



Bildschirmnutzung Frühe Kindheit

Haltungspapier

Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik

Januar 2026

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Einleitung und Problemstellung | 3 |
| 2 | Ressourcenorientierte Empfehlungen für den Alltag | 3 |
| 3 | Elterliche Mediennutzung und sichere Bindung | 4 |
| 4 | Chancen, Risiken und Potenziale | 4 |
| 4.1 | Chancen und Potenziale | 4 |
| 4.2 | Risiken und Herausforderungen | 4 |
| 5 | Ergänzende Richtwerte zu Altersangaben | 5 |
| 6 | Neuronale Entwicklung und wissenschaftlicher Hintergrund | 5 |
| 7 | Spezielle Hinweise und Stärkung für Eltern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien | 6 |
| 8 | Haltung der Berner Gesundheit | 6 |
| | Quellenverzeichnis | 7 |

1 Einleitung und Problemstellung

Die frühe Kindheit ist eine besonders sensible Entwicklungsphase, in der Bindung, Sprache, Bewegung und sozio-emotionale Kompetenzen intensiv gebildet werden. Digitale Medien wie Smartphone, Tablet oder Fernsehen begleiten heute die Familien von Anfang an. Unterschiedliche Lebenslagen und Alltagswirklichkeiten erfordern flexible Tipps statt starrer Regeln. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der elterlichen Kompetenzen und das gegenseitige Vertrauen in den Familienalltag.

Laut dem neuen Orientierungsrahmen von *alliance enfance* (2025) sind digitale Medien fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und wirken sich auf ihre Bildung ambivalent aus – sie können sowohl förderlich als auch hinderlich sein. Daher ist es zentral, dass Kinder frühzeitig lernen, digitale Medien reflektiert und verantwortungsvoll zu nutzen. Das setzt voraus, dass Erwachsene über eigene digitale Kompetenzen verfügen und sich aktiv damit auseinandersetzen, welche Bedeutung digitale Medien im Alltag von Kindern haben, wie sie kreative Lernprozesse anregen können und wie Kinder zu einem sicheren Umgang damit befähigt werden.

2 Ressourcenorientierte Empfehlungen für den Alltag

- Gemeinsame Zeit, Dialog, Bewegung und spielerisches Erleben bilden das Fundament der Entwicklung in den ersten Lebensjahren.
- Digitale Medien können Alltag und Erziehung unterstützen, etwa durch Inspiration, Wissen, soziale Kontakte oder Zugang zu hilfreichen Informationen.
- Die Auswahl und Nutzung von digitalen Inhalten sollte stets begleitet, bewusst und dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend erfolgen.
- Rituale wie handyfreie Essenszeiten oder abendliche Vorlese Momente schenken Kindern Sicherheit und fördern Verbundenheit.
- Elterliche Fürsorge drückt sich darin aus, auf die Bedürfnisse des eigenen Kindes einzugehen. Mal kann ein kurzer Medienimpuls entlasten, mal braucht es Zeit ohne Bildschirm, beides ist in Ordnung.
- Austausch mit anderen Eltern, Bezugspersonen und Fachstellen hilft, den eigenen Weg ohne Perfektionsdruck zu finden.
- Jede Familie findet eigene, lebensnahe Lösungen. Flexibilität und gegenseitiger Respekt sind wichtiger als feste Regeln.
- Kinder im Vorschulalter orientieren sich am Medienverhalten ihrer Eltern und Bezugspersonen. Sie beobachten und ahmen nach, wie in der Familie mit digitalen Geräten umgegangen wird. Ein bewusstes, reflektiertes Medienverhalten der Erwachsenen dient als positives Vorbild für die Kinder.

3 Elterliche Mediennutzung und sichere Bindung

Ein kleines Kind braucht Bezugspersonen, zu denen es Vertrauen aufbauen kann, bei denen ausreichend Zeit verfügbar ist und die als verlässlich erlebt werden. Diese sichere Bindung ist für eine gesunde Entwicklung von grosser Bedeutung.

Wenn digitale Technologien die Aufmerksamkeit der Eltern stark binden – etwa beim Durchblättern des Smartphones während der Mahlzeit, der Körperpflege des Kindes oder beim gemeinsamen Spielen – spricht man von «abwesender Anwesenheit». Der Abzug der Aufmerksamkeit der Bezugsperson kann bei kleinen Kindern zu Unruhe oder sogar Resignation führen. Die berechnete Nutzung digitaler Medien durch die Eltern sollte daher deutlich abgegrenzt sein von der Versorgung und anderen Interaktionen mit dem Kind. Wichtig ist, dass der Moment der Abwendung dem Kind angekündigt wird und in einem geeigneten Moment erfolgt.

Kinder lernen in den ersten Jahren nicht durch gezielte Wissensvermittlung, sondern durch das eigene Tun, durch Spielen, Erkunden, Spracherwerb und gemeinsame Erlebnisse mit ihren Bezugspersonen. Sie entwickeln sich ganzheitlich: mit ihrem Körper, ihren Emotionen und ihren Sinnen zugleich. Ob digitale oder gedruckte Bilderbücher. Entscheidend ist die gemeinsame, interaktive Erfahrung, nicht das Format.

Eine sichere Bindung und eine liebevolle, aufmerksame Umgebung sind der beste Schutz vor möglichen negativen Auswirkungen digitaler Medien.

4 Chancen, Risiken und Potenziale

4.1 Chancen und Potenziale

- Hochwertige, altersgerechte Bildschirmmedien können Lernimpulse setzen. Besonders für Eltern mit wenig Zugang zu anderen Fördermöglichkeiten bieten Online-Angebote Wissen und entlasten den Alltag.
- Digitale Medien ermöglichen soziale Teilhabe, etwa durch Videotelefonie oder digitale Bilderbücher, besonders wertvoll in schwierigen Wohnverhältnissen oder bei eingeschränkter Mobilität.
- Digitale Angebote unterstützen Eltern dabei, Informationen zu Entwicklungsfragen, Gesundheitsinformationen oder Aktivitäten für Kinder leichter zu finden, insbesondere, wenn Zeit oder Wissen fehlt.

4.2 Risiken und Herausforderungen

- Erhöhte Bildschirmzeiten können sich nachteilig auf die Schlafdauer und -qualität auswirken. Vor allem vor dem Schlafengehen sollten Bildschirmmedien zurückhaltend genutzt werden.
- Längere Nutzung Medien aller Art erhöht das Risiko für Bewegungsmangel und ungesundes Essverhalten. Dem natürlichen Bewegungsdrang von Kleinkindern muss Raum geboten werden.

- Passive, nicht begleitete und nicht altersgerechte Mediennutzung kann Sprachentwicklung, Konzentration und Lernen bremsen. Gemeinsames Anschauen, Interaktion und Auswahl guter Inhalte sind entscheidend, um negative Effekte zu vermeiden.
- Wenn Bildschirmmedien elterliche Zuwendung ersetzen, können sich Verhaltensauffälligkeiten und reduzierte soziale Kompetenzen zeigen. Das Risiko steigt, wenn Eltern wenig Zeit oder Ressourcen für gemeinsame Aktivitäten haben.

5 Ergänzende Richtwerte zu Altersangaben

Viele Eltern wünschen sich klare Orientierung. Einige Institutionen geben folgende Richtwerte als Anhaltspunkte, betonen aber, dass sie flexibel anzuwenden sind:

| Institution | Empfehlung Bildschirmzeit Vorschulalter |
|-----------------------------------|--|
| WHO (2019) | Unter 2 Jahren: keine Bildschirmzeit ausser Videotelefonie; ab 2 Jahren: max. 1 Stunde pro Tag, gemeinsam und begleitet. Obergrenze, nicht Zielwert. |
| Schweizer Fachinstitutionen | Für Kinder unter 2 keine passive Bildschirmzeit; Mediennutzung immer begleitet und mit Schwerpunkt Bewegung & Dialog. |
| Pro Juventute / Jugend und Medien | Altersgerechte Inhalte, elterliche Begleitung, bildschirmfreie Essenszeiten und abendliche Vorlese Momente. Keine festen Zeitvorgaben, Qualität und verlässliche Alltagsroutine stehen im Vordergrund. |

6 Neuronale Entwicklung und wissenschaftlicher Hintergrund

Die frühe Kindheit (0–3 Jahre) ist für die neuronale Entwicklung entscheidend. Stimulation durch reale Interaktionen, Anregung der Sinne, Bewegung und Dialog fördern Synapsenbildung und kognitive Entwicklung.

Die Forschung zeigt, dass die Auswirkungen von Bildschirmzeit stark von mehreren Faktoren abhängen: vom Alter des Kindes (je jünger, desto wichtiger ist persönliche Interaktion), von der Dauer der Nutzung, von der Art der Begleitung (gemeinsame Nutzung ist günstiger als passive Nutzung) und vom Kontext im Familienalltag. Negative Effekte treten vor allem bei häufiger, unbegleiteter Nutzung auf. Positiv wirken gemeinsame, interaktive Medienerlebnisse, bei denen Eltern begleiten, erklären und Alternativen fördern.

Die aktuelle Befundlage ist noch lückenhaft und teilweise widersprüchlich. Es geht daher nicht um pauschale Verbote, sondern darum, Medien bewusst und reflektiert in den Familienalltag einzubinden.

7 Spezielle Hinweise und Stärkung für Eltern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien

- Viele Eltern erleben Zeitstress und haben weniger Unterstützung oder Wissen über die besten Methoden bei der Medienerziehung. Digitale Angebote können manchmal helfen, Pausen zu schaffen oder das Kind altersgerecht zu beschäftigen.
- Es gibt kostenfreie, gute digitale Angebote, die Lerninhalte transportieren, wie interaktive Bilderbuch-Apps, Vorleseangebote öffentlicher Bibliotheken und Elterninformationen von Familienzentren. Ein wacher, kritischer Geist ist jedoch unerlässlich, um ungeeignete Produkte zu meiden, die durch allgegenwärtiges Marketing angepriesen werden.
- Niedrigschwellige Hilfen und Empfehlungen sind besonders wichtig. Familien verdienen Unterstützung durch Politik, Gemeinden, Kitas und Fachkräfte, ohne Vorwürfe, sondern mit Wertschätzung für ihren herausfordernden Alltag.
- Die Suche nach einem ausgewogenen Umgang bildet den roten Faden: Es geht darum, vielfältige Aktivitäten abseits von Bildschirmen zu fördern und digitale Medien nur punktuell und dem Alter angemessen einzusetzen. Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern das Finden eines guten Gleichgewichts. Kurze Bildschirmphasen sind an sich nicht problematisch, solange insgesamt genügend Zeit für vielfältige, gemeinsame Aktivitäten ohne Bildschirm bleibt.
- Empfehlenswert ist der Austausch mit anderen Eltern, Erziehenden, Kitamitarbeitenden oder Kinderärzt:innen bei Unsicherheiten.

8 Haltung der Berner Gesundheit

Im Mittelpunkt stehen Eltern und Kinder – ihr Alltag, ihre Bedürfnisse und ihre Ressourcen. Digitale Medien sind Teil der modernen Lebenswelt und können gezielt unterstützend wirken, wenn sie bewusst und gemeinsam genutzt werden. Es gibt keinen perfekten Umgang, sondern vielmehr Vielfalt, Offenheit und die Stärkung elterlicher Kompetenzen.

Die Medienerziehung ist eine gemeinsame Aufgabe von Fachleuten der frühen Kindheit und Eltern, bei der gegenseitiges Vertrauen, Wertschätzung und die Anerkennung der Alltagsrealitäten unterschiedlicher Familien eine zentrale Rolle spielen.

Damit Kinder früh einen sicheren, kreativen und reflektierten Umgang mit digitalen Medien entwickeln können, brauchen sie erwachsene Bezugspersonen, die über ausreichende

digitale Kompetenzen verfügen und sich bewusst damit auseinandersetzen, welche Bedeutung Medien für Kinder haben und wie sie deren Lebenswelten durchdringen.

In unserer Haltung anerkennen wir die Vielfalt familiärer Kontexte und bewerten unterschiedliche Lebensrealitäten nicht. In der direkten Arbeit mit Eltern knüpfen wir an ihre vorhandenen Ressourcen an, stärken ihre Selbstwirksamkeit und regen sie zur Reflexion über Mediennutzung und Alltagsgestaltung an. Dabei steht die gesunde Entwicklung der Kleinkinder im Sinne des Orientierungsrahmens für Bildung und Betreuung im Zentrum. Wir geben Richtwerte primär dann als Orientierung ab, wenn sie von den Eltern gewünscht werden und in einen begleiteten Dialog eingebettet sind. In diesem Dialog berücksichtigen wir den spezifischen Kontext der Familie und nehmen Chancen und Risiken der Mediennutzung gemeinsam in den Blick. Denn solche Richtwerte können einerseits entlastend wirken, andererseits aber auch Stress verursachen, wenn sie im Alltag nicht eingehalten werden können.

Quellenverzeichnis

ADELE⁺-Studie. (2020). Medienumgang von Kindern im Vorschulalter (4–6 Jahre) – Chancen und Risiken für die Gesundheit. Bundesamt für Statistik (BFS) / Observatorium Suisse.

Alliance Enfance. (2023). Digitale Medien in der Frühen Kindheit. Infofeed News aus der Wissenschaft.

Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht November 2022.

GAIMH – Gesellschaft für Ausbildung in Psychoanalytische Entwicklungspsychologie, Psychopathologie und Prävention in der frühen Kindheit. (2022). Positionspapier: Digitale Medien und frühe Kindheit – Forschungsstand, Wirkung und Empfehlungen.

Oberteufer A., (2024). Internes Handout Bereichsworkshop GPS Digitale Medien in der frühen Kindheit. Stiftung Berner Gesundheit, 30. Mai 2024.

Jugend und Medien. (2025). Plattform Jugend und Medien – Medienkompetenz und Empfehlungen. www.jugendundmedien.ch

MEKiS. (2023). Digitale Medien in Kindertagesstätten der Schweiz. MEKiSmini-Studie und Broschüre für Fachpersonen.

MIKE-Studie. (2021). Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Orientierungsrahmen für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz. (2016, 3. Auflage). Netzwerk Kinderbetreuung Schweiz und Réseau d'accueil extrafamilial.

Orientierungsrahmen für Bildung und Betreuung von Kindern. (2025, 1. Auflage). Alliance Enfance

Pro Juventute. (2024). Tipps zur Mediennutzung im Kleinkindalter. www.projuventute.ch

Schau hin! (2020). Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild. Ratgeber für Eltern und Erziehungsverantwortliche. www.schau-hin.info

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP). (2024). Empfehlungen zur Mediennutzung im Kindesalter. www.swiss-paediatrics.org

Schweizerische Gesellschaft für Psychologie (SGPsy). (2024). Stellungnahmen zur psychologischen Forschung im Kindesalter.

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, Article 1439040. <https://digitalcollection.zhaw.ch/items/37fa5126-520f-4ee7-8052-5ea44f247554>

SWIPE-Studie. (2025). Swiss Study on Preschool Screen Exposure. UPK Basel und Schweizer Hochschulen. <https://jugendundmedien.ch/blog-und-aktuelles/mediennutzung-von-vorschul-kindern-in-der-schweiz-resultate-der-swipe-studie>

Wertfein, S. & Wildgruber, A. (2022). Medienerziehung im Dialog – Nachhaltige digitale Bildung als gemeinsame Aufgabe von Kita und Familie. Fachbuch. kopaed Verlag.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (2024). Medienkompetenz – Erkenntnisse und Empfehlungen. www.zhaw.ch