

# 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 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:

**0 bis 3 Jahre:** keine Bildschirmmedien  
**3 bis 6 Jahre:** bis zu 30 Minuten am Tag  
**6 bis 10 Jahre:** bis 60 Minuten am Tag  
**ab 10 Jahre:** eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Quelle: [www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/](http://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/)

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](https://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, beispielsweise in einer Erziehungsberatungsstelle. 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. Wenn die Mediennutzung Ihres Kindes extreme Ausmaße annimmt und es diese trotz negativer Konsequenzen nicht reduzieren kann, kann eine therapeutische Unterstützung durch Psychotherapeut\*innen notwendig sein.

## Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

### Beratungsstellen in Düsseldorf

#### **Jugend- und Elternberatungsstelle**

Willi-Becker-Allee 10, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 89-95361

[www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/jeb-duesseldorf](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/jeb-duesseldorf)

Eine Übersicht über die Düsseldorfer Erziehungs- und Familienberatungsstellen in unterschiedlicher Trägerschaft finden Sie unter [www.duesseldorf.de/djeb](http://www.duesseldorf.de/djeb)

#### **Jugendmedienschutz & Medienprävention – AWO Familienglobus gGmbH**

Beratungsangebot für Eltern und Kinder in medienbezogenen Situationen  
Schloßallee 12c, 40229 Düsseldorf  
Telefon 0172 7903409

[svenja.foerster@awo-duesseldorf.de](mailto:svenja.foerster@awo-duesseldorf.de)

[www.awo-duesseldorf.de/familien/jugendmedienschutz-medienpraevention/](http://www.awo-duesseldorf.de/familien/jugendmedienschutz-medienpraevention/)

#### **Jugendberatung – AWO Familienglobus gGmbH**

Beratungsangebot für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Angehörige unter anderem zu Fragen der Mediennutzung. Anonyme Onlineberatung möglich.  
Oberbilker Allee 287, 40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 60025222

[www.jub.awo-duesseldorf.de](http://www.jub.awo-duesseldorf.de)

#### **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 4696200

[kontakt@die-jugendberatung.de](mailto:kontakt@die-jugendberatung.de)

[www.die-jugendberatung.de](http://www.die-jugendberatung.de)

#### **ProMädchen Düsseldorf e.V.**

Beratungsangebot für Mädchen von 11 bis 27 Jahren und Eltern zu Cybergewalt gegen und unter Mädchen und jungen Frauen: zu Share-Gewalt, Cybermobbing, Cybergrooming, Medien und Erziehung

Corneliusstraße 59, 40215 Düsseldorf

Telefon 0211 487675

[beratung@promaedchen.de](mailto:beratung@promaedchen.de)

[www.promaedchen.de/](http://www.promaedchen.de/)

#### **Düsseldorfer Jugendportal youpod.de**

Informationsangebot für Jugendliche/ junge Erwachsene von 14 bis 21 Jahren

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)

#### **CROSSPOINT – Die Düsseldorfer Suchtprävention**

Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre sowie deren Eltern bei zu hohem Medienkonsum

Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211 3013880

[info@crosspoint-duesseldorf.de](mailto:info@crosspoint-duesseldorf.de)

[www.crosspoint-duesseldorf.de/kategorien/kinder-jugendliche-erwachsene/beratung](http://www.crosspoint-duesseldorf.de/kategorien/kinder-jugendliche-erwachsene/beratung)

## 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  
**Telefon-Hotline 116111 und 0800 1110333**  
[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 1110 550**

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

## Hilfreiche Internetseiten

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

**Klicksafe** Informationen zu Onlinesucht, PC-Spielen, Social Media und vielem mehr sowie Broschüren und Ratgeber für Eltern, Flyer für Kinder und Jugendliche, zum Beispiel 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 (zum Beispiel Hinweise zu Verhaltensregeln und Sicherheitseinstellungen)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

**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 Medienerziehung  
[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

**Medien kindersicher** Information zu technischen Schutzlösungen für Geräte, Dienste und Apps von Kindern  
[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

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

**Eltern und Medien** – Landesanstalt für Medien NRW Elternabende zu Medienerziehung sowie weiterführende Hinweise  
[www.elternundmedien.de](http://www.elternundmedien.de)



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Schule und Bildung

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf ·  
Der Oberbürgermeister · Amt für Schule und Bildung ·  
Verantwortlich Dagmar Wandt · 1/25

## Kontakt:

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