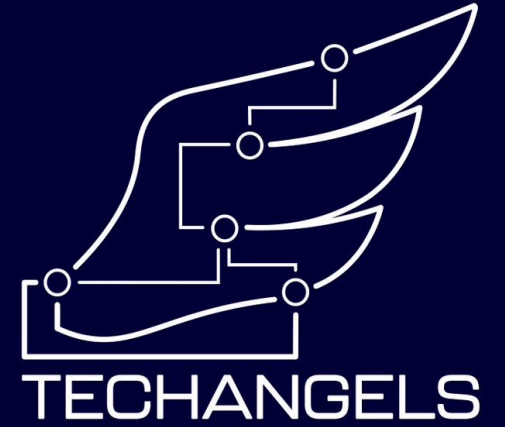


Winterkongress 2026

«Digitale Selbstverteidigung»

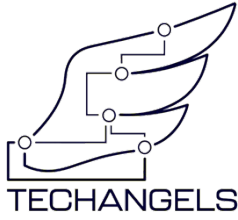
Rote Fabrik Zürich, 21. Februar 2026

Wir starten mit einer Geschichte.





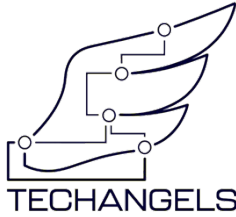
Sonntagblick, 01.12.2025



Sonntagsblick, 01.12.2025

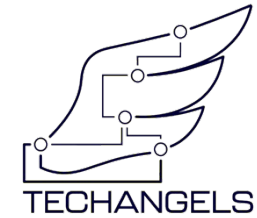


Sonntagsblick, 01.12.2025



„Wer könnte das besser als die Menschen, die sich selbst täglich in diesen digitalen Räumen bewegen - und den Schülerinnen und Schülern deshalb auf Augenhöhe begegnen können.

Keine strengen Regeln, keine Moralpredigten, stattdessen ehrliche Geschichten, Austausch und Reflexion.“



Mathilde (16) engagiert sich bei den TechAngels, um zu lernen, wie man digitale Konflikte meistert.
Yaelle (16) lernt bei den TechAngels, besser mit ihrem eigenen Handy-Konsum umzugehen.
Anna Luna (17) verbindet bei den TechAngels ihre Freude am Helfen mit neuen Lernerfahrungen.

3 Engel gegen Cybermobbing

Handy aus, Augen auf! Speziell ausgebildete Jugendliche reden in Schulklassen über Cybermobbing, Gaming und Social Media – ohne Lehrer. Die TechAngels geben Tipps und helfen, Lösungen zu finden. Denn: **Gleichaltrige verstehen einander besser.**

LEA MARTI TEXT UND RAPHAËL DUPAIN FOTOS

Yaelle (16), Mathilde (16) und Anna Luna (17) gelingt innert Minuten, wofür die Lehrpersonen an der Zürcher Kantonsschule Freudenberg in der Regel einiges länger brauchen: Die Klasse, vor der sie stehen, hört auf zu schwatzen und schaut die drei Mädchen erwartungsvoll an. Diese teilen die Klasse in je eine Mädchen- und eine Jungsgruppe. Jede Gruppe bildet einen Kreis am Boden, die drei «Engel» setzen sich dazwischen. Yaelle, Mathilde und Anna Luna sind sogenannte TechAngels. Ihre heutige Aufgabe ist es, mit den Kids über ihren Umgang mit der digitalen Welt zu diskutieren – auf Augnhöhe mit Gleichaltrigen.

Im Kreis der Mädchen werden Bildschirmzeit, Regeln zu Hause, Hate-Kommentare und Konflikte in Klassenchats diskutiert. Die TechAngels moderieren, teilen eigene Erfahrungen und regen an, Strategien zu entwickeln, um digitale Konflikte zu bewältigen. Schliesslich bringt ein Mädchen eine wichtige Erkenntnis auf den Punkt: «Eltern beschränken unsere Bildschirmzeit nicht, um uns zu quälen, sondern um uns zu schützen.»

In der Jungsgruppe dominierten Gaming und Social Media die Gespräche. Besonders eindrücklich: Die TechAngels berechnen für einen der Knaben, wie viel Zeit er seit seinem elften Lebensjahr mit Gamen verbringt – rund

1½ Stunden täglich. Hochgerechnet auf ein Durchschnittsalter von 80 Jahren ergibt das etwa 4½ Jahre seines Lebens. Die Jugendlichen staunen. Was vorher abstrakt war, wird greifbar und regt zur Reflexion über Zeit, Prioritäten und Balance zwischen digitalem und analogem Leben an.

Jugendliche wachsen heute mit Smartphones, Social Media und Gaming auf – für sie sind digitale Räume selbstverständlich. Gleichzeitig entstehen Konflikte durch zu hohe Bildschirmzeiten, Klassenchat-Streit oder Cybermobbing. Lulzana Musliu von Pro Juventute betont, dass Aufwachsen mit Geräten nicht automatisch Kompetenz vermittelt. Medienkompetenz müsse aktiv gelernt werden, begleitet von Reflexion, Regeln und Vertrauen.

Wer könnte das besser als die Menschen, die sich selbst täglich in diesen digitalen Räumen bewegen – und den Schülerinnen und Schülern deshalb auf Augnhöhe begegnen können. Keine strengen Re-

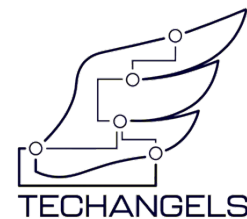
geln, keine Moralpredigten, stattdessen ehrliche Geschichten, Austausch und Reflexion. Die Jugendlichen hören nicht nur zu, sondern entwickeln eigene Strategien, wie sie digital sicher handeln können. Die TechAngels, in der Regel zwischen 16 und 18 Jahre alt, bringen ihre eigenen Erfahrungen ein. Peer-to-Peer nennt sich das Konzept, also sozusagen «von Kumpel zu Kumpel». Der Ansatz gilt als besonders effektiv, weil Jugendliche Gleichaltrigen eher vertrauen. Das bestätigt Franziska Egli, Prorektorin der Kantonsschule Freudenberg in Zürich: «Wir erleben



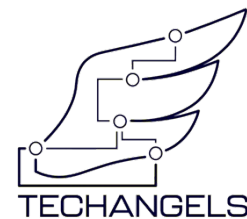
Anna Luna (M.) und Mathilde (M.) schaffen im Mädchenkreis Raum für Offenheit und gegenseitiges Vertrauen.

[Oder hier klicken](#)

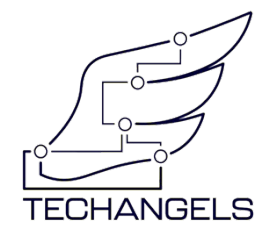




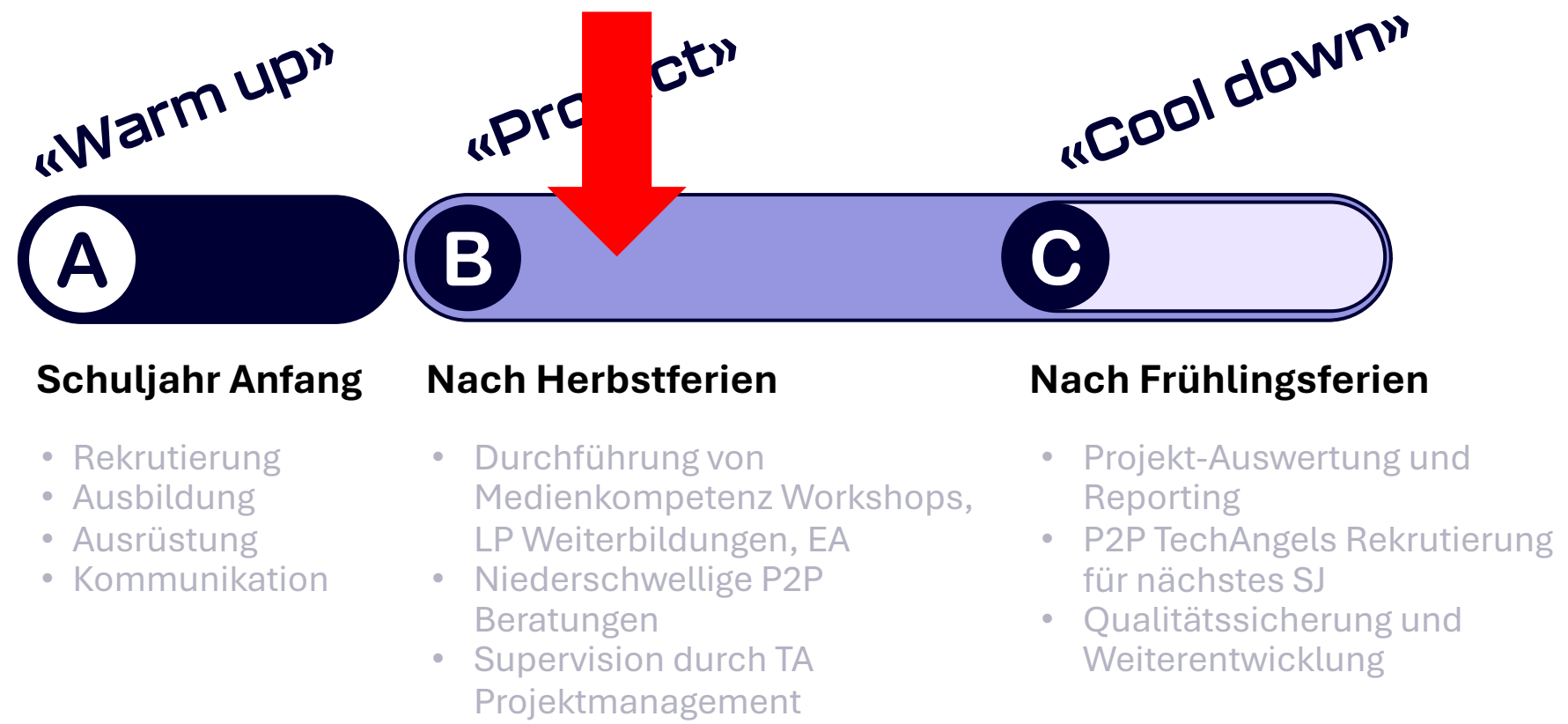
TechAngels werden von Psychologen und Medienerziehungsfachpersonen ausgebildet [...]. Durch den Peer-to-Peer Ansatz unterstützen sie ihre Kolleginnen und Kollegen beim bewussten und gesunden Umgang mit Bildschirmmedien wie Social Media und Games. [...] als "Peer-Educators" und "Peer-Counselors". [...] TechAngels sind die niederschwelligste Form von Peer-to-Peer Unterstützung für einen vernünftigen Umgang mit digitalen Medien.



TechAngels werden von Psychologen und Medienerziehungsfachpersonen **ausgebildet** [...]. Durch den **Peer-to-Peer Ansatz** unterstützen sie ihre Kolleginnen und Kollegen beim bewussten und gesunden Umgang mit Bildschirmmedien wie Social Media und Games. [...] als "**Peer-Educators**" und "**Peer-Counselors**". [...] TechAngels sind die **niederschwelligste Form** von **Peer-to-Peer Unterstützung** für einen vernünftigen Umgang mit digitalen Medien.



3 Projektphasen - verteilt aufs ganze Schuljahr





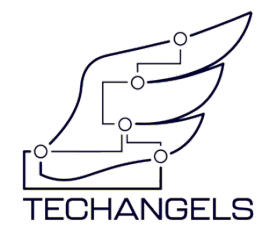
Grundausbildung Auszug der Inhalte:

«Warm up»

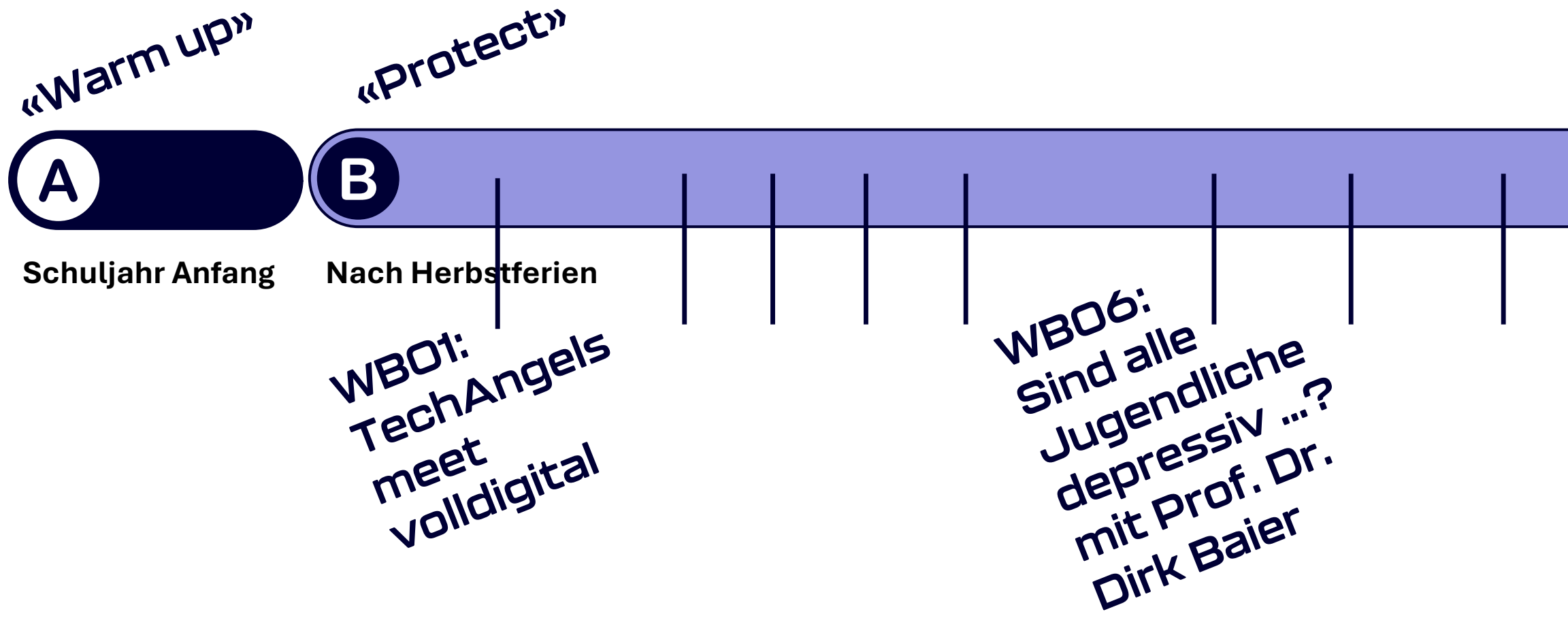


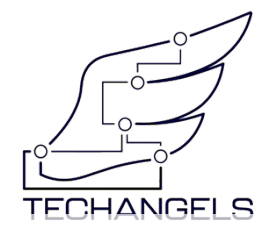
Schuljahr Anfang

- 4-5 Stunden
- «Attention Economy»
- «Genuss / Gewohnheit / Sucht»
- «KI 101»
- «Wie machen wir Workshops?»

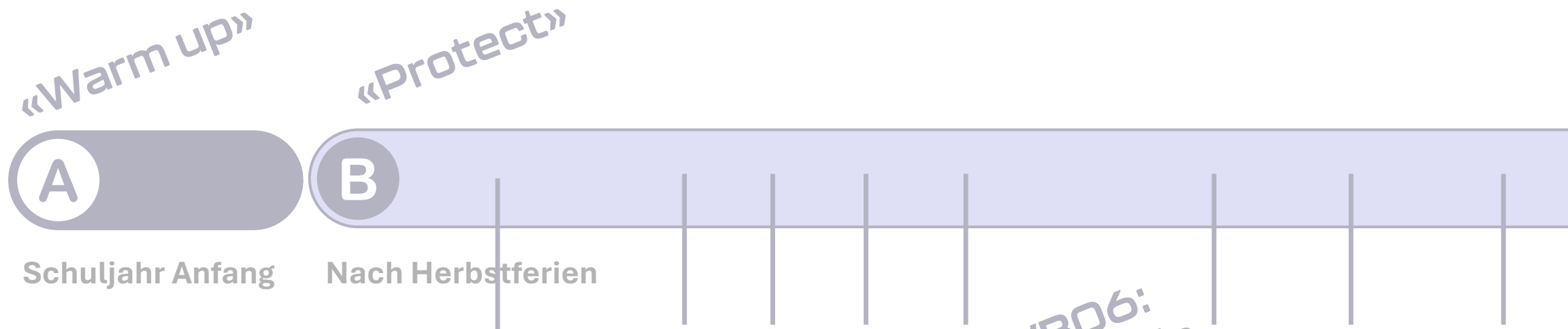


3 Projektphasen - verteilt aufs ganze Schuljahr





3 Projektphasen - verteilt aufs ganze Schuljahr



WB01: ...
Stichwort:
freiwilliges Engagement

WB06:
 Sind alle ...
 ...endliche
 ...ressiv ...?
 mit Prof. Dr.
 Dirk Baier

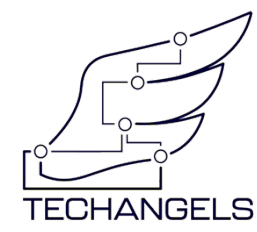


Weiterbildung mit Lothar Janssen / Fokus: Haltungsfragen
Sonntagsblick, 01.12.2025



„Dabei eignen sie sich wertvolles Wissen an, das von anerkannten Fachexpertinnen und -experten vermittelt wird. [...]

Sie üben Rollenspiele, besprechen Workshop-Methoden und tauschen Erfahrungen aus. Es geht nicht nur darum, Wissen weiterzugeben, sondern auch, den eigenen Umgang mit Handys und sozialen Medien zu reflektieren.“



90%
Education
1: many

10%
Counseling
1:1

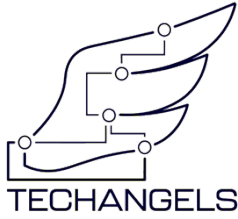
Proaktiv

- Medienkompetenz WS im Rahmen der G-Förderung
- WS für LP oder Eltern

Reaktiv

- Besuch von Klassenstunde auf Anfrage der KLP / SSA*
- Aktives Zuhören & unterstützende Beratung bei Bedarf
- Interventiv bei Vorfällen (Klassenchat, Cybermobbing...)*

**in Zusammenarbeit mit SSA / KLP*



90%
Education
1 : many

10%
Counseling
1 : 1

Proaktiv

- Medienkompetenz WS im Rahmen der G-Förderung
- WS für LP oder Eltern

Reaktiv

- Besuch von Klassenstunde auf Anfrage der KLP / SSA*
- Aktives Zuhören & unterstützende Beratung bei Bedarf
- Interventiv bei Vorfällen (Klassenchat, Cybermobbing...)*

**in Zusammenarbeit mit SSA / KLP*



90%
Education
1 : many

10%
Counseling
1 : 1

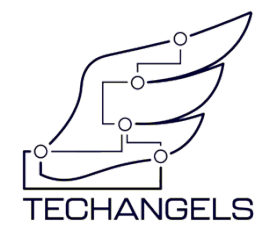
Proaktiv

- Medienkompetenz WS im Rahmen der G-Förderung
- WS für LP oder Eltern

Reaktiv

- Besuch von Klassenstunde auf Anfrage der KLP / SSA*
- Aktives Zuhören & unterstützende Beratung bei Bedarf
- Interventiv bei Vorfällen (Klassenchat, Cybermobbing...)*

**in Zusammenarbeit mit SSA / KLP*



90%
Education
1 : many

10%
Counseling
1 : 1

Proaktiv

- Medienkompetenz WS im Rahmen der G-Förderung
- WS für LP oder Eltern

Reaktiv

- Besuch von Klassenstunde auf Anfrage der KLP / SSA*
- Aktives Zuhören & unterstützende Beratung bei Bedarf
- Interventiv bei Vorfällen (Klassenchat, Cybermobbing...)*

**in Zusammenarbeit mit SSA / KLP*



Stichwort: Frühintervention

aus: Moby & The Void Pacific Choir - 'Are You Lost In The World Like Me?'



Wo wir heute stehen:

- In 5 Kantonsschulen*
- 42 TechAngels ausgebildet

*Kantonsschule Enge, Freudenberg, Uster; Freies Gymnasium Zürich; Atelierschule Zürich

1

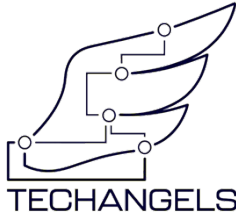
Die TechAngels

2

- TechAngels
- Vereinsvorstand
- Netzwerk
- Historie

Klicke auf die einzelnen Kacheln der MitgliederInnen und erfahre mehr über sie.

 <p>Alina</p> <p>Schule Freies Gymnasium Zürich</p> <p>Das bin Ich</p> 	 <p>Anna Luna</p> <p>Schule Kantonsschule Freudenberg Zü</p> <p>Das bin Ich</p> 	 <p>Annabel</p> <p>Schule Kantonsschule Uster</p> <p>Das bin Ich</p> 	 <p>Astrid</p> <p>Schule Kantonsschule Uster</p> <p>Das bin Ich</p> 
			



Wo wir heute stehen:

- In 5 Kantonsschulen*
- 42 TechAngels ausgebildet
- ca. 50 Workshops durchgeführt
- 8 Weiterbildungen realisiert
- Erste Offline Lounge

*Kantonsschule Enge, Freudenberg, Uster; Freies Gymnasium Zürich; Atelierschule Zürich





Alessia Mannella

Studentin, Digital
Marketing und
ehemals volldigital



Beat Richert

Selbstständiger
Medienpädagoge in div.
Kantis und RS-Schulen



Elias Reichert

Student und Gründer
von volldigital &
Project Gaming



Team & Vorstand

Dr. Doris Schönemann

Background in der
Finanzwelt & erfahrene
Vereinsleiterin



Lothar Janssen

SuS- und
Lehrpersonen-
berater an div.
Schulen & Kantis



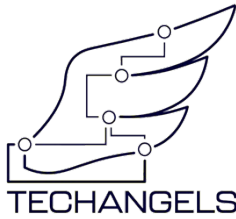
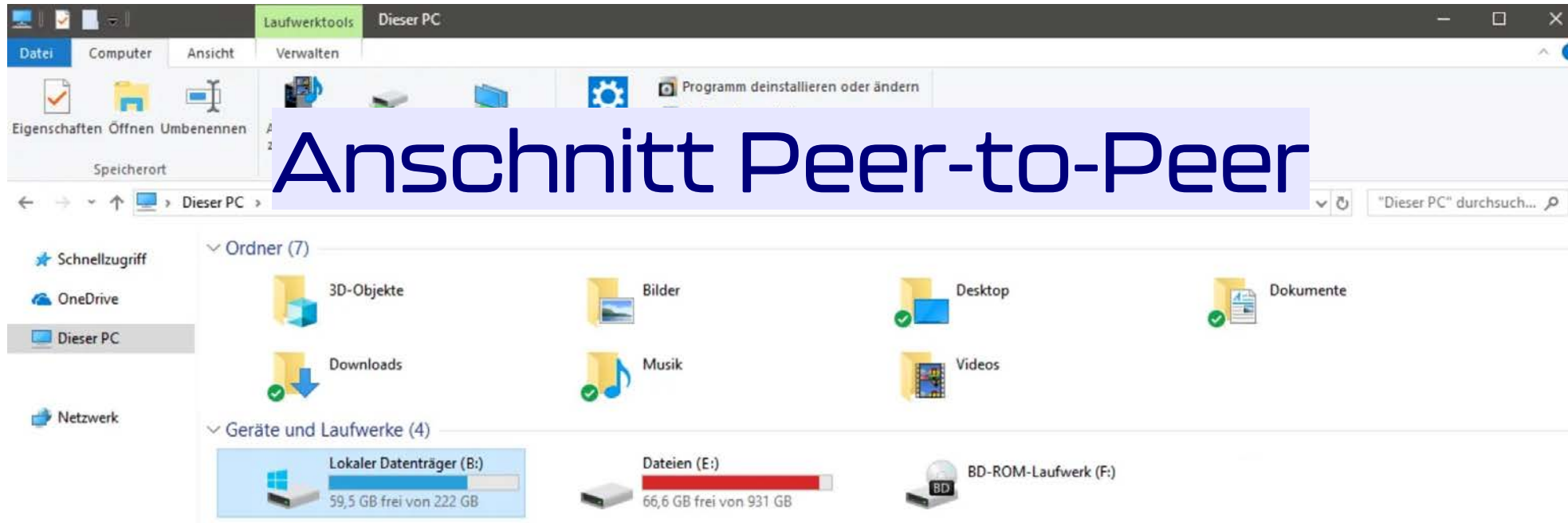


Die Ursprünge: volldigital



▀ **Kantonsschule
Uster**

unbedingt abchecken: volldigital.ch



Datenträger (**B**): Beziehungen

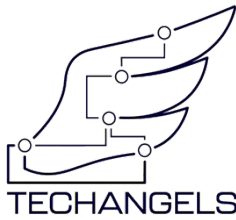
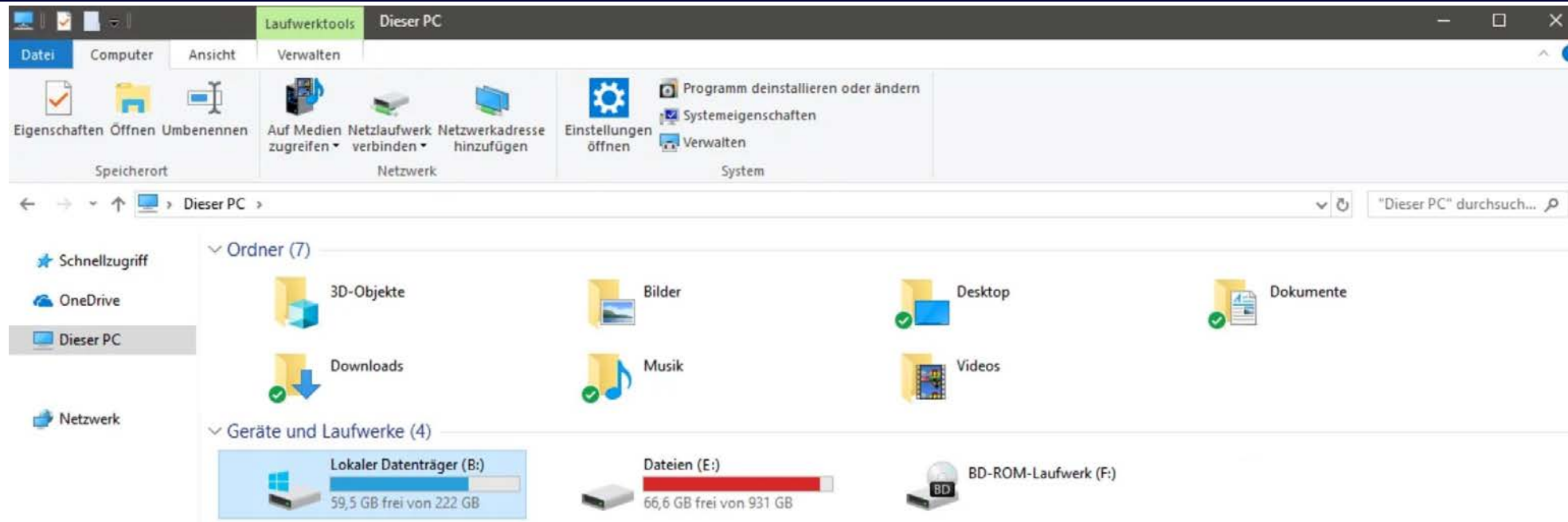
funktionsfähig

Dateien (**E**): Emotionen

ausgelastet

Laufwerk (**F**): prä**F**rontaler Kortex

nicht verbunden



Datenträger (B): Beziehungen

funktionsfähig

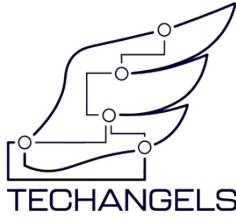
Friends & Peers

starke Verbindung

Eltern & Erwachsene

schwache Verbindung

Stichwort: Peer-to-Peer



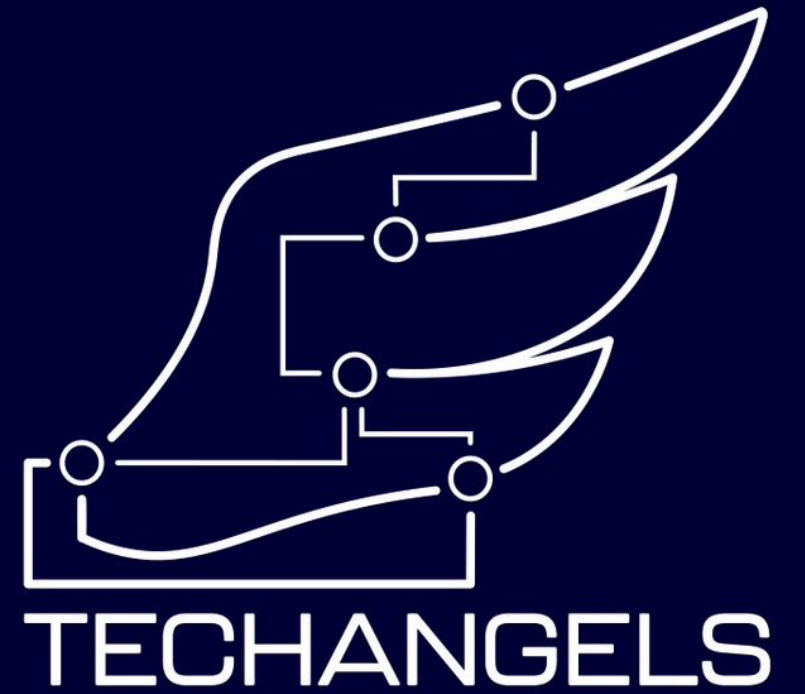
Herausforderungen

- Schulen «mit < 4 Jahreshorizont»
- dennoch: Pilot an einer Sek!
- Finanzierung
- Männer!

Winterkongress 2026

Schwerpunkt «Teilhabe»

Digitale Selbstverteidigung



**Herzlichen Dank für eure
Aufmerksamkeit**

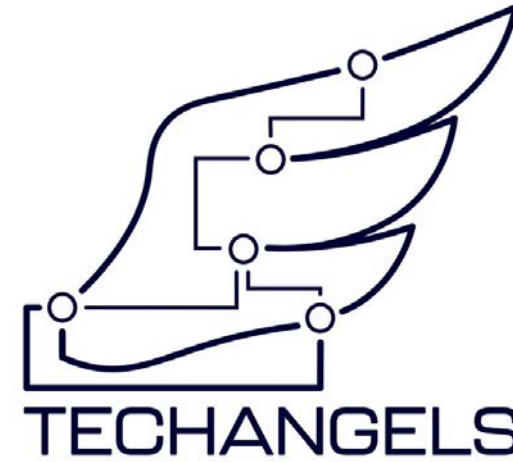
Q & A

Elias Reichert

Projektverantwortlicher und Mitgründer

elias@techangels.ch

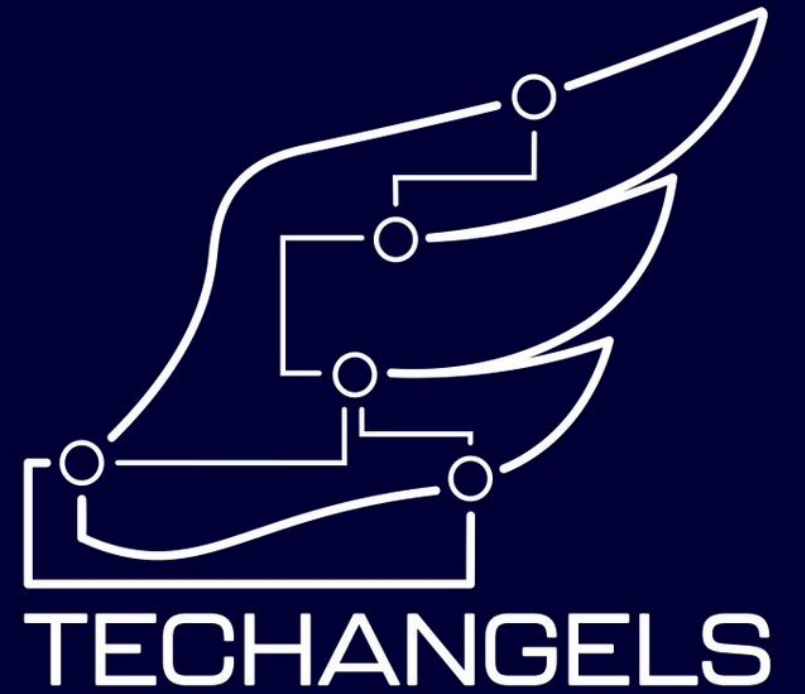
www.techangels.ch



zur Webseite



über den
Referenten



Winterkongress 2026

«Digitale Selbstverteidigung»

Rote Fabrik Zürich, 21. Februar 2026