



Steffen Heil
Vorstandsvorsitzender
der Auerbach Stiftung



Gesunde Smartphone Nutzung: wie unsere Tochter das Handybett erfand

Legen Sie Ihr Smartphone regelmäßig ins Bett! Steffen Heil von der Auerbach Stiftung zeigt auf, wie maßvolle Smartphone-Nutzung mit Hilfe eines einfachen Rituals gelingen kann.

An einem sonnigen Samstag im April des vergangenen Jahres besuchten meine Frau und ich mit unserer zweijährigen Tochter den Karlsruher Zoo. Die Kleine wollte unbedingt ein Krokodil sehen, denn die Oma hatte ihr gerade ein kleines Spielkrokodil geschenkt. Im Regionalzug nach Karlsruhe beschrieb meine Frau, wie so ein Krokodil im wirklichen Leben aussieht. Es sei ein großes Tier mit dicker Haut und einem riesengroßen Maul ...
... Meine Tochter war schon ganz aufgeregt. Es war so eine angespannte Neugier, gepaart mit etwas kindlicher Angst vor diesem mächtigen Tier. Aber da Mama und Papa dabei waren, würde schon alles gut gehen. Doch als wir endlich das Exotarium des Karlsruher Zoos betraten und das Krokodil in seinem Terrarium sahen war unsere Tochter etwas enttäuscht. Wir fanden ein junges und daher noch sehr kleines Stumpfkrokodil vor. Der Zoobesuch in Karlsruhe war dennoch schön. Aber unser Versprechen, unserer Tochter ein „richtiges“ Krokodil zu zeigen, konnten wir dort leider nicht einlösen.

Das erste Video auf dem Smartphone

Wie alle Eltern wollten auch wir halten, was wir versprochen hatten. Und so durfte meine Tochter an diesem Samstagabend, kurz vor dem Abendessen, zum ersten Mal auf dem Smartphone ein Video ansehen. Natürlich verstand die Kleine sofort, wie das Smartphone zu bedienen ist. Nachdem wir ein Krokodil-Video angesehen hatten rief sie: „Noch eins Papa!“ Nach dem dritten Video wurde es mir dann etwas zu viel und ich sagte: „Jetzt müssen wir aufhören! Meine Tochter antwortete mit entwaffnender, kindlicher Logik: „Warum, da gibt es doch noch andere Videos mit Krokodilen!“

Aus dem Affekt heraus antwortete ich: „Das Handy muss jetzt schlafen gehen!“ Unsere Tochter akzeptierte diese Aussage sofort. Wie aus der Pistole geschossen fragte sie: „Geht das Handy jetzt ins Bett?“ So wurde an diesem Tag die Idee geboren, das Handybett als präventive Maßnahme vor übermäßigem Medienkonsum einzusetzen.

Gesundes Ritual – das Smartphone schlafen legen

Das Team der Auerbach Stiftung war schnell von der Idee überzeugt. Seit Anfang des Jahres sind die präventiven Handybetten nun verfügbar. Es gibt sogar eine kostenlose „HandybettApp“ – für diejenigen, die kein eigenes Handybett haben. Das Einschlafritual für Familien ist recht einfach beschrieben: „Liebe Eltern, legen Sie Ihr Handy – gemeinsam mit Ihren Kindern – regelmäßig ins Handybett. Beispielsweise vor dem Abendessen oder dem Zubettgehen. So schützen Sie sich und Ihre Kinder vor übermäßigem Medienkonsum.“

Gesunde Mediennutzung kann man lernen! Um Eltern dabei zu unterstützen, hat die Auerbach Stiftung gemeinsam mit Gesundheitsverlag medhochzwei das präventive Handybett und die „HandybettApp“ entwickelt. Die Auerbach Stiftung verteilt das Handybett kostenlos an gemeinnützige Einrichtungen wie Kindergärten und Grundschulen. Das Handybett kann auch käuflich erworben werden. Ein Teil des Erlöses geht in die Auerbach Stiftung, welche dieses Geld wiederum in gemeinwohlorientierte Projekte rund um die gesunde Mediennutzung investiert.

HALLO KINDER!

Mach mit bei unserem Malwettbewerb und gewinne ein Handybett.

Male uns deine Version des Handybettes auf ein Din A4 Blatt und sende dein gemaltes Werk bis zum 30.07.2018 ein. Unter allen Einsendungen verlosen wir 15 Handybetten der Auerbach Stiftung. Eingesandte Bilder können leider nicht zurückgeschickt werden. Mit der Einsendung erklären sich die Erziehungsberechtigten einverstanden, dass einige der Einsendungen auf der Facebook-Seite der Auerbach Stiftung gezeigt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Für die Prämierung vermerkt bitte eure Adressdaten auf der Rückseite des Bildes.
BKK Scheufelen, z.H. Frau Isabel Rath, Schöllkopfstraße 120, 73230 Kirchheim / Teck

