

# 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.info/mediennutzungstypen](http://www.gameshift.info/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](http://www.usk.de).
- Informiere dich beim Spieleratgeber-NRW über Spiele und deren pädagogische Einschätzung, [www.spieleratgeber-nrw.de](http://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](http://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](http://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**

