

# „Biiiiitteeeee, nur noch eine halbe Stundääää“

## Eltern-Guide:

### Wann sind Kinder reif für digitale Inhalte?

#### Unter drei Jahren

Babys (bis zu einem Jahr) sollten noch gar keine digitalen Inhalte sehen. Da Kleinkinder Eindrücke über den Bildschirm nur schwer verarbeiten können, sollte man die Mediennutzung auf ein Minimum reduzieren.

Geeignet sind einfache, nicht zu laute oder schnell geschnittene Kinderserien für das Alter ab zwei Jahren (etwa *Die Sendung mit der Maus*). Eine Folge mit wenigen Minuten reicht aus. Wichtig: Digitale Geräte niemals einsetzen, um das Kind zu beruhigen oder abzulenken. Das Erlernen der Selbstregulation kann sonst gestört werden.

#### Drei bis sechs Jahre

Ob auf dem iPad oder via Fernseher: Auch in diesem Alter sollte es zeitliche Limits für die Bildschirmnutzung geben. Am besten schauen Eltern gemeinsam mit dem Kind, um die Inhalte besprechen zu können – oder man verbindet die Mediennutzung mit einem Ritual. (z. B. 30 Minuten fernsehen nach dem Abendessen, dann Zähne putzen). Im Kinderzimmer sollte es keinen Fernseher oder andere digitale Endgeräte geben.

#### Sechs bis zehn Jahre

Mit Schulbeginn bekommen viele ihr erstes Handy. Sollten sich Eltern bewusst dagegen entscheiden, sollte dies dem Kind auch gut erklärt werden. Aufklärung ist gefragt, um einen kompetenten Umgang mit digitalen Inhalten zu gewährleisten. Eltern sollten darauf achten, dass andere Interessen nicht vernachlässigt werden.

#### Zehn bis zwölf Jahre

Ab diesem Alter kann es sein, dass das Kind Ausgrenzung erfährt, wenn es noch kein Smartphone hat. Auch das muss in einem offenen Gespräch thematisiert werden. Digitale Medien sind Teil des Unterrichts, Aufgaben müssen teilweise online erledigt werden. Die Nutzungsdauer erhöht sich also automatisch. Eltern sollten dem Kind trotzdem weiter die Möglichkeit einräumen, einfach zu surfen oder zu zocken.

#### Ab zwölf Jahren

Ab nun ist es schwierig, den Konsum zeitlich einzuschränken, weil Jugendliche genau wissen, was sie wollen – und meist Wege finden, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Bezugspersonen müssen verfügbar bleiben, damit sich die Kinder im Problemfall an sie wenden können. In Gesprächen sollte auf Augenhöhe über die Mediennutzungszeiten und problematische Inhalte diskutiert werden.

Für Eltern, die ihren Kindern zu Weihnachten ein Smartphone schenken wollen, beginnt ein neuer Alltag. Kein leichter, Diskussionen sind vorprogrammiert. Braucht es strenge Regeln? Oder können die Kinder Nutzungszeit und Risiken ganz gut selbst einschätzen? Zum Glück haben wir einen Leitfaden für Sie erstellt.

REINGEWISCHT: Nadja Kupsa



Foto: Frank Robert

Auf dem Foto haben sich Felix und Mathilda den Sitzsack geschnappt, um nach der Schule kurz abzutauchen in TikTok und „Geometry Dash“.

Seit zwei Stunden ist weitgehend Ruhe. Die drei Neunjährigen lümmeln auf dem Sofa, jeder ein Smartphone in der Hand. Nur ab und zu wird die Stille durchbrochen: „Shit, ein Sturm!“ oder „Okay, jetzt bin ich hin“.

Sie spielen *Fortnite: Battle Royale*, ein kostenloses Onlinespiel, das seit zwei Jahren einen regelrechten Hype unter Kindern erlebt. Die friedliche Ruhe kippt nach zwei Stunden, als der Nachwuchs Schluss mit dem Zocken machen soll: „Bitte, Papa, nur noch eine halbe Stundääää, bittääää!“

Aus Sicht vieler Eltern brachten Smartphones, diese kleinen tragbaren Spielekonsolen, das Verderben ins Leben der Kinder. Ein Buch lesen? Sicher nicht. Etwas spielen, was nicht mit einem Display verbunden ist? Nö! Die Elfjährige, erzählt eine Mutter, hat sich neulich mit dem Handy aufs Klo verzogen. Eine Stunde lang. Eltern sind fast überrascht, wenn sich Kinder dann einmal miteinander unterhalten, statt in fröhlicher Eintracht auf ihre Displays zu glotzen. Was tun? Die Handys einziehen? Die Bildschirmzeit begrenzen? Einmal ganz dramatisch gefragt: Sind wir dabei, eine Gesellschaft der Spielsüchtigen zu erziehen?

Die Medienpädagogin Sonja Messner ist keine, die voreilig Alarm schlägt: „Es gibt überhaupt keinen Grund, sich Sorgen zu machen.“ Sie findet es sogar positiv, wenn Kinder sich treffen, um auf dem Handy oder der Playstation zu zocken. „Immerhin spielen sie etwas. Warum sollten Bauklötze denn so viel besser sein?“ Und sie nimmt den Eltern ein wenig die Angst: „Wenn Kinder und Jugendliche übermäßig viel surfen und gamen, sind sie nicht automatisch süchtig.“

Bis man von einer Sucht spricht, müssen schon mehr Kriterien erfüllt sein – und der Zeitfaktor sei dabei gar nicht so aussagekräftig. Das bestätigt auch der Psychotherapeut Dominik Batthyány von der Mediensucht-Beratungsstelle der Sigmund-Freud-Privatuniversität: „Das Handy ist nicht die Ursache einer Sucht. Eher ist das exzessive Spielen oder Surfen eine Problemlösungsstrategie. Und das Problem besteht schon, bevor man ein Smartphone dafür benutzt.“

Warum ausgerechnet Jugendliche zu einem übermäßigen Digi-Konsum neigen, ist aus seiner Sicht ganz logisch: „Die Pubertät ist eine Krisenzeit. Ein Handy eignet sich hervorragend, um abzutauchen und sich zurückzuziehen.“ Deswegen sollten Eltern die Mediennutzung ihrer Teenagerkinder aufmerksam beobachten. Ist das Kind sehr ängstlich oder gereizt? Wirkt es traurig? „Erst wenn es sonst keine Hobbys gibt und der Nachwuchs wirklich nonstop am Smartphone hängt, ist das nicht normal“, sagt Batthyány. Ein gesunder Ausgleich sei wichtig. Verliert das Kind plötzlich alle Interessen und Freunde, sollte man sich an eine Beratungsstelle wenden.

### Verbote sind zwecklos

Die Medienpädagogin Sonja Messner trifft in ihren Workshops oft auf besorgte Eltern. Dann betont sie, dass Verbote nicht sinnvoll sind, um den Konsum einzuschränken. „Ich erlebe häufig, dass Eltern ein Handyverbot als Strafe einsetzen“, sagt Messner. „Das zwingt die Kids ja quasi dazu, Dinge zu verheimlichen oder zu lügen.“ Außerdem seien die Kinder sehr trickreich, wenn es darum geht, ein Verbot zu umgehen.

Schlauer ist es, das Gamen und Surfen zu erlauben, um ein wenig den Überblick zu behalten, was der Nachwuchs online so treibt: „Man kann ja auch Interesse an dem zeigen, was sie da so machen.“ Vielleicht kommen ja auch manche Eltern auf den Geschmack und bauen ihr eigenes Dorf bei *Clash of Clans* oder werden Schweinezüchter bei *Hay Day* (soll vorkommen!). Den Austausch, das Gemeinschaftsgefühl könnten Familien ja eigentlich auch im Umgang mit Smartphones erleben.

Eltern dürfen sich auch ein wenig entspannen, wenn ihr Teenager sich nurmehr hinter einem Bildschirm versteckt: „Ab zwölf Jahren entziehen sich viele Teenies immer mehr der Kontrolle der Eltern. Das ist ganz normal und führt im besten Fall zu einer gesunden Autonomie.“ In diesem Alter gibt es laut der Expertin kaum etwas, das die Kinder vom Internet fernhält. Für Eltern sei es wichtig zu wissen, dass sie nichts falschgemacht und ihr Kind auch nicht in virtuellen Welten verloren haben. Messner: „Um sie immer wieder einmal vom Handy wegzubringen, muss man ihnen trotzdem Alternativen bieten, die interessanter sind.“ Wenn das Kind auf Angebote wie Fußballspielen, Rodeln oder Trampolinhalle nur achselzuckend reagiert, sollten Eltern nicht beleidigt sein. „Gerade in

dieser Phase darf man das Kind nicht im Stich lassen. Man muss ihm vermitteln, dass man immer als Ansprechperson zur Verfügung steht.“ Sonst könnte sich der Teenager noch mehr zurückziehen.

Der Psychotherapeut Batthyány warnt davor, dass ein Smartphone (im wahrsten Sinne) zu sehr in die Beziehung zwischen Eltern und Kind hineinfunkt. Wer sich über die ständig am Bildschirm klebenden Kids mokiert, der solle einmal besser sein eigenes Verhalten prüfen. Bereits auf dem Spielplatz sieht man mehr Eltern, die lieber ihre Facebook-Nachrichten checken, als den Sandkuchen ihres Fortpflanz zu bewundern. Kinder registrieren jedoch sehr gut, ob ihre Eltern abgelenkt und nicht wirklich aufmerksam sind. Messner: „Kinder bekommen auf diese Weise vermittelt: Das Handy ist wichtiger als ich.“ Eltern sollten deshalb in Gegenwart ihrer Kinder die Handynutzung stark einschränken. „Der Effekt dieser Vorbildwirkung ist extrem: Wenn Eltern ständig am Smartphone kleben, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder permanent darum betteln, auf 95 Prozent.“

### Ab wann das erste Smartphone?

Spätestens ab der zweiten Klasse Volksschule plagt viele Eltern die nächste Gewissensfrage: Braucht mein Kind nun ein Smartphone? Praktisch ist es ja, man kann anrufen und fragen, ob das Kind bereits auf dem Nachhauseweg ist, ein Spielnachmittag bei Freunden lässt sich spontan organisieren. Oder ist es nicht doch noch ein bisschen zu früh?

In Österreich besitzt bereits die Hälfte der Acht- bis Zehnjährigen ein Smartphone. Ein geeignetes Alter fürs erste Handy gibt es laut Messner nicht: „Jedes Kind ist anders. Jede Familie ist anders.“ Oft hängt diese Entscheidung auch davon ab, ob die anderen Kinder in der Klasse bereits eines besitzen. Wenn das Kind ein Schlamptertatsch ist, kann man überlegen, ob ein Teil des Taschengeldes für das Smartphone oder die monatliche Handygebühr verwendet wird. Das hat laut Messner eine symbolische Wirkung: Das Handy hat einen Wert, ist nichts Selbstverständliches.

Vor allem aber sollten sich Eltern fragen, ob sie ihr Kind reif genug für ein Smartphone halten – und wofür das Gerät tatsächlich benutzt wird. Wer sich selbst nicht ganz sicher ist, findet unter [saferinternet.at](http://saferinternet.at) gute Hinweise. Die Expertin empfiehlt, mit dem Kind offen über die möglichen Gefahren zu sprechen: „Viele Kinder können die Sorgen der Eltern gut nachvollziehen, wenn diese erst einmal begründet werden.“ Im Gespräch kann man auch klären, welche Apps auf dem Handy installiert werden. Was Eltern unbedingt machen sollten: Die Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen selbst vornehmen – etwa bei Communitys und Diensten wie Tiktok, Snapchat oder Instagram. Und wenn das Kind Fotos ins Netz laden möchte, sollte es diese vorher den Eltern zeigen (oder die Eltern als Follower akzeptieren, damit sie Uploads und Postings ein wenig im Auge behalten können).

Man muss auch offen darüber sprechen, wie das Kind auf seltsame Nachrichten oder Freundschaftsanfragen von Unbekannten reagieren soll. „Erwachsenen fällt es dann auch leichter, das Kind loszulassen und zu vertrauen“, sagt Sonja Messner. Schließlich sei ein eigenes Smartphone ja nicht der Weg in die komplette Kontrolllosigkeit.

Zusätzlich kann man mit dem Kind eine Art Vertrag über die Smartphonennutzung aushandeln. Ein kostenloses Tool, das schon für das junge Alter Regeln vorschlägt, gibt es unter [mediennutzungsvertrag.at](http://mediennutzungsvertrag.at). „Den Vertrag sollten Eltern unbedingt ausdrucken, mit ihren Kinder unterschreiben und sichtbar aufhängen.“ Darin ebenfalls enthalten: Welche Konsequenzen es gibt, wenn die Regeln gebrochen werden. Dann erübrigen sich auch Diskussionen.

### Vertrauen ist gut, Kontrolle ein No-Go

Heimlich das Handy zu kontrollieren, das sei aber ein No-Go und ein großer Vertrauensbruch. Wenn man aus Sorge etwas auf dem Smartphone des Kindes prüfen will, dann soll dies immer in Anwesenheit des Kindes geschehen: „Man muss ihnen vermitteln, dass man nicht stöbern will, sondern vielleicht Gefahr besteht.“ Eltern müssen das gesunde Mittelmaß finden: Weder sei es klug, bei der Mediennutzung laissez faire zu agieren, noch übertrieben zu helikoptern.

Die neunjährigen *Fortnite*-Gamer haben sich mittlerweile mit den Skateboards nach draußen verzogen. Zurück in der Wohnung bleiben die Eltern, gebeugt über das... Smartphone. Nur kurz tracken, ob die Kinder eh gut angekommen sind, drüben im Park.

# Tools für die digitale Überbehütung durch Helikoptereltern

Atmet das Baby noch? Hat es Fieber? Weint es?

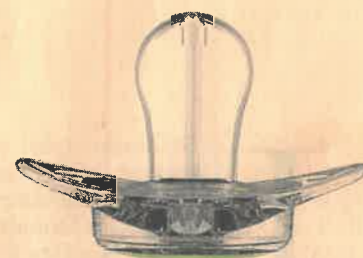
Die Erziehung ist immer mehr von Angst geprägt. Die Technikindustrie profitiert von der Furcht der Eltern und entwickelt gezielt Produkte zur Überwachung von Kindern. Die digitale Überwachung beginnt im Babybett und begleitet die Kinder dann per GPS-Tracker auf dem Schulweg. Welche Gadgets die Kontrolle in Echtzeit ermöglichen sollen.

## I am Watch(ing) you



Über diese Uhr können Eltern in Echtzeit den Standort des Sprösslings abrufen. Wer noch mehr Überwachung wünscht, erhält prompt eine Benachrichtigung, sollte das Kind eine zugewiesene Zone verlassen. Sinnvoll: Neuere Modelle verfügen über eine spezielle SOS-Taste für Notfälle. **Kid Phone von Elari**

## Smarter Schnuller



Ein Schnuller? Ja. Der hier misst aber auch die Körpertemperatur des Babys und sendet sie nonstop ans Smartphone der Eltern oder direkt an den Kinderarzt. Mit dem integrierten Tracking-System und einem Buzzer-Alarm kann er sofort geortet werden – und damit auch das Baby. **Pacif-i™ von Blue Maestro**

## Hightech in der Windel



Das Baby weint. Was hat es denn? Vielleicht muss seine Windel gewechselt werden? Die Antwort darauf können Eltern ganz einfach vom Smartphone ablesen. Die smarten Windeln von Pampers registrieren nämlich, ob sie trocken, nass oder sehr nass sind, und senden die Infos gleich weiter. Zusätzlich trackt der Sensor den Schlaf des Sprösslings. **Lumi von Pampers**

## Söckchen gut, alles gut



Nein, das ist keine Fußfessel. Dieses Söckchen soll Babys Herzfrequenz und den Sauerstoffgehalt des Blutes messen. Bei Gefahr werden Eltern sofort über das Smartphone alarmiert. Aber noch besser: Über die gemessenen Daten kann das Schlafverhalten des Babys protokolliert werden. **Smart Sock von Owlet**

## Kindersitzalarm



Jedes Jahr sterben Kinder, weil sie allein im Auto zurückgelassen werden. Mithilfe eines Clips am Kindersitz werden Eltern sofort alarmiert und bei ausbleibender Reaktion Notfallkontakte verständigt. Der Clip registriert die Temperatur im Auto oder auch ob sich das Kind aus dem Gurt befreit. **Sensorsafe von Cybex**