

Startklar mit dem ersten Smartphone

Das Familienpaket für die ersten vier Wochen





Impressum

Startklar mit dem ersten Smartphone

Das Familienpaket für die ersten vier Wochen

Fassung vom 27.10.2026

Herausgeber: medienbewusst.de, Inhaber Thomas Walkling, Thomas-Mann-Str. 7, 98693 Ilmenau
info@medienbewusst.de · www.medienbewusst.de

Das Paket ersetzt keine Beratung im Einzelfall. Wenn etwas passiert ist, finden Sie im Anhang Stellen, die helfen.

Angaben geprüft gegen die genannten Quellen. Einstellungen und Angebote ändern sich; aktuelle Fassungen stehen in den Werkzeugen auf medienbewusst.de, zu denen die QR-Codes führen. Die Vorlagen dürfen für die eigene Familie (Einzellizenz) oder, mit der Teamlizenz, von einer Einrichtung an die Familien weitergegeben werden.

Inhalt

Vorwort und So arbeiten Sie mit diesem Paket

- 1** Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?
 - 2** Gerät, Tarif und Konto
 - 3** Gemeinsam einrichten
 - 4** Regeln vereinbaren und ausprobieren
 - 5** Bilanz ziehen und für den Ernstfall gerüstet sein
-
- Hilfe und Beratung
-



Vorwort

Ein eigenes Smartphone ist für Kinder ein großer Schritt. Es bedeutet Verabredungen ohne Umweg über die Eltern, den Klassenchat, eigene Fotos und eigene Musik und oft zum ersten Mal das Gefühl, richtig dazugehören. Für Eltern mischen sich Freude und Sorge: Wird mein Kind mit allem zurechtkommen, was jetzt auf es zukommt?

Dieses Paket nimmt Ihnen die Planung ab. Es führt in fünf Schritten durch die Zeit vor und nach der Übergabe: von der Frage, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, über Tarif, Konto und Einrichtung bis zu den ersten Regeln und einer Bilanz nach vier Wochen. Zu jedem Schritt gehören Vorlagen zum Ausdrucken, Gesprächskarten für den Küchentisch und Blätter, die Ihr Kind selbst ausfüllt.

Die Haltung dahinter ist einfach. Ein Smartphone lernt man ähnlich wie Fahrradfahren: Am Anfang begleiten Sie eng, mit jedem Monat bekommt Ihr Kind mehr Freiraum. Technische Sperren helfen beim Start. Den besten Schutz bietet aber ein Kind, das zu Ihnen kommt, wenn etwas schiefgeht.

So arbeiten Sie mit diesem Paket

Nehmen Sie sich für jeden Schritt etwa eine Woche Zeit. Schritt 1 können Sie schon Monate vor dem Kauf angehen. Die Schritte 2 bis 5 folgen der Reihenfolge, in der die Fragen im Alltag auftauchen: erst Gerät und Tarif, dann das gemeinsame Einrichten, dann die ersten Regeln und am Ende die Bilanz.

Jeder Schritt beginnt mit einem kurzen Plan, was Sie wann tun. Danach folgt das Wissen, das Sie für Ihre Entscheidungen brauchen, und am Ende stehen die Vorlagen: Checklisten für Sie, Kinderblätter in der Du-Form für Ihr Kind, Gesprächskarten und eine Familienvereinbarung zum Unterschreiben.

Einstellungen in Apps und Geräten ändern sich mit jeder neuen Version. Deshalb stehen in diesem Paket keine Klickwege. Die QR-Codes führen zu den Werkzeugen und Anleitungen auf medienbewusst.de, die laufend aktualisiert werden, zum Beispiel zur Liste für das kindersichere Einrichten, sortiert nach Gerät.

Drucken Sie die Vorlagen so oft aus, wie Sie sie brauchen, auch für Geschwister. Die Gesprächskarten wirken am besten, wenn sie nicht nach Prüfung aussehen: Ziehen Sie beim Abendessen eine Karte, reden Sie darüber und erzählen Sie ruhig auch, was Sie selbst am Handy erleben.

Die vier Wochen im Überblick

Wann	Was passiert	Vorlagen
Vorher	Klären, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, und mit anderen Eltern sprechen	Bereitschafts-Check, Gesprächskarten „Warum ein Handy?“
Woche 1	Gerät, Tarif und Konto auswählen, Kostenfallen sperren	Checkliste vor der Übergabe, Notfallkarte
Woche 2	Das Gerät gemeinsam einrichten und übergeben	Checkliste Einrichtungstag, Kinderblatt „Mein Handy, meine Einstellungen“
Woche 3	Regeln vereinbaren und im Alltag ausprobieren	Familienvereinbarung, Wochenbogen, Karten „Was würdest du tun?“
Woche 4	Bilanz ziehen, Regeln anpassen, für den Ernstfall gerüstet sein	Bilanzbogen, Kinderblatt „Wenn mir etwas komisch vorkommt“, Checkliste für die erste Stunde

1

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?

Woran Sie erkennen, ob Ihr Kind bereit ist, und welche Zwischenschritte es gibt.

So gehen Sie vor

Einige Wochen vorher	Diesen Schritt lesen und den Bereitschafts-Check zuerst allein für sich ausfüllen.
Am Wochenende	Den Check gemeinsam mit Ihrem Kind durchgehen und zwei oder drei Gesprächskarten ziehen.
Beim Elternabend	Mit anderen Eltern der Klasse sprechen, wann die Kinder ihr Gerät bekommen und was im Klassenchat gelten soll.
Danach	Entscheiden: jetzt, mit einem Zwischenschritt oder später. Einen Termin in den Kalender schreiben, an dem Sie die Frage neu stellen.

Was andere Familien tun und was Fachleute raten

Rund um den Schulwechsel wird die Frage drängend, das belegt die KIM-Studie 2024. Mit acht oder neun Jahren hat ein Drittel der Kinder ein eigenes Smartphone (33 Prozent), mit zehn oder elf schon fast zwei Drittel (63 Prozent), mit zwölf oder dreizehn vier von fünf (79 Prozent). Der große Sprung liegt also rund um den Wechsel nach der vierten Klasse.

Die Leitlinie der kinder- und jugendärztlichen Fachgesellschaften ist zurückhaltender. Ihr Rat: ein eigenes Gerät mit begrenztem Zugang ins Netz nicht vor dem neunten Geburtstag, besser erst ab zwölf, und zwischen neun und zwölf Jahren nur Internet unter Aufsicht. Zwischen dem, was in vielen Familien üblich ist, und dem, was Fachleute raten, liegen damit einige Jahre.

Beides darf in Ihre Entscheidung einfließen. Das Gefühl, alle hätten längst eins, täuscht in der dritten Klasse meist: Zwei von drei Kindern in diesem Alter sind noch ohne eigenes Gerät. Wer etwas später anfängt, steht selten allein da, vor allem wenn mehrere Familien einer Klasse sich absprechen.

Ein Mindestalter im Gesetz gibt es nicht

Für das erste Smartphone schreibt kein Gesetz ein Alter vor. Altersgrenzen setzen aber die Anbieter für Konten und Apps, etwa Google und Apple für das eigene Konto und WhatsApp für die eigenständige Nutzung. Mehr dazu in den Schritten 2 und 3.

Woran Sie Bereitschaft erkennen

Hilfreicher als der Geburtstag ist der Blick auf Ihr Kind. Vier Fragen geben eine gute Richtung. Kann es erklären, wofür es ein Smartphone braucht, und nennt es dabei mehr als die anderen Kinder? Hält es sich an Abmachungen, wenn Sie gerade nicht da sind? Ist ihm klar, dass hinter Apps, Spielen und Käufen echtes Geld stecken kann? Und kommt es zu Ihnen, wenn ihm etwas seltsam vorkommt, auch dann, wenn es dafür einen eigenen Fehler zugeben muss?

Die letzte Frage wiegt am schwersten. Kein Filter und keine Einstellung schützt so gut wie ein Kind, das sich traut, Bescheid zu sagen. Wenn Sie hier noch zögern, lohnt es sich, genau das zuerst zu üben: Erzählen Sie von eigenen Missgeschicken, reagieren Sie ruhig auf kleine Beichten und zeigen Sie, dass ein Fehler zu Hause zu einer Lösung führt und zu keinem Donnerwetter.

Ihr Kind muss nicht jede Frage mit Ja beantworten. Der Bereitschafts-Check am Ende dieses Schritts zeigt Ihnen, wo es schon steht und was Sie in den nächsten Wochen gemeinsam üben können.

Zwischenschritte zwischen nichts und allem

Zwischen keinem Gerät und dem vollen Smartphone liegen mehrere Stufen. Für den Schulweg reicht oft ein einfaches Handy zum Telefonieren und für Kurznachrichten. Eine Kinder-Smartwatch kann anrufen und den Standort zeigen. Ein Familientablet mit eigenem Profil erlaubt erste Erfahrungen zu Hause, ohne dass Ihr Kind ein eigenes Gerät in der Tasche trägt.

Bei Smartwatches gibt es eine klare Grenze. Uhren mit einer heimlichen Abhörfunktion sind in Deutschland verboten; in Anleitungen heißt sie oft „voice monitoring“ oder „Babyphonefunktion“. Die Ortung dagegen ist erlaubt.

Auch ein altes Smartphone der Eltern ist ein möglicher Anfang, als Übungsgerät im heimischen WLAN. Für unterwegs taugt es ohne SIM-Karte allerdings nicht: Von einem Mobiltelefon ohne Mobilfunkkarte lässt sich in Deutschland kein Notruf wählen.

Mit anderen Eltern sprechen

Der Druck entsteht oft in der Klasse. Haben die ersten Kinder ein Gerät, wollen es alle, und viele Eltern entscheiden unter Zeitdruck. Ein Gespräch auf dem Elternabend kann das entschärfen: Welche Familien planen wann? Was soll im Klassenchat gelten? Wie bekommen Kinder ohne Handy alle Informationen?

Wenn sich drei oder vier Familien absprechen, fällt es allen leichter, beim eigenen Zeitpunkt zu bleiben. Und die Kinder erleben, dass Erwachsene eine solche Frage gemeinsam und in Ruhe angehen.

Aktuell auf medienbewusst.de



Der Bereitschafts-Check mit Auswertung
medienbewusst.de/tools/handy-bereit/



Kinder-Smartwatches im Vergleich
medienbewusst.de/smartphone/kinder-smartwatch-vergleich/



Altersgrenzen der Apps im Überblick

medienbewusst.de/social-media/mindestalter/

Quellen

1. KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien (S. 70 und 71) (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest), <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>, abgerufen am 2026-10-25
2. Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (S2k, AWMF 027-075, Version 1.0, Erstveröffentlichung 07/2023, nächste Überprüfung geplant 07/2026), Kapitel 3.2: Altersspezifische Empfehlungen (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/03-empfehlungen.html>, abgerufen am 2026-10-25
3. § 4 Notrufverordnung - Notrufverbindungen (Bundesministerium der Justiz, [gesetz-im-internet.de](https://www.gesetze-im-internet.de)), https://www.gesetze-im-internet.de/notrufv/_4.html, abgerufen am 2026-10-25
4. Verbraucherinformation: Kinderuhren mit Abhörfunktion (Stand Juli 2024) (Bundesnetzagentur), https://www.bundesnetzagentur.de/SharedDocs/Downloads/DE/Sachgebiete/Telekommunikation/Unternehmen_Institutionen/Anbieterpflichten/Datenschutz/VerbraucherInformation.pdf, abgerufen am 2026-10-25

Bereit fürs eigene Smartphone?

Gehen Sie die Punkte gemeinsam mit Ihrem Kind durch. Ein Kreuz heißt: Das klappt schon. Was offen bleibt, üben Sie in den nächsten Wochen.

- ☐ Unser Kind kann erklären, wofür es ein Smartphone braucht.
- ☐ Es hält Absprachen ein, auch wenn niemand zuschaut.
- ☐ Es weiß, dass Apps, Spiele und Käufe Geld kosten können.
- ☐ Es kommt zu uns, wenn etwas komisch ist, auch nach einem eigenen Fehler.
- ☐ Es kennt unsere Telefonnummern auswendig oder findet sie schnell.
- ☐ Es weiß, dass es Fremden keine Fotos, Adressen oder Passwörter schickt.
- ☐ Es kann aufhören, wenn eine vereinbarte Zeit vorbei ist, auch wenn es schwerfällt.
- ☐ Es geht mit Dingen, die ihm gehören, sorgsam um.
- ☐ Wir Eltern wissen, welchen Tarif und welche Kindersicherung wir wollen.
- ☐ Wir haben mit anderen Eltern der Klasse gesprochen.

✂ Gesprächskarten: Warum ein Handy?

Ausschneiden und beim Abendessen oder auf einem Spaziergang eine Karte ziehen. Falsche Antworten gibt es nicht.



Wofür würdest du dein Handy am meisten benutzen?



Wen möchtest du damit erreichen können?



Was könnte am Handy schwierig werden?



Was machst du, wenn dir jemand eine komische Nachricht schickt?



Wie viel Handyzeit am Tag fändest du fair?



Wo soll das Handy nachts schlafen?



Was nervt dich, wenn Erwachsene am Handy sind?



Was soll bei uns gleich bleiben, wenn du ein Handy hast?