Medienzeit, 28. September 2026

Jetzt „Nein“, später „Ja“: Das erste eigene Smartphone

Ein Gastbeitrag von Alexandra Berchtold, Gründerin und Geschäftsführerin des Vereins Smartphone-freie Kindheit Schweiz

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel. Sie brauchen Sicherheit, Zugehörigkeit und die Freiheit, die Welt selbst zu entdecken. Doch wie viel Raum bleibt dafür, wenn das Smartphone immer dabei ist und ständig um ihre Aufmerksamkeit wirbt?

Immer mehr Eltern setzen sich deshalb gegen den frühen Smartphone-Besitz ihrer Kinder ein. Von Argentinien bis Nigeria, von Europa bis Neuseeland entstehen Elterninitiativen für eine smartphonefreie Kindheit.

Teil dieser internationalen Bewegung ist unser gemeinnütziger Verein Smartphone-freie Kindheit Schweiz.

Denn eine Frage beschäftigt früher oder später fast alle Eltern: Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste eigene Smartphone?



Bild generiert mit Hilfe von KI

Mehr Kindheit ohne Ablenkung aus der Hosentasche

Unser Motto lautet „Smart Kids, not Smartphones“. Wir setzen uns für einen verantwortungsvollen, altersgerechten Umgang mit digitalen Medien ein. Dazu gehört auch, Medienkompetenz schrittweise und mit Begleitung zu entwickeln.

Unser Ziel ist, Kindern mehr Zeit für eine Kindheit ohne Ablenkung aus der Hosentasche zu geben. Smartphones sind schliesslich kleine Computer, die jederzeit Zugang zu Apps, sozialen Medien und dem Internet ermöglichen. Gerade weil sie überall dabei sind, fällt es schwer, sie bewusst beiseitezulegen.

Wir vernetzen Eltern, die ihren Kindern mehr Zeit ohne eigenes Smartphone und eigene Social-Media-Konten schenken möchten. Damit wollen wir Freiräume für Beziehungen, Bewegung, selbstständige Erfahrungen und die Entwicklung von Selbstvertrauen schaffen.



Gemeinsam dem Gruppendruck begegnen

Unser wichtigstes Instrument ist der freiwillige, schweizweite Elternpakt. Die beiden Vereinbarungen lauten: ein eigenes Smartphone frühestens mit 14 Jahren, eigene Konten bei sozialen Medien frühestens mit 16 Jahren. Eltern können sich einer oder beiden Vereinbarungen anschliessen. Der Pakt ist freiwillig und nicht rechtsverbindlich.

Die Vernetzung erfolgt über die Schulen der Kinder. Eltern werden über neue Teilnehmende in ihrem lokalen Schulnetzwerk informiert und können miteinander ins Gespräch kommen. So entstehen Gemeinschaften, die sich gegenseitig unterstützen. Weitere Informationen bietet die Elternpakt-Seite.

Denn viele Eltern kennen das Argument: „Aber alle anderen haben schon eins!“ Wer mit dieser Entscheidung allein bleibt, gerät schnell unter Druck. Wenn mehrere Familien gemeinsam warten, verändert sich die Ausgangslage. Kinder erleben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Eltern müssen nicht früher zustimmen, als ihnen eigentlich lieb ist.

Das Motto lautet: gemeinsam „Nein“, dem später ein gemeinsames „Ja“ folgen kann.

Was der Elternpakt bereits bewegt

Nach unserer Vereinsangabe vom September 2026 hatten in den ersten beiden Wochen nach dem Start Eltern für knapp 2.000 Kinder den Pakt unterzeichnet.

Doch hinter den Unterschriften steckt mehr als eine Zahl. Es entstehen lokale Netzwerke von Gleichgesinnten, die sich über Smartphones, soziale Medien, Geräte im Kinderzimmer oder Gaming bei Besuchen austauschen können.

Welche Regeln gelten bei anderen Familien? Wie lassen sich Verabredungen ohne eigenes Smartphone organisieren? Wie sprechen wir mit unseren Kindern über den Wunsch, dazuzugehören?

Dieses Gefühl, gemeinsam etwas gestalten zu können, ist das Herzstück des Pakts.

Smartphone-freie Kindheit Schweiz

Warum Eltern gemeinsam Grenzen setzen

Studien zeigen Zusammenhänge zwischen hoher Bildschirmzeit und gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen. Eine Übersichtsarbeit im Fachjournal BMJ Open fand unter anderem Hinweise auf Zusammenhänge mit erhöhtem Körperfett, ungesunder Ernährung und depressiven Symptomen.

Die Befunde sind je nach untersuchter Folge unterschiedlich belastbar und belegen nicht automatisch Ursache und Wirkung. Zudem beziehen sie sich auf Bildschirmzeit insgesamt, nicht ausschliesslich auf Smartphones. Viele der ausgewerteten Studien untersuchten vor allem das Fernsehen. Aus dieser Arbeit lässt sich deshalb weder eine allgemeine Aussage über jedes digitale Angebot noch eine wissenschaftlich festgelegte Altersgrenze für das erste Smartphone ableiten.

Unsere Sorge richtet sich besonders auf die ständige Verfügbarkeit und auf Angebote, die zum Weiterklicken und Wiederkommen anregen. Vergleiche mit anderen gehören zum Aufwachsen. Soziale Medien erweitern diesen Vergleich jedoch weit über das eigene Umfeld hinaus.

Perfekt inszenierte Körper und Lebenswelten, die Suche nach Bestätigung durch Likes, altersunangemessene Inhalte und riskante Online-Trends können Kinder und Jugendliche unter Druck setzen. Wie sie damit umgehen, hängt auch von ihrer persönlichen Situation, den genutzten Inhalten und der Begleitung durch Erwachsene ab.

Aus unserer Sicht sollten Familien diese Herausforderungen nicht allein bewältigen müssen. Solange wirksamer Schutz im digitalen Raum fehlt, können Eltern zumindest gemeinsam Grenzen setzen und ihren Kindern Rückhalt geben.

Ist der Verein gegen Technologie?

Nein. Digitale Technologien gehören heute dazu und bieten viele Vorteile. Sie ermöglichen Austausch, erleichtern den Alltag und eröffnen Zugänge zu Wissen und Kreativität.

Aber ein eigenes Smartphone bedeutet auch, dass diese Angebote jederzeit verfügbar sind. Aus unserer Sicht wird Kindern damit häufig zu früh eine Verantwortung übertragen, bei der selbst Erwachsene Mühe haben: die eigene Aufmerksamkeit gegenüber ständig verfügbaren digitalen Reizen zu schützen.

Natürlich ist Reife keine reine Altersfrage. Ein Kind kann mit 13 Jahren in manchen Bereichen selbstständiger sein als ein anderes mit 15. Deshalb ist das Alter auch nicht das einzige Kriterium.

Die Grenzen des Elternpakts geben Familien eine gemeinsame, leicht verständliche Orientierung. Sie ersetzen weder den Blick auf das einzelne Kind noch Gespräche über Regeln, Verantwortung und Unterstützung.

Plattformen müssen Schutz von Anfang an mitdenken

Wir finden: Auch die Anbieter müssen Verantwortung übernehmen.

Endloses Scrollen, automatisch startende Videos und permanente Benachrichtigungen können es erschweren, eine Nutzung bewusst zu beenden. Aus Sicht unseres Vereins braucht es klare Grenzen für Funktionen, die Minderjährige möglichst lange auf einer Plattform halten sollen.

Unser Leitgedanke ist „safe by design“: Sicherheit und Schutz müssen bereits bei der Entwicklung einer Plattform oder Funktion berücksichtigt werden. Sie sollten nicht erst nachträglich hinzukommen, wenn Probleme sichtbar werden.

Dass die Verantwortung der Anbieter auch Gegenstand rechtlicher Auseinandersetzungen ist, zeigt ein Vergleich zwischen Meta und zahlreichen US-Bundesstaaten. SRF berichtete am 26. August 2026, dass Meta bis zu 16,68 Milliarden US-Dollar zahlen und Schutzmassnahmen für minderjährige Nutzerinnen und Nutzer ausbauen soll. Dazu gehören eine verbesserte Altersüberprüfung sowie tägliche Zeitlimits und nächtliche Zugangssperren, die Eltern aufheben können.

Laut dem Bericht stand die gerichtliche Bestätigung damals noch aus. Es handelt sich um einen Vergleich, nicht um eine Verurteilung. Meta weist die Vorwürfe zurück. Die beschriebenen Massnahmen betreffen die USA und gelten nicht automatisch in der Schweiz oder in Europa.

Für uns bleibt die grundsätzliche Forderung: Schutz sollte von Anfang an Teil des Produkts sein. Oder, wie die Grossmutter schon sagte: „Vorsicht ist besser als Nachsicht.“

Medienkompetenz braucht Begleitung und Vorbilder

Medienkompetenz ist mehr als die Fähigkeit, eine App zu bedienen. Kinder müssen lernen, Inhalte einzuordnen, Werbung zu erkennen, persönliche Daten zu schützen und die eigene Nutzung zu reflektieren.

Dazu gehört auch, zu verstehen, wie digitale Angebote funktionieren: Warum wird mir gerade dieses Video

vorgeschlagen? Weshalb möchte eine App, dass ich zurückkomme? Woran erkenne ich eine verlässliche Information?



Bild generiert mit Hilfe von KI

Das braucht Zeit, Wissen und wiederkehrende Gespräche. Eltern benötigen dafür selbst verständliche Informationen und Unterstützung.

Vieles wird ausserdem durch das familiäre Vorbild leichter. Wenn wir beim Essen Aufmerksamkeit füreinander erwarten, sollten wir Erwachsenen das Smartphone ebenfalls weglegen. Gemeinsame Regeln sind glaubwürdiger, wenn sie auch unser eigenes Verhalten betreffen.

Neben unserem freiwilligen Elternpakt gibt es politische Forderungen nach verbindlichen Schutzregeln. Der Verein NextGen4Impact setzt sich mit der Petition für die strengere Regulierung der Plattformen ein und fordert eine gesetzliches Mindestalter zum Schutz der Kinder.

Die ersten Schritte im Internet: Schulter an Schulter

Wenn ein Kind bereit für die ersten Schritte im Internet ist, können diese zunächst über einen gemeinsam genutzten Computer im Wohnzimmer erfolgen. Mit Erklärungen, Zeit für Fragen und einem Erwachsenen an seiner Seite.

Ein gut sichtbarer Familiencomputer erleichtert die Begleitung und schafft Gelegenheiten, über das Gesehene zu sprechen. Unangemessene Inhalte lassen sich durch den Standort des Geräts allein allerdings nicht ausschliessen. Auch hier braucht es passende Einstellungen, ausgewählte Angebote und klare Absprachen.

Diese Begleitung ist kein einmaliger Einführungskurs. Kinder brauchen immer wieder Unterstützung und die Sicherheit, sich auch nach einer unangenehmen Erfahrung an Erwachsene wenden zu können.

Unser Leitgedanke dabei: Das Kind soll das Gerät nutzen und die eigene Nutzung zunehmend bewusst gestalten können.

Materialien für Eltern und Schulen

Damit Familien und Schulen leichter ins Gespräch kommen, stellen wir kostenlose Materialien zur Verfügung. Dazu gehören Flyer zum Verein und zum Elternpakt, Materialien zum Thema Suchtmittel, eine Präsentation für Elternabende sowie ein Musterbrief an Schulen.

Unter „Fragen & Antworten“ greifen wir häufige Einwände auf. Dazu zählen die Sorge vor dem Ausschluss aus Gruppenchats und Fragen zu den Altersgrenzen des Pakts.

Auf der Elternpakt-Seite zeigt eine Karte, an welchen Schulen im laufenden Schuljahr bereits unterzeichnet wurde. Sie macht sichtbar: Andere Familien beschäftigen sich mit denselben Fragen. Der erste Schritt kann deshalb ein Gespräch mit anderen Eltern sein.



Bild generiert mit Hilfe von KI

Kindern Raum geben, ihre Flügel zu strecken

Es ist viel Bewegung in dieser Sache. Immer mehr Eltern fragen sich, welche Kindheit sie ihren Kindern ermöglichen möchten und welche Rolle Smartphones dabei spielen sollen.

Wir hoffen, dass sich der Umgang mit eigenen Geräten und sozialen Medien in den nächsten Jahren verändert. Durch bessere Schutzmechanismen, politische Entscheidungen und ein gesellschaftliches Umdenken, das bereits begonnen hat.

Bis dahin liegt es an uns allen, Raum für Begegnung, echtes Zuhören und Nähe zu schaffen. Gerade Kinder und Jugendliche brauchen Gelegenheiten, sich ohne Likes, Filter und ständige Vergleiche zu entwickeln.

Am Ende zählt, dass Kinder lernen, ihre Flügel zu strecken und sich mit Selbstvertrauen durch die Welt zu bewegen. Das reale Leben bietet dafür unzählige Lernmöglichkeiten.

Wir bleiben dran!

Über die Autorin: Alexandra Berchtold ist Gründerin und Geschäftsführerin des gemeinnützigen Vereins Smartphone-freie Kindheit Schweiz. Der Verein vernetzt Eltern, die den Einstieg ihrer Kinder in den eigenen Smartphone-Besitz und eigene Social-Media-Konten hinauszögern möchten. Informationen und den freiwilligen Elternpakt findest du auf smartphonefreiekindheit.ch.