

## Medienkompetenz als Schutzfaktor: Aktuelle Hilfsmittel und Massnahmen in Familie und Schule

Zürich / 9.10.2025

Die Nutzung von Medien beeinflusst die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung in vielfältiger Weise – sie birgt einerseits spezifische Risiken, etwa im Hinblick auf Medienkonsum, Schlafverhalten, Bewegung oder psychische Belastungen, bietet andererseits aber auch Chancen für die Gesundheitsförderung. Angesichts der komplexen Wechselwirkungen zwischen dem digitalen Alltag und dem Wohlbefinden ist es zentral, insbesondere Kinder und Jugendliche in der Entwicklung von Medienkompetenz zu unterstützen. Ein kompetenter, kontrollierter und reflektierter Umgang mit digitalen Medien bringt gesundheitliche Vorteile. Kinder und Jugendliche wachsen mit einem sich schnell verändernden und sehr vielfältigen digitalen Alltag auf. Bereits 71% aller Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren nutzten laut [JAMES-Studie](#) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften im Jahr 2022 KI. Die Stärkung von Medienkompetenzen unter Kinder und Jugendlichen stellt Fachpersonen vor stetig neue Fragen bezüglich Informationskompetenz, Datenrisiken und psychische Gesundheit.

Wie gesunde Mediennutzung im Alltag aussieht, wird aktuell in vielen gesellschaftlichen Bereichen diskutiert. Die Frage danach, wie viel Medienzeit in welchem Alter vernünftig ist, beschäftigt alle Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen gleichermaßen. Der aktualisierte Leitfaden [«Medienkompetenz»](#) unterstützt Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen darin, Kinder und Jugendliche aktiv im Medienalltag zu begleiten, um sie zu einem sicheren Umgang mit digitalen Medien zu befähigen. Die Empfehlungen wurden gemeinsam von der Nationalen Plattform zur Förderung von Medienkompetenz und der ZHAW herausgegeben. Elternbildnerinnen können als Grundlage für den Erfahrungsaustausch und das Gespräch über Mediennutzung am Familientisch auf das Moderationsset von Femmes-Tische zurückgreifen. Unter dem Titel «Umgang mit digitalen Medien in der Familie» eignen sich die Unterlagen für den Informationsaustausch in unterschiedlichen Kulturen und die Bestärkung von Eltern in Ihrer Vorbildrolle.

Die Diskussion um klare Regeln für die Nutzung privater Mobilgeräte an Schweizer Schulen hat zu konkreten Massnahmen geführt. Die Kantone der Romandie und das Tessin koordinierten aufgrund der zunehmenden Sorgen um die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler einheitliche Regeln. Die Interkantonale Konferenz der öffentlichen Bildung der Westschweiz und des Tessins (CIIP) veröffentlichte eine gemeinsame Position mit grundsätzlichen Regulierungen an Schulen. In der Deutschschweiz starteten die Kantone Aargau und Nidwalden ins neue Schuljahr mit einheitlichen Richtlinien für die private Nutzung von Handys, Tablets und Smartwatches an Grundschulen. Schulen in Kantonen, in welchen keine einheitlichen Regeln vorgegeben werden, können das [Faktenblatt «Smartphone-Regelung an Schulen»](#) des Dachverbands der Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) als wertvolle Orientierungshilfe nutzen.

Viele Kantone setzen implizit bereits Prävention und Kampagnen zum verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien im Rahmen der Gesundheitsförderung oder Suchtprävention um. Der Kanton Wallis hat beispielsweise bereits seit 2023 eine kantonale Strategie zur Bildung von Medienkompetenz lanciert. Neu erweiterte auch der Kanton Thurgau seine Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2026-2029 mit dem expliziten Schwerpunkt «Digitale Medien».