KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Teil B:
Smartphones - Social Media - Ablenkungen

Elternbildungsabend 16. September 2026

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Das Smartphone ist…

- … ein tolles Hilfsmittel/Unterhaltungsmittel für ganz viele verschiedene Aufgaben und Situationen.
- … ein tolles Kommunikationsmittel, aber oft auch unnötig viel.
- … immer (?) verfügbar.
- … ein Gerät, das die Zeit stiehlt, auch mit Unnützem.
- … Anlass zu Auseinandersetzungen mit den Jugendlichen.

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Unterhaltung

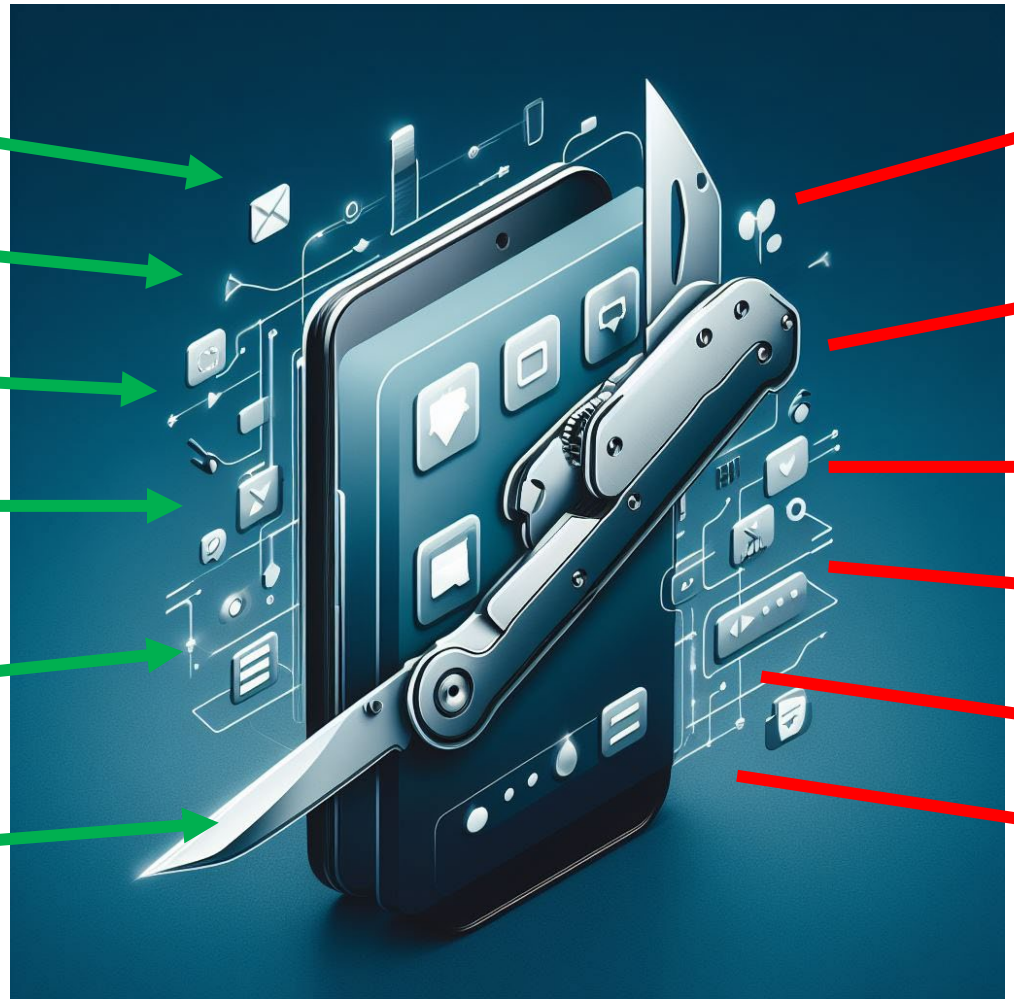
Kommunikation

Informationen

Entspannung?

Beziehungen gestalten

Sexualität



Jugendschutz

Beziehungen & Kommunikation

FOMO

Selbstbild

Gehirn & Hormone

(…)

Digitale Lebenswelt von Jugendlichen:

Vergnügen, «Codes», Gefahren

Wie verändert sich der Alltag,
wie das Zusammenleben,
wie die Verhaltensweisen und wie
die Entwicklung der Jugendlichen?

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Kindliche Verhaltensweisen

Körperlich

Synchron

Übersichtlich

Bekannt

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Smartphone-Nutzung und Neurobiologie

Es ist nicht nur das Smartphone!

- Zunahme von Geschwindigkeit (Themen bleiben immer kürzer aktuell) und Menge an Informationen
- zu wenig Schlaf
- zu wenig lesen, Bildschirmunterlegenheit
- wenig leere oder tote Zeit, wenig Tagträume
- Google, Instagram, Facebook… entwickeln immer neue Ideen, um uns zu unterbrechen und abzulenken

“Es gibt nur 2 Industriezweige, die ihre Kunden «user» nennen: Die Software-Industrie und der Drogenhandel”

Prof. Edward Tufte, University of Yale

Woher kommt die Lust aufs Smartphone?

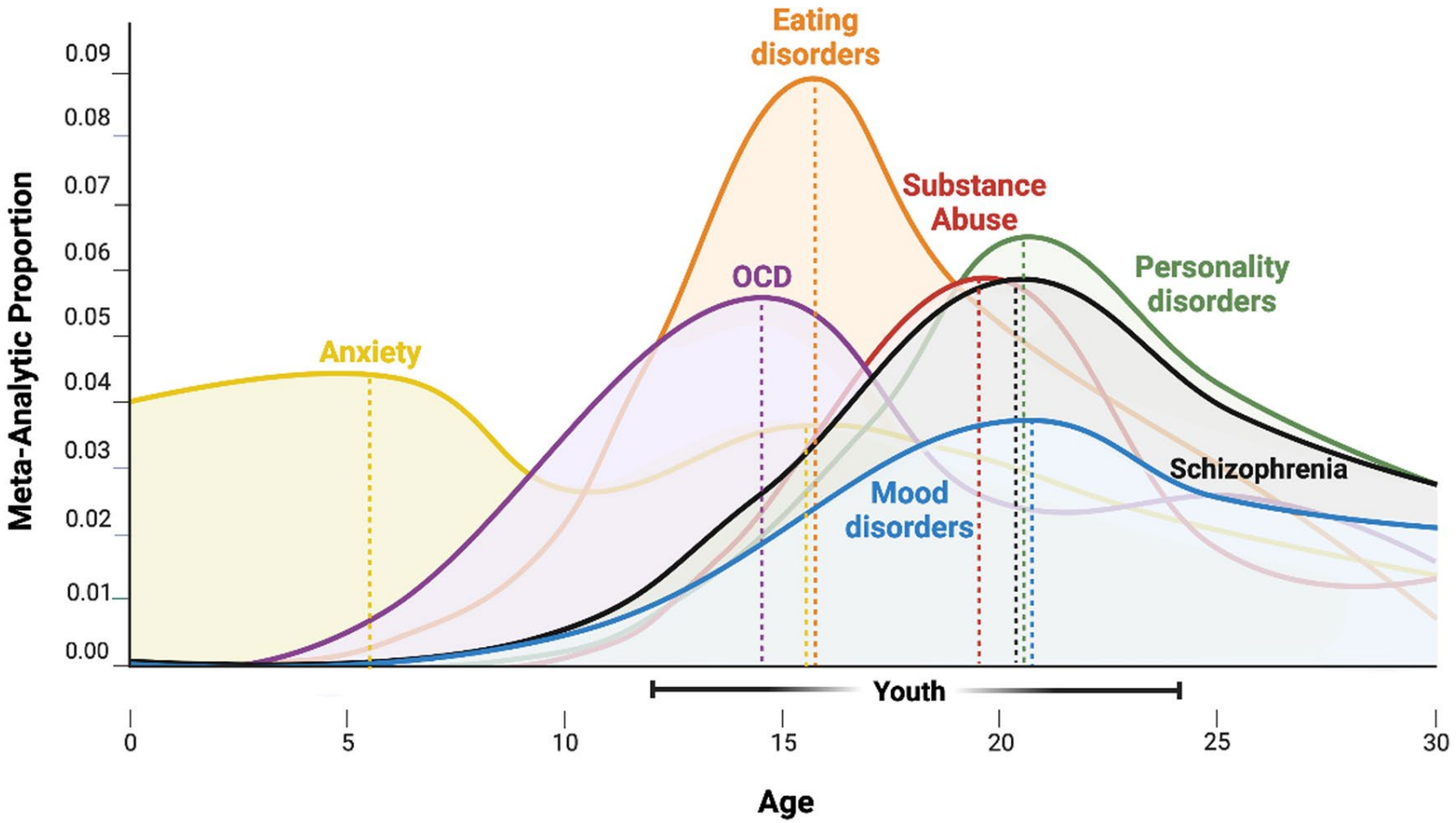
Was sind die Konsequenzen?

- Je mehr Zeit in Sozialen Medien, desto…
  - geringer das psychische Wohlbefinden (im Quadrat!)
  - weniger Aufmerksamkeit, schlechteres Arbeitsgedächtnis
  - tiefere Konzentrationsfähigkeit, grössere Ablenkbarkeit
  - höherer Lernverlust (20-30%) vom gerade gelernten, geringerer IQ (minus 10 Punkte im IQ-Test)
  - Probleme Emotionen zu regulieren, Depressionen, Angstzustände, soziale Ängste, Schüchternheit
  - Probleme Emotionen zu regulieren, tieferes Selbstwertgefühl, Depressionen, Angstzustände, soziale Ängste, Schüchternheit
  - körperlichen Probleme: Schlaf, Fitness, Essen, Schmerzen

KANTON
LUZERN

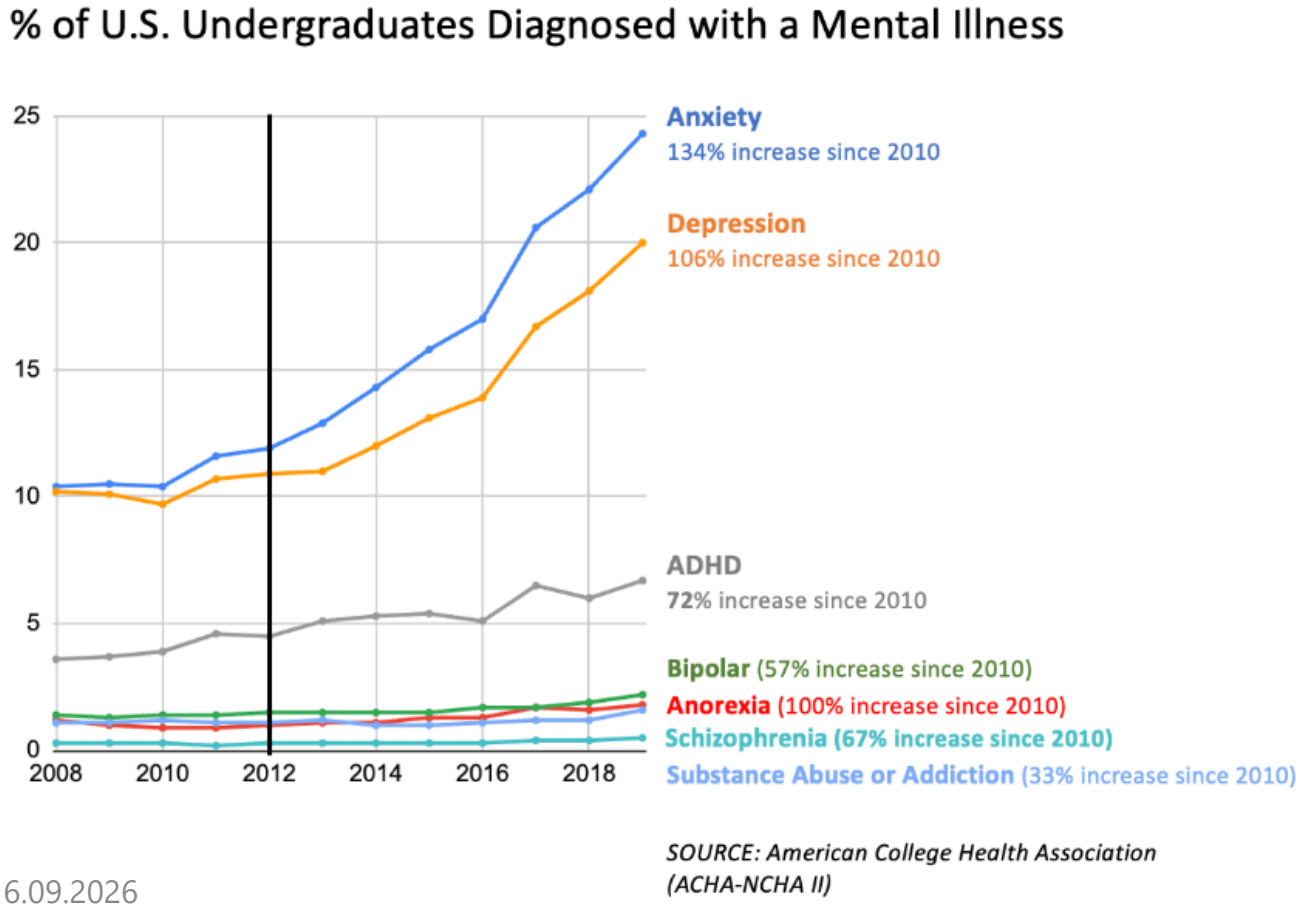
Kantonsschule Willisau

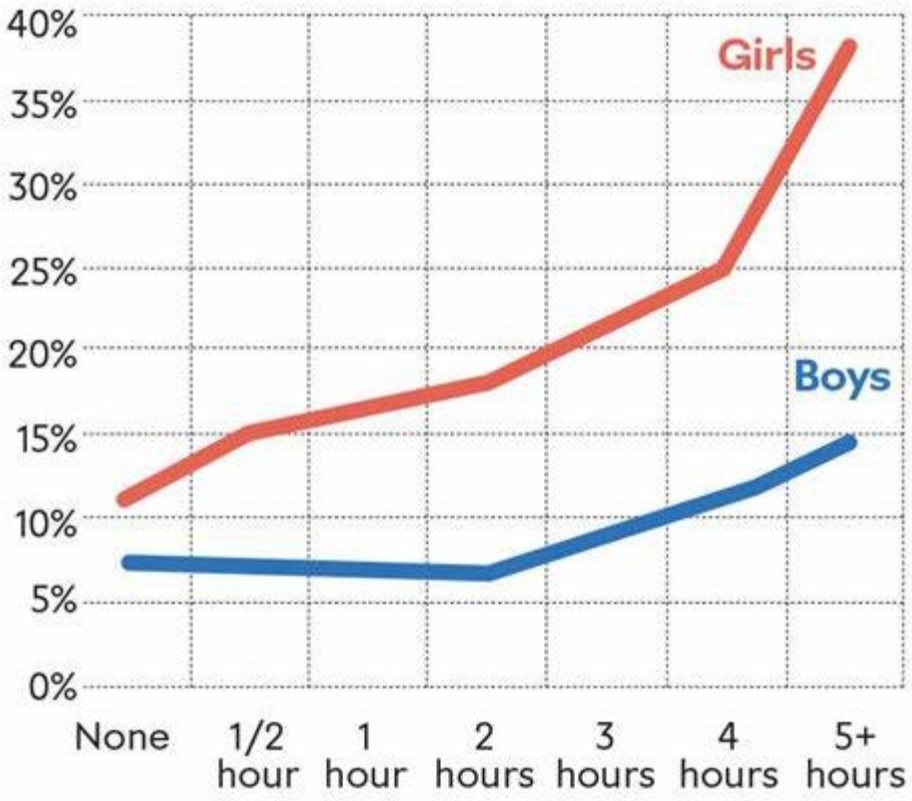
Was sind die Konsequenzen?



Kantonsschule Willisau

Was sind die Konsequenzen?





Was wäre die Lösung?

- Kein eigenes Smartphone < 14
- Keine Sozialen Medien < 16
- Kein Smartphone an Schulen
- Draussen spielen und miteinander interagieren

Wieso sind Jugendliche besonders «scharf»?

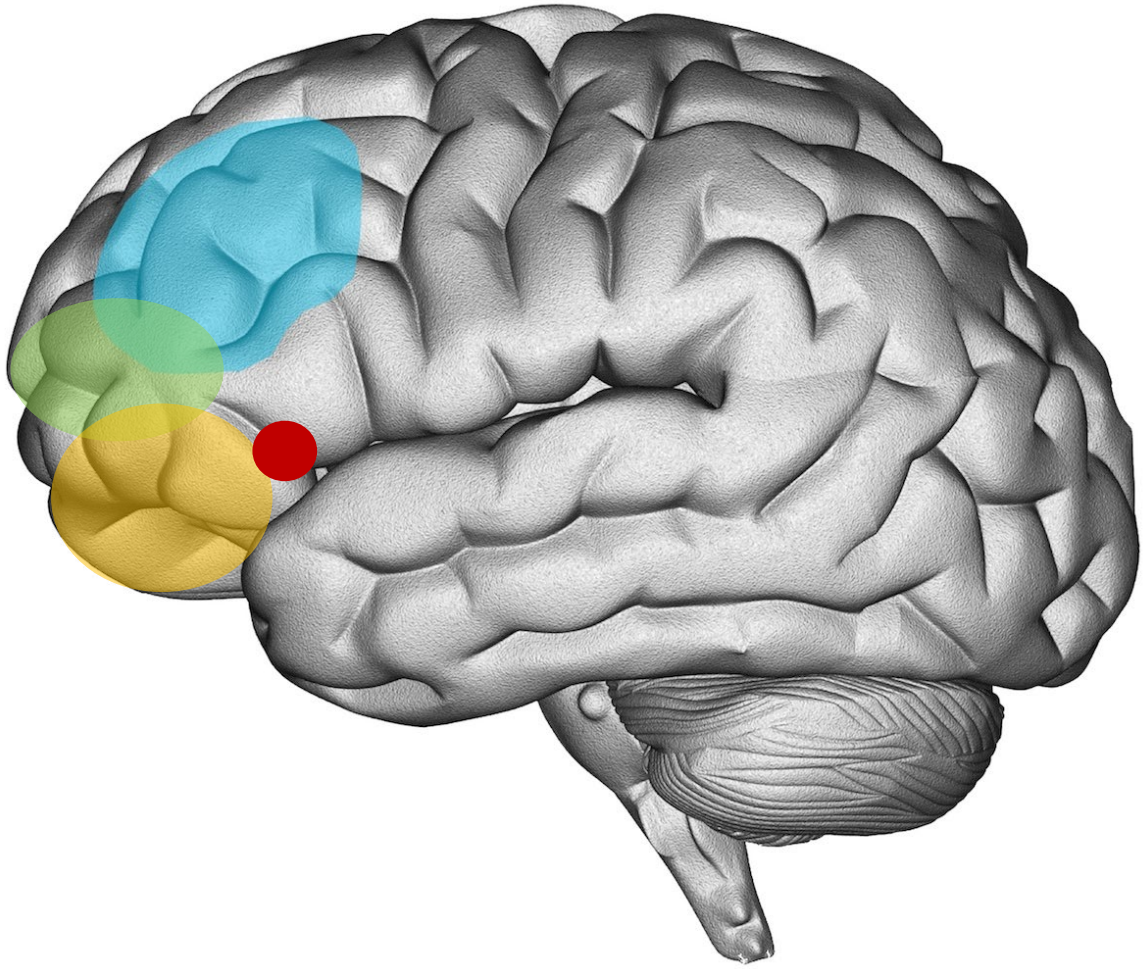
Das Gehirn reift!

Oberer Frontallappen
→ **Impulskontrolle!**

Mittlerer Frontallappen
→ **Emotionskontrolle!**

Unterer Frontallappen
→ **Entscheidungskontrolle!**

Lustzentrum



KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Das Smartphone raubt Energie!

- Jeder Ablenkung braucht Energie
- Besonders schlecht
  - Chats, TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, …
- Mit Übung produktiv
  - E-Mails
  - Telefongespräche
  - Online-Recherche
  - Lern-Apps

Blinde Kuh Suchmaschine

fragFINN.de

SEITEN STARK

ANTON

COOL LAMA

iLern.ch interaktives Lernen

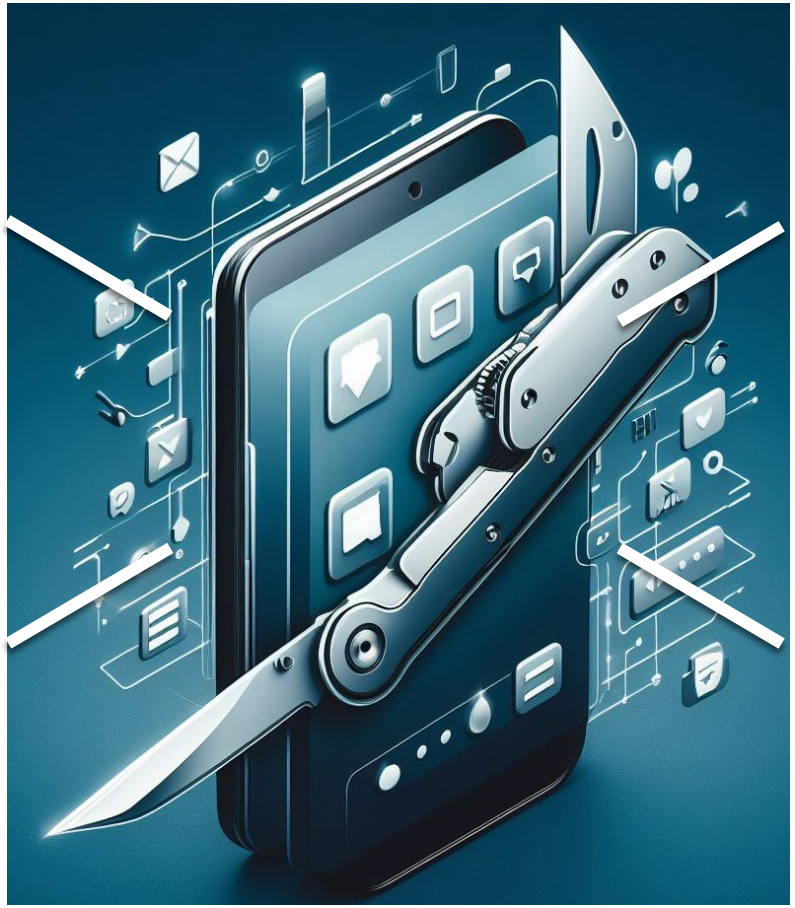
Quizlet

Anki

Notion

Was ist ein gesunder Umgang?

Ablenkung ?



? Energie

Werkzeug ?

? Stellenwert

Verbot von Smartphones an der Schule?

- Stellungnahme Regierungsrat vom 21. Februar 2025: Ein kantonales und generelles Verbot kommt nicht in Frage

Die KSW steckt im digitalen Dilemma…

- Die Mediennutzung von jungen Menschen ist privat und schulisch (beruflich) geprägt.

- Medien und Mediennutzung sind auch mit Entwicklungsaufgaben verbunden.

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Die KSW steckt im digitalen Dilemma…

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Kompetenzenlehrplan

Kompetenz	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.
Schultasche/Rucksack						
Daten						
Teams*						
Word						
Zweifaktorauthentifizierung*						
schulNetz*						
Quizlet						
WhatsApp						
Handynutzung und Konzentration*						
Tastenkürzel						
Favoriten						
Rechtliche Aspekte						
PowerPoint						
Recherche						
Video						
Audio						
Sicherheit						
Kollaboration						
Excel						
OneNote						
Dokumente digitalisieren						
PDF						
Online-Informationen						
E-Mail						
Kalender						
Künstliche Intelligenz (KI)						

*Einführung auch in der 1. Kl. KZG

Thematisierung in den Klassenstunden

- Einfluss auf Konzentration
- Onlinewelt vs. Reale Welt
- Chat-Knigge --> Netiquette
- Algorithmus
- Körperbewusstsein
- Pornographie
- (...)

Once posted – you lose it.

Recht auf das eigene Bild.

Was du jemandem nicht ins Gesicht sagen würdest, schreibst du auch nicht in den Chat.

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Fokus Zeit…
auch zu Hause?

Kantonsschule Willisau

Unterhaltung

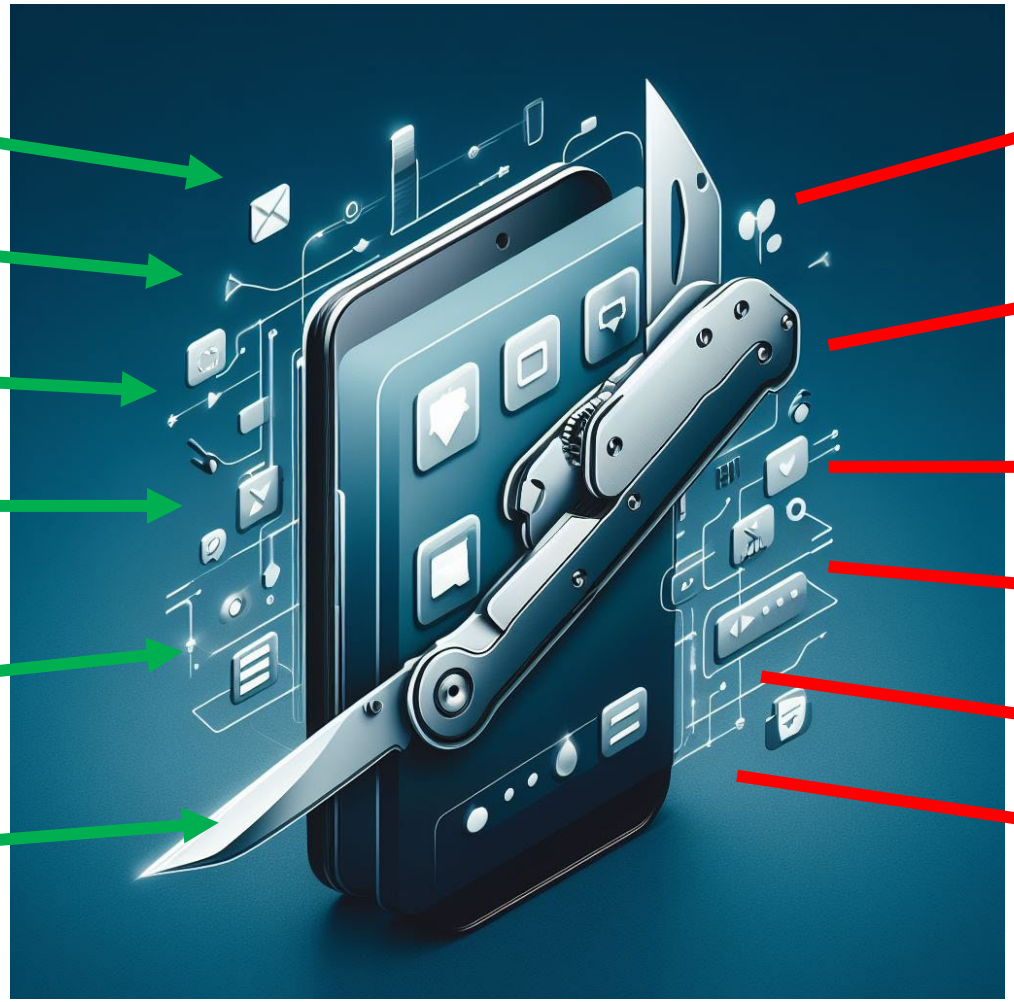
Kommunikation

Informationen

Entspannung?

Beziehungen gestalten

Sexualität



Jugendschutz

Beziehungen & Kommunikation

FOMO

Selbstbild

Gehirn & Hormone

(…)

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Freizeitgestaltung Jugendlicher alleine/gemeinsam

Abbildung 4: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein

Abbildung 6: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen mit Freundinnen und Freunden

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Beliebteste Apps

«Mit dem Smartphone nehmen die Jugendlichen ‹die Welt› mit ins Bett».

Ronia Schiftan, Psychologin. In: Am Handy, statt Pause zu machen. *NZZ, 19.8.2023, S. 52*

Abbildung 38: Beliebteste Smartphone-Apps

Kantonsschule Willisau

Elternperspektive: Erziehung & Beziehung

Kinder und Jugendliche sind von ihrer Hirnentwicklung her gar nicht in der Lage sich selbst effektiv zu begrenzen.

Eltern müssen das Stirnhirn "ersetzen", bis dieses ausgereift ist – das ist Erziehung.

Lutz Jäncke, Neuropsychologe

Shutterstock.com

Kantonsschule Willisau

Elternperspektive: Schutzfaktoren

Eltern tragen die elterliche Sorge

- zur Selbständigkeit begleiten
- Kontrolle / Beschränkungen (Grenzen)
- Interesse und Akzeptanz (Freiräume)
- Kritisches Denken fördern
- Alternativen fördern
- Veränderungen wahrnehmen

Shutterstock.com

Kantonsschule Willisau

Elternperspektive: Schutzfaktoren

Eltern tragen die elterliche Sorge

- Datenschutz auf Smartphones einrichten
- App-Berechtigungen (Zugriff auf Fotos/Mikrofon/Standort)
- Thematisieren von Fake News
- Werbetracking

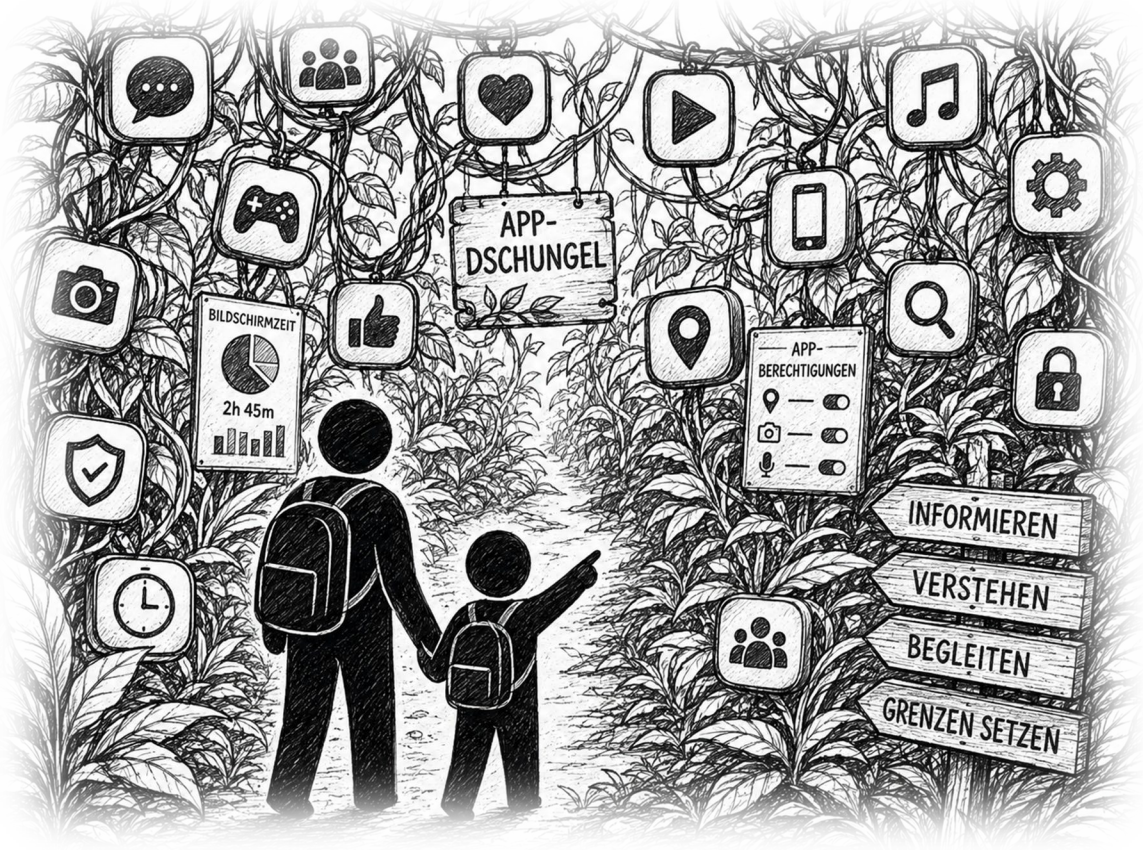
Shutterstock.com

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Elternperspektive: Informiert sein

Begleiten statt Beobachten



https://pegi.info/de

www.handysektor.de/app-tests/

https://www.medien-kindersicher.de

www.jugendundmedien.ch

www.projuventute.ch

https://www.klicksafe.de/

www.feel-ok.ch

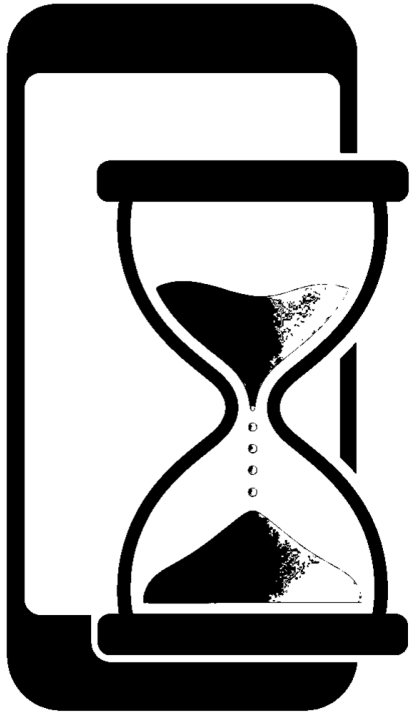
www.suchtschweiz.ch

Elternperspektive: Transparenz

- Die Jugendlichen werden bei der Entwicklung der Regeln mit einbezogen.
- Die Jugendlichen wissen, warum eine Regel gilt (Sinnhaftigkeit/Grund).
- Die Jugendlichen kennen die Konsequenzen.

vecteezy.com

Elternperspektive: Medienzeiten



Schutterstock.com

- Tag- & Nachtrhythmus
- Kein Smartphone abends im Zimmer
- Kein Smartphone zur Schlafenszeit
- Kein Smartphone als Wecker
- Familienzeiten ohne Smartphone/Handyfreie Tageszeiten
- Mediennutzung diskutieren
- Bildschirmzeit evaluieren & Wohlbefinden diskutieren

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Kantonsschule Willisau

Strategien fürs Gehirn

- Guter Schlaf
- Bewegung, Sport
- Psychische Gesundheit
- Gutes Stressmanagement
- Wissen erwerben
- «echte» soziale Interaktionen
- Achtsamkeit … und LOBEN

GELB BLAU ORANGE
SCHWARZ ROT GRÜN
VIOLETT GELB ROT
ORANGE GRÜN SCHWARZ
BLAU ROT VIOLETT
GRÜN BLAU ORANGE

ORANGE GRÜN SCHWARZ

VIOLETT GELB ROT

BLAU ROT VIOLETT

GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN

GRÜN BLAU ORANGE

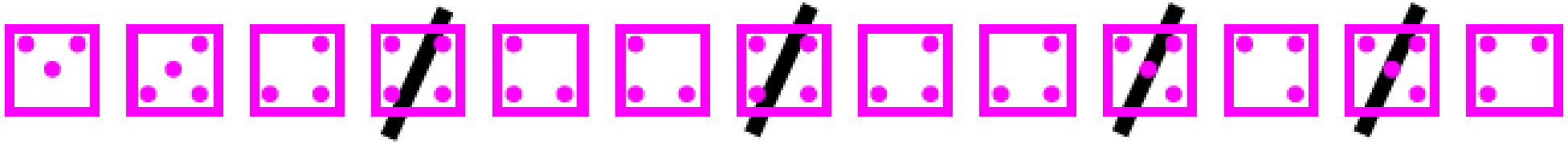
Kantonsschule Willisau

Gehirn-Training

- Wissen erwerben!
  - Auswendig lernen
  - Lernstrategien / Taktiken einüben
  - Musikinstrument, Schach
- Achtsamkeit: Headspace, Calm, Balance, Medito
- Aufmerksamkeit: Brain N-Back, Dual N-Back, Brain Workshop
- Konzentrationsübungen bringen wenig… Lumosity, Elevate, Peak

Sinnvolle Übungen

- Konzentrationsübungen
  alle Würfel mit 4 Punkten markieren

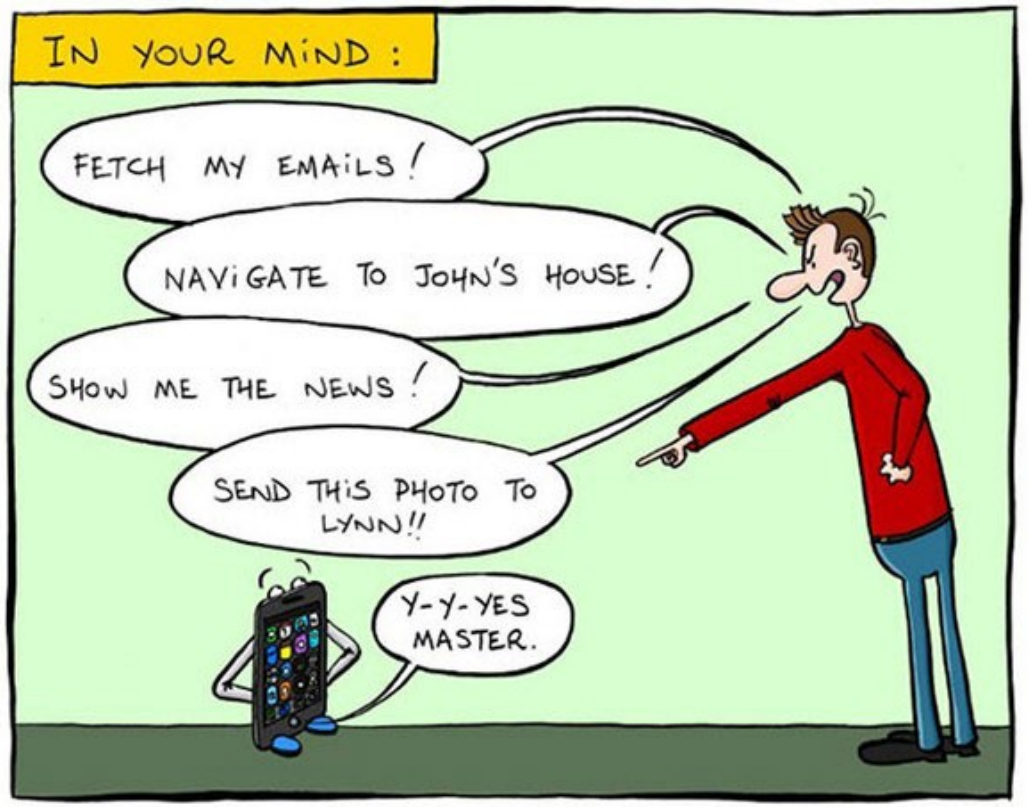


- Wortkombinationen *Ort, Nation, Nati, one, Kombi*
- Wörter Rückwärts lesen, schreiben, nur jeden 2. Buchstaben lesen
- Sich Zahlen merken, rückwärts aufsagen, Kopfrechnen
- Koordinationsübungen, Tanzen, Singen, u.v.m.

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Bewusstsein – sich selber und mit Kindern reflektieren



www.manucornet.net

Materialien

- Auf der Website sind die PPT und eine Literaturliste verfügbar.