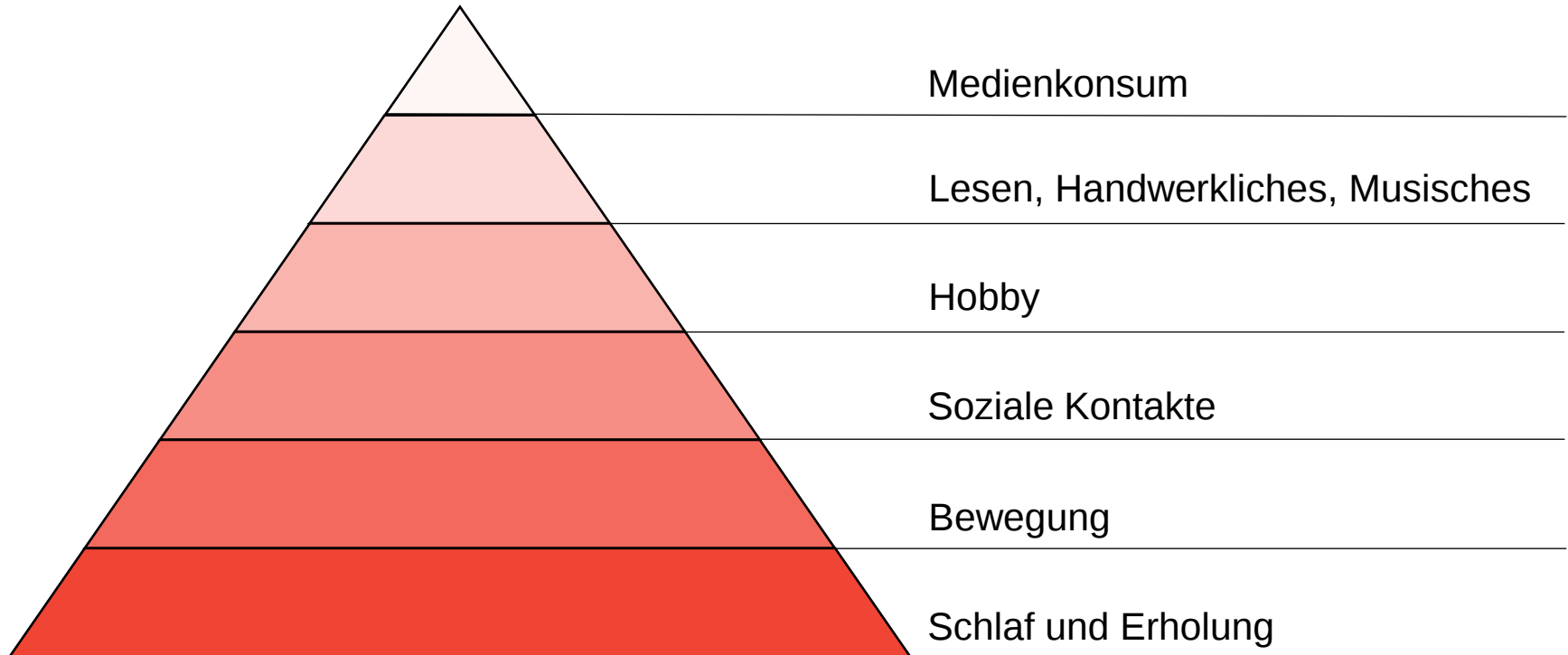
Lidgendisches Departement des Innern LDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



12.21 4000 860499846
318.864.1D

Fotos: Fachhochschule Graubünden (Projekt Insta4Emma)

Bedürfnispyramide



Langeweile



«Wichtig ist, auch mal Langeweile auszuhalten und diese Leere nicht mit Bildschirmnutzung zu überbrücken.»

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

- (Erfolgs-)Erlebnisse und Selbstwirksamkeit fördern
- Umgang mit Gefühlen / Stressbewältigungsstrategien lernen
- Interesse an der Lebenswelt des Kindes zeigen
- (wenige) Regeln, die auch umgesetzt werden
- (Familien-)Balance zwischen online und offline Aktivitäten

Bildschirmzeiten

Nicht nur Bildschirmzeit,
sondern auch der Inhalt der
Bildschirmzeit besprechen.

Alter = Wochenbildschirmzeit



Alternativen



Eigenes Gerät: Ab wann?

Checkliste

Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?

Sollte es schon alleine Apps installieren? Weill es, w
geteilt werden sollten? Ist WhatsApp oder TikTok fu
vorung dieser und ähnlicher Fragen fällt vielen die
Checkliste wollen wir ihnen bei der Entscheidung „S
helfen. Kreuzen Sie an, was Ihr Kind bei der Handy-
Punkte mit einem Haken versehen wurden, desto ed
für ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen, dass Si
ausstehenden Punkte besprechen.

Das kann Ihr Kind:

Sicherheits-Einstellungen aufrufen und dort Einstellungen ändern
(PIN oder Passwort erstellen und ändern, Bildschirmsperre einrichten)

Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung (Prepaid oder Tarif) überschauen

Erkennen, wo Kosten anfallen (z. B. In-App-Käufe) und entsprechende Einstellungen
am Gerät vornehmen

GPS-Signal, WLAN und Bluetooth selbständig aktivieren und deaktivieren

Datenaussparung für Urlaube außerhalb der EU ein- oder ausschalten

Apps auswählen und vor einer Installation kritisch prüfen, ob die Anwendungen sie
und dem eigenen Alter angemessen sind

Datenschutzrisiken und die Angemessenheit von App-Berechtigungen einschätzen
hierzu informieren kann (z. B. in den AGB, in Foren etc.) und welche Einstellungsmo-
glichkeiten es gibt

Vorsicht mit eigenen Informationen/Fotos im Internet umgehen und wissen, was
nicht teilen sollte

Rechte anderer auch im Digitalen beachten (z. B. niemanden über Messenger bei
Bilder und andere Informationen anderer nicht ungefragt weitergeben, Hass im Net
Wissen, bei welchen Problemen man Eltern oder anderen Vertrauenspersonen Bes
sollte (ängstliche Nachrichten, Anfragen nach Adresse oder freizeigigen Bildern, A
ngebote etc.)

Verlässliche Regeln für die Handynutzung verstehen und akzeptieren (z. B. nicht an
nach 21 Uhr Handy aus etc.)

Handynutzung und Stellenwert des Handys im Alltag kritisch hinterfragen (vor alle
der Nutzungszentren)

Werbung erkennen und den Umgang mit verschiedenen Werbeformen verstehen

Weitere Ideen und Tipps rund um Handys und Apps finden Sie unter:
www.klicksafe.de/smartphones • www.klicksafe.de/apps • www.handyfix.ch



✓ CHECKLISTE

- ☐ Wir haben in der Familie über Sinn und Zweck des Smartphones gesprochen.
- ☐ Wir haben in unserer Familie besprochen und festgehalten, was uns im Umgang mit digitalen Medien wichtig ist.
- ☐ Wir haben uns über die Anschaffungskosten des Geräts, die monatlichen Ausgaben sowie den Umgang mit In-App-Käufen geeinigt.
- ☐ Wir haben gemeinsam mit dem Kind Regeln zur Handynutzung vereinbart und die Konsequenzen bei einem Regelverstoß besprochen.
- ☐ Die Einschränkungen der Bildschirmzeiten haben wir gemeinsam mit dem Kind diskutiert und festgelegt.
- ☐ Wir sind uns bewusst, dass auch Kinder ein Recht auf Privatsphäre haben und nehmen an seinem Gerät keine Handlungen ohne das Wissen unseres Kindes vor.
- ☐ Unser Kind kennt den Unterschied zwischen privat und öffentlich und wir haben gemeinsam besprochen, welche Informationen, Fotos oder Videos ins Netz gestellt werden können und welche besser privat bleiben.
- ☐ Unser Kind weiss, wo und wie es Einstellungen zur Sichtbarkeit, Privatsphäre oder Datenschutz vornehmen und unangenehme Kontakte blockieren und melden kann.
- ☐ Wir haben mit unserem Kind über die Altersempfehlungen gesprochen und wo nötig die entsprechenden Einstellungen zum Jugendschutz vorgenommen.
- ☐ Wir haben unseren Kind erklärt, wie es fragwürdige Inhalte überprüfen und Werbung erkennen kann.
- ☐ Unser Kind weiss Bescheid, dass Gesetze auch im Internet gelten und Kinder in der Schweiz bereits ab 10 Jahren strafmündig sind.
- ☐ Wir haben mit unserem Kind über Cybermobbing und einen respektvollen Umgang im Internet diskutiert.
- ☐ Unser Kind ist darüber informiert, dass es im Internet Menschen begegnen kann, die keine guten Absichten haben. Es weiss, dass es bei Kontakten mit fremden Menschen vorsichtig sein muss. Bevor es jemandem private Daten weitergibt, bespricht es das mit uns. Ebenso ist ihm bewusst, dass es sich nicht ohne unser Wissen mit Online-Bekanntschaften treffen darf.
- ☐ Bei unangenehmen Begegnungen oder Erfahrungen im Netz weiss unser Kind, dass es jederzeit zu uns kommen kann. Es kennt Möglichkeiten, Mithelfenden und Vertrauenspersonen, an die es sich wenden und wo es Hilfe erhalten kann.

Mit finanzieller Unterstützung durch die nationale Plattform Jugend und Medien, lanciert für die Schweiz

- Apps Schritt für Schritt
- Einstellungen nutzen
- Regeln vereinbaren

[Checkliste klicksafe.de](http://Checkliste.klicksafe.de)

[Checkliste projuventute.ch](http://Checkliste.projuventute.ch)

Kinderschutzeinstellungen

Integrierter Kinderschutz (iOS & Android):

- Altersfreigaben von Apps und Spielen
- Einfacher inhaltlicher Kinderschutz
- Auszeiten festlegen
- Bildschirmzeit und einzelne Apps zeitlich limitieren
- App-Installation nur mit Einwilligung

Appspezifische Einstellungen



«Kinder sind individuell, Medienregeln auch.»

- Bildschirmfrei beim Essen
- Bildschirmfrei im Kinderzimmer
- Bildschirmfrei vor dem Schlafen
- Bildschirmfrei vor der Schule



Mediennutzungsvertrag



[Mediennutzungsvertrag](#)

- Allgemeine Regeln
- Zeitliche Abmachungen
- Hand/Smartphone
- Internet
- Fernsehen/(Online-)Videos
- Digitale Spiele/Spielen
- Sonstige Verabredungen

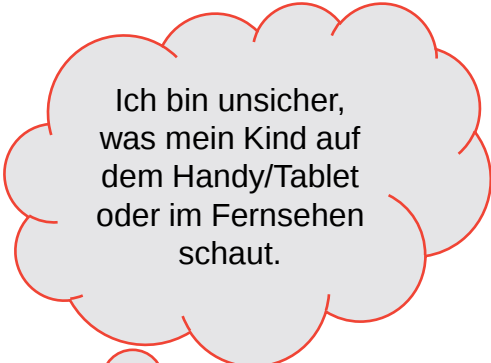
Familienplanungsraster

Familienplanungsraster - Beispiel

	Ab Sommer 26	Sommer 27	Sommer 28	Sommer 29	Sommer 30	Sommer 31
Merlin	Familien Tablet begleitet+ CD	iPod (Götti)		Handy (Altes von Papa, PP)		
	Zusammen Fiete, Kamera, Zeichnen und ausgewählte Sendungen auf TeleBoy 2 h / Woche CD auch mehr.	Spotify, YouTube (zusammen) Schnatz, Mikrofon, 3 Spiele nach Wahl. 4 h / Woche Toniebox auch mehr	+ FragFINN + Minecraft + 2 Spiele nach Wahl	Noch kein Social Media + Threema mit Eltern + 2 Spiele nach Wahl + DuckDuckGo	+ WhatsApp + TikTok + Snapchat	
Lisa		Familien Tablet begleitet +Toniebox	iPod (Gotte)		Handy (Altes von Mama)	
		Zusammen Fiete, Kamera, Zeichnen und ausgewählte YouTube 2 h / Woche Toniebox auch mehr	Spotify, YouTube (zusammen) Schnatz, Mikrofon, 3 Spiele nach Wahl. 4 h / Woche Toniebox auch mehr	+ FragFINN + Minecraft + 2 Spiele nach Wahl	Noch kein Social Media + Threema mit Eltern + 2 Spiele nach Wahl + DuckDuckGo	+ WhatsApp + TikTok + Snapchat
Max				Familien Tablet begleitet	iPod (Götti)	
				Zusammen Fiete, Kamera, Zeichnen und ausgewählte YouTube 2 h / Woche Toniebox auch mehr	Spotify, YouTube (zusammen) Schnatz, Mikrofon, 3 Spiele nach Wahl. 4 h / Woche Toniebox auch mehr	+ FragFINN + Minecraft + 2 Spiele nach Wahl
Notizen		Spiele nach Wahl aber Altersgerecht. / Tonies nur von der Bibliothek oder Geschenke				

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an zischtig.ch (2025)

Gespräche führen



Ich bin unsicher,
was mein Kind auf
dem Handy/Tablet
oder im Fernsehen
schaut.



Handykontrolle?

Interesse zeigen und Hilfe anbieten:

«Was machst du am liebsten online? Was fasziniert dich daran?»

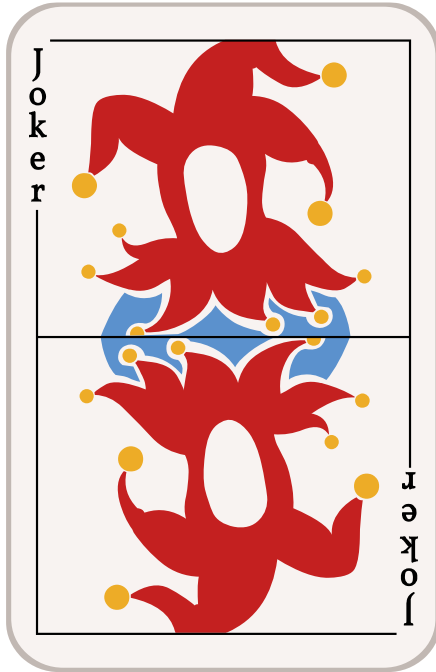
«Möchtest du mir mal zeigen, wie das geht?»

«Was passiert im Video/Game? Hast du etwas neues gelernt?»

«Komm zu mir, wenn dir etwas unangenehmes begegnet.»

- Gemeinsame Durchsicht
- Angekündigter Zeitpunkt
- Verbotene Inhalte thematisieren

Jokerkarte & Mediengutschein



Mediengutschein



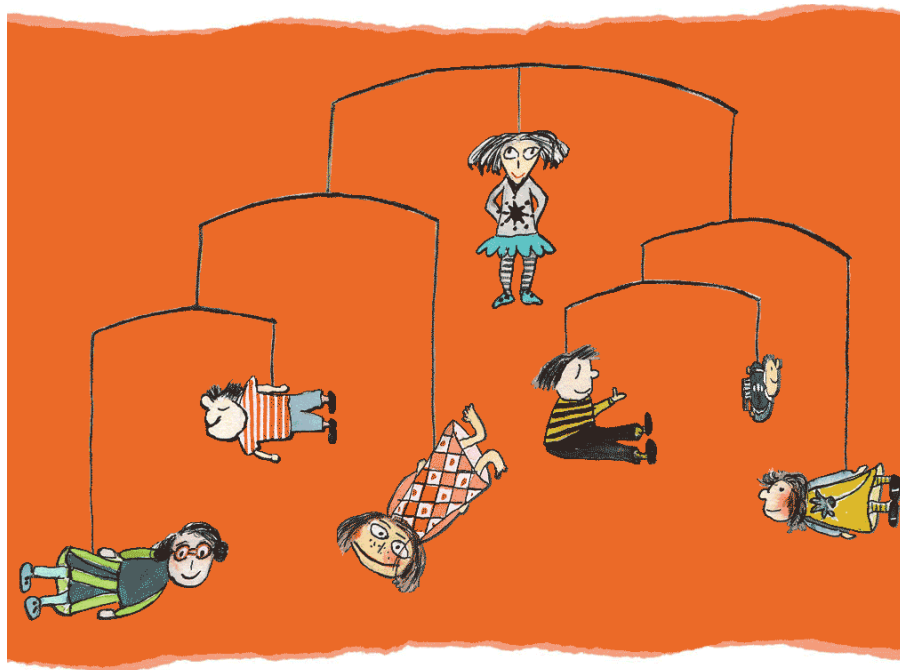
Name des Kindes:

Minuten:

Gerät:

<https://www.klicksafe.de/materialien/mediengutscheine>

Familienmobile



Wo bekomme ich Hilfe?

- Schulsozialarbeit
- Pro Juventute: 058 261 61 61
- Prävention und Frühintervention,
Stadt Winterthur:

+41 52 267 63 80
praeventin@win.ch

