

# Erstes Handy - ab wann?

Wie oft und ab welchem Alter ein Kind seine Zeit am Handy verbringen soll bzw. darf, diese Frage stellen sich Eltern sehr oft.

*Frage: «Unser Sohn ist 11 und geht in die 6. Klasse. Weil fast alle seine Klassen-Gspänli schon ihr eigenes Handy haben, möchte er auch eines. Ab welchem Alter darf ein Kind ein Handy haben? Und wie viel Zeit darf es damit verbringen?»*

Ich verstehe gut, dass Eltern klare Richtlinien wünschen. Diese haben den Vorteil, dass man die eigene Haltung besser vertreten kann. Andererseits können sie eine Suchtgefahr nicht von vornherein ausschliessen. Neben Alter und Online-Zeit spielen diesbezüglich noch andere Kriterien eine Rolle.

*Wann ist mein Kind reif für das erste Handy?*

Gemäss der nationalen Plattform «[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)» sollte

ein Kind vor dem 9. Geburtstag kein Handy besitzen. Ich empfehle eher einen späteren Zeitpunkt, denn die Reife hängt von weiteren Faktoren ab: Kann Ihr Sohn vereinbarte Regeln verstehen und akzeptieren? Kann er die Handynutzung kritisch hinterfragen? Kennt er die Gefahren im Netz (Missbrauch, Mobbing)? Weiss er, welche Inhalte er meiden und nicht teilen sollte? Wie zuverlässig holt er sich Unterstützung bei Ihnen? Ist er sich über mögliche Kosten bewusst (In-App-Käufe, Abo- und Roaming-Gebühren, Handyverlust)? Beherrscht er die Sicherheitseinstellungen?

*Wie viel Handyzeit tut meinem Kind gut?*

Für Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren werden maximale «Bildschirmzeiten» von 90 Minuten pro Tag oder 10 Stunden pro Woche empfohlen. Aber auch hier muss Rücksicht auf die Entwicklung des Kindes genommen werden: Wenn sich Ihr Sohn eher zurückzieht, in der Schule Mühe hat, sich oft langweilt und für Offline-Tätigkeiten (Hobbys) schwer zu motivieren ist, würde ich die Grenzen enger



ziehen. Wenn Ihr Sohn jedoch gerne in die Schule geht, die Aufgaben zuverlässig macht, wenn er sich viel mit Freunden trifft und auch Freude an bildschirmfreien Aktivitäten hat, darf es durchaus auch etwas mehr Zeit sein. Wissensdurstige Kinder etwa holen sich heute Informationen im Internet statt in Büchern.

*Es kommt auch auf uns Eltern an*

Es klingt verlockend: Ich programmiere die Ein- und Ausschaltzeit des WLAN, installiere eine Überwachungssoftware - und habe meine Ruhe. Wir kommen jedoch nicht um die Diskussion und Begleitung herum. Machen Sie mit Ihrem Sohn nach Bedarf weitere Regeln ab, wie z.B. Hausaufgaben vor Gamen, nachts kein Handy im Zimmer. Wenn Sie ein Game mit ihm mitspielen, entsteht gegenseitiges Vertrauen und Verständnis. Vor der Pubertät dürfen Sie das Handy Ihres Sohnes kontrollieren; es soll aber nie heimlich, sondern gemeinsam erfolgen und im Voraus abgemacht werden. Und wenn Eltern sich selber an Regeln halten (z.B. kein Handy am Esstisch), hat das erwiesenermassen einen guten Einfluss auf ihre Kinder.

Die ags-Berater beantworten an dieser Stelle, am Telefon oder per E-Mail, Ihre Fragen.

**Suchtberatung ags, Brugg, Zürcherstrasse 1202, Windisch, 056 441 99 33, [brugg@suchtberatung-ags.ch](mailto:brugg@suchtberatung-ags.ch) [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch)**