NETZWERKTREFFEN FRÜHE KINDHEIT

Kleine Kinder, grosse Medienwelt

Orientierung, Beziehung und gute Routinen im digitalen Familienalltag

Speicher & Trogen · 3. November 2026

Benjamin Hanimann · Witzelfitz Consulting GmbH

Den Rahmen setzen die Eltern.

Auswählen. Begleiten. Vorleben.

Kleine Kinder müssen Medien noch nicht allein steuern.

SCHWEIZER STUDIE · SWIPE 2025

Medien gehören zum Familienalltag.

Hörgeschichten sind nicht dasselbe wie Videos.

Eltern nutzen Medien auch zur Entlastung.

Entscheidend: den Einsatz bewusst gestalten.

[1] Schmid et al. (2025) · 4’173 befragte Eltern · Kinder 0–5 Jahre

Nicht nur wie viel.
Auch was und mit wem.

Gemeinsame Nutzung war mit besseren kognitiven Ergebnissen verbunden.

Auswählen. Mitschauen. Darüber reden.

[2] Mallawaarachchi et al. (2024) · 100 Studien · Zusammenhänge, kein Kausalbeweis

Das eigene Handy gehört mit ins Bild.

Elterliche Gerätenutzung beim Kind hing mit ungünstigeren Entwicklungswerten zusammen.

Beim Spielen und Essen: bewusst ungeteilte Aufmerksamkeit.

[3] Toledo-Vargas et al. (2025) · 21 Studien · kleine Zusammenhänge, kein Kausalbeweis

Eltern können etwas verändern.

Elternprogramme zeigten kleine Verbesserungen bei sozial-emotionalen und Verhaltensproblemen.

Kleine Ziele. Klare Absprachen. Alternativen üben.

[4] Machell et al. (2026) · 10 randomisierte Studien · methodisch begrenzte Evidenz

EIN PRAXISBEISPIEL

Mara, 3 Jahre

Beim Anziehen läuft ein Video.
Beim Ausschalten weint sie.

Welche Begleitung braucht sie jetzt?

Eltern gestalten den Übergang.

Vorher

Inhalt auswählen und das Ende ankündigen.

Dabei

Gemeinsam beenden. Gefühle auffangen.

Danach

An ein Lied, ein Bilderbuch oder Bewegung anknüpfen.

Verantwortung heisst
nicht Perfektion.

Entlastung ist legitim.

Begleitung bleibt Aufgabe der Erwachsenen.

Lieber eine machbare Regel leben
als zehn perfekte Regeln aufstellen.

Was lebe ich vor?

Was wähle ich aus?

Was begleite ich?

Was machen wir ab morgen anders?

Benjamin Hanimann · hello@witzelfitz-consulting.ch

Quellen zur Einordnung

Geprüft am 3. November 2026 · Quellenlinks sind anklickbar

[1] Schmid et al. (2025) · SWIPE

Digital Media Use in 0–5 Year-Old Children in Switzerland.
doi.org/10.5334/spo.89

[2] Mallawaarachchi et al. (2024) · Systematische Übersicht

Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes. JAMA Pediatrics.
doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620

[3] Toledo-Vargas et al. (2025) · Meta-Analyse

Parental Technology Use in a Child’s Presence and Health and Development in the Early Years. JAMA Pediatrics.
doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0682

[4] Machell et al. (2026) · Systematische Übersicht / Meta-Analyse

Effect of parent-focused interventions for screen use on developmental outcomes in young children. IJBNPA.
doi.org/10.1186/s12966-026-01919-8