

# Erstes Smartphone

Ein wichtiger Schritt  
in der Begleitung  
Ihres Kindes



# Eltern sein: den Überblick behalten, ohne den Kontakt zu verlieren

**Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, mit Ihrer Familie über die Rolle des Smartphones im Alltag zu sprechen.**

**Dialog und Vertrauen sind der Schlüssel, um diese neue Phase der Erziehung entspannt anzugehen.**

Man muss kein Experte sein, um sein Kind zu begleiten. Ihre Aufgabe ist es, einen Rahmen zu setzen, Anleitungen zu geben, mit der Zeit Anpassungen vorzunehmen und präsent, aufmerksam und zuversichtlich zu bleiben.

## 3 Reflexe

### 1. Einen Rahmen setzen

Führen Sie für alle „handyfreie Zeiten“ ein, um zu zeigen, dass das tatsächlich machbar ist.

### 2. Offen und häufig reden

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es sein Smartphone nutzt. Hören Sie zu, ohne Urteil, teilen Sie Ihre Meinung mit und halten Sie das Gespräch offen.

### 3. Bevorzugen Sie Verständnis und Anpassung statt Strafen

Ein Ausrutscher? Besprechen Sie die Situation und passen Sie die Regeln gegebenenfalls an. Benutzen Sie die Bildschirme nicht immer als Strafe: das verleiht ihnen noch mehr Wert und erschwert das Erlernen der Selbstregulierung.

# Ein Moment des Austauschs, um Ihre Hausregeln zu erstellen



**Ihre digitalen Hausregeln müssen an Ihre Lebensrealitäten und Ihren Alltag angepasst sein.** Sie können je nach Alter der Kinder oder nach einem Regelverstoß angepasst werden.

## Schritt 1 | Sich als Eltern Zeit nehmen



**Sich informieren, die Erwartungen aufeinander abstimmen und die eigene Nutzung hinterfragen.**

- *Welches Vorbild bin ich für mein Kind?*
- *Entspricht das meinen Vorstellungen?*
- *Möchte ich bestimmte Gewohnheiten ändern?*
- *Welche Regeln sind mir wichtig?*
- *Wie kann ich die Regeln zu Hause umsetzen?*
- *Was ist zu tun, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?*



Vermeiden Sie es, Ihre Kinder zu bestrafen, indem Sie ihnen Bildschirme entziehen: Das verleiht ihnen nur noch mehr Wert und erschwert das Erlernen der Selbstregulation.



## Schritt 2 | Als Familie reden, zuhören, bestimmen

### Die Hausregeln gemeinsam in einer geeigneten und angenehmen Atmosphäre erarbeiten.

- *Ihrem Kind den Sinn des Gesprächs und die Spielregeln erklären: Ihr Kind äußert seine Meinung, teilt seine Bedürfnisse und Wünsche mit, aber die Eltern behalten die Verantwortung für den Rahmen.*
- *Die nachstehenden Themen ansehen und gemeinsam besprechen, was wichtig und realistisch erscheint.*
- *Besprechen, was passiert, wenn Regeln nicht eingehalten werden.*
- *Die Regeln und Praktiken der Familie in den Hausregeln festhalten. Falls nötig, für jedes Kind eigene Hausregeln erstellen.*

### Zu besprechende Themen

#### • Die Tageszeiten

Die Regeln für die Nutzung des Smartphones können je nach Tageszeit unterschiedlich sein. Sie klar festzulegen hilft, Konflikte zu vermeiden. Dazu kann es sinnvoll sein, den Tag in drei Zeiträume zu gliedern\*:

##### – Erforderliche Zeit

Schule, Hausaufgaben: Das Smartphone wird als Werkzeug genutzt (Recherche, schulische Kommunikation, Organisation).

##### – Vereinbarte Zeit

Familienleben, Mahlzeiten, gemeinsame Momente: Die Nutzung des Smartphones wird gemeinsam besprochen und entschieden.

##### – Freie Zeit | Persönliche Zeit

Jede Person kann ihr Smartphone im Rahmen der festgelegten Familienregeln frei nutzen.

#### • Die Orte

Bereiche bestimmen, in denen das Smartphone verboten ist, und Bereiche, in denen es erlaubt ist.

#### • Die Inhalte

Welche Apps und Spiele sind altersgerecht? Was macht man dort gerne? Was tun, wenn Inhalte schockierend sind? Wie können wir unsere Privatsphäre schützen?

#### • Die Dauer

Welche Bildschirmzeit ist für jede Person angemessen? Welche Hilfsmittel helfen, Pausen einzulegen?

**z.B.**

Tageszeiten: In ihrer freien Zeit darf Camille 30 Minuten lang Instagram nutzen.

Orte: Zu Hause bleibt das Smartphone für alle Familienmitglieder außerhalb des Schlafzimmers.

\* Modell aus der Psychopädagogik, u. a. von Bruno Humbeeck

# 8 Tipps für mehr Gleichgewicht und besseres Abschalten

1

## **Benachrichtigungen einschränken**

Deaktivieren Sie unwichtige Benachrichtigungen und planen Sie automatische Einstellungen (Modi oder Routinen) je nach Tageszeit.

2

## **Nutzung von Apps einschränken**

Begrenzung der täglichen oder gesamten Nutzung bestimmter Unterhaltungs-Apps (soziale Netzwerke, Videos).

3

## **Bildschirmzeiten festlegen**

Bestimmte Zeitfenster für die Bildschirmnutzung bevorzugen, statt einen ununterbrochenen Zugang.

4

## **Das Handy außer Sichtweite legen**

Die Nutzung des Handys während der Hausaufgaben vermeiden, um Konzentration und Lernen zu fördern.

5

## **Regelmäßige Pausen einlegen**

Sich bewegen, sich dehnen und an die frische Luft gehen, um fit zu bleiben.

6

## **Smartphonefreie Zeiten einführen**

Bei Mahlzeiten, kurzen Wegen, Aktivitäten sowie in Momenten mit Freunden oder Familie – das fördert Beziehungen und die Präsenz im Augenblick.

7

## **Eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen einführen**

Lesen, ruhige Musik oder ein entspanntes Spiel bevorzugen. Am besten eine Stunde vor dem Schlafengehen. Das Smartphone außerhalb des Schlafzimmers aufladen.

8

## **Abos bewusst wählen**

Denken Sie darüber nach, welchen Accounts Sie folgen, melden Sie sich ab, wenn ein Account negativ wirkt oder Unsicherheiten bewirken, und sorgen Sie für vielfältige Informationsquellen.



Die Regeln müssen nicht für alle gleich sein, aber behalten Sie im Hinterkopf, dass sie konsequent bleiben sollten und dass auch die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen.

### Schritt 3 | Anpassen ohne Drama



#### **Zeitpunkte festlegen, um die Hausregeln zu überprüfen und zu überarbeiten**

- *Was sollten wir in unseren Gewohnheiten oder an den Hausregeln ändern?*
- *Was sind unsere kleinen Erfolge?*



Es geht nicht um Perfektion, sondern um **Gleichgewicht**.



# Smartphone und Gesundheit

**Wenn man vor dem Schlafengehen auf sein Smartphone schaut, vor allem im Dunkeln, verzögert dies das Einschlafen und reduziert die Schlafqualität.**



Blaues Licht hemmt die Produktion von Melatonin (Schlafhormon). Anregende Inhalte halten die Aufmerksamkeit wach. Klingeltöne, Vibrationen, Bildschirmbeleuchtung und Benachrichtigungen in der Nacht unterbrechen die Schlafzyklen.

**Die Zeit, die man vor Bildschirmen verbringt, führt zu weniger Bewegung und kann zu einer Überanstrengung der Augen führen.**



Das Smartphone ist durch seine Apps und den Zugang zu sozialen Netzwerken darauf ausgelegt, Aufmerksamkeit zu binden. Man merkt oft nicht, wie die Zeit vergeht, und andere gesundheitsfördernde Aktivitäten geraten in den Hintergrund.

**Das Smartphone kann bei Hausaufgaben helfen, doch die Benachrichtigungen lenken ab und beeinträchtigen das Lernvermögen.**



**Das Smartphone verursacht nicht direkt Angstzustände oder Depressionen. Eine problematische Nutzung der sozialen Netzwerke kann jedoch das Selbstwertgefühl schwächen und den Stress erhöhen.**



Das Smartphone erzeugt einen ständigen Druck, sofort reagieren zu müssen: Man muss schnell antworten, ständig erreichbar sein – das kann mental ermüdend sein.



- **Interessieren Sie sich für das digitale Leben** Ihrer Kinder genauso wie für ihre Freunde, die Schule oder ihre Freizeitaktivitäten.
- **Stellen Sie Fragen, hören Sie sich zu, tauschen Sie sich ganz ungezwungen aus.**
- **Ein wohlwollendes Interesse**, ohne zu übertreiben, trägt wirklich dazu bei, ein Vertrauensverhältnis aufrechtzuerhalten!



# Quizz „Keine Panik, ich habe alles im Griff!“

**Spielt gemeinsam in der Familie, um ins Gespräch über die Internetnutzung zu kommen.**

**1. Was machst du, wenn du ein Foto deiner Freunde online posten möchtest?**

- A. Ich poste es einfach, sie werden es schon sehen.
- B. Ich poste es privat, also kein Problem.
- C. Ich frage vorher ausdrücklich jede Person um Erlaubnis und poste es nicht, wenn jemand ablehnt.

**2. Was ist die beste Regel wenn man eine Nachricht im Internet verschickt?**

- A. Ich füge 3 Ausrufezeichen hinzu!!!
- B. Ich frage mich: Würde ich das auch von Angesicht zu Angesicht sagen?
- C. Ich sende zuerst ab und denke später nach.

**3. Was machst du, wenn dich eine unbekannte Person über ein Online-Spiel kontaktiert?**

- A. Ich bleibe beim Spiel, gebe keine persönlichen Infos preis. Wenn es ein Problem gibt, blockiere/melde ich die Person und spreche mit einem Erwachsenen darüber.
- B. Ich führe das Gespräch privat in einer anderen App weiter.
- C. Ich habe Vertrauen und tausche mich mit der Person online über das Spiel aus.

**4. Wenn Inhalte privat veröffentlicht werden, kannst du die Kontrolle darüber behalten?**

- A. Ja, nur ich und meine Freunde können sie sehen, und ich kann sie jederzeit löschen.
- B. Nein, private Inhalte können jederzeit weitergeleitet oder anderen gezeigt werden.
- C. Ja, außer ich habe sehr viele Follower, dann ist es komplizierter.

**5. Wie kannst du prüfen, ob eine Information zuverlässig ist oder eine Falschmeldung (Fake News)?**

- A. Ich schaue, ob es viele Likes gibt – dann ist es bestimmt wahr.
- B. Wenn es in der Story eines Freundes steht, kann ich ihm vollständig vertrauen.
- C. Ich vergleiche mehrere zuverlässige Quellen und prüfe die Information, bevor ich sie teile.



# Weitere Angebote

Und damit das Smartphone nicht zu viel Raum einnimmt, gibt es nichts Besseres als gemeinsame „echte“ Momente:

- **Für die ganze Familie:** Die CKK organisiert das ganze Jahr über Aktivitäten rund um Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Für Kinder: Ocarina,** die Jugendbewegung der CKK, bietet Ferienlager, Ausflüge für Kinder und Jugendliche sowie Jugendleiterschulungen an.



Verantwortlicher Herausgeber:  
Georges Gilkinet, Chaussée de Haecht 579 Postfach 40, 1031 Brüssel.  
Juni 2026. Fotos: ©AdobeStock | Gedruckt auf Magno-Silk-Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.



**Möchten Sie Mitglied  
der CKK werden?**

Besuchen Sie  
**[ckk-mc.be/mitglied-werden](http://ckk-mc.be/mitglied-werden)**



CKK. Mitten im Leben.

# Digitale Hausregeln



## Dauer

**Maximale Bildschirmzeit**  
(Smartphone und andere Bildschirme):

- Tagsüber (in der Woche und am Wochenende): \_\_\_\_\_
- Pro Woche: \_\_\_\_\_



## Orte

**Orte, an denen das Smartphone erlaubt ist:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Orte, an denen das Smartphone nicht erlaubt ist:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Inhalte

**Erlaubte Apps und Inhalte:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Nicht erlaubte Apps und Inhalte:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Was tun, wenn ein Inhalt schockiert oder Fragen aufwirft?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Vorname des Kindes:**

\_\_\_\_\_

Erstellungsdatum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Geplantes Überarbeitungsdatum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



## Zeiten

**Zeitfenster, in denen das Smartphone erlaubt ist:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Zeitfenster, in denen das Smartphone nicht erlaubt ist:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Das Kind** verpflichtet sich, die festgelegten Regeln einzuhalten und darüber zu sprechen, wenn etwas problematisch ist.

**Die Eltern** verpflichten sich, zuzuhören und mit gutem Beispiel voranzugehen.

**Unterschriften:**

Kind: \_\_\_\_\_ Eltern: \_\_\_\_\_

