



**INITIATIVE FÜR EINE SMARTPHONEFREIE KINDHEIT – UND WIESO SIE FÜR  
DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT UNSERER KINDER UNERLÄSSLICH IST**

## **Liebe Eltern,**

Studien zeigen auf, dass die intensive Nutzung von Smartphones die psychische Gesundheit und soziale Entwicklung von Kindern negativ beeinflussen. In unserer zunehmend vernetzten Welt wird nicht ausreichend darauf geachtet, Kinder vor den potenziellen Risiken zu schützen, während viele Unternehmen gezielt versuchen, die Aufmerksamkeit junger Menschen zu gewinnen und zu halten. So verbringen Jugendliche im Schnitt mehrere Stunden am Smartphone und werden vor allem durch soziale Medien wie TikTok und Snapchat nachhaltig sozialisiert. Wieso diese Tatsache nicht nur für Ihr Kind, sondern für die ganze Gesellschaft fatale Folgen haben kann und was Sie dagegen tun können, wird in dieser Info-Präsentation dargelegt.

Sie bietet eine erste Übersicht über den aktuellen Forschungsstand zur Entwicklung von Jugendlichen, legt das Problem der Smartphone-basierten Kindheit dar und gibt Ihnen einige hilfreiche Quellen und Möglichkeiten an die Hand, um zu einer Lösung des Problems zu kommen, an der Sie einen erheblichen Anteil haben müssen, damit sie funktioniert.

**KOPF HOCH,  
HANNOVER!**

## **Inhalt der Präsentation**

- **Die Basis:** Gehirnentwicklung und kulturelles Lernen in der Pubertät
- **Das Problem:** Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit
- **Die Folgen:** Der Einfluss des Internets auf die Entwicklung unserer Kinder
- **Die Lösung:** Das können Eltern tun

## **Die Basis**

# **Gehirnentwicklung und kulturelles Lernen in der Pubertät**

# Entwicklung des menschlichen Gehirns

Die Gehirnentwicklung des Menschen durchläuft verschiedene „vulnerable Phasen“, in denen Erlerntes besonders effektiv aufgenommen und das Gehirn entscheidend geformt wird. Bis zum ca. 15. Lebensjahr durchlaufen Menschen zwei solcher Phasen:

## → 0-6 Jahre

In dieser Zeit erlernen Kinder Basiskompetenzen wie Laufen und Sprechen. Durch die Bindung zu den Eltern und die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse entwickeln Kinder ein grundsätzliches Bild von sich selbst und von Beziehungen zu anderen Menschen.

## → 9-15 Jahre

In der Pubertät brechen teilweise bestehende Verbindungen im Gehirn nochmals auf und werden neu verbunden. Diese Verbindungen beruhen auf wiederholten Erfahrungen und Beobachtungen sowie ihrer Interpretation. Die Jugendlichen lernen in dieser Zeit soziale Strukturen und analytisches Denken durch Beobachtung von Gruppen, Orientierung an Vorbildern und eigene Erfahrungen. In dieser Zeit bilden sich ebenso das Identitätsgefühl und grundlegende Wertevorstellungen aus.

# **Was brauchen Kinder?**

- 1. Langsames Heranwachsen**
- 2. Freies Spiel**
- 3. Aufeinander eingehen**
- 4. Soziales Lernen**

# Was brauchen Kinder?

## 1. Langsames Heranwachsen

Das Leben in einer Gemeinschaft erfordert die Fähigkeit, Beziehungen konstruktiv zu gestalten und sich einzubringen. Dabei hat die Evolution die Menschen belohnt, die besonders effektiv gelernt und sich dafür erfolgreiche Vorbilder ausgesucht haben.

### **Pubertät als Phase des kulturellen Lernens**

Um dieses kulturelle Lernen zu gewährleisten, ist die Kindheit und die Pubertät bei Menschen sehr lang. In der Pubertät (von 9-15 J.) ist das Gehirn bezüglich sozialer Inhalte besonders lernfähig. In dieser Zeit formen sich soziale Werte, Identität, Selbstempfinden, Gefühle und Beziehungen sowie analytisches Denken und die Fähigkeit, kritisch zu hinterfragen.

# Was brauchen Kinder?

## 2. Freies Spiel

### Lernen durch freies Spiel

Kinder und Jugendliche lernen durch freies Spiel Selbstkontrolle und Akzeptanz des Ergebnisses. Sie gehen dabei intuitiv verschiedene Risiken ein und erforschen ihr Umfeld und ihre eigenen Fähigkeiten. Das ist fundamental wichtig, da so entscheidende Kompetenzen wie Urteilsvermögen und Eigenverantwortung geschult werden.



Höhe



hohe  
Geschwindigkeit



Verschwenden



Gefährliche  
Elemente



raue körperliche  
Spiele



Gefährliche  
Werkzeuge

# Was brauchen Kinder?

## 3. Aufeinander eingehen

Menschen sind körperliche Wesen und brauchen synchrone Interaktion, d.h. körperliche Interaktionen von Angesicht zu Angesicht, bei denen sie lernen, ihren Körper und ihre Mimik einzusetzen und Stimmungen anderer Menschen zu interpretieren. Dies bedarf viel Zeit und intensiver Beobachtung verschiedener Gruppen. Dabei kommt es unvermeidlich zu Konflikten, die ausgehandelt werden müssen. Die Suche nach Kompromissen, die Reparatur von Beziehungen nach Konflikten und das Aushalten von ungerechter Behandlung sind wichtige Kompetenzen für ein erfolgreiches Leben in der Gemeinschaft.

# Was brauchen Kinder?

## 4. Soziales Lernen

Vor allem die Pubertät ist geprägt durch soziales Lernen und Identitätsfindung. Dabei müssen komplexe soziale Strukturen schnell und effektiv analysiert und für die eigene Entwicklung genutzt werden. Dafür werden erstrebenswerte Verhaltensweisen nach zwei Kriterien ausgewählt:

### Konformität

Anpassung an die Umgebung

↳ das tun, was alle tun

### Prestige

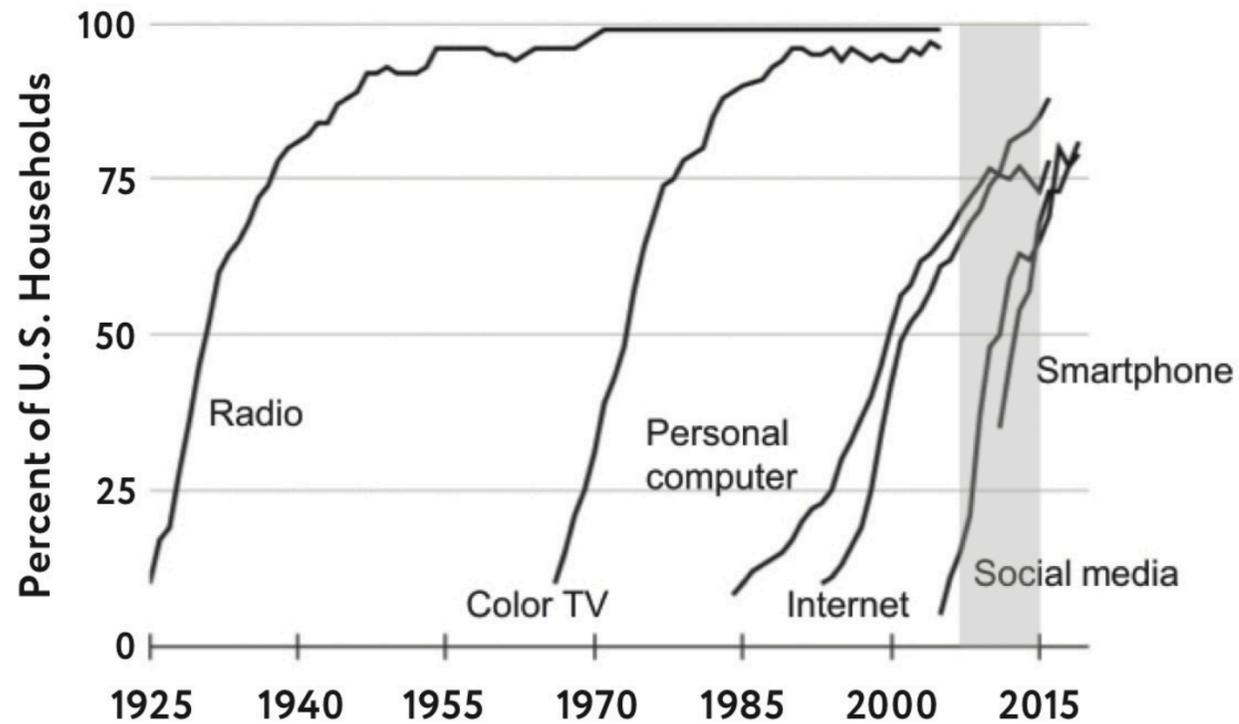
Auswahl angesehener Vorbilder

↳ nachahmen

## **Das Problem**

# **Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit**

# Entwicklung der Verfügbarkeit von Medien



**Figure 1.6.** The share of U.S. households using specific technologies. The smartphone was adopted faster than any other communication technology in history. (Source: Our World in Data.)<sup>25</sup>

- Internet seit 1990 - seit 2000 in der Mehrheit der Haushalte verfügbar
- Social Media:  
2004: Facebook  
2006: Twitter (heute X)  
2010: Instagram  
2011: Snapchat  
2020: TikTok
- Smartphones:  
2007: erstes iPhone  
2010: Smartphones in Mehrheit aller Haushalte

# Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit



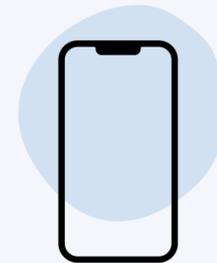
## Sicherheitskult

Überbehütung in der realen Welt aus Angst vor Gewalt und sexuellen Übergriffen hat seit den 90er Jahren stark zugenommen. Die Jugendlichen gehen kaum noch Risiken ein und verbringen einen großen Teil ihrer Freizeit mit virtuellen Kontakten.



## Soziale Medien

Sie bieten die Möglichkeit, sich vom Kinderzimmer aus mit anderen zu vernetzen. Dadurch nehmen asynchrone Interaktionen zu. Die Quantität der Freundschaften nimmt zu, die Beziehungstiefe sinkt.



## Internet in der Hosentasche

Das Handy wird zum permanenten Begleiter von Kindern und Jugendlichen. Das Smartphone ist einer der größten Erfahrungsblocker, da es sehr viel der Aufmerksamkeit bindet.



## Algorithmen

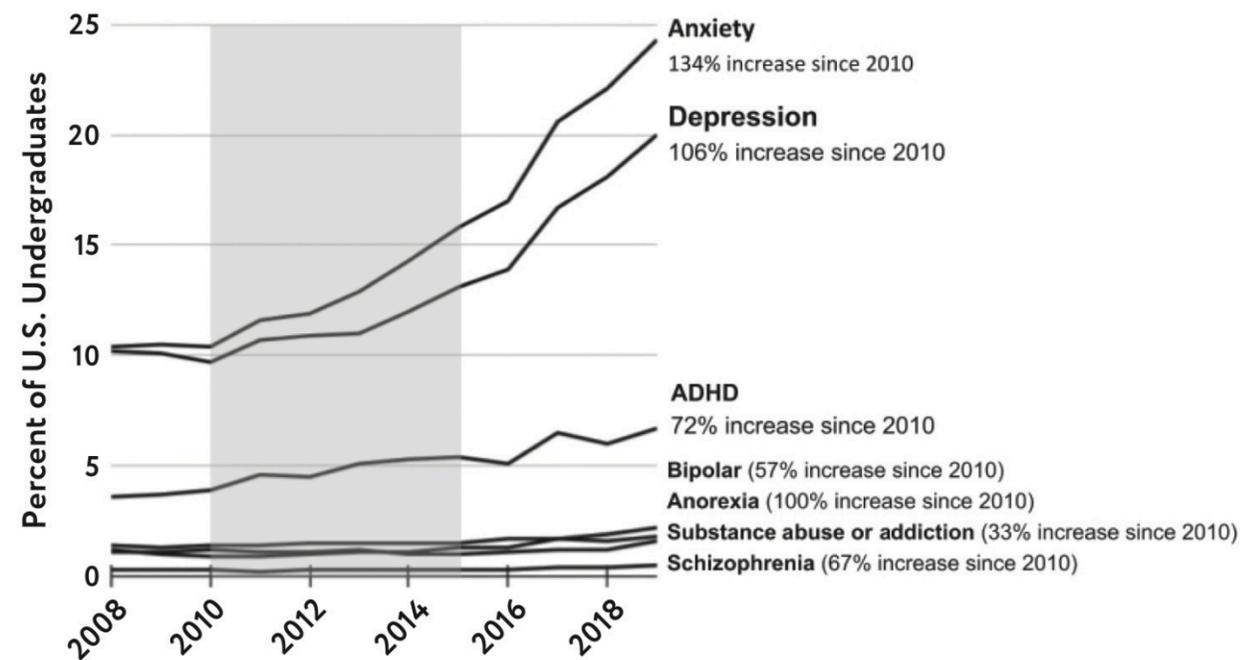
Durch erfolgreiche Algorithmen binden soziale Plattformen immer mehr Aufmerksamkeit ihrer Nutzer und liefern außerdem viele "Vorbilder", die oft zu extremen Meinungen und einseitiger Wahrnehmung führen.

**Die Folgen**

**Der Einfluss des  
Internets auf die  
Entwicklung unserer  
Kinder**

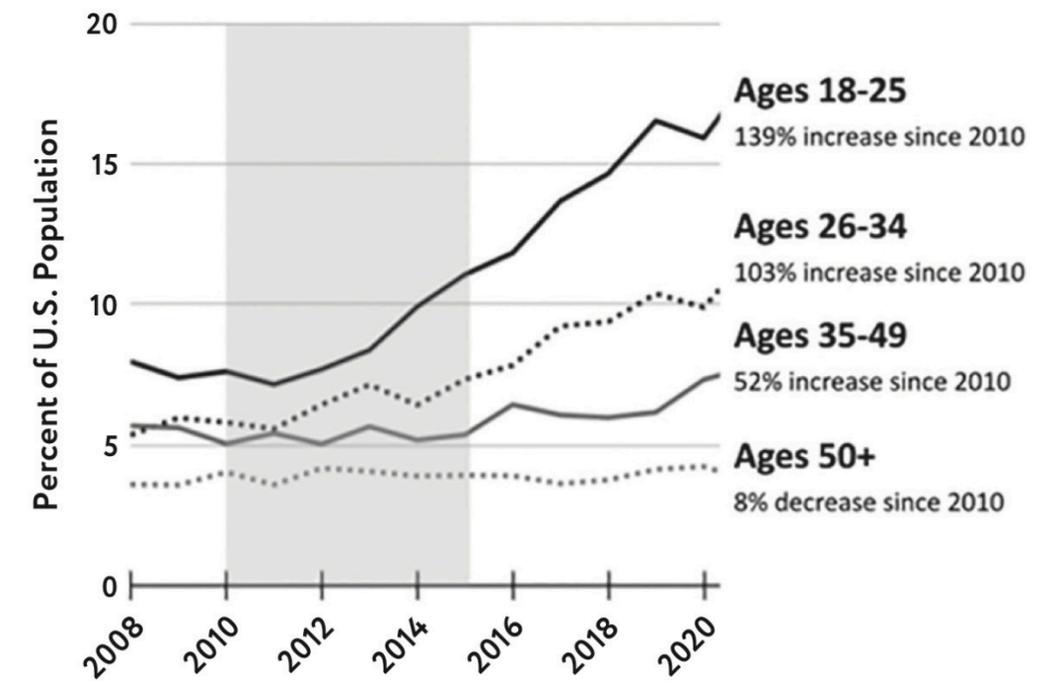
# Depressionen und Angststörungen

**Mental Illness Among College Students**



**Figure 1.2.** Percent of U.S. undergraduates with each of several mental illnesses. Rates of diagnosis of various mental illnesses increased in the 2010s among college

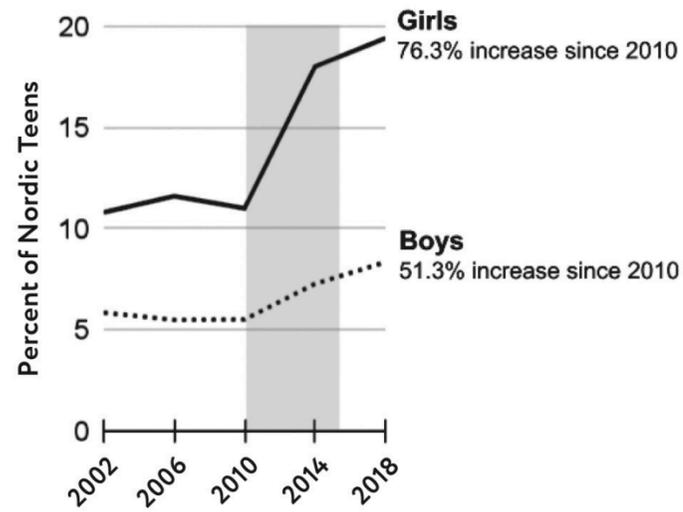
**Anxiety Prevalence by Age**



**Figure 1.3.** Percent of U.S. adults reporting high levels of anxiety by age group. (Source: U.S. National Survey on Drug Use and Health.)<sup>11</sup>

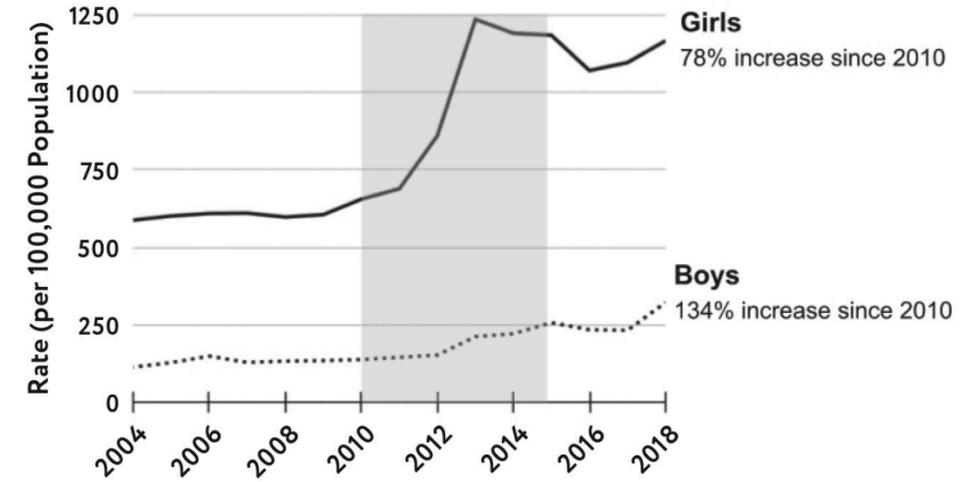


## High Psychological Distress, Nordic Nations



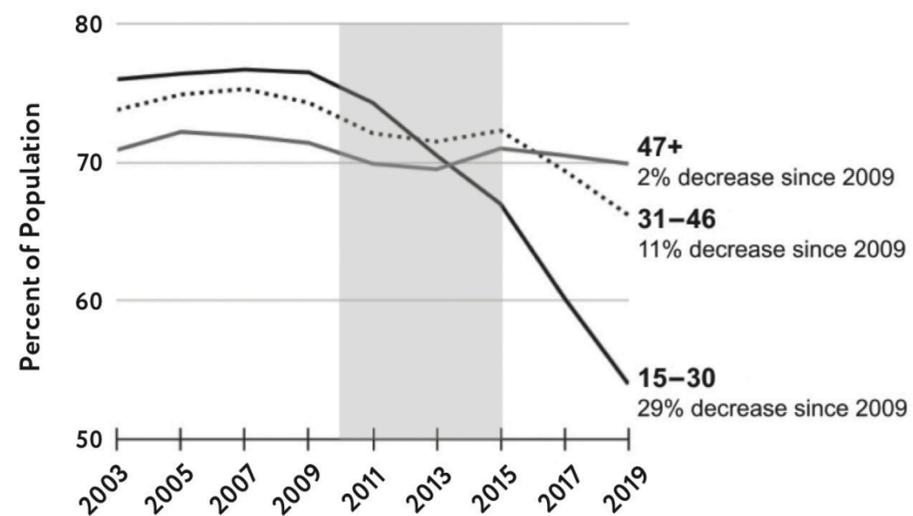
**Figure 1.11.** Percent of Nordic teens with high psychological distress (ages 11–15). (Source: Data from the Health Behavior in School Age Children Survey.)<sup>56</sup>

## Self-Harm Episodes, U.K. Teens



**Figure 1.9.** U.K. teens' (ages 13–16) self-harm episodes. (Source: Cybulski et al., 2021, drawing from two databases of anonymized British medical records.)<sup>51</sup>

## Excellent or Very Good Mental Health, Canadian Women



**Figure 1.8.** Percent of girls and women in Ontario, Canada, who reported that their mental health was either “excellent” or “very good.” (Source: D. Garriguet [2021], Portrait of youth in Canada: Data report.)<sup>47</sup>

**Die Entwicklung ist in allen Industrienationen zu beobachten.**



# Die 4 Grundübel



## Soziale Deprivation

Social Media und Gaming verschlingen viel Zeit. Die Zeit fehlt für reale Begegnungen und gemeinsames Spiel.



## Fragmentierung der Aufmerksamkeit

Das Leben im Internet ändert die Art und Weise, wie das Gehirn Informationen auswählt.



## Schlafmangel

Schlafmangel führt zu Depression.



## Abhängigkeit

Kleine Dopaminschübe machen süchtig und führen zu einer dauerhaften Absenkung des Dopaminspiegels.

# Wie beeinflusst das Smartphone die Entwicklung unserer Kinder?

## 1. Langsames Heranwachsen?

Es gibt keinen Jugendschutz für Kinder im Internet. Soziale Medien, Pornoseiten und Videospiele haben keine zuverlässige Altersüberprüfung und zeigen den Kindern und Jugendlichen Inhalte, die sie kognitiv und emotional überfordern.

## 2. Freies Spiel?

Kinder und Jugendliche in Deutschland verbringen täglich viele Stunden im Internet. Diese Zeit fehlt für freies Spiel und reale soziale Erfahrungen, die besonders in der Pubertät entscheidend für die gesunde Entwicklung des Gehirns sind.

# Wie beeinflusst das Smartphone die Entwicklung unserer Kinder?

## 3. Aufeinander eingehen?

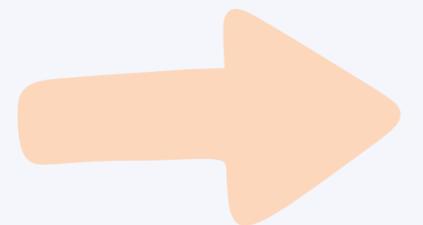
Digitale Kommunikation über Social Media und Videospiele sind asynchron, wodurch Kinder und Jugendliche elementare Fähigkeiten zur Interpretation der Mimik und Gestik ihres Kommunikationspartners nicht erlernen. Das führt in der realen Welt häufig zu einem Gefühl sozialer Inkompetenz und Isolation.

Online-Gemeinschaften können schnell ausgetauscht werden, in der virtuellen Welt sind Beziehungen oft kurzlebig. Sie werden selten erfolgreich repariert und kleine Fehler haben meist große Folgen. Das führt oft zu Unsicherheiten und weniger Vertrauen in Beziehungen im analogen Leben.

# Wie beeinflusst das Smartphone die Entwicklung unserer Kinder?

## 4. Soziales Lernen?

Da Jugendliche sehr viel Zeit auf Social Media oder mit Videospiele verbringen, beziehen sie ihre sozialen Vorbilder zum Nachahmen immer häufiger von diesen Plattformen. Außerdem sind Instagram, TikTok und Co. durch die Nutzung leistungsstarker Algorithmen hocheffektive Konformitätsmaschinen. Dadurch werden Kinder und Jugendliche (insbesondere in ihrer vulnerablen Phase) durch soziale Medien nachhaltig sozialisiert.



# Wie soziale Medien unsere Kinder sozialisieren

Jugendliche wählen erstrebenswerte Verhaltensweisen mittels des Prestige- und des Konformitäts-Bias aus (s.o.). Sie wählen also angesehene Vorbilder aus (Prestige) und passen sich den Verhaltensweisen der Mehrheit an (Konformität).

## Prestige-Bias

Mittels des Prestige-Bias suchen sich Kinder und Jugendliche Vorbilder, deren Nachahmung zu höherem eigenen Ansehen führen könnte. Dies geschieht normalerweise durch intensives Beobachten verschiedener Gruppen. In den sozialen Medien werden jedoch alle Beiträge mit einer numerischen Bewertung (Likes, Kommentare usw.) versehen, die eigene Urteilsfindung wird obsolet. Jugendliche reagieren außerdem stärker auf emotionale und insbesondere solche Inhalte, die wunde Punkte ihrer Psyche ansprechen (z.B. Körperbild). Das führt auch dazu, dass durch Algorithmen solche Inhalte häufiger angezeigt werden (problematisch aufgrund des Konformitäts-Bias).

# Wie soziale Medien unsere Kinder sozialisieren

## Konformität-Bias

Mithilfe der Algorithmen platzieren soziale Medien möglichst effizient die Werbung ihrer zahlenden Kunden. Dabei werden bestimmte Themen bevorzugt angezeigt (hohes Kaufpotenzial, beliebte Beiträge, eigene Interessen usw.). Die Algorithmen passen sich dabei den Interessen und Interaktionen der Nutzer an.

Die angezeigten Inhalte werden dadurch schnell immer einseitiger und extremer. Es kommt zu einer verzerrten Wahrnehmung der Gesellschaft und ihrer Normen, da Beispiele außerhalb der Interessensblase fehlen. Gleichzeitig tragen diese einseitigen Inhalte aufgrund ihrer Häufung maßgeblich zur Identitätsfindung und zum Werteverständnis der Jugendlichen bei.

# Wie soziale Medien unsere Kinder sozialisieren

## Zusammenfassung



### Psychogene Erkrankungen

Vor allem Mädchen sind anfällig für psychogene Erkrankungen. Diese Erkrankungen verbreiten sich schnell über soziale Medien, da Menschen dazu neigen, auf negative Emotionen sehr stark zu reagieren.

**EXAMPLE**

### Falsche Vorbilder

Jugendliche folgen oft Influencern, die wunde Punkte der Psyche ansprechen (Selbstwert, Körperbild usw.)



### Sozialkompetenzen

In sozialen Medien ist es üblich, andere Menschen eher zu kritisieren als auf ihre Stärken zu schauen. Kleine Fehler haben oft große Folgen und können schwer repariert werden.



### Radikalisierung

Auf der Suche nach Wertegemeinschaften geraten Jugendliche online schneller an radikale Gruppen und durch die wirksamen Algorithmen kommt es zu einer immer einseitigeren Weltanschauung.

# Fazit

- Jugendliche befinden sich im Alter von 9-15 Jahren in einer „vulnerablen Phase“ der Gehirnentwicklung, in der sie soziale Kompetenzen, Selbstregulation und eigene Grenzen lernen **müssen!**
  - Sie brauchen Abenteuer, körperliche Erfahrungen und Rückschläge
  - Vor allem aber brauchen sie **einander!**
- eine smartphonebasierte Kindheit stört diese Lernprozesse massiv und führt zu etlichen psychischen und kognitiven Beschwerden (wie z.B. Angststörungen, Depressionen, Konzentrationsschwäche usw.)
- Virtuelle Beziehungen können körperliche Beziehungen nicht ersetzen, da sie asynchron und oft schnelllebig sind und wenig verzeihen. Häufig lassen sie Jugendliche verunsichert und ängstlich zurück.

**Die Lösung**

**Das können Eltern tun**



## Kollektives Handeln

Kollektives Handeln vereinfacht die Umstellung für Jugendliche. Sie brauchen Spielkameraden und Freunde, die ebenfalls auf Smartphone und soziale Medien verzichten. Mobilisieren sie andere Eltern.



## Let Grow

Trauen Sie Ihren Kindern bewusst immer mehr zu und ermutigen sie sie, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Kinder lernen MÜSSEN, wie sie in der realen Welt zurecht kommen - allein.



## Kein Smartphone vor 14!

Um eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten, sollten Sie ihrem Kind möglichst spät ein Smartphone kaufen. Geben sie ihm, für die Erreichbarkeit, ein Tastenhandy mit auf den Weg.

# Handeln Sie gemeinsam!

Die Eltern eines Kindes sind allein nicht in der Lage, ihr Kind zu schützen. Es bedarf kollektiven Handelns.

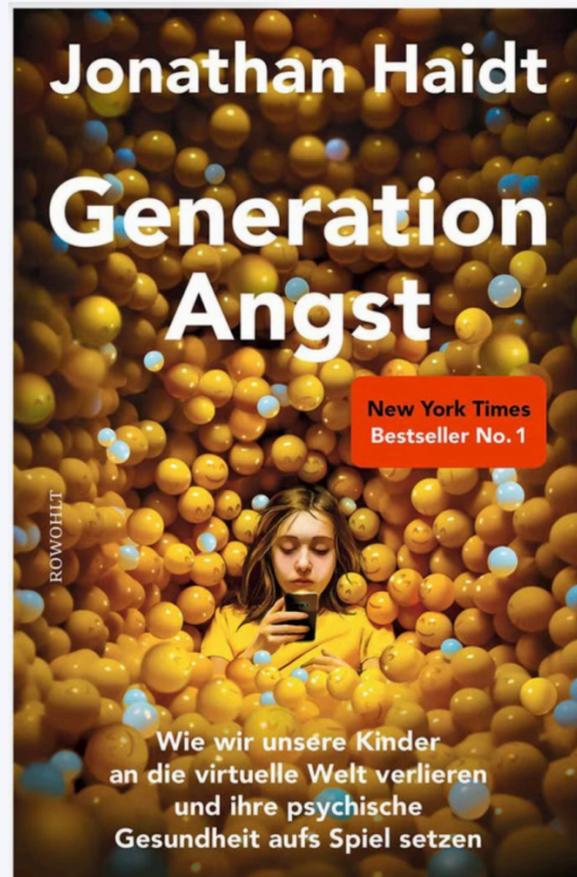
Die meisten Eltern merken, dass ihren Kindern das Smartphone nicht gut tut und die Studienlage dazu ist alarmierend. Dennoch stehen viele Eltern unter Druck, ihrem Kind spätestens in der 5. Klasse ein Smartphone zu kaufen, damit es nicht ausgeschlossen ist. Diese Angst ist nicht unberechtigt! Studien zeigen aber, dass die psychische Gesundheit von Kindern ohne Smartphone besser ist als die von Kindern mit Smartphone, **sogar wenn** sie dadurch sozial isoliert sind. Ermutigen Sie die Eltern an der Schule Ihres Kindes und aus seinem sozialen Umfeld, möglichst früh Vereinbarungen innerhalb des Klassenverbundes oder in der Nachbarschaft zu treffen, ihren Kindern vor Erreichen des 14. Lebensjahrs keine Smartphones zu kaufen.

# Und die digitale Erziehung?

Wir leben in einer digitalen Welt und die Kinder müssen, früher oder (lieber etwas) später, lernen, sich in dieser Welt zurechtzufinden. Dabei kann Schule zu einem erheblichen Anteil helfen. Es ist dafür nicht notwendig, dass die Kinder stundenlang auf den sozialen Medien sind, denn das schadet erwiesenermaßen ihrer Entwicklung.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind früher mit dem Internet in Berührung kommt, ist es besser, digitale Erziehung gemeinsam an z.B. einem Familien-iPad zu fördern.

# Die wichtigsten Quellen (und Empfehlungen)



Smartphonefreie Schulen!



# Smarter Start ab 14



Liebe Eltern,

Es gibt den Verein "Smarter Start ab 14", der sich darauf konzentriert, interessierte Eltern zu vernetzen und Ihnen zu ermöglichen eine informierte Entscheidung zu treffen, wann das erste Smartphone für das Kind genutzt werden sollte.

Von diesem bundesweit tätigen e.V. gibt es verschiedene lokale Gruppen, auch für die verschiedenen Schulen in der Region Hannover. Wenn die Schule eurer Kinder noch nicht dabei ist, dann einfach eine gründen:

Hier geht es zu den Gruppen im Postleitzahl-Bereich 31xxx (Springe, Bad Münder, Hildesheim, etc.), in dem sich bereits einige Elternteile tummeln: <https://chat.whatsapp.com/lkXclh5NGCD4RFJyDc6P6Q>

Hier geht es zu den Gruppen im PLZ-Bereich 30xxx (Hannover, Wennigsen, Pattensen, etc):  
<https://chat.whatsapp.com/LmVzlXcceqe7QbRjqap9ZN>

# Hilfreiche Links

- Wenn man verstehen möchte, warum die Nutzung von WhatsApp & Co. häufig zu übermäßiger Nutzung oder sogar Sucht führt, muss man sich mit dem Neurotransmitter Dopamin beschäftigen. Bei ARTE gibt es gute Beiträge zu diesem Thema, die man eventuell auch zusammen mit seinem Kind ansehen kann:  
<https://www.arte.tv/de/videos/RC-017841/dopamin/>
- Zunächst möchten wir euch eine interessante Organisation vorstellen: den Rat für Digitale Ökologie. Er widmet sich systematisch Fragen, in denen die ökonomischen, kulturellen, politischen, psychologischen und gesundheitlichen Dimensionen der Digitalisierung miteinander in Wechselwirkung stehen.  
Neben einem Online-Magazin werden auch Videos vom RDÖ publiziert. In diesem Beitrag diskutieren Ranga Yogeshwar und Harald Welzer darüber, wie gefährlich Social Media wirklich ist:  
<https://www.youtube.com/watch?v=I2bOujryfzQ>
- Oder zu Social Media und der politischen Meinungsbildung von Jugendlichen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=R4TdYVXR9B4>

# Hilfreiche Links (2)

- In der aktuellen Ausgabe des SLOW Digital Magazine gibt es einen Essay mit dem Titel „Im Internet gibt es kein Nichtschwimmerbecken“. Er beschreibt sowohl die Gefahren von Social Media als auch mögliche Lösungsansätze, die Eltern, Schulen und Politik umsetzen können:  
<https://slow-magazine.org/>
- Da neben den Smartphones zunehmend auch die schuleigenen Geräte sowie BYOD-Tablets ein Problem darstellen („wenn's Handy im Unterricht weg ist, guck ich TikTok halt auf dem iPad weiter ...“), muss in Schule dringend etwas passieren. Nicht zuletzt auch deswegen, weil sich laut aktueller Studie die Digitalkompetenz von deutschen SuS trotz der Investitionen in den Digitalpakt 1 sogar noch verschlechtert(!) haben:  
<https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/icils-studie-zeigt-alarmierende-digitalkompetenz-von-deutschen-schuelern/100085842.html>
- Filmtipp: die Arte-Doku „Instagram - Das toxische Netzwerk“. Mehr als eine Milliarde Menschen nutzen Instagram. Über 100 Millionen Fotos werden jeden Tag gepostet. Die Doku geht der Plattform und der mit ihr verbundenen gesellschaftlichen Entwicklung auf den Grund.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RhNLLPPanRI>

# Hilfreiche Links (3)

- *Unter dem Titel „Smartphone - Fluch oder Segen?“ diskutiert der seinerzeit umstrittene Prof. Spitzer mit „Netzlehrer“ Bob Blume. Wo liegt die Grenze zwischen praktischer Hilfe und schädlicher Abhängigkeit?*  
<https://www.ardmediathek.de/video/zur-sache-baden-wuerttemberg/smartphone-fluch-oder-segen/swr-bw/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvbzlxNTY-4NDU>
- *Ein Beitrag zum Einfluss sozialer Medien auf die Entwicklung des präfrontalen Kortex:*  
<https://www.theguardian.com/technology/2024/dec/03/smartphones-should-carry-health-warning-spanish-government-told>
- *ARD „Kontrovers- gefährden wir unsere Kinder?“*  
<https://www.ardmediathek.de/video/kontrovers/gefaehrden-wir-unsere-kinder/br/Y3JpZDovL2JyLmRlL2Jyb2FkY2FzdC9GMjAyM1dPMDE4NjkzQTAv2VjdGlvbi9iNjdhMWYyNi02YzZhLTRmNGMtYmUxMC03NTIxZWYzMzA4MmY>
- *Auch die Ärztekammer Westfalen-Lippe möchte, dass die private Handynutzung in der Schule verboten wird*  
<https://www.aerztezeitung.de/Panorama/AeKWL-fuer-Verbot-privater-Handy=Nutzung-an-Schulen-456071.html>