

KINDER ONLINE - UND JETZT?

Wie begleite ich Kinder und
Jugendliche in der digitalen Welt?



**HANDOUT ZUM EVENT VOM
MITTWOCH, 20. MAI 2026
THERESIANUM INGENBOHL**

Danke, liebe Besucherinnen und Besucher

Schön, dass Sie teilgenommen haben und gemeinsam mit uns den dritten Abend unserer Reihe «Bote bildet» gestaltet haben.

Es freut uns sehr, dass wir Ihnen spannende Einblicke in die Frage geben durften, wie Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt begleitet werden können, und wir hoffen, dass Sie wertvolle Impulse für Ihren Familienalltag mitnehmen konnten. Angehängt finden Sie kurz und knapp einige Themen des Abends zusammengefasst.

Der nächste «Bote bildet»-Event findet im Herbst statt – mit einem neuen, aktuellen Thema und erneut spannenden Gästen.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen!

Herzliche Grüsse

Ihr Team des «Boten der Urschweiz»

Ihr Themenwunsch für die Eventreihe «Bote bildet»

Wir sind auf der Suche nach Ihrem Themenwunsch. Was würde Sie interessieren? Zu welchen Themen würden Sie Infos von Experten und Expertinnen schätzen? Helfen Sie uns mit. Womöglich können wir Ihren Wunsch schon bald erfüllen.

Jetzt Formular ausfüllen:

www.bote.ch/bote-bildet-themenwunsch



Inhalt

Wie wirken Medien?	04
Begleitung von Kindern mit digitalen Medien	04
Die ersten grossen Medienlieben	05
Die zweite grosse Medienliebe	06
Soziale Medien	07
Games	09
Passende Games finden	09
Ideen für gemeinsamen Aktivitäten mit digitalen Medien	10
Anlaufstellen und Unterstützung	10
Medienabsprache	10
Formular Medienabsprache	11

Kontakte

Bote der Urschweiz AG

Abonnenten-Service
Schmiedgasse 7
6430 Schwyz
041 819 08 09
abo@bote.ch
www.bote.ch

Prof. Dr. Martin Hermida

Leiter Forschungsprofessur
Medienbildung, Studiengangs-
leiter Medien und Informatik
PH Schwyz
041 859 05 37
martin.hermida@phsz.ch

Dr. phil. Nina Imlig-Iten

Erziehungsberaterin,
Dozentin für
Medienpädagogik
PH Schwyz
nina.implig@phsz.ch

Wie wirken Medien?

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. So vielfältig die digitalen Möglichkeiten inzwischen sind, so vielfältig sind auch die Wege, wie digitale Medien im Familienalltag integriert werden. Dazu gibt es nicht den einen richtigen Weg. Viel wichtiger ist es, gemeinsam mit den Kindern im Gespräch zu bleiben, klare Strukturen und Routinen zu etablieren und diese auch immer wieder anzupassen. Der Familienalltag in der digitalen Welt muss sich deshalb am individuellen Kind orientieren. Inhalte und Aktivitäten müssen gezielt geprüft werden, und es muss ausreichend Platz für non-mediale Erfahrungen und Alltagserlebnisse bleiben.

5 Aspekte zur Begleitung von Kindern mit digitalen Medien

1. Entwicklung und Lebensbereiche schützen

Die reale Welt ist das wichtigste Lernfeld für Kinder. Der Grossteil kindlicher Erfahrungen sollten Bewegung, Spiel, Sprache und soziale Beziehungen sein. Die klare Bestimmung von medienfreien Orten oder Situationen kann hilfreich sein, z.B. gemeinsame Mahlzeiten oder keine digitalen Geräte im Kinderzimmer. Zudem sollen digitale Medien nicht zur Beruhigung eingesetzt werden.

2. Kindermedienschutz gewährleisten

Nicht alle Medieninhalte sind für jedes Kind geeignet. Sie sollten dem Alter entsprechend ausgewählt werden. Je jünger die Kinder, desto wichtiger ist die Begleitung durch die Bezugspersonen.

3. Vorbild sein

Kinder orientieren sich an den Erwachsenen und lernen durch Nachahmung. Achten Sie auf Ihren eigenen Medienkonsum und reduzieren Sie ihn in Anwesenheit Ihrer Kinder. Wichtige gemeinsame Momente werden durch häufige Smartphone- oder TV-Nutzung gestört.

4. Gute Mediennutzung ermöglichen

Digitale Medien bieten viele kreative, aktivierende und lehrreiche Möglichkeiten. Zeigen Sie Kindern den bewussten Einsatz digitaler Medien im Alltag (z.B. Bastel-Tutorials, Stop-Motion-Filme aus Lego oder ein Ferientagebuch mit Book Creator erstellen, gemeinsam zu einem Thema recherchieren, gemeinsam ein Tanz- oder Yogavideo schauen und mitmachen).

5. Beziehung und Kommunikation

Geborgenheit und tragfähige Beziehungen gehören zu den wichtigen Grundbedürfnissen von Kindern und bilden das zentrale Fundament für eine gesunde Entwicklung. Sprechen Sie über Medien-

inhalte, handeln Sie gemeinsam Regeln aus und setzen Sie klare Grenzen bei der Bildschirmzeit. Routinen und klar definierte Medienzeiten können dabei unterstützen, Konflikte zu minimieren.

Die ersten grossen Medienlieben

Die ersten grossen Medienlieben von Kindern sind Singen, Bücher und Hörspiele. Dabei sind Hörspiele oft das erste Medium, bei dem sich Eltern überlegen, was das richtige Mass ist. Denn häufig hören Kinder dieselbe Folge immer und immer wieder. Für Erwachsene kann das manchmal anstrengend sein. Für Kinder ist diese Wiederholung jedoch wichtig: Die Geschichten sind für sie oft lang und komplex. Beim ersten Hören verstehen sie vielleicht nur einzelne Teile der Handlung. Mit jedem weiteren Mal entdecken sie mehr: Was passiert? Warum handelt eine Figur so? Wie hängen die Ereignisse zusammen?

Wenn also zum zwanzigsten Mal dasselbe Hörspiel läuft, ist das nicht einfach Langeweile, sondern oft ein schrittweises Verstehen und Weiterentdecken der Geschichte.

Durch Streaming-Dienste ist die Auswahl an Hörspielen heute sehr gross. Eltern können und müssen nicht alles mithören. Trotzdem ist es sinnvoll, ab und zu gemeinsam hineinzuhören. So bekommen sie ein Gefühl dafür, welche Inhalte ihr Kind mag und ob die Geschichten zu seinem Alter und ihren Wertvorstellungen passen.

Die zweite grosse Medienliebe

Videos und Serien sind für viele Kinder nach den Hörspielen die nächste grosse Medienliebe. Während Hörspiele je nach Gerät herumgetragen werden können und viele andere Tätigkeiten begleiten (Spielen, Malen, Aufräumen), sitzen Kinder beim Videoschauen in der Regel still und schauen gebannt auf den Bildschirm.

Wie viel Zeit ein Kind mit Videos und Serien verbringen darf, muss jede Familie selbst entscheiden. Ein guter Massstab ist dabei nicht die Zeit in Stunden und Minuten. Meist hilft es besser, in anderen Kategorien über die Nutzungszeit nachzudenken: Hat das Kind genug Zeit für andere wichtige Dinge? Hat es Zeit für soziale Kontakte mit anderen Kindern, genug Zeit zum Spielen, genug Bewegung und ausreichend Schlaf? Dann darf es auch mal etwas mehr Zeit mit Medien verbringen. Wenn einer dieser Bereiche zu kurz kommt, kann man sich überlegen, ob das an der Mediennutzung liegt und die Zeit begrenzen.

Wichtig ist:

- Stets altersgerechte Inhalte zu wählen (dabei weniger auf die Aufmachung, sondern auf den tatsächlichen Inhalt achten)
- Auch mal gemeinsam schauen und das Gesehene besprechen (Was ist gerade passiert? Warum war die Figur jetzt traurig?)
- Regeln sind für Kinder verständlicher, wenn sie zur Länge des Inhalts passen: «Du darfst noch zwei Folgen schauen» ist greifbarer als «Noch 10 Minuten»
- Nicht zur emotionalen Regulation (Beruhigung, Ablenkung) einsetzen
- Möglichst wenig Werbung
- Autoplay und Empfehlungen, wenn möglich, ausschalten, damit das Abschalten nicht von der Plattform erschwert wird

Soziale Medien

Soziale Medien stehen derzeit stark im Fokus. Einige Länder diskutieren Verbote für soziale Medien (z.B. Österreich für unter 15-Jährige, Vereinigtes Königreich für unter 16-Jährige) oder haben diese bereits beschlossen (z.B. Australien für unter 16-Jährige). Ob solche Verbote tatsächlich wirken, wird sich erst mit der Zeit zeigen. Aktuelle Zahlen aus Australien zeigen, dass 7 von 10 Jugendlichen trotzdem auf den grossen Plattformen unterwegs sind. Und dass sich keine nennenswerte Veränderung bei den Cybermobbing-Vorfällen ergeben hat. Untersuchungen zeigen auch immer wieder, dass soziale Medien durchaus auch positive Effekte auf das Wohlbefinden von Jugendlichen haben.

Die Verbote zielen am wichtigsten Punkt vorbei: Nämlich, dass die Apps so aufgebaut sind, dass man möglichst viel Zeit mit ihnen verbringt. Und dieser Effekt scheint sichtbar zu sein. In der repräsentativen EU Kids Online Schweiz-Studie gaben 31% aller 15- bis 16-Jährigen an, wegen ihrer Online-Nutzung schon zu wenig Zeit mit Familie, Freundinnen und Freunden oder Hausaufgaben verbracht zu haben.

Passende soziale Medien für Jugendliche wären also solche, die das Erfahren der positiven Effekte ermöglichen: mit Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben, sich austauschen, kreativ sein, Inspiration und Unterstützung finden. Und nicht Plattformen, die so gestaltet sind, dass man möglichst viel Zeit darin verbringt.

Am besten hilft:

Jugendliche aufzuklären

- Zum Thema **Manipulation** der Nutzerinnen/Nutzer z.B. die Dokumentation «The Social Dilemma» (2020).
- Zum Thema **Cybermobbing**. Wie kann ich Täterinnen/Täter und Beiträge melden? Wo kann ich in der realen Welt Hilfe holen?
- Zum **Datenschutz**: Welche Daten gebe ich von mir preis, welche nicht? Was können Fremde auf meinem Account sehen? Wie reagiere ich, wenn ich von jeman unbekanntem eine Nachricht erhalte?

Ihnen Tipps zur Beschränkung der Nutzungszeit zu geben

- Zeitliche Nutzungsbeschränkung in der App einstellen (z.B. Instagram)
- Zeitliche Nutzungsbeschränkung für einzelne Apps auf Ebene Betriebssystem einstellen (für alle Apps möglich)
- Spezielle Apps zum Zeitmanagement nutzen (z.B. OneSec)
- Mitteilungen minimieren oder ganz abschalten, damit man nicht immer wieder zurück in die App geholt wird
- Alternativen einfach zugänglich machen: Sport, Musik, Treffen mit Freunden, Material fürs Kreativsein.
- Verpflichtungen nach der Medienzeit einplanen. Wer zum Beispiel weiss, dass er in einer halben Stunde zum Sporttraining gehen muss, kann leichter aufhören.

Die vorgeschlagenen Massnahmen wirken je nach Person und Lebensphase besser oder schlechter. Probieren Sie gemeinsam also ruhig verschiedene Ideen aus. Mit Jugendlichen über die Nutzung sozialer Medien zu sprechen, ist nicht immer einfach. Und der richtige Zeitpunkt will gut gewählt sein.

Passende Fragen für den Einstieg könnten sein:

- Was gefällt dir an [meist genutzte Social-Media-App] am besten? Gibt es auch Dinge, die dich nerven?
- Wenn es ab morgen keine Social-Media-Apps mehr gäbe, mit was würdest du dann die freigewordene Zeit verbringen?
- Versuchst du manchmal deinen Algorithmus zu trainieren, damit er dir mehr oder weniger von einem bestimmten Thema anzeigt?
- Welche Tipps würdest du einer jüngeren Person geben, die ganz neu auf Social Media unterwegs ist? Was sollte sie tun und was nicht?

Games

Gamen kann man aus unterschiedlichen Gründen, die jeder anders gewichtet. Diese Gründe lassen sich auf die meisten – nicht nur digitalen – Spiele übertragen. Zum Beispiel kann man Games spielen, weil man:

- Expertin/Experte in einem Spiel werden und sich als kompetent erleben will (im Ballerspiel oder auf der Kegelbahn)
- «Teampplay» erleben und zusammen mit anderen Spielen will (im Online-Multiplayer-Game oder im Hockeyclub)
- eine tolle Geschichte erleben will (im Actiongame oder beim Gesellschaftsspiel)
- neue Freundschaften knüpfen und andere Spielerinnen/Spieler kennenlernen will (beim Austausch über Games auf dem Pausenplatz oder beim Jassturnier)
- einfach Spass daran hat

Passende Games finden

Was spielt mein Kind da genau? Das ist für Eltern nicht immer einfach nachzuvollziehen. YouTube und etablierte Medien helfen Erwachsenen, sich zu informieren. Suchen Sie einfach nach «[Spiel XY] für Erwachsene erklärt». Games im Fachhandel und App-Stores haben in der Regel eine Altersempfehlung. Das ist ein guter Orientierungspunkt. Darüber hinaus sollten Eltern prüfen, welche der folgenden Funktionen das Game hat und diese mit dem Kind besprechen oder im Game deaktivieren:

- Online-Chat mit anderen Spielerinnen/Spielern?
- Möglichkeiten für In-Game-Käufe?
- In-Game-Käufe mit Lootboxen (eine Art des Glückspiels: Man kauft Lose, ohne dass man weiss, was man dafür im Spiel bekommt)

Ideen für gemeinsame Aktivitäten mit digitalen Medien

- Reisetagebuch mit Book Creator erstellen
- Bastelanleitungen auf YouTube nutzen (Origami, Häkeln etc.)
- Backrezepte suchen und ausprobieren
- eigene Songs kreieren mit Apps wie z.B. GarageBand
- Zaubertricks lernen mit Onlineanleitungen
- Stop-Motion-Film mit Lego erstellen
- mit Apps für Film-Spezialeffekte ein Video erstellen
- Geschichten erfinden, spielen und filmen
- Fotos machen und z.B. ein Fotobuch erstellen
- per Videocall mit Familie oder Freundinnen und Freunden sprechen
- Feriendestinationen gemeinsam suchen
- gemeinsam Kinderyoga oder Tänze lernen mit Youtube-Tutorials

Anlaufstellen und Unterstützung

- Chindernetz Schwyz – Erziehungs- und Jugendberatung: www.chindernetz-sz.ch
- Fachstelle Frühe Kindheit: www.spitexsz.ch
- Elternberatung Pro Juventute: www.projuventute.ch/de/elternberatung
- Elternratgeber FLIMMO : www.flimmo.de
- PEGI – Alterskennzeichnung für Games: www.pegi.info
- FSK – Altersfreigaben für Filme: www.fsk.de
- Schweizerisches Institut für Kinder- und Jugendmedien SIKJM: sikjm.ch
- Portal zum technischen Jugendmedienschutz: www.medien-kindersicher.de

Medienabsprache

Gemeinsame Medienabsprachen in der Familie und feste Routinen bilden eine gute Basis für die Mediennutzung im Familienalltag. Wichtig ist, dass Regeln gemeinsam erarbeitet werden und dass klar ist, welche Punkte auch für die Erwachsenen gelten. Eine Medienabsprache gibt Orientierung für den Alltag und unterstützt Eltern in ihrer Vorbildfunktion. Ziel ist es, im Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen zu bleiben. Wenn etwas Schlimmes passiert (z.B. ungeeignete Inhalte gesehen, in einen Online-Streit verwickelt), sollten die Eltern zuhören, nachfragen und nicht bestrafen, sondern gemeinsam nach Lösungen suchen. Dies erhöht die Bereitschaft der Kinder, solche Vorfälle zu erzählen).

Formular Medienabsprache

Zeiten ohne Bildschirm:

- beim Essen
- beim Aufstehen
- in der Nacht
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- _____
- _____
- _____

Orte ohne Bildschirmmedien:

- Badezimmer
- Kinderzimmer
- Esstisch
- Garten
- _____
- _____
- _____

So gehören digitale Medien in unseren Alltag:

- Wir sprechen über das Erlebte.
- Ich erkläre, was ich am Handy mache.
- Unsere Handys haben einen definierten Standort (Handyparkplatz).
- _____
- _____
- _____

Bildschirmzeit pro Tag oder Woche:

- ___ Minuten

Wann digitale Medien genutzt werden können:

- _____
- _____
- _____
- _____

Diese Games oder Aktivitäten sind ok:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Weitere Regeln:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vorgehen bei Nichteinhalten der Medienabsprache:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AUSTRALIEN

Regierung verbietet TikTok

FINANZAUSGLEICH

Regierung ändert Taktik

Tägliche News aus
der Welt und der Region

