

Medien

Medien machen Spaß?, sie verbinden, sie informieren und sie sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche sind davon genauso fasziniert wie Erwachsene.

Eine engmaschige Begleitung der Kinder im Umgang mit Medien ist essentiell. Kinder und Jugendliche brauchen Ihre elterliche Unterstützung dabei, eine gute Medienkompetenz zu erlernen, Grenzen auszuloten und Gefahren zu erkennen.

Hier finden Sie ein paar Hinweise und nach Alter Ihres Kindes/Jugendlichen sortiert Verweise auf weitere informative Websites und Literatur.

Für Kinder jeden Alters gilt im Allgemeinen:

Zeigen Sie Interesse

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien.
- Welche Spiele, Sendungen oder Figuren gefallen Ihrem Kind und warum?
- Was beschäftigt Ihr Kind, was bedeutet Ihrem Kind die Zeit, die es mit Medien verbringt?
- Kennt Ihr Kind Probleme und Gefahren, die der Umgang mit Medien mit sich bringen kann?

Nehmen Sie teil

- Sehen Sie sich möglichst gemeinsam eine Sendung an oder bleiben Sie in der Nähe und ansprechbar.
- Begleiten Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Mediengebrauch.
- Wenn sich Ihr Kind etwas alleine ansieht oder anhört, wählen Sie etwas aus, das Sie beide schon kennen.
- Auch bei Jugendlichen: Spielen Sie ein Spiel mit, schauen Sie sich das hippe Video an und nehmen Sie Anteil an der Lebenswelt Ihres Kindes.

Treffen Sie Vereinbarungen in der Familie

- Keine Bildschirmmedien bei den gemeinsamen Mahlzeiten.
- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.
- Planen Sie auch Ausnahmen, zum Beispiel für verregnete Wochenenden, Sportereignisse oder das Entdecken eines neuen Computerspieles ein.

Eine Orientierung für die Vereinbarung von Bildschirmzeiten könnten folgende Zeiten sein. (Bezogen auf alle Bildschirmzeiten: Smartphones, Fernseher, Tablets, Spielekonsolen, Laptops und Computer)

- **0 bis 2 Jahre:** Möglichst keine Bildschirmmedien, eher Bilderbücher und Hörspiele/Lieder
- **2 bis 3 Jahre:** 5 bis 10 Minuten begleitete Bildschirmzeit, altersgerechte, ausgewählte Angebote

- **4 bis 6 Jahre:** maximal 30 Minuten pro Tag, nicht unbedingt täglich, begleitete Bildschirmzeit und altersgerechte Inhalte je nach Interesse des Kindes
- **6 bis 9 Jahre:** Maximal 30-45 Minuten pro Tag (ggf. freie) Bildschirmzeit, nicht unbedingt täglich, Inhalte werden gemeinsam besprochen
- **9 bis 12 Jahre:** maximal 45-60 Minuten Bildschirmzeit, nicht unbedingt täglich, Inhalte werden gemeinsam besprochen
- **Ab 12 Jahre:** maximal 1-2 Stunden Bildschirmzeit, auch ältere Kinder benötigen noch Begleitung bei der Bildschirmnutzung!

Man kann auch ein **wöchentliches Zeitkonto einrichten**, über das die Kinder verfügen können (je nach Alter für Fernsehen, Konsole, Internet). Dies kann man auch in Form von Perlen in einem Glas oder gedruckten Zeitgutscheinen für die Kinder veranschaulichen.

Schaffen Sie einen Ausgleich

- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln.
- Sorgen Sie für ausgiebige Bewegungsangebote, auch in der Wohnung.
- Für Aktivitäten mit Ihnen verzichten die meisten Kinder leichter auf Medien.

Keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer

- Medien im Kinderzimmer erhöhen die Zeit, die Kinder am Bildschirm verbringen, erheblich.
- Sollte es sie doch dort geben sind klare Nutzungsregeln besonders wichtig.
- Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollen alle Bildschirmmedien aus sein.
- Nachts keine Smartphones/Tablets im Schlafzimmer (auch bei Jugendlichen)

Begleiten Sie Ihr Kind ins Internet

- Entdecken Sie gemeinsam altersgerechte Internetangebote (Lesezeichen setzen)
- Erklären Sie Regeln für sicheres Surfen.
- Nutzen Sie technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten zu schützen.
- Bleiben Sie im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte, die Ihr Kind im Internet macht.

Seien Sie Vorbild und ACHTEN SIE AUF SICH

Links und weitere Infos nach Alter:

- Überprüfen Sie kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen.
- Wie viele Stunden und wofür nutzen Sie täglich Ihr Smartphone? Wie viel Lebenszeit entspricht das?
- Läuft vielleicht der ganze Tag das Radio oder der Fernseher, ohne dass jemand richtig zuhört oder zu sieht? Daddeln Sie am Handy, während Sie mit Ihren Kindern sprechen?
- Achten Sie auf sich und nehmen Sie den Druck raus: Es ist ganz normal, dass Kinder an einzelnen Tagen auch mal länger als empfohlen vor den Bildschirmen sitzen oder der Bildschirm

für Sie als Eltern in einer Akutsituation mal Entlastung bringt. Deshalb müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben. Wichtig ist, gute Programme auszuwählen und die Balance zu halten, so dass insgesamt viel Raum ist für Gemeinschaft, Spiel und Bewegung und die Neugier und den Ideenreichtum Ihrer Kinder.

Säuglinge und Kleinkinder

Wir unterstützen die Aktion „Bildschirmfrei bis 3“ des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte und wollen dafür sensibilisieren, wie wichtig das „analoge“ Spielen, Vorlesen und Bewegung insbesondere für kleine Kinder ist. Bildschirmmedien üben einen enormen Sog auf kleine Kinder aus und können diese in ihrem Tempo überfordern und bei übermäßigem Konsum negativ in ihrer Entwicklung beeinflussen.

Insbesondere für Kinder bis 2 Jahre sollten vor allem Bücher oder ggf. Musik, Lieder oder Hörmedien genutzt werden. Zwischen 2 und 3 Jahren max. 5 -10 Minuten, altersgerechte und begleitete Bildschirmzeit.

Davon ausgenommen sind natürlich Video-Telefonate mit Oma und Opa, die selbstverständlich auch mal länger dauern können.

<https://bildschirmfrei-bis-3.de/>

Kindergarten und Schulkinder

Eine Begleitung der Bildschirmzeit und eine sorgfältige Auswahl der Inhalte ist im Kindergartenalter enorm wichtig.

Aber auch Schulkinder brauchen noch Begleitung – sprechen Sie mit ihnen über die Filme, die sie gesehen haben, interessieren Sie sich für die Spiele die sie spielen oder die gerade „in“ sind. Beachten Sie, wie sich die Bildschirmzeit durch verschiedene Medien aufsummiert (Fernseher, Games, Smartphones). Wichtig ist der Ausgleich in Form von Bewegung und Begegnung für Ihre Kinder. Sobald die Nutzung des Internets eine größere Rolle spielt, achten Sie auf Kinder- und Jugendschutzeinstellung.

- [Klicksafe: Allgemeiner Elternratgeber zu Bildschirmzeiten, Mediennutzung und Co](#)
- [Schau Hin: Elternratgeber für Smartphone, Tablet, Games, Soziale Netzwerke uvm.](#)
- [Flimmo: Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube inkl. Filmtipps](#)
- [Elterninitiative für Smartphonefreie Grundschulen](#)

Jugendliche

Bei Jugendlichen spielt insbesondere das Smartphone als digitales Endgerät eine große Rolle. Begleiten Sie als Eltern auch Ihre Jugendlichen und sprechen Sie mit ihnen über Gefahren wie Cybergrooming (<https://www.klicksafe.de/cybergrooming>). Um selbst up to date zu bleiben finden Sie

interessante Informationen zur digitalen Welt von Jugendlichen z. B. bei Klicksafe.

- [Klicksafe: Aktuelle Infos zu Internet und Social Media wie TikTok, Instagram, Cyber Mobbing & Co für Eltern und für Jugendliche](#)
- Buchempfehlung (eher für Familien mit älteren Kinder/Jugendliche): Leonie Lutz/Annika Osthoff: Begleiten statt verbieten: Als Familie kompetent und sicher in die digitale Welt, Kassel, 2022
- [Weitere Informationen zur Übersicht finden Sie hier: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien/>](#)
- [Wichtige allgemeine Empfehlungen sind auch in der Elterninformation der neuen Leitlinie zusammengefasst](#)