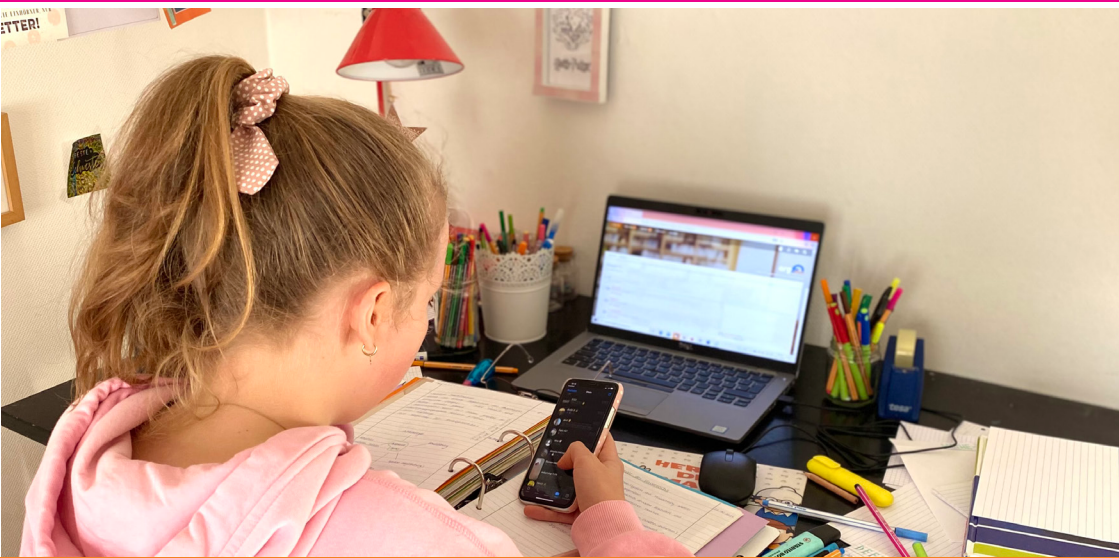




Medienleitfaden

Umgang mit digitalen Medien



INFORMATIONEN FÜR ELTERN, GROSSELTERN
UND INTERESSIERTE

Inhalt

Intro	1
Warum Medienerziehung heute so wichtig ist.....	2
Chancen und Herausforderungen der digitalen Welt	2
Mediennutzung nach Altersgruppen	4
Mediennutzung unter drei Jahren – Orientierung „Bildschirmfrei bis 3“ ..	4
Mediennutzung im Kitaalter	7
Mediennutzung im Grundschulalter	10
Mediennutzung im Jugendalter	11
Was Eltern über Medien wissen sollten	13
Rechtliche Grundlagen	13
Gefahren und Schutzfaktoren	13
Mediennutzung in der Familie stärken	28
Regeln und Rituale im Familienalltag.....	28
Digitale Gesundheit und Bildschirmhygiene in der Familie	30
Medien als Chance für Kreativität und Bildung	31
Mediennutzung gemeinsam gestalten	33
Wenn Mediennutzung zum Problem wird	35
Anzeichen für einen problematischen Umgang	35
Was Eltern tun können.....	36
Beratungsstellen und Hilfsangebote	37
Gute Apps, Webseiten und Angebote für Kinder	38
Kita-Alter (ca. 3–6 Jahre)	38

Grundschulalter (ca. 6–10 Jahre).....	39
Serviceteil.....	40
Standortüberwachung und Privatsphäre – ein verantwortungsvoller Umgang.....	40
Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter (ca. 3–12 Jahre).....	41
Für Jugendliche (ca. 13–17 Jahre)	43
Kindersicherung auf Apple-Geräten (iOS)	44
Kindersicherung auf Android-Geräten mit Google Family Link	45
Anlaufstellen bei Fragen oder Problemen	46
Literaturverzeichnis	47

Intro

Digitale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Familien nicht mehr wegzudenken. Bereits im Kleinkindalter kommen viele Kinder mit Bildschirmen, Tönen und digitalen Angeboten in Kontakt, sei es zu Hause, in Betreuungseinrichtungen oder unterwegs.

Dieser Leitfaden möchte Eltern und Familienangehörigen eine Orientierung geben: Welche Chancen und Herausforderungen bringen Medien mit sich? Was brauchen Kinder, um sicher, gesund und altersgerecht mit Medien umzugehen? Und wie können Sie sie dabei aktiv und verantwortungsvoll begleiten?

Ziel ist es, Informationen, praktische Tipps und Impulse bereitzustellen, um Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken. Schlussendlich soll ein bewusster, liebevoller und reflektierter Umgang mit Medien dargestellt werden.

Auch wir als Kindertageseinrichtungen der Stadt Heusenstamm übernehmen eine wichtige Rolle: Wir begleiten Kinder im Alltag, beobachten ihr Verhalten, fördern soziale Kompetenzen und erleben mit, wie digitale Medien bereits in jungen Jahren Einfluss nehmen. Mit diesem Leitfaden möchten wir dazu beitragen, Mediennutzung gemeinsam mit den Familien altersgerecht, kindgerecht und allem voran im Sinne des Kindeswohls zu gestalten

Warum Medienerziehung heute so wichtig ist

Chancen und Herausforderungen der digitalen Welt

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf, oft schon ab dem Krippenalter. Damit ergeben sich für Eltern und Fachkräfte neue Aufgaben: Der gesetzlich verankerte Schutzauftrag gegenüber Kindern umfasst auch den verantwortungsvollen Umgang mit Medien. Denn Medien und das damit verbundene Nutzungsverhalten können bereits im frühen Kindesalter das Spiel- und Bindungsverhalten beeinflussen. Zwei zentrale Grundlagen für eine gesunde psychische Entwicklung sowie für emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten.

Wichtig ist dabei die Unterscheidung zwischen Medienerziehung und Medienbildung:

Medienerziehung ist ein Teilbereich der Medienpädagogik. Sie umfasst konkrete Angebote und Projekte, die Kindern helfen, Medien kompetent zu nutzen. Ziel ist es, Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln, um Medien selbstbestimmt, kritisch und reflektiert einsetzen zu können.

Medienbildung geht einen Schritt weiter: Sie sieht Medien nicht nur als Gegenstand, sondern auch als Werkzeug für umfassende Bildung und persönliche Entwicklung. Medienbildung fragt danach, welche Rolle Medien in Kultur, Gesellschaft und Bildungsprozessen spielen. Weitergehend beschäftigt sie sich damit, wie sie zur Mündigkeit des Einzelnen beitragen können.

Damit Kinder Medien nutzen können, ohne überfordert oder verunsichert zu werden, brauchen sie bestimmte entwicklungsspezifische Grundvoraussetzungen:

Kommunikative Kompetenzen und Symbolverständnis: Kinder sollten grundlegende Zeichen und Symbole erkennen und deuten können. Zum Beispiel Tränen als Zeichen von Traurigkeit oder Lachen als Ausdruck von Freude. Mimik und Gestik spielen dabei eine große Rolle.

Kognitive Kompetenzen und Sinnverstehen: Kinder sollten sich in andere hineinversetzen können, einfache Erzählmuster verstehen und zwischen verschiedenen Absichten hinter Medieninhalten unterscheiden können. Zum Beispiel Werbung versus Wissensvermittlung oder Realität versus Fiktion.

Emotionale Kompetenz: Kinder sollten in der Lage sein, eigene Gefühle einzuordnen. Zum Beispiel zu erkennen, ob etwas spannend, lustig, verwirrend oder sogar beängstigend ist.

Wann ein Kind diese Fähigkeiten entwickelt, ist individuell unterschiedlich. Deshalb ist es besonders wichtig, das eigene Kind genau zu beobachten. Vor jeder Mediennutzung sollten Eltern sich fragen:

„Verfügt mein Kind über die nötigen Voraussetzungen? Könnten Inhalte es überfordern oder sogar verunsichern?“

Grundsätzlich gilt: Der Medienkonsum sollte bei jüngeren Kindern immer begleitet werden. So können Eltern direkt auf Fragen oder Reaktionen eingehen und darüber hinaus Medien als gemeinsamen Lern- und Gesprächsanlass nutzen.

Mediennutzung nach Altersgruppen

Mediennutzung unter drei Jahren – Orientierung „Bildschirmfrei bis 3“

Die ersten drei Lebensjahre sind eine besonders sensible Phase der kindlichen Entwicklung. In dieser Zeit entwickeln Kinder grundlegende Fähigkeiten wie Sprache, Bewegung, Bindung, Selbstwahrnehmung und soziales Verstehen. Fachliche Empfehlungen, unter anderem der Initiative „Bildschirmfrei bis 3“¹, raten deshalb dazu, Kinder in diesem Alter weitgehend ohne digitale Bildschirmmedien aufwachsen zu lassen.

Der Ansatz „Bildschirmfrei bis 3“ bedeutet nicht Strenge oder Verzicht um jeden Preis, sondern eine bewusste Entscheidung für das, was Kinder in dieser Entwicklungsphase am meisten brauchen: echte Begegnungen, körperliche Erfahrungen, Beziehung und Zeit. Bildschirmmedien können diese Erfahrungen nicht ersetzen. Besonders problematisch ist dabei auch die passive Bildschirmnutzung, vor allem von Elternseite, etwa wenn Fernseher oder Smartphones nebenbei laufen. Sie kann die Aufmerksamkeit zwischen Eltern und Kind stören und damit wertvolle Interaktionsmomente unterbrechen.

Kinder unter drei Jahren lernen vor allem:

- durch Bewegung,
- durch Nachahmung,
- durch Wiederholung,
- durch Sprache im direkten Kontakt,

¹ vgl. Bildschirmfrei bis 3: o. D., <https://bildschirmfrei-bis-3.de/>.

- und durch emotionale Resonanz mit vertrauten Bezugspersonen.

Digitale Medien bieten hierfür keinen zusätzlichen Entwicklungsgewinn. Im Gegenteil: Zu frühe Bildschirmnutzung kann die Sprachentwicklung, die Konzentrationsfähigkeit und die Bindungsqualität beeinträchtigen. Deshalb gilt als aktueller fachlicher Konsens:

Je jünger das Kind, desto wichtiger ist ein bildschirmfreier Alltag.

Für viele Eltern ist ein bildschirmfreier Alltag mit Kleinkindern eine Herausforderung, besonders im stressigen Familienleben. Wichtig ist: Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusste Entscheidungen und gute Alternativen.

Hilfreich ist es, sich immer wieder zu fragen:

- Was braucht mein Kind gerade wirklich?
- Geht es um Nähe, Bewegung, Aufmerksamkeit oder Ruhe?
- Oft lassen sich genau diese Bedürfnisse ohne Bildschirm besser erfüllen.

Gute Alternativen für Kinder unter 3 Jahren:

- Bewegung & Körpererfahrung:
Krabbeln, Laufen, Klettern (drinnen wie draußen);
Ball rollen, werfen, hinterherlaufen;
Tanzen zur Musik oder zu einfachen Liedern;
Schaukeln, Wippen, Balancieren
- Sprache & Beziehung:
Gemeinsames Singen, Fingerspiele, Reime;
Bilderbücher anschauen (ohne digitale Animation);
Alltag kommentieren („Jetzt ziehen wir die Schuhe an ...“);
Wiederkehrende Rituale mit Sprache begleiten
- Sinneserfahrungen:

Matschen mit Wasser, Sand oder Erde;

Kneten, Stapeln, Sortieren;

Alltagsgegenstände erkunden (Löffel, Tücher, Kartons);

Barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen

- Ruhige Beschäftigung:
Hörangebote ohne Bildschirm (Lieder, kurze Hörspiele);
Gemeinsames Kuscheln und Vorlesen;
Freies Spiel ohne Anleitung;
Einfach „dabei sein“, während Eltern etwas erledigen
- Langeweile zulassen: Auch Momente ohne Beschäftigung sind wertvoll. Kinder lernen so, eigene Impulse zu entwickeln, ihre Umwelt wahrzunehmen und selbst aktiv zu werden. Langeweile ist kein Defizit, sondern ein Entwicklungsraum.

Was es Eltern leichter machen kann:

- Medienfreie Zonen schaffen
- Eigene Bildschirmnutzung bewusst reflektieren
- Kleine Rituale etablieren (Spaziergang, Vorlesen, Musik)
- Realistische Erwartungen an den Alltag haben
- Unterstützung annehmen, niemand muss alles allein schaffen!

Eltern sind in den ersten Lebensjahren die wichtigsten Vorbilder. Wenn sie präsent sind, zuhören, reagieren und gemeinsam Zeit verbringen, legen sie die Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Mediennutzung im Kitaalter

Im Kitaalter stehen Bindung, Spiel, Bewegung und Sprache im Zentrum der kindlichen Entwicklung. Medien sollten hier nur sehr behutsam zum Einsatz kommen. Wenn Sie genutzt werden, dann möglichst gemeinsam mit Erwachsenen, die erklären, mitmachen und begleiten.

Kinder unter sechs Jahren brauchen vor allem reale Erfahrungen mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Fühlen, sich bewegen und im Kontakt mit anderen sein. Erst nach und nach entwickeln sie symbolisches Verständnis, Empathie, sowie die Fähigkeit, Realität von Fiktion zu unterscheiden.

Digitale Medien können in dieser Phase ergänzend und unterstützend eingesetzt werden. Zum Beispiel durch das gemeinsame Anhören von Hörspielen, das Betrachten altersgerechter Bilderbücher-Apps oder kurzer Videos mit erklärenden Inhalten. Wichtig ist: Medien sollten nicht allein zur Beruhigung oder Beschäftigung genutzt werden – und Kinder sollten nicht allein gelassen werden.

Begleitende Fragen für Eltern können sein:

- Was schaut oder hört mein Kind?
- Versteht es, was passiert?
- Welche Emotionen löst der Inhalt aus?
- Ist mein Kind überfordert oder gelangweilt?

Neben digitalen Medien spielen Hörspiele und das Vorlesen eine besonders wichtige Rolle im Kitaalter. Sie fördern Sprache, Fantasie, Konzentration und emotionales Verstehen, ohne Kinder visuell zu überfordern. Beim Zuhören entstehen innere Bilder, ein wichtiger Entwicklungsschritt für Kreativität und Symbolverständnis. Gemeinsames Vorlesen stärkt zudem die Bindung.

Kinder erleben dabei Nähe, Aufmerksamkeit und Austausch. Auch Hörspiele können, bewusst eingesetzt, eine gute Ergänzung sein, zum Beispiel während ruhiger Phasen oder als gemeinsames Ritual. Wichtig ist auch hier die Begleitung: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Geschichte, Figuren und Gefühle, die dabei entstehen. Im Vergleich zu Bildschirmmedien lassen sich Hörangebote leichter unterbrechen, dosieren und in den Alltag integrieren. Sie eignen sich daher besonders gut für jüngere Kinder und können einen sanften Einstieg in die Medienwelt ermöglichen.

Darüber hinaus kann es für Eltern schwer auszuhalten und herausfordernd sein, wenn ein Kind sich „langweilt“. Dabei kann Langeweile beziehungsweise wirklich freie, unverplante Zeit für die Entwicklung eines Kindes sehr wertvoll sein. Sie fördert Kreativität, Fantasie und die Fähigkeit, eigene Ideen zu entwickeln. Eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerks zeigt, dass Kinder heute häufig unter einem hohen Freizeitdruck stehen. Viele Nachmittage sind durch Termine und Angebote geprägt, die nicht immer den Interessen der Kinder entsprechen. Gleichzeitig sind sich die meisten Befragten einig, dass Kinder mehr Zeit für freies Spiel, kreative Tätigkeiten und selbstbestimmte Beschäftigungen brauchen. Die Ergebnisse der Studie unterstreichen, wie wichtig es ist, die Freizeitgestaltung von Kindern bewusst und offen zu betrachten.² Kinder sollten, ihrem Alter entsprechend, in die Planung einbezogen werden und ausreichend Raum für eigenes Spiel, Rückzug und Nichtstun haben. Es wird empfohlen, Kinder nicht zu drängen, sondern sie zu ermutigen, ihren eigenen Rhythmus zu finden. Eine dauerhafte Überforderung kann sich

² vgl. Umfrage Weltspieltag 2025: Deutsches Kinderhilfswerk: o. D., <https://www.dkhw.de/informieren/im-ueberblick/veranstaltungen-und-fortbildungen/weltspieltag/umfrage-weltspieltag-2025/>.

andernfalls auch körperlich äußern, zum Beispiel durch Bauchschmerzen, innere Unruhe oder Schlafprobleme.

Für die gesunde Entwicklung von Kindern ist es darüber hinaus auch wichtig Erfahrungen im Alleinspiel zu sammeln. Diese stärken das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit und die Selbstständigkeit. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt Eltern, Kinder behutsam beim Alleinspielen zu unterstützen:

- Unterbrechen Sie Ihr Kind möglichst nicht, wenn es in ein Spiel vertieft ist. Es braucht jetzt keine neuen Anregungen oder Spielideen von Ihnen.
- Eilen Sie auch nicht sofort herbei, wenn etwas nicht sofort klappt. Warten Sie erst mal einen Moment ab und geben Sie Ihrem Kind Zeit, das Problem allein zu lösen.
- Schaffen Sie eine reizvolle Spielumgebung, die nicht überladen ist, aber genügend Anregungen für neue Spielideen bietet. Manche Spielsachen können Sie auch für die Zeiten reservieren, in denen Ihr Kind allein spielen soll dadurch bleiben sie spannender.
- Geben Sie zunächst nur kleine neue Anregungen, wenn sich für Ihr Kind ein Spiel erschöpft hat. Oft geht das Spiel dann schon weiter.
- Führen Sie Ihr Kind schrittweise an das Alleinspiel heran, etwa indem Sie zunächst neben (nicht mit) ihm spielen und sich dann entfernen, wenn es sich in ein Spiel vertieft hat. Gerade kleine Kinder benötigen oft die Sicherheit, dass Sie in der Nähe sind, um sich auf ein Spiel einzulassen. Oft genügt es aber, wenn es Sie sehen oder hören kann.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich selbstständig und konzentriert mit einem Spiel oder einer Bastelarbeit beschäftigt hat.

Mediennutzung im Grundschulalter

Im Grundschulalter entwickeln Kinder zunehmend kognitive Fähigkeiten, Neugier und den Wunsch nach Selbstständigkeit. Gleichzeitig bleibt die emotionale Reife begrenzt, weshalb eine Begleitung durch Erwachsene besonders wichtig bleibt.

Jetzt kann man mit dem Aufbau der Medienkompetenz beginnen: Kinder sollen lernen, Medien aktiv, kreativ und kritisch zu nutzen. Sie sollen sich zurechtfinden, Inhalte reflektieren und ihre eigenen Bedürfnisse besser einschätzen. Das gilt für Fernsehen, Videos, Spielekonsolen, Computer, Internet und möglicherweise die erste Handynutzung gleichermaßen.

Ziel ist es, dass Kinder bis zum Übergang auf die weiterführende Schule Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im sicheren und produktiven Umgang mit Medien sammeln. Zum Beispiel beim Recherchieren für Referate, beim Gestalten von Inhalten oder beim Verständnis für Werbung, Datenschutz und Privatsphäre.

Eltern können dabei unterstützen, indem sie:

- sich für die Medienwelt der Kinder interessieren,
- gemeinsam Regeln aufstellen (z. B. durch einen Mediennutzungsvertrag),
- altersgerechte Inhalte auswählen und
- jederzeit ansprechbar bleiben, wenn etwas irritiert oder Angst macht.

Wichtig ist zudem der respektvolle Umgang mit dem Kind: Überwachung jeglicher Art kann das Vertrauen untergraben und sollte nur mit Absprache erfolgen. Kontrolle darf niemals heimlich stattfinden, denn Vertrauen,

Aufklärung und gemeinsame Gespräche sind langfristig wirkungsvoller als technische Überwachung.

Mediennutzung im Jugendalter

Mit Beginn der Pubertät verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch das mediale Verhalten junger Menschen grundlegend. Jugendliche nutzen Medien nicht mehr nur zur Unterhaltung, sondern auch zur Selbstinszenierung, sozialen Orientierung und Informationsgewinnung. Soziale Netzwerke, Messenger-Dienste, Streaming-Plattformen und Spiele gehören dabei zum festen Bestandteil des Alltags. Auch die Influencer-Kultur spielt eine Rolle: Jugendliche orientieren sich an Vorbildern im Netz, vergleichen sich, ahmen Inhalte nach und entwickeln ein eigenes digitales Selbstbild. Dabei ist es wichtig, dass sie lernen, dass Likes, Follower oder inszenierte Posts kein Maßstab für Wert oder Beliebtheit sind.

Mediennutzung wird im Jugendalter zunehmend eigenständiger und auch konflikthafter. Jugendliche möchten sich abgrenzen, ausprobieren und eigene Entscheidungen treffen. Gleichzeitig sind sie mit Herausforderungen konfrontiert: Cybermobbing, Datenschutz, Schönheitsideale, Suchtpotenziale, Online-Gewalt, Desinformation oder übermäßige Vergleichsprozesse können eine große Belastung darstellen.

Umso wichtiger ist es, dass Eltern weiterhin präsent bleiben, auch wenn sie weniger direkte Kontrolle haben. Gespräche auf Augenhöhe, Interesse an der digitalen Lebenswelt des Kindes und klare, gemeinsam erarbeitete Absprachen sind jetzt zentral. Jugendliche brauchen Erwachsene, die Orientierung geben, ohne zu bevormunden. Ein Balanceakt.

Eltern können unterstützen, indem sie:

- Medienzeiten und Inhalte gemeinsam reflektieren (z. B. mit Mediennutzungsverträgen),
- Interesse zeigen an Plattformen, Spielen, Influencern und digitalen Hobbys ihrer Kinder,
- das Thema Datenschutz, Privatsphäre und digitale Identität regelmäßig ansprechen,
- gemeinsam über Selbstdarstellung, Gruppendruck und die Wirkung von Likes sprechen,
- bei Problemen (z. B. Mobbing, gefährdende Inhalte) ansprechbar bleiben und Hilfe organisieren,
- Freiräume zulassen, aber bei Bedarf klare Grenzen setzen.

Wichtig: Verbote allein helfen selten, sie führen oft zu Ausweichverhalten. Besser ist es, gemeinsam Kompetenzen zu entwickeln, die Jugendlichen helfen, digitale Medien verantwortlich, kritisch und reflektiert zu nutzen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Quellen und Inhalte einordnen und kritisch hinterfragen,
- Selbstdarstellung, Gruppendruck und Trends reflektieren,
- problematische Inhalte oder Dynamiken erkennen und bewältigen.

Medienkompetenz im Jugendalter bedeutet nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch emotionale Reife, ethisches Bewusstsein und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu kommunizieren. So können Jugendliche die Chancen der digitalen Welt nutzen und gleichzeitig Risiken sicher begegnen.

Was Eltern über Medien wissen sollten

Rechtliche Grundlagen

Beim Umgang mit digitalen Medien sollten Eltern auch die rechtlichen Grundlagen im Blick behalten. Besonders wichtig sind hier die Altersfreigaben der Freiwilligen Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK) für Filme und der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) für Spiele. Diese Kennzeichnungen geben Orientierung, ab welchem Alter Inhalte aus Sicht des Jugendschutzes unbedenklich sind. Sie sind jedoch keine pädagogische Empfehlung. Jedes Kind reagiert unterschiedlich sensibel. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern zusätzlich selbst einschätzen, ob ein Inhalt für Ihr Kind geeignet ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Urheberrecht. Viele Inhalte wie Filme, Musik, Spiele oder Bilder sind rechtlich geschützt. Das bedeutet, sie dürfen nicht ohne Erlaubnis kopiert, weiterverbreitet oder online geteilt werden – auch nicht in WhatsApp-Gruppen oder auf Social Media. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Rechtsrahmen, um frühzeitig ein Bewusstsein für verantwortungsvollen und legalen Umgang mit Medien zu schaffen.

Gefahren und Schutzfaktoren

Allgemeine Gefahren

Die digitale Welt bietet viele Chancen, aber auch Risiken, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Sie bewegen sich oft unbedarft im Netz, während Kriminelle, Manipulatoren und problematische Inhalte gezielt nach Schwachstellen suchen. Der beste Schutz ist eine vertrauensvolle Beziehung, offene Kommunikation und altersgerechte Begleitung.

1. Cybermobbing

Laut Studien haben 90 % der Jugendlichen schon Mobbing in sozialen Netzwerken erlebt, oft wird es jedoch ignoriert. Ein Drittel wurde selbst Opfer. Cybermobbing kann auf Plattformen wie WhatsApp, TikTok, Instagram, Snapchat oder in Online-Spielen stattfinden, durch Beleidigungen, Ausschluss oder Bloßstellung.

Was hilft:

- Reden Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über seine Online-Erfahrungen.
- Nehmen Sie Hinweise auf Mobbing ernst, auch wenn sie vage erscheinen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind emotional, dokumentieren Sie Vorfälle, melden Sie sie gegebenenfalls auf der Plattform oder bei der Schule.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind: Niemand muss Mobbing allein ertragen!

2. Sexualisierte Gewalt im Netz (Cybergrooming)

Sexualstraftäter und Sexualstraftäterinnen nutzen Chats, Spieleplattformen oder soziale Netzwerke, um das Vertrauen von Kindern zu gewinnen. Oft geben sie sich als Gleichaltrige aus und manipulieren Kinder emotional, um intime Informationen oder sogar reale Treffen zu erzwingen.

Was hilft:

- Klären Sie altersgerecht über Cybergrooming auf, ohne Angst zu machen.
- Vereinbaren Sie: Ihr Kind trifft niemanden allein, den es nur online kennt.
- Schauen Sie sich Spiele und Plattformen gemeinsam an, besonders wenn Chats erlaubt sind.
- Melden Sie verdächtige Vorfälle bei den Plattformen und gegebenenfalls der Polizei.

3. Preisgabe privater Informationen

Kinder und Jugendliche unterschätzen häufig, welche Folgen es hat, persönliche Daten öffentlich zu teilen zum Beispiel Kontaktdaten, Adresse, Schule, Fotos oder sogar den Standort.

Was hilft:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Unterschied zwischen öffentlich und privat.
- Kontrollieren Sie gemeinsam die Privatsphäre-Einstellungen von Apps und Profilen.
- Erklären Sie, dass scheinbar harmlose Infos (z. B. der Name des Haustiers) für Passwörter oder Identitätsdiebstahl genutzt werden können.

4. Phishing und Smishing

Phishing bezeichnet den Versuch, über gefälschte Nachrichten (per E-Mail, SMS oder Social Media) an vertrauliche Informationen zu gelangen.

Besonders trickreich sind personalisierte Nachrichten wie: „Schau mal, das Bild von dir!“.

Was hilft:

- Sagen Sie Ihrem Kind: Niemals auf Links von unbekannten Absendern klicken.
- Im Zweifel lieber nachfragen, auch bei vermeintlichen Freunden.
- Nutzen Sie kindgerechte E-Mail-Adressen mit eingeschränkten Empfangsrechten.

5. Betrugsmaschen (Scamming)

Kinder sind oft Ziel von Betrugsmaschen, bei denen etwa kostenlose Spielwährungen oder In-Game-Items gegen persönliche Daten oder Kreditkarteninformationen angeboten werden.

Was hilft:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind: Wenn etwas zu schön ist, um wahr zu sein, dann ist es wahrscheinlich ein Trick.
- Lassen Sie keine Zahlungsmethoden unbeaufsichtigt auf Geräten Ihrer Kinder gespeichert.
- Nutzen Sie Jugendschutzfunktionen und kaufen Sie gegebenenfalls Prepaid-Guthaben.

6. Malware

Malware (schädliche Software) kann über vermeintliche Spiele, Downloads oder Werbebanner unbemerkt installiert werden und Daten ausspähen oder Geräte lahmlegen.

Was hilft:

- Verwenden Sie aktuelle Antiviren-Programme und aktivieren Sie automatische Updates.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum es niemals Dateien oder Anhänge von Fremden öffnen sollte.
- Nutzen Sie Kindersicherungen mit Download-Sperren und Inhaltsfiltern.

7. Unbedachte Posts mit Langzeitfolgen

Was einmal online ist, lässt sich kaum mehr löschen. Peinliche Videos, unbedachte Kommentare oder freizügige Bilder können später problematisch sein.

Was hilft:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über digitale Spuren und mögliche Folgen.
- Treffen Sie Vereinbarungen: Keine Fotos von sich oder anderen veröffentlichen, ohne das Einverständnis.
- Vermitteln Sie: Das Internet vergisst nicht, also lieber zweimal überlegen.

8. Künstliche Intelligenz, Deepfakes und manipulierte Inhalte

Mit der zunehmenden Verbreitung von Künstlicher Intelligenz (KI) und Deepfake-Technologien können Bilder, Videos oder Audiodateien täuschend echt manipuliert werden. Jugendliche und Kinder können so falsche Informationen oder inszenierte Inhalte für real halten, etwa manipulierte Videos von bekannten Personen oder vermeintliche Nachrichten von Freunden und Freundinnen. Diese Inhalte können verunsichern, emotional belasten oder gezielt manipulieren. Auch in sozialen Netzwerken tauchen KI-generierte Bilder oder Texte auf, die zu Fehlinformationen, Gruppenzwang oder Cybermobbing beitragen können.

Was hilft:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass nicht alles, was es online sieht oder hört, echt sein muss.
- Erklären Sie, wie leicht Bilder, Videos und Stimmen manipuliert werden können und warum es wichtig ist, kritisch zu hinterfragen.
- Üben Sie gemeinsam den kritischen Blick auf Quellen: Wo kommt die Information her? Wer hat sie erstellt?

Zeigen Sie, dass KI-Tools auch Chancen bieten, aber immer reflektiert genutzt werden sollten, etwa beim kreativen Gestalten oder Lernen, nicht als alleinige Informationsquelle.

Betonen Sie: Wenn etwas merkwürdig, zu gut oder erschreckend erscheint, lieber nachfragen und prüfen, bevor man etwas teilt oder glaubt.

9. Fake News und Desinformation

Kinder und Jugendliche begegnen im Internet täglich Informationen, in sozialen Netzwerken, Messengern, Videos oder Kommentaren. Nicht alle Inhalte sind überprüft oder wahr. Fake News und gezielte Desinformation werden oft emotional, zugespitzt oder scheinbar „von Freunden geteilt“ oder „Vorbildern“ präsentiert. Gerade junge Menschen können Schwierigkeiten haben, zwischen Fakten, Meinungen und bewusster Manipulation zu unterscheiden. Falsche Informationen können Ängste schüren, Vorurteile verstärken oder das Vertrauen in verlässliche Quellen untergraben.

Was hilft:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass nicht alles im Internet stimmt, auch wenn es oft so wirkt.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Informationen zu hinterfragen: Wer hat das geschrieben? Woher kommt die Nachricht? Gibt es weitere Quellen?
- Zeigen Sie altersgerecht, wie seriöse Nachrichtenquellen aussehen und woran man reißerische oder manipulierte Inhalte erkennt.
- Machen Sie deutlich: Gefühle sind ein Warnsignal. Inhalte, die stark wütend, ängstlich oder empörend machen, sollten besonders kritisch geprüft werden.

Vermitteln Sie Ihrem Kind: Es ist völlig in Ordnung, unsicher zu sein oder nachzufragen. Kritisches Denken ist eine wichtige Medienkompetenz.

10. Datenschutz und KI-gestützte Werbung

Viele Apps, Spiele und Plattformen sammeln Daten über das Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Diese Informationen werden genutzt, um Inhalte, Videos oder Werbung gezielt anzupassen. KI-gestützte Werbung ist dabei oft kaum als solche erkennbar, sie erscheint zum Beispiel als Empfehlung, Influencer-Beitrag oder Spielinhalt. Kinder merken häufig nicht, dass sie gezielt beeinflusst werden sollen, etwa zu Konsum, Körperbildern oder Lebensstilen.

Was hilft:

- Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht, warum Apps und Plattformen Daten sammeln und wofür diese genutzt werden.
- Gehen Sie gemeinsam die Datenschutz- und Privatsphäre-Einstellungen von Apps und Geräten durch.
- Sprechen Sie darüber, wie Werbung heute funktioniert, auch dann, wenn sie nicht wie klassische Werbung aussieht.
- Stärken Sie Ihr Kind darin, eigene Bedürfnisse von Kaufanreizen zu unterscheiden („Will ich das wirklich? Oder soll ich es nur wollen?“).

Machen Sie deutlich: Persönliche Daten sind wertvoll. Je weniger preisgegeben wird, desto besser kann man sich schützen. Offenheit und gemeinsame Regeln helfen, Kinder, Jugendliche und sich selbst im digitalen Raum zu stärken.

Online-Spiele: Spaß mit Risiken

Online-Spiele begeistern Kinder und Jugendliche. Sie bieten aber auch Risiken. Neben Spielspaß gibt es Probleme wie Kostenfallen, Suchtpotenziale, Cybermobbing und Datenschutzverstöße.

1. Altersfreigaben & Jugendschutz

Viele Online-Spiele haben keine verbindliche Alterskennzeichnung. Selbst harmlose Spiele können ungeeignete Chats, Werbung oder Gewalt enthalten.

Was hilft:

- Achten Sie auf USK-/PEGI-Kennzeichnungen, aber verlassen Sie sich nicht nur darauf, jedes Kind ist individuell.
- Informieren Sie sich über Spiele zum Beispiel bei [spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de).
- Spielen Sie neue Spiele zunächst selbst oder gemeinsam mit Ihrem Kind.

2. Gefahren in Chats

Unmoderierte Chats bergen Risiken wie Mobbing, Belästigung oder Kontakt zu Sexualstraftätern und Sexualstraftäterinnen.

Was hilft:

- Nutzen Sie wenn möglich Spiele mit moderierten oder deaktivierbaren Chats.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es niemals persönliche Informationen preisgeben soll.
- Melden oder blockieren Sie auffällige Nutzer und Nutzerinnen sofort.

3. Datenschutz & Privatsphäre

Schon die Wahl des Benutzernamens kann Rückschlüsse auf echte Daten erlauben. Gefährlich wird es, wenn der Standort, das Alter oder Bilder geteilt werden.

Was hilft:

- Benutzernamen sollten keine Rückschlüsse auf den Namen, die Schule oder das Alter zulassen.
- Weisen Sie auf Fake-Freunde oder „Freundschaftsanfragen“ von Fremden hin.
- Aktivieren Sie die Privatsphäre-Einstellungen und erklären Sie sie Ihrem Kind.

4. Kosten & In-App-Käufe

Viele Spiele funktionieren nach dem „Freemium“-Prinzip. Man kann kostenlos starten, aber für Fortschritt oder Extras muss man zahlen, manchmal sogar mit echtem Geld.

Was hilft:

- Sperren Sie die Käufe per Passwort oder deaktivieren Sie die In-App-Käufe.
- Vereinbaren Sie Budgets und sprechen Sie offen über den Wert von Geld und das Spielverhalten.
- Besondere Vorsicht bei Lootboxen. Diese zufallsbasierten Bezahlmodelle ähneln Glücksspiel und sind für Kinder nicht geeignet.

5. Werbung im Spiel

Kinder erkennen Werbung oft nicht, insbesondere, wenn sie als Spiel getarnt ist oder von Influencern und Influencerinnen beworben wird.

Was hilft:

- Wählen Sie werbefreie oder kostenpflichtige, aber sichere Apps.
- Erklären Sie das Konzept Werbung kindgerecht: „Das macht (die Firma / die Person), um damit Geld zu verdienen.“
- Sprechen Sie kritisch mit Ihrem Kind über Influencer-Marketing. Hier wird die parasoziale Beziehung genutzt, um zu einem Kauf zu bewegen. In einfachen Worten können das auch Kinder verstehen und ein kritisches Denken wird angeregt.

6. Webcam-Sicherheit

Webcams und Mikrofone können gehackt und missbraucht werden, gerade bei internetfähigen Geräten wie Tablets, Konsolen oder Smart-TVs.

Was hilft:

- Deaktivieren Sie Webcams, wenn sie nicht gebraucht werden.
- Verwenden Sie physische Abdeckungen, diese sind günstig zu erwerben.
- Installieren Sie immer die aktuellste Sicherheitssoftware, auch auf mobilen Geräten.

Fernsehen: Gut dosiert und begleitet

Fernsehen gehört für viele Familien zum Alltag. Richtig eingesetzt kann es informieren, bilden oder einfach entspannen. Doch ohne klare Regeln und Begleitung kann es überfordern oder falsche Werte vermitteln.

1. Fernsehen kann überfordern

Schnelle Schnitte, laute Geräusche oder bedrohliche Szenen können Kinder ängstigen. Fernsehen ersetzt außerdem leicht die Bewegung, das freie Spiel oder die Kreativität.

Was hilft:

- Begrenzen Sie die Fernsehzeiten altersgerecht.
- Schauen Sie regelmäßig gemeinsam und reden Sie über das Gesehene.
- Wählen Sie die Inhalte bewusst, kindgerecht und mit Blick auf den Stand Ihres Kindes aus.

2. Altersgerechte Inhalte

Nicht alles, was „frei ab 0“ ist, ist für jedes Alter geeignet. Auch Serien oder Filme mit einem augenscheinlich passenden FSK können überfordern.

Was hilft:

- Nutzen Sie Empfehlungen von Fachportalen wie [flimmo.de](https://www.flimmo.de) oder [seitenstark.de](https://www.seitenstark.de).
- Schauen Sie neue Sendungen oder Filme beim ersten Mal mit.

- Achten Sie auf positive Vorbilder, klare Geschichten und eine ruhige Erzählweise.

3. Rücksicht auf jüngere Geschwister

Kleinere Kinder schauen oft mit, auch wenn die Inhalte sie überfordern.

Was hilft:

- Trennen Sie Fernsehzeiten bei großen Altersunterschieden bewusst.
- Bieten Sie dem jüngeren Kind Alternativen oder eigenen Medienzeiten.
- Erklären Sie transparent, warum Ältere andere Inhalte sehen dürfen.

4. Gemeinsam statt allein

Fernsehen kann verbinden, wenn man gemeinsam schaut, lacht, sich gruselt oder diskutiert.

Was hilft:

- Nutzen Sie gemeinsame Fernsehmomente für Gespräche.
- Fragen Sie nach Lieblingsfiguren oder Lieblingsszenen.
- Fernsehen sollte nur im Ausnahme Fall als „Notnagel“ genutzt werden. Bewusst eingesetzt kann es eine qualitative Familienzeit sein.

5. Kinder allein vor dem Bildschirm

Auch Allein-Fernsehen darf sein, wenn es kindgerecht, dosiert und begleitet ist.

Was hilft:

- Bleiben Sie in Hörweite oder schauen Sie regelmäßig nach.
- Vermeiden Sie Fernsehen als Strafe oder Belohnung, das macht es nur noch attraktiver.
- Vereinbaren Sie klare Regeln und geben Sie Stück für Stück die Verantwortung ab.

Mediennutzung in der Familie stärken

Regeln und Rituale im Familienalltag

Medien gehören heute ganz selbstverständlich zum Familienalltag. Umso wichtiger ist es, dass Kinder von Anfang an lernen, damit verantwortungsvoll umzugehen. Feste Regeln und Rituale helfen dabei, Medienzeiten sinnvoll zu gestalten und Überforderung oder Konflikte zu vermeiden. Sie geben Orientierung und Sicherheit, sowohl den Kindern als auch den Eltern.

Warum Regeln wichtig sind:

Kinder brauchen klare Rahmenbedingungen, um ein gesundes Medienverhalten zu entwickeln. Regeln zu Bildschirmzeiten, erlaubten Inhalten oder zur Nutzung von Smartphone, Tablet und Fernseher schaffen Verlässlichkeit. Das bedeutet aber nicht, dass der Medienalltag starr und streng sein muss. Vielmehr geht es darum, eine Balance zu finden, zwischen medialen Angeboten und anderen wichtigen Lebensbereichen wie Bewegung, freies Spiel, Sozialkontakte und Familienzeit.

Wie Regeln gelingen können:

Regeln funktionieren am besten, wenn sie gemeinsam mit dem Kind aufgestellt und altersgerecht erklärt werden. So versteht Ihr Kind besser, warum es bestimmte Begrenzungen gibt, etwa weil ausreichend Schlaf wichtig ist, oder weil manche Inhalte noch nicht geeignet sind. Besprechen Sie gemeinsam, welche Zeiten für Mediennutzung gut in den Tagesablauf passen. Zum Beispiel nach den Hausaufgaben oder am Wochenende. Feste Zeiten oder Rituale (bspw. „eine Folge vor dem Abendessen“) helfen dabei, Diskussionen zu vermeiden.

Beispielhafte Regelbereiche könnten sein:

- Wie lange darf geschaut oder gespielt werden?
- Was darf geschaut oder gespielt werden?
- In welchen Räumen sind Medien erlaubt (z. B. kein Fernseher oder Handy im Kinderzimmer)?
- Welche Inhalte schauen wir gemeinsam an?
- Wann ist medienfreie Familienzeit, zum Beispiel beim Essen oder vor dem Schlafengehen?

Rituale stärken das Miteinander:

Ein gemeinsamer Filmabend am Freitag, das Vorlesen digitaler Bilderbücher oder ein regelmäßiger Austausch über YouTube-Videos, solche Rituale machen Mediennutzung zu etwas, das verbindet. Gleichzeitig geben sie Ihrem Kind Sicherheit und helfen, Medien nicht als Lückenfüller, sondern als bewussten Teil des Alltags zu erleben.

Wichtig: Regeln sollten keine Strafe sein, sondern Rahmenbedingungen, in denen sich Ihr Kind frei und sicher bewegen kann. Bleiben Sie im Gespräch, passen Sie Absprachen altersgerecht an und vergessen Sie nicht, dass auch Sie als Eltern Vorbilder mit Ecken und Kanten sein dürfen.

Digitale Gesundheit und Bildschirmhygiene in der Familie

Mediennutzung wirkt nicht nur auf das Denken und Fühlen, sondern auch auf den Körper. Langes Sitzen, wenig Bewegung, zu wenig Schlaf oder dauernde Reizüberflutung können sich auf Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit auswirken, bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Deshalb ist es wichtig, Mediennutzung im Familienalltag bewusst mit Bewegung, Ruhe und echten Pausen auszugleichen.

Warum Bildschirmhygiene wichtig ist: Kinder befinden sich noch in der Entwicklung. Ihr Körper braucht Bewegung, frische Luft und ausreichend Schlaf, um gesund zu wachsen. Auch das Gehirn benötigt Zeiten ohne Bildschirmreize, um Erlebtes zu verarbeiten. Dauerhafte Erreichbarkeit, schnelles Scrollen oder Mediennutzung bis kurz vor dem Einschlafen können Unruhe, Einschlafprobleme oder Reizbarkeit fördern.

Digitale Gesundheit bedeutet deshalb nicht „medienfrei leben“, sondern einen achtsamen und ausgewogenen Umgang zu finden.

Was Familien unterstützen kann:

- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung im Alltag, besonders als Ausgleich zu Bildschirmzeiten.
- Planen Sie bewusste Bildschirmpausen ein, zum Beispiel nach längerer Mediennutzung.
- Vermeiden Sie Medien möglichst vor dem Schlafengehen, da Bildschirme wach machen und den Schlaf beeinträchtigen können.
- Schaffen Sie technikfreie Zeiten oder Zonen, etwa beim Essen, im Schlafzimmer oder während gemeinsamer Aktivitäten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, auf eigene Körpersignale zu achten: „Bin ich müde? Unruhig? Brauche ich eine Pause?“

Vorbild sein: Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Erwachsenen. Wenn Eltern selbst Pausen einlegen, das Handy bewusst weglegen oder Bewegung in den Alltag integrieren, wirkt das stärker als jede Regel. Bildschirmhygiene ist kein Kinder-Thema, sondern ein Familienthema.

Digitale Balance entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Aufmerksamkeit. Kleine Rituale, ein Spaziergang nach dem Abendessen, gemeinsames Spielen ohne Handy, ein ruhiger Start in den Tag, können viel bewirken und helfen, Medien gesund in den Alltag einzubetten. Wenn Sie als Eltern bewusst vorleben, wie sie mit Bildschirmzeiten, Nachrichten, Social Media oder Streaming umgehen, lernen Kinder, Medien selbstbewusst, reflektiert und verantwortungsvoll zu nutzen. So wird die Vorbildfunktion zu einem der wirksamsten „Werkzeuge“ für gesunde Mediengewohnheiten in der ganzen Familie.

Medien als Chance für Kreativität und Bildung

Medien sind nicht nur Unterhaltung, sie bieten auch viele Möglichkeiten, Kinder in ihrer Kreativität, ihrem Wissen und ihrer Persönlichkeit zu fördern. Bereits kleine Kinder können mit altersgerechten Apps, Hörspielen, Videos oder interaktiven Büchern neue Welten entdecken, Geschichten nacherzählen, eigene Ideen entwickeln oder spielerisch lernen. Für Grundschulkinder und Jugendliche eröffnen digitale Medien noch größere Chancen: Sie können eigene Inhalte gestalten, Musik aufnehmen, Geschichten schreiben, Bilder bearbeiten, programmieren oder Informationen recherchieren und vieles mehr.

Warum Medienchancen wichtig sind: Wenn Kinder Medien bewusst nutzen, lernen sie nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch wichtige Kompetenzen für Schule, Alltag und Beruf. Sie entwickeln Problemlösungsfähigkeiten, Ausdrucksstärke, logisches Denken und ein besseres Verständnis für die Welt um sie herum. Gleichzeitig können Medien helfen, Interessen zu entdecken und eigene Projekte umzusetzen und das oft gemeinsam mit Freunden und Freundinnen oder in der Familie.

Was Eltern tun können:

- Ermutigen Sie Ihr Kind, digitale Angebote kreativ zu nutzen – etwa beim Malen, Musizieren oder Basteln mit digitalen Tools.
- Unterstützen Sie eigenständige Projekte: ein Hörspiel aufnehmen, ein kurzes Video gestalten oder ein eigenes digitales Buch erstellen.
- Seien Sie interessiert, aber nicht kontrollierend: Fragen Sie nach Ideen, lassen Sie Ihr Kind erklären, was es gestaltet.
- Nutzen Sie Medien gemeinsam als Lernfeld: Zusammen ein Wissensvideo anschauen, danach Fragen besprechen oder etwas dazu ausprobieren.
- Achten Sie auf altersgerechte Inhalte, die Spaß machen und zum Mitmachen anregen, nicht nur passives Konsumieren.

Medien werden so zu Werkzeugen für Lernen, Fantasie sowie Ausdruck und nicht nur zu Zeitvertreib. Kinder erleben, dass die digitale Welt spannend und nützlich sein kann, ohne dass der Spaß verloren geht.

Mediennutzung gemeinsam gestalten

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Deshalb ist es entscheidend, dass Eltern sie aktiv begleiten – statt Mediennutzung einfach nur zu kontrollieren oder zu verbieten. Gemeinsames Erleben, Austausch und Interesse sind der Schlüssel zu einem gesunden und reflektierten Umgang mit Medien.

Warum gemeinsam?

Wenn Kinder Medien ohne Begleitung nutzen, fehlt ihnen oft das Wissen, Inhalte richtig einzuordnen. Sie sehen möglicherweise etwas Verstörendes oder glauben, Werbung sei Teil der Realität. Eltern, die mit ihrem Kind gemeinsam Medien erleben, also mitspielen, mitlesen oder mitgucken, können helfen, Inhalte besser zu verstehen, Gefühle zu benennen und Fragen zu stellen.

Dabei müssen Sie selbst nicht der Experte oder die Expertin sein. Es reicht, interessiert zu bleiben: „Was gefällt dir an dem Spiel?“, „Warum magst du diese Serie?“, „Was war daran lustig oder traurig?“.

Gemeinsame Medienzeit schafft Nähe:

Ob beim Spielen einer App, beim Hören eines Podcasts oder beim Anschauen einer Kindersendung, wenn Sie gemeinsam Medienzeit verbringen, erlebt Ihr Kind, dass Medien auch ein Teil von Beziehung sein können. Das schafft Vertrauen und wirkt vorbeugend gegen Risiken wie Cybermobbing, problematische Inhalte oder eine unbedachte Selbstdarstellung.

Was Sie tun können:

- **Zeigen Sie Interesse** an den Medienwelten Ihres Kindes – auch wenn Sie die Inhalte nicht spannend finden.
- **Begleiten Sie aktiv**, gerade bei neuen Medien oder Apps. Machen Sie sich gemeinsam schlau.
- **Tauschen Sie sich aus** über Inhalte, Gefühle, Vorbilder oder Werbung.
- **Seien Sie Vorbild**, auch Ihre eigene Mediennutzung wirkt. Wie oft greifen Sie zum Handy, während Ihr Kind mit Ihnen spricht?
- **Nutzen Sie Chancen**. Viele Medienangebote bergen das Potenzial Kreativität, Wissen, Fantasie und sogar Bewegung zu fördern.

Gemeinsam statt allein bedeutet: Medien sind nicht nur ein Konsumprodukt, sondern ein Lernfeld, für Kommunikation, Selbstreflexion und soziales Miteinander. Wenn Eltern den Einstieg begleiten, wächst das Kind in eine Welt hinein, in der es Medien klug und selbstbewusst nutzen kann.

Wenn Mediennutzung zum Problem wird

Digitale Medien gehören heute selbstverständlich zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Doch wie bei jedem Lebensbereich kann auch hier das Gleichgewicht verloren gehen. Eine problematische oder exzessive Mediennutzung kann sich negativ auf die Gesundheit, das Sozialverhalten, die Schulleistungen oder das Familienleben auswirken.

Problematische Mediennutzung ist meist ein Symptom, kein Versagen. Ein guter Mix aus Aufmerksamkeit, Offenheit und Unterstützung kann viel bewirken. Rechtzeitig hinschauen und Handeln ist der beste Schutz.

Anzeichen für einen problematischen Umgang

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn Kinder oder Jugendliche:

- ständig ans Gerät wollen und starke Unruhe zeigen, wenn es weggenommen wird („Entzugerscheinungen“),
- soziale Kontakte oder frühere Hobbys stark vernachlässigen,
- Schule, Schlaf oder Mahlzeiten zugunsten von Medien meiden,
- heimlich oder dauerhaft online sind (auch nachts),
- aggressiv oder gereizt reagieren, wenn Medienzeiten begrenzt werden,
- sich stark zurückziehen oder häufig Konflikte rund ums Thema Medien auftreten.

Ein einzelnes Verhalten ist noch kein Grund zur Sorge. Auffällig wird es, wenn mehrere Punkte gleichzeitig und über längere Zeit auftreten.

Was Eltern tun können

Beobachten & Ansprechen: Nicht sofort verbieten, sondern offen und interessiert ins Gespräch kommen: „Was macht dir daran so viel Spaß?“

Regeln vereinbaren: Bildschirmzeiten, Pausen, medienfreie Zeiten und gemeinsame Nutzung. Zum Beispiel keine Geräte beim Essen, eine Ruhezeit vor dem schlafen gehen und Handyparkplätze für die Nacht.

Alternative Aktivitäten fördern: Bewegungsangebote, Freunde treffen und kreative Hobbys stärken das Gleichgewicht.

Vorbild sein: Eigener Medienumgang wirkt direkt. Kinder orientieren sich stark an dem, was Eltern vorleben.

Notizen machen: Ein Mediennutzungstagebuch kann helfen, Muster zu erkennen und Gewohnheiten schrittweise zu verändern.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Wenn sich die Situation trotz Bemühungen nicht bessert, ist es kein Zeichen von Versagen, sondern ein guter Schritt, sich Hilfe zu holen:

Online-Beratung & Infoangebote

- bke-beratung.de – kostenfrei, anonym, professionell
- schau-hin.info – viele Tipps zur Prävention & Erziehung
- klicksafe.de – Informationen rund um digitale Medien & Risiken

Spezialisierte Beratungsstellen

- Nummer gegen Kummer (Elterntelefon): 0800 111 0 550
- Suchtberatungsstellen vor Ort – auch für „digitale Medienabhängigkeit“ zuständig
(Adressen über dhs.de – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste – wenn ernsthafte psychische Belastungen vorliegen

Gute Apps, Webseiten und Angebote für Kinder

Achten Sie auf werbefreie oder werbearme Angebote. Idealerweise werden Apps gemeinsam ausprobiert, bevor Kinder sie selbstständig nutzen. Gute Orientierung bieten zum Beispiel der Softwarepreis Tommi, unter tommi.kids, oder die Empfehlungen der Stiftung Lesen unter stiftungslesen.de.

Kita-Alter (ca. 3–6 Jahre)

Webseiten

- fragfinn.de
Kindersuchmaschine mit geprüften, sicheren Seiten. Werbefrei und einfach zu bedienen.
- seitenstark.de
Bündelung vieler kindgerechter Seiten, zum Beispiel die „WDR Maus“, „Blinde Kuh“.
- kikaninchen.de
Angebote für Vorschulkinder mit Videos, Spielen, Liedern und Geschichten.

Apps

- [Kikaninchen-App](https://kikaninchen.de) (kostenfrei, Android & iOS)
Video- und Spielangebote speziell für jüngere Kinder, werbefrei.

- Die Klett Lern-Apps bspw. Die Zebra Schreibtabelle (teilweise kostenfrei, teilweise In-App Käufe, Android & iOS)
Lernspiele mit Fokus auf Sprache, lesen und erste Zahlen.

Grundschulalter (ca. 6–10 Jahre)

Webseiten

- internet-abc.de
Spielerisches Lernen rund ums Internet – sehr gut für Einsteiger.
- geolino.de
Spannende Infos aus Natur, Geschichte und Wissenschaft – verständlich erklärt.
- logo.de
Kindgerechte Nachrichten – zum Sehen, Hören oder Lesen.

Apps

- Die Maus-App oder der Elefant (kostenfrei, Android & iOS)
Videos, Spiele, Lach- und Sachgeschichten. Sehr beliebt und lehrreich.
- Anton (kostenfrei, Android & iOS)
Lernapp für alle Grundschulfächer mit strukturiertem Aufbau und Belohnungssystem.
- Schlaumäuse (kostenfrei)
Sprachlernspiel für Kinder. Besonders für Deutsch als Zweitsprache gut geeignet.

Serviceteil

Standortüberwachung und Privatsphäre – ein verantwortungsvoller Umgang

Viele Geräte und Apps bieten heute die Möglichkeit, den Standort eines Kindes oder Jugendlichen in Echtzeit zu ermitteln. Diese Funktion kann in bestimmten Situationen sinnvoll sein – etwa auf dem Schulweg, bei Ausflügen oder wenn Kinder erste Freiheiten im Alltag ausprobieren. Gleichzeitig greift die Standortüberwachung tief in die Privatsphäre ein und sollte daher mit Bedacht und Augenmaß eingesetzt werden.

Was ist zu beachten?

- **Vertrauen statt Kontrolle:** Die Nutzung der Ortungsfunktion sollte nicht das persönliche Gespräch ersetzen. Vertrauen ist die Grundlage für einen sicheren Umgang mit digitalen Medien.
- **Transparenz ist entscheidend:** Kinder und Jugendliche sollten wissen, ob und warum ihr Standort geteilt wird. Eine offene Vereinbarung schafft Akzeptanz.
- **Regelmäßig reflektieren:** Ist die Standortfreigabe noch notwendig? Ab welchem Alter ist sie verzichtbar? Solche Fragen sollten regelmäßig gemeinsam besprochen werden.
- **Permanente Überwachung vermeiden:** Eine ständige Kontrolle kann das Gefühl von Selbstbestimmung einschränken und Misstrauen fördern.

- **Datenschutz beachten:** Die Standortdaten sind besonders sensibel. Sie sollten nur über vertrauenswürdige, sichere Dienste geteilt und nicht dauerhaft gespeichert werden.

Standortfunktionen können Sicherheit geben – aber sie sind kein Ersatz für Erziehung, Aufklärung und gegenseitiges Vertrauen. Eine bewusste, altersgerechte Nutzung ist der richtige Weg, um sowohl Schutz als auch persönliche Freiheit zu gewährleisten.

Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter (ca. 3–12 Jahre)

1. YouTube Kids

YouTube Kids bietet eine sichere Umgebung für jüngere Kinder mit folgenden Funktionen:

- **Altersgerechte Inhalte:** Eltern können Altersstufen auswählen oder manuell Inhalte freigeben.
- **Suchfunktion deaktivieren:** Verhindert, dass Kinder nach nicht geeigneten Inhalten suchen.
- **Zeitlimits setzen:** Begrenzung der täglichen Nutzung.
- **Autoplay ausschalten:** Verhindert endloses Abspielen von Videos.
- **Einstellungen geschützt:** Änderungen nur durch Sicherheitscode oder Matheaufgabe möglich.

Eltern können die App auch über das Family Link-Konto steuern und Inhalte individuell freigeben.

2. Kaspersky Safe Kids

Diese App bietet umfassende Kindersicherung für Mobilgeräte und Computer:

- **Web-Filter und App-Kontrolle:** Blockiert unangemessene Inhalte.
- **Bildschirmzeit-Management:** Festlegung von Nutzungszeiten.
- **Standortverfolgung in Echtzeit:** Überwachung des Aufenthaltsorts.
- **Benachrichtigungen bei auffälligem Verhalten:** Warnungen bei ungewöhnlicher Aktivität.
- **Berichte über die Gerätenutzung:** Einblick in das Nutzungsverhalten.
- Die kostenpflichtige Version bietet zusätzliche Funktionen wie Geofencing.

3. FamiSafe von Wondershare

FamiSafe ist eine zuverlässige App zur Kindersicherung mit folgenden Funktionen:

- **Echtzeit-Standortverfolgung:** Überwachung des Aufenthaltsorts.
- **Bildschirmzeitbegrenzung:** Festlegung von Nutzungszeiten.
- **App-Blockierung:** Verhindert Zugriff auf bestimmte Apps.
- **Web-Filter:** Blockiert unangemessene Webseiten.
- **YouTube:** Kontrolle über die angesehenen Inhalte.

Die App ist für Android, iOS, Windows, Mac, Chromebook und Kindle Fire verfügbar.

Für Jugendliche (ca. 13–17 Jahre)

1. YouTube mit betreuten Konten

Für ältere Kinder bietet YouTube betreute Konten mit folgenden Möglichkeiten:

- **Inhaltsfilter:** Einschränkung auf altersgerechte Inhalte.
- **Verlaufskontrolle:** Pausieren oder Löschen des Wiedergabeverlaufs.
- **Kanal-Blockierung:** Verhindert Zugriff auf bestimmte Kanäle.
- **Autoplay deaktivieren:** Verhindert endloses Abspielen von Videos.

Eltern können diese Einstellungen über ihr eigenes Konto verwalten.

2. Kaspersky Safe Kids

Auch für Jugendliche bietet Kaspersky Safe Kids nützliche Funktionen:

- **App-Nutzung kontrollieren:** Einblick in die verwendeten Apps.
- **Bildschirmzeit verwalten:** Festlegung von Nutzungszeiten.
- **Web-Filter:** Blockiert unangemessene Inhalte.
- **Standortverfolgung:** Überwachung des Aufenthaltsorts.

Die App kann helfen gemeinsam, das digitale Nutzungsverhalten zu verstehen und zu steuern.

3. FamiSafe von Wondershare

FamiSafe unterstützt Eltern bei der Kontrolle von Jugendlichen mit:

- **Aktivitätsberichten:** Einblick in das Nutzungsverhalten.
- **App-Nutzungsstatistiken:** Verfolgung der verwendeten Apps.
- **Web-Filter:** Blockiert unangemessene Webseiten.
- **YouTube:** Kontrolle über die angesehenen Inhalte.

Kindersicherung auf Apple-Geräten (iOS)

Wenn alle Familienmitglieder Apple-Geräte nutzen, bietet iOS umfangreiche Kinderschutzfunktionen – ganz ohne zusätzliche Apps.

Über die Familienfreigabe kann eine eigene Apple-ID für das Kind erstellt und in die Familiengruppe integriert werden. In Kombination mit der Funktion Bildschirmzeit lassen sich zahlreiche Schutzmaßnahmen einrichten:

- **Inhaltsfilter:** Altersfreigaben für Musik, Filme, Apps, Bücher und Webseiten.
- **App-Nutzung und Käufe:** Kontrolle über App-Downloads und In-App-Käufe (auch mit Genehmigungspflicht).
- **Kommunikationslimits:** Festlegung, mit wem und wann kommuniziert werden darf.
- **Game Center-Beschränkungen:** Einschränkung von Multiplayer-Spielen und Freundschaftsanfragen.
- **Zeitliche Begrenzungen:** Bildschirmzeit, Pausen und Schlafenszeiten definieren.
- **Standortfreigabe:** Der Standort des Kindes kann über die App „Wo ist?“ eingesehen werden.
- **Kommunikationssicherheit:** Warnung bei sensiblen Inhalten in Nachrichten oder AirDrop (bei unterstützten Geräten).

Diese Funktionen sind systemseitig integriert, datenschutzfreundlich und gut steuerbar. Sie ermöglichen Eltern und Betreuungspersonen eine altersgerechte Medienbegleitung und fördern die Entwicklung eines gesunden Medienverhaltens.

Kindersicherung auf Android-Geräten mit Google Family Link

Für Android-Geräte stellt Google mit Family Link eine kostenlose und umfassende Kinderschutzlösung zur Verfügung. Eltern oder Betreuungspersonen können damit ein Google-Konto für ihr Kind einrichten und dieses verwalten. Family Link bietet folgende Funktionen:

- **App- und Inhaltsfilter:** Altersgerechte Einschränkungen für Apps, Spiele, Filme, Serien, Bücher und Musik – basierend auf FSK/USK-Bewertungen.
- **App-Kontrolle:** Bestimmung, welche Apps installiert, genutzt oder blockiert werden dürfen. Neue App-Downloads können freigegeben oder abgelehnt werden.
- **Web-Filter:** Eingeschränkter Modus für Google Chrome, um unangemessene Webseiten zu blockieren. Einzelne Seiten können gezielt gesperrt oder erlaubt werden.
- **Bildschirmzeit:** Tägliche Nutzungsdauer kann festgelegt werden – mit individuellen Zeitlimits pro App oder Sperrzeiten (z. B. zur Schlafenszeit).
- **Gerätesperre aus der Ferne:** Das Gerät kann über die App der Eltern jederzeit gesperrt werden.
- **Standortanzeige:** Der aktuelle Aufenthaltsort des Kindes kann angezeigt werden (sofern aktiviert).

Die Verwaltung erfolgt über die Family-Link-App der Eltern, die sowohl für Android als auch iOS verfügbar ist.

Anlaufstellen bei Fragen oder Problemen

Beratung & Hilfe bei konkreten Problemen

- juuport.de
Peer-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche – auch für Eltern informativ. Themen: Cybermobbing, Sexting, Datenklau u.v.m.
- [Nummer gegen Kummer - Elterntelefon](https://www.nummer-gegen-kummer.de)
0800 111 0 550 (kostenfrei, anonym)
Beratung zu Erziehungsfragen – auch zu digitalen Medien.
- [bke-Elternberatung](https://www.bke-elternberatung.de)
Online-Beratung durch Fachkräfte der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung.

Information & Orientierung

- [SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht](https://www.schauhin.de)
Praxisnahe Infos, Tipps und Empfehlungen zur Medienerziehung.
- [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)
EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz. Sehr gut für Eltern, Schulen und Fachkräfte.
- [Internet-ABC – Elternbereich](https://www.internet-abc.de)
Einstiegshilfe in kindgerechte Mediennutzung – mit vielen Tipps, Erklärungen und Checklisten.
- [Gutes Aufwachsen mit Medien](https://www.gutesaufwachsenmitmedien.de)
Plattform des Bundesfamilienministeriums mit umfangreichen Materialien und Praxisbeispielen.

Rund um den Datenschutz

- Verbraucherzentrale – Digitale Welt
Infos zu Datenschutz, Passwortschutz, Tracking & Co.
- Have I Been Pwned
Zum Überprüfen, ob persönliche Daten bereits durch Datenlecks veröffentlicht wurden.

Literaturverzeichnis

- Umfrage Weltspieltag 2025: Deutsches Kinderhilfswerk: o. D., [online] <https://www.dkhw.de/informieren/im-ueberblick/veranstaltungen-und-fortbildungen/weltspieltag/umfrage-weltspieltag-2025/>.
- Bildschirmfrei bis 3: o. D., [online] <https://bildschirmfrei-bis-3.de/>.

In der heutigen schnelllebigen und technisierten Zeit sind wir sowohl in der Freizeit als auch im Arbeitsleben dauerhaft von verschiedensten Medien – vom Buch über den Fernseher und Laptop bis zum Smartphone – umgeben. Wenn Kinder und Jugendliche Medien nutzen, sind besonders Eltern und Erziehungsberechtigte in der Zwickmühle: Einerseits müssen die Kinder im digitalen Raum geschützt werden. Andererseits sollen sie einen guten und kompetenten Umgang mit Medien erlernen, um an der Gemeinschaft teilhaben und auch in der Schule mitarbeiten zu können.

Dieser Medienleitfaden will Eltern und Erziehungsberechtigten, Großeltern und Interessierten die weitreichende Bedeutung von Medien für die Entwicklung ihres Kindes/ihrer Kinder erläutern, auf Gefahren hinweisen und Tipps zur richtigen Handhabung geben. Darüber hinaus sollen die Inhalte zu einer bewussten Medienerziehung anregen, damit Ihre Kinder und Sie sicher und selbstbewusst durch die digitale Welt navigieren können.

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Stadt Heusenstamm

Fachdienst Kinder & Jugend

Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm

soziales@heusenstamm.de

kinder-heusenstamm.de

Verfasserin: Sarah Schad

Titelbild: ©Atelier Hemberger

Stand: April 2026