

HABEN SIE NOCH FRAGEN ZU MEDIEN...

Möchten Sie Ihrem Kind helfen, sicher mit Medien, Internet und Computer umzugehen?

Mediencoach bietet für Familien kostenlose Lernangebote zum Mitmachen in verschiedenen Sprachen. Diese können Sie einfach und spielerisch in Ihren Alltag einbauen.
Mehr Informationen gibt es unter: www.mediencoach.info

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

Wenn

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

Hier finden Sie Hilfe, wenn Ihr Kind Probleme im Umgang mit den Medien Internet und Computer hat:

Familien- und Erziehungsberatungsstellen helfen Eltern, Kindern und Jugendlichen bei Fragen und Problemen – auch zum Thema Medien. Mehr Informationen gibt es unter:
www.hamburg.de/familienwegweiser



RAT UND HILFE



jugend.drogen.beratung.kö – Suchtberatung für Kinder, Jugendliche und Angehörige
Hoheluftchaussee 18 | 20253 Hamburg | Tel.: 040-428 11 26 66
E-Mail: koe@soziales.hamburg.de | www.hamburg.de/koe

KODROBS Süderelbe – Wilhelmsburg
Weimarer Straße 83/85 | 21107 Hamburg-Mitte | Tel.: 040-75 16 20
E-Mail: wilhelmsburg@kodrobs.de | www.jhj-hamburg.de/angebote/beratungsstellen

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf – Drogen- und Alkoholambulanz (Gebäude W26)
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg | Tel.: 040-7410 542 17
E-Mail: drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de

Haben Sie Fragen? Wir unterstützen Sie gern!

SUCHT.HAMBURG hält **Informationsmaterialien und Ratgeber** für Sie bereit. Wir bieten **Elternabende** an und führen **Workshops** durch. Und wenn darüber hinaus Hilfe nötig ist, vermitteln wir die passende Unterstützung.

SUCHT.HAMBURG gGmbH

Information. Prävention. Hilfe. Netzwerk.

Baumeisterstraße 2
20099 Hamburg
Tel.: 040-284 99 18-0
service@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

Mit Unterstützung von
SUCHT HAMBURG | Sozialbehörde
Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert.



ELTERN-INFO

Überarbeit. Auflage, Juni 2025 | Bildquellen: depositphotos/luritedeet33

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE



LIEBE ELTERN, SIE SIND GEFRAGT!

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit Smartphone und Tablet auf. »Kinderleicht« eignen sie sich die Nutzung der Technik an und erleben die Entwicklungen des digitalen Zeitalters von klein auf. Für den Umgang mit digitalen Medien bedarf es allerdings Fähigkeiten, die Kindern nicht automatisch in die Wiege gelegt sind. An dieser Stelle sind Sie als Eltern gefragt, Ihre Kinder zu begleiten und einen kompetenten und verantwortungsbewussten Umgang mit Smartphone, Computer und Spielkonsole zu fördern.

WERKZEUGE ZU IHRER UNTERSTÜTZUNG

- www.schau-hin.info – hier finden Sie **Software-Empfehlungen**, die unkontrolliertes Surfen im Internet verhindern und Inhalte altersgerecht filtern
- www.klicksafe.de bietet **umfangreiche Informationsmaterialien** sowie eine Vorlage zum Festhalten von Vereinbarungen – den **Mediennutzungsvertrag**
- www.schau-hin.info/service/materialien bietet Ihnen u. a. **Medienbriefe mit Infos für Eltern** auf deutsch, türkisch und arabisch für Kinder von 3–13 Jahren
- www.internet-abc.de – hier lernen Kinder spielerisch wichtige **Grundlagen zur Nutzung des Internets**



EMPFEHLUNGEN FÜR KOMPETENTE MEDIENNUTZUNG



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*innen, 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 »reale« Freundschaften und Freizeitaktivitäten, die keiner digitalen Technik bedürfen.
- 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 gemeinsam Spieleabende, mal mit klassischem Brettspiel, mal mit den (Video-)Spielen Ihrer Kinder.
- Vielleicht macht Ihnen auch Geocaching Spaß: eine Art Schnitzeljagd, die mit Hilfe eines internetfähigen mobilen GPS-Gerätes (z.B. einem Smartphone) durchgeführt werden kann.



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 §11 ff. Jugendschutzgesetz rechtlich bindend ist. Achten Sie beim Kauf auf diese Angaben und überprüfen Sie die Spiele, Apps etc. Ihres Kindes.
- Stellen Sie den Computer Ihres jungen Kindes in einem gemeinsam genutzten Bereich der Wohnung auf, um so beaufsichtigen zu können, was es tut.
- 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 vorne in diesem Flyer.



4 Stellen Sie klare Regeln auf

- ... über Nutzungszeiten: Bei Familienaktivitäten, während der Hausaufgaben oder beim Essen haben Handy, Tablet oder PC 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«:



- **Bis 5 Jahre:** max. 30 Min./Tag
- **6–9 Jahre:** max. 60 Min./Tag in der Freizeit

Insbesondere kleine Kinder sollten nicht ohne die Eltern Fernsehen oder am Computer spielen.



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.