



Medienleitlinien für Eltern

Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie.

Viele Eltern sind sich unsicher, wie sie ihre Kinder im digitalen Zeitalter richtig begleiten können. Der Umgang mit Tablet, Smartphone, PC, Spielkonsole, TV und Co. in der Familie ist für viele Eltern ein schwieriges Thema. Manches ist kurzfristig bequem, aber langfristig schädlich für die Kinder. Die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Empathieverlust, schlechten Schulleistungen und Computerspielsucht führen.

Es ist eine große Herausforderung, im Alltag richtig zu entscheiden. Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden.

Vielleicht merken Sie gerade jetzt beim Lesen: „Das weiß ich alles schon, aber die Umsetzung ist schwierig“. Das geht vielen Eltern so! Informieren Sie sich und holen Sie sich notfalls Hilfe.

Diese 4 Regeln sollten Familien beachten:

0–3 Jahre: Bildschirmfrei!

3–6 Jahre: Höchstens 30 Minuten!

6–9 Jahre: Höchstens 30–45 Minuten Bildschirmnutzung!

über 9 Jahre: Eigene Konsole: Nicht vor neun Jahren!

Bis drei: Bildschirmfrei!

0-3

Das bedeutet: Babys oder Kleinkinder sollten nach Möglichkeit überhaupt keine Zeit vor Bildschirmmedien wie Smartphone, Tablet, Spielkonsole und Fernseher verbringen.

Auch wichtig: Je weniger die Kleinen anderen bei der Nutzung von Bildschirmmedien zuschauen, desto besser! (Beispiele: ein großer Bruder am Handy, eine Schwester vorm Fernseher, Mama oder Papa am Smartphone).

Tipp: Wenn Eltern dringend ein Bildschirmgerät nutzen müssen, beispielsweise um eine E-Mail zu lesen, wählen sie am besten einen Moment, in dem das Baby oder Kleinkind nicht dabei ist. Oder sagen dem Kind zumindest: „Ich bin gleich wieder für Dich da. Jetzt muss ich arbeiten“.

Höchstens 30 Minuten!

3-6

Das bedeutet: Im Kindergartenalter gilt: Nur wenig Bildschirmzeit. Denn Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt.

Auch wichtig: Für die ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien gilt: Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern. Begrenzen Sie die Zeit (täglich maximal eine halbe Stunde, mit bildschirmfreien Tagen dazwischen), lassen Sie ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm. So lernen kleine Kinder Regeln, die in den kommenden Jahren viel Stress und Streit vermeiden helfen.

Tipp: Viele Kinder vergessen am Bildschirm die Zeit! Eine Sanduhr oder Stoppuhr hilft Ihrem Kind zu begreifen, wie schnell die Zeit vergeht. Oder Sie stellen eine Zeitbegrenzungssoftware ein. Dann schaltet sich das Gerät von alleine aus.

Höchstens 30–45 Minuten Bildschirmnutzung!

6-9

Das bedeutet: Viele Schulen verlangen, dass Kinder Computer oder Tablets für die Hausaufgaben nutzen. Außerhalb der Hausaufgaben sollten Grundschul Kinder pro Tag nicht länger als eine halbe bis dreiviertel Stunde mit Bildschirmmedien verbringen.

Auch wichtig: Auf eine klare Trennung achten: Macht Ihr Kind gerade tatsächlich Hausaufgaben? Oder schaut es Filme, spielt es am Computer oder am Tablet?

Tipp: Die Nutzung von Bildschirmmedien in der Freizeit sollte sich auf einzelne Tage beschränken, um eine Gewohnheit zu vermeiden.

Eigene Spielkonsole: Nicht vor neun Jahren!

>9

Das bedeutet: Kinder mit eigenen Geräten verbringen im Schnitt doppelt so viel Zeit mit Computerspielen wie Kinder ohne eigene Spielkonsole.

Auch wichtig: Bei Kindern mit eigenen Geräten ist es für Eltern schwierig zu regeln, was das Kind spielt und wie lange.

Tipp: Spielkonsole im abgeschlossenen Schrank aufbewahren. So können Sie als Eltern über die Nutzung bestimmen und vermeiden den Stress, der durch dauerndes Nein-Sagen und Beschränkungen entsteht. Aus den Augen, aus dem Sinn!

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche in jedem Alter

1. Interesse und Begleitung der Eltern

Eltern müssen nicht alles spannend oder alles richtig finden, was ihre Kinder am Bildschirm machen. Aber es ist sehr wichtig, immer wieder nachzufragen und Interesse zu zeigen: „Was spielst du da gerade? Wie funktioniert das? Erklär mir, was dir da wichtig ist.“ Genauso auch hinterher: „Wie war der Film? Was hat dir gefallen? Was war schwierig für dich?“ Wenn Eltern etwas bemerken, das ihnen nicht gefällt oder Sorgen macht, sollten sie es ruhig und ehrlich ansprechen. Ein Beispiel: „Du hast das Fußballtraining verpasst, weil du so ins Spiel vertieft warst. Das macht mir Sorgen.“ Es stärkt Kinder, wenn Mutter oder Vater auch in schwierigen Situationen mit ihnen im Gespräch bleiben.

Tipp: Gemeinsam Filme anschauen oder gemeinsam Computerspiele spielen. Wenn ein Kind Angst bekommt, kann man abschalten oder zumindest gemeinsam über das Erlebte sprechen.

2. Keine Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung

Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Braucht es überhaupt eine Belohnung oder Strafe? Viele kleine Kinder machen mit, wenn die Eltern etwas vormachen. Viele ältere Kinder verstehen gut, wenn man ihnen mit Worten erklärt: „Mach das bitte nicht, es kann Dir schaden.“ Oder auch: „Mach das bitte jetzt gleich, wir verpassen sonst den Bus.“

Tipp: Vorausschauen und Alternativen aufbauen: Zum Beispiel ein Lieblingsspielzeug zur Beruhigung, gemeinsam ein Buch lesen oder Buntstifte zur Beschäftigung griffbereit haben.

3. Nicht beim Essen!

Während des Essens, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie, sollte der Fernseher, ebenso alle Smartphones und alle anderen Bildschirmmedien ausgeschaltet sein. Beim Filme-Schauen oder Computer-Spielen nicht nebenher essen.

4. Schule: Wenn möglich in Präsenz!

Unterricht in Präsenz ist für die Entwicklung der allermeisten Kinder das Beste. Die Erfahrungen während der Corona-Pandemie haben gezeigt: Beim digitalen Fernunterricht wurde im Durchschnitt weniger gelernt. Die Bildschirmzeiten nahmen stark zu und zugleich die Einsamkeit und Traurigkeit von Kindern.

Deshalb: Lehrer und Lehrerinnen sollten wann immer möglich Unterricht in Präsenz anbieten. Eltern sollten kurzfristig kranke Kinder zu Hause behalten und auf Fernunterricht verzichten. Für langfristig erkrankte Jugendliche, die nicht zur Schule gehen können, kann digitaler Fernunterricht hilfreich sein.

5. Eltern und Geschwister sind Vorbilder!

Kinder machen vieles nach, was sie bei den „Großen“ sehen. Ganz besonders gilt das für kleine Kinder. Aber es ist auch noch bei Jugendlichen so. Man sollte sich immer die Frage stellen: „Bin ich gerade ein gutes Vorbild? Kann sich das Kind von mir abschauen, wie man verantwortungsvoll mit Smartphone, TV, Tablet, PC, Spielkonsole und Co. umgeht?“

Deshalb: Vorbild sein und nicht ständig aufs Handy schauen. Gerät auch mal weglegen.

6. Suchtgefahr kennen! Testen! Hilfe aufsuchen!

Bei Online-Medien besteht die Gefahr einer problematischen Nutzung bis hin zur Suchtentwicklung. Das sollten Eltern wissen und auch mit ihrem Kind besprechen: Viele Angebote im Internet sind

darauf angelegt, uns zu verlocken und uns nicht mehr loszulassen. Wenn Eltern unsicher sind, dann hilft zum Beispiel ein digitaler Selbsttest, den Mediengebrauch des Kindes besser beurteilen zu können: Ist das Kind schon süchtig? Oder suchtgefährdet? Oder ist alles in Ordnung? Bei Bedarf bieten z. B. Erziehungs- und Suchtberatungsstellen professionelle Unterstützung.

Tipp: Online-Süchtige oder suchtgefährdete Jugendliche sperren sich am Anfang oft gegen Gespräche, gegen Ratschläge oder gegen Therapie. Suchen Sie sich als Eltern trotzdem Hilfe. Die Profis haben oft sehr gute Ideen, was man tun kann. Am Ende gelingt es häufig, dass das Kind doch noch zur Einsicht kommt.

Inhalt in Anlehnung an die Leitlinien von AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften; Deutschland)

Erstveröffentlichung: 01/2024

Versionsnummer: 1.0