

A young girl with curly hair is smiling and pointing at a tablet held by a man. They are both looking at the screen. The background is softly blurred, showing an indoor setting with a lamp.

Hey Zug Kampagne

«Begleite dein Kind. Auch digital»

Angebot für Gemeinden und Schulen auf Primarstufe



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion
Amt für Sport und
Gesundheitsförderung

Hey Zug Kampagne 2026

Seit 2021 setzt sich die Hey Zug Kampagne für ein gesundes und aktives Leben im Kanton Zug ein. 2026 steht ein Thema im Fokus, das viele Familien bewegt: Der Umgang von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien. Gemeinsam mit den Zuger Gemeinden möchten wir Familien in diesem wichtigen Thema unterstützen.

Smartphones, Games und soziale Medien gehören heute selbstverständlich zum Alltag. Doch ohne Begleitung können zu viel Bildschirmzeit oder fehlende Orientierung Schlaf, Bewegung, Konzentration, Beziehungen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Gleichzeitig bietet die digitale Welt Chancen – wenn Kinder sicher und kompetent begleitet werden.

Die Kampagne unterstützt Eltern und Bezugspersonen dabei, ihre Kinder aktiv in der digitalen Welt zu begleiten. Mit verständlichen Informationen, konkreten Tipps und praktischen Angeboten zeigt sie, wie Eltern den digitalen Alltag ihrer 8- bis 13-jährigen Kinder positiv mitgestalten können.

Im Zentrum der Kampagne stehen drei Botschaften:

- **Begleiten:** Im Gespräch bleiben und Interesse zeigen.
- **Vorbild sein:** Die eigene Nutzung prägt Kinder mehr, als man denkt.
- **Alternativen bieten:** Räume schaffen für Bewegung, Erlebnisse und echte Begegnungen.

Ab Februar 2026 bietet die Kampagne eine umfangreiche Webseite (www.hey-zug.ch) mit Informationen zu dieser Thematik.

Hier setzen wir gemeinsam mit Ihnen an:

Mit unserem Partner **zischtig.ch** bieten wir **Veranstaltungen direkt in Ihrer Gemeinde** an – für Austausch, Inspiration und praxisnahe Lösungen. Von Seiten der Gemeinden/Schulen sind lediglich die Bereitstellung eines geeigneten Raums sowie die Information der Eltern notwendig. Die inhaltliche Planung, Durchführung und Finanzierung der Veranstaltungen erfolgt im Rahmen der Hey Zug Kampagne.

Mehr über unser Angebot für die Primarstufe finden Sie auf den nächsten Seiten.



Elternabend zu Medienerziehung

Zwei Entwicklungen verändern die Medienerziehung grundlegend:
Die Debatte um strengere Regeln – etwa Social Media erst ab 16 – zeigt, wie komplex Schutzfragen sind. Gleichzeitig beeinflusst KI immer stärker, was Kinder online sehen, und verstärkt soziale Unterschiede. Beides macht eine bewusste, aktive Begleitung wichtiger denn je.

Schwerpunkte

- Begleiten im Alltag: Praktische Schritte für Eltern
- Dopamin und Bildschirmzeit: Wege zu einem ausgeglichenen Alltag inklusive einfacher Regeln
- Cybergrooming: Die wichtigsten Warnsignale
- Gelingendes Gaming: Gesund spielen – mit Freude

Die Präsentation bietet:

- Viel Bild, wenig Text – verständlich und anschaulich
- Live-Einblicke in die digitale Welt
- Laufend aktualisierte Inhalte
- Interaktive Elemente wie Murmelrunden und Abstimmungen
- Handouts mit klaren Illustrationen
- Auf Wunsch Hybridformate und Übersetzung in andere Sprachen

Referent/in: Fachpersonen von zischtig.ch

Eltern und Kinder im Dialog über Medien

Im Alltag gelingt es selten: Ein ruhiges, wertschätzendes Gespräch zwischen Eltern und Kindern über Regeln, Bedürfnisse und Sicherheit bei der Mediennutzung. Doch genau diese offenen Momente sind wichtig, um gegenseitiges Verständnis zu schaffen und tragfähige Vereinbarungen zu entwickeln.

In moderierten Gesprächsrunden erhalten Familien Unterstützung, ein offenes und respektvolles Miteinander zu gestalten. Statt Belehrungen stehen gemeinsame Lösungen im Mittelpunkt.

Schwerpunkte

- Die Rollen von Eltern und Kindern
- Bedürfnisse hinter der Mediennutzung und wie sie erfüllt werden
- Hilfreiche Rahmenbedingungen für einen entspannten Umgang
- Sicherheit im digitalen Alltag

Ziel ist es, ein Gesprächsklima zu schaffen, in dem Familien gemeinsam gute und alltagstaugliche Medienregeln entwickeln können.

Referent/in: Fachpersonen von zischtig.ch



MENTALE STÄRKE



SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



ERNÄHRUNG



LIFE-BALANCE



ACHTSAMKEIT



ERHOLUNG



SPORT
BEWEGUNG



KOMMUNIKATION



KREATIVITÄT



Möchten Sie für Ihre Gemeinde einen Elternabend durchführen?

Wir unterstützen Sie gerne!

Sarah Z'graggen

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Gesundheitsdirektion des Kantons Zug
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Zugerstrasse 50a
6312 Steinhausen

+41 41 594 15 34

zg.ch/asg