



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Online sein mit Maß und Spaß

INFORMATIONEN FÜR ELTERN: JUGENDLICHE UND  
DIGITALE MEDIEN.

Eine Broschüre in einfacher Sprache



## LIEBE ELTERN,

das Internet hat die Welt verändert. Sehr viele Menschen nutzen es regelmäßig. Es ist ein ständiger und wichtiger Begleiter im Alltag geworden. Besonders Jugendliche benutzen ihr Smartphone oder ihren Computer sehr viel. Das ist normal und meistens in Ordnung. Aber manchmal wird es zu viel. Das kann Probleme geben: Das größte Problem ist eine Suchterkrankung.

In diesem Heft richtet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an Eltern. Sie schreibt über Jugendliche und digitale Medien. Digitale Medien sind zum Beispiel das Internet oder Videospiele wie Computerspiele. Auf Seite 5 können Sie mehr über digitale Medien erfahren.

- Sie können lesen, warum digitale Medien so wichtig für Jugendliche sind.
- Sie bekommen Tipps, wie Sie mit Ihrem Kind über digitale Medien reden können.
- Sie erfahren, wie Sie und Ihr Kind digitale Medien benutzen können, ohne dass es zur Sucht wird.
- Sie können testen, ob Ihr Kind vielleicht die digitalen Medien zu viel nutzt.
- Sie finden auch Hilfsangebote. Alle Hilfsangebote sind kostenlos.

Dieses Heft ist in einfacher Sprache geschrieben. Es fasst die wichtigsten Infos zusammen. So können Sie sich schnell und einfach informieren und mit Ihren Kindern darüber sprechen.

# INHALT

5	1	DARUM IST DAS INTERNET WICHTIG
7	2	DAS MACHEN JUGENDLICHE IM INTERNET
	2.1	SO FUNKTIONIEREN SPIELE
	2.2	DAS SIND SOZIALE NETZWERKE
	2.3	SO FUNKTIONIEREN VIDEOPORTALE
15	3	SO KÖNNEN SIE MIT IHREM KIND ÜBER DIGITALE MEDIEN REDEN
18	4	TIPPS FÜR DIE MEDIENNUTZUNG
22	5	DAS SIND RISIKOFAKTOREN FÜR EINE SUCHT
24	6	ANTWORTEN ZUM FRAGEBOGEN
26	7	HILFSANGEBOTE
	7.1	BERATUNGSANGEBOTE DER BZGA
30	8	IMPRESSUM
	8.1	BILDVERZEICHNIS





# 1 DARUM IST DAS INTERNET WICHTIG

---

Das Internet wird von den Menschen immer mehr genutzt. Inzwischen haben die meisten ein Smartphone mit Internetzugang in der Tasche. Das ist nicht überraschend, denn es hat sich zum Allzweckwerkzeug für den Alltag entwickelt. Das Smartphone ist fast ständig im Einsatz: Es gibt kaum etwas, was ein Smartphone mit Internetzugang nicht kann. Man kann Musik hören, einkaufen, E-Mails lesen, Fotos machen und verschicken und noch viel mehr. So ist es zu einem zentralen Medium geworden, das viele **Medien** bündelt und sammelt.

## Das sind **Medien**:

Der Begriff „Medien“ beschreibt alles, was Infos verbreitet. Dazu gehören zum Beispiel Zeitungen, Bücher und Info-Hefte. Auch das Radio, Filme und Fernsehen sind Medien. Diese Medien gibt es schon lange. Neue Medien sind beispielsweise das Internet, Smartphones, Videospiele oder E-Mails. Diese digitalen Medien helfen auch dabei, persönliche Infos auszutauschen. Das kann nur unter Freunden sein oder in einem großen sozialen Netzwerk mit vielen Mitgliedern. Daher kommt der Begriff „soziale Medien“

Für Jugendliche ist es besonders wichtig, Kontakt zu ihren Freunden zu haben. Für sie ist es oft eine Belastung, wenn sie nicht erreichbar sind. Wenn Jugendliche immer und direkt Kontakt zu ihren Freunden haben, fühlen sie sich eng verbunden. Wenn sie nicht im Internet sind, fühlen sich die Jugendlichen schnell ausgeschlossen und einsam.

Sie als Eltern sehen das vielleicht anders. Für Erwachsene kann es anstrengend sein, wenn sie immer erreichbar sind. Das liegt daran, dass Sie nicht so selbstverständlich mit dem Internet aufgewachsen sind wie die heutigen Jugendlichen.

Eltern und Jugendliche haben meistens verschiedene Meinungen darüber, wie viel Zeit im Internet gut ist. Es ist nicht schlimm, wenn Sie und Ihr Kind nicht die gleiche Meinung haben. Es ist aber schlimm, wenn Ihr Kind Probleme bekommt. Oder wenn Ihr Kind krank wird.

Dieses Heft erklärt Ihnen, wie der Gebrauch von Medien bei Jugendlichen in Ordnung ist. Sie erfahren, wo Grenzen nötig sind. Es erklärt Ihnen auch, wann Sie aufpassen und auf was Sie bei Ihrem Kind achten müssen.

Außerdem steht in dem Heft, wo Sie kostenlose Hilfe bekommen. Ihr Kind muss noch keine Probleme haben. Wenn Sie unsicher sind, können Sie immer fragen. Es ist eine gute Idee, zu fragen, bevor die Probleme groß sind. Sie bekommen immer kostenlos Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung.

Auf Seite 26 finden Sie Adressen und Infos zu den Hilfsangeboten.

## 2 DAS MACHEN JUGENDLICHE IM INTERNET

**Online sein** ist für Jugendliche ein wichtiger Teil der Freizeit. **Online ist Englisch und so spricht man es aus: onlein.** Die digitalen Medien sind wie für Jugendliche gemacht:

- Jugendliche unterhalten sich mit Freunden. Das können Freunde sein, die sie aus der Schule oder dem Sportverein kennen. Aber auch Freunde, die sie nur aus dem Internet kennen, zum Beispiel über ein gemeinsames Spiel.
- Jugendliche entdecken ihre Persönlichkeit. Sie zeigen anderen, wie sie sich selbst sehen. Sie sehen auch, wie andere Jugendliche sich präsentieren.

- Viele Jugendliche verfolgen auch ihre Vorbilder und Stars in den sozialen Netzwerken und auf Videoportalen. So sind sie besonders nahe dran und verpassen nichts.

### Das bedeutet **online sein**:

Wenn man online ist, ist man gerade im Internet aktiv. Dazu gehört der Besuch von Webseiten, aber auch das Chatten. Beim Chatten unterhält man sich direkt mit anderen Menschen „online“ im Internet. Auch viele Spiele benötigen Zugang zum Internet, man spielt sie also online.

Die Jugendlichen können sofort mehr Infos über das Spiel in einem sozialen Netzwerk bekommen. Gleichzeitig können sie sich auch mit den Spielern unterhalten. Vielleicht stellen die Jugendlichen dann selbst ein neues Video über das Spiel ins Internet. Dann bekommen sie meist selbst Antworten und Reaktionen von Freunden oder unbekanntem Menschen.

### SO FUNKTIONIEREN SPIELE

Es gibt viele Möglichkeiten, digitale Spiele zu spielen. Man nennt digitale Spiele auch

Videospiele. Manche werden am Computer gespielt, andere am Smartphone oder am Tablet oder an Spielkonsolen. Viele Spiele sind auch für mehrere Geräte erhältlich. Die Spiele selbst haben viele verschiedene Themen: Es gibt zum Beispiel Rollenspiele, **Shooter**, Rennspiele, Taktikspiele, Simulationen und auch Kombinationen daraus. **„Shooter“ ist Englisch und bedeutet „schießen“. So spricht man es aus: schuter.**

Die Beliebtheit einzelner Spiele ändert sich sehr schnell, deshalb stehen hier

### Das ist ein **Shooter**.

Bei einem Shooter-Spiel benutzt man Waffen, um seine Gegner zu töten. Viele Jugendliche spielen diese Spiele gerne. Die meisten Shooter sind nicht für junge Kinder geeignet. Manche Shooter darf man erst mit 18 Jahren spielen. Bitte schauen Sie das Spiel vorher genau an und achten Sie besonders auf die Altersfreigabe. Manchmal umgehen die Anbieter von Spielen die Altersfreigabe. Das können die Anbieter machen, wenn sie die Spiele nur online anbieten. Schauen Sie Spiele genau an, wenn Sie keine Altersfreigabe finden.

keine Beispiele. Sie haben die beste Quelle für diese Informationen schon zu Hause: Fragen Sie einfach Ihre Kinder. Die meisten kennen die aktuellen Trends sehr gut. Jugendliche sind oft stolz auf ihr Wissen und teilen es gerne. Es ist eine gute Idee, Spiele gemeinsam mit Ihren Kindern zu probieren.

Jugendliche sind oft sehr begeistert von bestimmten Spielen. Sie können deshalb manchmal Gefahren oder Fallen nicht gut erkennen. Manche Spiele sind zum Beispiel am Anfang kostenlos, später kosten sie aber Geld.

Holen Sie sich bitte immer zusätzliche Infos über die Spiele. Ganz einfach geht das im Internet. Eine gute Internetseite dafür ist [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de). Dort werden die meisten Spiele erklärt. Und es steht da, ob ein Spiel geeignet für Kinder oder Jugendliche ist. Sie finden dort auch Infos zur **Altersfreigabe** von Spielen.

Ihr Kind ist nicht gleich süchtig, wenn es viel Zeit mit Spielen verbringt. Oft sind die Spiele mit einer Geschichte verbunden, die sehr spannend sein kann und Zeit braucht. Meistens beschäftigen sich Jugendliche am Anfang sehr lange und viel mit dem Spiel. Sie finden im Laufe der Zeit aber selbst eine gute Balance zwischen der Anziehungskraft eines Spiels und dem Alltag.

Manchmal können Jugendliche ihr Spielverhalten auch nach mehreren Monaten nicht mehr kontrollieren. Das kann ein Hinweis auf eine Videospielsucht sein. Das ist eine Krankheit, die Sie sehr ernst nehmen müssen. Auf Seite 22 können Sie testen, ob Ihr Kind gefährdet ist.

## Das ist die *Altersfreigabe*:

Die Altersfreigabe gibt an, ab welchem Alter etwas geeignet für Ihr Kind ist. In diesem Heft geht es nur um digitale Spiele wie Computerspiele oder Konsolenspiele. Egal ob sie online oder offline gespielt werden können. Alle Spiele, die Sie auch in einem Geschäft in Deutschland kaufen können, haben eine Freigabe. Für diese Spiele macht die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (**USK**) die Altersfreigabe.

Achtung: Spiele, die nur online angeboten werden, haben keine Info zur Altersfreigabe. Bitte schauen Sie hier besonders genau hin, ob das Spiel geeignet für Ihr Kind ist.

## Das bedeuten die *USK*-Logos:

Die Logos von der USK zeigen, ob der Inhalt von einem Spiel für Kinder und Jugendliche geeignet ist. Zum Beispiel beim Thema Gewalt. Die Logos sagen nicht, ob Ihr Kind das Spiel ab dem angegebenen Alter tatsächlich schon spielen kann und sollte. Es kann zum Beispiel sein, dass ein Spiel sehr schwierig zu bedienen ist. Oder man sieht beim Spielen kein Blut, aber Figuren müssen trotzdem getötet werden um zu gewinnen. Für manche Kinder kann das schlimm sein, auch wenn sie schon älter sind.

Wenn ein Spiel die Vorgaben zum Jugendschutz erfüllt, hat es eine Freigabe für sehr junge Kinder – auch wenn es für Ihr Kind noch nicht geeignet ist. Bitte prüfen Sie deshalb immer ganz genau, ob Ihr Kind das Videospiel nutzen darf, auch wenn die USK es erlaubt.

## DAS SIND SOZIALE NETZWERKE

Ein weiteres großes Thema sind die sogenannten sozialen Netzwerke. Jugendliche unterhalten sich dort gerne und häufig. Meistens dreht es sich dabei um Nähe, Spaß und Freundschaft. Aber auch Infos aus dem Alltag, zum Beispiel zu Hausaufgaben, werden ausgetauscht. So oft, wie junge Menschen ihre Laune ändern, so oft möchten sie das auch mitteilen. Das Besondere ist, dass das soziale Netz reagiert und antwortet.

Viele Kinder und Jugendliche geben sich sehr viel Mühe, schöne Profile bei den sozialen Netzwerken zu haben. Sie möchten zeigen, wer sie sind. Und sie möchten auch zeigen, wer sie gerne wären. In den sozialen Netzwerken sprechen Jugendliche über andere Sachen als bei persönlichen Treffen. Oft können sie online viel leichter über Probleme reden. Und sie bekommen sofort eine Rückmeldung. Viele Jugendliche brauchen diese Bestätigung. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein.



Das sind einige Dinge, die Jugendliche in sozialen Netzwerken tun:

- **Freunde und Kontakte sammeln:** Die Freunde aus der Schule und die Nachbarn sind auf der Kontaktliste zu finden. Aber auch Personen, die nur über das Internet bekannt sind.
- **Beiträge schreiben:** So kann man aktiv seine Meinung sagen.
- **Beiträge liken:** Liken meint mögen. So stimmt man einem Beitrag zu, ohne selbst etwas zu schreiben. Oft klickt man dafür einen Stern, ein Herzchen oder einen Daumen an.
- **Anderen Nutzern folgen:** Dann werden die Beiträge dieser Nutzer direkt angezeigt.

Es gibt offene soziale Netzwerke wie zum Beispiel Facebook oder Instagram. Dort findet vieles auf einer öffentlich

zugänglichen Plattform statt und kann von allen gesehen werden. Wer das nicht möchte, muss sein Profil so einstellen, dass nur Freunde es sehen können. Es ist eine gute Idee, mit Ihren Kindern über die Einstellungen im Profil zu sprechen.

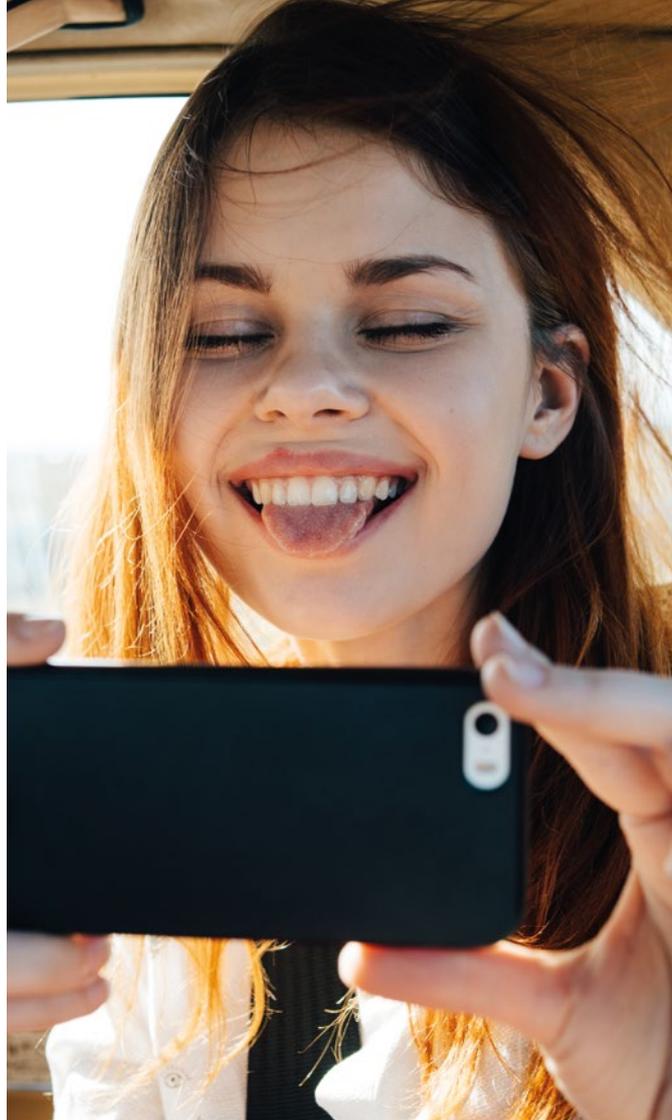
Es gibt auch geschlossene soziale Netzwerke wie zum Beispiel WhatsApp. Diese Angebote funktionieren direkt zwischen zwei Personen. Man kann sich zum Beispiel Texte oder Bilder zuschicken. Das Ganze funktioniert auch für Gruppen, die speziell eingerichtet werden. Schulklassen nutzen das häufig. Die Nachrichten sind nicht öffentlich sichtbar.

Das Angebot der sozialen Netzwerke ändert sich sehr schnell, deshalb stehen hier nicht mehr Beispiele. Fragen Sie Ihr Kind, welche Netzwerke es nutzt. Bitte informieren Sie sich, ob die Netzwerke passend für Ihr Kind sind. Achten Sie auch auf das Mindestalter für die Benutzung.

Sie finden gute Infos auf der Internetseite [www.schau-hin.info/soziale-netzwerke](http://www.schau-hin.info/soziale-netzwerke).

Es gibt auch Gefahren und Fallen bei sozialen Netzwerken. Zum Beispiel kann Ihr Kind gemobbt werden. Deshalb ist es eine gute Idee, wenn Sie über soziale Netzwerke und die Risiken Bescheid wissen.

Es ist nicht schlimm, wenn die sozialen Netzwerke fest zum Tagesablauf Ihres Kindes gehören. Aber Jugendliche können Probleme bekommen und niemand merkt es. Deshalb ist es wichtig, dass Sie klare Regeln für die sozialen Medien mit Ihrem Kind vereinbaren. Mehr Infos zu den Regeln finden Sie ab Seite 18.



## SO FUNKTIONIEREN VIDEOPORTALE

Videoportale sind ebenfalls sehr beliebt bei Jugendlichen, manchmal sind sie sogar das Lieblingsangebot im Internet. Dort können Jugendliche stundenlang Videos anschauen und kommentieren und alles um sich herum vergessen. Die Auswahl an Videos ist endlos. Das sind einige der Dinge, die Jugendliche im Internet als Videos schauen:

- Musikvideos
- Ganze Spielfilme oder Serien
- Kurze lustige Videos und längere Videos von Komikern
- Tutorials: Das sind Anleitungen, beispielsweise zum Schminken oder wie man einen Fahrradreifen wechselt. **„Tutorials“ ist Englisch und so spricht man es aus: *tutorials*.**

- Let's-Play-Videos: „Let's play“ ist Englisch und bedeutet „lass' uns spielen“. Bei diesen Videos schaut man anderen dabei zu, wie sie digitale Spiele spielen. So sehen Jugendliche beispielsweise neue Tricks für ihre Lieblingsspiele.
- Aber auch Videos zum Tagesgeschehen, über Sport und Nachrichten werden oft angeschaut.

Die Videos können auf den Portalen kommentiert und gelikt werden. Das funktioniert ähnlich wie bei den sozialen Netzwerken.

Das bekannteste und älteste Videoportal ist YouTube. Menschen, die dort Videos einstellen, werden YouTuber oder YouTuberinnen genannt. Wenn sie mit ihren Videokanälen Erfolg haben, werden sie bei vielen Jugendlichen schnell zu Vorbildern. Sie sind dann oft bester Kumpel, große Schwester und Ersatzeltern in einem.

Jugendliche fühlen sich den YouTubern und YouTuberinnen näher als Stars ohne eigenen Videokanal: Das liegt daran, dass der Kontakt über YouTube sehr direkt und persönlich sein kann.

Es ändert sich ständig, welche YouTube-Kanäle gerade besonders beliebt sind. Deshalb stehen hier keine Beispiele. Wenn Sie sich über beliebte YouTube-Stars informieren möchten, fragen Sie Ihr Kind, was es gerade anschaut. Es ist eine gute Idee, wenn Sie gemeinsam Videos mit Ihrem Kind schauen.

Bei der Nutzung von Videoplattformen kann Ihr Kind Probleme bekommen. Zum Beispiel wird der Jugendschutz bei Internet-Videos nicht immer eingehalten. So können Jugendliche Videos sehen, die für sie ungeeignet sind. Eine andere Gefahr ist, dass sie sich mit unrealistischen Idealvorstellungen vergleichen, die sie nicht erreichen können. Deshalb ist es eine

gute Idee, wenn Sie über die Gefahren bei Videoplattformen Bescheid wissen. Sie finden gute Infos auf der Internetseite [www.schau-hin.info/youtube](http://www.schau-hin.info/youtube).

Es ist nicht schlimm, wenn Videos fest zum Alltag Ihres Kindes gehören. Aber es ist wichtig, dass Ihr Kind zu Hause einen Ansprechpartner bei Problemen hat, dem es vertrauen kann. Tipps, wie Sie dieser Ansprechpartner werden können, finden Sie ab Seite 15.

# 3 SO KÖNNEN SIE MIT IHREM KIND ÜBER DIGITALE MEDIEN REDEN

---

Die Pubertät – also die Zeit, in der Kinder erwachsen werden – verändert vieles in den Familien. Es ändert sich auch, wie Eltern mit Jugendlichen reden: Oft nehmen Diskussionen und Streits kein Ende mehr. Hier finden Sie Tipps, wie Sie mit Jugendlichen auf Augenhöhe und mit Respekt ins Gespräch kommen.

## 1 Zeigen Sie Interesse

Es ist in Ordnung, wenn Sie Computer und das Internet nicht so spannend finden wie Ihr Kind. Aber Ihrem Kind ist das Thema sehr wichtig. Wenn Sie sich für Dinge interessieren, die Ihrem



Kind wichtig sind, führt das oft zu guten Gesprächen. Ihr Sohn oder Ihre Tochter fühlt sich ernst genommen und öffnet sich. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, warum digitale Medien so wichtig für es sind. Probieren Sie gemeinsam digitale Spiele aus, schauen Sie Videos zusammen und erkunden die sozialen Netzwerke.

Nur so sehen Sie, worum es Ihrem Kind geht.

## **2 Finden Sie gemeinsame Zeiten**

Nehmen Sie sich Zeit als Familie. Es ist gut, wenn alle wissen, was die anderen Familienmitglieder gerade beschäftigt. Sprechen Sie nicht nur schnell über den Alltag. Eine gute Idee sind gemeinsame Gewohnheiten. Zum Beispiel sind gemeinsame Essenszeiten ohne Fernseher und Smartphone oder Ausflüge am Wochenende schöne Rituale.

## **3 Geben Sie zu, wenn Sie etwas nicht wissen**

Es ist in Ordnung, wenn Sie das Internet und Computer nicht sehr interessieren. Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie das Thema sehen. Sie dürfen ruhig zugeben, dass Sie unsicher sind. Trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es vielleicht mehr Ahnung hat als Sie. Das schafft eine gute Stimmung und Sie erkennen die Leistung Ihres Kindes an. So finden Sie eine Basis für gegenseitiges Vertrauen und ehrliche Gespräche.

## **4 Machen Sie Ihre Meinung klar**

Wenn Sie sich mit Computern und dem Internet gut auskennen: Sagen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, wie Ihre Meinung ist. So hat Ihr Kind die Möglichkeit, sich an Ihnen zu orientieren. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie und Ihr Kind nicht die gleiche Meinung haben. Besprechen Sie die Unterschiede und versuchen Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind eine Lösung zu finden.

Es ist für Eltern oft schwierig, die richtige Mitte zwischen Schutz und Selbstbestimmung zu finden. Einerseits sollen Jugendliche selbstbestimmt und sicher die neuen Medien nutzen. Andererseits sollen sie vor den Gefahren geschützt werden.

Wenn Kinder erwachsen werden, gehört es dazu, dass sie neue Freiheiten bekommen und immer wieder diskutieren. Es ist nicht richtig, wenn Eltern schwierigen Themen immer ausweichen und Streitgespräche vermeiden. Jugendliche brauchen Diskussionen, um sich orientieren zu können. Das hilft, damit sie sich zu selbstbewussten Erwachsenen entwickeln. Es ist auch nicht richtig, für jedes Thema Regeln aufzustellen oder gar Verbote auszusprechen. Jugendliche brauchen auch Lob und Anerkennung für ihre eigenen Entscheidungen.

Das Internet ist nicht gut oder schlecht, die richtige Benutzung ist entscheidend. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Ihnen vertraut. Dann sind Sie die ersten Ansprechpartner, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter Fragen oder Probleme hat.

Es ist eine gute Idee, wenn Sie Ihrem Kind einen Rahmen zur Nutzung von digitalen Medien vorgeben. Auf Seite 18 finden Sie Tipps für die Mediennutzung.



## 4 TIPPS FÜR DIE MEDIENNUTZUNG

---

Ob die vielen Angebote im Internet gefährlich für Jugendliche sind, hängt davon ab, wie sie genutzt werden. Es ist nicht so sehr entscheidend, wie lange sie genutzt werden.

Manche Eltern möchten ihren Kindern am liebsten alle digitalen Medien verbieten. Solche Verbote sind nicht nur zwecklos, weil die Jugendlichen spätestens in der Schule mit den digitalen Medien in Kontakt kommen. Sie sind sogar eine schlechte Idee, weil solche Verbote das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind kaputt machen können.

Vereinbaren Sie lieber gemeinsam mit Ihrem Kind, wie die digitalen Medien gut und sicher genutzt werden können.

Jugendliche wollen nicht kontrolliert werden, auch wenn das ihrem Schutz dienen soll. Meistens halten sie sich gut an Vereinbarungen, wenn sie als Gesprächspartner ernst genommen und an den Vereinbarungen beteiligt werden. Die Medienzeit sollte nicht als Belohnung oder Strafe für den Alltag eingesetzt werden.

Sie können hier die wichtigsten Punkte lesen, über die Sie gemeinsame Regeln vereinbaren sollten:

### 1 Wann ist Medienzeit?

Es ist eine gute Idee, feste Zeiten ohne digitale Medien zu vereinbaren. Zu den Mahlzeiten und während der Schlafenszeit sollten digitale Medien generell nicht genutzt werden. Auch bei gemeinsamen Gesprächen bleibt das Smartphone in der Tasche.

Fragen Sie in der Schule, ob die Jugendlichen digitale Medien für die Hausaufgaben brauchen. Ziehen Sie diese Zeit nicht ab, wenn Sie mit Ihrem Kind ein **Zeitkontingent** vereinbaren. Vereinbaren Sie aber auch, dass während der Hausaufgabenzeit das Internet nur dafür genutzt wird.

### Das ist ein **Zeitkontingent**:

Ein Zeitkontingent meint, dass Sie mit Ihrem Kind eine Zeitdauer vereinbaren, die es für digitale Medien verwenden darf. Sie müssen das Kontingent nicht nur in Stunden und Minuten vereinbaren. Der nächste Speicherpunkt oder das Ende eines Kapitels oder Videos sind auch gute Vereinbarungen für das Ende der Medienzeit. So hat Ihr Kind einen guten Abschluss und Sie vermeiden Frust.

Besprechen Sie, wann es Ausnahmen geben darf: beispielsweise am Wochenende, in den Ferien oder wenn alle anderen Pflichten erfüllt sind.

Vielleicht wünschen Sie sich eine klare Vorgabe, wie viele Stunden Ihr Kind am Tag mit digitalen Medien verbringen darf. Aber jedes Kind entwickelt sich anders. Deshalb können Kinder auch unterschiedlich auf digitale Medien reagieren. Die Zeit spielt dabei nur eine kleine Rolle. Wichtiger ist: Beobachten Sie Ihr Kind in seinem Verhalten.

Lassen Sie sich zeigen und erklären, womit es seine digitale Zeit verbringt. So können Sie auch die Medienzeit besser einschätzen. Legen Sie gemeinsam fest, was passiert, wenn die Medienzeit nicht eingehalten wird.

### Idee:

Sie können bei der Medienzeit auch erstmal mit einer „Testwoche“ beginnen. So sehen Sie, wie Ihr Kind darauf reagiert und sich damit fühlt. Dann können Sie die Medienzeit nach oben oder unten ändern.

Beziehen Sie Ihr Kind aktiv bei der Medienzeit und den Regeln ein.

Auf der Internetseite

[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) können Sie zusammen mit Ihrem Kind einen Vertrag zur Medienzeit vereinbaren.

Achten Sie darauf, dass die Regeln immer eingehalten werden.

## 2 Was wird genutzt?

Es ist eine gute Idee, zu besprechen, welche Angebote Ihr Kind nutzen darf. Achten Sie besonders auf die Altersfreigabe. Sie finden Infos dazu auf Seite 9. Auch die Apps auf dem Smartphone sollten Sie gemeinsam besprechen und auswählen. Oft haben Apps eine Altersbeschränkung, die Sie beachten sollten. Das gilt besonders bei den sozialen Netzwerken.

### 3 Wo werden die digitalen Medien genutzt?

Überlegen Sie, wo Computer oder Spielkonsolen in Ihrem Zuhause stehen. Im Kinderzimmer werden sie vielleicht öfters genutzt als in anderen Räumen. Sie können auch vereinbaren, dass das Smartphone nachts nicht im Kinderzimmer ist. Auch herkömmliche Wecker wecken Jugendliche morgens.

Fragen Sie Ihr Kind, ob es anderswo Computer oder Spielkonsolen nutzt. Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind mit seinen Freundinnen und Freunden unternimmt.

### 4 Pausenzeiten

Es ist in Ordnung, manchmal Langeweile mit digitalen Spielen oder Videos zu vertreiben. Aber das, was Sie in Ihrer Freizeit machen, ist ein Vorbild für Ihr Kind. Je weniger Freizeit Sie mit digitalen Medien verbringen, desto eher wird Ihr Kind das auch machen.

Unternehmen Sie immer wieder etwas gemeinsam mit Ihrem Kind. Die Möglichkeiten sind endlos: gemeinsam zum Sport gehen, ein Kinobesuch, **Brettspiele**, spazieren gehen oder Museen besuchen sind nur einige Ideen.

Nehmen Sie sich Zeit mit Ihrem Kind. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gerne Zeit mit ihm zusammen verbringen.

#### **Brettspiele:**

Es gibt neben den klassischen Brettspielen auch Rollenspiele mit Karten und Würfeln. Das kann für viele Familien eine spannende Alternative sein.

#### **Idee:**

Richten Sie ein Smartphone-Körbchen ein. Alle Familienmitglieder legen dort ihr Smartphone rein, wenn sie nach Hause kommen. Erst wenn in Ruhe gegessen wurde und alles erledigt ist, darf man es wieder holen.

Sie als Eltern sind weiterhin das wichtigste Vorbild für Ihre Kinder. Es ist eine gute Idee, wenn Sie die Regeln nicht nur gemeinsam vereinbaren, sondern sich auch gemeinsam daran halten. So sieht Ihr Kind den richtigen Umgang mit digitalen Medien von Anfang an.



Gemeinsame Regeln einzuhalten ist wichtig. Es ist aber auch wichtig, dass Jugendliche den richtigen Umgang mit digitalen Medien lernen. Sie sollen selbstverantwortlich damit umgehen und die Gefahren kennen und richtig einschätzen. Denken Sie daran, Regeln mit der Zeit anzupassen.

Wenn Ihr Kind sich nicht an die Regeln hält, sollten Sie konsequent handeln. Angebote für kostenlose Beratung und Unterstützung finden Sie ab Seite 26.

## 5 DAS SIND RISIKOFAKTOREN FÜR EINE SUCHT

---

Mit den Fragen auf dieser Seite können Sie leichter einschätzen, ob Ihr Kind zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringt. Dabei ist es egal, ob Jugendliche die Zeit mit Spielen, sozialen Netzwerken oder Videos verbringen.

Hier stehen Fragen, die Sie als Eltern beantworten können. Ihr Kind kann die Fragen auch beantworten. Es ist eine gute Idee, mit Ihrem Kind über die Antworten zu reden. Dazu gehört auch, dass Sie Ihre Einschätzung und die Ihres Kindes miteinander vergleichen.

NR.	FRAGE ZUM VERHALTEN		JA	NEIN
1	Vernachlässigt Ihr Kind die Schule oder Hobbys und Freunde, weil es lieber im Internet ist oder Videospiele spielt?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Will Ihr Kind Zeit im Alltag sparen, um stattdessen länger im Internet zu sein oder Videospiele zu spielen? Zum Beispiel: Mahlzeiten ausfallen lassen, weniger schlafen, nicht duschen oder anderen alltäglich notwendigen Aktivitäten nicht nachgehen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Will Ihr Kind schon direkt nach dem Aufstehen (auch vor der Schule) unbedingt ins Internet oder Video spielen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wird Ihr Kind wütend und wirkt angespannt, wenn es nicht ins Internet oder Video spielen darf?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Missachtet Ihr Kind Ihre Verbote, obwohl es weiß, dass es das nicht darf und dafür Ärger bekommt? Zum Beispiel: Ihr Kind hält vereinbarte Medienzeiten nicht ein. Oder Ihr Kind ist trotz Verbot im Internet oder spielt Videospiele.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ihr Kind ist eigentlich übermüdet oder hungrig oder einfach k.o. Hört Ihr Kind dann auch nach Aufforderung nicht auf, im Internet zu sein oder Videospiele zu spielen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>FRAGEN ZUR DAUER</b> Bitte beantworten Sie diese Fragen, wenn Sie bei den Fragen 1 bis 6 mindestens einmal „Ja“ angekreuzt haben.			
7	Zeigt Ihr Kind das angekreuzte Verhalten bereits seit mindestens einem Jahr?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ihr Kind zeigt das angekreuzte Verhalten noch kein ganzes Jahr. Sie erkennen Ihr Kind aber nicht wieder, da es sich so stark zum Nachteil verändert hat?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 6 ANTWORTEN ZUM FRAGEBOGEN

---

### **ALLES MIT NEIN ANGEKREUZT:**

Sie haben bei allen Fragen (Frage 1 bis 6) mit „Nein“ geantwortet. Es ist wahrscheinlich, dass Ihr Kind ein normales Verhältnis zu digitalen Medien hat. Wenn Sie sich trotzdem Sorgen machen, ist Ihre Sorge berechtigt. Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten. Sie merken am schnellsten, wenn es Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht gut geht.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind: Lassen sich zeigen und erklären, was Ihr Kind gerne im Internet macht oder was für Videospiele es gerne spielt. Die Kommunikation und Unterhaltung in den sozialen Netzwerken ist ganz normal. Auch der Reiz an den erlebten Geschichten in Videospiele gehört dazu. Gerade Kinder

und Jugendliche probieren gerne Neues aus und neigen dazu, dieses Neue sehr gründlich auszuprobieren. Diese heftigen Phasen sind meist vorübergehend und regulieren sich von selbst.

### **BEI FRAGEN 1 BIS 6 „JA“, BEI FRAGE 7 UND 8 „NEIN“ ANGEKREUZT:**

Sie haben bei den Fragen zum Verhalten (Fragen 1 bis 6) mindestens einmal „Ja“ angekreuzt. Bei den Fragen zur Dauer (Fragen 7 und 8) haben Sie „Nein“ angekreuzt. Ihr Kind nutzt die digitalen Medien aktuell sehr intensiv. Das muss noch kein Problem sein, Sie sollten das Verhalten Ihres Kindes aber weiter beobachten.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich Sorgen machen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es Probleme hat. Vielleicht gibt es Probleme in der Schule oder mit den Freunden. Wenn Ihr Kind Kummer hat, kann das sein Verhalten erklären.

## BEI FRAGEN 7 UND 8 „JA“ ANGEKREUZT:

Wenn Sie bei den Fragen zur Dauer (Frage 7 und 8) „Ja“ angekreuzt haben, sollten Sie sich beraten lassen.

Ab Seite 26 finden Sie Infos und Adressen von guten Hilfsangeboten. Die Hilfsangebote sind kostenlos.

Es ist eine gute Idee, Beratung und Hilfsangebote zu nutzen, bevor Ihr Kind sich nicht mehr gesund entwickelt.





## 7 HILFSANGEBOTE

---

Den ausführlichen Ratgeber „Online sein mit Maß und Spaß – Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien“ finden Sie auf der Webseite der BZgA unter dieser Adresse:  
[www.bzga.de/elternratgeber](http://www.bzga.de/elternratgeber)

Sie können sich den Ratgeber auch kostenlos zuschicken lassen. Dazu schreiben Sie eine E-Mail mit Ihrer Postadresse an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). Der Ratgeber hat die Bestellnummer 33215001.

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

Diese Webseite ist speziell für Jugendliche gemacht worden. Jugendliche können sich dort gut selbst über die Nutzung von digitalen Medien informieren. Dort finden Sie auch einen Test für Jugendliche. Damit kann Ihr Kind selbst herausfinden, ob es

zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringt. Den Test finden Sie, wenn Sie auf „Check dich selbst“ klicken.

Es gibt auch das Beratungs-Programm „Das andere Leben“ auf der Webseite. Damit kann Ihr Kind selbst Hilfe finden, wenn es ein Problem mit dem Internet oder mit Computerspielen hat. Wenn Ihr Kind sich für das Programm anmeldet, bekommt es persönliche Unterstützung von Fachleuten bei der BZgA.

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

Hier finden Sie viele Erklärungen rund um die digitalen Medien. Sie finden auch Infos zu den Gefahren und Problemen bei diesen Angeboten.

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

Auf dieser Webseite finden Sie Infos zu sehr vielen Computerspielen. Sie können lesen, ob ein bestimmtes Spiel für Ihr Kind geeignet ist. Auch Infos zur Altersfreigabe von Spielen finden Sie dort.

[www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)

Auf dieser Webseite finden Sie Infos und kostenlose Hilfe, wenn Sie glauben, dass Ihr Kind suchtgefährdet ist.

## BERATUNGSANGEBOTE DER BZGA

Die BZgA hat zwei Beratungsangebote. Sie können eine E-Mail schreiben und Sie können die BZgA anrufen. Beides ist kostenlos.

### Beratung am Telefon

Unter der Rufnummer 0221 89 20 31 können Sie die BZgA anrufen und sich beraten lassen. Dort bekommen Sie Hilfe, wenn Sie glauben, dass Sie oder Ihr Kind von einer Sucht betroffen sind. Sie werden am Telefon persönlich und anonym beraten. Das bedeutet, dass Sie Ihren Namen nicht nennen müssen. Die Beratung wird Ihnen Hilfsangebote bei Ihnen in der Nähe nennen und kann auch den ersten Kontakt herstellen.

Sie erreichen die Telefonberatung der BZgA von Montag bis Donnerstag zwischen 10 Uhr und 22 Uhr. Von Freitag bis Sonntag ist die Beratung zwischen 10 Uhr und 18 Uhr zu erreichen.

Die Beratung ist für Sie kostenlos. Allerdings entstehen Ihnen Kosten für den Telefonanruf in das Ortsnetz von Köln. Wie hoch diese Kosten sind, hängt von Ihrem Telefonanbieter ab.

### Beratung per E-Mail

Die BZgA hat eine Internet-Adresse eingerichtet für die Beratung per E-Mail. Dort können Sie sich beraten lassen. Sie müssen sich für die Beratung anmelden, damit Sie die Antwort der BZgA lesen können. Die Internet-Seite schickt Ihnen eine E-Mail, wenn Sie Antwort auf der Internet-Seite bekommen haben.

Die Internet-Adresse für die E-Mail-Beratung lautet: [www.bzga.de/elternberatung](http://www.bzga.de/elternberatung)

Die Fachleute versuchen, Ihnen innerhalb von zwei Tagen eine Antwort zu schreiben. Am Wochenende und an Feiertagen kann es auch länger dauern. Wenn Sie schnelle Hilfe brauchen, nutzen Sie die Telefonberatung.



# 8 IMPRESSUM

---

## **Herausgeberin**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA) im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit  
Alle Rechte vorbehalten.

## **Projektleitung**

Christine Schoelen

## **Text**

Ellen Wurster, Heimbüchel pr

## **Textprüfung**

Monika Titze, Dirk Stauber

## **Gestaltung**

alle freiheit Werbeagentur GmbH

## **Druck**

## **Stand**

Mai 2020

## **Auflage**

Diese Broschüre wird von der BZgA  
kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum  
Weiterverkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestellnummer** 33215040

## BILDVERZEICHNIS

<b>Seite 1</b>	filadendron/E+/Getty Images
<b>Seite 4/5</b>	Maskot/Maskot/Getty Images
<b>Seite 10</b>	Rawpixel.com/Shutterstock.com
<b>Seite 12</b>	ShotPrime Studio/Shutterstock.com
<b>Seite 15</b>	FG Trade/E+/Getty Images
<b>Seite 18</b>	Jacob Lund/Shutterstock.com
<b>Seite 25</b>	heshphoto/Image Source/Getty Images
<b>Seite 26</b>	Pollyana Ventura /E+/Getty Images



**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**