



So sieht die KI die Jugendlichen auf der Bank sitzen.

*bild: deepai/ki generiert*

SCHÜLER-REPO

## Handynutzung von Kindern – das sind die Folgen

Viele sind betroffen, wenigen ist es bewusst. Wir beleuchten die Handy-sucht aus der Perspektive von fünf Jugendlichen.



16.11.2024, 16:58

lynn gfeller, leyla hug, florine hüppi, svenja motsch, meret kamm

### MAZ-Medienwoche

Das Institut für Journalismus und Kommunikation MAZ führt auch dieses Jahr die [Medienwoche für Schulen](#) durch. watson beteiligt sich am Projekt und begleitete Oberstufenschüler der 2. Sek A aus Wald ZH.

Am Morgen zuerst die Nachrichten auf dem Handy lesen, am Mittag essen, während man durch bedeutungslose Videos scrollt und am Abend mit dem Handy auf dem Nachttisch einschlafen. Solche Abläufe haben wir mittlerweile normalisiert. Nicht nur bei Erwachsenen, sondern immer öfter auch bei Jugendlichen und Kindern.

Obwohl viele denken, dass sie nicht handysüchtig sind, stimmt das nicht immer. Es sind kleine Anzeichen in unserem Alltag, die auf eine schwer überwindbare Handysucht hinweisen.

Wir wollten wissen, ob dies auch schon in der Unter- und Mittelstufe der Fall ist und fragten Schülerinnen und Schüler im Schulhaus Binzholz in Wald ZH, wie sie mit Handys umgehen.

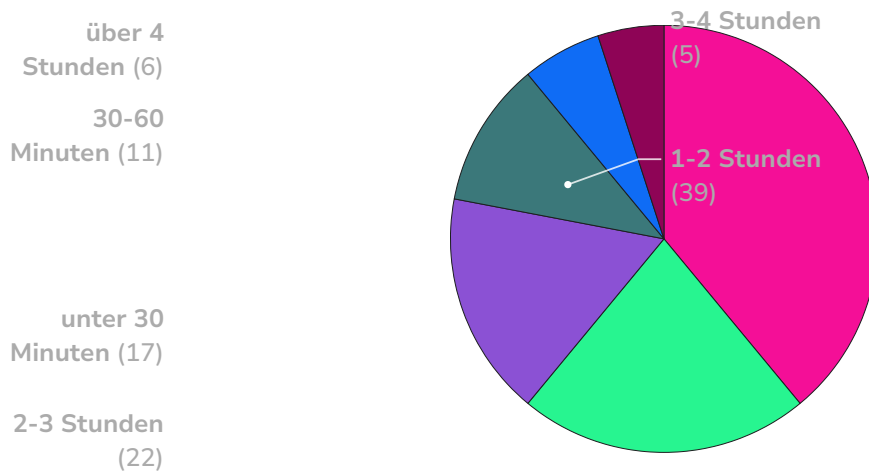
Bei unserer nicht repräsentativen Umfrage auf dem Schulhausareal kristallisierte sich bei diesen 7- bis 12-Jährigen ein Durchschnitt von rund 2,5 Stunden Handygebrauch am Tag heraus.

WERBUNG



# Handykonsum von Kindern

Daten aus einer Kurz-Umfrage zum Handykonsum von Schülerinnen und Schülern der Unter- und Mittelstufe Binzholz in Wald.



Grafik: watson.ch • Quelle: MAZ-Medienwoche

## Rund 8 Jahre am Handy

Machen wir ein Gedankenexperiment. Stellen wir uns vor, ein 9-jähriges Kind hat pro Tag eine Handyzeit von zweieinhalb Stunden und eine Lebenserwartung von 85 Jahren. Zufolge unserer Berechnungen wäre dann das Kind 17,5 Stunden pro Woche am Handy, das sind im Jahr rund 38 Tage. Wenn wir davon ausgehen, dass die Handyzeit konstant bei zweieinhalb Stunden bleibt, würde das Kind bis zum Lebensende sagenhafte acht Jahre am kleinen Bildschirm verbringen.

Wie sieht es schweizweit aus? Die Mike-Studie der ZHAW 2021 hat gezeigt, dass 43 Prozent der beteiligten Kinder zwischen dem Alter von sechs und dreizehn Jahren schon ein eigenes Handy haben. Diese Angaben decken sich mit unseren Beobachtungen.

Das ist deutlich mehr, als was Pro Juventute empfiehlt. Für 9- bis 10-Jährige seien 60 bis maximal 100 Minuten Bildschirmzeit angemessen. Ab 11 Jahren lohnt sich ein abgemachtes Zeitkontingent. Beispielsweise als Faustregel pro Altersjahr eine Stunde wöchentlich. Eine 14-Jährige würde so also auf zwei Stunden pro Tag kommen.



So weit sind wir zum Glück noch nicht: So stellt sich die KI kleine Kinder auf dem Spielplatz vor.  
Bild: deepai/ki

Erhalten Kinder eine unlimitierte Handyzeit, wird dies voll und ganz ausgenutzt. Durch das Handy leiden die zwischenmenschlichen Beziehungen stark. Ein weiteres Problem ist die Langeweile, durch die dauernde Unterhaltung verlernt man damit umzugehen.

### Weiterführende Informationen

>> Flyer für Eltern zum Umgang mit Handy und Abhängigkeit unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

>> Selbst-Check zum Onlinekonsum: [www.konsum-check.ch](http://www.konsum-check.ch)

### Das Handy ist Mittel zum Zweck

Wir haben mit Nina Meier, die Verantwortliche für digitale Medien bei der Suchtprävention Zürcher Oberland, gesprochen. Sie erklärt: «Das Handy ist nicht das, wonach man süchtig ist. Es ist vor allem das Mittel zum Zweck.» Das bedeutet: Man ist spielsüchtig oder hat eine Onlinesucht. Likes oder neue Le-

vels in Games können Glücksgefühle auslösen, die süchtig machen. Meier: «Es kann sein, dass man süchtig wird, wenn man in grossen Ausmassen zu viel konsumiert.»

### Wie lange bist du täglich am Handy?

- unter 30 Minuten
- 30–60 Minuten
- 1–2 Stunden
- 2–4 Stunden
- über 4 Stunden

### Abstimmen

Durch die zu häufige Handy-Nutzung können sich gewisse Symptome entwickeln. Meier zählt auf: «Ans Handy denken, obwohl man offline ist oder gereizt sein, wenn man nicht ans Handy kann. Schulische Leistungen verschlechtern sich oftmals bei einem zu langen Handykonsum, weil das Handy an erster Stelle steht. Man kann die Kontrolle über sich selbst verlieren.»

Meier sagt aber auch: «Das Handy ist nichts Schlechtes.» Man muss es aber richtig verwenden. Wenn man eine Handysucht bei sich oder bei anderen Mitmenschen vermutet, sollte man dem unbedingt nachgehen und sich, wenn nötig, professionelle Hilfe holen.

### Lass dir helfen!

Glücksspielsucht ist eine besonders unauffällige Sucht. Umso wichtiger ist es, problematische Tendenzen früh zu erkennen. Das schaffst du nicht alleine? Das musst du auch nicht. Lass dir helfen

---

### Mehr zum Thema:

[Online-Verhalten von Jugendlichen wird problematischer](#)

[Smartphones schädigen Teenager stärker als angenommen – Schulen verhängen Handy-Verbote](#)

Jugendliche ersetzen ihr Handy im Schnitt alle drei Jahre – Erwachsene noch viel schneller

Bessere Noten durch Handyverbot – LA verbannt Smartphones aus Schulen

---

---

--	--	--	--


--

