



Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen

Landratsamt Karlsruhe
Amt für Grundsatz und Soziales, Jugendamt und
Kreismedienzentrum



LANDKREIS
KARLSRUHE

Dieser Flyer bietet Ihnen einen groben Überblick zum Thema Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen. Außerdem finden Sie hier wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im Landkreis Karlsruhe, die Sie bei Fragen und Anliegen unterstützen.

Gesunde Mediennutzung fördern

„Zu viel“ ist, wenn Mediennutzung unkontrollierbar wird und Hobbys oder Kontakte vernachlässigt werden.

Gemeinsame Regeln fördern gesunde Balance! Ausnahmen gibt es natürlich, aber wenn eine Ausnahme regelmäßig gemacht wird, dann ist es keine Ausnahme mehr, sondern die Regel.

Bedürfnisse vs. Wünsche

Manchmal kann es schwierig sein, Wünsche und Bedürfnisse voneinander zu unterscheiden.

Fallbeispiel: Ihr Kind äußert den Wunsch danach ein Online-Spiel mit Freunden zu spielen. Wenn Sie nachfragen, werden Sie vielleicht von ihrem Kind hören, dass es vor allem in den Dialog mit Freunden treten will. Das Bedürfnis dahinter ist also der nach menschlichem Kontakt.

Vielleicht kann das Bedürfnis auch durch eine Mitgliedschaft im Verein, in dem die Freunde auch angemeldet sind, erfüllt werden.

Kinderrechte

UN Kinderrechtskonvention Artikel 3 §1“ Bei allen Maßnahmen, die Kinder betreffen [...] ist das Wohl des Kindes ein Gesichtspunkt, der vorrangig zu berücksichtigen ist.“

Im echten Leben wissen Sie natürlich, dass Sie Kinder unter anderem vor Substanzen wie Nikotin und Alkohol schützen müssen, aber auch im digitalen Raum gibt es schädliche Inhalte. Die Freiwillige Alterskontrolle (kurz: FSK) hilft Ihnen dabei zu erkennen, welche Inhalte in welchem Alter angemessen sind.

Datenschutz & Jugendschutz

Ab dem Grundschulalter soll zusammen mit dem Kind entschieden werden, welche Bilder wo veröffentlicht werden. Je älter das Kind, desto mehr Mitspracherecht hat es.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

→ Wie ist das Kind abgebildet?

→ Wo wird das Bild hochgeladen?

Machen Sie sich bitte bewusst, dass es Datendiebstahl gibt und dass Fotos ihrer Kinder vielleicht in falsche Hände gelangen können.












Wenn ihr Kind verschiedene Medien nutzt, lesen Sie die Nutzungsbedingungen. Zum Beispiel ist ein eigener Instagram-Account erst ab einem Alter von 13 Jahren erlaubt.













Empfehlung zur altersgerechten Mediennutzung

Die farblichen Markierungen geben eine pädagogische Einschätzung:

- **Rot** bedeutet nicht sinnvoll,
- **Gelb** in Begleitung sinnvoll,
- **Orange** nur mit enger Begleitung sinnvoll, und
- **Grün** zunehmend eigenständig möglich.

Die Einstufungen sind keine Verbote oder Freigaben, sondern dienen der Orientierung. Eltern kennen ihr Kind am besten. Die Altersangaben in der Tabelle sind grobe Richtwerte und sollen bei der Einordnung helfen, nicht individuelle Entscheidungen ersetzen.

 Bereich	 U3	 3–6 Jahre	 Kl. 1-4	 Kl. 5–6	 ab Kl. 7
 Zeit	keine	≤ 30 Min	≤45–60 Min	≤60–90 Min	≤90–120 Min
 Gemeinsam	Ausnahme: Videochat, Fotos				
 Selbstständig (Wohnraum)			regelmäßige Kontrolle		
 Eigenes Zimmer				nur schulisch	
 Eigenes Smartphone				mit Eltern & Schutz-Apps	mit Schutz-Apps wie FamilyLink oder ScreenTime

 Bereich	 U3	 3–6 Jahre	 Kl. 1-4	 Kl. 5–6	 ab Kl. 7
 Spiele			USK, gemeinsam, www.spiel-eratgeber-nrw.de	USK, gemeinsam	USK
 Social Media					Frühestens ab 13 mit elterlicher Begleitung und Jugendschutz einschränkungen
 Streaming		Altersgerecht & mit Eltern	Kinderprofile, altersgerecht www.flimmo.de	altersgerecht	Selbstständig möglich, im Gespräch darüber bleiben
 Messenger					ab 13
 Essenstisch					
 Schlafenszeit					

Medienzeiten

Die Medienzeiten in der Tabelle sind reine Faustregeln. Beachten Sie, dass Ort und Art des Medienkonsums wichtiger sind als ein reiner Fokus auf die Zeit.

Eine gemeinsame Nutzung, z. B. ein gemeinsamer Film oder ein gemeinsames Spiel, ist einer individuellen Nutzung vorzuziehen. Wichtig ist nicht nur, wie lange ein Kind Bildschirmmedien konsumiert, sondern auch, was darüber hinaus noch stattfindet. Liest ihr Kind? Betreibt es einen Sport? Trifft es sich zum Spielen mit Freunden? Spielt es ein Instrument? Erledigt es Aufgaben aus Schule und Haushalt?

Legen Sie klare medienfreie Orte fest (siehe Tabelle), erlauben Sie Mediennutzung zunächst nur in gemeinsamen Lebensbereichen (Wohnzimmer etc.).

Wenn Medien Kinder unruhig machen

Nicht alle Medien wirken gleich auf Kinder. Kurze Clips und schnelle Handyspiele wechseln ständig und liefern immer neue Reize. Das kann Kinder unruhig machen, weil kaum Zeit bleibt, sich auf etwas einzulassen. Filme, Hörspiele oder längere Spiele funktionieren anders: Kinder bleiben länger bei der Sache und folgen einem zusammenhängenden Verlauf. Wichtig ist deshalb nicht nur die Dauer der Mediennutzung, sondern auch die Art. Manchmal sind fünf Minuten mit sehr schnellen Clips anstrengender für Kinder als zwanzig Minuten mit einem Film oder einem vertieften Spiel. Nach sehr schnellen Medien hilft oft eine Pause oder Bewegung, bevor es an Hausaufgaben oder ins Bett geht.

Kurz & knackig: Praktische Eltern-Tipps

- Medienfreie Zonen schaffen (z. B. Essen, Ausflüge, Familienabende)
- Gemeinsam Medien nutzen, über Inhalte sprechen und Vorbild sein
- Bei Problemen: Nutzungsdaten prüfen, Jugendschutz-Apps, ggf. Beratung kontaktieren

Anlaufstellen:

- **Polizei Karlsruhe**

E-Mail: karlsruhe.pp.praevention@polizei.bwl.de
<https://ppkarlsruhe.polizei-bw.de/praevention/>



- **Psychologische Beratungsstellen im Landkreis Karlsruhe**

www.landkreis-karlsruhe.de/psychologische-beratungsstellen



- **Medienpädagogische Beratungsstelle LMZ**

<https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/ueber-uns/hotlines-und-beratung/medienpaedagogische-beratungsstelle>



- **Suchtberatung Landkreis Karlsruhe**

E-Mail: suchtpraev@landratsamt-karlsruhe.de
www.landkreis-karlsruhe.de/Wegschauen-ist-keine-Loesung/



Links zu weiterführenden Seiten:

Task Card zum Thema Mediennutzung vom Landkreis Karlsruhe:

www.taskcards.de/



www.klicksafe.de/



www.flimmo.de/



www.usk.de/



www.spieleratgeber-nrw.de



Herausgeber:

Landratsamt Karlsruhe

Amt für Grundsatz und Soziales, Jugendamt und Kreismedienzentrum

Kriegsstraße 100

76133 Karlsruhe

<https://www.landkreis-karlsruhe.de/>

© Landratsamt Karlsruhe

Stand: Mai 2026