



Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind »ständig online« und in sozialen Netzwerken unterwegs ist?

Mediennutzung gehört zum Alltag dazu – wichtig ist, zu erkennen, wann es zu viel wird und es zu riskantem Konsum kommt.

Digitale Medien können für Jugendliche wichtige Bedürfnisse erfüllen:

Kontakt mit Freund*innen halten, Abenteuer erleben, mit Identitäten experimentieren uvm. Wenn Medien allerdings übermäßig genutzt werden, um Stress und Frust abzubauen, Sorgen zu vergessen und Probleme zu verdrängen und andere Bewältigungsstrategien fehlen, kann es problematisch sein.

Wenn darüber hinaus

- Ihr Kind keine Freund*innen mehr trifft und andere Freizeitaktivitäten vernachlässigt,
 - die Schulleistung abnimmt,
 - andere Aufgaben vernachlässigt werden,
 - ständig über Medienzeiten gestritten wird,
 - die Stimmung immer schlechter wird und Gespräche kaum noch möglich sind,
- ist das begründeter Anlass zur Sorge.

Holen Sie sich fachlichen Rat und Unterstützung!

Hier finden Sie Hilfe, wenn Ihr Kind Probleme im Umgang mit digitalen Medien hat:

Berliner Präventionspraxis „Raus aus der Grauzone“
 Unterstützungsangebot für Eltern/Erziehende und Jugendliche
 Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 44
www.berlin-praeventionspraxis.de

Zentrum für Verhaltenssucht
 Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige zu Verhaltenssuchten
 Wartenburgstraße 8 | 10963 Berlin | Tel.: 030 - 666 33 955
www.verhaltenssucht-berlin.de

Haben Sie Fragen? Wir unterstützen Sie gern!

Die Fachstelle für Suchtprävention hält **Infomaterialien** für Sie bereit. Wir bieten **Elternkurse, -abende und Weiterbildungen für Fachkräfte** an. Und wenn darüber hinaus Hilfe nötig ist, vermitteln wir die passende Unterstützung. Mehr dazu hier: www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medien

7. überarb. Auflage, April 2026 | Bildquellen: depositphotos/turkheim33

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

WERKZEUGE ZU IHRER UNTERSTÜTZUNG

- www.schau-hin.info – **Medienratgeber für die ganze Familie** mit Tipps und Infos für den Alltag mit Fernsehen, Computerspielen, Internet und Handy
- www.klicksafe.de – bietet **umfangreiche Infomaterialien** zu verschiedenen Themen rund um Mediennutzung
- www.mediennutzungsvertrag.de – **Vorlage** zur Erstellung eines **Mediennutzungsvertrags**
- www.internet-abc.de – hier lernen Kinder spielerisch wichtige **Grundlagen zur Nutzung des Internets**
- www.ins-netz-gehen.de – **Infoportal für Mediennutzung** und Medienkompetenz für Jugendliche

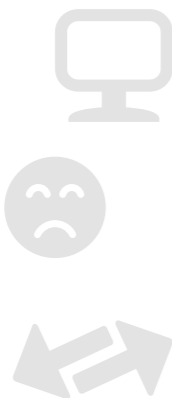
* Mit Eltern meinen wir alle Erziehenden und erziehungsberechtigten Personen.



GEFÖRDERT DURCH:



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
 Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de





1 Sie sind Vorbild für Ihr Kind

Beobachten Sie manchmal an sich selbst, dass Sie aus Langeweile den Fernseher einschalten, unbewusst und ohne Grund Ihre Nachrichten checken oder länger online sind als geplant?

Kinder übernehmen gerne die Verhaltensmuster der Eltern – mit ein paar »gemeinsam gelebten« Regeln helfen Sie Ihrem Kind, einen verantwortungsbewussten Medienumgang zu entwickeln:

- Beobachten Sie auch Ihren eigenen Medienkonsum und vereinbaren Sie medienfreie Zeiten für die ganze Familie, z.B. bei den Mahlzeiten.
- Leben Sie einen sparsamen Umgang mit dem Veröffentlichen von persönlichen Daten vor.
- Respekt vor dem Recht am eigenen Bild: Stellen auch Sie nicht ohne zu fragen Bilder von Ihrem Kind ins Netz.
- Respektieren Sie urheberrechtlich geschützte Werke: Nutzen Sie legale Anbieter, um Inhalte zu downloaden oder zu streamen.

2 Mit Gesprächen im Kontakt bleiben

Eltern haben gute Gründe, warum sie der Medienbegeisterung von Kindern und Jugendlichen mit Skepsis und Vorsicht begegnen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie Interesse daran haben, was Ihr Kind nutzt oder spielt. Dann können Sie Ihr Kind glaubhaft mit Ihrem Rat begleiten und sinnvolle Regeln im Umgang mit den Medien finden. Lassen Sie sich soziale Netzwerke erklären oder durch Profile führen – so können Sie sich einen



Überblick darüber verschaffen, welche Daten Ihr Kind online stellt, ohne dass es sich ausspioniert fühlt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über problematische Inhalte, z.B. Cybermobbing, Gewaltverherrlichung oder Fake-News.

Kinder, die über soziale Kompetenzen verfügen, können sich auch in schwierigen Lebenssituationen behaupten und Konflikte konstruktiv lösen. Die Gefahr, dass sie in die digitale Welt »fliehen«, kann damit verringert werden. Sprechen Sie zuhause über Gefühle und scheuen Sie nicht, Konflikte auszutragen. So zeigen Sie Ihrem Kind, wie es konstruktiv mit Frustration, Wut oder Angst umgehen kann.

Darüber hinaus:

- Fördern Sie Freundschaften und Freizeitaktivitäten, die auch ohne digitale Technik funktionieren.
- Halten Sie es aus, wenn Ihr Kind Langeweile hat und widerstehen Sie der Versuchung, es mit digitalem Konsum zu beschäftigen. Um kreativ zu werden und sich selbst zu beschäftigen, braucht es Zeit!
- Organisieren Sie gemeinsame Spieleabende, mal mit klassischem Brettspiel, mal mit den (Video-)Spielen Ihrer Kinder.
- Experiment »Digital Detox« für die ganze Familie: Versuchen Sie gemeinsam in einem Zeitraum weniger oder gar keine digitalen Medien zu nutzen. Wie geht es Ihnen damit?



3 Den Überblick behalten

Wenn Ihr Kind erstmal mit dem Spielen oder Chatten angefangen hat, wird es altersbedingt Schwierigkeiten haben, sich selbst zeitlich zu begrenzen oder problematische Inhalte kritisch zu bewerten.

Es ist – bis zu einem gewissen Alter – notwendig, dass Eltern den Medienkonsum der Kinder steuern und kontrollieren:

- Viele Programme, Apps, Spiele oder Filme unterliegen einer Altersfreigabe (FSK oder USK), die gemäß Jugendschutzgesetz rechtlich bindend ist. Achten Sie beim Kauf auf diese Angaben und überprüfen Sie die Spiele, Apps etc. Ihres Kindes.
- Abends oder vor dem Schlafen gehen sollten die digitalen Geräte der Kinder nicht im Kinderzimmer aufbewahrt werden.
- Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind an Daten, Fotos etc. ins Netz stellt und besprechen Sie, welche Informationen mit anderen geteilt werden dürfen.
- Richten Sie Kindersicherungen und Altersbeschränkungen an den Geräten ein, die von Ihrem Kind genutzt werden. Hinweise zur technischen Unterstützung finden Sie bei www.medien-kindersicher.de.



4 Stellen Sie klare Regeln auf

- ... über Nutzungszeiten: Bei Familienaktivitäten, während der Hausaufgaben oder beim Essen haben Handy, Tablet oder Konsole nichts verloren.
- Legen Sie Budgets für Spiele oder Apps fest oder nutzen Sie Gutscheinkarten in Höhe von Taschengeldbeträgen.
- Besprechen Sie im Vorfeld gemeinsam die Konsequenzen bei Regelverstößen, sodass diese nicht als willkürlich wahrgenommen werden.



MEDIENNUTZUNGSZEITEN

*Es ist sinnvoll, Mediennutzung zeitlich zu begrenzen. Die Expert*innen von »Schau hin!« z.B. empfehlen folgende Richtwerte für »Bildschirmzeiten«:*

- **0–3 Jahre:** so wenig Bildschirmmedien wie möglich
- **4–5 Jahre:** max. 30 Min./Tag, in Begleitung, nicht unbedingt täglich
- **6–9 Jahre:** max. 60 Min./Tag in der Freizeit

Für Kinder ab 10 Jahren bietet sich statt täglicher Medienzeiten ein Wochenkontingent an:

Als Orientierung dient **1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche**. Dieses kann von Ihrem Kind zunehmend selbstständig eingeteilt werden.

