



Smartphones in Kinderhand: **Vorteile, Nachteile, Risiken**

Elternmaterial zum Elternabend am 25. August 2026

© Sandra Rüger, the social networker e.K.

Stand: August 2026

Liebe Eltern,

vielen Dank, dass Sie bei unserem gemeinsamen Elternabend dabei waren und sich die Zeit genommen haben, „noch mehr“ über das Thema zu erfahren. Wie versprochen habe ich Ihnen die wichtigsten Punkte des Abends noch einmal zusammengestellt und stelle sie Ihnen in diesem Dokument gern zur Verfügung.

Gerade in Bezug auf die Linkliste finden Sie einige interessante und weiterführende Quellen zu den Punkten, die wir besprochen haben.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder etwas unklar ist, zögern Sie nicht, sich bei mir zu melden. Herzliche Grüße und Ihnen allen „gute“ Medienzeiten 😊

Sandra Rüger

INHALT:

- Anmeldungen im Internet
- Smartphone anschaffen? Checkliste
- Whats App, Chats und Fotos im Netz
- Cybermobbing: Erkennen und helfen
- Sogwirkung und was wir dagegen tun können
- Die Medien und die Zeit / Zeitfresser-Uhr
- Was mache ich, wenn im Internet etwas „Schlimmes“ passiert?
- Informationen und weiterführende Links



Anmeldungen im Internet:

Bei einigen Medien (Soziale Netzwerke, manche Spiele-Seiten, Email-Dienste, Internet-Telefondienste, Messenger) muss man sich anmelden, um mitmachen zu können. Dafür sind unterschiedliche Daten gefragt, je nachdem, wo man sich anmelden möchte.

Meistens:

- Name (oder Nutzername)
- Emailadresse
oder Telefonnummer
- Geburtstag
- Passwort

bei Messengerdiensten wie z.B. Whats App:

- Name
- Telefonnummer
und Zugriff auf:
- Kontakte im Telefon
- Mediathek (Fotos und Videos)
- Kamera
- Mikrofon
- Dateien
- Orte

Was Kinder beachten sollten, BEVOR sie ihre Daten irgendwo im Internet angeben:

- Schauen, ob sie sich in ihrem Alter anmelden **dürfen**
- **Die Eltern fragen, ob sie sich anmelden dürfen**
- So wenig persönliche Daten wie möglich angeben.
- **Niemals die Schule oder/und den Wohnort eintragen!** (es sei denn es geht um schulische Anmeldungen, z.B. bei iServ etc.)
- Keine Fotos hochladen oder nur Fotos, über die ich gut nachgedacht habe.
- Privatsphäre so einstellen, dass die Daten **NUR FREUNDE** sehen können, **KEINE FREMDEN**.

Was kann alles passieren, wenn man auf seine Daten nicht aufpasst?

- Die Daten werden gespeichert & weitergegeben
- Fremde können darauf zugreifen und z.B. Fotos herunterladen und speichern oder herausfinden, wo man zur Schule geht
- Andere können die Daten weiterverwenden und einen ärgern
- Fremde können das Kind anschreiben und sich z.B. als Freund ausgeben obwohl er Ihr Kind gar nicht kennt.



„Checkpunkte“ und Überlegungen VOR der Anschaffung des 1. Smartphones:

Wie kann uns die Technik nützen?

- Lernen
- Navigieren
- Kommunizieren
- Kreativität fördern

Wofür „braucht“ mein Kind jetzt ein Handy?

- Beweggründe hinterfragen
- auch die eigenen

Was „will“ mein Kind mit dem Handy?

- Und darf es, was es „will“?
- Altersbegrenzungen / Beeinflussung / Medienkompetenz

Grundvoraussetzungen Kinderseite:

- Medienkompetenz allgemein
- Alter/Reife
- Umgang mit Informationen
Nachrichten / Informationen / Fake-News / KI generiertem Content
- Sozialverhalten: Gutes Miteinander?
- Kann es sich an Regeln halten?

Grundvoraussetzungen Elternseite:

- Medienkompetenz allgemein
- Zeit dafür vorhanden?
- Vertrauensverhältnis vorhanden?
- Austausch / Hilfestellung zu Hause möglich?
- Umgang mit Informationen
Nachrichten / Informationen / Fake-News / KI generierter Content
- Können Sie Regeln durchsetzen?



Whats App, Chats und Fotos

Whats App ist praktisch

- um sich zu verabreden,
- um nach den Hausaufgaben fragen,
- um sich zu organisieren, z.B. wenn die erste Stunde morgen ausfällt (Klassenchat)
- und natürlich auch, um Bilder zu verschicken.

ABER: Whats App speichert alle Daten und Nachrichten und Fotos/Videos, die ich verschicke – um Geld durch Werbung zu verdienen.

Derzeit gute und sichere Alternativen zu Whats App sind

- **Signal** (kostenlos)
- und **Threema** (derzeit 4,99 Euro im App-Store)

beide Messenger speichern die verschickten Daten und Informationen der Sender und Empfänger **nicht** dauerhaft und werten diese auch nicht aus.

Bilder und Fotos verschicken:

Ich darf nur Bilder weiterschicken, an denen ich die Rechte habe!

Ich habe die Rechte an einem Bild, wenn:

- ich darauf zu sehen und zu erkennen bin
- oder wenn ich es gemacht habe, aber darauf keine Personen zu sehen sind (Landschaft, Tiere etc.).

Fotos, die ich aus dem Internet habe, **gehören nicht mir** und auch Fotos, auf denen Andere zu sehen sind, gehören nicht mir (sondern den abgebildeten Personen).

- **Ich darf sie nicht weiterleiten, ohne die abgebildeten Personen zu fragen!**

Gute Fotos im Netz:

Weit weg, nicht gut zu erkennen (z.B. Helm, Mütze, Brille, Gegenlicht, von hinten fotografiert oder nur „Teile“ von mir, z.B. ein Ohr, eine Hand, ein Fuß) und viel Kleidung (z.B. Skianzug), wenig Haut.

Schlechte Fotos im Netz:

Gesicht in Großaufnahme, Bikini-Fotos, zu viel Haut, zu viele Informationen (wo bin ich gerade) preisgeben.

Cybermobbing – Erste Hilfe

Woran erkennt man (möglicherweise) betroffene Kinder?

- Opfer/Betroffene sprechen leider selten über ihre Situation.
- Darum ist es von „außen“ oft schwer erkennbar
- Scham/Schuldgefühle/Unsicherheit und Angst, dass das Mobbing schlimmer wird sind die Gründe dafür.
- Häufig sind es besorgte Mitschüler, die sich an eine*n Lehrer*in wenden.
- Wenn (Klassen-)Lehrer*innen ihre Klasse gut kennen, sind sie oft diejenigen, denen durch Mobbing hervorgerufene Veränderungen auffallen.
- Häufig erkennt man Mobbing am veränderten Verhalten oder an der veränderten Situation des Kindes in der Gruppe/in der Klasse, und auch zu Hause.

Warum ist Cybermobbing für Kinder & Jugendliche schlimm?

- Eingriff in den privaten Raum: erreicht die Kinder auch im Kinderzimmer
- Durch die Verbreitung im Internet „wissen es alle“, es ist für alle sichtbar
- Viele Betroffene vertrauen sich nicht an – sie behalten die Vorfälle oft für sich und das (Cyber-)Mobbing bleibt lange unbemerkt.
- Die Beleidigungen/Beschimpfungen nehmen oft eine andere „Dimension“ an: Verschlimmern sich durch „nicht aushalten müssen“ der direkten Reaktion

Was kann ich als Elternteil tun, wenn ich von Cybermobbing erfahre?

- Mit dem Kind sprechen und besprechen, was getan werden kann/sollte
- Zuversicht ausstrahlen und deutlich machen, dass man die Situation ernst nimmt.
- Einverständnis holen, für alle Schritte die man unternimmt (nicht über den Kopf des Kindes hinweg handeln!)
- Mit dem Kind zusammen z.B. mit der/dem Klassenlehrer(in) sprechen.
- Mit der Schule zusammen besprechen/in Erfahrung bringen, wie dort mit dem Thema umgegangen wird.
- Hilfe für den Umgang mit den Geräten anbieten (Handy, Tablet, Laptop etc.)



Sogwirkung erkennen und kontrollieren: **Such(t)maschine Internet**

- „Fomo“ – Fear of missing out – die Angst etwas zu verpassen
- Der Druck steigt: Ich muss erreichbar sein / ich muss antworten / ich muss schaune, ob ich Nachrichten oder Benachrichtigungen bekommen habe

Was können gute Maßnahmen zur Suchtprävention sein?

- Medienzeiten und medienfreie Zeiten festlegen
- Ggfs. neue Einteilung, wenn neue Medien/Geräte hinzukommen
- Was ist „sinnvolle“ Medienzeit, was ist „Berieselung“?
- Die richtige Mischung finden
- Darauf bestehen, dass Regeln eingehalten werden
- Wie reagiert **MEIN KIND** auf das neue Gerät?
Ist es ansprechbar oder „hineingesogen“?

(mögliche) negative Auswirkungen von zu viel Medienzeit oder/und nicht altersgerechter Nutzung:

- Müdigkeit / schlechterer Schlaf
- Alpträume
- Konzentrationsprobleme
- Überforderung
- Aggressionen
- Geringeres Mitleidempfinden
- Angstzustände
- Soziales Miteinander leidet
- Selbstbeschäftigung fällt immer schwerer
- Wenig(er) Kreativität entsteht
- Steigende Suchtgefahr

Kind beobachten: wie verhält es sich nach Medienkonsum?

Mit dem Kind genau darüber sprechen:

- Folgen erklären, Dialog suchen
- erklären, warum man Dinge verbietet/erlaubt/einschränkt
- **„Konsequenzen“ ziehen und das Nutzerverhalten anpassen**



Die Medien und die Zeit:

Was passiert mit uns, wenn wir zu lange vor dem Computer/Tablet/Handy sitzen und zu lange spielen, Videos schauen, chatten oder im Internet surfen?

- Wir vertiefen uns in das Medium
- Wir kommen vom einem zum anderen und finden kein Ende
- Wir vergessen die Zeit
- Wir sind überfordert mit so vielen Informationen

Das kann negative Folgen haben:

- Müdigkeit
- Verwirrtheit
- Alpträume
- Zu wenig Zeit für andere (wichtige) Dinge
- Schläppheit
- Konzentrationsprobleme
- Aggressionen

Wichtig, gerade für Kinder und Jugendliche, sind auch **medienfreie Zeiträume**.

Dazu sollten die Zeiten

- **vor der Schule,**
- **vor und nach den Hausaufgaben/dem Lernen und**
- **die Zeit abends im Bett vor dem Einschlafen gehören.**

Schlechte Zeitpunkte

- nicht gleich morgens (außer wenn es für die Schule relevant ist)
- Nicht direkt vor dem Lernen
- Nicht direkt nach dem Lernen
- Nicht direkt vor dem Schlafen gehen
- Überlegen Sie, ob Sie den Konsum wieder einschränken sollten.
- 80:20-Regel

Gute Zeitpunkte

- Am Wochenende
- Vor oder nach dem Sport
- Vorm Abendessen
- In den Ferien
- Mit Abstand nach der Schule oder
- Mit Abstand nach dem Lernen
- 80:20-Regel



Hilfreich kann auch ein **Mediennutzungsvertrag** sein:

Es gibt Vorlagen und Empfehlungen für alle Altersklassen, mit denen man eine tolle Grundlage schaffen kann. Wichtig ist, dass die Kinder einverstanden sind, es einen Dialog oder eine Diskussion gibt, und dann alle einverstanden sind.

Zeitfresser-Uhr

Am Ende dieses Dokumentes finden Sie zwei Vorlagen zum Ausdrucken, falls Sie zusammen mit Ihrem Kind eine Zeitfresser-Uhr ausdrucken und als Besprechungsgrundlage nutzen möchten.

Bitte beachten Sie: der Tag hat natürlich 24 Stunden, auf der Uhr sind „nur“ 12. Das geht insofern in Ordnung, wenn man es anspricht und man ja auch „nur“ über den Tag spricht, nicht über den Schlaf. Wenn man es ganz realistisch darstellen möchte, kann man die Uhr doppelt ausdrucken oder/und einen Zeitstrahl mit 24 Stunden erstellen.

Meiner Erfahrung nach spielt das für die Kinder keine große Rolle – das bildliche Darstellen der Zeit auf dieser 12-Stunden-Uhr reicht meistens gut aus für das kindliche Vorstellungsvermögen (und auch für das (vor-)Pubertäre 😊)

Wichtig sind in meinen Augen folgende Punkte:

- ⇒ Die Kinder reflektieren: „Welche Medien nutze ich überhaupt/ Wie viele Zeitfresser hab ich auf meiner persönlichen Uhr und welche davon sind für mich wichtig?“
- ⇒ Sie erklären, warum „zu viele“ Zeitfresser keine gute Idee sind/Was das für Auswirkungen haben kann
- ⇒ Sie erklären, warum es sehr wichtig ist, dass es auch medienfreie Zeiträume gibt und wann die „richtig“ sind.
- ⇒ Das Kind darf sagen (und begründen!) welche Zeitfresser ihm/ihr besonders wichtig sind, es lernt, Prioritäten zu setzen.
- ⇒ Die Uhr kann z.B. auch am Kühlschrank oder einer Pinnwand hängen, und man kann sich darauf „berufen“ (und Achtung: Das können natürlich beide Seiten, auch die Kinder) und anhand der Uhr erklären/argumentieren, warum etwas jetzt nicht geht oder erst später etc.
- ⇒ Eine weitere Möglichkeit kann sein, dass das Kind aussuchen darf „welcher Zeitfresser es heute sein soll“ und der dementsprechend auf der Uhr ausgesucht wird.



Was mache ich, wenn im Internet etwas „Schlimmes“ passiert?

(gemeint ist: Wenn mich jemand ärgert, wenn mich Fremde anschreiben etc.)

- Als Erstes muss ich **jemanden informieren**, z.B. Eltern, Vertrauenslehrer oder ältere Geschwister
 - **Niemals** versuchen, etwas Schlimmes, das im Internet passiert **allein auszuhalten**.
 - Nicht zurück schimpfen/beleidigen etc.
 - Beweise sichern (Bildschirmfoto, Chatverlauf nicht löschen)
 - Den Fremden oder Mobbern melden und blockieren
 - Mein Profil besser schützen (Bei Sozialen Netzwerken) oder, wenn ich nicht mehr dort sein mag mein Profil löschen.
- **Sich zu trauen etwas zu sagen und etwas dagegen zu unternehmen ist genau richtig. Auch im Internet gibt es Regeln, an die sich alle halten müssen.**

Informationen für alle

Ganz viele Informationen kann man leicht selbst im Internet finden, in dem man seine Frage in eine Suchmaschine eingibt.

Es muss nicht immer google sein. Eine (datenschutztechnisch) tolle Alternative ist **www.ecosia.de**

Fragen eingeben – oder einfach nur Begriffe, z.B. „Bildrecht Instagram“, „Altersfreigabe GTA“: Es erscheinen viele hilfreiche Suchergebnisse.

So finden Sie auch hilfreiche **Tutorials** zu **Privatsphäre-Einstellungen**: Wenn Sie die Einstellungsmöglichkeiten in der jeweiligen App nicht finden, aber zum Beispiel die **Snapmap** in den Geistermodus versetzen möchten, googlen Sie „Snapchat Geistermodus“ oder „Snapchat Ghostmode“ und bekommen Schritt-für-Schritt-Erklärungen in den Suchergebnissen angezeigt.



Weitere Hilfe unter diesen Links:

- www.klicksafe.de
- **Klicksafe Newsletter:**
<https://www.klicksafe.de/newsletter-info>
Der Newsletter ist hilfreich, wenn man über alle aktuellen Themen informiert bleiben möchte – und zusätzliche Informationen erhalten möchte, z.B. über den Safer Internet Day am 10. Februar 2026 😊
- **Jugendschutz für Browser und Geräte:**
<http://www.klicksafe.de/jugendschutzfilter/>
- **Klicksafe-Ratgeber Cybermobbing:**
<http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/ratgeber-cyber-mobbing/s/cybermobbing/>
- **Klicksafe: Was man über KI wissen sollte:**
<https://www.klicksafe.de/kuenstliche-intelligenz>
- **Klicksafe: Recht am eigenen Bild:**
<http://www.klicksafe.de/themen/datenschutz/grundlagenwissen/datenschutz-im-internet/das-recht-am-eigenen-bild/>
- **Netzdurchblick:**
Ratgeber zu (aktuellen) Internetthemen für Jugendliche:
<https://www.netzdurchblick.de>
- **Chip.de: Recht am eigenen Bild:**
http://praxistipps.chip.de/bildrechte-auf-facebook-das-sollten-sie-wissen_12320
- **Apple Kindersicherheit Nackt-Fotos:**
<https://support.apple.com/de-de/105069>
- **Altersbeschränkungen Computerspiele:**
<http://usk.de/>
Wie entstehen Alterskennzeichen:
<https://usk.de/die-usk/arbeit-der-usk/wie-wird-geprueft/>
<https://www.youtube.com/watch?v=OwKwGCrnkn8>
Welche Alterskennzeichen gibt es und was bedeuten sie:
<https://usk.de/die-usk/arbeit-der-usk/welche-alterskennzeichen-gibt-es/>



Elternratgeber der USK (beinhaltet auch die Themen Konflikte aufgrund von Computerspielen und das Ausweichen des Kindes zu Freunden, um dort digital spielen zu können):

<https://usk.de/fuer-familien/ratgeber/genereller-umgang-mit-spielen/>

- **Grundlagen von Brawlstars für Eltern erklärt:**
<https://www.schau-hin.info/grundlagen/spiele-app-brawl-stars-fuer-eltern-erklaert>
- **Roblox neue Altersfreigabe der USK:**
<https://www.schau-hin.info/news/roblox-usk-passt-altersfreigabe-an>
- **Alle bekannten Messenger im Vergleich:**
https://www.chip.de/news/Signal-Telegram-Teleguard-Die-besten-WhatsApp-Alternativen-im-Check_135258856.html?fbclid=IwAR0bP3m32AamWDUpORwZVMPYJYmNPfJQCKWwzmXS-KOjK76U8DSm0gRUwrrw
- **Mediennutzungsvertrag:**
<https://www.mediennutzungsvertrag.de>
https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/materials_and_ordering_system/download/K059_Flyer-Mediennutzungsvertrag.pdf
- **Ins Netz gehen: Das erste Handy für Kinder:**
<https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/handy-tablet/wann-erstes-handy-fuer-kinder/>
- **Smarter Start ab 14:**
<https://www.smarterstartab14.de>

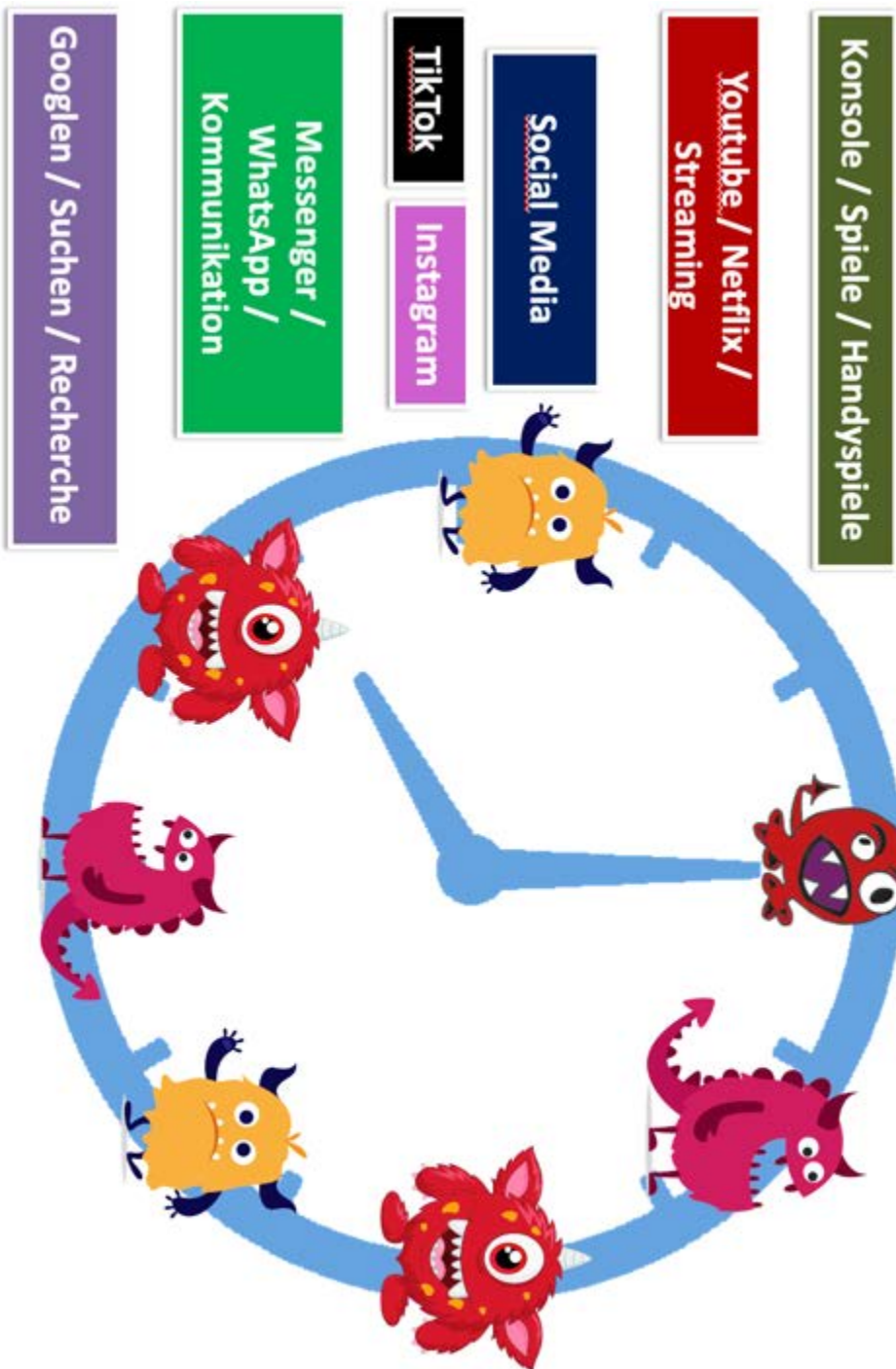
Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich gern:

info@safe-surfen.de
mobil: 0173-203 77 78



the social networker

Zeitfresser im Internet / auf dem Handy

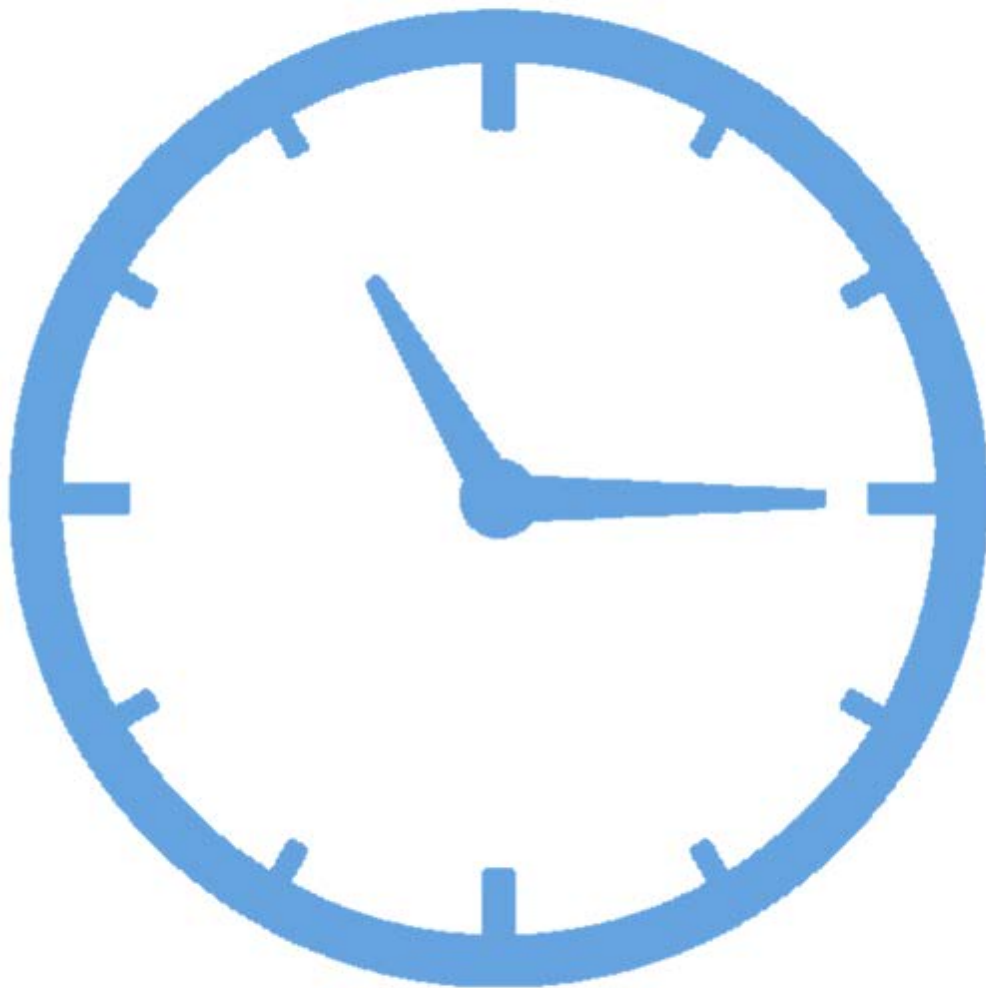


the social networker e.K. • Sandra Rüger
Rakampshöhe 10 • 21407 Deutsch Evern
fon: 0173.203 77 78
mail: info@safe-surfen.de
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:
Volksbank Nordheide
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:
Amtsgericht Lüneburg
HRA 201259
Handelskammer Lüneburg,
Steuernummer: 33-137-13892

Zeitfresser im Internet / auf dem Handy



the social networker e.K. • Sandra Rüger
Rakampshöhe 10 • 21407 Deutsch Evern
fon: 0173.203 77 78
mail: info@safe-surfen.de
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:
Volksbank Nordheide
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:
Amtsgericht Lüneburg
HRA 201259
Handelskammer Lüneburg,
Steuernummer: 33-137-13892