

Erste Hilfe: Konkrete Tipps für Eltern

Erste Hilfe für die Begleitung digitaler Mediennutzung



1) Reflektiere deine Vorbildfunktion!

2) Verstehe das Kind und die Gründe der Mediennutzung!

- Dialog und Austausch mit dem Kind – bleib nah dran!
- Finde heraus, welcher Mediennutzungstypen dein Kind ist: www.gameshift.nrw/mediennutzungstypen.

3) Checke Inhalte von Apps und Games!

- Schaffe Transparenz, zeige Interesse, nimm USK-Alterskennzeichen ernst: je nach Kindesalter könnt ihr gemeinsam recherchieren, www.usk.de.
- Informiere dich beim Spieleratgeber-NRW über Spiele und deren pädagogische Einschätzung, www.spieleratgeber-nrw.de.

4) Bringe Zeit auf und nimm das Interesse ernst!

- Gemeinsames Spielen oder Begleiten beim Nutzen einer App zeigt Interesse am Kind und fördert die eigene Medienkompetenz.
- Gemeinsame (analoge) Spielerlebnisse stärken die Eltern-Kind-Beziehung – eine wichtige Grundlage für die Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Medien!

5) Nimm Einstellungen im Gerät oder in der App vor!

- Wäge ab, ob Sicherheitseinstellungen eine Nutzung doch ermöglichen können.
- Richte Schutzfunktionen am Gerät ein (iOS-Funktion "Familienfreigabe" oder über Google Family Link bei Android-Geräten) oder in Games/Apps direkt (Zeitlimits, Kostengrenzen, Chatfunktionen).
- Detaillierte Hilfe rund um Einstellungen findest du bei www.medienkindersicher.de.
- Erstelle unbedingt ein eigenes Kinderkonto.

6) Verstehe Gaming und wäge ab!

- Online- vs. Offline-Spiele: Online-Spiele ermöglichen Multiplayer-Erlebnisse beinhalten jedoch Gefahren wie Cybermobbing oder Dark Patterns. Spiele im Offline-Modus ermöglichen Singleplayer-Erfahrungen und bieten eine ruhigere, ungestörte Spielumgebung.
- "Free-to-Play Games" vs. kostenpflichtige Games: Während kostenpflichtige Games meist eine einmalige Ausgabe bedeuten, beinhalten "Free-to-Play Games" Anregungen zum regelmäßigen Kauf.
- Standort: Soll/Möchte dein Kind überall und jederzeit auf dem Smartphone spielen oder z.B. gemeinsam an der Konsole zocken?

7) Verstehe Social Media und Apps!

- Informiere dich über Jugendmedienkultur und Trends, die dein Kind gut findet oder lasse sie dir von deinem Kind erklären.
- Beschäftige dich mit Influencer*innen oder Stars, da sie Vorbilder sind.
- Schau gemeinsam mit deinem Kind, welche Inhalte zum Entwicklungsstand und Alter passen.

8) Lege Regeln individuell passend zum Alltag fest!

- Spiel- und Nutzungszeiten: Lasse dein Kind Nutzungstagebuch führen oder hilf dabei, die Nutzungs-Statistik im Smartphone auszulesen (auch Eltern!).
- Lege tägliche Nutzungszeiten fest (6 – 9 Jahre: 30 bis 45min, 9 – 12 Jahre: 45 bis 60min, 12 – 16 Jahre: max. 2 Stunden am Tag).
- Lege alternativ flexible wöchentliche Nutzungszeit in Form von Zeitbudgets fest: Verantwortung für das Nutzungsverhalten übernehmen (allgemeine Faustregel: 1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche)
- Mehr dazu in "Games? Na sicher! Elternratgeber Digitale Spiele" von USK und Stiftung Digitale Spielekultur: www.stiftung-digitale-spielekultur.de/app/uploads/2025/08/USK-SDK_Elternratgeber-digitale-Spiele_2025.pdf.
- Lasse dein Kind Kosten tracken und begrenze Ausgaben eventuell mit Prepaidkarten.
- Thematisiere Chats und Kontakte mit Freund*innen und begrenze bei Fremden.

9) Sorge für Ausgleich, stelle Balance her!

- Wäge alternative Freizeitbeschäftigungen inhaltlich und zeitlich ab: Hat dein Kind genügend andere Hobbies und Bewegung?
- Fördere die digitalen Interessen deines Kindes, indem du dich über medienpädagogische Angebote in deiner Umgebung informierst (z.B. in Bibliotheken oder Jugendeinrichtungen).

10) Behalte Verhalten während und nach der Nutzung im Blick!

- Beobachte kurzfristige Anzeichen wie Müdigkeit, Gereiztheit oder Kopfschmerzen.
- Stelle längerfristige Anzeichen wie Überlastung, exzessive Mediennutzung oder Antriebslosigkeit fest.



**Finde, was du brauchst:
Materialien für Zuhause**

