

Umgang mit Medien

Liebe Eltern,

mit dem Übertritt an die weiterführende Schule bekommen viele Kinder ihr erstes eigenes Smartphone. Damit eröffnet sich für sie eine spannende neue Welt voller Chancen, aber auch mit neuen Herausforderungen.

In diesem Elternbrief haben wir Ihnen einige Informationen und Anregungen zur Medienerziehung zusammengestellt. Uns ist wichtig, dass wir zusammen mit Ihnen Wege finden, wie Ihre Kinder die Möglichkeiten moderner Medien sicher und bereichernd erleben können.

Allgemeine Tipps zur Medienerziehung¹

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, altersgerechte Onlineerfahrungen zu sammeln.
- Richten Sie den Internetzugang Ihres Kindes alters- und erfahrungsgemäß ein.
- Bleiben Sie im Gespräch und vereinbaren Sie klare Regeln.
- Surfen Sie auch mal gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Prüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über Onlineaktivitäten und -freundschaften aus.
- Sprechen Sie altersgerecht über problematische Inhalte und Umgangsformen im Internet.
- Informieren Sie sich über exzessive Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit und seien Sie wachsam.

Für weitere Informationen sowie Linktipps zu Infoseiten klicken Sie sich bitte hier durch:

<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung>

Regeln für die Mediennutzung

Finden Sie frühzeitig gemeinsam klare Regeln, die für alle Familienmitglieder gelten. Diese eindeutigen Vereinbarungen stärken die Eltern-Kind-Beziehung und das gegenseitige Vertrauen: um Streit oder Diskussionen über die Smartphone-, Computer-, Fernseh- oder Internetnutzung in Familien zu vermeiden, können diese schriftlich festgehalten werden (zum Beispiel in einem Mediennutzungsvertrag²). Bei jüngeren Kindern bis 12/13 Jahre können Mediengutscheine³ hilfreich sein. Sie machen Zeitvereinbarungen anschaulich und fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit Tablet, Smartphone und Co.

Konkrete Beispiele fester Regeln:

- Keine Mediennutzung während gemeinsamer Essenszeiten
- Kein Smartphone während der Hausaufgaben
- Abschaltung des WLANs ab einer gewissen Uhrzeit
- Mindestens einmal am Tag Bewegung an der frischen Luft
- Bewusste Digital-Detox-Zeiten (zum Beispiel bei Familienausflügen)

Vereinbaren Sie auch Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln.

Weitere Tipps und Themenbereiche, für die sich Regeln anbieten, finden Sie hier:

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/goldene-regeln-fuer-kinder-von-7-10-smartphone-tablet>

¹ <https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung>

² [Mediennutzungsvertrag](#)

³ [Mediengutscheine](#)

Empfohlene Nutzungszeiten⁴

Bei folgenden Zeitangaben handelt es sich – abhängig von Alter, Entwicklungsstand und Interessen – um Richtwerte. Wichtiger als die exakte Einhaltung von Minutenangaben ist ein möglichst ausgewogener Tagesablauf mit eingebauten Bewegungspausen und frischer Luft.

Bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren ist eine freie Bildschirmzeit von etwa 1 bis 2 Stunden pro Tag sinnvoll – möglichst nicht später als bis 21 Uhr. Klar vereinbarte Nutzungszeiten helfen dabei, Überbeanspruchung und exzessive Online-Nutzung zu vermeiden. Die Bildschirmzeiten richten sich hier nach Sinn und Zweck, Interessen und familiären Gegebenheiten. Checken Sie regelmäßig, ob neben der Mediennutzung noch ausreichend Zeit für Schule, Hausaufgaben und andere Hobbies bleibt.

Filter- und Jugendschutzprogramme

Die Einrichtung von Schutzsoftware insbesondere bei Smartphones und Tablets ist unbedingt zu empfehlen. Kein Filter und keine Einstellung bietet jedoch vollständige Sicherheit vor problematischen Inhalten. Technische Maßnahmen können daher die Medienerziehung nicht ersetzen, aber unterstützen. Wichtig ist, dass zwischen Eltern und Kindern eine Vertrauensbasis herrscht. Eine mögliche Angst vor einem Internet- oder Handyverbot kann nämlich im schlimmsten Fall dazu führen, dass Kinder versuchen, ihre Internetprobleme allein zu lösen.

Zum Thema Filter- und Jugendschutz können Sie sich unter folgenden Links informieren:

[Kindersicherung im Internet - was leisten Schutzprogramme?](#)

Gesetzesvorschriften⁵

Bitte besprechen Sie mit Ihren Kindern dringend die Gesetzesvorschriften. Verboten ist laut Strafgesetzbuch unter anderem:

- die Herstellung und Verbreitung von Gewaltdarstellungen (§ 131 StGB),
- das Anbieten, Überlassen oder Zugänglichmachen von Pornografie an Personen unter 18 Jahren (§§ 184, 184b, 184c StGB),
- das Vorführen oder sonstige Zugänglichmachen von Pornografie an Orten, zu denen Personen unter 18 Jahren Zugang haben (§§ 184, 184b, 184c StGB),
- verschiedene Körperverletzungsdelikte (§§ 223 ff. StGB),
- Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung (§§ 176 ff. StGB)
- Nötigung (§ 240 StGB),
- Bedrohung (§ 241 StGB),
- Beleidigung (§§ 185, 186, 187 StGB),
- Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs und von Persönlichkeitsrechten durch Bildaufnahmen (§ 201a StGB, z. B. in Umkleieräumen),
- Verstoß gegen das Recht am eigenen Bild (§§ 22, 23 KUG – Kunsturhebergesetz),
- unterlassene Hilfeleistung (§ 323c StGB).

Auch diejenigen machen sich strafbar, die zwar die strafbaren Aufnahmen nicht selbst gemacht, aber zu solchen Taten angestiftet haben, Beihilfe zur Begehung leisteten oder solche Aufnahmen an andere weitergegeben haben.

⁴ [Bildschirmzeit: Kinder von 12-16 Jahren](#)

⁵ Screenshot aus dem Programm PiT – Umgang mit digitalen Medien

Cybermobbing

Cybermobbing ist ein Phänomen, welches wir leider gehäuft beobachten. Man versteht darunter das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mithilfe von Internet- und Mobiltelefondiensten über einen längeren Zeitraum hinweg. Cybermobbing (oder Cyberbullying) unterscheidet sich von offline-Mobbing insbesondere in Sachen Reichweite, Anonymität, Verbreitungsdauer und in der Betroffenheit des Opfers, das sich nicht mehr zeitweise in einen geschützten Raum zurückziehen kann. Viele Mobbingfälle bleiben den Lehrkräften und auch Eltern so zunächst verborgen. Sollten Sie Beobachtungen machen, Veränderungen bei Ihrem Kind feststellen oder vertraut sich Ihr Kind Ihnen an, wenden Sie sich bitte an die Schule oder die Polizei.

Aufklärungsmaterial und Tipps zum Umgang mit Cybermobbing finden Sie hier:

[Cybermobbing - was tun? Hilfe und Tipps von klicksafe](#)

Cybergrooming

Als Cybergrooming bezeichnet man die Kontaktaufnahme durch Erwachsene mit sexuellen Absichten. Dazu gehören beispielsweise die Aufforderung Kinder und Jugendlicher zu Verabredungen, das Versprechen einer Gegenleistung für ein (Nackt-)Video oder Foto oder das ungefragte Zusenden von Nacktbildern. Eine aktuelle Studie der Landesanstalt für Medien NRW⁶ offenbart alarmierende Zahlen: etwa 24 % der Minderjährigen haben mindestens einmal Erfahrungen mit einer Form von Cybergrooming gemacht (z. B. Verabredungen, Aufforderungen zu Bildern/Videos etc.). Kanäle dieser sexualisierten Ansprache sind unter anderem Instagram, WhatsApp, Tiktok, Snapchat sowie Online-Games wie FIFA oder Minecraft. Besprechen Sie das Thema offen und proaktiv mit Ihrem Kind, bleiben Sie im Austausch und wenden Sie sich im Verdachtsfall an die Polizei.

Weitere Informationen zum Thema Cybergrooming finden Sie hier:

[Cybergrooming - Hilfe bei sexueller Belästigung von Kindern \(klicksafe.de\)](#)

Für Praxistipps, wie Sie Ihr Kind schützen können, empfehlen wir:

[praxisInfo_cybergrooming.pdf \(jugendschutz.net\)](#)

Problematisches Medienverhalten und Mediensucht

Bitte beachten Sie dazu unsere Elterninformation zum Thema Mediensucht auf der Homepage unter <https://www.lwg-smue.de/index.php/beratung/schulpsychologin> oder den neuen Flyer von klicksafe „Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern“ unter [klicksafe Digitale Abhaengigkeit 07 WEB.pdf](#)

⁶https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/NeueWebsite_0120/Medienorientierung/Cybergrooming/211216_Cybergrooming-Zahlen_Praesentation_LFMNRW.pdf und [LFM_Cybergrooming_Studie_2025_11.indd](#)



Weitere Linktipps

- Zahlen zur Computer- und Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen sowie Links zu Angeboten der BZgA zur Prävention der exzessiven Mediennutzung: [Neue BZgA-Studiendaten zur Computerspiel- und Internetnutzung - Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen](#)
- Aufklärungsfilm zum Thema Mediensucht der Bundesregierung: [„Tobias Krell erklärt Mediensucht“ - Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen \(bundesdrogenbeauftragter.de\)](#)
- Lernmodule für Kinder zum sicheren Umgang mit dem Netz: [Startseite des Internet-ABC | Internet-ABC](#)
- Materialien aller Art zum Download (Zielgruppe Eltern eingeben): [Bestellbare Materialien - klicksafe.de](#)