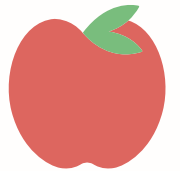


ELTERNABEND · PRIMARSCHULE FRASNACHT

Später ist auch noch früh genug.

Smartphones, Kinder – und wir Eltern.



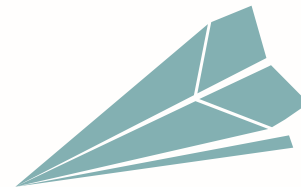
Warum sind wir zwei heute hier

Wie es dazu kam

Das Thema wurde an der letzten Sitzung der ERG im Schuljahr 25/26 besprochen

Es fand bei allen Mitgliedern Anklang

Deshalb wurde es durch uns zwei mit Ueli Frei von Seiten Lehrer:innenschaft weiterverfolgt



Zuerst die Entwarnung



Das ist es NICHT

- Keine Predigt und kein erhobener Zeigefinger
- Kein Verbot – die Schule schreibt euch nichts vor
- Kein Test, wer die besseren Eltern sind
- Keine Aufforderung, das eigene Handy wegzuwerfen



Das ist es

- Ein paar Fakten, die uns selber überrascht haben
- Ein Vorschlag, wie wir uns als Eltern gegenseitig entlasten
- Der Start eines Gesprächs
- In 12 Minuten vorbei – versprochen

Kurz: Wir wollen niemandem etwas wegnehmen. Wir wollen etwas dazugewinnen – nämlich Rückendeckung.



Kurz die Hand heben – ganz ehrlich

1

Wer hat heute schon
aufs Handy geschaut,
ohne es zu wollen?

2

Wer hat zu Hause
schon über das erste
Handy diskutiert?

3

Wer hat dabei ein
richtig gutes Gefühl
gehabt?

Die dritte Hand bleibt meistens unten. Genau darum stehen wir hier.



Ein Smartphone ist kein Telefon

Mobiltelefon

Das kannten wir

- Telefonieren
- SMS tippen (mit drei Klicks pro Buchstabe)
- Snake spielen
- Akku: drei Tage. Stürze: unbegrenzt.

Taschencomputer

Das bekommt unser Kind

- Das ungefilterte Internet, jederzeit
- Hunderte Apps, die um Aufmerksamkeit kämpfen
- Algorithmen, die nie müde werden
- Und ganz nebenbei: telefonieren

Snake war auch schon fesselnd. Aber Snake hat nie um 23 Uhr zurückgeschrieben.



Was im Kinderhirn passiert

«Benachrichtigungen, Likes und Scrollen verursachen **Dopamin-Schübe** im Gehirn. Diese Überaktivierung im Belohnungszentrum führt zu einer **Anhebung der Schwelle** für **empfundene Freude** im echten Leben und einer **schwächeren Fähigkeit zur Selbstregulierung**.»



Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin, Mitgründerin Hirncoach AG



Kurz: Der Alltag wird langweiliger.



Mit 12 Jahren ein eigenes Smartphone – und dann?

+30%

Risiko für
Depressionen

+40%

Risiko für
Übergewicht

+60%

Risiko für
Schlafdefizit

...jeweils im Vergleich zu einem gleichaltrigen Kind ohne eigenes Smartphone.

Ran Barzilay, MD PhD, Children's Hospital of Philadelphia · Vergleichsstudie mit rund 10'500 Kindern, publiziert Ende 2025.

Ehrlich bleiben: Das ist ein beobachteter Zusammenhang, kein Beweis für Ursache und Wirkung. Aber er ist gross, und er zeigt in eine unangenehme Richtung.



Die Rechnung, die niemand macht

23

Minuten bis zurück zur
Konzentration – nach einer
einzigen Ablenkung

Eine Lektion dauert 45 Minuten.

Zwei Vibrationen im Hosensack – und die Lektion ist rechnerisch weg. Ablenkungen summieren sich: Die meisten Schülerinnen und Schüler erreichen tiefe Konzentration gar nicht mehr.



Gloria Mark

Department of Informatics, University of California

Das Handy muss dafür nicht einmal in der Hand sein. Es reicht, dass es in der Nähe liegt.



Testkonto als 13-Jähriger

83%

aller Jugendlichen werden
monatlich mit verstörenden
und unpassenden Inhalten
konfrontiert

«Sekunden auf TikTok oder Snapchat – und der Algorithmus serviert Pornografie. **Kinder suchen das in der Regel nicht. Die Plattformen pushen es.»**



David Murdoch

Medienpädagoge, Gründer PixelKäse · Statistik: JIM-Studie 2025

Kein Filter, keine Kindersicherung und keine noch so gute Erziehung hält das vollständig ab. Es ist keine Frage der Aufmerksamkeit – es ist eine Frage des Zeitpunkts.



Und trotzdem sagen wir Ja

«Aber alle anderen haben doch eins! »»

Der meistgehörte Satz seit Erfindung des Pausenplatzes – und leider ist er oft nicht einmal falsch.

Wer alleine Nein sagt,
mutet dem eigenen Kind
etwas zu.

Wer gemeinsam Nein sagt,
nimmt allen Kindern
etwas ab.

Deshalb ist das kein Erziehungsproblem einzelner Familien.

Es ist ein gemeinschaftliches Problem – und es braucht darum gemeinschaftliches Handeln. Genau das kann eine kleine Schule wie unsere besser als jede App-Einstellung.



«Gemeinsam stark»

Klein und fein · Offen · Gemeinsam stark – wir nehmen das Leitbild beim Wort und wenden es auf ein Thema an, das jede Familie hier betrifft.

Eine Familie allein

kämpft gegen den Rest der Klasse.

Fünf Familien

haben schon ein Argument.

Die halbe Klasse

dreht den Druck komplett um.

Wir müssen dafür nicht alle gleich denken. Wir müssen nur voneinander wissen.



Was an anderen Orten funktioniert

- ✓ **Kein eigenes Smartphone vor 14** Bis dahin ein einfaches Tastenhandy ohne Internet – erreichbar ist erreichbar.
- ✓ **Eigene Social-Media-Konten ab 16** Die Plattformen selber empfehlen 13+. Ihre Algorithmen sind für Erwachsene gebaut.
- ✓ **Internet und Chats am Familiencomputer** Im Wohnzimmer statt im Kinderzimmer. Kein Verbot, nur ein anderer Ort.
- ✓ **Ein Leihhandy für den Notfall** z.B. für den Heimweg nach der Jugi – danach kommt es zurück in die Schublade.
- ! **Und die wichtigste Regel: Ausnahmen sind erlaubt** Jede Familie ist anders, jedes Kind ist anders. Eine Vereinbarung ist kein Vertrag mit Bussen.



Was wir uns von Euch wünschen

Ein Schritt für die Kindheit – nicht gegen die Technologie.

Unsere Kinder sollen all das nutzen können. Nur dann, wenn sie bereit dafür sind – und nicht, weil ein Gruppenchat es verlangt.



Elternpakt unterzeichnen

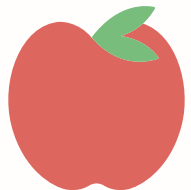


Danke fürs Zuhören.

KONTAKT

Simone Wirz
Sebastian Fuchs

Elternpakt unterzeichnen: smartphonefreiekindheit.ch/elternpakt



Quellen und Material

Barbara Studer Neurowissenschaftlerin, Mitgründerin Hirncoach AG · hirncoach.ch

Ran Barzilay, MD PhD Children's Hospital of Philadelphia · Vergleichsstudie mit rund 10'500 Kindern, publiziert Ende 2025

Gloria Mark Department of Informatics, University of California · Forschung zu Ablenkung und Konzentration

David Murdoch Medienpädagoge, Gründer PixelKäse · Testkonten und Medienbildung

JIM-Studie 2025 Jugend, Information, Medien · Basis der 83-Prozent-Angabe

Smartphone-freie Kindheit Schweiz Grundlage dieses Referats, Flyer und Musterbriefe · smartphonefreiekindheit.ch

Inhaltliche Grundlage: Input-Referat von Smartphone-freie Kindheit Schweiz, nichtkommerzielle Nutzung.



Elternpakt

