

Medienleitlinie für Eltern

publiziert bei: **AWMfF** online  
Forum der wissenschaftlichen Medizin

# Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie



## Viele Eltern sind sich unsicher, wie sie ihre Kinder im digitalen Zeitalter richtig begleiten können:

### Bequeme Lösung

Der Umgang mit Tablet, Smartphone, PC, Spielkonsole, TV und Co. in der Familie ist für viele Eltern ein besonders schwieriges Thema. Manches ist kurzfristig bequem, aber langfristig schädlich für die Kinder.

### Helfen Sie selbst!

Im Alltag richtig zu entscheiden, ist herausfordernd. Aber Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden.

### Gefährliche Folgen

Denn die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien kann zu Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Empathieverlust, schlechten Schulleistungen und Computerspielsucht führen.

Vielleicht merken Sie beim Lesen: Das weiß ich alles schon, aber die Umsetzung ist schwierig. Das geht vielen Eltern so. Informieren Sie sich und holen Sie sich notfalls Hilfe. Es gibt viele Angebote, die für Familien Entlastung und Unterstützung im Alltag bieten. Diese 4 Regeln sollten Familien beachten:

# 4 Regeln von Klein bis Groß

0-3 Jahre

Bildschirmfrei!

3-6 Jahre

Höchstens 30 Minuten!

6-9 Jahre

Höchstens 30-45 Minuten Bildschirmnutzung!

über 9 Jahre

Eigene Konsole: Nicht vor neun Jahren!





# Bis drei: Bildschirmfrei!

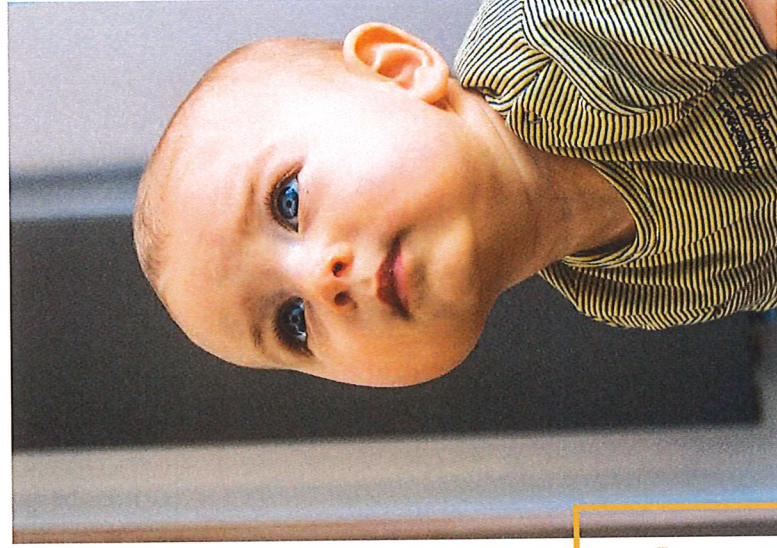
0-3

## Das bedeutet

Babys oder Kleinkinder sollten nach Möglichkeit überhaupt keine Zeit vor Bildschirmmedien wie Smartphone, Tablet, Spielkonsole und Fernseher verbringen.

## Auch wichtig

Je weniger die Kleinen anderen bei der Nutzung von Bildschirmmedien zuschauen, desto besser (Beispiele: ein großer Bruder am Handy, eine Schwester vorm Fernseher, Mama oder Papa am Smartphone).



## Tipp

Wenn Eltern dringend ein Bildschirmgerät nutzen müssen, beispielsweise um eine E-Mail zu lesen, wählen sie am besten einen Moment, in dem das Baby oder Kleinkind nicht dabei ist. Oder sagen dem Kind zumindest: „Ich bin gleich wieder für Dich da. Jetzt muss ich kurz arbeiten.“

# Höchstens 30 Minuten!

3-6



## Das bedeutet

Im Kindergartenalter gilt: Nur wenig Bildschirmzeit. Denn Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt.

## Auch wichtig

Für die ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien gilt: Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern. Begrenzen Sie die Zeit (täglich maximal eine halbe Stunde, mit bildschirmfreien Tagen dazwischen), lassen Sie Ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm. So lernen kleine Kinder Regeln, die in den kommenden Jahren viel Stress und Streit vermeiden helfen.

## Tipp

Viele Kinder vergessen am Bildschirm die Zeit! Eine Sanduhr oder Stoppuhr hilft Ihrem Kind zu begreifen, wie schnell die Zeit vergeht. Oder Sie stellen eine Zeitbegrenzungssoftware ein. Dann schaltet sich das Gerät von alleine aus. (medien-kindersicher.de)



# Höchstens 30–45 Minuten Bildschirm- nutzung!

6–9

# Eigene Spielkonsole: Nicht vor neun Jahren!

>9



## Das bedeutet

Viele Schulen verlangen, dass Kinder Computer oder Tablets für die Hausaufgaben nutzen. Außerhalb der Hausaufgaben sollten Grundschulkinder pro Tag nicht länger als eine halbe bis dreiviertel Stunde mit Bildschirmmedien verbringen.

## Auch wichtig

Auf eine klare Trennung achten: Macht Ihr Kind gerade tatsächlich Hausaufgaben? Oder schaut es Filme, spielt es am Computer oder am Tablet?

## Das bedeutet

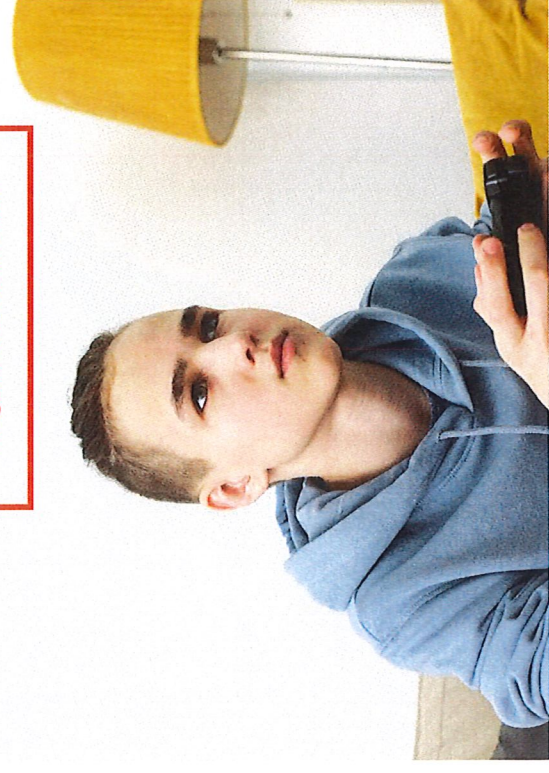
Kinder mit eigenen Geräten verbringen im Schnitt doppelt so viel Zeit mit Computerspielen wie Kinder ohne eigene Spielkonsole.

## Auch wichtig

Bei Kindern mit eigenen Geräten ist es für Eltern schwieriger zu regeln, was das Kind spielt und wie lange.

## Tipp

Spielkonsole im abgeschlossenen Schrank aufbewahren. So können Sie als Eltern über die Nutzung bestimmen und vermeiden den Stress, der durch dauerndes Nein-Sagen und Beschränkungen entsteht. Aus den Augen, aus dem Sinn!



## Tipp

Die Nutzung von Bildschirmmedien in der Freizeit sollte sich auf einzelne Tage beschränken, um eine Gewohnheit zu vermeiden.



# 6 Empfehlungen für Kinder und Jugendliche in jedem Alter

## 1. Interesse und Begleitung der Eltern

Eltern müssen nicht alles spannend oder alles richtig finden, was ihre Kinder am Bildschirm machen. Aber es ist sehr wichtig, immer wieder nachzufragen und Interesse zu zeigen: „Was spielst du da gerade? Wie funktioniert das? Erklär mir, was dir da wichtig ist.“ Genauso auch hinterher: „Wie war der Film? Was hat dir gefallen? Was war schwierig für dich?“ Wenn Eltern etwas bemerken, das ihnen nicht gefällt oder Sorgen macht, sollten sie es ruhig und ehrlich ansprechen. Ein Beispiel: „Du hast das Fußballtraining verpasst, weil du so ins Spiel vertieft warst. Das macht mir Sorgen.“ Es stärkt Kinder, wenn Mutter oder Vater auch in schwierigen Situationen mit ihnen im Gespräch bleiben.

### Tipp

Gemeinsam Filme anschauen oder gemeinsam Computerspiele spielen. Wenn ein Kind Angst bekommt, kann man abschalten oder zumindest gemeinsam über das Erlebte sprechen.

## 2. Keine Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung

Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Braucht es überhaupt eine Belohnung oder Strafe? Viele kleine Kinder machen mit, wenn die Eltern etwas vormachen. Viele ältere Kinder verstehen gut, wenn man ihnen mit Worten erklärt: „Mach das bitte nicht, es kann Dir schaden.“ Oder auch: „Mach das bitte jetzt gleich, wir verpassen sonst den Bus.“

### Tipp

Vorausschauen und Alternativen aufbauen: Zum Beispiel ein Lieblingsspielzeug zur Beruhigung oder Buntstifte zur Beschäftigung griffbereit haben.



## 3. Nicht beim Essen!

Während des Essens, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie, sollte der Fernseher, ebenso alle Smartphones und alle anderen Bildschirmmedien ausgeschaltet sein. Beim Filme-Schauen oder Computerspielen nicht nebenher Essen.



## 4. Schule: Wenn möglich in Präsenz!

Unterricht in Präsenz ist für die Entwicklung der allermeisten Kinder das Beste. Die Erfahrungen während der Coronapandemie haben gezeigt: Beim digitalen Fernunterricht wurde im Durchschnitt weniger gelernt. Die Bildschirmzeiten nahmen stark zu und zugleich die Einsamkeit und Traurigkeit von Kindern.

### Deshalb

Lehrer:innen sollten wann immer möglich Unterricht in Präsenz anbieten. Eltern sollten kurzfristig kranke Kinder zu Hause behalten und auf Fernunterricht verzichten. Für langfristig erkrankte Jugendliche, die nicht zur Schule gehen können, kann digitaler Fernunterricht hilfreich sein.

## 5. Eltern und Geschwister sind Vorbilder!

Kinder machen Vieles nach, was sie bei den „Großen“ sehen. Ganz besonders gilt das für kleine Kinder. Aber es ist auch noch bei Jugendlichen so. Man sollte sich immer die Frage stellen: „Bin ich gerade ein gutes Vorbild? Kann sich das Kind von mir abschauen, wie man verantwortungsvoll mit Smartphone, TV, Tablet, PC, Spielkonsole und Co. umgeht?“

### Deshalb

Vorbild sein und nicht ständig aufs Handy schauen. Gerät auch mal weglegen.



## 6. Suchtgefahr kennen! Testen! Hilfe aufsuchen!

Bei Online-Medien besteht die Gefahr einer problematischen Nutzung bis hin zur Suchtentwicklung. Das sollten Eltern wissen und auch mit ihrem Kind besprechen: Viele Angebote im Internet sind darauf angelegt, uns zu verlocken und uns nicht mehr loszulassen. Wenn Eltern unsicher sind, dann hilft zum Beispiel ein digitaler Selbsttest, den Mediengebrauch des Kindes besser beurteilen zu können: Ist das Kind schon süchtig? Oder suchtgefährdet? Oder ist alles in Ordnung? Bei Bedarf bieten z. B. Erziehungs- und Suchtberatungsstellen professionelle Unterstützung.

### Tipp

Online-Süchtige oder suchtgefährdete Jugendliche sperren sich am Anfang oft gegen Gespräche, gegen Ratschläge oder gegen Therapie. Suchen Sie sich als Eltern trotzdem Hilfe. Die Profis haben oft sehr gute Ideen, was man tun kann. Am Ende gelingt es häufig, dass das Kind doch noch zur Einsicht kommt.



Diese Empfehlungen  
werden getragen von:



Kontakt für Fragen und  
Anmerkungen:

Dr. med. Silke Schwarz, Universität Witten/Herdecke, [silke.schwarz@uni-wh.de](mailto:silke.schwarz@uni-wh.de)

„Eigentlich wäre es gut, wenn meine Eltern strenger wären im Umgang mit Medien – aber das würde ich ihnen nie sagen.“  
„Stimmt, bei mir ist es auch so.“

Dialog zwischen Jugendlichen

„Manch ein Kind hätte sich und seine sozialen, musikalischen oder sonstigen Talente anders entwickelt, wenn ihm nicht durch Medien so viel Zeit genommen worden wäre. Das ist eine stille Tragik unserer Zeit.“

Prof. Dr. med. David Martin

„Kinder und Jugendliche, die durch Medien geschwächt oder traumatisiert werden, können dies selten aussprechen. Eltern wissen oft wenig über die eigentlichen Auslöser von Alpträumen, Depressionen, Panikattacken, Konzentrationsstörungen und Aggressivität.“

Dr. med. Silke Schwarz

**Versionsnummer:** 1.0

**Erstveröffentlichung:** 07/2023

**Nächste Überprüfung geplant:** 07/2026

Die AWMF erfasst und publiziert die Leitlinien der Fachgesellschaften mit größtmöglicher Sorgfalt - dennoch kann die AWMF für die Richtigkeit des Inhalts keine Verantwortung übernehmen. **Insbesondere bei Dosierungsangaben sind stets die Angaben der Hersteller zu beachten!**

Autorisiert für elektronische Publikation: AWMF online