

Das erste Handy – Startpaket

Was Fachleute empfehlen, die 3 OMA2.0-Regeln und dein Mini-Handyvertrag

Karin Butt • ehemalige Schulleiterin • coaching-grundschule.de

Liebe Mama, lieber Papa, „Alle haben eins!“ – diesen Satz kennst du bestimmt. Er stimmt fast nie. Und trotzdem kommt die Handy-Frage irgendwann in jede Familie. Dieses Startpaket hilft dir, die Entscheidung ruhig und gut informiert zu treffen. Deine Karin

1. Was Fachleute empfehlen

Die medizinische Leitlinie zur Bildschirmnutzung (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., 2022/23) gibt Orientierungswerte für die **Freizeit**-Bildschirmzeit – Hausaufgaben zählen nicht mit:

Alter	Bildschirmzeit in der Freizeit (Orientierung)
unter 3 Jahren	keine Bildschirmmedien
3–6 Jahre	höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen, immer begleitet
6–9 Jahre	höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen
9–12 Jahre	höchstens 45–60 Minuten, Internet nur unter Aufsicht
12–16 Jahre	höchstens 1–2 Stunden, Bildschirme ab 21 Uhr aus

- **Eigenes Smartphone:** laut Leitlinie frühestens ab 9, besser ab 12 Jahren – mit eingeschränktem Internetzugang.
- **SCHAU HIN!** (Initiative des Bundesfamilienministeriums) rät: vor dem 9. Geburtstag kein eigenes Handy. Bis dahin geht es um Erreichbarkeit, nicht ums Internet.
- **klicksafe** (EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz) betont: Nicht das Alter entscheidet, sondern ob das Kind bereit ist. Dafür gibt es die Checkliste „Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?“.

OMA2.0-Tipp: Das Alter ist ein Richtwert, kein Startschuss. Ein Tastenhandy oder eine Kinder-Smartwatch kann eine gute Zwischenstufe sein.

2. Die 3 OMA2.0-Grundregeln

Regel 1: Handys schlafen im Handy-Hotel

Richtet zusammen ein **Handy-Hotel** ein: einen festen Ladeplatz außerhalb des Kinderzimmers, zum Beispiel in der Küche oder im Flur. Dort „checken“ abends alle Handys der Familie ein – auch das von Mama und Papa. Das schützt den Schlaf und nimmt den Druck, nachts noch Nachrichten zu beantworten. Die medizinische Leitlinie empfiehlt für 12- bis 16-Jährige ebenfalls: Bildschirme ab 21 Uhr aus.

Regel 2: Beim Essen liegt kein Handy auf dem Tisch

Beim Essen liegt kein Handy auf dem Tisch. Das Essen ist die Zeit, in der ihr euch erzählt: Wie war euer Tag? Und ja – das gilt auch für Mama, Papa, Oma und Opa.

Regel 3: Schreibt die Regeln gemeinsam auf

Setzt euch an einem ruhigen Nachmittag zusammen und lasst euer Kind mitbestimmen: Was ist ihm wichtig? Wie lange darf es am Tag spielen? Was passiert, wenn jemand eine Regel nicht einhält – auch Mama oder Papa? Schreibt alles auf ein großes Blatt und hängt es an den Kühlschrank. Der Mini-Handyvertrag auf der nächsten Seite hilft euch dabei.

3. Unser Mini-Handyvertrag

Füllt den Vertrag gemeinsam aus. Wichtig: Auch die Eltern versprechen etwas.

Ich, _____, darf mein Handy nutzen von _____ Uhr bis _____ Uhr.

Unser Handy-Hotel ist hier: _____ – dort schlafen nachts alle Handys der Familie.

Neue Apps lade ich nur nach Absprache mit: _____

Wenn mir online etwas komisch vorkommt, sage ich Bescheid bei: _____

Das verspreche ich als Mama/Papa: _____

Wenn eine Regel nicht klappt, passiert Folgendes: _____

Unterschrift Kind:	Unterschrift Eltern:
Datum:	Nächste Überprüfung am:

Wie geht es weiter?

- **Gratis dazu: die Hörgeschichte „Herr Pling zieht ins Handy-Hotel“** – eine lustige Gute-Nacht-Geschichte für Kinder (ca. 9 Minuten), mit Quiz, Diplom und Handy-Hotel-Set zum Ausdrucken.
- Im vollständigen **„OMA2.0-Handyführerschein für Familien“** findest du den Reife-Check, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ersteinrichtung, den ausführlichen Handy-Vertrag, Hilfe für den Klassenchat – und weitere Hörgeschichten mit Herrn Pling.
- Du möchtest persönlich sprechen? Das Erstgespräch auf coaching-grundschule.de ist kostenlos.
- Mehr Videos: YouTube @dieoma2.0 · Instagram und TikTok @oma2.0_

Quellen

- S2k-Leitlinie Bildschirmmedien (DGKJ), Zusammenfassung Öko-Test: https://www.oekotest.de/kinder-familie/Leitlinie-So-lange-sollten-Kinder-vor-dem-Bildschirm-sitzen_14130_1.html
- Pharmazeutische Zeitung: „Bis drei bildschirmfrei“: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/bis-drei-bildschirmfrei-142499/>
- SCHAU HIN! – zitiert im AOK-Magazin: <https://www.aok.de/pk/magazin/digital-gesund/mediennutzung/das-erste-smartphone-fuers-kind-wann-ist-der-richtige-zeitpunkt/>
- klicksafe-Checkliste „Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?“: https://medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/materials_and_ordering_system/download/K130_ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone_checkliste_klicksafe_NEU2024.pdf