

Die Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachverbände und Fachgesellschaft gibt für Kinder und Jugendliche Empfehlungen zur Nutzungsdauer, zum PC im eigenen Zimmer sowie zum Internetzugang und Chatten:

- Bis zum Schulbeginn sollen Kinder nur analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen.
- Vor dem Besuch der 5. Klasse sollten Kinder kein eigenes Smartphone besitzen. Danach sollte die Nutzung unter elterlicher Steuerung, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung erfolgen. ^α
- Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren sollten digitale Medien maximal 45 Minuten am Tag nutzen; Kinder von 11 bis 13 Jahren maximal eine Stunde; Jugendliche ab 14 Jahren maximal 1,5 Stunden am Tag.
- Ein PC im eigenen Zimmer ist frühestens ab 12 Jahren sinnvoll, Regeln müssen vereinbart und kontrolliert werden.
- Kein Internetzugang sollte Kindern unter 8 Jahren gestattet sein. Ab dem 8. Lebensjahr sollten nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht und Anleitung aufgesucht werden bzw. ab 12 Jahren auch alleine.
- Chatten sollte nicht vor 8 Jahren erlaubt werden, danach nicht ohne Kontrolle und nur in kindgerechten Angeboten, ab 11 Jahren sollten Regeln vereinbart und kontrolliert werden.

Quelle: Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona, DAK-Längsschnittstudie, <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/>