

ELTERNRATGEBER

BILDSCHIRME IN DER FAMILIE

UMGANG, AUFKLÄRUNG UND BEGLEITUNG



/sicher
.digital/



Kofinanziert von der
Europäischen Union



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
1. 0 - 3 JAHRE: BILDSCHIRME UNTERSTÜTZEN DIE ENTWICKLUNG KLEINKINDERN NICHT	VON 4
2. BILDSCHIRME UND GESUNDHEIT: SCHLAF, SEHEN UND WOHLBEFINDEN	6
3. KINDERSICHERUNG: EINE UNTERSTÜTZUNG, KEINE LÖSUNG	8
4. VOR DER KINDERSICHERUNG: DIE UNVERZICHTBAREN GRUNDLAGEN	14
5. BILDSCHIRMNUTZUNG UND ABHÄNGIGKEIT: WANN SOLLTE SICH SORGEN MACHEN?	16 MAN 16
6. MANIPULATION DURCH APPS: HELFEN SIE IHREM KIND, DIE KONTROLLE ZURÜCKZUGEWINNEN	18
7. EMPFEHLUNGEN FÜR JEDES ALTER	20
8. BILDSCHIRME IM ALLTAG: REDEN IST DAS WICHTIGSTE	28
a. „Wir legen die Regeln gemeinsam fest – und alle halten sich daran!“	28
b. „Welche Aktivitäten im Internet machen dir am meisten Spaß?“	34
c. „Lass uns nachdenken, bevor wir etwas teilen.“	37
d. „Videospiele? Ja – aber richtig.“	38
e. „Glaubst du, dass das stimmt? Lass uns das gemeinsam überprüfen.“	40
f. „Welche Online-Challenge ist gerade angesagt?“	41
g. „Lernen wir, Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll zu nutzen.“	42
h. „Du wirkst besorgt ... Was ist los?“	43
i. „Bist du schon einmal auf pornografische Inhalte gestoßen?“	44
9. ANLAUFSTELLEN	45
10. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UND MATERIALIEN	46
BIBLIOGRAFIE	47
10 REGELN	49
BUCHSTABENSALAT	50

Hinweise:

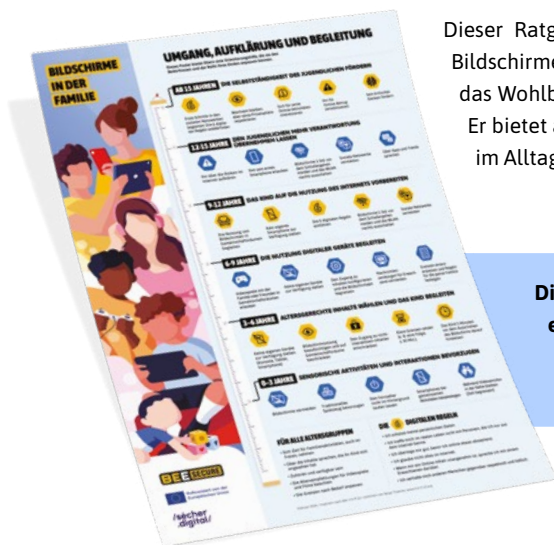
- KI-Tools wurden für die Formatierung und die sprachliche Überarbeitung der Texte eingesetzt. Der Text wurde anschließend vom Team von BEE SECURE geprüft und freigegeben.
- Um die Lesbarkeit dieser Publikation zu erleichtern, wurde die männliche Form als neutrales Geschlecht verwendet, um die gesamte Bevölkerung zu bezeichnen.



EINLEITUNG

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der das Digitale ein fester Bestandteil ihres Alltags ist. Für Eltern wirkt diese Realität viele Fragen auf:

- Warum sollte man Bildschirme vor dem Alter von drei Jahren vermeiden?
- Ab welchem Alter sollte ich meinem Kind das erste Smartphone geben?
- Wie kann ich mein Kind bestmöglich auf die Nutzung des Internets vorbereiten?
- Sollte ich auf den Geräten meines Kindes eine Kindersicherung installieren?
- Mein Kind scheint sich nicht mehr von Bildschirmen lösen zu können. Was kann ich tun?



Dieser Ratgeber hilft Ihnen, die Auswirkungen von Bildschirmen auf die Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern besser zu verstehen. Er bietet außerdem konkrete Tipps, wie Sie Ihr Kind im Alltag begleiten und gemeinsam als Familie ein passendes Gleichgewicht finden können.

Dieser Ratgeber enthält außerdem ein Poster mit Empfehlungen, die auf die verschiedenen Altersgruppen abgestimmt sind.



1 0 - 3 JAHRE: BILDSCHIRME UNTERSTÜTZEN DIE ENTWICKLUNG VON KLEINKINDERN NICHT

Kinder unter drei Jahren entdecken ihre Welt vor allem durch ihre Sinne und den direkten Kontakt mit Erwachsenen oder anderen Kindern. Digitale Medien unterstützen in diesem Alter die kognitive, motorische und soziale Entwicklung nicht. In seinem Buch „3-6-9-12: Apprivoiser les écrans et grandir“¹ beschreibt *Serge Tisseron* auf Grundlage zahlreicher wissenschaftlicher Studien die Risiken, denen Kinder im Zusammenhang mit Bildschirmen ausgesetzt sind. Hier einige Beispiele:

Früher Fernsehkonsum bei Kleinkindern kann die Sprachentwicklung beeinträchtigen.

Fernsehprogramme sind nicht auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmt. Für die Sprachentwicklung ist vor allem der direkte Austausch zwischen Erwachsenem und Kind wichtig. Dabei werden die einzelnen Wörter von der Mimik, Gestik, dem Blickkontakt und der Stimme begleitet – alles abgestimmt auf das Kind und den jeweiligen Moment. Diese Form der Interaktion kann ein Bildschirm nicht ersetzen.

Darüber hinaus ziehen Bildschirme nicht nur die Aufmerksamkeit des Kindes auf sich, sondern auch die der übrigen Familienmitglieder. Sie stören den Austausch, ziehen die Blicke auf sich und beeinträchtigen die Qualität der Interaktionen zwischen Kind und erwachsener Bezugsperson, obwohl diese für die Sprachentwicklung besonders wichtig sind.

¹ 3-6-9-12.org

Ein eingeschalteter Bildschirm im Hintergrund kann die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Konzentration beeinträchtigen.

Spielt ein Baby in einem Raum, in dem zum Beispiel eine Serie im Hintergrund läuft, beschäftigt es sich oft kürzer mit seinem Spiel. Kinder in diesem Alter können plötzliche Licht- und Geräuschreize noch nicht gut verarbeiten. Das kann es später schwieriger machen, sich länger zu konzentrieren. Konzentrationsschwierigkeiten können sich auch auf das Lernen in der Schule auswirken.

Musik oder Radio als Hintergrundgeräusch stellen kein Problem dar. Sie bieten keine visuellen Reize und schaffen eine harmonische Atmosphäre, ohne abrupte akustische Reize zu erzeugen. Die Aufmerksamkeit wird nicht auf dieselbe Weise und nicht mit derselben Intensität beansprucht.

Bildschirme können die Entwicklung von Empathie und sozialen Fähigkeiten beeinflussen.

Beim Spielen mit klassischem Spielzeug – zum Beispiel Kuscheltieren oder einem Puppenhaus – schlüpfen Kinder in verschiedene Rollen. Sie erfinden Geschichten, wechseln die Perspektive und lernen, sich in andere hineinzusetzen. Spielen sie gemeinsam mit anderen Kindern, üben sie außerdem, sich abzusprechen, Kompromisse zu finden und Konflikte zu lösen.

Vor einem Bildschirm neigt ein Kind dazu, sich immer mit derselben Figur zu identifizieren. Dadurch erkundet es weniger Perspektiven und hat weniger Gelegenheiten, mit anderen Kindern gemeinsam Kompromisse auszuhandeln.

Eine exzessive Nutzung von Bildschirmen kann dazu führen, dass sich ein Kind zurückzieht und ein aggressives Verhalten entwickelt.

Die ersten Lebensjahre sind besonders wichtig, um Gefühle zu erkennen, zu verstehen und damit umzugehen. Kinder lernen außerdem, die Emotionen anderer Menschen an ihrer Mimik, Gestik sowie im täglichen Miteinander wahrzunehmen. Diese Erfahrungen helfen ihnen, angemessen auf andere zu reagieren.

Ohne diese Lernerfahrungen kann es für ein Kind schwieriger sein, die Reaktionen anderer Kinder zu verstehen. Es reagiert dann möglicherweise unangemessen, zum Beispiel indem es aggressiv wird, weil es sich bedroht fühlt, oder sich zurückzieht, weil ihm der Austausch mit anderen schwerfällt. Dadurch ist es in seinen Beziehungen verletzlich und kann häufiger Ziel von Spott oder aggressivem Verhalten anderer Kinder werden.



2 **BILDSCHIRME UND GESUNDHEIT: SCHLAF, SEHEN UND WOHLBEFINDEN**

Die Nutzung von Bildschirmen kann den Schlaf beeinflussen.

Die Nutzung von Bildschirmen in der Stunde vor dem Schlafengehen kann dem Schlaf schaden:



- Das von Bildschirmen ausgestrahlte Licht kann unseren Schlaf-Wach-Rhythmus stören, da es dem Gehirn signalisiert, dass es noch Tag ist. Dadurch kann sich das Einschlafen verzögern.
- Die konsumierten Inhalte regen den Geist an und fördern nicht die Ruhe, die zum Einschlafen notwendig ist. Bleibt ein Smartphone während der Nacht eingeschaltet und in der Nähe, kann dies ebenfalls die Schlafqualität beeinträchtigen – insbesondere dann, wenn keine entsprechenden Einstellungen vorgenommen wurden (z. B. „Nicht stören“-Modus, deaktivierte Benachrichtigungen, ausgeschaltetes WLAN usw.).

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seinen Schlafbedarf zu decken. Ausreichend Schlaf ist wichtig, um sich zu erholen, zu wachsen, zu lernen und gesund zu bleiben. Der Schlafbedarf variiert je nach Alter:



3 bis 5 Jahre
11 bis 13 Stunden



6 bis 12 Jahre
9 bis 11 Stunden



Ab 12 Jahren
8 ½ bis 9 ½ Stunden

WEITERE INFORMATIONEN:

« Bibliothèque de supports » de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :
<https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports>



Eine exzessive Nutzung von Bildschirmen ist schädlich für die Augen von Kindern .

Bildschirme beanspruchen das Sehen im Nahbereich besonders stark. Eine exzessive Nutzung kann dazu führen, dass sich der Augapfel stärker als normal verlängert, wodurch das Risiko einer starken Kurzsichtigkeit steigt. Dabei handelt es sich um eine ausgeprägte Kurzsichtigkeit, die langfristig zu schwerwiegenden Augenerkrankungen führen kann. Dieses Risiko ist bei Kindern besonders hoch, da sich ihre Augen noch in der Entwicklung befinden.

(Dr. Gregory Laruelle, Augenarzt an der Clinique Saint-Luc Bouge)

Eine exzessive Nutzung von Bildschirmen kann außerdem weitere Risiken erhöhen:



Ermüdung und
Reizung der Augen



Gewichtszunahme



körperliche
Beschwerden



Auswirkungen auf
das psychische
Wohlbefinden



schlechtere
körperliche Fitness

(Europäische Union)

Schaffen Sie gute Gewohnheiten im Umgang mit Bildschirmen. Je früher Ihr Kind sie entwickelt, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Gewohnheiten Ihr Kind ein Leben lang begleiten.²

² Siehe 7. Empfehlungen für jedes Alter S. 20, 8a.
„Wir legen die Regeln gemeinsam fest – und alle halten sich daran!“ S. 28

KINDERSICHERUNG: EINE UNTERSTÜTZUNG, KEINE LÖSUNG

Die Kindersicherung ist ein Hilfsmittel, mit dem Sie die Online-Aktivitäten Ihres Kindes und die Inhalte, auf die es zugreifen kann, begleiten und einschränken können. Sie kann genutzt werden, um

- **den Zugriff auf bestimmte Webseiten, Apps oder Funktionen zu sperren** (z. B. Zahlungen und Käufe oder die Nutzung von Webcams);
- **verschiedene Arten von Inhalten zu filtern**, insbesondere ungeeignete Inhalte, Inhalte für Erwachsene, bestimmte Seiten in sozialen Netzwerken sowie Seiten, die Selbstverletzung, Essstörungen, Gewalt, Drogen, Glücksspiele oder Rassismus fördern;
- **die Kommunikation einzuschränken** und die für die Kommunikation mit anderen verwendeten Apps zu verwalten;
- **die Nutzung von Geräten zu überwachen**, d. h. die von Ihrem Kind besuchten Webseiten und genutzten Apps sowie die Bildschirmzeit (Häufigkeit und Dauer);
- **Zeitlimits für den Zugriff** auf bestimmte Geräte und deren Nutzung festzulegen.

(Europäische Union)



Wie aktiviert man die Kindersicherung?

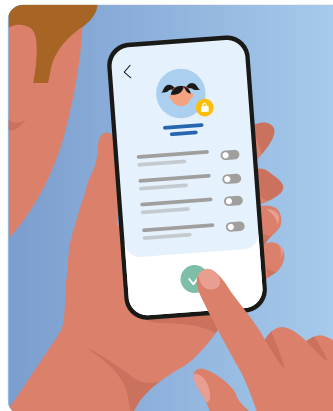
- Desktop-Computer, Laptops und Smartphones verfügen in der Regel bereits über kostenlose Schutzfunktionen in ihren Betriebssystemen (*Windows, iOS oder Android*).
- Streaming-Dienste und soziale Netzwerke (wie *Netflix, YouTube, Instagram oder TikTok*) bieten eigene Schutz- und Filteroptionen an.
- Individuell anpassbare Überwachungs- und Schutzfunktionen bieten spezialisierte Programme wie *Google Family Link* oder *Microsoft Family Safety* sowie Webfilter-Software (z. B. *JusProg*).

Zusätzlich gibt es weitere, häufig kostenpflichtige Lösungen, die einen erweiterten Schutz auf mehreren Geräten bieten.

Praxisbeispiel: Welche Einstellungen für Streaming-Apps?

Je nach Anbieter der Streaming-App (*Netflix, Disney+, Prime Video* usw.) unterscheiden sich die verfügbaren Optionen. Achten Sie mindestens auf Folgendes:

- **Kinderprofil erstellen:** Richten Sie ein separates Profil für Ihr Kind ein und wählen Sie die passende Altersstufe aus. So werden viele ungeeignete Inhalte von Anfang an ausgeblendet.
- **Altersempfehlungen berücksichtigen:** Sie bieten eine gute Orientierung. Achten Sie jedoch auch darauf, dass die Inhalte dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechen.
- **PIN-Code einrichten:** Schützen Sie Inhalte für Erwachsene und die Kontoeinstellungen mit einem PIN-Code, damit Kinder nicht einfach das Profil wechseln oder Einstellungen ändern können.
- **Zeitlimits festlegen:** In den Apps, auf dem Gerät oder über den Router können Bildschirmzeiten und Nutzungszeiten festgelegt werden (z. B. um Bildschirmnutzung vor dem Schlafengehen zu vermeiden). Solche Einstellungen helfen dabei, Routinen und bildschirmfreie Zeiten zu etablieren.
- **Datenschutz überprüfen:** Schränken Sie personalisierte Werbung ein, deaktivieren Sie die Standortfreigabe und prüfen Sie, welche Daten vom Dienst erfasst werden. Kinderprofile sollten so eingerichtet sein, dass möglichst wenig Daten gesammelt werden.



Welche Kindersicherungs-App wählen?

Im App Store finden Sie eine Vielzahl von Apps. Allerdings sind nicht alle vertrauenswürdig. Da Kindersicherungs-Apps weitreichende Berechtigungen für das Betriebssystem benötigen, können sich dahinter mitunter auch böswillige Akteure verbergen, die im schlimmsten Fall den vollständigen Zugriff auf das Smartphone erlangen können.

1. Lesen Sie die Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen der verschiedenen Dienste sorgfältig:



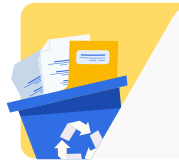
Wer hat Zugriff auf Ihre Daten?



Was geschieht, wenn der Dienst unterbrochen oder eingestellt wird?



Wie darf der Anbieter diese Daten verwenden?



Wird die vollständige Löschung Ihrer Daten garantiert, wenn Sie sie entfernen?



Welche Garantien werden in Bezug auf den Datenschutz geboten?

2. Stellen Sie sich außerdem folgende Fragen:



- Wird die App von Fachleuten empfohlen (z. B. von einer Prüfstelle)?
- Welche Schutzfunktionen benötigt mein Kind und welche Funktionen bietet die App (Zeitmanagement, Zugriffskontrolle, Aktivitätsüberwachung usw.)?
- Welche Lösungen sind mit meinen Geräten kompatibel?
- Ist die Benutzeroberfläche einfach und intuitiv gestaltet?
- Gibt es technischen Support in meiner Sprache?



SCHUTZFILTER BIETEN KEINE VOLLSTÄNDIGE SICHERHEIT!

- Sie funktionieren nicht unbedingt in allen Browsern oder auf allen Plattformen.
- Sie schützen nicht vor Kontakt Risiken wie Cybermobbing oder Grooming³.
- Sie können problematische Inhalte wie Desinformation oder ungeeignete Werbung nicht zuverlässig erkennen.

³ Praxis, bei der Erwachsene Kontakt zu Kindern aufnehmen, um eine emotionale Bindung aufzubauen und persönliche Informationen, intime Fotos zu bekommen oder sie zu einem Treffen im echten Leben zu bewegen.

WICHTIG

Seien Sie transparent im Umgang mit einer Kindersicherungs-App und erklären Sie Ihrem Kind, warum sie notwendig ist.

Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes und verzichten Sie darauf, technische Überwachungsfunktionen ohne sein Wissen zu nutzen (z. B. Listen der besuchten Webseiten, das Lesen privater Nachrichten oder die Standortverfolgung). Andernfalls besteht das Risiko, das Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind dauerhaft zu schädigen und es dazu zu veranlassen, die Kindersicherung zu umgehen.

Wenn Sie den Einsatz solcher Funktionen aus Sicherheitsgründen in Betracht ziehen, nehmen Sie sich die Zeit, dies im Vorfeld offen mit Ihrem Kind zu besprechen.

Angesichts der Vielzahl an Kindersicherungs-Apps, von denen viele kommerzielle Ziele verfolgen, haben wir uns bewusst dagegen entschieden, ein bestimmtes Tool zu empfehlen. Nachfolgend finden Sie jedoch nützliche Links mit weiterführenden Informationen und praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Medien kindersicher

Das Portal *Medien kindersicher* bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Mit dem *Medien kindersicher*-Assistenten erhalten Sie außerdem Unterstützung dabei, die Kindersicherung individuell an das Alter Ihres Kindes sowie an die von ihm genutzten Geräte und Dienste anzupassen.

medien-kindersicher.de



Klicksafe

Klicksafe bietet nützliche Informationen zu folgenden Tools:

- Salfeld
- Google Family
- iOS Bildschirmzeit

klicksafe.de/jugendschutzprogramme



Europäische Union

Erfahren Sie, wie Sie Kindersicherungen einrichten

better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/parents-and-caregivers/parental-controls



Internet matters

Parental controls guides :

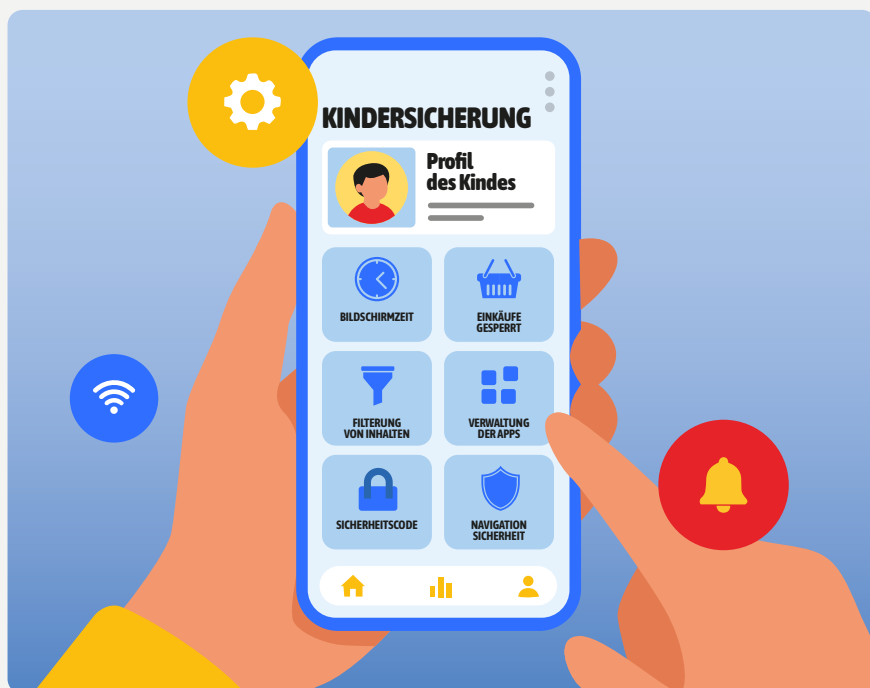
internetmatters.org/parental-controls



e-enfance

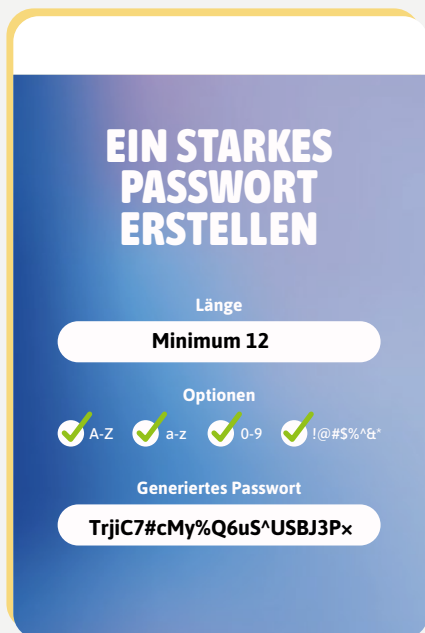
Contrôle parental : Activer, installer
et configurer un contrôle parental

e-enfance.org/informer/controle-parental



4

VOR DER KINDERSICHERUNG: DIE UNVERZICHTBAREN GRUNDLAGEN



1

Verwenden Sie für jedes Konto ein eigenes, sicheres Passwort (benutzen Sie einen Passwort-Manager).

2

Verwenden Sie eine Familien-E-Mail-Adresse, die Ihr Kind für die Registrierung bei neuen Spielen oder auf Webseiten nutzen kann.

3

Halten Sie Geräte und Software auf dem neuesten Stand:

- Updates erhöhen die Sicherheit!
- Überprüfen Sie nach jedem Update die Berechtigungen der Apps auf den Geräten (diese können sich geändert haben).

4

Deaktivieren Sie In-App-Käufe und blockieren Sie Pop-up-Werbung.

5

Überprüfen Sie, auf welche Daten die Apps zugreifen können, und deaktivieren Sie nicht benötigte Funktionen (personenbezogene Daten, Standortdaten, Audio- oder Videoaufnahmen, Spracherkennung usw.).

6

Passen Sie die Einstellungen an das Alter Ihres Kindes an – die Sicherheitsbedürfnisse eines vierjährigen Kindes sind nicht dieselben wie die eines 16-jährigen Jugendlichen.

7

Führen Sie die 6 digitalen Regeln ein:

- Ich schütze meine persönlichen Daten.
- Ich treffe mich im realen Leben nicht mit Personen, die ich nur aus dem Internet kenne.
- Ich überlege mir gut, bevor ich online etwas akzeptiere.
- Ich glaube nicht alles im Internet.
- Wenn mir ein Online-Inhalt unangenehm ist, spreche ich mit einem Erwachsenen darüber.
- Ich verhalte mich anderen Menschen gegenüber respektvoll und höflich.



WICHTIG

SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND:

Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie eine Kindersicherung verwenden: Sie ist keine Strafe. Sie dient dazu, Ihr Kind zu schützen – nicht dazu, seine Freiheit einzuschränken.

Interessieren Sie sich für die Online-Welt Ihres Kindes: Das kann den Austausch erleichtern und Ihnen helfen, ungeeignete Inhalte frühzeitig zu erkennen, die von der Kindersicherung möglicherweise nicht gefiltert wurden.



5 BILDSCHIRMNUTZUNG UND ABHÄNGIGKEIT: WANN SOLLTE MAN SICH SORGEN MACHEN?

Dieser Inhalt wurde vom Zenter fir exzessiivt Verhalten a Verhalenssucht (ZEV) verfasst.

Es ist normal, dass Kinder und Jugendliche Bildschirme mögen, aber es ist wichtig, darauf zu achten, wie sie sich auf ihren Alltag auswirken. Eine hohe Bildschirmzeit allein reicht jedoch nicht aus, um von einer Abhängigkeit zu sprechen. Spiele und soziale Netzwerke sind häufig so gestaltet, dass sie Nutzer möglichst lange beschäftigen (z. B. durch häufige Benachrichtigungen, endloses Scrollen von Inhalten usw.).

Deshalb ist es wichtig, zwischen verschiedenen Formen der Nutzung zu unterscheiden. Manche Menschen nutzen digitale Medien exzessiv (regelmäßig oder phasenweise und länger als ursprünglich beabsichtigt), während andere eine problematische Nutzung entwickeln, die mit Symptomen wie Stress, Schlafstörungen oder Depressionen einhergeht.

Eine problematische Nutzung digitaler Medien (Videospiele, soziale Netzwerke, Streaming, pornografische Webseiten usw.) kann unterschiedliche Formen annehmen. Derzeit ist nur die Abhängigkeit von Videospielen offiziell als medizinische Störung anerkannt (Gaming Disorder). Die Mechanismen einer Abhängigkeit und ihre Folgen können jedoch auch bei anderen digitalen Nutzungsformen auftreten.

Von einer Abhängigkeit spricht man in der Regel, wenn die Nutzung digitaler Medien zu viel Raum einnimmt und den Alltag beeinträchtigt. Dies kann sich unter anderem durch folgende Anzeichen zeigen:



Schwierigkeiten, mit der Nutzung aufzuhören, und wiederholtes Überschreiten der vorgesehenen Nutzungsdauer (Kontrollverlust).



Bildschirme werden wichtiger als Schule, Freunde, Schlaf oder andere Aktivitäten.



Reizbarkeit oder Wut, wenn die Nutzung unterbrochen wird.



Fortgesetzte Nutzung trotz negativer Folgen (Konflikte, schlechtere schulische Leistungen, Müdigkeit).



Lügen über die verbrachte Zeit oder heimliche Nutzung.

Ein einzelnes Anzeichen reicht nicht aus – entscheidend sind die Wiederholung und die Auswirkungen auf den Alltag.

Wie jede Abhängigkeit, ob von einer Substanz oder einem Verhalten, kann auch eine problematische Nutzung digitaler Medien negative Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben. Zu den häufigsten Folgen gehören:

- Gesundheitsprobleme (z. B. Schlafstörungen, Rücken- oder Kopfschmerzen durch langes Sitzen, Augenbelastung oder Erschöpfung),
- nachlassende Leistungen in der Schule, in der Ausbildung, im Studium oder am Arbeitsplatz,
- soziale Schwierigkeiten (Konflikte, Einsamkeit oder soziale Isolation),
- Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, häufig infolge unregelmäßiger Mahlzeiten,
- psychische Folgen (z. B. Depressionen oder Angststörungen).

Wenn diese Anzeichen anhalten und sie das Familien-, Schul- oder Sozialleben beeinträchtigen, empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

WEITERE INFORMATIONEN:

Weitere Informationen sowie Tipps und hilfreiche Ressourcen finden Sie unter: zev.lu

6

MANIPULATION DURCH APPS: HELFEN SIE IHREM KIND, DIE KONTROLLE ZURÜCKZUGEWINNEN

Die Inhalte auf Bildschirmen sind häufig so gestaltet, dass Nutzer möglichst viel Zeit damit verbringen. Sie sind nicht nur einfach und angenehm zu bedienen, sondern setzen auch Techniken ein, die die Funktionsweise unseres Gehirns ausnutzen, um unsere Aufmerksamkeit zu fesseln.

Benachrichtigungen, Pop-up-Fenster und Algorithmen zeigen uns Inhalte, die uns gefallen und dazu verleiten, sie länger zu konsumieren. Endloses Scrollen, Belohnungen (z. B. „Gefällt mir“-Angaben oder *Streaks*) und die automatische Wiedergabe sind Funktionen, die uns dazu bringen, weiterzumachen – oft, ohne dass wir es bemerken.

Dies wird als persuasives Design bezeichnet.

In sozialen Netzwerken sorgen „Gefällt mir“-Angaben, Kommentare und Nachrichten für positive Gefühle. Menschen haben das Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit – ein Bedürfnis, das bei Kindern und Jugendlichen besonders ausgeprägt ist. Soziale Netzwerke verstärken diesen Effekt, indem sie das Belohnungssystem des Gehirns anregen, insbesondere durch Dopamin.



DOPAMIN

„Wenn wir etwas Angenehmes oder Belohnendes erleben, schüttet das Gehirn Dopamin aus. Dadurch entsteht ein Gefühl von Freude und Zufriedenheit, weshalb Dopamin auch als Glückshormon bezeichnet wird. Dadurch werden Verhaltensweisen verstärkt, die uns dazu anregen, nach positiven Erfahrungen zu suchen.“ (Institut du cerveau, Paris)



Laut Emily Cherkin, M. Ed., Autorin von „The Screentime Solution“, kann das Verständnis dafür, dass digitale Angebote darauf ausgelegt sind, die Aufmerksamkeit Ihres Kindes zu fesseln, helfen, Konflikte rund um die Bildschirmnutzung besser zu bewältigen. Sie und Ihr Kind sind keine Gegner. Die eigentliche Herausforderung sind diese Mechanismen – und dieser können Sie sich gemeinsam stellen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Apps und Spiele so entwickelt wurden, dass sie seine Aufmerksamkeit möglichst lange fesseln und es deshalb schwerfällt, aufzuhören. Arbeiten Sie mit Ihrem Kind zusammen: **Erkennen Sie an, dass dies nicht einfach ist, und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.**



Zum Beispiel:

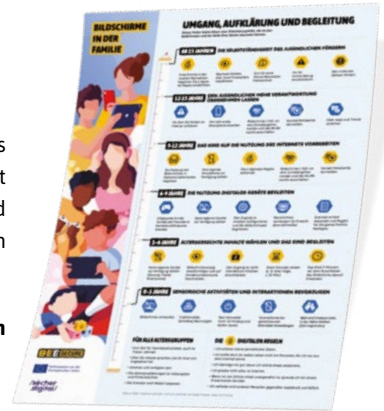
- Begleiten Sie Ihr Kind, wenn es mit der Nutzung aufhören soll, indem Sie ruhig bleiben oder ihm sanft die Hand auf die Schulter legen.
- Lenken Sie seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes.
- Schlagen Sie vor, den Raum zu verlassen, um gemeinsam zu überlegen, wie es in seinem Spiel weitermachen kann.
- Erzählen Sie von Situationen, in denen es Ihnen selbst schwerfällt, Ihr Smartphone beiseitezulegen.

7

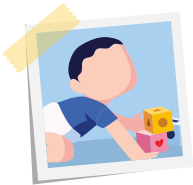
EMPFEHLUNGEN FÜR JEDES ALTER

Es ist nicht immer einfach zu wissen, welche Medien für das Alter Ihres Kindes geeignet sind oder wie viel Bildschirmzeit empfohlen wird. Zur Orientierung finden Sie nachfolgend Empfehlungen für verschiedene Altersgruppen, die auf den Arbeiten von Serge Tisseron basieren.

Eine Kurzfassung dieser Empfehlungen finden Sie auf einem Poster, das diesem Ratgeber beiliegt.



0-3 Jahre Sensorische Aktivitäten und Interaktionen bevorzugen



Kinder entdecken ihre Umwelt in erster Linie durch Sinneserfahrungen und den persönlichen Kontakt mit Erwachsenen oder anderen Kindern. In diesem Alter tragen digitale Medien nicht zu einer gesunden kognitiven, motorischen und sozialen Entwicklung des Kindes bei. Vermeiden Sie deshalb Bildschirme und fördern Sie stattdessen Aktivitäten, die die fünf Sinne ansprechen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken).



EMPFEHLUNGEN:

- Bildschirme vermeiden
- traditionelles Spielzeug bevorzugen
- den Fernseher nicht im Hintergrund laufen lassen
- Smartphones bei gemeinsamen Aktivitäten beiseitelegen
- während Videoanrufen in der Nähe bleiben (Zeit begrenzen)



ALTERNATIVEN:

Gemeinsame Familienaktivitäten fördern das Wohlbefinden und stärken das Vertrauen. Lesen Sie gemeinsam Bücher und Geschichten für Kleinkinder, unternehmen Sie Spaziergänge, werden Sie kreativ oder entdecken Sie gemeinsam die Umgebung.

3-6 Jahre Altersgerechte Inhalte wählen und das Kind begleiten



Führen Sie digitale Inhalte schrittweise in die Aktivitäten Ihres Kindes ein. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um gute Gewohnheiten zu entwickeln: Wählen Sie die Inhalte aus (z. B. altersgerechte Lernsendungen und interaktive Spiele) und legen Sie die Bildschirmzeit im Voraus fest. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sich ansieht.



EMPFEHLUNGEN:

- Keine eigenen Geräte zur Verfügung stellen (Konsole, Tablet, Smartphone).
- Bildschirmnutzung beaufsichtigen und auf Gemeinschaftsräume beschränken.
- Den Zugang zu nicht-interaktiven Inhalten einschränken.
- Klare Grenzen setzen (z. B. eine Folge, ± 30 Min.).
- Das Kind 5 Minuten vor dem Ausschalten des Bildschirms darauf hinweisen.



ALTERNATIVEN:

Ein vielfältiges Angebot an Hörgeschichten kann die Erfahrungen Ihres Kindes bereichern, seine Sprachentwicklung fördern und seine Konzentration stärken. Bevorzugen Sie außerdem weiterhin Gesellschaftsspiele, das Vorlesen von Geschichten und Aktivitäten im Freien.

WICHTIG

Wählen Sie Inhalte, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen. Orientieren Sie sich dabei an den Altersempfehlungen. Diese werden meist durch ein Symbol in einer Bildschirmecke angezeigt, das ein Mindestalter angibt. Prüfen Sie dennoch selbst, ob die Inhalte tatsächlich der Sensibilität und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechen.

⁴ Siehe 1. 0–3 Jahre: Bildschirme unterstützen die Entwicklung von Kleinkindern nicht, S. 4



6-9 Jahre Die Nutzung digitaler Geräte begleiten



Begleiten Sie die Bildschirmnutzung Ihres Kindes weiterhin. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Bildschirme in den Gemeinschaftsräumen nutzt und Inhalte ansieht oder Videospiele spielt, die seinem Alter und seinem Entwicklungsstand entsprechen. Spielen Sie Videospiele gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernen Sie seine Interessen am besten kennen und können ein Thema, das möglicherweise zu Spannungen führt, in einen gemeinsamen Familienmoment verwandeln.



EMPFEHLUNGEN:

- Videospiele mit der Familie oder Freunden in Gemeinschaftsräumen erlauben.
- Keine eigenen Geräte zur Verfügung stellen.
- Den Zugang zu Inhalten konfigurieren und die Bildschirmzeit begrenzen⁵.
- Das Kind keine Nachrichtensendungen für Erwachsene schauen lassen.
- Grenzen erneut anpassen und Regeln für die ganze Familie festlegen⁶.



ALTERNATIVEN:

Informieren Sie sich über die Freizeitangebote in Ihrer Gemeinde. Sport, Musik oder künstlerische Aktivitäten ermöglichen es Kindern, ihre Interessen und ihre Kreativität zu entwickeln und gleichzeitig Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen.

⁵ Siehe 3. Kindersicherung: Eine Unterstützung, keine Lösung, S. 8

⁶ Siehe 8 a. „Wir legen die Regeln gemeinsam fest – und alle halten sich daran!“, S. 28

9-12 Jahre Das Kind auf die Nutzung des Internets vorbereiten



Das Kind gewinnt zunehmend an Selbstständigkeit und kann sich in seiner unmittelbaren Umgebung besser zurechtfinden. Dennoch verfügt es noch nicht über die nötige Reife, um die Gefahren des Internets selbstständig einzuschätzen. Die Versuchung ist groß, doch verzichten Sie darauf, Ihr Kind vor dem Alter von 12 Jahren mit einem Smartphone mit Internetzugang auszustatten. Ein einfaches Mobiltelefon ohne Internetzugang reicht aus, damit Sie Ihr Kind erreichen können oder es während seiner Freizeitaktivitäten erreichbar bleibt.



EMPFEHLUNGEN:

- Die Nutzung von Bildschirmen in Gemeinschaftsräumen begleiten.
- Kein eigenes Smartphone zur Verfügung stellen.
- Die 6 digitalen Regeln einführen.
- Bildschirme 1 Std. vor dem Schlafengehen meiden und das WLAN nachts ausschalten.
- Soziale Netzwerke meiden.

DIE 6 DIGITALEN REGELN

- Ich schütze meine persönlichen Daten.
- Ich treffe mich im realen Leben nicht mit Personen, die ich nur aus dem Internet kenne.
- Ich überlege mir gut, bevor ich online etwas akzeptiere.
- Ich glaube nicht alles im Internet.
- Wenn mir ein Online-Inhalt unangenehm ist, spreche ich mit einem Erwachsenen darüber.
- Ich verhalte mich anderen Menschen gegenüber respektvoll und höflich.





ALTERNATIVEN:

Schlagen Sie Ihrem Kind Freizeitaktivitäten vor, die seinen Bedürfnissen und Interessen entsprechen. Sport, Musik, Kunst oder gemeinsame Zeit mit der Familie fördern seine Kreativität, stärken die Bindung zu seinem Umfeld und ermöglichen ihm den Kontakt zu Gleichaltrigen.



AB WELCHEM ALTER DÜRFEN KINDER IN LUXEMBURG SOZIALE NETZWERKE NUTZEN?



Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sieht vor, dass Online-Dienste, die personenbezogene Daten verarbeiten – also nahezu alle sozialen Netzwerke und Messenger-Dienste –, bis zum Alter von 16 Jahren nur mit der Zustimmung eines Elternteils genutzt werden dürfen.

Viele Plattformen legen ihr eigenes Mindestalter auf 13 Jahre fest. Diese Angabe bedeutet lediglich, dass der Dienst technisch ab diesem Alter zugänglich ist. Für Luxemburg gilt jedoch folgende rechtliche Regelung:

- **13–15 Jahre:** Nutzung nur mit Zustimmung der Eltern
- **Ab 16 Jahren:** Jugendliche können selbst in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten einwilligen.

12-15 Jahre Den Jugendlichen mehr Verantwortung übernehmen lassen



Legen Sie weiterhin klare Regeln für die Nutzung digitaler Medien fest. Versuchen Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind über die Apps zu sprechen, die es interessieren, und diese zusammen zu entdecken. Ab dem Alter von 13 Jahren ist Ihr Kind offen für das Thema Datenschutz, insbesondere für den Schutz seiner persönlichen Daten und der Fotos, die es online veröffentlicht. Sie können außerdem – ergänzend zu den Präventionsinformationen, die Ihr Kind in der Schule erhält – auf die Risiken aufmerksam machen, denen es im Internet begegnen kann.

WEITERE INFORMATIONEN:

Ratgeber „Risiken im Netz“: bee-secure.lu/risiken-im-netz

Ratgeber „Du bist Opfer von Cyber-Mobbing?“: bee-secure.lu/cyber-mobbing-ratgeber

Ratgeber „Nackt im Netz?“: bee-secure.lu/sexting-ratgeber



EMPFEHLUNGEN:

- Den Jugendlichen über die Risiken im Internet aufklären.
- Ihm sein erstes Smartphone erlauben.
- Bildschirme 1 Std. vor dem Schlafengehen meiden und das WLAN nachts ausschalten.
- Soziale Netzwerke meiden.
- Über Apps und Trends sprechen.



ALTERNATIVEN:

Schlagen Sie Ihrem Kind vor dem Schlafengehen andere Aktivitäten vor (z. B. Dehnübungen, ein Kartenspiel, das Lesen eines Buches oder Comics usw.).

Wenn Ihr Kind seine Kreativität entfalten möchte, kann es einen *Makerspace* nutzen, also einen von einigen Grund- und Sekundarschulen zur Verfügung gestellten kreativen, fächerübergreifenden Arbeitsbereich, in dem Interessierte ihre eigenen Projekte umsetzen können. Informieren Sie sich bei der Schule, die Ihr Kind besucht.

Der *Makerspace* in Luxemburg-Stadt im *Forum Geesseknäppchen*⁷ (40, Boulevard Pierre Dupong) steht jungen Menschen im Alter von 8 bis 30 Jahren offen – unabhängig davon, ob sie dort zur Schule gehen oder nicht.

⁷ base1.lu



Ab 15 Jahren

Die Selbstständigkeit des Jugendlichen fördern



Ihr Kind kann digitale Medien nun eigenständiger nutzen. Bleiben Sie dennoch aufmerksam, insbesondere bei der Nutzung sozialer Netzwerke, dem Schutz der Privatsphäre im Internet und möglichen Problemen im Zusammenhang mit der Bildschirmzeit.



EMPFEHLUNGEN:

- Dem Jugendlichen seine ersten Schritte in den sozialen Netzwerken erlauben: Die 6 digitalen Regeln wiederholen.
- Wachsam bleiben, aber seine Privatsphäre respektieren.
- Sich für seine Online-Aktivitäten interessieren.
- Ihn für Online-Betrug sensibilisieren: Phishing-Attacke, Betrug⁸.
- Sein kritisches Denken fördern.



ALTERNATIVEN:

Ermutigen Sie Ihr Kind, ein Schnupperpraktikum⁹ zu absolvieren, um ein Berufsfeld kennenzulernen oder einen Beruf, der es interessiert, besser zu verstehen, bevor es sich für eine Ausbildungs- oder Berufslaufbahn entscheidet.

Vielleicht möchte sich Ihr Kind auch in einem konkreten Projekt engagieren, das dem Gemeinwohl dient? Ein Freiwilligendienst¹⁰ bietet die Möglichkeit, durch praktische Erfahrungen zu lernen und sich beruflich zu orientieren. Er ist ein zeitlich befristetes Vollzeitengagement.

Wenn er nicht mehr zur Schule geht und noch nicht weiß, wie es für ihn weitergeht, verweisen Sie ihn an die Workshops des Service national de la jeunesse (SNJ)¹¹. Ein sozialpädagogisches Team und Fachleute helfen ihm dabei, seine nächsten Schritte vorzubereiten und zu planen.

⁸ bee-secure.lu/risiken-im-netz | ⁹ hey.snj.lu/stages | ¹⁰ volontaires.lu | ¹¹ hey.snj.lu/ateliers

Für alle Altersgruppen

- Sich Zeit für Familienaktivitäten, auch im Freien, nehmen.
- Über die Inhalte sprechen, die Ihr Kind sich angesehen hat.
- Zuhören und verfügbar sein.
- Die Altersempfehlungen für Videospiele und Filme beachten.
- Die Grenzen nach Bedarf anpassen.



**8**

BILDSCHIRME IM ALLTAG: REDEN IST DAS WICHTIGSTE

Über Bildschirme zu Hause zu sprechen, ist nicht immer einfach. Ein solches Gespräch muss jedoch nicht zwangsläufig zu Spannungen führen. Dieser Ratgeber bietet Ihnen konkrete Anregungen, um klare Regeln zu schaffen und verschiedene Themen in aller Ruhe anzusprechen. Mit offenem Zuhören und einem ehrlichen Dialog fällt es leichter, Ihr Kind zu begleiten, das gegenseitige Vertrauen zu stärken und Bildschirmzeit in der Familie positiv zu gestalten.

a. „Wir legen die Regeln gemeinsam fest – und alle halten sich daran!“

Stellen Sie bereits in den ersten Lebensjahren einfache und kohärente Regeln auf, damit Ihr Kind mit klaren Orientierungspunkten aufwachsen kann. Auch wenn es deren Sinn noch nicht vollständig versteht, nimmt es ihre Regelmäßigkeit wahr. Mit der Zeit werden feste Zeiten, Grenzen, Respekt und Konsequenzen zu selbstverständlichen Bestandteilen des Familienalltags. Ein Kind, das mit einem klaren Rahmen aufgewachsen ist, wird sich daher auch in der Jugend eher an Regeln halten, weil sie bereits Teil seines Alltags sind.

Sprechen Sie über die Bedürfnisse aller Familienmitglieder und legen Sie gemeinsam Regeln für die tägliche Nutzung digitaler Medien fest. Damit sie wirksam sind, sollten die Regeln realistisch sein und zu Ihrer Familie passen.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl von 10 Regeln von *Internet Sans Crainte*¹², die für diese Publikation angepasst wurden.

Auf Seite 49 finden Sie ein Blatt mit den zehn Regeln, das Sie herausnehmen und zu Hause aufhängen können. Alternativ können Sie gemeinsam Ihre eigene Familien-Charta auf faminum.com erstellen.



1

Wir verzichten eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirme.

Am Abend braucht der Körper Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich auf den Schlaf vorzubereiten. Die Nutzung von Bildschirmen kurz vor dem Schlafengehen kann das Gehirn wachhalten und das Einschlafen erschweren.¹³

Der Verzicht auf Bildschirme vor dem Schlafengehen trägt zu einem erholsameren Schlaf bei und hilft, sich morgens ausgeruhter zu fühlen.



Tipp: Führen Sie für die ganze Familie eine bildschirmfreie Abendroutine ein – mit Büchern, Spielen, Liedern oder gemeinsamen Gesprächen. Auch Meditation und Entspannungstechniken helfen dabei, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

¹² *Internet sans crainte* ist das französische Sensibilisierungszentrum für Internetsicherheit und wird von der Europäischen Union kofinanziert.

¹³ Siehe 2. *Bildschirme und Gesundheit: Schlaf, Sehen und Wohlbefinden*, S. 6

2

Unsere bildschirmfreien Zonen sind: das Schlafzimmer und die Küche.

Das Schlafzimmer ist ein Ort zum Ausruhen und Schlafen, und die Küche ist oft ein Raum, in dem man gemeinsam Zeit verbringt und sich austauscht.

Bildschirme in diesen Räumen können den Schlaf, die Aufmerksamkeit und das Miteinander beeinträchtigen.

Bildschirmfreie Zonen helfen der ganzen Familie, ruhige Momente zu bewahren, sich besser aufeinander zu konzentrieren und Gewohnheiten zu entwickeln, die das Wohlbefinden fördern.



Tipp: Aktivieren Sie nachts den Modus „Nicht stören“ und erlauben Sie Anrufe von ausgewählten Kontakten für Notfälle. Schalten Sie abends das WLAN aus, lassen Sie Mobiltelefone außerhalb der Schlafzimmer, richten Sie im Flur einen Ladeplatz ein und verwenden Sie einen Wecker ohne Internetverbindung. Im Notfall sind Sie dennoch telefonisch erreichbar.

3

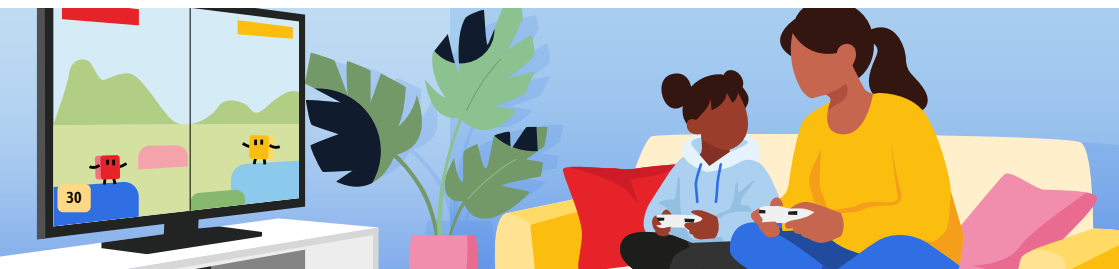
Wir wählen Videospiele gemeinsam aus.

Nicht alle Videospiele sind für jedes Alter geeignet. Manche enthalten Gewaltdarstellungen, verstörende Inhalte oder andere Inhalte, die für jüngere Altersgruppen nicht geeignet sind.

Wenn Sie Videospiele gemeinsam auswählen, stellen Sie sicher, dass sie dem Alter Ihres Kindes und den Werten Ihrer Familie entsprechen.



Tipp: Bevor Sie ein neues Spiel erlauben, entdecken Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind, prüfen Sie die Altersempfehlung (PEGI¹⁴) und vergewissern Sie sich, dass der Inhalt seinem Entwicklungsstand entspricht. Ein Passwort für Downloads einrichten fördert den Austausch und verhindert gleichzeitig, dass neue Spiele einfach automatisch abgelehnt werden.



4

Bevor wir ein Videospiel beenden, lassen wir Zeit zum Speichern.

Wenn ein Spieler sagt, dass er nicht sofort mit dem Spielen aufhören kann, hat er wahrscheinlich noch keinen Speicherpunkt erreicht.

Wird das Spiel mitten in einer Partie beendet, kann der bisherige Spielfortschritt verloren gehen – das ist besonders frustrierend.



Tip: Interessieren Sie sich für das Spiel und dessen Speicherfunktion, um gemeinsam mit Ihrem Kind den richtigen Zeitpunkt zum Beenden festzulegen. Falls Sie vorher keine Abmachung getroffen haben, fragen Sie einfach: „Wann kannst du dein Spiel speichern?“

5

Bildschirme gibt es erst nach den Hausaufgaben.

Manche Aufgaben sollten erledigt werden, bevor die Freizeit und damit die Bildschirmzeit beginnt (Hausaufgaben machen, das Zimmer aufräumen usw.).

Die Eltern entscheiden, welche Aufgaben ihre Kinder erledigen müssen, bevor sie Bildschirme nutzen dürfen.



Tip: Eine angenehme Aktivität nach einer weniger beliebten Aufgabe kann eine gute Motivation sein.

¹⁴ pegi.info/fr

6

Bildschirme sind am Mittwoch und am Wochenende erlaubt.

Wenn Sie feste Zeitfenster und bestimmte Tage festlegen, an denen Ihr Kind einen Film oder eine Serie schauen oder Videospiele spielen darf, kann es sich diese Regel leichter merken.

So vermeiden Sie tägliche Diskussionen und fördern gleichzeitig Aktivitäten ohne Bildschirme.



Tip: Tragen Sie diese Zeiten in einen Plan ein, den alle Familienmitglieder einsehen können. Erstellen Sie den Plan gemeinsam als Familie. Für jüngere Kinder können Sie Magnete, Aufkleber oder ein Farbsystem verwenden.

7

Wenn wir gemeinsam einen Film schauen, wählen wir einen Film, der für alle geeignet ist.

Kinder reagieren je nach Alter und Persönlichkeit unterschiedlich auf bestimmte Inhalte.

Was für die einen harmlos erscheint, kann anderen Angst machen oder sie schockieren.



Tipp: Orientieren Sie sich bei Ihren Fernsehenden an den Altersempfehlungen.



8

Während der Hausaufgaben bleibt der Fernseher aus und Benachrichtigungen werden deaktiviert.

Hausaufgaben erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration. Eingeschaltete Bildschirme – auch wenn niemand hinschaut – oder regelmäßig eingehende Benachrichtigungen können ablenken und das Arbeiten erschweren.

Weniger Ablenkung hilft Ihrem Kind, sich besser zu konzentrieren, effizienter zu arbeiten und seine Aufgaben entspannter zu erledigen.



Tipp: Bevor Ihr Kind mit den Hausaufgaben beginnt, sorgen Sie für eine ruhige Umgebung: Schalten Sie den Fernseher aus, deaktivieren Sie Benachrichtigungen oder lassen Sie Bildschirme in einem anderen Raum.

9

Wir nutzen immer nur einen Bildschirm gleichzeitig.

Viele Menschen schauen auf ihrem Smartphone in soziale Netzwerke, während sie gleichzeitig spielen und ihre Lieblingsserie ansehen.

Wenn das Gehirn zu viele Dinge gleichzeitig verarbeiten muss, ermüdet es und verliert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine einzige Aufgabe zu richten.

Es fällt schwerer, sich zu konzentrieren und eine Aktivität wirklich zu genießen, wenn man gleichzeitig von einer anderen abgelenkt wird.



Tipp: Bieten Sie Ihrem Kind die Aktivitäten nacheinander an, damit es jede einzelne bewusst erleben kann. Kinder orientieren sich am Verhalten der Erwachsenen – gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

10

Jeden Tag unternehmen wir als Familie etwas ohne Bildschirme.

Die schönsten Familienerinnerungen entstehen im Alltag, wenn man gemeinsame Zeit miteinander verbringt. Diese Momente sind wichtig für die Entwicklung, das Lernen und die Gesundheit aller Familienmitglieder.

Wenn Bildschirme einmal beiseitegelegt werden, kann man ganz für seine Familie da sein, die gemeinsame Zeit bewusst genießen und ein besseres Gleichgewicht zwischen der Online- und der Offline-Welt finden.



Tipp: Legen Sie eine „Ideenbox“ an, aus der Sie gemeinsam Vorschläge für Aktivitäten ziehen können – zum Beispiel einen Kuchen backen, malen, Sport treiben, lesen oder Karten spielen. Eine zufällig gezogene Aktivität kann für Kinder besonders motivierend sein. Wenn Sie diesen gemeinsamen Moment jeden Tag zur gleichen Zeit einplanen, wird er nach und nach zu einer festen Gewohnheit.



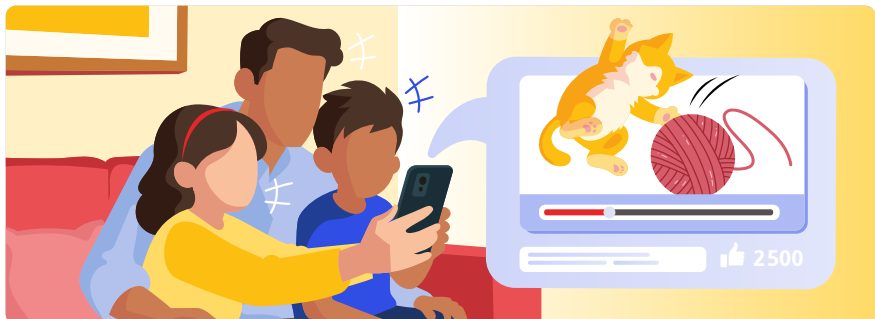
b. „Welche Aktivitäten im Internet machen dir am meisten Spaß?“

Folgender Inhalt wurde von Webwise¹⁵ entwickelt.

Niemand versteht die Online-Welt von Kindern und Jugendlichen besser als Gleichaltrige. An der Erstellung dieses Gesprächsleitfadens haben irische Teenager mitgewirkt, um Eltern auf der Grundlage ihrer eigenen Online-Erfahrungen dabei zu helfen, das Gespräch so zu führen, dass sich ihr Kind oder Teenager über sein Online-Leben öffnet.

Bevor Sie das Gespräch beginnen:

- 1 Zeigen Sie sich neugierig, nicht kritisch** – die Art und Weise, wie Sie das Gespräch angehen, ist entscheidend! Seien Sie aufgeschlossen und bedenken Sie, dass Kinder und Jugendliche das Internet anders nutzen als Erwachsene. Wenn Sie das Verhalten Ihres Kindes bewerten, könnte es sich zurückziehen und nicht mehr mit Ihnen sprechen.
- 2 Denken Sie an die Vorteile!** Zeigen Sie, dass Sie auch die positiven Seiten des Internets sehen. Wenn Sie beispielsweise ein lustiges Video teilen oder Ihr Kind bitten, Ihnen etwas Interessantes zu zeigen, das es online gefunden hat, dann zeigen Sie, dass Sie seine Interessen schätzen.
- 3 Reagieren Sie nicht übertrieben** und schüren Sie keine Ängste. Es ist wichtig, ruhig zu bleiben und Ihrem Kind zuzuhören. Das kann ihm helfen, sich wohlfühlen und seine Gedanken jetzt und in Zukunft mit Ihnen zu teilen.





4 Erzählen Sie von sich! Wenn Eltern mit ihren Kindern und Jugendlichen darüber sprechen, was sie selbst online tun, schafft dies einen offenen Raum, in dem Jugendliche über ihre Aktivitäten sprechen können.

5 Entdecken Sie das Internet gemeinsam! Das Internet spielt eine wichtige Rolle im Leben von Kindern. Wenn Sie Interesse an der Online-Welt zeigen, kann dies ein guter Weg sein, um Gesprächsbarrieren abzubauen. Bitten Sie Ihr Kind beispielsweise, Ihnen zu zeigen, wie man sich in einer Social-Media-App zurechtfindet oder wie man Informationen findet, die Sie interessieren.

6 Relevanz ist das Schlüsselwort. Es ist wichtig zu wissen, dass Ihr Kind das Internet mit zunehmendem Alter anders nutzt und dass sich auch die damit verbundenen Herausforderungen verändern und weiterentwickeln.

¹⁵ Webwise ist das irische Sensibilisierungszentrum für Internetsicherheit und wird von der Europäischen Union kofinanziert.

Beispielfragen, um ein Gespräch zu beginnen:

1 Wer ist dein Lieblings-Influencer in den sozialen Medien oder was ist dein Lieblings-Online-Spiel?

Wenn Sie mit einer einfachen Frage nach den Online-Vorlieben beginnen, fühlt sich Ihr Kind oder Teenager wohl. Das ist eine gute Basis für ein tiefergehendes Gespräch.

2 Was hältst du von der neuesten Story über [Sportmannschaft/Star/Influencer]?

Fragen nach aktuellen Ereignissen oder Trendthemen für die sich Ihr Teenager interessiert bieten einen natürlichen Gesprächseinstieg und gemeinsame Interessen zu entdecken.

3 Kannst du mir zeigen, wie deine Lieblings-App/dein Lieblingsspiel funktioniert?

Wenn Sie sich für die Online-Aktivitäten Ihres Kindes interessieren, ermutigen Sie es, Ihnen gegenüber offener zu sein. So können Sie besser verstehen, was es online gerne macht.

4 Was, glaubst du, sind meine Lieblings-Apps oder -Webseiten?

Wenn Sie mit Ihrem Teenager ins Gespräch kommen wollen, ist es eine super Idee, nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Wenn Sie feststellen, dass Sie das Internet auf ähnliche Art und Weise nutzen, lassen sich Verständnislücken schließen und Sie können die Vorteile und Chancen der Nutzung digitaler Technologien herausarbeiten.

5 Wie hältst du online Kontakt zu deinen Freundinnen und Freunden?

Der soziale Aspekt des Internets ist für junge Menschen sehr wichtig. Es ist eine tolle Möglichkeit, mit Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben und sich mit Gleichgesinnten aus der ganzen Welt zu vernetzen. Mit dieser Frage können Sie die soziale Komponente für Ihr Kind besser verstehen und es dabei unterstützen, sichere und positive Erfahrungen zu machen.

6 Welche App verwendest du am häufigsten? Und wie würde es sich für dich anfühlen, wenn du die App nicht mehr nutzen könntest?

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind über die Apps, Spiele und Webseiten sprechen, die es gerne nutzt. Fragen Sie es, welche positiven und negativen Auswirkungen es hätte, wenn es diese nicht mehr nutzen könnte. So erhält Ihr Kind die Gelegenheit, die Vor- und Nachteile abzuwägen, und Sie können besser verstehen, welchen Nutzen Ihr Kind aus der Verwendung zieht und ob es Unterstützung braucht.

7

Ok, lass uns mal die Rollen tauschen ... Was würdest du mir raten, wie ich mich im Internet besser verhalten kann?

Diese Frage kann eine tolle Gelegenheit sein, um über Online-Sicherheit, verantwortungsvollen Umgang mit Technologie und eine positive Nutzung des Internets zu sprechen. Vergessen Sie nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen und die Regeln ebenfalls zu befolgen!

8

Welche Regeln sollten wir deiner Meinung nach für die Nutzung des Internets festlegen?

Es ist hilfreich für Familien, wenn es klare Regeln für die Internetnutzung und vernünftige Richtlinien für das erwartete Verhalten im Internet gibt. Wenn Sie Ihren Teenager in die Erarbeitung dieser Regeln einbinden, kann das zu einem besseren Verständnis und einer besseren Akzeptanz der Regeln führen. Außerdem ist es sinnvoll, die Regeln regelmäßig zu überprüfen.

c. „Lass uns nachdenken, bevor wir etwas teilen.“

Inhalte, die im Internet im Umlauf sind, können sich schnell verbreiten und sind nur schwer wieder zu entfernen. Ermutigen Sie zu folgenden Verhaltensweisen:

- Ich überprüfe die Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Netzwerken und deaktiviere Funktionen, die ich nicht benötige.
- Ich bitte die betroffene Person um Erlaubnis, bevor ich ein Foto oder Video mit ihr online veröffentliche.

- **Für jüngere Kinder:** Sie sollten keine Fotos ohne Ihre Erlaubnis verschicken.

- **Für Eltern:** Verzichteten Sie möglichst darauf, Fotos Ihres Babys online zu teilen, oder achten Sie darauf, dass es nicht identifizierbar ist. Was heute harmlos erscheint, kann später die Privatsphäre oder das Ansehen Ihres Kindes beeinträchtigen.

- Ich nehme mir Zeit zum Nachdenken, bevor ich intime Inhalte teile. Sexting kann für böswillige Zwecke missbraucht werden (z. B. Erpressung, Rufschädigung oder Cyber-Mobbing).

WEITERE INFORMATIONEN:

Ratgeber „Nackt im Netz?“: bee-secure.lu/sexting-ratgeber

Thematischer Beitrag „Recht am eigenen Bild“: bee-secure.lu/bildrechte



d. „Videospiele? Ja – aber richtig.“

Helfen Sie Ihrem Kind, beim Spielen von Videospielen gute Gewohnheiten zu entwickeln, und legen Sie gemeinsam klare Regeln fest, die seinem Alter entsprechen.

1. Legen Sie einen klaren Rahmen fest

● **6 bis 9 Jahre**

Videospiele sind gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden in den Gemeinschaftsräumen erlaubt.

● **Für Kinder unter 13 Jahren**

Deaktivieren oder beschränken Sie die Chatfunktion, wählen Sie die Spiele aus, die Ihr Kind spielen darf, bevorzugen Sie einen lokalen oder Offline-Spielmodus und schützen Sie die Einstellungen mit einer PIN.

● **In-Game-Käufe**

Legen Sie fest, ob und in welchem Umfang solche Käufe erlaubt sind (z. B. mit dem Taschengeld bezahlbar). Andernfalls deaktivieren Sie In-Game-Käufe auf dem jeweiligen Gerät.

● **Downloads und Käufe von Spielen und Apps**

Bevor Sie ein neues Spiel erlauben, nehmen Sie sich Zeit, es gemeinsam mit Ihrem Kind zu entdecken. Ein Passwort für Downloads und Käufe fördert den Austausch und verhindert gleichzeitig, dass neue Spiele einfach automatisch abgelehnt werden.

Wenn Sie das Spiel selbst ausprobieren, erhalten Sie einen besseren Eindruck davon, welchen Inhalten Ihr Kind begegnet, mit wem es interagiert und welche Gefahren möglicherweise bestehen.

● **Vertrauensvolle Atmosphäre**

Stellen Sie Ihrem Kind Fragen wie: „Mit wem hast du heute gespielt?“ oder „Gab es heute etwas Seltsames oder Lustiges?“

● **Altersempfehlungen**

Orientieren Sie sich an der PEGI-Kennzeichnung¹⁶, achten Sie aber auch darauf, dass das Spiel dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entspricht.

● **Grenzen**

Legen Sie die Spielzeit entsprechend dem Spiel und dessen Speichermöglichkeiten fest. Verbieten Sie Videospiele eine Stunde vor dem Schlafengehen.

¹⁶ [pegi.info/de](https://www.pegi.info/de)

2. Fördern Sie gutes Verhalten

- Ich respektiere unterschiedliche Sichtweisen und Meinungen.
- Ich mobbe niemanden.
- Ich teile keine gewaltverherrlichenden, erniedrigenden oder rechtswidrigen Inhalte.
- Ich verwende stets eine respektvolle und angemessene Sprache und verzichte auf Beleidigungen und verletzendes Äußerungen.
- Ich teile keine persönlichen Informationen mit fremden Personen.
- Ich halte mich an die Community-Regeln der Plattform.
- Wenn ich Verstöße gegen die Community-Regeln beobachte oder selbst davon betroffen bin, melde ich sie der Plattform.
- Wenn mir ein Inhalt unangenehm ist, spreche ich mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber.

3. Erklären Sie Ihrem Kind die Risiken von Online-Bekanntschaften

Vereinbaren Sie gemeinsam, dass persönliche Treffen niemals ohne Ihre Zustimmung stattfinden. Wenn ein Treffen erlaubt wird, sollte es an einem öffentlichen Ort und in Anwesenheit oder in der Nähe einer Vertrauensperson stattfinden.



e. „Glaubst du, dass das stimmt? Lass uns das gemeinsam überprüfen.“

Diese Checkliste hilft dabei, die Glaubwürdigkeit von Informationen zu überprüfen.

1 Wer steckt hinter diesen Informationen?

- **Wer ist der Autor?**
Unbekannter oder nicht genannter Autor
→ Das ist ein schlechtes Zeichen!
- **Wer hat die Informationen geteilt?**
Hat diese Person die Informationen überprüft?
- **Sind das Konto oder die Webseite echt?** Prüfen Sie das Impressum, die Profilinformationen und die Logik der Veröffentlichung.
- **Welche Absicht steckt hinter den Informationen?**
Welches Ziel wird verfolgt?

2 Ist die Quelle vertrauenswürdig? Sind Zahlen oder Fakten korrekt belegt? Kommen die Informationen auch woanders vor?

3 Wie wird das Thema von anderen Autorinnen und Autoren dargestellt? Vergleicht verschiedene Quellen und zieht Faktenprüfer¹⁷ hinzu!

4 Wie werden die Informationen dargestellt?

- Stimmen die verschiedenen Elemente (Titel, Text und Bilder) mit dem Inhalt überein? (Führen Sie eine umgekehrte Bildersuche¹⁸ durch!)
- Verallgemeinert der Text, ist er einseitig oder widersprüchlich?
→ Das ist ein Warnsignal!
- Enthält der Text Fakten oder Meinungen?
- Versucht der Text, eine starke emotionale Reaktion hervorzurufen?
→ Auch das ist ein Warnsignal!

5 Analysiert gemeinsam die Situation! Wie sehr seid ihr in eurer Filterblase gefangen? filterbubble.lu

WEITERE INFORMATIONEN:

Thematischer Beitrag „Die Desinformation“
bee-secure.lu/die-desinformation

¹⁷ [Mimikama](#), [Correctiv](#), [Politifact](#), [FactCheck](#), [Snopes](#). Für Luxemburg: [DisinfoCheck](#) by EDMO BELUX | ¹⁸ Laden Sie die Bilddatei hoch oder geben Sie den entsprechenden Link in [Google Images](#) oder [Tineye](#) ein.



f. „Welche Online-Challenge ist gerade angesagt?“

Online-Challenges sind in sozialen Netzwerken weitverbreitet. Dabei geht es darum, eine – oft ungewöhnliche – Herausforderung anzunehmen und das Ergebnis anschließend in Form eines Videos zu teilen. Manche Online-Challenges sind harmlos, andere verharmlosen oder fördern jedoch gefährliche Verhaltensweisen.

Wie können Sie Ihr Kind schützen?

- Fragen Sie Ihr Kind nach den Online-Challenges, die derzeit beliebt sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass viele Challenges inszeniert oder erfunden sind. Ermutigen Sie es, Inhalte, die es sieht, kritisch zu hinterfragen.
- Regen Sie Ihr Kind dazu an, sich vor einer Teilnahme folgende Fragen zu stellen:
 - Besteht ein Risiko für meine Gesundheit oder könnte ich mich verletzen?
 - Könnte ich mich danach schlecht fühlen?
 - Besteht ein Risiko für eine andere Person?
 - Habe ich Zweifel, ob ich wirklich an dieser Challenge teilnehmen möchte?

Eine einzige „Ja“-Antwort reicht aus, um nicht an der Challenge teilzunehmen!

- Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind seinen Wunsch nach Challenges ausleben kann, ohne sich in Gefahr zu bringen (sportliche oder lustige, ungefährliche Challenges).

g. „Lernen wir, Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll zu nutzen.“

Führen Sie die von Klicksafe¹⁹ vorgeschlagenen Regeln ein, damit Ihre Familie KI sicher und verantwortungsvoll nutzt – zum Schutz aller.

- 1 Ich gebe so wenige Informationen wie möglich über mich oder über Personen preis, die ich kenne.
- 2 Mir ist bewusst, dass KI echte Freundschaften und zwischenmenschliche Beziehungen nicht ersetzen kann.
- 3 Ich glaube nicht alles, was KI sagt, und überprüfe die Ergebnisse immer kritisch.
- 4 Ich denke zuerst selbst nach, bevor ich KI nutze, und entwickle meine eigenen Fähigkeiten weiter.
- 5 Ich nutze KI verantwortungsvoll und verwende sie nicht zum Schummeln.
- 6 Ich nutze KI nicht, um anderen zu schaden oder sie zu verletzen.
- 7 Mir ist bewusst, dass KI diskriminierend sein kann und nicht alle Menschen gleichbehandelt.
- 8 Ich behalte im Hinterkopf, dass manche Menschen KI nutzen, um mich zu täuschen oder mir Geld abzunehmen.
- 9 Ich versuche zuerst, die Antwort selbst zu finden, denn KI verbraucht viel Energie.
- 10 Ich vergleiche mich nicht mit Bildern, die mithilfe von KI optimiert wurden. Ich bin gut so, wie ich bin.

WEITERE INFORMATIONEN:

Ratgeber „Über Künstliche Intelligenz mit seinem Kind sprechen“:
bee-secure.lu/ki-sprechen

¹⁹ Klicksafe ist das deutsche Sensibilisierungszentrum für Internetsicherheit und wird von der Europäischen Union kofinanziert.

h. „Du wirkst besorgt ... Was ist los?“

Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass Ihr Kind auf Inhalte stößt, die es nicht versteht oder die es belasten. Erklären Sie ihm – entsprechend seinem Alter –, dass manche Inhalte nur für Erwachsene bestimmt sind, und vereinbaren Sie gemeinsam, wie es reagieren soll, wenn es sich durch einen Inhalt unwohl fühlt (z. B. den Bildschirm ausschalten und mit Ihnen darüber sprechen). Erklären Sie auch den richtigen Umgang mit Hasskommentaren: nicht darauf antworten, die Verfasser blockieren und die betreffenden Inhalte melden.

Kinder, die Opfer von Cybermobbing sind, trauen sich nicht immer, über ihre Erlebnisse zu sprechen. Scham oder Schuldgefühle können sie daran hindern. Achten Sie deshalb auf indirekte Anzeichen wie Kopf- oder Bauchschmerzen oder darauf, dass Ihr Kind nicht mehr zur Schule gehen möchte. Hier finden Sie einige Tipps:

- Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind an einem ruhigen und geschützten Ort zu sprechen.
- Wenden Sie sich unter **8002 1234** an die **BEE SECURE Helpline**, um kostenlos und vertraulich passende Unterstützung zu erhalten.



WEITERE INFORMATIONEN:

Ratgeber: „Bist du Opfer von Cyber-Mobbing?“
bee-secure.lu/cyber-mobbing-ratgeber

i. „Bist du schon einmal auf pornografische Inhalte gestoßen?“

Nutzen Sie die folgenden Anregungen von Klicksafe²⁰, um Ihrem Kind dabei zu helfen, pornografische Inhalte kritisch zu hinterfragen und die dort dargestellte Sexualität besser einzuordnen.

„Es ist völlig normal, neugierig zu sein und im Internet nach Informationen zu suchen – auch zum Thema Sexualität. Lass uns aber darüber sprechen, was an pornografischen Inhalten problematisch sein kann.“

„Hast du schon einmal sexuelle Bilder oder Videos erhalten, bei denen du dich unwohl gefühlt hast? Falls dir das in Zukunft passiert, kannst du jederzeit mit mir darüber sprechen.“

Die Sexualität, die in Pornos gezeigt wird, hat wenig mit echter Zuneigung zu tun. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Sexualität in pornografischen Filmen dargestellt wird. Die folgenden Beispiele zeigen, welche Aspekte in diesem Zusammenhang oft künstlich oder unrealistisch sind:

- **Die Körper:** Menschen in pornografischen Filmen sind meist durchtrainiert, enthaart und geschminkt. Auch Beleuchtung und Inszenierung sind professionell gestaltet.
- **Die Sprache:** Dialoge und Geräusche sind inszeniert und im Voraus festgelegt. Die verwendete Sprache ist häufig beleidigend oder vermittelt ein distanziertes und aggressives Bild von Sexualität. Das kann problematisch sein, weil Sprache unser Verhalten beeinflusst.
- **Die Lust:** Die Darstellenden werden dafür bezahlt, sexuelle Handlungen vor der Kamera auszuführen. Die gezeigte „Lust“ ist daher Teil der Inszenierung.
- **Der Umgang:** Wie Menschen in pornografischen Filmen miteinander umgehen, ist oft mechanisch und lieblos. Sex und Beziehungen sollten stets respektvoll und einvernehmlich sein.
- **Die Rollenbilder:** Frauen werden oft willig und unterwürfig dargestellt, während Männer als stets leistungsstark und ausdauernd gezeigt werden. Das kann problematische Rollenbilder und Geschlechterklischees fördern.

WEITERE INFORMATIONEN:

Podcast „Méi wéi Sex“: sexpodcast.ara.lu
Planning familial: planning-familial.lu
Centre LGBTIQ+ CIGALE: cigale.lu
safersex.lu



²⁰ Klicksafe ist das deutsche Sensibilisierungszentrum für Internetsicherheit und wird von der Europäischen Union kofinanziert.



BEE SECURE Helpline ist eine vertrauliche Beratungsstelle. Jede Person kann sich an diesen Dienst wenden, um Antworten auf ihre Fragen sowie praktische Tipps zu den Themen Internetsicherheit und Medienbildung zu erhalten. Die BEE SECURE Helpline ist telefonisch unter 8002 1234 oder online über bee-secure.lu/helpline erreichbar.



Die **BEE SECURE Stopline** ist eine Online-Plattform, über die potenziell rechtswidrige Inhalte anonym gemeldet werden können. Die Meldungen können Darstellungen sexuellen Missbrauchs an Minderjährigen (CSAM), Diskriminierung, Rassismus, Revisionismus oder Hassrede und Terrorismus betreffen. Potenziell rechtswidrige Inhalte werden an die Polizei oder die zuständigen Behörden weitergeleitet.



ZEV, Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht

Junge Menschen nutzen digitale Medien täglich – zum Kommunizieren, Lernen, zur Unterhaltung oder zur Informationssuche. Diese Nutzung bietet viele Chancen, kann jedoch auch exzessiv oder problematisch werden und sich auf das psychische Wohlbefinden, die körperliche Gesundheit, die sozialen Beziehungen oder die schulische Laufbahn auswirken.

Das ZEV unterstützt Jugendliche und ihre Eltern bei Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien. Es bietet Beratung, individuelle Begleitung sowie – wenn nötig – therapeutische Unterstützung an.

Darüber hinaus unterstützt das ZEV Schulen und Jugendeinrichtungen durch Fortbildungen für Fachkräfte zum ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien sowie durch Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche im außerschulischen Bereich.

zev.lu



10

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UND MATERIALIEN

Publikationen

BEE SECURE veröffentlicht regelmäßig Inhalte zu Themen rund um eine sichere und verantwortungsbewusste Internetnutzung durch Kinder und junge Menschen, darunter Ratgeber, thematische Beiträge, pädagogische Materialien sowie Berichte.

bee-secure.lu/publikationen

Trainings

BEE SECURE bietet diverse Sensibilisierungstrainings für Kinder und junge Menschen, Fortbildungen für Lehrer und Erzieher sowie Info-Sessions für Eltern an.

bee-secure.lu/trainings/eltern

BIBLIOGRAFIE

Bücher

Cherkin, E. (2024). *The Screentime Solution: A Judgment-Free Guide to Becoming a Tech-Intentional Family*. Greenleaf Book Group LLC.

Tisseron, Serge. 3-6-9-12+ : *Apprivoiser les écrans et grandir*. Toulouse : Éditions érès, 2023.

Online-Publikationen

Alia. Deepfakes

alia.public.lu/sujets/deepfakes

BEE SECURE. BEE SECURE Radar 2026

bee-secure.lu/de/publications/#type-rapports

BEE SECURE. Ist Roblox sicher für Kinder? Was Eltern über das Spiel wissen sollten

bee-secure.lu/news/roblox-est-ce-sur-pour-les-enfants-ce-que-les-parents-devraient-savoir-sur-le-jeu

BEE SECURE. Risques sur Internet

bee-secure.lu/risiken-im-netz

BEE SECURE. Über Künstliche Intelligenz mit seinem Kind sprechen

www.bee-secure.lu/parler-ia

Clinique Saint-Luc Bouge. Écrans & vue : surveiller vos habitudes

<https://slbo.be/ecrans-vue-surveiller-vos-habitudes>

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMF-Register Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff am 15.07.2023

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

Internet sans crainte. Challenges dangereux et réseaux sociaux

internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux/conseils/challenges-dangereux-et-reseaux-sociaux

Internet sans crainte. Faminum

faminum.com

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Carnet n°11 : « Le sommeil des jeunes 15-25 ans »
institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2026/02/INSV-Carnet-11-Sommeil-des-jeunes-15-25-ans-2026-cp.pdf

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Carnet n°7 : « Sommeil et scolarité »
<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Carnet-7-Sommeil-Scolarite%C3%A9.pdf>

Institut du cerveau. Dopamine
<https://institutducerveau.org/lexique/dopamine>

Klicksafe. Voll Porno! – Wie spreche ich mit meinem Kind über pornografische Inhalte im Netz?
klicksafe.de/materialien/voll-porno-wie-spreche-ich-mit-meinem-kind-ueber-pornografische-inhalte-im-netz

Klicksafe. 10 Gebote der KI-Ethik – Booklet mit Geschichten
klicksafe.de/materialien/10-gebote-der-ki-ethik-booklet-mit-geschichten

Klicksafe. Kinder- und Jugendschutzprogramme
klicksafe.de/jugendschutzprogramme

Ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse. /sécher.digital/
secher.digital/utilisation-smartphone

naître et grandir. Discipline : quand et comment définir des règles
naitreetgrandir.com/regles

Unicri. AI literacy. A guide for parents
unicri.org/sites/default/files/2025-07/AI_literacy_guide.pdf

Europäische Union, Better Internet for Kids. What are the risks of excessive online/technology use?
better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/teachers-and-educators/healthy-digital-habits

Europäische Union, Better Internet for Kids. Parental controls
better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/parents-and-caregivers/parental-controls

Europäische Union. Action Plan against Disinformation
eeas.europa.eu/node/54866_en

Université de Lorraine. Partie 4 : Le design persuasif
compact.univ-lorraine.fr/group/groupe-3-m2-tice/partie-4-le-design-persuasif

Verbraucherzentrale. Software-Updates: Deshalb sind sie wichtig
verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/apps-und-software/softwareupdates-deshalb-sind-sie-wichtig-81285

Yapaka.be. [Video] Quand l'écran soustrait l'adolescent au sommeil, quels impacts sur sa santé physique et mentale, sur ses apprentissages ?
yapaka.be/video/video-quand-lecran-soustrait-ladolescent-au-sommeil-quels-impacts-sur-sa-sante-physique-et

Bildschirme, JA, ABER zum richtigen Zeitpunkt!

10 REGELN

- 1 Wir verzichten 1 Std. vor dem Schlafengehen auf Bildschirme.
- 2 Bildschirme gibt es erst nach den Hausaufgaben.
- 3 Wir wählen Videospiele gemeinsam aus.
- 4 Wir nutzen immer nur einen Bildschirm gleichzeitig.
- 5 Unsere bildschirmfreien Zonen sind: das Schlafzimmer und die Küche.
- 6 Bildschirme sind am _____ und am _____ erlaubt.
- 7 Wenn wir gemeinsam einen Film schauen, wählen wir einen Film, der für alle geeignet ist.
- 8 Während der Hausaufgaben bleibt der Fernseher aus und Benachrichtigungen werden deaktiviert.
- 9 Bevor wir ein Videospiel beenden, lassen wir Zeit zum Speichern.
- 10 Jeden Tag unternehmen wir als Familie etwas ohne Bildschirme.



BUCHSTABENSALAT



Finden Sie in diesem Gitter die Wörter im Zusammenhang mit „Bildschirme in der Familie“!

A	S	P	I	E	L	E	N	Q	W	E	R	T	N
H	K	K	O	O	P	E	R	I	E	R	E	N	E
E	I	A	G	Z	R	T	Z	U	I	O	L	H	R
N	X	N	U	A	U	D	E	R	E	D	E	N	E
E	N	A	T	F	E	H	B	V	C	X	R	N	I
T	E	C	E	E	K	W	O	U	S	C	N	B	Z
I	F	H	D	M	R	L	E	E	C	V	E	V	I
E	L	D	C	N	I	F	A	Z	R	B	N	C	N
L	E	E	F	B	T	W	R	E	W	E	Z	X	U
G	H	N	H	C	W	E	C	A	R	O	N	Y	M
E	A	K	D	F	X	V	F	H	G	E	E	L	M
B	D	E	I	N	S	T	E	L	L	E	N	D	O
T	Z	N	Y	W	O	U	T	Y	A	U	N	F	K
C	D	F	S	F	F	E	S	T	L	E	G	E	N



- EINSTELLEN
- BEGLEITEN
- ZUHOEREN
- AUFKLAEREN
- HINTERFRAGEN
- NACHDENKEN
- LERNEN
- KOMMUNIZIEREN
- SPIELEN
- HELFEN
- KOOPERIEREN
- FESTLEGEN
- REDEN



Herausgeber: Service national de la jeunesse (SNJ)
Service national de la jeunesse - B.P. 707 L-2017 Luxembourg
www.snj.lu | www.bee-secure.lu

© 2026 Service national de la jeunesse (SNJ) – Initiative BEE SECURE



Die Creative-Commons-Lizenz dieser Publikation nachlesen:
www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Elternratgeber
Bildschirme in der Familie: Umgang,
Aufklärung und Begleitung
08.2026

ISBN 978-2-919846-56-6
Elektronische Ressource

Initiiert von:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Durchgeführt von:



Service national
de la jeunesse



Kofinanziert von:



Cofinancé par
l'Union européenne

**Bildschirme, JA,
ABER zum richtigen Zeitpunkt!**

Weitere Informationen finden Sie unter

BEE-SECURE.LU