

## Ratgeber

## SUCHT ▶



Christian Solèr  
ist Psychologe  
und langjähriger  
Suchtberater

## Wie lange darf mein Kind am Handy sein?

**Frage:** Mein Sohn ist 11 Jahre alt. Wie viele Stunden im Tag darf er das Handy benutzen?

**Antwort:** Für 10-12-Jährige wird von [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ein Richtwert von 90 Minuten Bildschirmzeit pro Tag oder 10 Stunden pro Woche genannt. Da sind auch der Fernseher und der Computer drin – aber nicht die Zeit, die mit digitalen Medien für die Schule aufgewendet wird.

### Grenzen ziehen reicht nicht

Die Gefahr von Limiten ist, dass man sich als Eltern zu sehr auf diese verlässt: Man stellt den Kindern den Wecker ...und hat Ruhe. Aufgabe der Eltern ist jedoch nicht nur die Begrenzung des Handykonsums. Sie müssen dem Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Handy vermitteln.

### Kinder sollen Medienkompetenz lernen

Kinder sollen die Nutzungsarten und Gefahren der digitalen Medien altersentsprechend kennen lernen und selbst ausprobieren können. Lassen Sie sich von Ihrem Sohn erklären und zeigen, was er am Bildschirm macht. Kontrollieren Sie ihn nicht heimlich. Handeln Sie den Zeitpunkt und die Dauer des Konsums sowie die bildschirmfreien Zeiten (die auch für die Erwachsenen gelten) mit ihm gemeinsam aus. Setzen Sie die Zeiten nicht stur: es ist sinnvoll, wenn er eine Gamerunde zu Ende spielen oder die Folge einer Serie fertig schauen kann.

### Nutzungszeit hängt von der Entwicklung des Kindes ab

Die zeitlichen Limiten müssen auch die psychische Befindlichkeit und die Persönlichkeit des Kindes berücksichtigen. Wenn es sich eher zurückzieht, in der Schule Mühe hat, sich oft langweilt und für Offline-Tätigkeiten schwer zu motivieren ist, würde ich die Grenzen tiefer setzen. Die Suchtgefahr ist gross, wenn sich Kinder durch die Flucht in eine Phantasiewelt von Problemen im Alltag abzulenken versuchen. Umgekehrt: Wenn Ihr Sohn die Aufgaben gerne macht und sich viel mit Freunden trifft, darf der Konsum auch etwas höher sein. Hilfreich ist, wenn Eltern ihren Kindern schon früh andere Freizeitaktivitäten näherbringen.

### Auch die Art des Handykonsums spielt eine Rolle

Wenn ein Junge mit seinen Kollegen einen Film übers Skaten dreht, diesen schneidet und mit Musik unterlegt, ist das ein kreativer und sozialer Umgang mit dem Handy. So muss der Handykonsum nicht Ersatz für das «reale» Leben sein, sondern ist Teil davon. Ein längerer Gebrauch des Handys ist gut zu vertreten, je weniger passiv er erfolgt. Stundenlang wahllos Youtube-Filmchen «reinzuziehen» ist für die Hirnentwicklung wenig förderlich.

### ags-Beratungsstelle

#### in Ihrer Region:

Suchtberatung ags, Rheinfelden  
Hermann Keller-Strasse 9  
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

[rheinfelden@suchtberatung-ags.ch](mailto:rheinfelden@suchtberatung-ags.ch)

### Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.