GANZ EINFACH

Gut begleitet online

Kinder und Jugendliche sicher durch die digitale Welt führen – Medienerziehung, Jugendschutz und Vertrauen

Ein verständlicher Praxisratgeber



Danilo Sieren

Danilo Sieren

Gut begleitet online

Kinder und Jugendliche sicher durch die digitale Welt führen –
Medienerziehung, Jugendschutz und Vertrauen

Erste Auflage 2026
Redaktionsstand 12. November 2026

Begleiten · Schützen · Vertrauen

Vorwort

Kaum ein Thema sorgt in Familien für so viel Streit wie die Bildschirmzeit. Eltern sorgen sich, dass ihre Kinder zu viel am Handy hängen, auf falsche Inhalte stoßen oder an die falschen Menschen geraten. Kinder und Jugendliche fühlen sich kontrolliert und missverstanden. Und oft wissen beide Seiten nicht genau, was eigentlich gilt: Ab wann darf ein Kind ein eigenes Smartphone haben? Wie stellt man den Jugendschutz ein? Was tut man, wenn in der Klassengruppe etwas schiefläuft?

Dieses Buch will dir helfen, dein Kind durch die digitale Welt zu begleiten, nicht nur sie zu verbieten. Verbote haben ihren Platz, gerade bei kleinen Kindern. Aber je älter Kinder werden, desto wichtiger wird etwas anderes: dass sie wissen, worauf sie achten müssen, und dass sie zu dir kommen, wenn etwas passiert. Technik kann dabei helfen. Vertrauen kann sie nicht ersetzen.

Ich erkläre dir alles so, wie ich es einer Freundin oder einem Freund erklären würde: ohne Panikmache, mit Fakten aus Studien, mit den Empfehlungen anerkannter Fachstellen und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Einstellungen auf den Geräten. Technische Anleitung und pädagogischer Rat stehen nebeneinander, denn das eine funktioniert selten ohne das andere.

Durch das ganze Buch begleitet uns Familie Neumann aus Münster. Katrin ist 41 und Physiotherapeutin, Jens ist 44 und arbeitet als Sachbearbeiter bei einer Versicherung. Ihre Tochter Emma ist 6 und kommt im Sommer 2026 in die Schule. Ihr Sohn Noah wird im Frühjahr 11 und wünscht sich nichts sehnlicher als ein eigenes Smartphone. Ihre ältere Tochter Lina ist 14, geht in die neunte Klasse und gerät im Herbst in einen Streit in ihrer Klassengruppe, der größer wird, als sie wollte. Oma Brigitte aus Telgte passt oft auf die Kinder auf und hat ihre eigenen Vorstellungen davon, was gut für sie ist.

Die Neumanns machen vieles richtig und manches falsch. Sie schreiben Familienregeln, richten Jugendschutz auf allen Geräten ein, streiten über Ausnahmen und lernen, wann Vertrauen mehr bringt als Kontrolle. Ihre Geschichte ist erfunden, aber die Situationen kennen viele Familien.

Jedes Kapitel enthält eine Werkstatt mit einer Übung für die Familie, eine Vertiefung und häufige Fragen. Die Anhänge fassen zusammen, was du immer wieder brauchst: einen Mediennutzungsvertrag zum Ausfüllen, Empfehlungen zur Bildschirmzeit nach Alter, Checklisten für den Jugendschutz auf jedem Gerät, Altersgrenzen von Diensten und Spielen, einen Leitfaden für schwierige Gespräche, einen Notfallplan bei Cybermobbing und eine Liste von Beratungsstellen.

Der Redaktionsstand ist der 12. November 2026. Beim Jugendmedienschutz bewegt sich gerade viel. Die Bundesregierung hat im Oktober 2026 Eckpunkte für ein Mindestalter von 13 Jahren für soziale Netzwerke beschlossen. Die EU-Kommission hat im September 2026 ein Gesetz vorgeschlagen, das Kinderkonten neu regeln soll. Betriebssysteme von Smartphones und Tablets sollen in den nächsten Jahren eine eingebaute Jugendschutzfunktion bekommen. Und ab Januar 2027 soll eine staatliche digitale Brieftasche bereitstehen, mit der man sein Alter nachweisen kann. Wo sich ab 2027 etwas ändert, findest du einen Kasten „Ab 2027“. Anhang H fasst den Stand zusammen.

So arbeitest du mit diesem Buch

Teil I mit den Kapiteln 1 bis 4 legt die Grundlagen: was Kinder online wirklich tun, was Studien über Bildschirmzeit sagen, wie du Vorbild sein kannst und wie Familienregeln entstehen, die alle mittragen. Teil II mit den Kapiteln 5 bis 8 richtet sich an Eltern kleiner Kinder bis etwa neun Jahre: die ersten Geräte, Kindersicherung auf Tablet und Fernseher, gute Kinderangebote und Spielekonsolen.

Teil III mit den Kapiteln 9 bis 14 begleitet das erste Smartphone: den richtigen Zeitpunkt, Gerät und Vertrag, Jugendschutz und Bildschirmzeit, Messenger und Klassengruppen, das Recht am eigenen Bild und die Kosten. Teil IV mit den Kapiteln 15 bis 22 behandelt die Themen von Jugendlichen: soziale Netzwerke, Cybermobbing, gefährliche Kontakte, verstörende Inhalte, Falschmeldungen, Gaming, Selbstdarstellung und KI-Chatbots. Teil V mit den Kapiteln 23 bis 28 zeigt, was im Ernstfall zu tun ist, wo es Hilfe gibt, wie Medienkompetenz wächst, wie Großeltern einbezogen werden und wie Eltern mit 16 loslassen.



Der Aufbau des Buches: fünf Teile und Anhänge

Du musst das Buch nicht von vorn nach hinten lesen. Wenn dein Kind gerade sein erstes Smartphone bekommt, beginne mit Teil III. Wenn etwas passiert ist, schlag Kapitel 23 auf. Die Anleitungen zu Geräten beschreiben die Wege, die zum Redaktionsstand üblich

waren. Menüs und Bezeichnungen ändern sich mit jedem Update. Wenn ein Menüpunkt anders heißt, hilft die Suchfunktion in den Einstellungen meist weiter.

Tipp: Lies schwierige Kapitel zuerst allein und sprich dann mit deinem Kind darüber. So bist du vorbereitet, wenn Fragen kommen, und kannst ruhig reagieren.

Wichtig: Wenn ein Kind akut in Gefahr ist, wende dich sofort an die Polizei unter 110. Wenn ein Kind oder Jugendlicher über Gedanken spricht, sich etwas anzutun, nimm das ernst und hol sofort Hilfe, etwa beim ärztlichen Notdienst unter 116 117 oder im Notfall unter 112. Beratungsstellen findest du in Kapitel 24 und Anhang H.

Inhalt

Vorwort 2
So arbeitest du mit diesem Buch 4
Inhalt 6
1 Was Kinder online wirklich tun 8
2 Bildschirmzeit: was Studien sagen 15
3 Vorbild sein 22
4 Familienregeln und Mediennutzungsvertrag 29
5 Die ersten Geräte und Apps 36
6 Kindersicherung auf Tablet und Fernseher 43
7 Kinderseiten, Kinderapps und Videos 51
8 Spielekonsolen einrichten 58
9 Wann ist der richtige Zeitpunkt? 65
10 Gerät und Vertrag für Kinder 72
11 Jugendschutz und Bildschirmzeit einrichten 80
12 Messenger und Klassengruppen 87
13 Fotos, Videos und das Recht am eigenen Bild 95
14 Kosten im Griff: In-App-Käufe und Abos 102
15 Soziale Netzwerke und Altersgrenzen 108
16 Cybermobbing erkennen und handeln 117
17 Gefährliche Kontakte und Grenzverletzungen 124
18 Pornografie, Gewalt und verstörende Inhalte 131
19 Fake News und Meinungsmache 138
20 Gaming, Lootboxen und Sucht 145
21 Selbstdarstellung und Selbstwert 152

22 KI-Chatbots und Hausaufgaben 159
23 Wenn etwas passiert ist: Gespräch, Beweise, Hilfe 167
24 Schule, Polizei und Beratungsstellen 174
25 Medienkompetenz stärken 181
26 Großeltern und Betreuungspersonen einbeziehen 188
27 Loslassen mit 16 195
28 Gemeinsam digital groß werden 201
Anhang A Mediennutzungsvertrag zum Ausfüllen 208
Anhang B Empfehlungen zur Bildschirmzeit nach Alter 211
Anhang C Checkliste Jugendschutz pro Gerät 214
Anhang D Altersgrenzen von Diensten und Spielen 217
Anhang E Gesprächsleitfaden für schwierige Themen 219
Anhang F Notfallplan bei Cybermobbing 221
Anhang G Begriffe von Cybergrooming bis Sharenting 224
Anhang H Beratungsstellen, Stand und Grenzen 227
Quellen und Rechtsgrundlagen 230
Ausführliches Inhaltsverzeichnis 232
Stichwortverzeichnis 242
Impressum 245

1 Was Kinder online wirklich tun

1.1 Ein Sonntag in Münster

Am ersten Sonntag im Februar 2026 machte Katrin Neumann ein Experiment. Sie schrieb auf, wer in der Familie wann vor welchem Bildschirm saß. Um halb acht schaute Emma auf dem Tablet eine Folge einer Zeichentrickserie, während Jens Brötchen holte. Um neun lag Lina noch im Bett und schrieb mit ihren Freundinnen. Noah spielte ab zehn Uhr an der Konsole, mit einem Headset auf dem Kopf, und lachte mit Stimmen, die Katrin nicht kannte.

Am Abend zählte Katrin zusammen. Emma kam auf knapp zwei Stunden, Noah auf drei, Lina auf über fünf. Und sie selbst? Katrin rechnete ehrlich nach und kam auf drei Stunden am Handy, verteilt über den ganzen Tag. „Wir sind ja auch nicht besser“, sagte Jens, als sie ihm den Zettel zeigte. Katrin nickte. Aber das war nicht ihre eigentliche Sorge. Sie wusste, wie viel ihre Kinder vor dem Bildschirm saßen. Sie wusste nicht, was sie dort taten.

1.2 Was die Zahlen sagen

Fachleute untersuchen seit vielen Jahren, wie Kinder und Jugendliche in Deutschland Medien nutzen. Die bekannteste Untersuchung für Jugendliche ist die JIM-Studie, für jüngere Kinder die KIM-Studie und für Kleinkinder die miniKIM-Studie. Sie werden vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest herausgegeben und befragen regelmäßig mehr als tausend Kinder, Jugendliche oder Eltern.

Nach der JIM-Studie 2025 haben fast alle Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Smartphone. Ihre Bildschirmzeit am Smartphone liegt im Durchschnitt bei knapp vier Stunden täglich. Der wichtigste Dienst ist mit großem Abstand ein Messenger.

Danach folgen soziale Netzwerke und Videoplattformen. Drei Viertel der Jugendlichen nutzen inzwischen KI-Anwendungen für Hausaufgaben oder zum Lernen [K06].

Befund aus der JIM-Studie 2025	**Wert**
Smartphone-Bildschirmzeit pro Tag	knapp 4 Stunden
KI für Hausaufgaben oder Lernen	74 %
KI zur Informationssuche	70 %
im letzten Monat Falschmeldungen begegnet	67 %
wichtigste App	Messenger



Kernzahlen aus der JIM-Studie 2025

> **Wichtig:** Durchschnittswerte sagen wenig über dein Kind. Manche Jugendliche verbringen viel mehr Zeit am Smartphone, andere viel weniger. Und die Zahl der Stunden sagt nichts darüber aus, ob die Zeit gut oder schlecht genutzt wird.

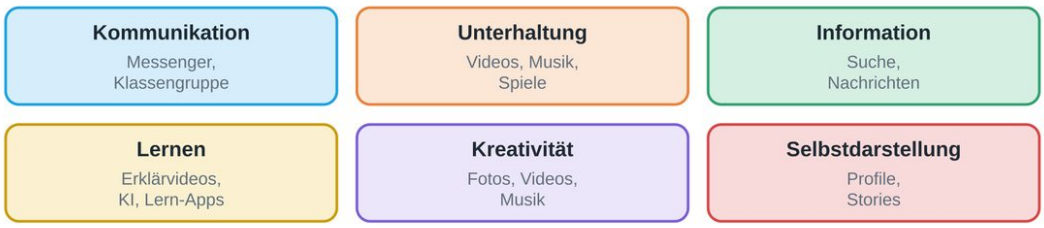
1.3 Was sie wirklich tun

Wenn Erwachsene über Kinder und Medien sprechen, denken sie oft an Spiele und Videos. Tatsächlich ist das Smartphone für Jugendliche vor allem ein Kommunikationsgerät. Sie schreiben mit Freunden, schicken Sprachnachrichten, Fotos und kurze Videos, verabreden sich und klären Streit. Klassengruppen ersetzen das schwarze Brett. Freundschaften werden online gepflegt, manchmal auch beendet.

Daneben stehen Unterhaltung, Information und Kreativität. Jugendliche schauen Videos, hören Musik, spielen, suchen

Informationen für die Schule, lernen Sprachen und Instrumente, schneiden eigene Videos und folgen Menschen, die ihre Hobbys teilen. Und sie stoßen dabei auf Dinge, die nicht für sie gedacht sind: Werbung, Falschmeldungen, Beleidigungen, verstörende Bilder.

Bereich	Beispiele
Kommunikation	Messenger, Sprachnachrichten, Klassengruppe
Unterhaltung	Videos, Serien, Musik, Spiele
Information	Suche, Nachrichten, Erklärvideos
Lernen	Hausaufgaben, Sprach-Apps, KI-Anwendungen
Kreativität	Fotos, Videos, Musik, Zeichnen
Selbstdarstellung	Profile, Stories, Beiträge



Was Kinder und Jugendliche online tun

1.4 Je nach Alter verschieden

Was Kinder online tun, verändert sich stark mit dem Alter. Kleine Kinder bis etwa sechs Jahre schauen vor allem Videos und spielen einfache Spiele, meist auf dem Tablet oder Smartphone der Eltern. Grundschulkinder beginnen, selbst zu suchen, spielen mehr und nutzen erste Lern-Apps. Mit dem Wechsel auf die weiterführende Schule bekommen die meisten ein eigenes Smartphone, und Messenger werden wichtig. Ab etwa 13 Jahren rücken soziale Netzwerke in den Vordergrund.

Bei den Neumanns ließ sich das gut beobachten. Emma wollte Videos sehen, am liebsten immer dieselben. Noah wollte spielen und mit seinen Freunden reden, die längst Smartphones hatten. Lina lebte in ihren Chats und auf einer Videoplattform, auf der sie selbst kurze Tanzvideos hochlud, die nur ihre Freundinnen sehen konnten. Jedes der drei Kinder brauchte etwas anderes.

Alter	typische Nutzung	Hauptgerät
3 bis 5	Videos, einfache Spiele	Tablet der Eltern
6 bis 9	Videos, Spiele, erste Suche	Tablet, Konsole
10 bis 12	Messenger, Spiele, Videos	erstes Smartphone
13 bis 16	soziale Netzwerke, Messenger, Videos	Smartphone



Mediennutzung nach Altersstufen

1.5 Chancen nicht vergessen

Über die Risiken der digitalen Welt wird viel geschrieben. Die Chancen geraten dabei leicht aus dem Blick. Kinder können online lernen, Freundschaften über Entfernungen halten, Hobbys vertiefen, sich ausdrücken und Gleichgesinnte finden. Für Kinder, die in ihrer Umgebung wenig Anschluss haben, etwa wegen einer Krankheit, einer Behinderung oder weil sie sich anders fühlen als andere, kann das besonders wichtig sein.

Noah lernte im Frühjahr 2026 mit Erklärvideos Gitarre spielen. Lina fand online eine Gruppe von Jugendlichen, die wie sie Bücher einer bestimmten Fantasy-Reihe liebten. Emma lernte mit einer Lern-App die Buchstaben, bevor sie in die Schule kam. Katrin

schrieb diese Dinge bewusst auf, um nicht nur auf das Negative zu schauen.

> **Tipp:** Frag dein Kind, was es online gut findet und was es gelernt hat. Kinder, deren Eltern sich für die positiven Seiten interessieren, erzählen eher auch von negativen Erfahrungen.

1.6 Was Eltern oft nicht wissen

Eltern unterschätzen oft, wie früh Kinder auf problematische Inhalte stoßen. Ein großer Teil der Jugendlichen berichtet, online schon einmal beleidigt worden zu sein, verstörende Bilder gesehen oder Kontaktanfragen von Fremden bekommen zu haben. Die meisten erzählen ihren Eltern davon nichts. Die häufigsten Gründe: Sie fürchten, dass das Smartphone weggenommen wird, sie schämen sich, oder sie glauben, die Eltern würden es nicht verstehen.

Für Eltern bedeutet das: Ein Kind, das von nichts erzählt, hat nicht unbedingt nichts erlebt. Wichtiger als jede technische Einstellung ist deshalb, dass dein Kind weiß, dass es mit allem zu dir kommen kann, ohne dass das Gerät sofort verschwindet. Diesen Satz solltest du früh und oft sagen.

Grund, nicht zu erzählen	**was hilft**
Angst, das Smartphone zu verlieren	versprechen, dass Erzählen keine Strafe auslöst
Scham	ruhig bleiben, nicht vorwerfen
Eltern verstehen das nicht	Interesse zeigen, nachfragen
Problem scheint klein	auch kleine Dinge ernst nehmen

1.7 Werkstatt: Euer Medientag

Beobachte einen ganz normalen Tag in deiner Familie, auch deine eigene Nutzung. Schreib auf, wer wann welches Gerät nutzt und wofür. Bewerte nicht, beobachte nur.

Person	Uhrzeit	Gerät	Was genau	Dauer

Sprich am Abend mit deinen Kindern darüber. Frag sie, was sie heute online gemacht haben, was ihnen gefallen hat und was nicht. Zeig ihnen auch deine eigene Liste. Katrin las ihre drei Stunden laut vor. Lina sagte: „Siehst du.“ Es war der Beginn eines Gesprächs, nicht eines Streits.

1.8 Vertiefung: Wie Studien entstehen

Studien zur Mediennutzung beruhen meist auf Befragungen. Kinder, Jugendliche oder Eltern geben an, wie viel Zeit sie mit welchen Geräten verbringen. Solche Angaben sind ungenau, weil Menschen ihre eigene Nutzung schlecht einschätzen. Neuere Studien nutzen deshalb zusätzlich die Bildschirmzeitfunktion der Geräte, die genauere Werte liefert.

Wichtig ist auch, wer befragt wurde. Eine Studie mit 1.200 Jugendlichen aus ganz Deutschland ist aussagekräftiger als eine Umfrage auf einer Internetseite. Und eine Studie, die nur einen Zusammenhang zeigt, etwa zwischen Bildschirmzeit und schlechter Stimmung, beweist noch nicht, was Ursache und was Wirkung ist. Kapitel 2 geht darauf genauer ein.

1.9 Häufige Fragen

Ist mein Kind zu viel online, wenn es vier Stunden am Tag am Smartphone ist?

Das hängt davon ab, was es tut, wie alt es ist und ob anderes zu kurz kommt: Schlaf, Bewegung, Schule, Freunde, Familie. Kapitel 2 zeigt, worauf du achten kannst.

Wo finde ich aktuelle Zahlen?

Die JIM-Studie, die KIM-Studie und die miniKIM-Studie erscheinen regelmäßig und sind kostenlos im Internet verfügbar.

Soll ich heimlich nachsehen, was mein Kind online macht?

Besser nicht. Heimliche Kontrolle zerstört Vertrauen, wenn sie entdeckt wird, und das wird sie meist. Bei kleinen Kindern ist offene Begleitung richtig, bei älteren offene Absprachen. Mehr dazu in den Kapiteln 4 und 11.

2 Bildschirmzeit: was Studien sagen

2.1 Der Artikel aus der Zeitung

Oma Brigitte brachte im Februar einen Zeitungsartikel mit. „Bildschirme machen Kinder dumm“, stand in großen Buchstaben darüber. Sie legte ihn auf den Küchentisch, direkt neben Emmas Tablet. „Das solltet ihr lesen“, sagte sie. Jens las den Artikel, dann suchte er die Studie, auf die er sich berief. Sie hatte etwas anderes gezeigt: einen Zusammenhang zwischen sehr hoher Bildschirmzeit und schlechteren Sprachleistungen bei Kleinkindern, keinen Beweis, dass Bildschirme dumm machen.

Katrin und Jens wollten es genauer wissen. Was sagen Fachleute wirklich? Gibt es Grenzen, an die man sich halten kann? Und warum sagen die einen „Bildschirme sind gefährlich“ und die anderen „es kommt darauf an“? Sie verbrachten zwei Abende mit Empfehlungen von Kinderärzten, Studien und Ratgebern. Am Ende hatten sie keine einfache Antwort, aber eine bessere.

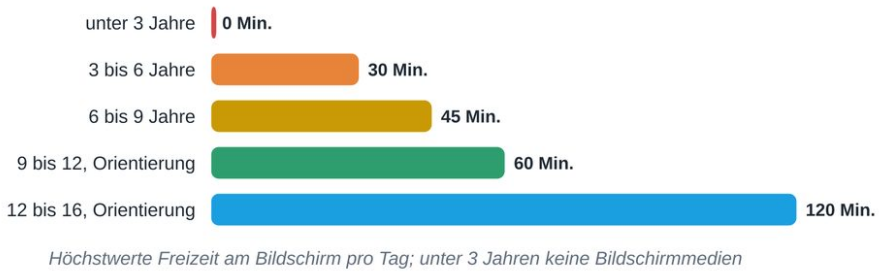
2.2 Die Empfehlungen nach Alter

In Deutschland gibt es eine medizinische Leitlinie zur Vorbeugung eines problematischen Bildschirmmediengebrauchs, an der viele Fachgesellschaften mitgewirkt haben. Ihre Empfehlungen für die Freizeit sind eindeutig: Kinder unter drei Jahren sollten keine Bildschirmmedien nutzen. Kinder zwischen drei und sechs Jahren höchstens 30 Minuten am Tag, am besten nicht täglich, und nie allein. Kinder zwischen sechs und neun Jahren 30 bis 45 Minuten am Tag, ohne Hausaufgaben [K07].

Für ältere Kinder nennt die Leitlinie keine festen Minuten mehr. Viele Beratungsstellen geben als Orientierung für 9- bis 12-Jährige etwa 45 bis 60 Minuten Freizeit am Bildschirm an, für 12- bis 16-

Jährige etwa ein bis zwei Stunden. Wichtiger als die genaue Zahl ist, dass Schlaf, Bewegung und Begegnungen nicht zu kurz kommen und dass die Zeit sinnvoll genutzt wird.

Alter	Empfehlung für die Freizeit
unter 3 Jahre	keine Bildschirmmedien
3 bis 6 Jahre	höchstens 30 Minuten, nicht täglich, begleitet
6 bis 9 Jahre	30 bis 45 Minuten
9 bis 12 Jahre	etwa 45 bis 60 Minuten, Orientierung
12 bis 16 Jahre	etwa 1 bis 2 Stunden, Orientierung



Empfehlungen zur Bildschirmzeit in der Freizeit nach Alter

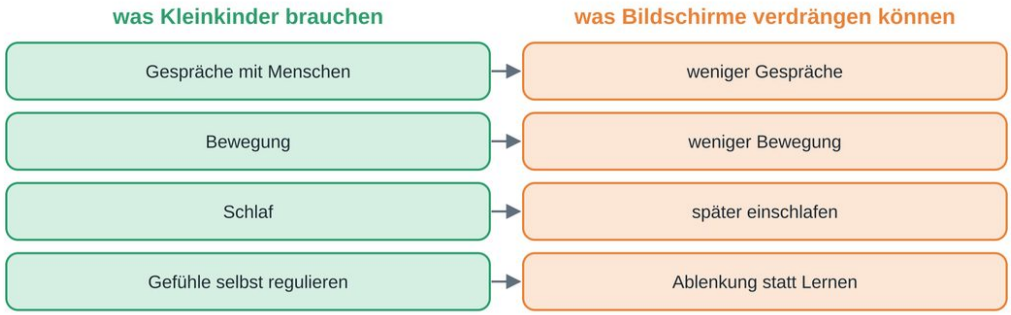
> **Wichtig:** Diese Werte sind Empfehlungen, keine Gesetze. Sie gelten für die Freizeit, nicht für Hausaufgaben, Videotelefonate mit Großeltern oder gemeinsames Schauen eines Films. Anhang B fasst die Empfehlungen zusammen.

2.3 Warum kleine Kinder besonders geschützt werden

Kleine Kinder lernen durch Bewegung, Anfassen, Ausprobieren und vor allem durch Menschen, die mit ihnen sprechen. Ein Bildschirm kann das nicht ersetzen. Studien zeigen, dass Kleinkinder, die viel Zeit vor Bildschirmen verbringen, im Durchschnitt später und weniger sprechen. Ein Grund ist, dass in dieser Zeit weniger mit ihnen gesprochen wird. Das gilt auch, wenn Eltern selbst ständig auf ihr Handy schauen.

Hinzu kommt, dass kleine Kinder ihre Gefühle erst lernen müssen zu regulieren. Wer ein weinendes Kind mit einem Video beruhigt, nimmt ihm eine Gelegenheit, das selbst zu lernen. Fachleute raten deshalb, Bildschirme nicht zur Beruhigung, nicht als Belohnung und nicht als Strafe einzusetzen [K07].

Was Kleinkinder brauchen	**was Bildschirme dabei bewirken können**
Gespräche mit Menschen	weniger Gespräche
Bewegung	weniger Bewegung
Schlaf	später einschlafen
Gefühle selbst regulieren	Ablenkung statt Lernen



Was kleine Kinder brauchen und was Bildschirme verdrängen können

2.4 Zusammenhang ist nicht Ursache

Viele Schlagzeilen über Bildschirmzeit beruhen auf Studien, die einen Zusammenhang finden. Jugendliche mit sehr hoher Bildschirmzeit sind im Durchschnitt häufiger unzufrieden, schlafen schlechter oder haben schlechtere Noten. Daraus folgt aber nicht automatisch, dass die Bildschirmzeit die Ursache ist. Es kann auch umgekehrt sein: Wer unglücklich ist, zieht sich zurück und verbringt mehr Zeit am Handy. Oder ein dritter Grund steckt hinter beidem, etwa Probleme in der Familie.

Die Forschung ist sich in einem Punkt einig: Für die meisten Kinder ist mäßige Nutzung kein Problem. Bei sehr hoher Nutzung steigen

die Risiken. Und bestimmte Inhalte und Funktionen, etwa endlose Feeds, Vergleiche mit anderen und nächtliche Nutzung, sind problematischer als andere. Die Expertenkommission der Bundesregierung empfahl 2026 deshalb, bestimmte Funktionen für Minderjährige standardmäßig abzuschalten [K01].

Studie zeigt	**Missverständnis**	**richtige Lesart**
viel Bildschirm, mehr Unzufriedenheit	Bildschirm macht unglücklich	Zusammenhang, Richtung offen
Smartphone im Schlafzimmer, weniger Schlaf	–	gut belegt, Licht und Nachrichten stören
viel Video bei Kleinkindern, weniger Sprache	–	gut belegt, weniger Gespräche

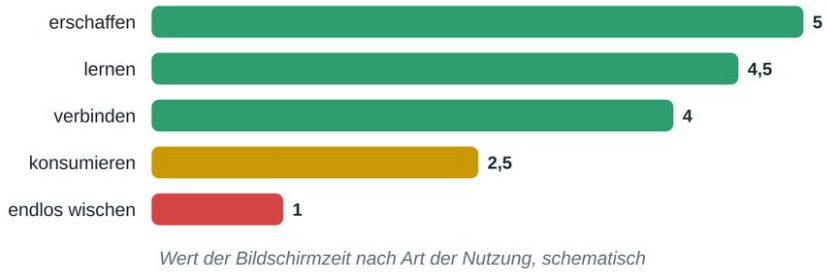
2.5 Qualität statt Minuten

Eine Stunde, in der ein Kind mit seiner Oma videotelefoniert, ist etwas anderes als eine Stunde endloser Kurzvideos. Fachleute unterscheiden deshalb nach der Art der Nutzung. Aktive Nutzung, bei der Kinder etwas erschaffen, lernen oder mit vertrauten Menschen sprechen, gilt als günstiger. Passive Nutzung, bei der sie nur konsumieren, besonders bei Angeboten, die auf möglichst lange Verweildauer ausgelegt sind, als ungünstiger.

Bei den Neumanns führte das zu einer neuen Sicht. Noahs Gitarrenvideos zählten nicht zur Spielzeit. Linas Videotelefonate mit ihrer Freundin, die nach Hamburg gezogen war, auch nicht. Das endlose Durchwischen von Kurzvideos am Abend dagegen schon. Katrin merkte, dass sie mit der Frage „Was machst du da?“ weiter kam als mit „Wie lange noch?“.

Art der Nutzung	**Beispiele**	**Bewertung**
erschaffen	Video schneiden, Musik machen, programmieren	günstig

Art der Nutzung	Beispiele	Bewertung
lernen	Erklärvideos, Lern-Apps	günstig
verbinden	Videotelefonat mit Familie und Freunden	günstig
konsumieren	Serien, Videos	in Maßen in Ordnung
endlos wischen	Kurzvideos, Feeds	ungünstig



Aktive und passive Nutzung

2.6 Warnzeichen

Wann wird Bildschirmnutzung zum Problem? Fachleute achten weniger auf die Minuten als auf Folgen. Warnzeichen sind, wenn ein Kind wegen der Nutzung schlecht schläft, Schule und Hobbys vernachlässigt, sich von Freunden zurückzieht, gereizt oder aggressiv wird, wenn es nicht online sein kann, oder wenn es die Kontrolle über die Zeit verliert und immer mehr braucht. Wenn mehrere dieser Zeichen über Monate auftreten, ist eine Beratung sinnvoll.

Eine echte Mediensucht, etwa eine Computerspielstörung, ist selten, aber ernst. Sie wird von Ärztinnen und Psychotherapeuten diagnostiziert und behandelt. Häufiger ist eine problematische Nutzung, die sich mit Gesprächen, Regeln und Unterstützung ändern lässt. Kapitel 20 geht genauer auf Spiele und Sucht ein.

Tipp: Frag dich nicht nur „Wie lange?“, sondern auch „Was fehlt?“. Wenn dein Kind genug schläft, sich bewegt, Freunde trifft und in der Schule mitkommt, ist die Bildschirmzeit meist kein großes Problem.

2.7 Werkstatt: Euer Zeitcheck

Nutze für eine Woche die Bildschirmzeitfunktion der Geräte in deiner Familie, auch deines eigenen Smartphones. Trag die Werte ein und vergleiche sie mit den Empfehlungen.

Person	Alter	Durchschnitt pro Tag	Empfehlung	meiste Zeit in

Beantworte für jedes Kind zusätzlich die Fragen aus 2.6. Schläft es genug? Bewegt es sich? Trifft es Freunde? Wenn alles stimmt, musst du dir weniger Sorgen machen, als die Zahl vermuten lässt.

2.8 Vertiefung: Schlaf und Bildschirm

Einer der am besten belegten Zusammenhänge betrifft den Schlaf. Bildschirme vor dem Einschlafen verzögern das Einschlafen, weil helles Licht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin bremst und weil spannende Inhalte und Nachrichten wach halten. Smartphones im Schlafzimmer führen dazu, dass Jugendliche nachts aufwachen und nachsehen. Jugendliche brauchen acht bis zehn Stunden Schlaf, viele bekommen deutlich weniger.

Die einfachste Regel mit der größten Wirkung lautet deshalb: Smartphones schlafen nicht im Kinderzimmer. Eine Ladestation im Flur oder in der Küche, an der alle Geräte der Familie über Nacht liegen, auch die der Eltern, hat sich in vielen Familien bewährt. Die