

Bitte beachten: Diese Präsentation darf nur für nichtkommerzielle Zwecke genutzt werden.
Die kommerzielle Nutzung oder Anpassung für kommerzielle Zwecke ist nicht gestattet.

Dieses Referat ist als Input von Eltern für Eltern konzipiert.

**Es kann an Elternabenden, Sitzungen von Elternräten,
Vereinsversammlungen, etc. gehalten werden.**

**Das Referat dient als Input, um das Bewusstsein
rund um das Thema Smartphones bei
Kindern/Jugendlichen zu erhöhen.**



*****Hinweis an den/die Referent/in: Bitte diese Folie nicht zeigen.*****

Vorschlag zum zeitlichen Ablauf



Hinweis an den/die Referent/in: Bitte diese Folie nicht zeigen.

Ressourcen für Eltern

Auf der Website von Smartphone-freie Kindheit Schweiz haben wir eine Sektion mit Ressourcen für Eltern eingerichtet. Du findest verschiedene Flyer sowie Musterbriefe für Schulen.

Die Website wird kontinuierlich ausgebaut.

Zu den Ressourcen:

<https://www.smartphonefreiekindheit.ch/#ressourcen>



*****Hinweis an den/die Referent/in: Bitte diese Folie nicht zeigen.*****

Lass uns wissen, wie es war!

Toll, dass du dich engagierst und das Bewusstsein
rund um das Thema Smartphones
bei Kindern/Jugendlichen grösser machst.

Jeder Vortrag ist ein Anstoss für Veränderungen.

Bitte teile deine Erfahrungen mit uns und wenn du
Feedback (oder auch Fotos) hast, freuen wir uns.

info@smartphonefreiekindheit.ch



Hinweis an den/die Referent/in: Bitte diese Folie nicht zeigen.

Mögliche weitere Schritte

Mit dieser Präsentation setzt du ein starkes Zeichen für ein Smartphone-freies Umfeld deines Kindes. Setze auch national ein Zeichen gegen den digitalen Gruppenzwang und werde als Mitglied Teil der Bewegung - für eine Smartphone-freie Kindheit in der Schweiz.

Werde Mitglied!

www.sfks.clubdesk.com/werde_mitglied

Wir hoffen diese Präsentation hilft dir, ein Smartphone-freies Umfeld für dein Kind zu schaffen. Wir stecken viel freiwillige Arbeit in Ressourcen wie diese, aber nicht alles geht gratis. Hilf uns, mit einer Spende noch mehr Eltern zu erreichen.



*****Hinweis an den/die Referent/in: Bitte diese Folie nicht zeigen.*****

Smartphones sind eine neue Herausforderung des Elternseins



Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs eigene Smartphone?



Viele von uns sehen den negativen Einfluss von Smartphones. Dennoch besitzen viele Kinder schon früh ein eigenes Gerät.



Es ist fast unmöglich, sich dem Gruppenzwang zu entziehen, wenn das Sozialleben von Kindern am Smartphone stattfindet.

Eltern und junge Menschen haben oft das Gefühl, keine Wahl zu haben.

Alleine “nein” sagen kann sich unmöglich anfühlen



Wenn genügend Eltern sich einigen, ihrem Kind erst später ein eigenes Smartphone zu geben, verringert sich der Gruppenzwang.

Gemeinsam sind wir stark.

**Ein gemeinschaftliches Problem
erfordert gemeinschaftliches Handeln.**

**Aber warum sind Smartphones
bei Kindern/Jugendlichen eigentlich
ein Problem?**

Smartphones sind nicht einfach Telefone



Mobiltelefon

Telefonieren,
SMS senden,
Snake spielen

Taschencomputer

Das ungefilterte Internet
und unzählige Apps kämpfen
um Aufmerksamkeit und
screen time.



...und sie können gravierende Nebenwirkungen
bei Kindern haben

Einfluss auf die Gehirnentwicklung

”Benachrichtigungen, Likes und Scrollen verursachen **Dopamin-Schübe im Gehirn**. Diese **Überaktivierung** im Belohnungszentrum führt zu einer **Anhebung der Schwelle für empfundene Freude** im echten Leben und einer **schwächeren Fähigkeit zur Selbstregulierung** und dem Aufschieben von Belohnungen.“



Barbara Studer

Neurowissenschaftlerin, Mitgründerin Hirncoach AG
www.hirncoach.ch

Einfluss auf die Gehirnentwicklung

“Bei übermässiger Nutzung von Smartphones und Social Media durch Kinder und Jugendliche sind **strukturelle Veränderungen im Gehirn** nachweisbar. Frühe Entwicklungsphasen sind besonders sensibel - nicht alles lässt sich später gleich leicht nachholen. Erfahrungen in dieser Zeit prägen nachhaltig und können **langfristig einen entscheidenden Unterschied machen.**”



Barbara Studer

Neurowissenschaftlerin, Mitgründerin Hirncoach AG
www.hirncoach.ch

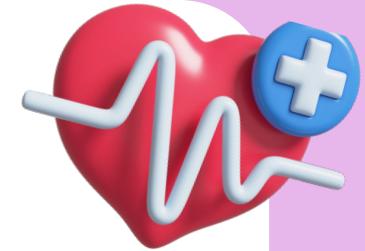


Smartphones beeinflussen Psyche, Gewicht & Schlaf

Besitzt ein Kind mit **12 Jahren** ein **eigenes Smartphone**, ist sein Risiko ...

- ...für Depressionen um ~30%
- ...für Übergewicht um ~40%
- ...für Schlafdefizit um ~60%

erhöht, im **Vergleich zu einem gleichaltrigen Kind ohne Smartphone.***



* Vergleichsstudie mit 10'500 Kindern, publiziert Ende 2025



Ran Barzilay
MD, PhD, Psychiater Youth Suicide
Children's Hospital of Philadelphia

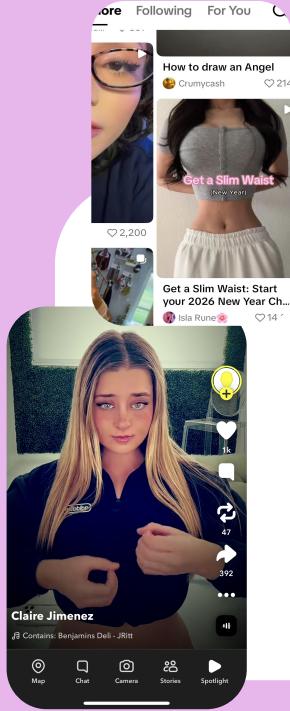
Ablenkung durch ein Smartphone kostet Lernzeit



Nach einer **einzigsten Ablenkung** durch das Smartphone kann es bis zu **23 Minuten** dauern, bis man sich wieder konzentrieren kann. Mehrere **Ablenkungen summieren sich**: Die meisten Schüler und Studenten erreichen tiefe Konzentration gar nicht.



Gloria Mark
Department of Informatics
University of California



Testaccount als 13-Jähriger

“Sekunden auf TikTok und Snapchat und der Algorithmus serviert Pornografie. Kinder suchen das in der Regel nicht, die **Plattformen pushen es**.”

83% aller Jugendlichen werden monatlich mit verstörenden und unangemessenen Inhalten konfrontiert.”

Inhalte sind Screenshots von Kinderkonten (13 Jahre) oder frei zugänglich.

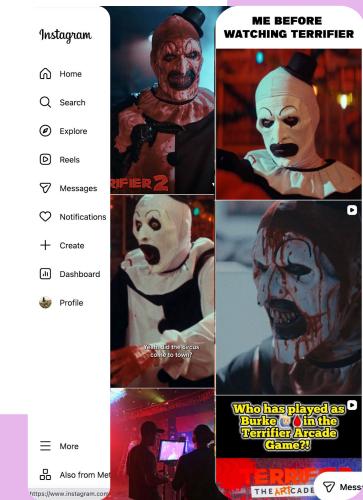
Statistik von JIM, 2025

Snapchat



David Murdoch
Medienpädagoge
Gründer PixelKäse

Instagram



Digitale Geräte sind ein komplexes Thema

Die Herausforderungen sind vielschichtig.

Einfache, allgemeingültige Lösungen gibt es leider nicht.

Jede Familie ist verschieden, jedes Kind ist anders.

Und doch:

Ein gemeinsames Vorgehen kann vieles vereinfachen!



Mögliche Lösungsansätze

- Vereinbarung mit gleichgesinnten Eltern zur verzögerten Einführung
- “Altmodisches” Mobiltelefon ohne Internetzugang bis 14
- Eigenes Smartphone frühestens mit 14 Jahren
- Eigene Konten bei Sozialen Medien frühestens mit 16 Jahren
- Internet- und Chat-Zugang über einen gemeinsamen Familiencomputer
- Leihtelefon für die Familie
- etc.

Smartphone



Social Media



Simples Mobiltelefon



Familiencomputer



Also sagen wir gemeinsam “später!”

So verringern wir den Gruppenzwang und geben unseren Kindern die Chance auf eine Kindheit ohne Ablenkung – frei von altersunangemessenen Inhalten und Algorithmen.



Technologie bietet enorme Vorteile. Junge Menschen sollen diese Möglichkeiten nutzen können – wenn sie bereit sind und es sicher ist.

**Ein Schritt für die Kindheit,
nicht gegen Technologie.**

Mögliche gemeinsame Lösungen

1

Freiwilliger,
Schweizweiter
Elternpakt



2

Eigene
Vereinbarung(en)
innerhalb
Klasse/Verein.



3

Unverbindlich
besprechen, was uns
eigentlich wichtig ist.
Danach Folgetreffen
vereinbaren.

Fragen in die Runde

Was sind deine
grössten
Bedenken
hinsichtlich
des ersten
Smartphones?

Wie steht's mit dem
Übergang zu
eigenen Konten bei
Sozialen Medien?

Was hältst du vom
Elternpakt? Hast du
Bedenken
diesbezüglich?

Was könnten wir noch tun, um unseren
Kindern in dieser Angelegenheit zu helfen?

Vernetze dich mit anderen
Eltern in der Chatgruppe
(nach Kanton aufgeteilt):



**Infos,
Tipps und
Ressourcen:**



Anhang



Hinweis an den/die Referent/in: Diese Folie nur bei passender Stimmung zeigen.



KI simuliert Intimität

“Jugendliche bekommen von KI-Begleitern und KI-Chatbots **bedingungslose Zuwendung** und Bestätigung. KI bietet den perfekten Rückzugsraum vom Performance-Druck auf Social Media. Diese **simulierte Intimität** lässt aber genau die sozialen **Fähigkeiten verkümmern**, die für Beziehungen in der realen Welt nötig sind.”



David Murdoch
Medienpädagoge
Gründer PixelKäse

