

# Junge Eltern und das Smartphone

**Welche Auswirkungen hat das Smartphone auf die Eltern-Kind-Interaktion? Gibt es bei der Nutzung Unterschiede vor und nach der Schwangerschaft? Agnes von Wyl und ihr Team untersuchten solche Fragen in der Studie «Smart Start».**

Von Brigitte Müller

**I&I:** Weshalb haben Sie und Ihr Team die Studie «Smart Start» initiiert?

**Agnes von Wyl:** Da muss ich etwas ausholen. Wahrscheinlich ist Ihnen auch schon aufgefallen – beispielsweise im Tram oder beim Spazieren, dass junge Mütter oder Väter nicht ihr Baby wahrnehmen, sondern sich ihrem Smartphone widmen. Vielleicht haben Sie auch schon beobachtet, dass ein Baby sogar weinte, die Bezugsperson jedoch so absorbiert war mit der Bedienung des Smartphones, dass sie sich nicht um das weinende Kind kümmerte. Da mich grundsätzlich neue Verhaltensweisen zwischen Eltern und Kind interessieren, nahm ich gemeinsam mit meinem Team die Chance wahr, an einer Ausschreibung des Schweizerischen Nationalfonds teilzunehmen.

**I&I:** Welche Fragestellung überzeugte den Schweizerischen Nationalfonds SNF?

**Von Wyl:** Im Rahmen der nationalen SNF-Forschungsinitiative Digital Lives werden die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Gesellschaft untersucht. Das Smartphone ist ja unterdessen in unserem Alltag omnipräsent. Von der Agenda zum Zugbillet, über Fotosversenden bis zum Spielen sind wir mehr oder weniger alle – manchmal öfter, als uns lieb ist – mit diesem Wundergerät beschäftigt. So natürlich auch junge Eltern. Während und nach der Schwangerschaft dient es ihnen als Hilfsmittel zur Information, Kontaktpflege und Unterhaltung. Mit der Geburt des Kindes verändert sich viel im Leben der Eltern und viele fragen sich, ob und inwiefern ihr Smartphone-Gebrauch einen Einfluss auf ihre Beziehung zum Kind hat. Dies ist zusammengefasst die Hauptfragestellung unserer Studie.

**I&I:** Sind junge Eltern am Smartphone ein neues Phänomen?

**Von Wyl:** Ja genau. Apple verkaufte ab 2007 die ersten iPhones und seither hat sich der Gebrauch des Smartphones rasant schnell in unserer Gesellschaft – und zwar weltweit – etabliert. Tatsache ist jedoch, dass die heutigen jungen Eltern die erste Generation sind, die mit dem Smartphone konfrontiert werden. Es entsteht zum ersten Mal die Situation, dass man ein kleines Gerät ständig mit sich trägt, mit

**Tatsache ist, dass die heutigen jungen Eltern die erste Generation sind, die mit dem Smartphone konfrontiert werden. Es entsteht zum ersten Mal die Situation, dass man ein kleines Gerät ständig mit sich trägt, mit dem man nicht nur kommunizieren, sondern auch fotografieren, sich informieren und die Zeit vertreiben kann.**

dem man nicht nur kommunizieren, sondern auch fotografieren, sich informieren und die Zeit vertreiben kann. Deshalb taucht nun bei jungen Eltern die Problematik auf, wie die Nutzung des Smartphones in Konkurrenz steht mit der ungeteilten Aufmerksamkeit gegenüber dem Baby.

**I&I:** Wer nahm an der Studie teil?

**Von Wyl:** Es beteiligten sich hauptsächlich junge Frauen und Männer aus der Mittelschicht, die ihr erstes Kind erwarteten. Die Beteiligten interessierten sich persönlich für das Phänomen rund um die Nutzung des Smartphones und haben sich schon Gedanken gemacht, wie sie dieses Gerät nach der Geburt ihres Kindes nutzen möchten.

**I&I:** Wie führten Sie die Studie durch?

**Von Wyl:** Die Eltern wurden dreimal befragt: im letzten Drittel der Schwangerschaft, sechs bis acht Wochen nach der Geburt und drei bis vier Monate nach der Geburt. Unter anderem mussten sie uns die Dauer der Smartphone-Nutzung mitteilen. Wir führten auch Videoaufnahmen durch, als das Kind zirka drei Monate alt war. Die Aufnahmen wurden ohne Smartphone mit dem Kind und der Mutter oder mit dem Kind und dem Vater gedreht. Wir

versuchten herauszufinden, wie feinfühlig die Eltern mit dem Kind spielten und ob eine hohe, tägliche Smartphone-Nutzung die Eltern-Kind-Interaktion beeinflusst.

**I&I:** Was stellten Sie fest?

**Von Wyl:** Es hat sich gezeigt, dass sowohl die meisten Mütter wie auch Väter sehr feinfühlig mit ihrem Kind spielten. Eine hohe Nutzung des Smartphones zeigte keine negativen Auswirkungen – wobei wie gesagt unsere Eltern ein eher geringes bis durchschnittliches Nutzungsverhalten zeigten.

**I&I:** Wo liegen die Grenzen der Studie?

**Von Wyl:** Da gibt es einige. Es beginnt beispielsweise bei der Zeiterfassung der Smartphone-Nutzung, die für die erwähnten Videoaufzeichnungen wichtig

**Vielen ist schon vor der Geburt bewusst, dass der Umgang mit dem Smartphone schwierig werden kann. Sie bekunden auch klar den guten Willen, dieses zeitlich begrenzt zu nutzen. Da aber mit diesem Gerät unterdessen so vieles erledigt werden kann, wird es schwierig, diesen Vorsatz wirklich durchzuhalten.**

war. Es stellte sich heraus, dass je nach Marke die Zeiterfassung auf dem Smartphone unterschiedlich gemessen wird. Da bestehen keine einheitlichen Standards. Auch wenn die Eltern täglich ihre Smartphone-Nutzung in einem Tagebuch notieren, können Fehler auftreten. Sicher ist auch die Auswahl der Eltern ein Kriterium. Für eine weitere Studie möchten wir mehr mit Eltern zusammenarbeiten, die sich bei einer Beratungsstelle melden, weil sie Probleme mit ihrer Nutzung des Smartphones haben.

**I & I:** Sie planen also eine weitere Studie?

**Von Wyl:** Ja, denn wir wissen schlicht noch zu wenig darüber, wie die Interaktionen zwischen Eltern und Kind mit dem Smartphone beeinflusst werden. Neben einer grösseren Auswahl an Eltern aus unterschiedlicheren Gesellschaftsschichten möchten wir beispielsweise auch eine Spielsituation durchführen, während die Mutter oder der Vater mit einem SMS gestört wird. Leider hat sich wegen Corona alles zeitlich verschoben. Übrigens können sich interessierte Eltern, deren erstes Kind vor dem 31. Dezember 2020 auf die Welt gekommen ist und aktuell nicht älter als 14 Monate alt ist, sich noch für die Studie anmelden.

**I & I:** Junge Eltern müssen aber auch Zeit haben, um an dieser Studie teilnehmen zu können?

**Von Wyl:** Ja, dies ist uns bewusst. Deshalb bieten wir in der zweiten Studie ein Beratungstelefon an, das den Studienteilnehmenden für eine Stunde in der Woche zur Verfügung steht. Die Fragen und Probleme, die wir während einer telefonischen Beratung entgegennehmen, sind wiederum interessant für unsere Studie.

**I & I:** Verändert sich das Nutzungsverhalten der werdenden Eltern vor und nach der Schwangerschaft?

**Von Wyl:** In unseren qualitativen Interviews mit 13 Müttern stellten wir fest, dass sie während der Schwangerschaft ihre Nutzung des Smartphones kritisch hinterfragten und sich fest vornahmen, sich nach der Geburt vor allem dem Kind zu widmen und das Smartphone wenig und gezielt anzuwenden. Nach der Geburt nahmen sie sich diesen Vorsatz nicht mehr so zu Herzen, denn die jungen Mütter erkannten auch die Vorteile, die ihnen das Smartphone bietet. Als Schwangere haben sie ihren zukünftigen Alltag eher idealisiert und mussten dann feststellen, dass das Einhalten ihrer Vorsätze im neuen Alltag eine Herausforderung ist.

**I & I:** Wie kann das Smartphone die frischgebackenen Eltern unterstützen?

**Von Wyl:** Vor allem für junge Mütter ermöglicht das Smartphone, dass sie weiterhin in Kontakt bleiben mit vielen Leuten. Beim ersten Kind verändert sich der Alltag einer jungen Mutter sehr. Sie ist im Mutterschaftsurlaub und ist wegen des Babys oft nicht mehr so viel unterwegs. Das Smartphone ist für die jungen Mütter im wahrsten Sinne des Wortes ein Fenster zur Aussenwelt. Sie können sich mit ihrer Familie und Freunden, aber auch mit an-

deren jungen Müttern austauschen. Sie berichten über ihren neuen Alltag, teilen Fotos von schönen Momenten und erfahren gleichzeitig, was in ihrem Bekanntenkreis so läuft. Dieser soziale Austausch mit dem Smartphone ist sehr wertvoll. Sicher sind auch die Apps zum Stillen, Baby-Tagebuch und so weiter hilfreich. Oder die Website Swissmom ist unter anderem zum Chatten mit anderen Müttern beliebt.

**I & I:** Welche Herausforderungen nennen Eltern im Umgang mit dem Smartphone?

**Von Wyl:** Vielen ist schon vor der Geburt bewusst, dass der Umgang mit dem Smartphone schwierig werden kann. Sie bekunden auch klar den guten Willen, dieses zeitlich begrenzt zu nutzen. Da aber mit diesem Gerät unterdessen so vieles erledigt werden kann, wird es schwierig, diesen Vorsatz wirklich durchzuhalten. Diesen Widerspruch kennen wir ja alle und er ist nicht nur ein Problem von jungen Eltern.

**I & I:** Gibt es Kenntnisse darüber, welche Eltern besonders gefährdet sind, die das Smartphone dysfunktional nutzen?

**Von Wyl:** Es zeigt sich, dass Menschen, die impulsiver sind, also grundsätzlich Im-

## Studie Smart Start

Die Studie Smart Start untersucht, wie werdende Eltern das Smartphone verwenden und welche Erfahrungen sie damit machen. Dabei war die Sichtweise der Mutter und des Vaters wie auch die Eltern-Kind-Interaktion wichtig. Die Eltern wurden dreimal befragt: im letzten Drittel der Schwangerschaft, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt und 3 bis 4 Monate nach der Geburt. Es nahmen 96 werdende Eltern an der Studie teil. Es wurden mit den Paaren gemeinsam und einzeln Interviews geführt, die man ano-

nymisierte und nach wissenschaftlichen Standards analysierte.

Die Studie ist ein Kooperationsprojekt von Forscherinnen und Forschern der ZHAW-Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit und ist Teil der nationalen Studie Digital Lives unter dem Dach des Schweizerischen Nationalfonds.

Interessierte Eltern können sich über folgenden Link bei der Studie Smart Toddlers anmelden:  
[zhaw.ch/psychologie/pi/toddlers](http://zhaw.ch/psychologie/pi/toddlers)

pulse weniger gut kontrollieren können, eine höhere Smartphone-Nutzung aufweisen. Man kann selber an sich feststellen, wie gut die eigene Impulskontrolle ist. Müssen Sie bei jedem Pieps wissen, welche Nachricht auf dem Smartphone eingetroffen ist, oder können Sie warten?

**I & I:** Welche Empfehlungen würden Sie jungen Eltern aufgrund der Resultate generell geben?

**Von Wyl:** Es hilft sicher sehr, wenn sich junge Eltern schon vor der Geburt Gedanken über ihre Smartphone-Nutzung machen, obwohl nachher der Alltag sie wieder einholt. Empfehlenswert ist zudem – dies gilt aber auch wieder nicht nur für junge Eltern – keine oder wenige Push-Nachrichten einzurichten, sich Zeiten ohne Smartphone zu gönnen und abends das Gerät einfach mal ruhen lassen.

**I & I:** Finden Sie es wichtig, dass sich die Stellen für Suchtprävention Informationen und Angebote zum Thema Eltern am Smartphone anbieten?

**Von Wyl:** Ich denke, die Stellen für Suchtprävention haben grosse Erfahrungen, wie man präventiv ein Suchtverhalten abwenden kann. Ich stelle fest, dass ein grosser Teil der jungen Eltern sich ernsthafte Gedanken machen und froh sind, wenn sie von ausgewiesenen Fachleuten praktische Informationen erhalten, die sie einfach im Alltag umsetzen können. Die Stellen für Suchtprävention sind mit ihrem Netzwerk im Kanton Zürich eine bestens eingeführte Institution, die diese Informationen glaubwürdig vermitteln kann.



**Agnes von Wyl**, Prof. Dr., Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Psychologisches Institut. Sie leitet die Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie und ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin.

**Brigitte Müller**, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

## FULL ATTENTION

