

Das beste Update: deine Aufmerk- samkeit.

Begleite dein Kind.
Auch digital.

→ hey-zug.ch



Kanton Zug



Digitale Medien sind Teil des Aufwachsens. Sie bieten Chancen, stellen viele Familien aber auch vor Herausforderungen. Die Hey Zug Kampagne 2026 unterstützt Eltern und Bezugspersonen dabei, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien sicher, selbstbestimmt und altersgerecht zu begleiten.

Im Zentrum der Kampagne stehen drei Leitgedanken:



Begleiten

Bleib in Kontakt und im Gespräch mit deinem Kind.



Vorbild sein

Was du vorlebst, prägt dein Kind – weit über den Bildschirm hinaus.

Alternativen bieten

Gestalte Erlebnisse und Möglichkeiten für eine bunte, bewegte Kindheit.



Auf hey-zug.ch findest du:

- Praktische Tipps für den Familienalltag
- Informationen zu Chancen und Risiken digitaler Medien
- Hinweise zu Veranstaltungen und Workshops im Kanton Zug
- Hilfs- und Beratungsangebote



hey-zug.ch

Ein kleines Extra für den Familienalltag

Viele Kinder sprechen nicht über schwierige Erlebnisse mit digitalen Medien – aus Scham oder Angst vor Ärger. Die Jokerkarte soll hier eine Brücke bauen: Sie ist eine Gesprächskarte und steht für Zuhören und Vertrauen.

Rechts findest du zwei Jokerkarten zum Abtrennen – zum Beispiel für Geschwister oder als Reserve.

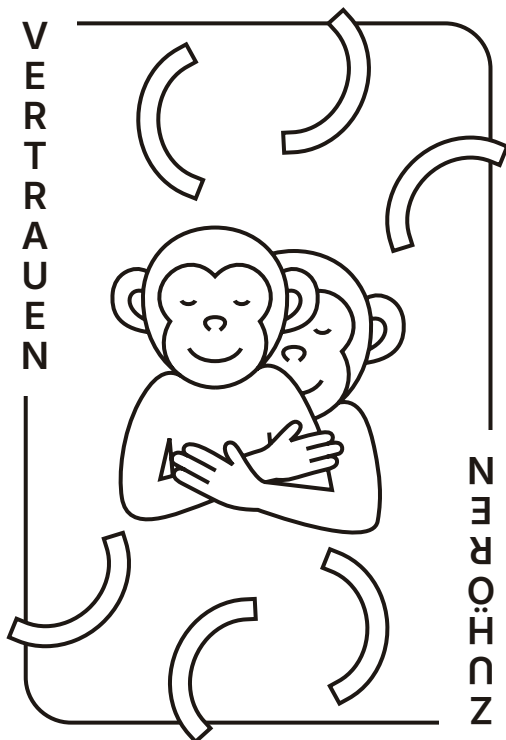
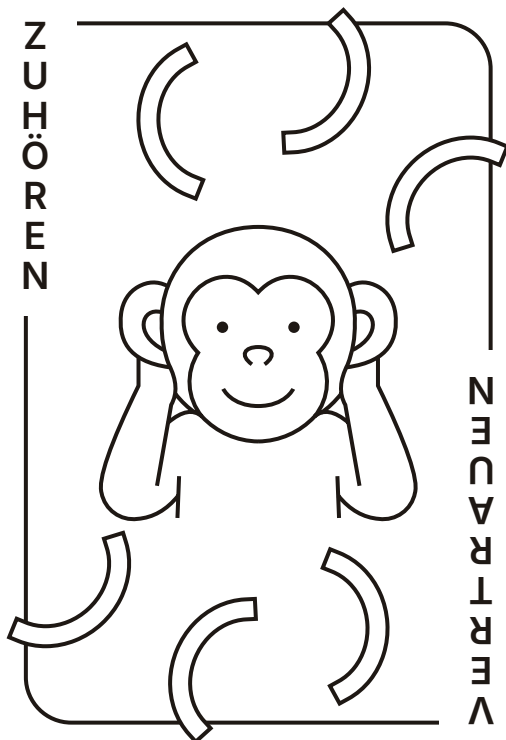
Zeigt dein Kind die Karte, heisst das: «Ich möchte etwas Wichtiges erzählen.»

Wie funktioniert's?

1. Trenne die Jokerkarten vom Flyer ab.
2. Gib deinem Kind eine Karte.
3. Besprecht gemeinsam, was die Karte bedeutet und wie sie genutzt wird.

Was signalisiert du deinem Kind mit der Jokerkarte?

1. Ich höre zu und schätze dein Vertrauen.
2. Du darfst erzählen ohne Ärger oder Strafe.
3. Ich bleibe ruhig.
4. Wir suchen gemeinsam Lösungen.



J
O
K
E
R



R
E
K
O
J

J
O
K
E
R



R
E
K
O
J

Gesundheitsdirektion
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Zugerstrasse 50a, 6312 Steinhausen
+41 41 594 35 00, info.asg@zg.ch
www.zg.ch/asg