



„SMARTPHONE, SOCIAL MEDIA UND GAMING: WIE VIEL GEHT NOCH?“



awolifebalance

## Digitaltag 2025:

### „Smartphone, Social Media und Gaming: Wie viel geht noch?“

*Unsere zunehmend digitalisierte Welt eröffnet für uns vielfältige Möglichkeiten zur gegenseitigen Kommunikation rund um den Globus, versorgt uns mit den aktuellsten Nachrichten und Informationen, fördert Kreativität und Flexibilität, bietet Unterhaltung und erweitert unseren Handlungsspielraum.*

Erwachsene wie auch Heranwachsende können sich dieser bunten digitalen Welt immer seltener entziehen. Und das sollen sie auch gar nicht. Im Gegenteil: Wer verantwortungsbewusst mit Medien umgeht, nimmt am gesellschaftlichen Leben teil und bleibt am Puls der Zeit!

Nun zeigen Studienergebnisse der letzten Jahre immer deutlicher den Wandel, der in den Wohn- und Kinderzimmern heutiger Familien angekommen zu sein scheint: eine Steigerung des Medienkonsums, nicht zuletzt während der Corona-Pandemie, und damit auch des Konfliktpotenzials innerhalb der Familien.

Für Eltern ergibt sich daraus die Frage: Wie behalten wir den Überblick über das Mediennutzungsverhalten unseres Kindes inmitten der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten durch Smartphone, Social Media, Computer & Co.?

Zuallererst gilt: Jede Familiensituation sowie jedes Kind sind anders und Änderungen im gewohnten Rhythmus sind vollkommen normal. Alle Vorkehrungen, die Sie gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern treffen, gelten „auf Zeit“ und müssen stets erneut hinterfragt und ggf. neu ausgehandelt werden. Kompromisse gehören ebenso dazu wie auch die wechselseitige Bereitschaft, sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln zu halten.

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen für die Gestaltung Ihres Medienalltags mit Kindern und Informationen zu wichtigen Anlaufstellen.

Ihr Team von **awo lifebalance**

## Impressum

awo lifebalance GmbH  
Eastend-Tower  
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld  
Fon 0800 296 1133 (kostenlos)  
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)  
[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)

Text und Konzept: Xenia Fischer und Alicia Henke  
Illustrationen: Alicia Henke  
Layout: Daniel Labidi  
Bildquelle: ©iStockphoto.com:  
Lacheev

©awo lifebalance GmbH, Juni 2025

## Einige Tipps für einen entspannteren Umgang mit Medien im Familienalltag:

### #Feste Nutzungszeiten

Vereinbaren Sie frühzeitig gemeinsam mit Ihrem Kind feste Nutzungszeiten und halten Sie diese am besten für alle sichtbar fest. Diese können Sie am Anfang z. B. in Form eines Mediennutzungsvertrages etablieren (ein mögliches Beispiel für dessen Ausgestaltung finden Sie unter: [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) von klicksafe und Internet-ABC). Wichtig ist, dass dabei das Alter des Kindes, die momentane Familiensituation und die realistische Umsetzungsmöglichkeit beachtet werden! Beteiligen Sie Ihr Kind je nach Alter und Entwicklungsstand aktiv daran, damit die Regeln nicht als äußerer Zwang wahrgenommen werden.

Unerlässlich dabei ist, dass sowohl für Kinder als auch für Sie als Eltern jeweils Regeln zur Mediennutzung auf Augenhöhe überlegt werden. Bei jüngeren Kindern ist die Begleitung der Kinder durch Sie als Eltern ratsam. Zeitbegrenzung durch technische Hilfsmittel ist nur zu Beginn empfehlenswert, bis die Kinder allmählich ihr Verhalten selbst kontrollieren können.



### #Medienfreie Zeit

Überlegen Sie gemeinsam, wann Medien ausnahmslos ausbleiben sollten (z. B. vor dem Zu-Bett-Gehen, während der Mahlzeiten, bei Erledigung der Hausaufgaben, während gemeinsamer Unternehmungen) und was bei Nicht-Einhalten der vereinbarten Regeln resultiert.

### #Grenzen erklären

Erklären Sie Ihrem Kind altersentsprechend, warum es notwendig ist, sich an die abgesprochenen Zeiten und Sicherheitsvorkehrungen zu halten. Grenzen setzen und Regeln aufstellen ist nur dann sinnvoll, wenn für alle Beteiligten auch ersichtlich und nachvollziehbar ist, warum diese erforderlich sind. Bleiben Sie authentisch und jederzeit offen für mögliche Kompromisse und Alternativlösungen.



### #Altersgerechte Medien

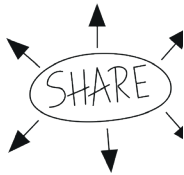
Suchen Sie die Computerspiele, (Lern-)Programme, Filme, Apps etc. immer altersgerecht aus – Je nach Alter des Kindes begleiten Sie Ihr Kind dabei und bleiben Sie interessiert an dem, was Ihr Kind in seiner Freizeit macht und was es spannend findet!

### #Orientierung am eigenen Kind

Vergessen Sie dabei nicht: Nur Sie kennen Ihr Kind am besten und können deshalb am ehesten einschätzen, wann es für welches Medium wirklich reif ist.

## #Neugierig und interessiert bleiben

Stellen Sie Fragen, besprechen Sie gemeinsam die empfangenen digitalen Inhalte und ihre Botschaften! Gehen Sie auf Fragen und mögliche Sorgen/Ängste Ihres Kindes ein. Helfen Sie ihm dabei, die gezeigten Inhalte realistisch einzuordnen. Dies verschafft die notwendige Vertrauensbasis und ermuntert die Kinder, sich bei Ängsten und Schwierigkeiten zu öffnen. Lassen Sie sich erklären, warum Ihr Kind ein bestimmtes Medium oder Spiel so faszinierend findet.



## #Gemeinsame Medienzeit

Spielen Sie, so oft es geht, gemeinsam, veranstalten Sie gemeinsame Filmeabende/Spielchallenges, gehen Sie raus ins Freie! Lassen Sie Ihrem Kind genug Zeit für Muße und Langeweile und Sie werden überrascht sein, wie viel Fantasie und Entdeckungsdrang in ihm steckt!

## #Jugendmedienschutz beachten!

Lassen Sie insbesondere jüngere Kinder nicht unbeaufsichtigt bei Fernsehen, Internetnutzung etc. Hilfreich können Sicherheits-/Jugendschutzeinstellungen an den Geräten sein, auch wenn diese allein keinen vollkommenen Schutz bieten.

Informieren Sie sich im Vorfeld über pädagogische Altersempfehlungen für Filme, Spiele, Serien, Programme etc.

## #Die Welt real erleben

Sorgen Sie für genügend Ausgleich in der analogen Welt, indem Sie Hobbys und Interessen Ihres Kindes aufgreifen, Treffen von Freunden und Pflegen von Kontakten unterstützen und gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen planen. Damit ermöglichen Sie Ihrem Kind die für die Entwicklung unentbehrlichen zusätzlichen Sinnesanreize und auch Erprobungsmöglichkeiten in der realen Welt.



## #Up to date bleiben

Zeigen Sie Interesse an den neuesten Trends und informieren Sie sich fortlaufend über die aktuellen Möglichkeiten, aber auch die möglichen Gefahren und Datenschutzempfehlungen. Tauschen Sie sich hierzu mit anderen Eltern, Lehrer\*innen, (Schul-)Psycholog\*innen, Pädagog\*innen und Expert\*innen aus.

## #Selbst ein Vorbild sein!

Seien Sie selbst Vorbild! Hinterfragen Sie regelmäßig Ihr eigenes Nutzungsverhalten – Wie oft schaue ich auf mein Smartphone-display? Wie oft und in welchen Situationen greife ich zum Handy, Tablet? Wie gut bekomme ich währenddessen mit, was in meiner Umgebung passiert? Wann habe ich zuletzt etwas mit meinen Kindern unternommen? Was teile ich von mir und meiner Familie in digitalen Räumen mit?

Kinder lernen durch Nachahmen und orientieren sich deshalb in erster Linie an der Haltung und dem Verhalten ihrer Bezugspersonen – eigener Eltern, Geschwister und Freunde.

## Mögliche Anzeichen für ein problematisches Mediennutzungsverhalten:

Bitte beachten Sie, dass es sich im Folgenden nur um einige wenige mögliche Anzeichen handelt und diese für sich noch keinen hinreichenden Hinweis auf ein problematisches Nutzungsverhalten liefern können. Insbesondere während der Teenagerzeit oder in bestimmten Lebenssituationen sind Phasen des erhöhten Spielens, Social-Media-Konsums etc. zu verzeichnen.

Diese Anzeichen bieten Anregung, um das Nutzungsverhalten Ihres Kindes genauer zu beobachten und darüber zu reflektieren. Sprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind darüber, wenn Sie sich Sorgen machen oder unsicher sind.

Beobachten Sie über einen länger andauernden Zeitraum, ggf. verbunden mit stetiger Zunahme, dass Ihr Kind z. B.

- ☐ immer mehr Zeit mit bestimmten Medien verbringt und die vereinbarte Nutzungszeit nicht mehr eigenständig regulieren bzw. begrenzen kann?
- ☐ launisch, gereizt oder aggressiv reagiert und sich nicht an getroffene Absprachen hält (heimliches Chatten, Spielen etc.)?
- ☐ zunehmend das eigene Taschengeld in Computerspiele etc. investiert?
- ☐ sich immer mehr zurückzieht?
- ☐ die Kontakte zu Freunden/Bekannten/Familie immer weniger pflegt?
- ☐ die bisherigen Hobbys und Interessen zugunsten des Medienkonsums vernachlässigt?
- ☐ Probleme oder Konflikte in der Schule/Ausbildung hat (z. B. Leistungsabfall, Auffälligkeiten im Verhalten, Fernbleiben vom Unterricht)?
- ☐ Konflikte mit Familie oder Freunden hat?
- ☐ seinen Alltag immer mehr danach ausrichtet, Zeit mit bestimmten Medien zu verbringen?
- ☐ versucht, Gefühlen oder Problemen in der digitalen Welt zu entfliehen?
- ☐ sich schlechter konzentrieren kann?
- ☐ erschöpft oder antriebslos wirkt?
- ☐ eigene Körperpflege vernachlässigt?
- ☐ Schlaf- oder Essstörungen entwickelt?
- ☐ von Ängsten oder gar Depressionen betroffen ist?
- ☐ öfter Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen hat?
- ☐ eine verzerrte Selbstwahrnehmung oder vermindertes Selbstwertgefühl, Selbstzweifel hat?
- ☐ selbstverletzendes Verhalten zeigt?

## Bei Fragen und Unsicherheiten – Hilfe und Unterstützung erhalten

Sie sind sich aktuell nicht sicher, ob das Nutzungsverhalten Ihres Kindes noch „im Rahmen“ ist? Lassen Sie sich in solchen Fällen vertrauensvoll beraten und informieren z. B. von:

- Beratungsstellen zur Erziehung
- Kinderärzt\*innen
- (Schul-)Psycholog\*innen
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke): <https://www.bke.de>
- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)
- Elterntelefon der Nummer gegen Kummer ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)), kostenlos unter 0800-111 0 550
- Fachstelle für exzessiven Medienkonsum: <https://www.return-mediensucht.de>
- Medienanstalten der Länder

### Weitere hilfreiche Links

- Schau hin!: <https://www.schau-hin.info>
- Klicksafe: <https://www.klicksafe.de>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien>
- <https://www.jugendschutz.net>
- [www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern)
- <https://www.medien-kindersicher.de>
- LFK Baden-Württemberg: [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

**Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber\*innen, die ihre Mitarbeiter\*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.**

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter\*innen unserer Kund\*innen.



**awo lifebalance GmbH**

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)

**[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)**