Kindheit im Wandel

Ein Kompass für die frühe Begleitung von Kindern

Oskar Jenni
Abteilung Entwicklungspädiatrie



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH
Das Spital der
Eleonorenstiftung

Zürcher
Longitudinal
Studien

Universität
Zürich[UZH]

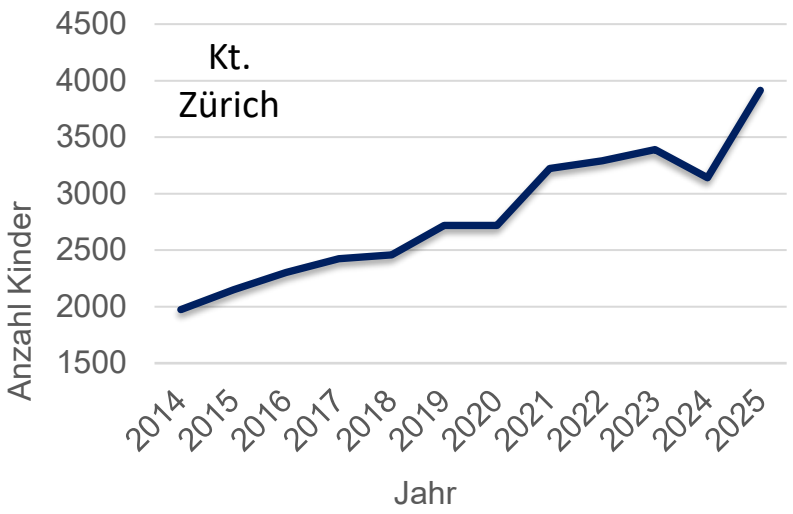
Vernetzungstreffen Frühe Kindheit,
2. November 2026, Schaan

Kindheit im Wandel

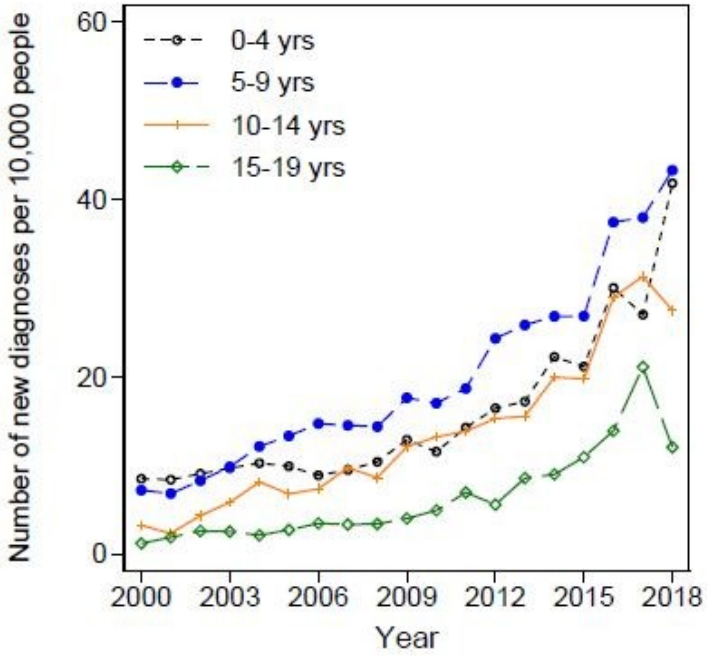


Kindheit im Wandel

Zunahme von Entwicklungsauffälligkeiten



Sonderpädagogische Massnahmen 0-4 Jahre, Zürich



Autismus Diagnosen, UK

Jenni und von Rhein, unpubliziert, 2026

Nions et al., *The Lancet Regional Health,* 2023

Kindheit im Wandel



Auswirkungen von Bildschirmzeit

	−	=	+
Schlaf	39	47	0
Körperliche Gesundheit	17	18	5
Kognition	25	40	2
Lerneffizienz	17	34	12
Sprache	60	81	20
Motorik	4	15	2
Sozio-emotionale Entwicklung	29	24	1
Soziale Interaktion	25	6	3
Gesamt-Entwicklung	9	3	1
Gesamt	**225**	**268**	**46**

Alter von 0-3

- Was erlebt das Kind noch ausserhalb der Medienzeit?
- Was macht es genau mit den Medien?

Sticca et al., Comp Human Behav, 2025

– unerwünschter Zusammenhang = kein Zusammenhang + erwünschter Zusammenhang

marie meierhofer institut für das kind
assoziiertes institut der universität zürich

mmi für das KIND

Entwicklungsorientierte Empfehlungen **1**

Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit



Warum ist ein guter Umgang mit Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit so wichtig? Bildschirmmedien* sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – auch junge Kinder kommen damit in Berührung [1]. Die Frühe Kindheit ist jedoch eine besonders sensible Phase: In ihr werden wichtige Grundlagen für die emotionale, soziale, sprachliche, motorische und kognitive Entwicklung gelegt[2]. Zu viel oder ungünstig eingesetzte Mediennutzung kann die Entwicklung der Kinder beeinträchtigen – etwa durch schlechteren Schlaf oder gestörten Austausch mit Bezugspersonen. Gleichzeitig bieten Bildschirmmedien auch Chancen, z. B. zum Lernen oder zur Aufrechterhaltung von Beziehungen auf Distanz[3].

* Diese Empfehlungen konzentrieren sich auf den Umgang mit Bildschirmmedien wie beispielsweise Smartphones, Tablets, TV und Computer. Sie decken andere digitale Medien, die zum Beispiel Audio ermöglichen (Hörspielboxen, Streaming-Plattformen, Radio, CD) nicht ab.

Die Empfehlungen im Überblick

Empfehlung 1
Grenzen setzen bei der Bildschirmzeit
Weniger ist mehr! Zu viel Bildschirmzeit beeinträchtigt Schlaf, Aufmerksamkeit, Beziehungen und Bewegung.

Empfehlung 2
Medienfreie Orte und Situationen definieren
Medien sollten nicht zur Beruhigung, während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafen eingesetzt werden.

Empfehlung 3
Vielfältige Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen – mit und ohne Bildschirmmedien
Die reale Welt ist das wichtigste Lernfeld: Bewegung, Spiel, Sprache und soziale Beziehungen sollten den Grossteil der kindlichen Erfahrungen ausmachen. Virtuelle Medien können diese realen Erfahrungen allenfalls ergänzen, sollten sie aber keinesfalls ersetzen.

Empfehlung 4
Mediennutzung begleiten und darüber sprechen
Gemeinsame Bildschirmzeit und der Austausch über Inhalte stärken die Beziehung und das Lernen. Kinder brauchen den Austausch mit Bezugspersonen, um Inhalte zu verstehen.

Empfehlung 5
Kindern nur altersgerechte Inhalte anbieten
Medieninhalte sollen ruhig, klar und gewaltfrei sein. Nicht alles, was kindlich wirkt, ist geeignet.

Empfehlung 6
Den eigenen Medienkonsum in Anwesenheit von Kindern reduzieren
Kinder orientieren sich am Medienkonsum der Erwachsenen. Häufige Smartphone-, Computer- oder TV-Nutzung stört gemeinsame Momente. Laufende Bildschirme im Hintergrund setzen Kinder oft unbemerkt ungeeigneten Inhalten aus.

www.mmi.ch/empfehlungen

marie meierhofer institut für das kind
assoziiertes institut der universität zürich

mmi für das KIND

Evidence Brief **9**

Wissenschaft und Grundlagen für die Praxis

Bildschirm an – Entwicklung aus? Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung

Relevanz

Frühe Kindheit im digitalen Zeitalter

Bildschirmmedien sind heute allgegenwärtig – auch im Leben junger Kinder. Doch gerade in der Frühen Kindheit, einer besonders sensiblen Phase der Entwicklung, fragen sich viele Eltern und Fachpersonen: Wie wirken sich Bildschirmmedien auf Kinder aus?
Mit unserer Studie wollten wir eine Übersicht des aktuellen Wissensstandes zusammenstellen.

Methodik

So haben wir geforscht

Für unsere Übersichtsarbeit haben wir 158 wissenschaftliche Studien ausgewertet, die zwischen 2007 (Markteinführung iPhone) und 2024 erschienen sind. Alle befassen sich mit der Wirkung von Bildschirmmedien auf Kinder im Alter von null bis drei Jahren.
Wir haben uns dabei verschiedene Entwicklungsbereiche angeschaut – zum Beispiel Schlaf, körperliche Gesundheit, Lernen, Sprache, Motorik sowie soziale und emotionale Fähigkeiten. In der Auswertung wurde auch die Aussagekraft der jeweiligen Studien berücksichtigt.



Im Rahmen der KiDiM (Kinder und Digitale Medien)-Studie wurde eine systematische Literaturübersicht über 158 Studien von 2007 bis 2024 zu den Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung erstellt.



Kooperationspartner
HfH

Förderer
ERNST GÖHNER STIFTUNG
JUGEND UND MEDIEN
MAIORES STIFTUNG VADUZ
manawa FOUNDATION

www.mmi.ch/evidencebriefs

Bildschirmzeit
Ausdruck von elterlichem Stress

Computers in Human Behavior 152 (2024) 108057

Contents lists available at ScienceDirect

Computers in Human Behavior

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh



Check for updates

Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood

Valérie Brauchli [a,b,*], Fabio Sticca [a,c,1], Peter Edelsbrunner [d], Agnes von Wyl [e], Patricia Lannen [a,1]

[a] Marie Meierhofer Children's Institute, Associated Institute of the University of Zurich, Pfingstweidstrasse 16, 8005, Zurich, Switzerland
[b] University of Zurich, Binzmuehlestrasse 14, 8050, Zurich, Switzerland
[c] University of Teacher Education in Special Needs, Schaffhauserstrasse 239, 8050, Zurich, Switzerland
[d] ETH Zurich, Clausiusstrasse 59, 8092, Zurich, Switzerland
[e] Zurich University of Applied Sciences, Pfingstweidstrasse 96, 8005, Zurich, Switzerland

KiDiM kinder und digitale medien coach

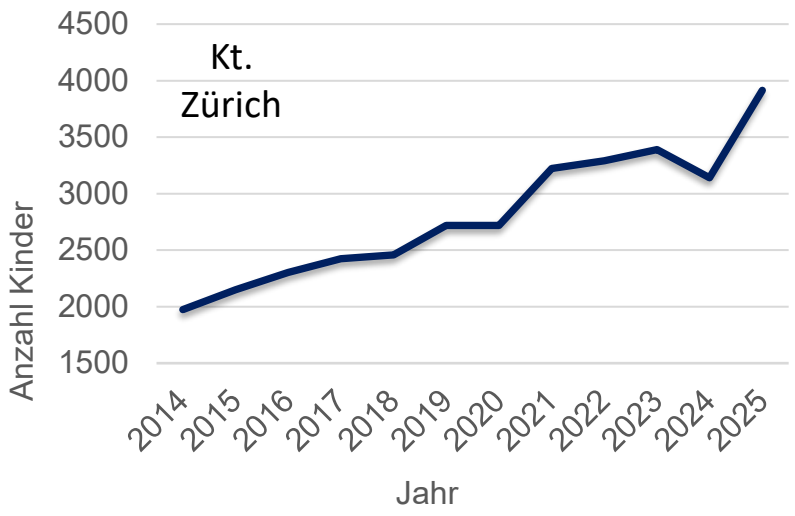
- Unterstützt Familien im Alltag im Umgang mit digitalen Medien
- 1-2 Tipps & Informationen/Woche via WhatsApp
- Ab Februar 2027, in 8 Sprachen erhältlich

Teilnehmen oder mehr Informationen?

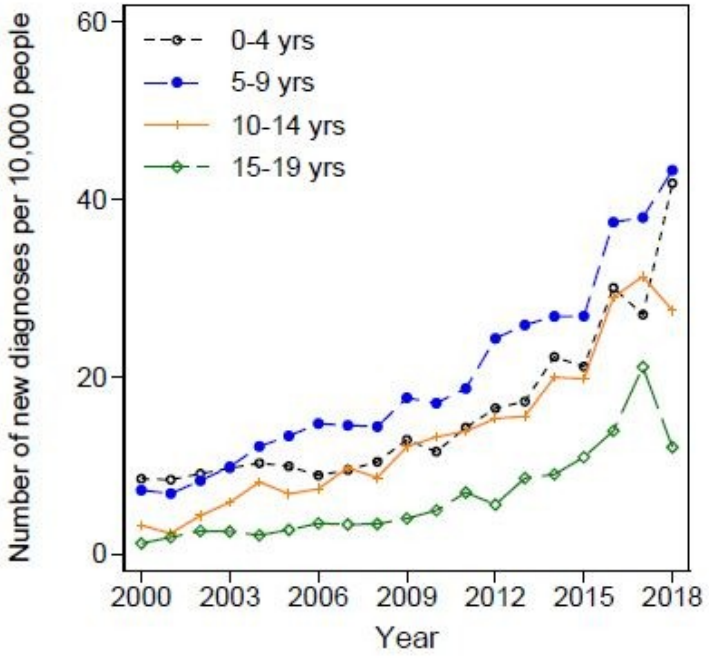
044 205 52 20
raquel.pazcastro@mmi.ch

Entwicklungsauffälligkeiten

Zunahme seit ~ 2010



Sonderpädagogische Massnahmen 0-4 Jahre, Zürich



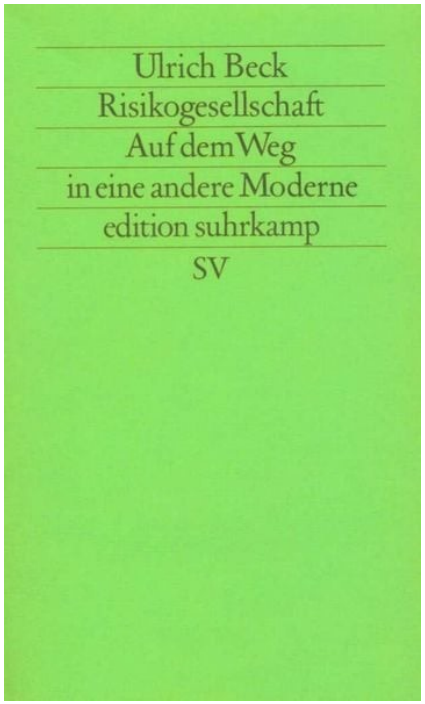
Autismus Diagnosen, UK

Jenni und von Rhein, unpubliziert, 2026

Nions et al., *The Lancet Regional Health,* 2023

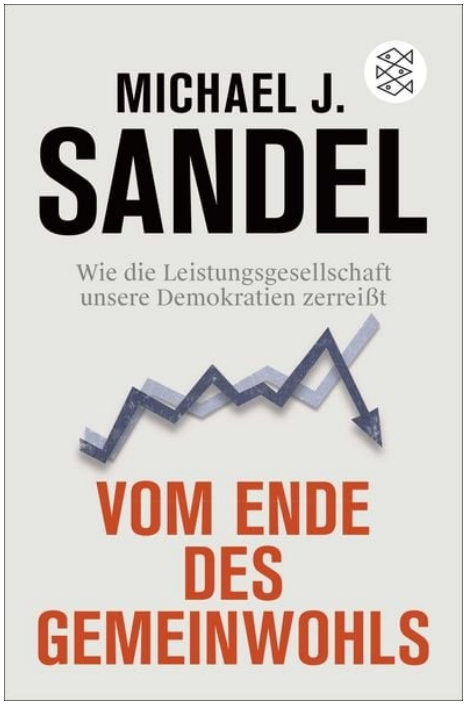
Die Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigerter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus









Ulrich Beck
1986

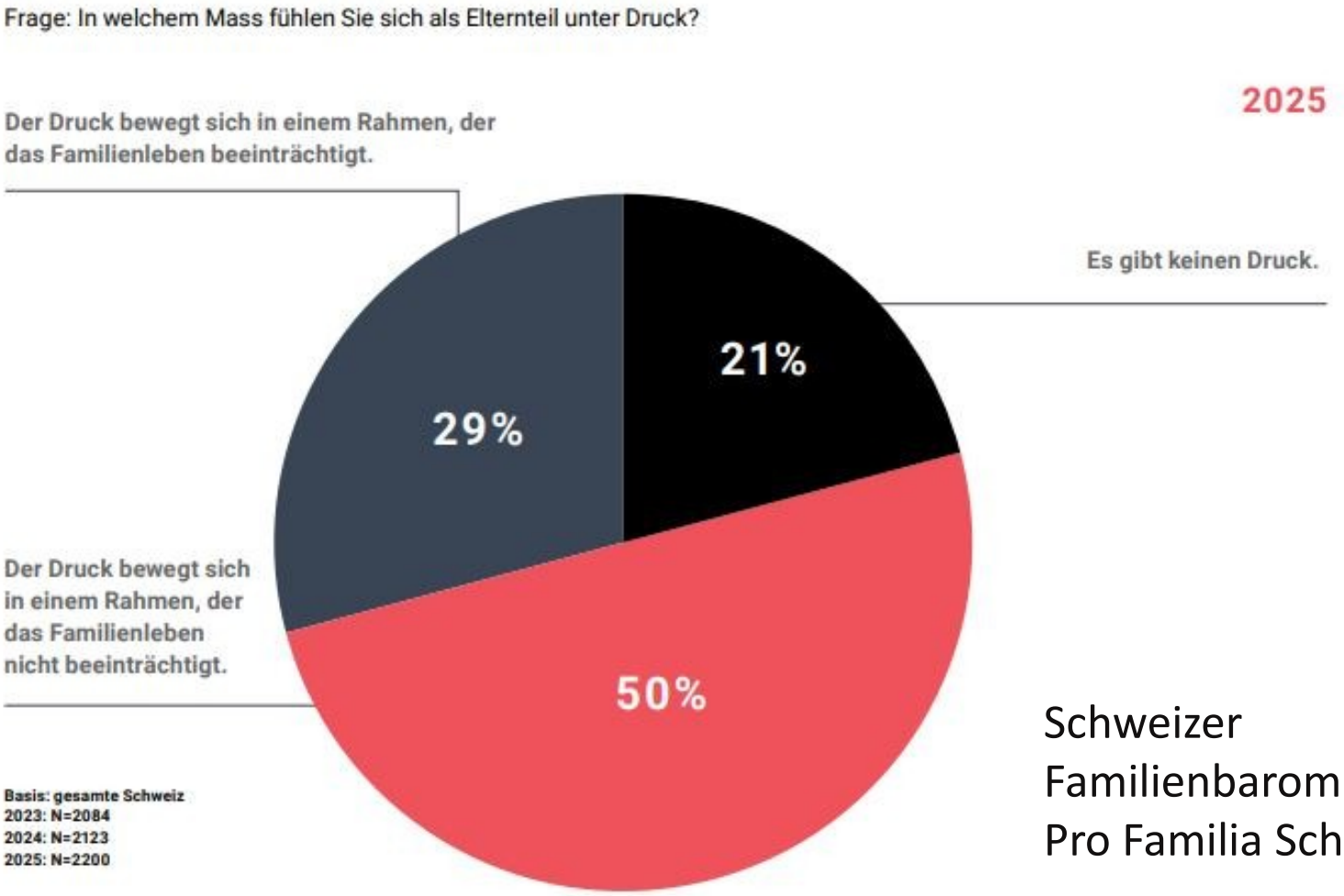
Hartmut
Rosa
2005

Andreas
Reckwitz
2017

Michael
Sandel
2023

Die wichtigsten Gesellschaftsanalysen der Spätmoderne

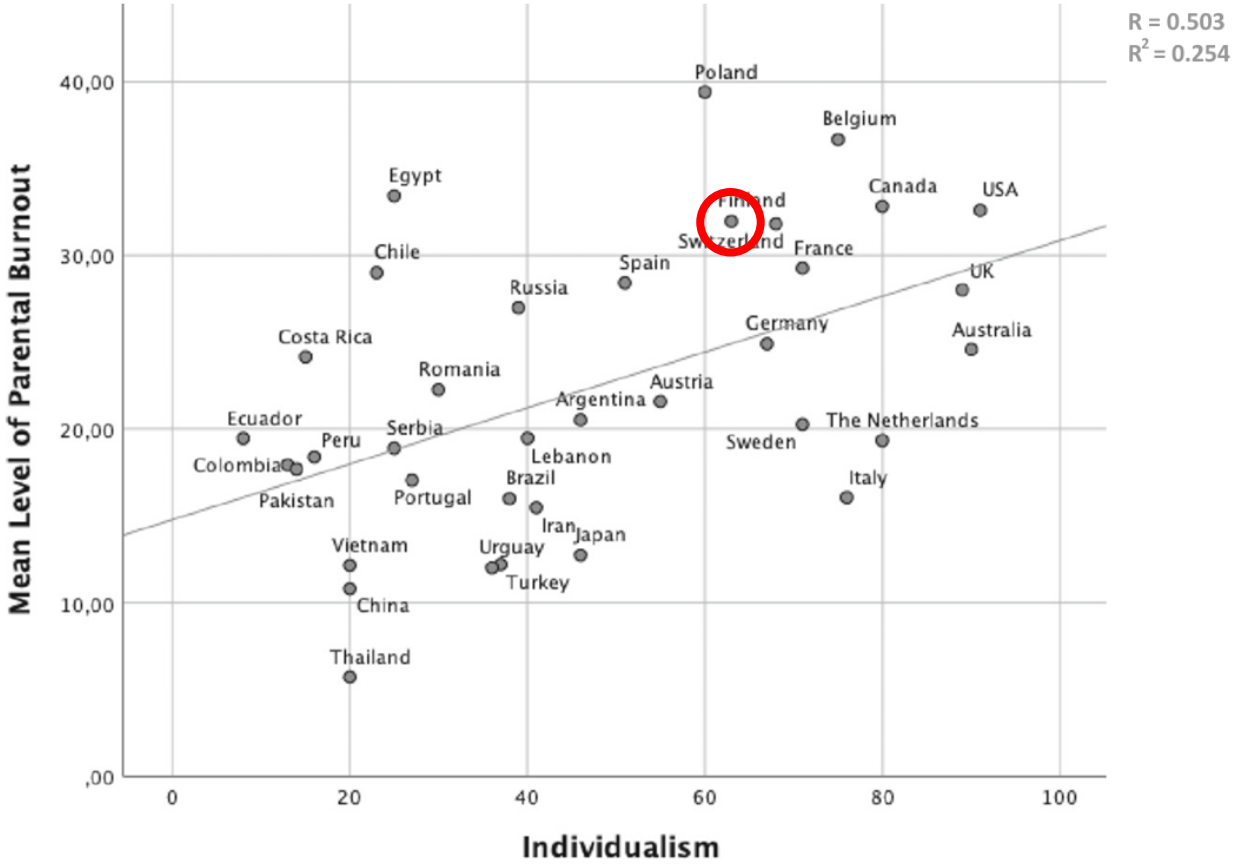
Eltern unter Druck



Schweizer Familienbarometer 2025, Pro Familia Schweiz

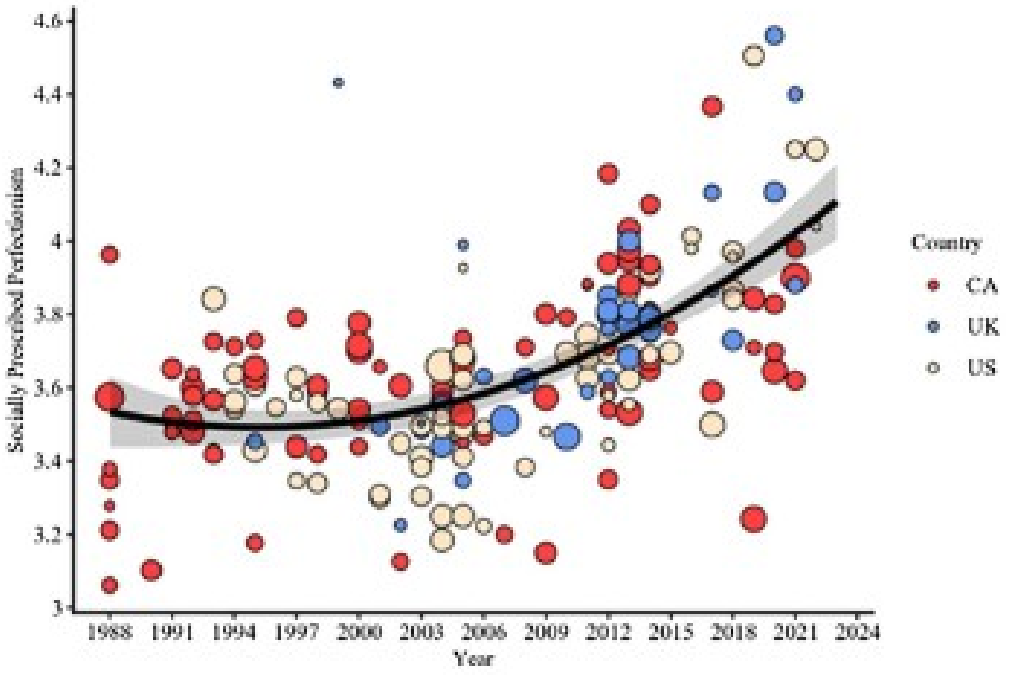
Übersteigerter Individualismus

Druck auf die Eltern



Roskam et al., Affective Science, 2021

Überzogene Leistungsorientierung
Perfektionismusdruck



Meta-Analyse (1988 bis 2024)
Curran & Hill, *Psych Bulletin*, 2026

Die Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigerter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
2. **Globale Unsicherheiten** wie Krieg, politische und technologische Umbrüche, Klimakrise

Die Gründe für die Krise

Unsichere Welt: Gesellschaftliche Verlustangst

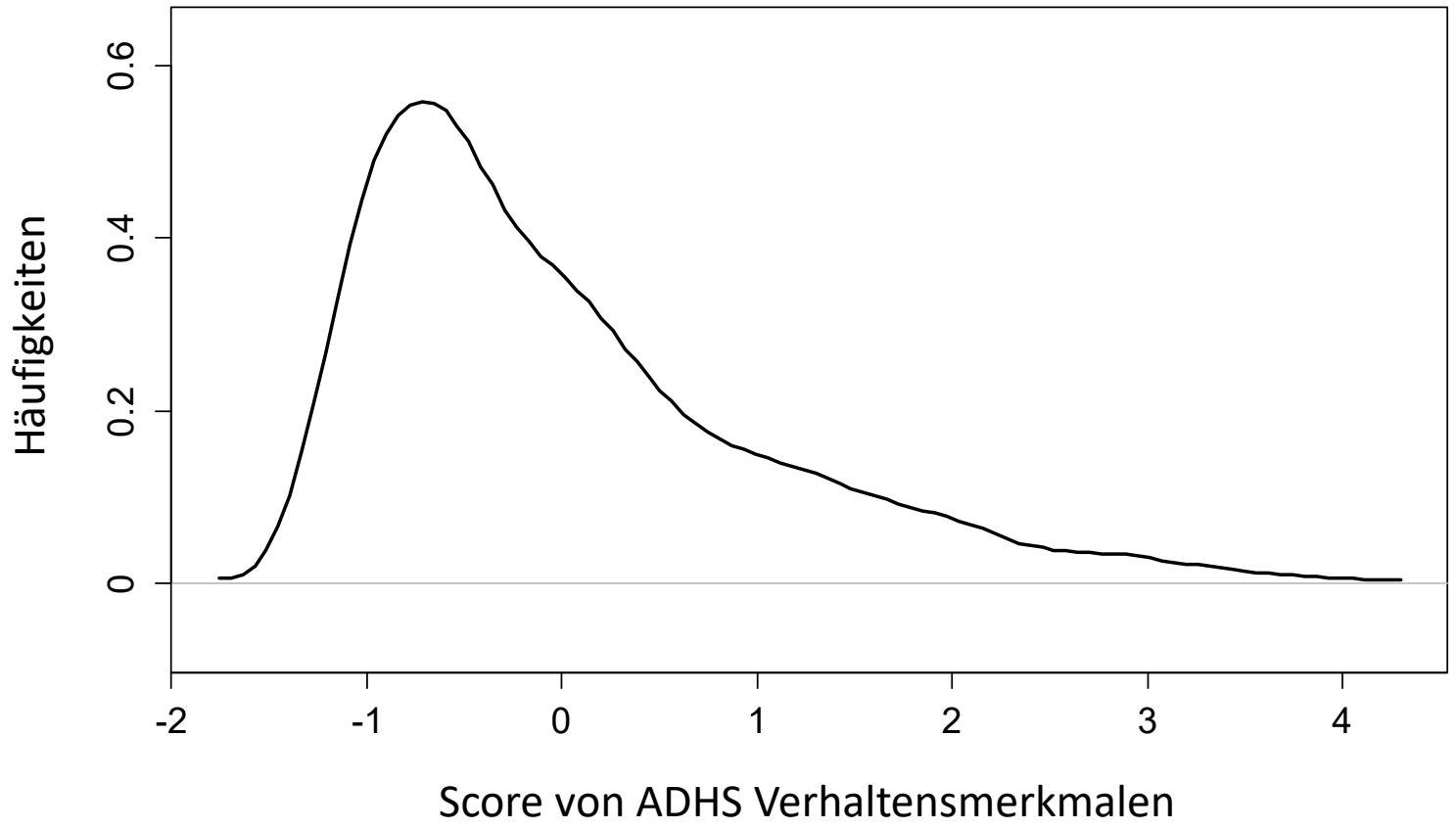


Die Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigerter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
2. **Globale Unsicherheiten** wie Krieg, politische und technologische Umbrüche, Klimakrise
3. **Wandel in der Wahrnehmung:** Mehr Wissen, mehr Informationen, mehr Sensibilität, mehr Angebote und mehr Diagnosen

Entwicklungs- und Verhaltensstörungen

Spektrum Störungen



Marcus and Barry, *Journal of Abnormal Psychology,* 2011

Die Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigerter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
2. **Globale Unsicherheiten** wie Krieg, politische und technologische Umbrüche, Klimakrise
3. **Wandel in der Wahrnehmung:** Mehr Wissen, mehr Informationen, mehr Sensibilität, mehr Angebote und mehr Diagnosen

Handlungsfelder als Chancen

1. Weniger Angst um die Kinder haben
2. Ambiguitätstoleranz entwickeln
3. Bedürfnisse der Kinder kennen

Handlungsfelder als Chancen

1. Weniger Angst um die Kinder haben

- Keine Angst vor der Zukunft haben, die wir nicht voraussehen können (keine *pädagogische Panik*, Basil Bernstein, 1990)
- Den Kindern Zuversicht und Vertrauen geben
- Direkt auf unmittelbare Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen Einfluss nehmen

Handlungsfelder als Chancen
2. Ambiguitätstoleranz entwickeln

- Mehrdeutigkeiten, Gegensätze, Unsicherheiten aushalten !
- Ambiguitätstoleranz ist bei Fachpersonen positiv mit Wohlbefinden und negativ mit Stress assoziiert
  (Hancock & Mattick, 2020)



Else Frenkel-Brunswik
(1908-1958)

Handlungsfelder als Chancen

3. Bedürfnisse der Kinder kennen

- Fachpersonen brauchen grundlegendes Wissen über die kindliche Entwicklung von Geburt bis ins Erwachsenenalter
- Was brauchen Kinder, damit sie gesund aufwachsen können?



Was brauchen Kinder, damit sie gesund aufwachsen können?



Was Kinder brauchen
Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. **Geborgenheit in Beziehungen**
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. Grenzen als Orientierung
5. Gemeinschaften mit Anderen

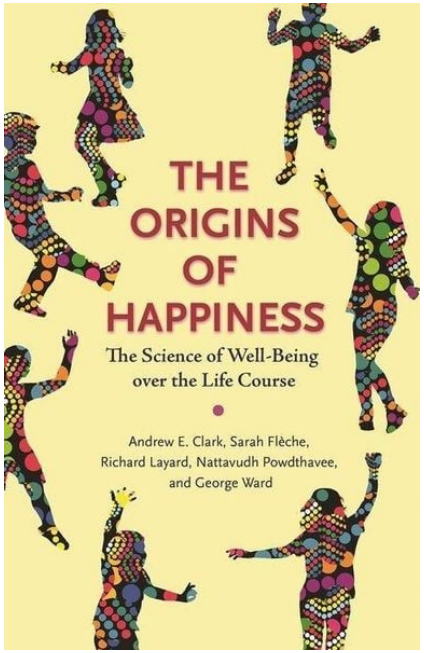


Das LifeStories Projekt

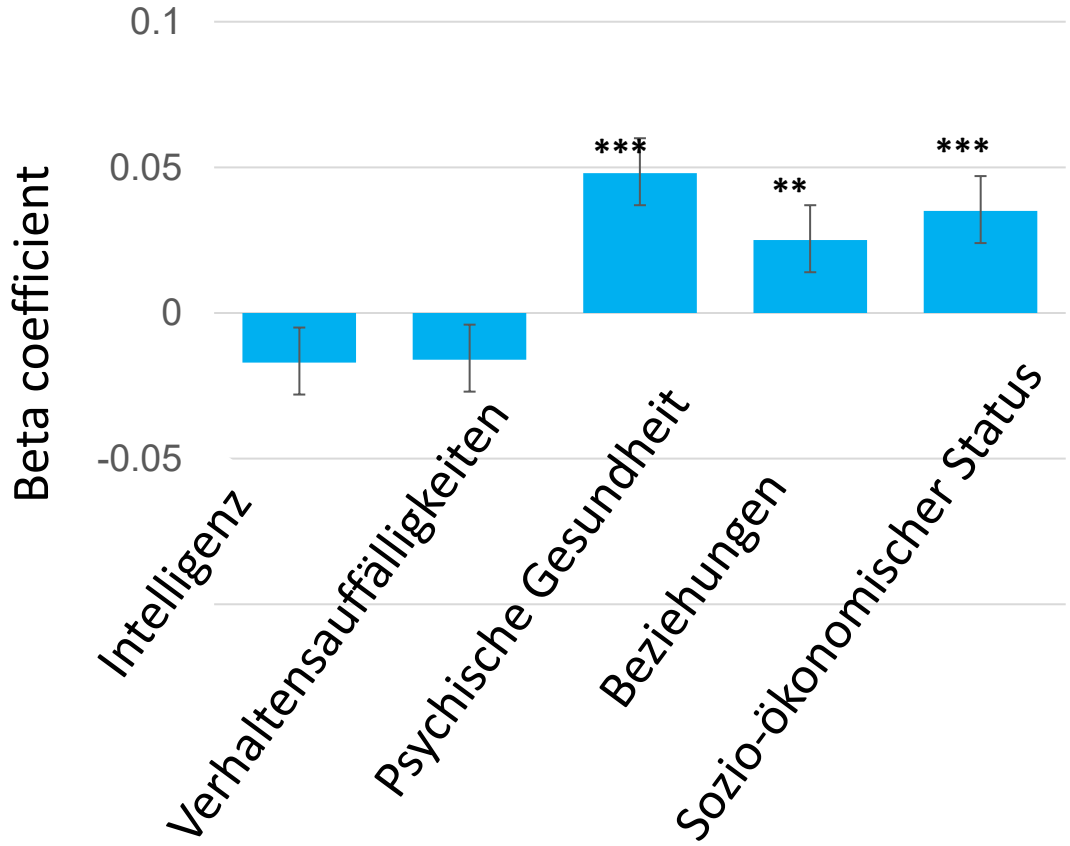
1. Soziale und sprachliche Entwicklung deutlich verzögert, motorische und geistige Entwicklung weniger stark zurück
2. Schlechtere körperliche und psychische Gesundheit mit 60 Jahren
3. Höhere Sterblichkeit (1-5 x höhere Sterblichkeit (wie Rauchen)

Lannen et al., Frontiers in Human Neuroscience, 2021

Lebenszufriedenheit mit 50 Jahren
Bedeutung der Kindheit



Clark et al., 2019



Daten der National Child Development Study, 1958;
Flèche et al., *J Econ Behav Organ,* 2021

Was Kinder brauchen
Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. Geborgenheit in Beziehungen
2. **Gesundheit in Körper und Geist**
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. Grenzen als Orientierung
5. Gemeinschaften mit Anderen



Psychische Gesundheit

Lernen von Emotionsregulation

1

Gefühle erleben

Kinder erleben starke Gefühle und können diese zunächst nur begrenzt selbst regulieren.

2

Begleitung erfahren

Erwachsene helfen, Gefühle zu benennen, auszuhalten und zu beruhigen.

3

Selbstregulation entwickeln

Mit zunehmender Entwicklung übernehmen Kinder diese Regulation schrittweise selbst.

Von der Co-Regulation zur Selbstregulation

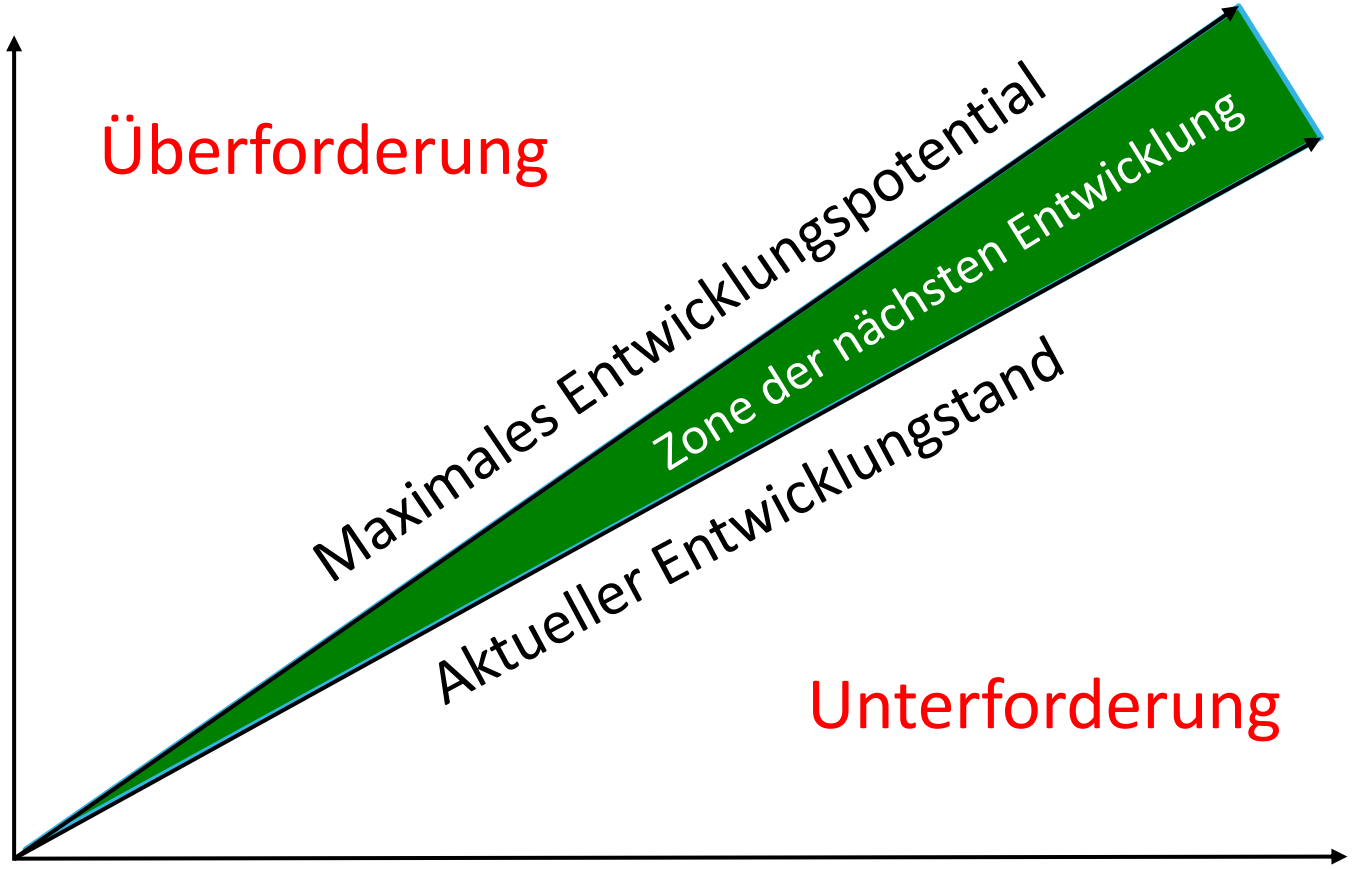
Was Kinder brauchen
Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. Geborgenheit in Beziehungen
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. **Gelegenheiten zum Lernen**
4. Grenzen als Orientierung
5. Gemeinschaften mit Anderen



Gelegenheiten zum Lernen

Zone der nächsten Entwicklung



Lew Wygotski (1896-1935)

Was Kinder brauchen
Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. Geborgenheit in Beziehungen
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. **Grenzen als Orientierung**
5. Gemeinschaften mit Anderen



Warum brauchen Kinder Grenzen?

- Orientierung: Was gilt in unserer Familie?
- Sicherheit und Schutz vor Gefahren
- Rücksicht auf andere Menschen
- Klarheit entlastet Kinder und Eltern

Was wenn Kinder Grenzen nicht einhalten?

- Grenzen austesten gehört zur Entwicklung.
- Ein Nein kann Enttäuschung und Wut auslösen. Diese Gefühle dürfen sein.
- Erwachsene bleiben zugewandt und ruhig und bei ihrer Entscheidung.
- Lernfeld, um Frustrationen auszuhalten. Erwachsene begleiten Enttäuschung und Wut. Gelassene Erwachsene helfen Kindern, sich zu regulieren.
- Geduld und Wiederholung statt Strenge und Strafen

Grenzen setzen

Choose your Battles

- **Klare Grenze:** Zähneputzen, Helm tragen, andere nicht schlagen
- **Zulassen:** Kind entscheidet, wann es Hausaufgaben macht.
- **Alternative:** Nach Ende der Gamingzeit lesen oder spielen.
- **Kompromiss:** Am Samstag etwas länger aufbleiben.

Was Kinder brauchen
Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. Geborgenheit in Beziehungen
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. Grenzen als Orientierung
5. **Gemeinschaften mit Anderen**




OSKAR JENNI
KOMPASS KIND
99 ANTWORTEN, DIE ELTERN ORIENTIERUNG GEBEN
DAS NEUE STANDARDWERK IN DER TRADITION VON REMO LARGO
KEIN&ABER


PATRICIA LANNEN
OSKAR JENNI
MITEINANDER REDEN
101 FRAGEN FÜR STARKE ELTERN UND GLÜCKLICHE KINDER
KEIN&ABER

Kompass Kindheit

kompasskindheit.com

Kompass Kindheit ist die **Online-Plattform für** Eltern, Fachpersonen aus Medizin, Psychologie und Pädagogik sowie **alle, die Kinder begleiten.** Mit Podcast, Büchern, dem 5G- und 5V-Kompass und hilfreichen Wegweisern übersetzen wir über 20 Jahre Entwicklungsforschung verständlich und für den Alltag nutzbar. Damit Kinder geborgen, gesund und selbstbestimmt aufwachsen und Erwachsene sicher und kompetent handeln können.



Kompass Kindheit Podcast

macht wissenschaftliches Wissen im Podcast alltagsnah zugänglich



Bücher von Oskar Jenni

bieten klare Antworten auf Augenhöhe



Hilfreiche Wegweiser

kuratierte Links geben verlässliche Orientierung

5V

5G- und 5V-Kompass

zeigen Grundbedürfnisse und -werte der Kindheit