

# Zentrum für Schulpsychologie

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

## Umgang mit digitalen Medien in der Familie – Empfehlungen und Informationen

**Häufig sind Eltern bei der Medienerziehung ihrer Kinder unsicher. Wie lange lasse ich mein Kind am Handy oder Tablet spielen? Medienzeiten werden schnell zum Streitthema in der Familie. Die Hinführung zu einer gesunden und maßvollen Mediennutzung sollte bereits im Kindesalter erfolgen.**

**Dieses Merkblatt soll einer ersten Orientierung dienen. Im Folgenden finden Sie Empfehlungen und Hinweise zu weiteren Informationen sowie zu relevanten Beratungsstellen. Bei allen Empfehlungen und weiterführenden Informationen erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit.**

### Empfehlungen

**Seien Sie ein Vorbild:** Reflektieren Sie Ihre eigene Nutzung von digitalen Medien und leben Sie das erwünschte Verhalten vor. Kinder und Jugendliche lernen zu Hause eine gesunde und maßvolle Mediennutzung.

**Treffen Sie feste Vereinbarungen:** Um täglichen Stress und Auseinandersetzungen zu vermeiden, ist es notwendig, mit dem Kind oder Jugendlichen konkrete Absprachen zu treffen, zum Beispiel zum Umgang mit dem Smartphone: Nicht am Esstisch, bei den Hausaufgaben, im Unterricht oder im Bett. Sinnvoll könnte beispielsweise auch die Vereinbarung sein, das Smartphone zur Schlafenszeit in einer „Handy-Garage“ in einem anderen Raum zu „parken“.

Auch für die Dauer der Mediennutzung (Bildschirmzeit) im häuslichen Umfeld sollten verbindliche Absprachen getroffen werden. Diese sollten sich am Alter der Kinder orientieren. Mögliche Zeitvorgaben

für die Mediennutzung – außerhalb der Schule oder für Hausaufgaben – können sein:

Bis 5 Jahre	bis zu einer halben Stunde am Tag
6 bis 9 Jahre	bis zu einer Stunde am Tag
Ab 10 Jahre	eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Quelle: [www.schau-hin.info/grundlagen/  
medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren](http://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren)

Bezüglich der abgestimmten Nutzungszeiten kann es hilfreich sein, Kinder und Jugendliche rechtzeitig vor Ende der Medienzeit an dieses zu erinnern, zum Beispiel zehn Minuten vorher.

Gerade zu Beginn können solche Vereinbarungen zu Konflikten führen. Sie als Eltern sollten jedoch notwendige Grenzen setzen, Ihrem Kind diese erklären und auf die konsequente Einhaltung der Vereinbarungen achten.

Kann Ihr Kind aufgrund von Krankheit nicht in die Schule gehen, ist zu Hause ein vorsichtiger Umgang mit digitalen Medien sinnvoll. Vermeiden Sie Vorteile durch den ausfallenden Schulbesuch!

**Achten Sie nicht nur auf die Zeit, sondern schauen Sie bei den Inhalten genau hin:** Der soziale Druck, bestimmte Sendungen zu schauen oder Spiele zu spielen, um auf dem Schulhof mitreden zu können, wächst bei Kindern und Jugendlichen. Entsprechend müssen Sie als Eltern abwägen, was Sie Ihrem Kind erlauben und was nicht.

Dabei kann es hilfreich sein, sich ein eigenes Bild von den Filmen oder Spielen zu machen.

Zeigen Sie Interesse an der digitalen Welt, die Ihr Kind fasziniert, um die Begeisterung Ihres Kindes besser verstehen zu können. Spielen Sie das Lieblingsspiel Ihres Kindes mal gemeinsam oder schauen Sie Ihrem Kind mal interessiert über die Schulter.

**bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind:** Reflektieren Sie regelmäßig mit Ihrem Kind, wie lange es Medien genutzt hat, was es am Smartphone oder am Laptop getan hat und sprechen Sie über die Inhalte der Spiele und Filme. Nur so können Sie Ihr Kind in der digitalen Welt begleiten und erziehen. Achten Sie auf altersentsprechende Filme und Apps.

**Schaffen Sie Sicherheiten:** Systemeinstellungen, Apps und Jugendschutzprogramme helfen dabei (Infos finden Sie zum Beispiel unter [klicksafe.de/jugendschutzfilter](http://klicksafe.de/jugendschutzfilter)). Bleiben Sie trotz technischer Vorkehrungen jedoch aufmerksam und setzen Sie den Fokus auf die Medienerziehung.

**Wahren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes:** Mit zunehmendem Alter werden die Freiräume der Kinder und Jugendlichen meist größer, zudem nimmt die Bedeutung der Privatsphäre zu. Daher sollten Eltern nicht heimlich das Surfverhalten oder die Chatverläufe kontrollieren. Fragen Sie besser nach und lassen Sie sich zeigen, womit sich Ihr Kind beschäftigt.

**Bieten Sie Alternativen zu PC, Smartphone & Co.:** Regen Sie gemeinsame Ausflüge oder neue Hobbys an. Körperliche Aktivitäten sollten im Gleichklang mit der Mediennutzung stehen – ohne Sport und Bewegungsspiel kein Zocken.

**Suchen Sie sich Unterstützung:** Wenn das Thema Mediennutzung im familiären Alltag zunehmend zu Konflikten führt, suchen Sie sich Unterstützung. Dies ist ebenso ratsam, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind so viel Zeit mit digitalen Medien verbringt, dass es seine Interessen, Hobbys, Freunde und schulischen Pflichten über einen längeren Zeitraum vernachlässigt.

## Hilfreiche Internetseiten

**Klicksafe** Informationen zu Onlinesucht, PC- Spiele, Social Media u.v.m. sowie Broschüren und Ratgeber für Eltern, Flyer für Kinder und Jugendliche, z.B. zu WhatsApp und Instagram  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

**SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht** Viele praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und -erziehung (z.B. Hinweise zu Verhaltensregeln und Sicherheitseinstellungen)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

**Internet ABC** Spielerisches und sicheres Angebot für den Einstieg ins Internet für Kinder und Eltern  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

**Mediennutzungsvertrag in der Familie** Vorlagen für Eltern-Kind-Verträge zur Mediennutzung  
[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

**Handysektor** Ratgeber zur Handynutzung  
[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

**Spieleratgeber NRW** Ratgeber zu Computer-, Konsolenspielen und Apps, Anregungen zur Medien-erziehung  
[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

**App geprüft** Bewertung von Apps hinsichtlich Kinder-, Daten- und Verbraucherschutzrisiken  
[www.app-geprüft.net](http://www.app-geprüft.net)

**Jugend support** Rat und Hilfe für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche bei Stress im Netz  
[www.jugend.support](http://www.jugend.support)

**Jugendschutz.net** Chat-Atlas mit Bewertungen, Tipps und Regeln zur sicheren Nutzung von Chat, Instant Messengern und Social Networks  
[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)  
[www.chatten-ohne-risiko.net](http://www.chatten-ohne-risiko.net)

# Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

## Online- und Telefonberatung

**JUUUPOINT** Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Problemen im Netz  
[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

**Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer** Telefon- und Online-Beratung, Mo. – Sa.: 14 – 20 Uhr; samstags mit Berater\*innen im Alter von 16 bis 21 Jahren  
**Telefon-Hotline 116 111 und 0800 111 0 333**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elterntelefon: Nummer gegen Kummer** unter anderem Beratung bei Web-Sorgen, Mo.–Fr.: 9-17 Uhr, Di. + Do.: zusätzlich bis 19 Uhr  
**Telefon-Hotline 0800 111 0 550**

**ZEBRA**  
Onlineplattform der *Landesanstalt für Medien NRW* für Fragen von Jugendlichen und Eltern zur Medien-nutzung und zum digitalen Alltag.  
[www.fragzebra.de](http://www.fragzebra.de)

## Beratungsstellen in Düsseldorf

**Jugendmedienschutz & Medienprävention – AWO Familienglobus gGmbH**  
Beratungsangebot für Eltern und Kinder in medienbezogenen Situationen.  
Westfalenstraße 38a, 40472 Düsseldorf  
Telefon 0172-7903409  
[svenja.foerster@awo-duesseldorf.de](mailto:svenja.foerster@awo-duesseldorf.de)

**Jugendberatung – AWO Familienglobus gGmbH**  
Beratungsangebot für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Angehörige unter anderem zu Fragen der Mediennutzung. Anonyme Onlineberatung verfügbar.  
Oberbilker Allee 287, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211-600 25 222  
[www.jub.awo-duesseldorf.de](http://www.jub.awo-duesseldorf.de)



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Schule und Bildung

**Die Jugendberatung – Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Düsseldorf e.V.**  
Beratungsangebot und Therapie bei übermäßigem Medienkonsum für Jugendliche und junge Erwachsene von 13 bis 27 Jahren.  
Ulmenstraße 75, 40476 Düsseldorf  
Telefon 0211-4696 200  
[jugendberatung@skfm-duesseldorf.de](mailto:jugendberatung@skfm-duesseldorf.de)  
[www.die-jugendberatung.de](http://www.die-jugendberatung.de)

**ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e.V. – Mädchentreff Leyla**  
Beratungsangebot für Mädchen von 10 bis 27 Jahre und Eltern zu Cybergewalt gegen und unter Mädchen und jungen Frauen zu Share-Gewalt, Cybermobbing, Cybergrooming, Medien und Erziehung.  
Corneliusstr. 59, 40215 Düsseldorf  
Telefon 0211-157 95 90  
[maedchentreff@promaedchen.de](mailto:maedchentreff@promaedchen.de)  
[www.promaedchen.de/leyla/angebot.php](http://www.promaedchen.de/leyla/angebot.php)

**Düsseldorfer Jugendportal youpod.de** Informationsangebot für Jugendliche/ junge Erwachsene von 14 bis 21 Jahren in multimedialen Lokalnachrichten, im Jugend-Terminkalender, über Jugend-Orte, in der Jugend-Map, Workshops vor Ort.  
Goethestraße 83, 40237 Düsseldorf  
Telefon 0211-97537730  
[jennifer.toepperwein@jugendring-duesseldorf.de](mailto:jennifer.toepperwein@jugendring-duesseldorf.de)  
[info@yopod.de](mailto:info@yopod.de)  
[www.yopod.de](http://www.yopod.de)

**Medienzentrum Düsseldorf im LVR-Zentrum für Medien und Bildung**  
Das Media- und GamesLab bietet Unterstützung zum Thema: Leben & Lernen mit Medien für Kinder, Jugendliche und Eltern.  
Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211-274040  
[dirk.poerschke@lvr.de](mailto:dirk.poerschke@lvr.de)  
[www.medien-und-bildung.lvr.de](http://www.medien-und-bildung.lvr.de)

## Kontakt:

Telefon 0211 89-95340  
[schulpsychologie@duesseldorf.de](mailto:schulpsychologie@duesseldorf.de)  
[www.duesseldorf.de/schulpsychologie](http://www.duesseldorf.de/schulpsychologie)