

Mama, all meine Klassenkameraden haben ein Smartphone

11 Antworten zu Kinder und Handy 1670 Erstklässler haben letzte Woche in Basel mit der Schule begonnen. Bald werden auch ihre Eltern vor der Frage stehen: Ab welchem Alter soll ich meinem Kind ein Handy geben?



Spätestens wenn Klassenkameraden ein Smartphone haben, wollen auch die eigenen Kinder eins. Foto: Fotolia

Dina Sambar

Während man Kleinkinder noch relativ einfach vor Smartphones fernhalten kann, wird das mit dem Schuleintritt immer schwieriger. Bereits im Primarschulalter haben gewisse Schüler Klassen-, oder Freunde-Chats auf WhatsApp, bei denen das eigene Kind auch dabei sein will, um dazugehören. Was raten Experten den Eltern? Und wie sieht die Realität aus? Die BaZ hat mehrere Ratgeber und Studien durchforstet. Hier die Antworten auf die wichtigsten Fragen.

— **Ab welchem Alter soll ich meinem Kind ein Smartphone erlauben?**
Hier finden sich verschiedene Empfehlungen. Verbreitet ist die 3-6-9-12-Faustregel des Psychoanalytikers Serge Tisseron. Zusammengefasst besagt diese: kein Fernsehen/regelmässiger Bildschirmkonsum unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole für unter 6-Jährige, Internet und eigenes Smartphone erst ab 9, unbeaufsichtigtes Internet erst nach 12 Jahren. Wichtiger als starre Altersvorgaben sind für Tisseron jedoch, dass die Kinder in ihrem Konsum begleitet werden und gemeinsam darüber diskutiert wird. Die Jugendberatung No-Zoff.ch empfiehlt Eltern hingegen, ihren Kindern frühestens ab der Oberstufe – also mit etwa 12 Jahren – ein Smartphone zu geben. Soll ein junges Kind erreichbar sein, reicht ein Handy, das nicht internetfähig ist.

— **Ab welchem Alter kann es seinen eigenen Instagram-Account haben?**
Bei der 3-6-9-12 Faustregel sind Instagram, Snapchat, Tiktok und Co. erst ab 12 Jahren vorgesehen.

Das Benutzerkonto der Jugendlichen sollte auf Privat gestellt sein. No-Zoff empfiehlt sogar, zu warten, bis die Jugendlichen 13 Jahre alt sind. Eltern sollten die sozialen Medien der Kinder gemeinsam mit ihnen punktuell auf sexuelle Inhalte, Cybermobbing oder auch unbekannte Onlinefreunde überprüfen, um heikle Themen zu erkennen und ansprechen zu können.

— **Wie lange soll mein Kind einen Bildschirm / ein Handy pro Tag nutzen dürfen?**
Eine gängige Faustregel ist laut Pro Juventute: für Kinder unter drei Jahren keine oder nur wenige Minuten tägliche Bildschirmzeit. Drei- bis Fünfjährige soll-

Wenn Kinder bei den Regeln mitreden dürfen, werden diese besser befolgt.

ten sich höchstens eine halbe Stunde pro Tag mit Bildschirmmedien beschäftigen und Sechsbis Neunjährige maximal eine Stunde täglich. Ab zehn Jahren rechnet man für jedes Lebensjahr eine Stunde pro Woche. Wie die Altersangaben zum Smartphone sind auch dies nur Richtwerte, da jedes Kind anders auf den Medienkonsum reagiert. Bei Jugendlichen ist es laut mehreren Fachstellen einfacher, die Dauer zu definieren, in der kein Bildschirm genutzt wird. Zudem kann man Tabuzeiten wie beim Essen, während des Lernens, vor dem Schlafengehen, nachts und während der Familienzeit festlegen.

— **Wie kann ich die aufgestellten Regeln am besten durchsetzen?**
Wenn Kinder bei den Regeln mitreden dürfen, werden diese besser befolgt. So kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Bestimmen die Eltern beispielsweise genau zu jenem Zeitpunkt eine bildschirmfreie Zeit, zu dem der Lieblings-Youtuber immer seine neuen Videos postet, sind anstrengende Diskussionen fast unausweichlich. Ähnlich sieht es aus, wenn das Kind mitten in einem Onlinegame abbrechen muss. Eine Möglichkeit ist laut Pro Juventute deshalb, sich an Serienfolgen oder den Runden in einem Game zu orientieren. Eltern sollten übrigens nicht nur die Regeln klar kommunizieren, sondern auch die Konsequenzen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Diese Konsequenzen müssen von den Eltern eingehalten werden. Sonst helfen alle Regeln nichts.

— **Stimmen die Empfehlungen mit der Realität überein?**

Wie viele junge Kinder besitzen ein Handy?
In der Schweiz hat bereits ein Viertel der 6- bis 9-jährigen Kinder ein eigenes Handy. Dies geht aus der Mike-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) hervor. Bei den 10- bis 11-jährigen sind es über 60 Prozent. Allerdings nutzen es nur ein Drittel der Primarschüler regelmässig. Bei den 12- bis 13-jährigen besitzen bereits 97 Prozent ein Smartphone und nutzen es mehrmals täglich (James-Studie 2020 der ZHAW).

— **Wie lange nutzen Kinder und Jugendliche ihr Smartphone?**
Die Jugendlichen ab 12 Jahren geben in der James-Studie an, das Handy im Schnitt knapp 4 Stunden, an Wochenenden sogar mehr als 5 Stunden pro Tag zu nutzen. Eine noch längere Nutzungsdauer hat eine Studie ergeben, die das Bundesamt für Gesundheit auf seiner Website veröffentlicht. Die dort befragten 11- bis 15-jährigen verbrachten im Schnitt in ihrer Freizeit rund 4,5 Stunden pro Schultag und fast 8 Stunden pro Wochenendtag vor einem Bildschirm.

— **Wofür nutzen sie das Handy?**
Hoch im Kurs steht der Chat mit Messenger-Apps wie Whatsapp, die laut der James-Studie von fast allen Jugendlichen mehrmals pro Woche oder täglich genutzt werden. Über 90 Prozent besuchen jeweils die sozialen Netzwerke und hören Musik. Oft werden auch Videos angeschaut, Filme und Fotos gemacht. Die beliebtesten Apps sind Instagram, Whatsapp, Snapchat, Youtube und Tiktok. Facebook ist in dieser Altersklasse unwichtig.

— **Ist es ein Problem, wenn das Kind die ganze Zeit chattet?**
Onlinefreundschaften spielen sich zwar im virtuellen Raum ab, trotzdem sind die damit verbundenen Gefühle echt und nicht per se schlecht. Entscheidend ist, dass reale Treffen mit Freunden nicht zu kurz kommen. Wichtig ist auch: Kinder müssen wissen, dass sie keine persönlichen Daten weitergeben sollen, ohne dies zuvor mit ihren Eltern zu besprechen. Will ein Kind eine Onlinebekanntschaft treffen, sollte unbedingt eine erwachsene Person mitgehen.

— **Wäre es nicht am einfachsten, meinem Kind das Smartphone ganz zu verbieten?**
Digitale Medien sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder lernen, damit umzugehen. Einerseits erfahren sie so, wie sie digitale Medien sinnvoll für sich nutzen, aber auch, wie sie Gefahren oder auch Fake News erkennen können.

— **Was haben Smartphones für eine Auswirkung auf den Schlaf?**
Der Schlaf-und-Wach-Rhythmus des Menschen wird unter anderem durch das Tageslicht beeinflusst. Künstliches Licht, vor allem das kurzweilige Licht von Bildschirmen, kann diesen Rhythmus durcheinanderbringen. Experten empfehlen, spätestens eine Stunde vor der Schlafenszeit keine Bildschirme mehr zu nutzen, damit sich das Einschlafen nicht verzögert.

— **Und zu guter Letzt**
Sie sind das Vorbild Ihrer Kinder. Nehmen Sie Ihre eigenen Mediengewohnheiten unter die Lupe.