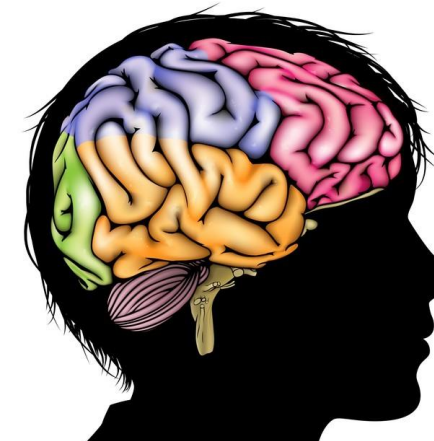




# GO OFFLINE - KEINE DIGITALEN MEDIEN BIS 4 JAHRE

# Wann ist die Hirnentwicklung am intensivsten?



**von 0-4 Jahren**  
**0-2 J: Gewichtszunahme=3x**  
**3 J: höchste neuronale Aktivität**



## Auslöser für Kampagne

Hohe Belastung in Kindergärten (und späteren Schulstufen)

- Unterschiede zwischen den Kindern stark gestiegen
- Entwicklungsrückstände
- Fehlende Sprache
- Verhaltensauffälligkeiten
- Tiefe Frustrationstoleranz
- Tiefe Sozialkompetenz
- Geringe Fein-/Grobmotorik
- Können nicht spielen

Rückmeldungen von Kiga-LP,  
TherapeutInnen, KinderärztInnen,  
KrippenleiterInnen, etc.

# Studien



Wissen verdichtet sich:

- Süchtig machende Designs
- Dopamin-Kicks (Sucht)
- Negative Auswirkungen auf Gehirnentwicklung (Short-Videos und rasante Bildfolgen)

Negative Auswirkungen auf:

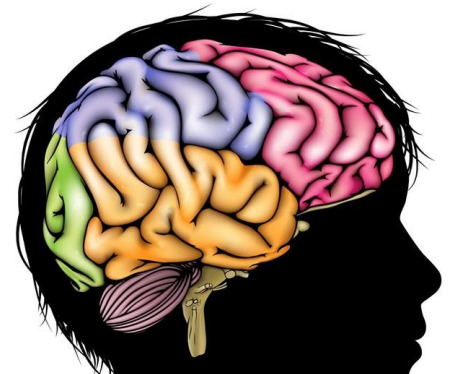
- Schlaf
- Konzentration
- Sozialkompetenz
- ...

# Zwei Probleme

1. Kinder am Gerät (gestohlene Zeit)
2. Eltern am Gerät (Technoferenz)
  - Beziehung
  - (Ur-)Vertrauen
  - Selbstwert
  - Sprache
  - Empathie



**Die Hirnentwicklung ist von  
0-4 J. am intensivsten  
0-2 J: Gewichtszunahme=3x  
3 J: höchste neuronale  
Aktivität**



# Folgen

Zeit fehlt für:

- Aktivitäten
- Soziale Kontakte
- spielen und üben

- Digitale Medien nicht zwingend Auslöser, aber Verstärker.
- Gesunde Entwicklung der Kinder massiv beeinträchtigt.





## Aktionsziele «go offline bis 4»

1. Eltern sensibilisieren und unterstützen
2. Fachpersonen orientieren sich an gemeinsamen Handlungsempfehlungen

## 3 Pfeiler

- 1) **provozieren** (mit Videos, Botschaft «bis 4»)
- 2) **informieren & sensibilisieren** (mit Webseite, fundiert und wertfrei)
- 3) **unterstützen** (mit Handlungsempfehlungen, Offline-Orten in Gemeindeflyer, App-Empfehlungen, Sicherheitseinstellungen,...)

# Provokation «offline bis 4»

- Politisches Statement
- Bis 4 ist Vorschul-Alter (kein staatlicher Auftrag)
- Überzeugung: Kinder brauchen keine digitale Medien für gesunde Entwicklung – keine!
- Empfehlungen WHO etc. stammen aus einer Zeit des Fernsehens und passen nicht mehr zu short-Videos und süchtigmachenden Designs
- Altersgerecht, Begleitung, Ausnahme ist es (fast) nie (Ideal-Vorstellung!)
- 24 Std. Verfügbarkeit



|                                                     |                                                                                                  |         |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| WHO                                                 | < 1 Jahr: möglichst keine<br>1–2 Jahre: möglichst keine<br>>2 Jahren: begrenzt,<br>altersgerecht | 2019    |
| Deutsche<br>kinder-<br>medizinische<br>Orientierung | < 3 Jahren möglichst keine<br>3–6 Jahre max. 30'/Tg. pro.                                        | 2018    |
| Pro Juventute                                       | <2 Jahre möglichst keine<br>2–4 Jahre: 5-60 Min.<br>Ausnahme                                     | aktuell |
| MMI                                                 | <3 am besten keine<br>3–6 Jahre zusammen max.<br>30                                              | 2025    |



# Aktionsinstrumente

**Kommunikation:** Webseite, Social Media (Facebook und Insta), Plakate, Postkarten

## Aktionstage:

- alle zusammen an zwei internationalen Tagen: 28. Mai (Weltspieltag) und 20. Nov. (UN KRK) inkl. «GO OFFLINE!»-Markierungen
- Gemeinden/Kantone individuell: z.B. «digital, aber sicher», etc.

## Netzwerkarbeit:

Fachpersonen und Institutionen sensibilisieren und verbreiten: «GO OFFLINE!»

begegnet einem überall

Austausch unter Partner-Gemeinden/Kantone

# Weiterentwicklung über neue Partnerschaften

Stand 20. Mai 2026

30 Partner: Davon 20 Gemeinden, 3 Kantone (SG, TG, AR), 7 Verbände/Fachstellen

Kt. TG: Erstveranstaltung – 150 Teilnehmende

Weiterhin grosses Interesse



# Mitmachen



- Kosten (2'000.- bis 50'000 Einw. / 5'000.- ab 50'000 Einw. / 15'000.- Kantone)
- digitales Paket, Flyer/Plakate in Print
- Teilnahme an den Austauschtreffen (9. September 2026, 15.30 bis 17.00 Uhr in Uster)
- Beratung, Unterstützung

**Melde dich!  
Mach mit!  
Gemeinsam für eine  
gesunde Entwicklung der Kinder!**



## Weshalb ist das Anliegen so dringend?

- Hirnentwicklung von 0-4 am intensivsten
- Gesunde Entwicklung braucht Aktivität und reale, soziale Kontakte
- Süchtig machende Designs
- 24 Std. Verfügbarkeit

# Fragen

## Kontakt:

[Patricia.Bernet@uster.ch](mailto:Patricia.Bernet@uster.ch) Co-Aktionsleiterin politisch  
Stadträtin/Primarschulpräsidentin Uster, Kantonsrätin

[Andrea.Faeh@uster.ch](mailto:Andrea.Faeh@uster.ch) Co-Aktionsleiterin fachlich  
[Andrea.Lenzin@uster.ch](mailto:Andrea.Lenzin@uster.ch) Aktionsleiterin Go Offline

