

Pressemitteilung

9. Februar 2024

So bekomme ich mein Kind vom Smartphone weg

Das Smartphone ist im Dauerbetrieb und viele Eltern fragen sich: **Wie eise ich den Nachwuchs bloß vom Handy los? Gemeinsame Unternehmungen können ein guter Anlass sein, der ganzen Familie eine digitale Auszeit zu verschaffen, rät der Medienratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“. Auch der neue TV-Spot von SCHAU HIN! beschäftigt sich mit dem Thema „Wann ist viel zu viel?“.**

Wenn Groß und Klein ständig das Smartphone nutzen, leidet die Gemeinsamkeit. Eltern haben das Gefühl, selbst zu wenig Zeit für Familie, Freund*innen und Hobbys zu haben. Gleichzeitig finden sie, dass ihr Kind zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringt. „Den meisten ist gar nicht bewusst, wie lange sie wirklich jeden Tag vor dem Bildschirm sind - das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene“, sagt Kristin Langer, Mediencoach bei SCHAU HIN!. Sie empfiehlt einen regelmäßigen Smartphone-Check, der zeigt, welche Apps wie lange genutzt werden. „Gemeinsame Medienauszeiten helfen der ganzen Familie, sich eine Pause zu nehmen und zu genießen, einmal nicht erreichbar zu sein.“ Wer bewusst für Auszeiten sorgt, bekommt ein besseres Gefühl dafür, wie schnell es geht, sich in medialen Angeboten zu verlieren.

Bildschirmzeiten vereinbaren und einhalten

Jüngere Kinder brauchen bei der Smartphone- und Tablet-Nutzung eine verlässliche Vorgabe und Unterstützung bei deren Einhaltung. Jugendliche haben oft schon ein eigenes Gerät. Ihnen hilft ein flexibles Zeitbudget dabei, sich ihre Bildschirmzeit immer selbstständiger einzuteilen.

SCHAU HIN! empfiehlt folgende Richtwerte zur Orientierung:

- bis fünf Jahre bis zu einer halben Stunde Bildschirmzeit am Tag
- von sechs bis neun Jahre täglich bis zu einer Stunde Bildschirmzeit
- bei älteren Kindern ab zehn Jahren ein wöchentliches Zeitkontingent mit einer Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Routinen geben Struktur

Familien tauschen sich auch darüber aus, wann und in welchen Situationen Smartphone-Nutzung angemessen ist und wann es nicht passt. Daher ist es sinnvoll, Absprachen für den Familienalltag zu

treffen. Zum Beispiel hat das Handy beim Essen oder bei Familienzeiten für alle Sendepause. Dafür kann ein „Handyparkplatz“ eingerichtet werden. „Bildschirmfreie Schlafenszeit und ein medienfreier Tag in der Woche oder auch kürzere Auszeiten jeden Tag verschaffen Kindern die Ruhe, Zeit und Aufmerksamkeit, andere Fähigkeiten auszuprobieren und Interessen wiederzuentdecken, die vielleicht zu kurz gekommen sind“, sagt Langer. Eltern haben so die Möglichkeit, ohne Ablenkung Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, und Kinder können die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern genießen. Das gelingt allerdings nur, wenn sich jedes Familienmitglied auch daran hält.

Generell ist es wichtig, dass Eltern ihren Kindern einen bewussten Umgang mit Medien vorleben, indem sie das Handy bei Gesprächen, beim Essen, beim Waldspaziergang oder bei der Autofahrt lautlos stellen oder ganz ausmachen. Langer: „Eltern sind Vorbilder - auch bei der Mediennutzung ihrer Kinder.“

Auch der neue TV-Spot von SCHAU HIN! beschäftigt sich mit dem Thema „Wann ist viel zu viel?“. Erstmals läuft er am 10. Februar im Fernsehen und wird das ganze Jahr über im Programm von ARD und ZDF zu sehen sein. Ohne erhobenen Zeigefinger zeigt der Spot, wann Bildschirmzeiten zu viel werden und was Eltern und Kinder dagegen tun können.

Anmerkungen für Redaktionen: Wir vermitteln gern Interviewpartner*innen zu diesem Thema. Sie finden Bildmaterial zur Verwendung im Zusammenhang mit der Berichterstattung über SCHAU HIN! und bei Nennung der Quelle „SCHAU HIN!“ unter www.schau-hin.info/presse.

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, von ARD und ZDF sowie der AOK - Die Gesundheitskasse. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.

Möchten Sie keine weiteren Pressemeldungen von SCHAU HIN! erhalten, schreiben Sie uns an presse@schau-hin.info.