MEHR KINDHEIT. WENIGER DISPLAY.

Eine freiwillige Eltern-Selbstverpflichtung für die Unterstufe

**„Wir möchten unseren Kindern Zeit geben, Kind zu sein –
und mit dem Smartphone nicht zu früh anfangen.“**

Name des Kindes: _____

Klasse: _____

Unser Versprechen als Eltern

Wir möchten unserem Kind ermöglichen, Freundschaften, Selbstständigkeit und einen guten Umgang mit digitalen Medien Schritt für Schritt zu entwickeln. Deshalb entscheiden wir uns – soweit es unsere familiäre Situation zulässt – für einen späteren Einstieg ins Smartphone.

- **Wir schaffen vorerst kein eigenes Smartphone an.** Nach Möglichkeit warten wir damit bis zur Mittelstufe und entscheiden dann bewusst, wann und mit welchen Regeln ein Smartphone sinnvoll ist.
- **Wir geben unserem Kind kein Smartphone mit in die Schule.** Für notwendige Erreichbarkeit suchen wir eine passende Lösung; falls erforderlich, prüfen wir ein einfaches Handy ohne Internet- und App-Angebote.
- **Wir ermöglichen soziale Medien frühestens ab 16 Jahren.** Bis dahin begleiten wir unser Kind beim Umgang mit digitalen Inhalten und achten auf altersgerechte Alternativen.
- **Wir unterstützen einander statt sozialen Druck aufzubauen.** Wir sprechen respektvoll über diese Entscheidung und helfen mit, dass kein Kind wegen eines fehlenden Smartphones ausgeschlossen wird.
- **Wir gehen digitale Schritte gemeinsam.** Wir üben Medienkompetenz gemeinsam und vereinbaren altersgerechte Regeln, statt die Verantwortung allein dem Kind zu überlassen.

Wichtig: Diese Selbstverpflichtung ist freiwillig und soll Eltern verbinden, nicht unter Druck setzen. Sie ist ein gemeinsames Ziel – keine Bewertung anderer Familien. Bei besonderen Sicherheits- oder Betreuungsbedürfnissen kann eine individuelle Lösung sinnvoll sein.

Ort/Datum: _____ Unterschrift eines Elternteils:
_____

Wissenschaftliche Quellen (Hintergrundinformation)

• Girela-Serrano, B. M. et al. (2022): “Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents’ mental health: a systematic review.” *European Child & Adolescent Psychiatry*. Die Übersichtsarbeit beschreibt mögliche Zusammenhänge, weist aber auch auf methodische Grenzen hin. DOI: 10.1007/s00787-022-02012-8

• Sala, A., Porcaro, L. & Gómez, E. (2024): “Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella review.” *Computers in Human Behavior Reports, 14*, 100404. Die Arbeit beschreibt sowohl Chancen als auch Risiken; Auswirkungen hängen von mehreren Faktoren ab. DOI: 10.1016/j.chbr.2024.100404