



**ZISCHTIG.CH**  
 078 703 03 55

**Tik Tok kann gesund sein!**  
 Frühe Social-Media-Nutzung

**Sharmila Egger**  
 lic.phil. Psychologie, Lerncoach  
 Medienpädagogin

Fachmitarbeiterin zischtig.ch  
 sharmila.egger@zischtig.ch  
 078 703 03 55

zischtig.ch  
 @sharmilaeegger  
 @sharmilaeegger  
 #zischtig.ch

Herzlichen Dank für die Teilnahme am Workshop. Hier sind die Kontaktangaben von Sharmila Egger. Das ganze Team von [zischtig.ch](http://www.zischtig.ch) finden sie unter [www.zischtig.ch/team](http://www.zischtig.ch/team)



Das Angebot für Schulen richtet sich an Kinder vom Kindergarten bis zur Berufsschule und deren Erziehungsberechtigte. Ebenso führt [zischtig.ch](http://zischtig.ch) Elternabende auf den Stufen (Vor-)Kindergarten, Primarschule und Oberstufe an.



Und natürlich passen wir unsere Angebote laufend an und reagieren auf die Wünsche unserer Kund:innen mit einem massgeschneiderten Angebot.



Stress wegen den digitalen Medien in Familien ist vorprogrammiert.



**kann gesund sein! echt jetzt ?**

Und ob nun TikTok wirklich gesund sein kann, mag vielleicht auch eher eine provokative Aussage gewesen sein.

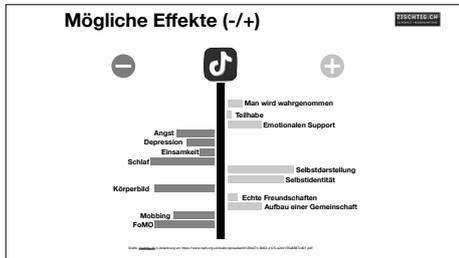
**Beruhigender Content-Boom**

MALEN  
 ASMR  
 REINIGEN → #oddlysatisfying  
 SCHLEIM  
 KNIRSCHEN  
 SAND

Aber ja, es gibt beruhigenden Inhalt auch auf Tiktok.



Videos können ähnlich wie auch das Musikhören Stress abbauen, für Entspannung sorgen, einem Ruhe gönnen und das Gefühl von Freude und Glück vermitteln.



Aber die negativen Effekte überwiegen. Gerade das eigene Körperbild und die Angst etwas zu verpassen und natürlich der Schlaf leiden enorm unter dem häufigen Konsum von Socialmedia wie TikTok.

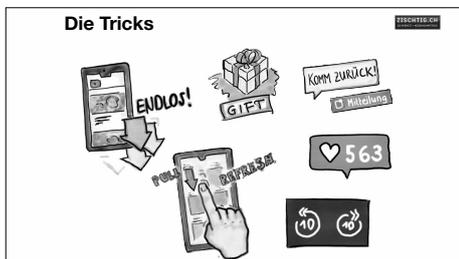
In Anlehnung an: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>



Abhängigkeit? Die Firmen setzen alles daran um uns möglichst oft und lange vor die Bildschirme zu locken.



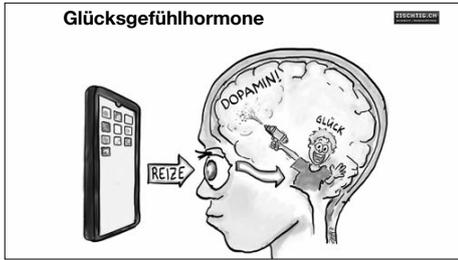
Sie verlocken mit vermeintlichen Kinderoptionen wie Netflix Kids oder Youtube Kids.



Setzen in ihren Apps auf unzählige Strategien die uns daran erinnern oder mit uns einüben möglichst oft die App zu öffnen und lange darauf zu bleiben.



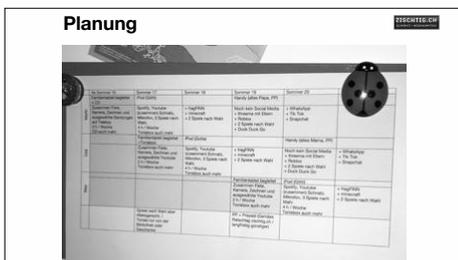
Mit „uns“ meine ich nicht nur die Jugend von heute, sondern auch uns Erwachsenen.



Dopamin wird freigesetzt. Ja eigentlich bräuchte es heute einen Packungsbeilagezettel zu jedem Handy wie es dies auch bei den Medikamenten gibt. Nebenwirkungen wie Schlaf, Haltung, Vereinsamung, Prokrastination oder Ausgrenzung bis hin zu Mobbing.



Einfache Variante: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst gibt es kein Handy!“ Oder vielleicht doch besser ein paar zeitgemässe Regeln?



Planen Sie für ihre Kinder: <https://zischtig.ch/altersunterschied/>



Stellen Sie eine Ausgewogenheit beim Alltag ihrer Kinder her. <https://zischtig.ch/ausgewogenheit-beachten-und-herstellen/>



Trick ist auch, bezeiten abzumachen und zu sehen, was danach kommt: <https://zischtig.ch/durchsetzen/>



Erkennen Sie ihr Kind. Keine Sorge, Sie sind nicht allein: <https://zischtig.ch/max-kueng-zur-lust-an-der-langeweile/>  
<https://zischtig.ch/weg-vom-bildschirm/>



Und ja, die Pubertät hat es in sich!  
<https://zischtig.ch/pubertaet/>



Die einfachsten Regeln für die Oberstufe. Auf <https://zischtig.ch/medienvereinbarung/> finden Sie Hinweise für jede Alterstufe.



Was auch in der Pubertät wichtig bleibt.  
Minima: Eine Jokerkarte.  
<https://zischtig.ch/joker/>



So hoffen wir, dass uns mehr gelingt, ZUSAMMEN zu fragen, was wir tun können, um den Kindern zu helfen AUCH FIT ZU WERDEN.



Gerne unterstütze ich Sie dabei: <https://zischtig.ch/beratung/>



Herzlichen Dank für die Teilnahme am Workshop. Hier sind die Kontaktangaben von Sharmila Egger. Das ganze Team von [zischtig.ch](https://zischtig.ch) finden sie unter [www.zischtig.ch/team](https://www.zischtig.ch/team)