

Villa Schöpflin :

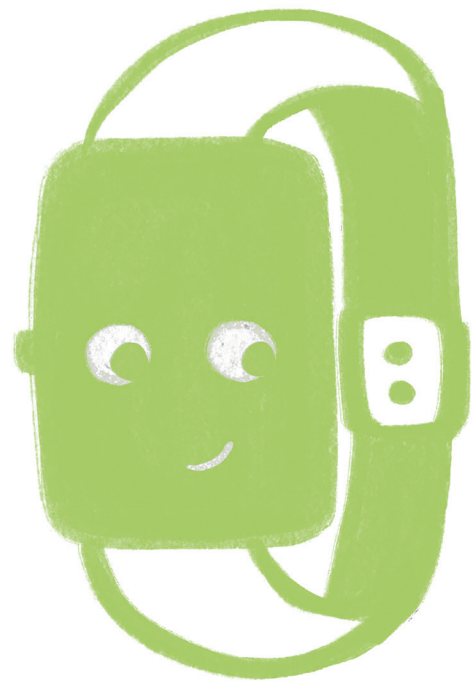
Unsere Familie und digitale Medien

Eine Broschüre der Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention



Einführung

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps für eine gesunde Mediennutzung in Ihrer Familie.



Digitale Medien werden mit elektronischen Geräten genutzt. Meist wird dafür ein Internet-Zugang benötigt. Beispiele für digitale Medien sind:

- Soziale Netzwerke (Instagram, TikTok, Snapchat,...)
- Messenger (WhatsApp, Signal,...)
- Streaming-Dienste (Youtube, Netflix, Disney+,...)
- Online-Spiele

Beispiele für elektronische Geräte sind:

- Handy
- Tablet
- Konsole
- Fernseher
- Laptop
- Smartwatches

Tipps für Eltern und Erziehende

Wie können Sie eine gesunde Mediennutzung in Ihrer Familie fördern?
Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

- 1. Zeigen Sie Interesse.** Fragen Sie nach. Was macht Ihr Kind am Handy oder am Tablet?
- 2. Seien Sie ein gutes Vorbild.** Planen Sie selbst Zeiten ohne digitale Medien ein.
- 3. Fördern Sie Hobbys ohne Bildschirm** – zum Beispiel Sport, Lesen oder Basteln.



- 4. Planen Sie gemeinsame Familienzeit ohne digitale Medien.**
- 5. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Medien-Regeln** fest.
- 6. Machen Sie die Geräte kindersicher.**

Was macht mein Kind mit den digitalen Medien?

Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie mit Ihrem Kind über digitale Medien.

Fragen Sie zum Beispiel:

Welche Geräte
nutzt du gerne?

Was machst du
am liebsten im
Internet?

Was spielst du
im Moment am
liebsten?

Welche Apps
nutzt du am
meisten?

Welche Videos,
Filme oder Serien
schaust du gerne?

Wo schaust du
Videos, Filme oder
Serien?

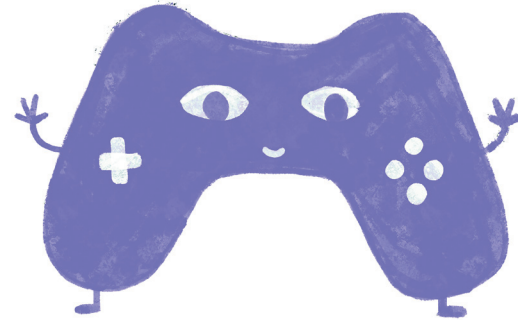
Gibt es etwas im
Internet, das dir
Angst macht oder
dir ein komisches
Gefühl gibt?

Platz für Notizen

Sicherheit im Internet

Sicherheit im Internet ist wichtig! Hier finden Sie wichtige Sicherheitsregeln.
Besprechen Sie diese Regeln gemeinsam mit Ihrem Kind:

1. Veröffentliche im Internet **niemals deinen richtigen Namen, deine Adresse oder deine Telefonnummer.**
2. Schreibe und sprich im Internet **nur mit Personen, die du persönlich kennst.**
3. Triff dich **nicht mit Personen, die du nur aus dem Internet kennst.**
4. **Versende keine Fotos/Videos von dir oder anderen** über das Internet.



5. Lade **keine Fotos/Videos von dir oder anderen ins Internet** hoch.
6. Achte darauf, dass **dein Profil in einem sozialen Netzwerk auf privat** gestellt ist. So sehen nur deine Freundinnen und Freunde dein Profil.
7. Gib **kein Geld in Online-Spielen** aus.



Nutzungsdauer digitaler Medien – eine Orientierungshilfe

Sitzt Ihr Kind **zu viel** vor dem Bildschirm? Machen Sie den Test:

- ☐ Mein Kind bekommt **genug Schlaf.**
- ☐ Mein Kind übernimmt seine **Aufgaben in der Schule und im Haushalt.**
- ☐ Mein Kind hat noch **andere Interessen** (z.B. Sport und Musik).
- ☐ Mein Kind hat **soziale Kontakte außerhalb der digitalen Medien** (z. B. Freundinnen und Freunde treffen).
- ☐ Mein Kind kann sich auch **ohne die digitalen Medien gut beschäftigen.**
- ☐ Mein Kind ist nach der Bildschirmzeit meistens **gut drauf.**
- ☐ Mein Kind hält sich meistens an die **Medien-Regeln.**

Haben Sie Aussagen mit „**Nein**“ beantwortet? Klare Regeln helfen Ihrem Kind digitale Medien gesund zu nutzen (siehe Seite 7).

Regeln aufstellen

Diese Fragen helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Regeln aufzuschreiben:

Welche Geräte darf mein Kind nutzen?

Legen Sie fest, welche elektronischen Geräte (Handy, Tablet, Konsole,...) Ihr Kind nutzen oder nicht nutzen darf. Überlegen Sie auch, ob Ihr Kind die Geräte allein oder nur mit Ihnen zusammen nutzen darf.

Welche digitalen Medien darf mein Kind nutzen?

Legen Sie fest, welche Inhalte Ihr Kind nutzen darf. Beachten Sie die Altersfreigabe der Spiele und Apps. Jedes Kind entwickelt sich anders. Überlegen Sie deshalb, ob die Inhalte für Ihr Kind geeignet sind.

Wie viel Zeit ist ok?

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Medienzeit pro Tag oder pro Woche fest.

Wann sind medienfreie Zeiten?

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind medienfreie Zeiten am Tag fest. Zum Beispiel beim Essen, bei den Hausaufgaben und nachts.

Passen Sie die Regeln nach dem Alter Ihres Kindes an. „Jüngere Kinder dürfen weniger – ältere Kinder dürfen mehr.“



Unsere Familienregeln

Datum, Unterschrift Eltern/Erziehende: _____

Datum, Unterschrift Kind: _____

Hilfreiche Internetseiten

Sie möchten weitere Informationen zu den digitalen Medien?
Hier finden Sie eine Auswahl von hilfreichen Internetseiten:

klicksafe (www.klicksafe.de) und **SCHAU HIN!** (www.schau-hin.info)

Die Webseiten klicksafe und SCHAU HIN! erklären, wie der sichere Umgang mit digitalen Medien gelingen kann. Sie können sich über aktuelle Themen in Sozialen Netzwerken und Online-Spielen informieren.

FLIMMO (www.flimmo.de)

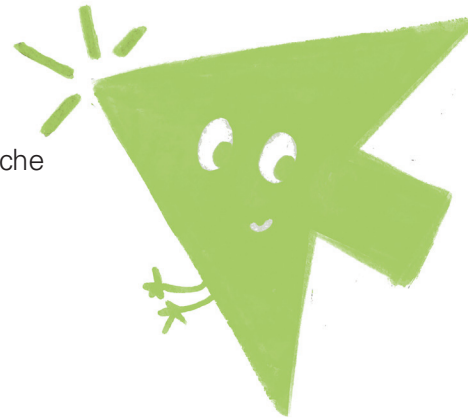
Die Webseite FLIMMO gibt Tipps, ab welchem Alter Filme/Serien für Kinder geeignet sind.

Spielratgeber NRW (www.spieleratgeber-nrw.de)

Spielratgeber NRW hilft, geeignete Online-Spiele für Kinder und Jugendliche zu finden.

Medien kindersicher (www.medien-kindersicher.de)

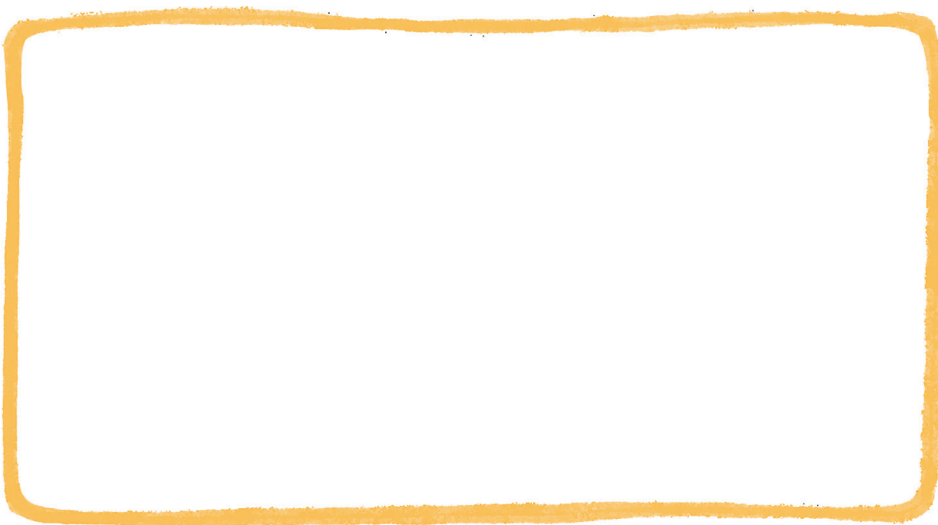
Medien kindersicher informiert über technische Sicherheitseinstellungen für elektronische Geräte.



Platz für Notizen

Sie haben weitere Fragen zu digitalen Medien?
Sie haben das Gefühl, Ihr Kind verbringt zu viel Zeit vor dem Bildschirm?
Sie haben zuhause Streit wegen digitaler Medien?

Hilfe finden Sie in einer Beratungsstelle.
Die Kontaktdaten stehen im Stempelfeld.



Villa Schöpfli GmbH – Zentrum für Suchtprävention
Franz-Ehret-Straße 7, 79541 Lörrach
www.villa-schoepfli.de
info@villa-schoepfli.de

 GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN
**LANDKREIS
LÖRRACH**

Stand 2026; gefördert durch den Landkreis Lörrach