

# **SMARTPHONE UND MENTALE GESUNDHEIT**

bei Kinder unter 14 Jahren

Erstes Vernetzungstreffen der Gruppe smarterstart.ch, Männedorf 26.08.2025

Dr. phil. Simona Högstadius

# AGENDA

- Neurobiologie
- Risiken/ Chancen
- Forschungslage
- Empfehlungen

# NEUROBIOLOGIE



# ZWISCHEN 10 UND 14 JAHRE...

- Pubertärer Umbau des Gehirns
- Frühreife der Emotionen vs. späte Kontrolle
- Soziale Empfindlichkeit
- Kognitive Entwicklung
- Schlaf und biologische Uhr

## ZUSAMMENFASSEND...

- Emotionen und Belohnungssysteme sehr aktiv, Selbstkontrolle hinkt hinterher
- Anfällig für Smartphone- Einflüsse
- Gleichzeitig sehr lern- und entwicklungsfähig

# RISIKEN

- Schlafprobleme
- Suchtverhalten & Abhängigkeit
- Psychische Belastung durch Social Media
- Aufmerksamkeitsprobleme
- Körperliche Auswirkungen

# CHANCEN

- Kontakt & Zugehörigkeit
- Lernen & Bildung
- Digitale Kompetenzen

# **FORSCHUNGSLAGE**

- Hohe Nutzung → mehr Depressionen und Angststörungen
- Kinder unter 14 besonders empfindlich
- Moderater, begleiteter Gebrauch indiziert mit Regeln und Unterstützung durch Eltern

# EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN

- Altersgerechte Nutzung
- Klare Regeln
- Gemeinsame Nutzung
- Offline-Zeiten fördern
- Vorbildfunktion der Eltern

# LITERATUR



# KONTAKT

ein Smartphone für  
mein Kind:

***ab welchem Alter?***

Die Wissenschaft hat kaum Zweifel:  
bis zum Alter von **14 Jahren**  
überwiegen die gesundheitlichen Risiken  
den Nutzen bei weitem.

#### Wer sind wir?

- Eine Gruppe, gegründet von Eltern aus Männedorf (mit Kindern in der Unter- und Mittelstufe), die den bewussten Umgang mit **Smartphones und anderen vernetzten Geräten** fördert.
- Motiviert durch die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und überzeugt, dass **die Kindheit** zu kurz ist, um sie vor einem (kleinen) Bildschirm zu verbringen
- Wir schätzen die Funktionalität von internetfähigen Geräten, sehen aber auch die damit verbundenen Risiken
- Wir **vernetzen Familien**, die mindestens bis zum 14. Lebensjahr warten möchten, bevor sie ihren Töchtern und Söhnen und ein eigenes Smartphone oder Tablet geben

Möchtest **du** mehr erfahren, hast Fragen oder Anregungen?  
Möchtest du **auf dem Laufenden** von unseren Aktivitäten  
bleiben? Kontaktiere uns!

Tel.: 077 404 38 62  
E-mail: kontakt@smarterstart.ch

s  
m  
a  
r  
t  
e  
r  
s  
t  
a  
r  
t



[kontakt@smarterstart.ch](mailto:kontakt@smarterstart.ch)



[www.smarterstart.ch](http://www.smarterstart.ch) (Seite im  
Aufbau)

# DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

