

SMARTE DIGITAL-ERZIEHUNG

Ab wann sollten Kinder Smartphones benutzen?

10 Tipps von Expert:innen

- **VORBILDFUNKTION:** Eine Herausforderung, die aber der Mühe wert ist, weil es stark beeinflusst, was Kinder von ihren Eltern sehen. Eltern, die sofort auf jedes Handy-Signal reagieren und für ihre Kinder nicht ansprechbar sind, weil sie stattdessen auf den Bildschirm starren, sind kein gutes Vorbild. Was Kinder zuhause im Umgang mit Medien lernen, wirkt sich nachhaltig auf ihren späteren Umgang und Konsum aus.
- **KEINEN „DIGITALEN SCHNULLER“:** Vor allem Kleinkinder sollten möglichst *ganz* vor dem Zugriff auf die digitale Welt bewahrt werden. Denn im Kindergartenalter sind sie noch nicht fähig, zwischen Wirklichkeit und digitaler Welt zu unterscheiden.
- **SCHLAFSTÖRUNGEN:** Bei Kindern, die an Schlafstörungen leiden, rät die Kinder- und Jugendpsychiaterin Katrin Skala *dringend*, zwei Stunden vor der Bettzeit jeglichen Kontakt zu dem blau scheinenden Schirm zu vermeiden:“ Denn sonst wird die Produktion des Schlafhormons, die dem Körper anzeigt, das System herunterzufahren, gestört.“
- **KINDERSCHUTZ- APPS:** Mit solchen Überwachungsinstrumenten, die in zahlreichen Varianten in den App Stores angeboten werden, können Eltern kontrollieren, wo und wann sich ihre Kinder online herumtreiben – und bestimmte Bereiche einschränken oder ganz sperren.
- **AB WANN SMARTPHONES?** Da sind die Experten unterschiedlicher Meinung. Als Faustregel gilt: Handys ab 10, Smartphones ab 12 und den Zugang für soziale Medien möglichst lange hinauszögern: 16 Jahre klingt zwar utopisch, wäre aber ideal.
- **ZEITLICHE BESCHRÄNKUNG:** Genaue Regeln, wann Online-Zeiten im häuslichen Umfeld erlaubt sind. Falls möglich, sollten die Kinder nicht allein im Abseits ihres Zimmers, sondern im Wohnzimmer, im Familienverband surfen.
- **SOZIALE MEDIEN:** Studien belegen, dass besonders Mädchen durch den Druck der „perfekten Welt“ auf Instagram und Co. weit anfälliger sind als Buben. Es ist bewiesen, dass die Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit (Depressionen, Essstörungen, Selbstverletzungen) in direktem Zusammenhang mit ihrer Anwesenheit auf dieser Plattform stehen. Die Suchtproblematik bei Burschen konzentriert sich mehr auf Computerspiele wie Minecraft und Fortnite.
- **TIKTOK:** Das fraglichste aller sozialen Medien. Durch die Schnelligkeit und die Genauigkeit der Algorithmen sind jugendliche Nutzer hier besonders in Suchtgefahr. *Blockieren!*

- **ADHS: BESONDERE GEFÄHRDUNG.** Kinder (besonders Buben) mit dieser Diagnose sind extrem anfällig für die Tricks der Spieleindustrie. Durch die ständige „Belohnung“ im Spiel wird jede Form der Konzentration auf das Hier und Jetzt unmöglich gemacht, sagt der Innsbrucker Psychiater Martin Fuchs.
- **WANN IST PROFESSIONELLE HILFE NOTWENDIG?** Laut Zentrum für Suchtfragen der Kinder und Jugendalters an der Hamburger Uniklinik spricht man von einer problematischen Smartphone-Verwendung, „...*wenn eine selbstbestimmte und kontrollierte Mediennutzung nicht mehr möglich ist.*“ Die WHO (Weltgesundheitsorganisation), gibt folgende Richtlinien für Computerspielstörung: Kontrollverlust, das Spiel wird gegenüber anderen Freizeitaktivitäten bevorzugt, trotz bereits auftretender negativer Konsequenzen, hört das Kind nicht auf zu spielen.

Hilfe bieten Ambulanzen des psychosozialen Dienstes, Psychiater und Psychologinnen mit Schwerpunkt Suchtverhalten, Ambulanzen für Kinder und Jugendpsychiatrie in den Spitälern und die Hilfsplattform „Gesund aus der Krise“.

profil 19/Mai 2024