



Medienleitlinie für Eltern

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

## Viele Eltern sind unsicher, wie sie ihre Kinder im digitalen Zeitalter richtig begleiten können:

### Bequeme Lösung

Der Umgang mit Tablet, Smartphone, PC, Spielkonsole, TV und Co. in der Familie ist für viele Eltern ein besonders schwieriges Thema. Denn manches ist kurzfristig bequem, aber langfristig schädlich für die Kinder.

### Helfen Sie selbst!

Im Alltag richtig zu entscheiden, ist herausfordernd. Aber Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden.

### Gefährliche Folgen

Denn die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Empathieverlust, schlechten Schulleistungen sowie Internet- und Computerspielsucht führen.

# 6 Regeln von Klein bis Groß

## 0-3 Jahre

Bis drei: Bildschirmfrei!

## 3-6 Jahre

Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

## 6-9 Jahre

Höchstens 30-45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

## 9-12 Jahre

Höchstens 45-60 Minuten Freizeitliche Bildschirmnutzung!

## 12-16 Jahre

Höchstens 2 Stunden Freizeitliche Bildschirmnutzung!

## 16-18 Jahre

Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden Freizeitliche Nutzung!



## 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 Sie als 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.



## Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

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 (maximal eine halbe Stunde an einzelnen Tagen, 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 ([medien-kindersicher.de](http://medien-kindersicher.de)).

## Höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

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. Außerdem sollten  
die Kinder weiterhin mit  
erwachsener Begleitung  
vor den Geräten sein.

## Höchstens 45–60 Minuten freizeitliche Bildschirm- nutzung!

9–12

### Das bedeutet

Eigene Spielkonsole: Nicht vor neun Jahren! 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 schwieriger zu regeln, was das Kind spielt und wie lange. Nutzen Sie die Inhalte, wann immer möglich, gemeinsam mit den Kindern.

**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!



# Höchstens 2 Stunden freizeitliche Bildschirm- nutzung!

12–16

## Das bedeutet

Eigenes Smartphone: Nicht vor 12 Jahren! In diesem Alter muss die Internetnutzung beaufsichtigt werden. Beachten Sie die Altersempfehlungen und prüfen Sie zusätzlich die Eignung der Inhalte für Ihr eigenes Kind.

## Auch wichtig

Führen Sie mit den Jugendlichen regelmäßig Gespräche, um die Medienzeit und Inhalte zu reflektieren. Beobachten Sie, wie sich der Medienkonsum auf Konzentration, Verhalten, Fitness und Schulnoten auswirkt.

### Tipp

Dies ist die haftungsrechtliche Situation: Sie als Eltern sind die Besitzer des Gerätes und des Mobilfunkvertrages und überlassen es dem Kind zur Nutzung.



# Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden freizeitliche Bildschirmnutzung!

16–18

## Das bedeutet

Auch 16- bis 18-Jährigen kann es schwerfallen, ihren Bildschirmmedienkonsum auf ein gesundes Maß zu begrenzen. Teilweise brauchen sie weiterhin eine intensive Begleitung in die digitale Eigenverantwortung.

## Auch wichtig

Digitale Medien können die Gesundheit beeinträchtigen und zu Suchtentwicklung führen.

### Tipp

Bauen Sie ein Netzwerk von Vertrauenspersonen auf, die als Anlaufstelle bei Schwierigkeiten dienen können.



# 10 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 und 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 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 Filmeschauen oder Computerspielen nicht nebenher essen.

## 4. Medienfreie Zeiträume!

Im Familienalltag sollte es Zeiträume geben, die komplett medienfrei sind.

### Tipp

Legen Sie Ihr Handy häufiger außer Sichtweite und üben Sie, Ihr Smartphone so oft wie möglich in den Flugmodus oder auf lautlos zu stellen.

## 5. Gemeinsame Aktivitäten

Wenn gemeinsame Aktivitäten unternommen werden, sollten Sie so oft wie möglich auf die Nutzung digitaler Geräte verzichten.

### Tipp

Geräte z. B. bei Ausflügen im Auto oder gleich ganz zu Hause lassen. Sollte es notwendig sein, kann ein Smartphone im Flugmodus oder lautlos gestellt mitgeführt werden.



## 6. Gesunder Schlaf!

Kinder müssen gut und ungestört schlafen können. Bildschirmgeräte stören den Schlaf. Deswegen sollten in der Nacht keine digitalen Geräte wie Handy, TV, Computer oder Ähnliches im Kinderzimmer sein. Zudem sollten Kinder mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmgeräte mehr nutzen.

### Tipp

Wählen Sie gemeinsam einen Ablageort für alle mobilen Geräte der Familie, z. B. eine Kiste („Handyhotel“) im Wohnzimmer. Abends legen Sie alle Geräte zum „Übernachten“ hinein.

## 7. Internetzugang sichern!

Im Internet sind unangemessene, verstörende und traumatisierende Inhalte für Kinder immer nur einen Klick entfernt. Deswegen ist es wichtig, Internet-Zugangssicherungen zu kennen und diese einzusetzen, um die Kinder zu schützen. Kinder unter 9 Jahren sollten das Internet gar nicht nutzen, bis 16 Jahre nur unter Aufsicht.

### Tipp

Unter [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de) finden Sie viele Anleitungen zum Jugendschutz für Geräte und Dienste und zur Absicherung des Internetzugangs.

## 8. Schule: Wenn möglich in Präsenz!

Unterricht in Präsenz ist für die Entwicklung der allermeisten Kinder das Beste. Beim digitalen Fernunterricht wird im Durchschnitt weniger gelernt.

### Deshalb

Lehrer:innen 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.

## 9. 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.



## 10. 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 Sie 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.



## Diese Empfehlungen werden getragen von:



### Kontakt für Fragen und Anmerkungen:

Dr. med. Silke Schwarz, Universität Witten/Herdecke, silke.schwarz@uni-wh.de

„Manch ein Kind hätte soziale, musikalische oder sonstige Fähigkeiten entwickelt, ohne den Zeiträuber Bildschirm.“

Prof. Dr. med. David Martin

„Kinder und Jugendliche, die durch Medien geschwächt oder traumatisiert werden, können dies selten aussprechen. Eltern wissen oft wenig über diese Auslöser.“

Dr. med. Silke Schwarz

„Eltern brauchen Verständnis und Unterstützung, damit die Herausforderungen von Erziehung im digitalen Zeitalter sie nicht überwältigen.“

Prof. Dr. Paula Bleckmann

„Medien be-wusst nutzen – und zwar ge-wusst wie!“

Dr. med. Ulrike Gaiser

Der vollständige Text der Leitlinie ist zu finden unter:

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

