



Sicher im Internet

Informationen für Eltern



Inhalt

Einleitung	S. 3
Ab wann sollten Kinder überhaupt online sein?	S. 4
Soziale Medien	S. 6
Digitale Spiele	S. 14
Herausforderungen medialer Angebote	S. 15
Medienerziehung zu Hause	S. 20
Tipps im Überblick	S. 23
Impressum	S. 23

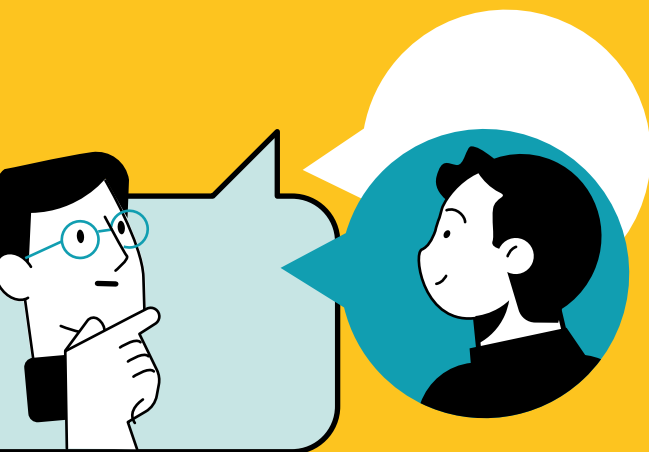
Liebe Eltern und Erziehende,

Kinder wachsen in einer Welt auf, in der Smartphones, Tablets und Computer selbstverständlich sind. Digitale Spiele ziehen schon die Kleinsten in ihren Bann, während soziale Netzwerke den Teenagern ein Forum für Austausch und Vernetzung bieten. Streamingdienste und Videoplattformen wie YouTube und TikTok lösen für zahlreiche junge Menschen das traditionelle Fernsehen zunehmend ab. Digitale Medien können faszinieren, bilden und verbinden! Doch sie bringen auch Herausforderungen mit sich. Eltern stehen dabei oft vor den Fragen:

Wie begleite ich mein Kind, ohne es zu überfordern oder zu kontrollieren? Welche Regeln sollte ich zu Hause rund um die digitale Mediennutzung aufstellen?

Eltern müssen dabei keine Technikexpert*innen sein. Entscheidend ist, dass Kinder spüren: Ich kann mit Mama oder Papa über alles reden, was ich online erlebe.

Wenn Erwachsene interessiert nachfragen und gemeinsam mit ihren Kindern digitale Angebote entdecken, entsteht Vertrauen – und Kinder lernen, sich sicher und selbstbewusst in der Onlinewelt zu bewegen.



Ab wann sollten Kinder überhaupt online sein?

Eltern fragen sich häufig: Wann ist mein Kind bereit für das Internet? Wie viel Bildschirmzeit ist gesund? Wo lauern Gefahren und wie kann ich meinen Nachwuchs davor schützen? Eins ist sicher: Mit diesen Sorgen sind Sie nicht allein!

Um herauszufinden, ob Ihr Kind reif ist für die Nutzung von Online-Medien, lassen sich Fragen aus anderen Erziehungsbereichen anwenden: **Ab wann lasse ich mein Kind am Straßenverkehr teilnehmen? Ab wann allein zur Oma oder in den Supermarkt gehen?** Die Antwort lautet: Immer dann, wenn es über mögliche Gefahren Bescheid weiß und sich im Zweifelsfall Hilfe suchen kann. Entscheidend ist, Kinder bei ihren ersten Schritten im Netz zu begleiten, Risiken gemeinsam auszuloten und digitale Welten miteinander zu erkunden. Eine kontrollierte Einführung in erste, altersgerechte Medienangebote hilft Kindern und Erwachsenen gleichermaßen dabei, den Umgang mit Technologie zu erlernen und deren Möglichkeiten und Grenzen zu verstehen. Indem Sie zusammen Filme anschauen oder Spiele spielen, lassen sich wichtige Themen wie Medienkompetenz und Sicherheit im Internet thematisieren.

Das erste Smartphone

Der Wunsch nach einem eigenen Smartphone taucht oft schon in der Grundschule auf – meist, weil Freund*innen ebenfalls eines besitzen. Doch: Ein eigenes Gerät ist nicht automatisch notwendig, nur weil „alle anderen“ schon eins haben. **Gerade am Anfang kann es sinnvoll sein, mit einem Leihgerät zu starten – zum Beispiel einem älteren Handy der Eltern.** So kann Ihr Kind erste Erfahrungen sammeln, ohne sofort vollständig in den digitalen Alltag einzutauchen. Sprechen Sie gemeinsam über Nutzungszeiten, erlaubte Apps und Regeln, bevor Sie ein eigenes Gerät anschaffen.

Wenn das erste Smartphone kommt, ist es sinnvoll, Jugendschutzfunktionen zu aktivieren und Apps Schritt für Schritt freizugeben. Besonders hilfreich ist es, sich mit anderen Eltern abzustimmen – etwa aus der Schulklasse oder dem Freundeskreis Ihres Kindes. **Eine gemeinsame Haltung zu Themen wie Nutzungszeiten, App-Freigaben oder Chatgruppen beugt Missverständnissen vor und nimmt Druck aus dem Familienalltag.**



Smartwatches und Ortungsfunktionen

Immer mehr Eltern entscheiden sich für Smartwatches, um den Alltag ihres Kindes sicherer zu gestalten. Viele Modelle bieten Telefonie, Nachrichtenfunktionen oder GPS-Ortung, was insbesondere auf dem Schulweg beruhigend wirken kann. Allerdings: Auch wenn solche Geräte Sicherheit versprechen, können sie keine echte Sicherheit garantieren. **Technik ersetzt nie die persönliche Absprache, Achtsamkeit und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind.** Zudem ist es wichtig, Kinder über das Thema Datenschutz und Privatsphäre aufzuklären: Nicht jedes Tracking ist harmlos, und Standortdaten sollten nie leichtfertig weitergegeben werden. Sprechen Sie darüber, wer den Standort sehen darf und warum – so lernen Kinder, den Schutz ihrer eigenen Daten ernst zu nehmen.

Feste Regeln in der Familie

Ein geregelter Umgang mit Medien schafft Sicherheit. Kinder brauchen klare Strukturen: Wann darf gespielt oder das durchs Internet geklickt werden? Welche Inhalte sind erlaubt?

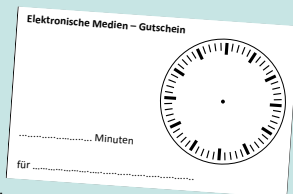
Legen Sie in gemeinsamer Absprache mit Ihrem Kind Zeiten fest, zu denen es digitale Medien nutzen darf. Dies fördert eine gesunde Mediennutzung.

Bleiben Sie konsequent, aber flexibel. Ein spannendes Onlineprojekt für die Schule darf manchmal länger dauern – das ist kein Regelbruch, sondern gelebter Alltag. **Wichtig ist, dass Sie im Gespräch bleiben und gemeinsam überprüfen, ob Absprachen noch passen.**

Unter www.mediennutzungsvertrag.de lassen sich tägliche oder wöchentliche Nutzungszeiten festlegen. Familien können auf vorformulierte Regeln zurückgreifen oder eigene Regeln verfassen. Diese Vereinbarungen lassen sich dem Kindesalter entsprechend anpassen oder auf alle Familienmitglieder ausweiten.



Eine tolle Ergänzung sind **Mediengutscheine**. Mit jedem Mediengutschein lassen sich Zeiten für Geräte oder mediale Angebote wie TV, Streamingdienste, Apps oder Games gemeinsam festlegen. Möchte Ihr Kind seine Medienzeit nutzen, löst es den passenden Gutschein bei Ihnen ein.



Mediengutscheine helfen Ihrem Kind dabei, seine Mediennutzung schrittweise selbst einzuschätzen und sich die zur Verfügung stehende Medienzeit eigenständiger einzuteilen – ganz ähnlich wie beim Taschengeld. Sie als Eltern überprüfen weiterhin, ob die ausgewählten Videos, Games und Co. zum Entwicklungsstand und Alter Ihres Kindes passen.

TIPP

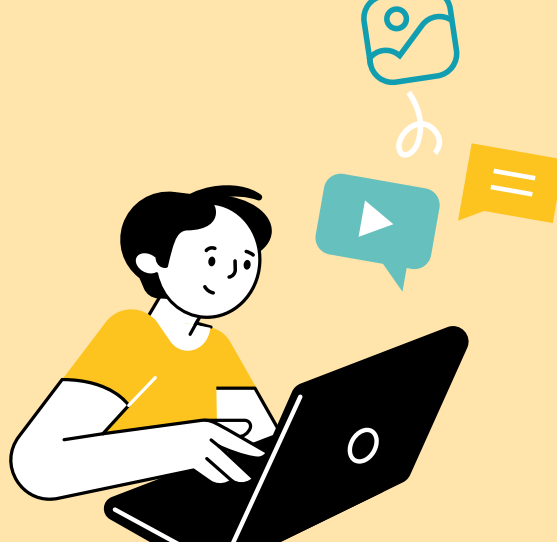
Schauen Sie die festgesetzten Abmachungen in regelmäßigen Abständen an und entscheiden Sie gemeinsam über mögliche Anpassungen.

Soziale Medien

Schon Grundschulkinder hören von älteren Geschwistern oder Freunden von Instagram, TikTok oder WhatsApp – und wollen natürlich mitreden. Das Bedürfnis, dazuzugehören, ist groß. **Soziale Medien bieten Austausch, Kreativität und Zugehörigkeit, stellen Kinder aber auch vor Herausforderungen: Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming, Gruppendruck, Selbstdarstellung und Privatsphäre.**

TikTok und Co. nutzen Algorithmen, um Inhalte gezielt für jede*n Nutzer*in perfekt zugeschnitten anzuzeigen. Diese werten aus, welche Beiträge Kinder und Jugendliche besonders oft anschauen oder liken und schlagen ähnliche Inhalte vor. So bleiben Nutzer*innen oft wesentlich länger online als sie eigentlich wollten, und bekommen vor allem Inhalte angezeigt, die sie emotional stark ansprechen – egal ob positiv oder problematisch.

Zeigen Sie Verständnis, erklären Sie Risiken und bleiben Sie mit Ihrem Kind im Austausch. So fördern Sie Vertrauen und vermeiden heimliche Nutzung.



Altersfreigaben

Sind Apps oder soziale Netzwerke altersgerecht für mein Kind?

Bei **Apps und sozialen Medien** (z. B. Instagram, TikTok) gibt es von den App-Anbieter*innen selbst Hinweise über das Mindestalter in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Im Playstore von Google sind alle Apps mit einer Altersfreigabe entweder ab 0, 6, 12, 16 oder ab 18 hinterlegt. Diese Altersfreigaben werden von der USK generiert und zeigen, für welches Alter die App als entwicklungsbeeinträchtigend einzustufen ist.



Beliebte Angebote

Spotify



Ab 13 Jahren bei Zustimmung durch Erziehungsberechtigte, sonst ab 18

Musik, Hörspiele, Podcasts – auf Spotify findet sich fast alles. Doch neben kindgerechten Angeboten gibt es auch Inhalte mit Gewalt, sexualisierten Themen oder diskriminierender Sprache.

ELTERN-TIPP

Nutzen Sie die App Spotify Kids. Sie filtert ungeeignete Inhalte und bietet eine sichere Umgebung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Texte, Themen oder Vorbilder, die es hört.

TikTok



Ab 13 Jahren bei Zustimmung der Eltern, sonst ab 18

TikTok begeistert mit kurzen, kreativen Videos. Tanzrends, Comedy oder Bastelideen – alles ist möglich.

Doch zwischen harmlosen Clips tauchen auch unangemessene Inhalte auf: Gewalt, Sexualisierung oder Desinformation. Hinzu kommt, dass TikTok sehr viel Zeit rauben kann: Die endlose Video-Flut lässt Nutzer *innen leicht die Zeit vergessen.

ELTERN-TIPPS

- Legen Sie gemeinsam Zeitlimits fest.
- Sehen Sie sich Videos gemeinsam an und sprechen Sie über Inhalte und Trends.
- Prüfen Sie, ob das Profil Ihres Kindes privat ist.
- Sprechen Sie über Fake News, Hassrede und Datenschutz.

So fördern Sie kritisches Denken und machen Ihr Kind fit für die Plattform.



YouTube



Ab 16 Jahren mit Zustimmung der Eltern, sonst ab 18

YouTube ist für junge Menschen eine der beliebtesten Plattformen zum Schauen, Lernen und Mitreden.

Täglich werden dort über 700.000 Stunden neue Videos hochgeladen. Neben Musikclips, Tutorials oder Lernvideos finden sich auch beleidigende Kommentare, Hassrede und extremistische Inhalte. Viele Kanäle werden von Influencer*innen betrieben, die gezielt Produkte bewerben – oft ohne klare Kennzeichnung. Kinder können so leicht zu unüberlegten Käufen verleitet werden. Außerdem verbreiten sich auf der Plattform immer wieder Fake News und Verschwörungserzählungen, die schwer von echten Informationen zu unterscheiden sind.

ELTERN-TIPP

Für jüngere Kinder ist YouTube Kids die bessere Wahl. Die App bietet geprüfte Inhalte und einstellbare Filter. Achten Sie darauf, wie viel Zeit Ihr Kind auf YouTube Kids verbringt und sprechen Sie über die Kanäle und Videos, die Ihr Kind schaut.

Twitch



Ab 13 Jahre unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten, sonst ab 18

Twitch ist eine Plattform, die vor allem für das Streamen von digitalen Spielen bekannt ist.

In den Live-Videos geht es um Interaktion mit Fans oder Freund*innen, die per Chat am Video teilnehmen. Der interaktive Austausch in Echtzeit mit ihren Lieblings-Streamer*innen übt einen großen Reiz auf die jungen Fans aus. Doch in den Chats kommt es auch zu Hassrede, Beleidigungen oder ungeeigneten Inhalten. Außerdem werben Streamer häufig um Spenden und Abo-Modelle.

ELTERN-TIPPS

- Besprechen Sie, welche Streams geeignet sind.
- Prüfen Sie Datenschutzeinstellungen und erklären Sie, warum persönliche Daten tabu sind.
- Legen Sie Zeitlimits fest.
- Erklären Sie, dass Werbung und Produktempfehlungen kommerzielle Interessen verfolgen.

Instagram



Mindestalter **13 Jahre** bei Zustimmung der Eltern,
sonst **ab 16**

Fotos, Videos, Stories – Instagram inspiriert und unterhält. Jugendliche tauschen sich aus, folgen Influencer*innen oder informieren sich über Trends. Doch die Plattform kann Druck erzeugen: Der Vergleich mit scheinbar perfekten Körpern oder Leben, der durch bearbeitete Fotos forciert wird, kann zu Unzufriedenheit und Selbstzweifeln führen. In Kommentaren oder Direktnachrichten kann es zu Beleidigungen kommen. Sind die Profile nicht richtig eingestellt, kommen Fremde an die geteilten Inhalte. Influencer*innen nutzen die Plattform für Werbung, die nicht immer sofort als solche erkennbar ist.

ELTERN-TIPPS

- Sprechen Sie über Selbstdarstellung und Realität.
- Besprechen Sie regelmäßig, was Ihr Kind postet und wie es mit Kommentaren umgeht.
- Fördern Sie ein gesundes Selbstbild und machen Sie klar: Instagram zeigt oft nur schöne Ausschnitte – nicht das echte Leben.

Exkurs: Teen-Konten bei Instagram

Instagram hat spezielle Jugendschutzfunktionen eingeführt:

- **Private Konten:** Für Minderjährige sind Konten standardmäßig privat eingestellt.
- **Nachrichtenbeschränkung:** Nur bekannte Kontakte können Nachrichten senden. Eltern sehen, mit wem Kontakt bestand – nicht aber die Inhalte.
- **Sensible Inhalte:** Ungeeignete Beiträge werden automatisch ausgeblendet.
- **Interaktionen:** Minderjährige können nur von Follower*innen markiert oder erwähnt werden.
- **Zeitlimit:** Nach 60 Minuten erinnert Instagram an eine Pause. Eltern können das Limit verschärfen.
- **Nachtmodus:** Zwischen 22 und 7 Uhr gibt es keine Benachrichtigungen.

Trotz dieser Funktionen bleibt die Begleitung durch Sie als Eltern unverzichtbar. Kein technischer Filter ersetzt Gespräche, Vertrauen und gemeinsames Reflektieren.

Snapchat



Ab **13 Jahren** bei Zustimmung der Erziehungsberechtigten,
sonst **ab 18**

Snapchat ist eine Chat- und Foto-App, bei der Nachrichten, Bilder und Videos meist nur kurz sichtbar sind, bevor sie verschwinden. Diese Vergänglichkeit macht die Plattform für Kinder und Jugendliche besonders spannend.

Die App birgt jedoch auch Risiken: Snapstreaks („Flammen“) erzeugen Gruppendruck, da Kinder oft das Gefühl haben, täglich Nachrichten senden zu müssen, um die Serie mit Freund*innen aufrechtzuerhalten. Über die Snap Map können Standortdaten geteilt werden, was die Privatsphäre und Sicherheit gefährden können. Auch wenn Inhalte nur kurz angezeigt werden, können sie gespeichert oder weitergeleitet werden.

ELTERN-TIPP

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Druck durch Snapstreaks.
- Überprüfen Sie gemeinsam Privatsphäre- und Standort-Einstellungen.
- Erklären Sie, dass selbst vermeintlich kurzlebige Inhalte Folgen haben können.



Chat-Programme und Messenger



Messenger wie WhatsApp oder Signal gehören heute für viele Kinder, Jugendliche und auch Eltern ganz selbstverständlich zum Alltag. Über Nachrichten, Sprachnachrichten oder Fotos bleiben Familien, Schulklassen und Freundeskreise ständig in Kontakt. Doch wo Kommunikation einfach und schnell ist, entstehen auch Risiken. **In Klassenchats kommt es immer wieder zu Streit, Ausgrenzung oder Beleidigungen. Auch das Teilen von Bildern oder Videos ohne Zustimmung, das Weiterleiten unangemessener Inhalte oder die Teilnahme an gefährlichen Challenges sind häufige Probleme.** Hinzu kommen Kettenbriefe, Fake News oder Inhalte, die Kinder emotional überfordern können.

Zudem geraten viele Kinder durch ständige Nachrichten unter Druck – das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen, kann Stress und Überforderung auslösen. Auch der Datenschutz ist bei einigen Diensten kritisch zu sehen.

Klare Regeln für den Chat-Alltag

Besprechen Sie mit Ihrem Kind verbindlich, wie Kommunikation in Chats aussehen soll. Erklären Sie, dass gegenseitiger Respekt und Rücksicht auch im digitalen Raum gelten.

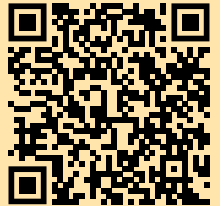
Hilfreiche Gesprächsregeln sind zum Beispiel:

- Private Videos oder Fotos nur mit Einverständnis weiterleiten.
- Keine Nachrichten, die andere verletzen oder ausschließen.
- Keine fremden Personen in Gruppen aufnehmen.
- Persönliche Informationen – wie Adresse, Schule oder Handynummer – bleiben privat.



Sprechen Sie auch über illegale Inhalte, etwa rassistische, gewaltverherrlichende oder sexualisierte Bilder. **Kinder sollten wissen, dass sie solche Inhalte nicht speichern oder weiterleiten dürfen – und dass sie sich in solchen Fällen immer an Sie wenden können, ohne Angst vor Strafe haben zu müssen.**

Im Idealfall gelten solche Regeln auch für Schulklassen oder Freizeitgruppen. Die Unterrichtseinheit „Unsere Regeln für den Klassenchat“ (s. QR-Code) hilft dabei, Zeit- und Themenbegrenzungen und eine passende Netiquette für die Chats zu finden. Auf dem begleitenden Poster lassen sich die Ergebnisse festhalten und sind jederzeit nachvollziehbar.



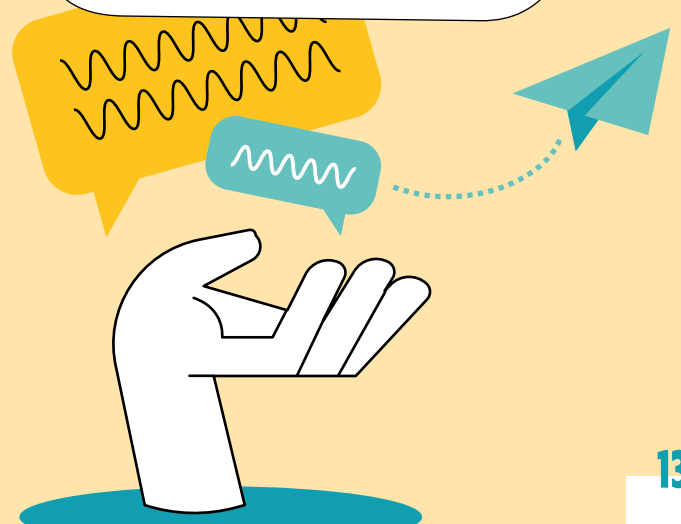
HINWEIS

Die meisten Messenger-Dienste sind erst ab **13 Jahren** erlaubt.

Das betrifft sowohl WhatsApp als auch die datenschutzfreundliche Alternative Signal.

Von der Nutzung von Telegram wird für Kinder und Jugendliche derzeit abgeraten:

Die Plattform steht wegen mangelnden Datenschutzes, der Verbreitung von Extremismus, Fake News und Verschwörungserzählungen stark in der Kritik.



Bunte Spielwelten, aufregende Abenteuer, knifflige Herausforderungen – Kinder fühlen sich von digitalen Spielen oft sehr angezogen. Influencer *innen, die in sogenannten „Let’s-Play- Videos“ für Roblox, Minecraft, Brawl Stars und viele andere werben, befeuern den Reiz zusätzlich. **Doch nicht jedes Spiel in kindgerechter Aufmachung eignet sich tatsächlich für den Nachwuchs. Kaufanreize und Spiel- druck stellen in vielen beliebten Spiele ein Problem dar.** Gleiches gilt für ungeeignete Inhalte, Kontakt zu Fremden im Spiel und den Wunsch, immer weiterspielen zu wollen. Viele Spiele enthalten Käufe für virtuelle Güter oder Überraschungsbboxen. Diese können schnell ins Geld gehen und sogar simulierte Glücksspielelemente enthalten. Besprechen Sie gemeinsam, wie damit umzugehen ist.

Alterskennzeichnungen der „Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle“ (USK) www.usk.de bieten Eltern eine gute Orientierung zu möglichen Gefährdungen. Bedenken Sie aber, dass es sich bei den Altersfreigaben nicht unbedingt um pädagogische Empfehlungen handelt. Ergänzend steht Ihnen darum der „**Spieleberater NRW**“ zur Verfügung, der pädagogische Einschätzungen zu digitalen Spielen gibt:

Begleiten Sie Ihr Kind in die Welt der digitalen Spiele – am besten, indem Sie gemeinsam eine Runde spielen. So erleben Sie selbst, was fasziniert, und Ihr Kind kann Ihnen zeigen, was ihm daran Spaß macht. Informieren Sie sich vorab über mögliche Risiken, zum Beispiel durch Kontaktaufnahme mit Fremden, Kaufanreize oder Zeitdruck im Spiel.

Zusätzlich ist es ratsam, Sicherheitseinstellungen auf der jeweiligen Spielekonsole, dem PC oder Smartphone vorzunehmen, einen Zeitrahmen zur Nutzung festzulegen und beispielsweise Push-Mitteilungen zu deaktivieren, die immer wieder an das Spiel erinnern. Sprechen Sie auch darüber, ob und in welchem Rahmen Ihr Kind Geld innerhalb des Spiels ausgeben darf. Behalten Sie das Spielverhalten Ihres Kindes im Auge, um exzessives Spielen zu vermeiden.



Bei aller Faszination bringen soziale Netzwerke, Apps und digitale Spiele Risiken mit sich, die sich auf den ersten Blick nicht immer einschätzen lassen. Hierzu zählen beispielsweise:

Überforderung

Kinder können durch die Vielzahl an Informationen, die sie in sozialen Netzwerken sehen, überfordert sein. Sie sind noch in der Entwicklung ihrer eigenen Identität und haben es nicht immer leicht, zwischen echten und künstlichen Darstellungen zu unterscheiden.

Insbesondere in Zeiten von Falschmeldungen - so genannten „Fake News“ - und Inhalten, die mit künstlicher Intelligenz erstellt wurden, ist diese Aufgabe selbst für Erwachsene herausfordernd. Eltern können einfache Erkennungsmerkmale erklären, zum Beispiel unrealistische Details oder die Prüfung der Quelle. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, KI-Chatbots wie ChatGPT oder Bildgeneratoren gemeinsam auszu- probieren, um Neugier zu wecken, dabei aber die Grenzen und Risiken der Technologie zu besprechen.

Cybergrooming

Beim Cybergrooming geben sich Erwachsene im Internet als Gleichaltrige aus, um gezielt sexuellen Kontakt zu Kindern aufzubauen.

Dafür nutzen sie oft soziale Netzwerke, Chat-Apps oder Online-Spiele, in denen Kinder aktiv sind. Schritt für Schritt gewinnen sie Vertrauen, stellen persönliche Fragen und manipulieren das Kind, um später private Fotos oder ein Treffen zu fordern.

Manchmal kommt es auch zu Erpressung: Täter drohen, private Informationen oder Bilder zu veröffentlichen, wenn das Kind nicht mitmacht.

Hass und Hetze

Im Internet verbreiten sich nicht nur positive Botschaften, sondern auch Hass, Hetze und Diskriminierung – oft in Kommentarspalten, Videos oder Klassenchats.

Menschenfeindliche oder rassistische Inhalte werden manchmal gezielt verbreitet,



um Meinungen zu beeinflussen oder falsche Informationen (Fake News) zu streuen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass viele dieser Aussagen nicht der Wahrheit entsprechen und andere verletzen können.

Ermutigen Sie es, kritisch zu hinterfragen, bevor es etwas glaubt oder weiterleitet:

„Woher stammt die Information?“ oder „Könnten das Fake News sein?“ Bringen Sie Ihrem Kind bei, wie es diskriminierende, hasserfüllte Inhalte melden kann. Die meisten Spiele und Plattformen bieten einfache Funktionen, um unangemessene Inhalte zu melden und Personen zu blockieren.

Alle können mithelfen, das Internet sicherer zu machen! Wenn Sie im Internet auf hasserfüllte, diskriminierende oder strafbare Inhalte stoßen, sollte Sie diese melden:

Internetbeschwerdestelle

Hier können Sie **illegale oder jugendgefährdende** Inhalte wie Hassrede, extremistische Propaganda oder Missbrauch von Kindern melden.

Zentralstelle zur Bekämpfung von Hasskriminalität im Internet – Niedersachsen

Die **Staatsanwaltschaft Göttingen** koordiniert die Verfolgung von Hasskriminalität im Netz. Wenn Sie oder Ihr Kind online **bedroht, beleidigt oder diffamiert** werden, können Sie sich an diese Stelle wenden.

Challenges

Challenges sind in der Regel virale Aufgaben oder Mutproben, die sich über soziale Medien verbreiten – oft mit Hashtag und Video. Manche sind harmlos, andere jedoch riskant oder gefährlich. Ein bekanntes Beispiel ist die „Cinnamon Challenge“, bei der Teilnehmer*innen einen Löffel Zimt essen müssen ohne etwas dazu zu trinken – das kann gesundheitliche Schäden (z. B. allergische Reaktionen oder Erstickungsanfälle) verursachen. Kinder und Jugendliche möchten oft „dazugehören“ und fühlen sich leicht unter Druck gesetzt, mitzumachen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefahren solcher Trends und schauen Sie gelegentlich gemeinsam auf die Plattformen. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich zu melden, wenn eine Challenge bedrohlich oder unangenehm wirkt.

Cybermobbing

Cybermobbing bedeutet gezielte Angriffe, wiederholte Beleidigungen oder Ausgrenzung über digitale Medien. Kinder und Jugendliche können so aus Klassenchats ausgeschlossen, in sozialen Netzwerken oder digitalen Spielen beleidigt oder bloßgestellt werden.

Im Gegensatz zu früher findet Mobbing heute rund um die Uhr statt – nicht mehr nur auf dem Schulhof oder im Klassenzimmer. Das macht die Situation für betroffene Kinder besonders intensiv.

Gewaltdarstellungen

Die Gefahr, auf verstörende oder gefährliche Inhalte zu stoßen, lässt sich im Internet nie ganz ausschließen. **Plattform-eigene oder externe Filter bieten zwar einen grundsätzlichen Schutz, sind aber keine Garantie.** Gewaltdarstellungen können Kinder erschrecken und negativ beeinflussen. Es fällt ihnen mitunter schwer, das Gesehene zu verarbeiten. Häufig kommen Kinder unfreiwillig oder versehentlich mit solchen Inhalten in Kontakt. Beispielsweise über ein Foto im Freundes-Chat oder eine fehlgelaufene Suchanfrage. Auch Werbeanzeigen oder Pop-Ups können Gewaltdarstellungen enthalten. Insbesondere auf Videoplattformen wie TikTok oder in digitalen Spielen finden sich explizite Gewaltdarstellungen. **Darum hilft es, auf sichere Plattformen zurückzugreifen, beispielsweise auf spezielle Kindersuchmaschinen:**



Frag Finn: Eine der bekanntesten Kindersuchmaschinen, die auf Websites mit geprüften Inhalten zugreift. Hier finden Kinder altersgerechte Informationen und Angebote.
www.fragfinn.de

Helles Köpfchen: Diese Suchmaschine richtet sich an Kinder im Grundschulalter und bietet zusätzlich Lernangebote und spannende Quizfragen.
www.helles-koepfchen.de

Pornografie

Kinder können im Internet ungewollt auf explizite sexualisierte Darstellungen in digitalen Spielen oder Videos oder sogar auf pornografische Inhalte stoßen.

Neugier und Mutproben führen häufig dazu, dass Kinder erstmals damit in Kontakt kommen.

- Nutzen Sie Kindersicherungen, Filterprogramme und Kindersuchmaschinen, um problematische Inhalte zu blockieren.
- Sprechen Sie ruhig und sachlich mit Ihrem Kind, wenn es auf solche Inhalte stößt, und erklären Sie warum sie problematisch sind.
- Bewahren Sie Ruhe – Panikreaktionen verstärken oft nur die Unsicherheit.

Ermutigen Sie ihr Kind, sich bei negativen Erlebnissen, Überforderung oder einem schlechten Bauchgefühl an Sie zu wenden. Kinder sorgen sich vor allem vor Strafen, Entzug von Geräten und Ablehnung durch Erwachsene. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es auch dann zu Ihnen kommen kann, wenn ihm in der virtuellen Welt ein Fehler passiert ist.

Informationen zu insgesamt 43 Medienphänomenen mit Gefährdungspotenzial bietet der „**Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.**“ der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz.



Eltern als Vorbilder

Egal wie viele Jugendschutzfilter wir installieren oder kindgerechte Inhalte wir anbieten – unser hilfreichstes Werkzeug in der Medienerziehung ist das Vorleben. Auch Erwachsenen fällt es schwer, das Handy aus der Hand zu legen und nicht auf Chat-Nachrichten zu reagieren. **Wer ständig auf das Handy schaut, vermittelt automatisch, dass digitale Geräte jederzeit Priorität haben.** Wenn Erwachsene das Smartphone im Alltag als steten Begleiter in der Hand halten, werden unsere Kinder es sich bei uns abschauen. Kinder können zudem nur schwer unterscheiden, ob wir die Geräte gerade für die Arbeit und Familien-Organisation nutzen, oder ob wir selber zocken, swipen und liken.

Um dem Nachwuchs Orientierung zu geben und Vorbild zu sein, empfiehlt es sich, das Smartphone öfter bewusst aus der Hand zu legen. Ebenso wie für Kinder ist es für Erwachsene entscheidend, sich Freiräume außerhalb der digitalen Nutzung zu schaffen. Beispielsweise, indem wir besondere Momente genießen, ohne sie mit der Kamera festzuhalten. Regelmäßige bildschirmfreie Tage in der Familie und verabredete mediale Auszeiten für alle helfen beim Abschalten und schaffen Raum für Alternativen und gemeinsame Unternehmungen.

Kinder haben zudem ein Recht auf Privatsphäre. Sprechen Sie mit ihnen, bevor Sie Fotos oder Videos von ihnen weitergeben – auch in scheinbar geschützten Chats oder Gruppen kann schnell die Kontrolle darüber verloren gehen, wo Inhalte landen.

Ab einem gewissen Alter sollten Kinder mitbestimmen dürfen, welche Bilder geteilt werden.

TIPPS IM ÜBERBLICK

- Bieten Sie Alternativen zur Mediennutzung und sorgen Sie für regelmäßige Pausen und Ausgleich – für alle Familienmitglieder.
- Leben Sie bewussten Medienkonsum vor und geben Sie Orientierung.
- Machen Sie Medien zur Familiensache. Tauschen Sie sich regelmäßig in der Familie darüber aus, welche Apps, Spiele oder Videos Ihr Kind begeistern.
- Stimmen Sie sich mit anderen Eltern ab, um gemeinsame Regeln zu entwickeln. Schützen Sie Ihr Kind vor riskanten Inhalten. Vermeiden Sie, Medien als Belohnung einzusetzen – so behalten digitale Angebote ihren angemessenen Stellenwert. Achten Sie auf genügend Zeit für Hausaufgaben, Schlaf und Erholung.

Tipps im Überblick

Hilfreiche Einstellungen für Smartphones, Tablets, Spielekonsolen und Co

Bildschirmzeit

- Tägliche oder wöchentliche Limits für Apps, Spiele und die Gesamtbildschirmzeit festlegen.
- Pausen einplanen, automatische Sperren außerhalb bestimmter Zeiten (z. B. Nachtmodus) einrichten.

Alters- und Inhaltsbeschränkungen

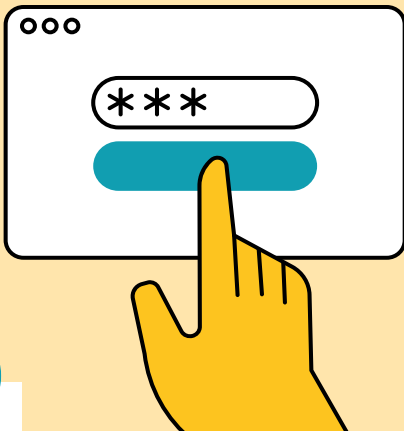
- Apps, Spiele und Medieninhalte nach Altersfreigaben (USK, FSK, App-Store) filtern.
- Inhaltsfilter aktivieren, z. B. für Webbrowser, Streamingdienste oder YouTube Kids.

App- und Kaufkontrollen

- In-App-Käufe einschränken oder ganz deaktivieren.
- Passwörter für App-Downloads und Käufe einrichten, damit Kinder nicht unbemerkt bezahlen können.

Privatsphäre- und Standort-Einstellungen

- Standortfreigabe nur bei Bedarf aktivieren (z. B. Family-Tracker).
- Datenschutzeinstellungen prüfen: Wer darf Fotos, Videos oder Standorte sehen?
- Kontaktbeschränkungen einrichten: Nur bekannte Kontakte dürfen Nachrichten senden.



Kommunikation und Chat

- Messenger-Apps auf altersgerechte Nutzung prüfen.
- Gruppen-Chats und öffentliche Inhalte nur eingeschränkt zulassen.

Web- und Suchschutz

- Kindersuchmaschinen wie Frag Finn oder Helles Köpfchen nutzen.
- Browserfilter aktivieren, um unangemessene Inhalte zu blockieren.

Geräte- und App-Konten verwalten

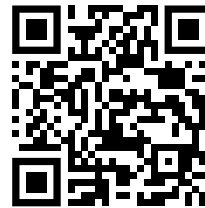
- Kinderkonten mit Familienfreigabe oder Eltern-Accounts verknüpfen.
- Regelmäßig prüfen, welche Apps installiert sind und welche Berechtigungen sie haben.

TIPP

Legen Sie Einstellungen nicht einmalig fest, sondern kontrollieren Sie diese regelmäßig und passen Sie sie an. Mindestens genauso wichtig sind offene Gespräche mit dem Kind: Welche Apps nutzt es, was gefällt, wo gibt es Probleme?

Medien Kindersicher

Für eine einfache und praxisnahe Unterstützung bei Jugendschutzeinstellungen von Geräten (z. B. Playstation, Smartphones oder Streamingdiensten) empfehlen wir das Portal [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)



Links und kindgerechte Apps

Für Kinder

internet-abc: www.internet-abc.de

KIKA: www.kika.de

SEITENSTARK: www.seitenstark.de

ANTON-APP: www.anton.app/de

Für Eltern

Klicksafe: www.klicksafe.de

SCHAU HIN!: www.schau-hin.info

Beratungsangebote

Fragzebra: www.fragzebra.de

Für Kinder, Jugendliche und Eltern zu digitalen Themen

BKE (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung): www.bke.de

Für Jugendliche und Erwachsene zu allen Themen

JUUUUPPORT: www.juuuupport.de

Für Jugendliche von Jugendlichen bei Cybermobbing und Co.



Impressum

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen e.V.

Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover

Telefon: 0511 858788

E-Mail: info@jugendschutz-niedersachsen.de

Website: www.jugendschutz-niedersachsen.de

Text: Christina ter Glane

Redaktion: Eva Hanel | LJS, Lennart Hesse-Sörnßen | LJS

Layout: Marion Lustig

Basis Illustrationen: PureSolution | shutterstock

1. Auflage 2026



gefördert durch



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Digitale Medien können faszinieren, bilden und verbinden! Doch sie bringen auch Herausforderungen mit sich. Eltern stehen dabei oft vor den Fragen:

Wie begleite ich mein Kind, ohne es zu überfordern oder zu kontrollieren? Welche Regeln sollte ich zu Hause rund um die digitale Mediennutzung aufstellen?

Eltern müssen dabei keine Technikexpert*innen sein. Entscheidend ist, dass Kinder spüren: Ich kann mit Mama oder Papa über alles reden, was ich online erlebe.

