

# GESUND AUFWACHSEN IN DER DIGITALEN MEDIENWELT

Eine Orientierungshilfe für Eltern und alle,  
die Kinder und Jugendliche begleiten





## diagnose:media

**Initiative zur Förderung eines kompetenten und selbstbestimmten Umgangs von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien – zur Unterstützung von Eltern, Schulen und Betroffenen und zur Vernetzung von Experten und Facheinrichtungen**

Die neuen digitalen Medien der Informations- und Kommunikationstechniken (IKT), wie Smartphones, Tablets, Notebooks und Spielekonsolen, nehmen einen immer größeren Raum in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ein. Gleichzeitig werden die Heranwachsenden von den neuen Medien zunehmend überfordert, was Eltern und Pädagogen nicht verborgen bleibt. Viele Beobachtungen und Studien von Experten zeigen, dass der zu frühe Kontakt von Kindern und Jugendlichen mit den neuen Medien mit erheblichen Risiken für ihre Entwicklung und ihre Gesundheit verbunden ist.

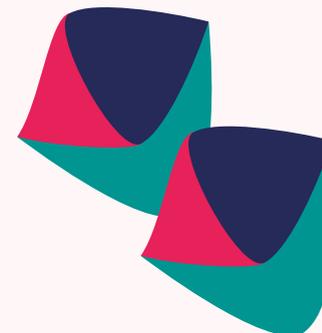
Ziel der Initiative ist es einerseits, über Gefahren und Risiken der neuen Medien aufzuklären, und andererseits, Schutzmaßnahmen und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um Gefahren entweder ganz zu vermeiden oder ihnen angemessen begegnen zu können. Im Kern der Auseinandersetzung stehen die psychosozialen Aspekte, das Kommunikationsverhalten, das Suchtpotential, der Schutz der Privatsphäre und die Gesundheitsbeeinträchtigung durch die Dauerbestrahlung bei Mobilfunkanwendungen.

Gerade im Bereich der psychosozialen Risiken ist die Diskussion um angemessene pädagogische Konzepte voll in Gang und bei weitem noch nicht abgeschlossen. Die Initiative möchte in diesem Leitfaden einen pädagogischen Standpunkt anbieten, der eine geeignete Balance zwischen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen und den Einschränkungen darstellt, die als Vorsorgemaßnahmen zur Abwendung von Gefahren erforderlich sind.

[www.diagnose-media.org](http://www.diagnose-media.org)

# **GESUND AUFWACHSEN IN DER DIGITALEN MEDIENWELT**

Eine Orientierungshilfe für Eltern und  
alle, die Kinder und Jugendliche begleiten



<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Warum dieser Leitfaden</b> .....	<b>8</b>
1.1 Medienerziehung orientiert sich an der Entwicklung des Kindes	
1.2 Bei unseren Kindern die Erfahrung der analogen Welt stärken!	
1.3 Wie wir als Eltern Orientierung geben	
<b>2. Kinder vor Mobilfunkstrahlung schützen – von Anfang an! Was wir hierzu ernst nehmen sollten</b> .....	<b>28</b>
2.1 Biologische Wirkungen von Mobilfunkstrahlung	
2.2 Vorsorgemaßnahmen und Empfehlungen	
<b>3. Frühe Kindheit (0–3 Jahre) Ohne Bildschirmmedien und ohne strahlendes Kinderspielzeug!</b> .....	<b>42</b>
3.1 Was brauchen Kleinkinder für ihre gesunde Entwicklung?	
3.2 Auf Kinder wirken Bildschirmmedien anders	
3.3 Tipps für eine verantwortungsvolle Medienerziehung im Kleinkindalter	
<b>4. Kindergartenalter (4–6 Jahre) Analoge Welterfahrung und Bewegung – so viel wie nur möglich!</b> .....	<b>52</b>
4.1 Was brauchen Kinder für ihre gesunde Entwicklung?	
4.2 So wirken Bildschirmmedien im Kindergartenalter	
4.3 Tipps für eine verantwortungsvolle Medienerziehung im Kindergartenalter	
<b>5. Die ersten Schuljahre (6–9 Jahre) Nutzung von Bildschirmmedien begleiten und begrenzen!</b> .....	<b>60</b>
5.1 Entwicklungsschritte in den Grundschuljahren	
5.2 Psychologen und Kinderärzte beschreiben Grundbedürfnisse der Kinder	
5.3 Tipps für eine verantwortungsvolle Medienerziehung im Grundschulalter	
<b>6. Vom Kind zum Jugendlichen (10–16 Jahre) Auf dem Weg zur Medienmündigkeit</b> .....	<b>68</b>
6.1 Was brauchen Pubertierende für ihre gesunde Entwicklung?	
6.2 Bedeutung von Bildschirmmedien	
6.3 Tipps für das Hineinwachsen in eine reife und gesunde Mediennutzung	
6.4 Tipps für nachhaltiges Lernen mit neuen Medien	
6.5 Sicherheitssoftware und technische Unterstützung	
<b>7. Gefahren beim Umgang mit digitalen Medien</b> .....	<b>84</b>
7.1 Stress mit sozialen Kommunikationsmedien	
7.2 Übermäßige Mediennutzung und Suchtgefahren	
7.3 Leichtfertiger Umgang mit privaten Informationen	
7.4 Cybermobbing und Internethetze	
7.5 Jugendgefährdende Seiten im Netz	
<b>8. Internet und Recht – Informationen für Eltern</b> .....	<b>124</b>
8.1 Recht auf informationelle Selbstbestimmung	
8.2 Internetstrafrecht und Jugendschutzgesetz	
8.3 Urheberrecht	
8.4 Kaufverträge und Haftung im Internet	
8.5 Gesetzliche Elternpflichten am Beispiel WhatsApp	
<b>Lesehinweise und Quellenverzeichnis</b> .....	<b>136</b>
<b>Partner/Unterstützer</b> .....	<b>148</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>150</b>

# Vorwort

Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht Aktuelles zum Thema Digitalisierung zu lesen oder zu hören ist. Man geht davon aus, dass in den nächsten 20 Jahren 60 bis 70% der aktuell vorhandenen Berufe durch elektronische Geräte und Roboter ersetzt werden können. Kein Wunder, dass viele Eltern denken: In diese Welt wachsen die Kinder hinein – warum sollten sie nicht auch schon von Anfang an mit dieser Technik konfrontiert und daran gewöhnt werden nach dem Motto: Früh übt sich, wer ein Meister werden will? Noch dazu, wo die offiziellen bildungspolitischen Empfehlungen genau in diese Richtung zielen?

Dabei wird dann aber übersehen, dass eine Technologie, die vom menschlichen Bewusstsein bedient wird, dieses auch stark in seiner Entwicklung beeinflusst. Dies ist für ältere Jugendliche und Erwachsene kein Problem, wenn sich ihre Gehirne in der analogen Welt gesund entwickeln konnten – wohl aber für die Heranwachsenden, bei denen dieser Prozess noch nicht genügend abgeschlossen ist. Daher gibt es zunehmend auch die warnenden Stimmen, vor allem aus wissenschaftlicher, medizinischer und entwicklungspsychologischer Sicht.

In vielen Studien und aus großen Metaanalysen werden Forschungsergebnisse vorgestellt, die auf Nebenwirkungen und Gefahren einer zu frühen Digitalisierung in Kindergarten und Schule hinweisen: Beeinträchtigung der Frontalhirnentwicklung und des damit verbundenen autonomen Denk- und Kontrollvermögens, Haltungs- und Augenschäden, Empathieverlust, Defizite im sprachlichen Ausdrucksvermögen, Abhängigkeiten von sozialen Netzwerken, Suchtgefährdung – ganz abgesehen von den noch viel zu wenig beachteten Nebenwirkungen des Elektromogs auf das Nervensystem, das in Kindheit und Jugend viel sensibler reagiert als später.

Dabei gibt es auch zu bedenken, dass prominente IT-Größen wie Steve Jobs, Bill Gates, Jeff Bezos ihren Kindern den frühen Zugang zu Smartphone & Co. versagten und gemäß Statistiken die Kinder von Akademikern weit weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen als die der übrigen Bevölkerung. Zudem sind sich Entwicklungsneurologen wie Prof. Hüther und Wirtschaftsexperten wie McAfee, Direktor für Digital Business am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge einig, dass es in der durch Informationstechnologie bestimmten Welt von morgen vor allem Kreativität braucht, soziale Kompetenz, sowie unternehmerisches Denk- und Handlungsvermögen.

Ja, der chinesische Unternehmer Jack Ma, der den asiatischen Amazon-Konkurrenten Alibaba aufgebaut hat, brachte es beim Weltwirtschaftsforum in Davos auf den Punkt: Statt Wissen zu pauken, das doch jeder Computer schneller parat hat, sollten die Schulen »Werte, Vertrauen, unabhängiges Denken, Teamwork« lehren und kreativen Fächern wie Kunst, Kultur, Musik und Sport mehr Raum geben. Diese kreativen und unternehmerischen Kompetenzen jedoch haben ihr Entwicklungsfundament in der analogen Welt, nicht in der digitalen! Diesem Paradox müssen wir uns stellen – soziale Fähigkeiten, Kreativität und schöpferisches Denken brauchen für ihre Entwicklung den unmittelbaren Umgang mit Menschen und das Gespräch mit Andersdenkenden, nicht den Computer. Was also ist zu tun?

All dies zu wissen hilft ja noch nicht, den Familienalltag zu meistern, wo das Smartphone nicht nur zum unentbehrlichen Begleiter, sondern oft auch zum Streitpunkt geworden ist. Es braucht hier klare Hinweise und praktische Tipps, wie man Kinder und Jugendliche in ihrem jeweiligen Lebensalter so begleitet, dass die möglichen Schäden vermieden werden können. Dafür ist dieser Medienratgeber gedacht. Er zeigt auf, was Kinder und Jugendliche für einen gesunden Einstieg ins mediale Zeitalter brauchen.

Viele Fachleute und Organisationen haben dafür den Autoren – Medienexperten und Pädagogen – zur Seite gestanden, wie die Liste der Unterstützer und Förderer dieses Ratgebers zeigt. Was sie verbindet ist die Liebe zu den Heranwachsenden und die große Verantwortung, die wir ihnen gegenüber haben. Unsere Hoffnung ist, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, damit sie ihrer digitalen Zukunft kompetent begegnen können und den Anforderungen ihres Lebens gewachsen sind.

Dornach, im September 2018

Dr. med. Michaela Glöckler

# Warum dieser Leitfaden



## 1.1 Medienerziehung orientiert sich an der Entwicklung des Kindes

»Kinder wissen meist, was sie wollen, aber sie wissen oft noch nicht, was sie brauchen.«

Jesper Juul, dänischer Familientherapeut

### Kennen Sie das?

*Wenn Kinder klein sind:* Fernseher oder Tablet sind an – sofort sind unsere Kinder fasziniert und ruhig.

Wir können

- unsere Arbeiten erledigen,
- durchatmen und uns erholen,
- stressfrei längere Autofahrten mit der Familie machen,
- werden endlich nicht mehr ständig mit Wünschen und Bedürfnissen genervt ...

*Wenn die Kinder dann größer sind:* Nur noch am Handy!

- Kannst du mir mal in der Küche helfen? – Jetzt nicht!
- Wann machst du endlich deine Hausaufgaben? – Später!
- Bist du immer noch wach – es ist schon nach 11? – Na und?
- Kannst du nicht mal beim Essen ohne Handy sein? – Ähm, was?

### Aber vielleicht kennen Sie auch das?

- Das Kind kann mit Dingen (aus der analogen Welt) langanhaltend spielen (vgl. Bild),
- es kann seine eigene Fantasiewelt aufbauen und kreativ Neues erfinden,
- es ist gesellig und kommt mit anderen Kindern gut aus – es ist »teamfähig«.

Kinder sollen später als erwachsene Menschen mit der digitalisierten Technik und den dann vorhandenen »noch neueren« Medien kompetent und mündig umgehen können. Das ist das Anliegen dieses Leitfadens – und natürlich auch das von uns allen: den Eltern. Nur *wie* wird dieses Ziel erreicht? Und kann dieses Ziel erreicht werden, wenn Kinder möglichst früh mit digitalen Medien in Berührung kommen und ihre Möglichkeiten nutzen lernen, wie es derzeit immer wieder gefordert wird?

Dieser Leitfaden versucht, Ihnen bei der Diskussion dieser Fragen eine Orientierung zu geben. Dabei geht er von der übergeordneten Fragestellung aus:

### Was brauchen Kinder bzw. Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung?

Studien zeigen, dass eine gesunde (Gehirn-) Entwicklung der beste Garant dafür ist, dass Kinder im Jugend- und Erwachsenenalter digitale Medien kompetent und mündig nutzen können. Daher ist die Frage: Können digitale Medien eine gesunde Gehirnentwicklung fördern oder erweisen sie sich dafür als hinderlich oder sogar als schädlich?



### Pädagogen, Kinderärzte und Medienexperten warnen

Wir wissen heute: Besonders in den ersten Lebensjahren spielen Bildschirmmedien eine unheilvolle Rolle, denn sie wirken umso mehr entwicklungshemmend, je häufiger sie genutzt werden (vgl. Kapitel 2, 3 und 4).

Bereits Kleinkinder zeigen dabei schnell erste Anzeichen von suchtähnlichem Verhalten. Außerdem kann es leicht zu Störungen in der Gehirnentwicklung kommen mit fatalen Konsequenzen.

Auch größere Kinder, die immer mehr Zeit an Bildschirmgeräten verbringen, sind gefährdet, wie die aktuelle BLIKK-Medienstudie von 2017<sup>1</sup> zeigt: Häufiger Medienkonsum kann zur Hemmung in der Sprachentwicklung, zu Aufmerksamkeitschwäche, Konzentrations- und Schlafstörungen, Hyperaktivität, Aggressivität bis hin zu Lese- und Rechtschreibstörungen führen.

**Erst ab dem zwölften Lebensjahr können Kinder und Jugendliche mit den Bildschirmmedien – nach und nach in Maßen eingesetzt – zunehmend selbstbestimmt und angemessen umgehen.**

Wenn für das Autofahren, den Zigaretten- und Alkoholkonsum Altersbeschränkungen sinnvoll sind, dann spricht heute Vieles dafür, dass dies erst recht für die Nutzung digitaler, vernetzter Medien gelten sollte!



**Was sagen Entwicklungspsychologie und Neurobiologie?**

Entwicklungspsychologie und Neurobiologie haben die Bedingungen für eine gesunde Gehirnentwicklung des Kindes seit langem erforscht: Die Sinne des Kindes und vor allem das Gehirn entwickeln sich umso besser, je reichhaltiger die Kinderjahre mit Bewegungsaktivitäten – laufen, klettern, purzeln, balancieren u. v. m. – gefüllt werden, je intensiver sich das Kind mit analogen Dingen seiner natürlichen Umwelt, mit seinen Mitmenschen, Tieren und Pflanzen auseinan-

dersetzen kann. Die Reifung und zunehmende Differenzierung der Nerven-netze im Stirnhirn (Kortex) ist ein über zwei Jahrzehnte andauernder Prozess: Es geht um Schreiben-, Rechnen- und Lesenlernen, was wiederum neue Gedächtnisinhalte ermöglicht und differenziertere geistige Leistungen erst entstehen lässt.

In jedem Lebensabschnitt muss das Kind für eine gesunde Gehirnentwicklung charakteristische Entwicklungen durchlaufen und entsprechende Fähigkeiten entwickeln, wie in den folgenden Kapiteln im Einzelnen aufgezeigt wird. Entscheidend ist in jeder Entwicklungsphase die Frage, ob das Kind von seiner inneren Reife her den Anforderungen, die mit den verlockenden Möglichkeiten der Mediennutzung verbunden sind, gewachsen ist und nicht Störungen provoziert oder sogar Schädigungen entwickelt werden.

**Medienerziehung sollte sich daher an dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen orientieren!**

Für die Kindheit bedeutet dies (vgl. Kapitel 1.2):

**»Eine Kindheit ohne Computer ist der beste Start ins digitale Zeitalter!«  
Diese These von Gerald Lembke und Ingo Leipner<sup>2</sup> ist überhaupt nicht paradox: Wer den Einfluss digitaler Medien auf Kinder reduziert und dafür dem Kind viel Bewegung ermöglicht und Freude an der Natur und am Umgang mit analogen Dingen vermittelt, fördert (!) ihre Gehirnentwicklung, denn Jugendliche und Erwachsene brauchen später hohe kognitive Fähigkeiten, um die digitalen Herausforderungen zu bewältigen.«**

Teuchert-Noodt 2016, vgl. Lesehinweis auf S. 15



### Frühe Mediennutzung ist kurzfristig und riskant

Eine möglichst frühe Mediennutzung in Familie und Schule ist also kurzfristig, hochriskant und kontraproduktiv: Sie gründet sich nicht auf Erkenntnisse der pädagogischen und neurobiologischen Wissenschaft. Die weitverbreitete Meinung »Wer sein Kind nicht früh genug an die Medien heranzuführt, verbaut ihm seine Zukunft« ist ein verhängnisvoller Irrtum.

Diese Ansicht folgt unkritisch den Forderungen und den Vermarktungsinteressen der Medienkonzerne, die frühe Mediennutzung mit Fortschrittsbegriffen bewerben und in den Ministerien mit Hilfe von Lobbyorganisationen durchsetzen: »Grenzenlose Hoffnungen werden geschürt, damit digitale Produkte unseren Alltag durchdringen.«<sup>2</sup>



Es scheint paradox, aber die wissenschaftliche Erkenntnis lautet:

**Ein zu früher Medienkonsum behindert die Entwicklung von genau den Schlüsselkompetenzen, die für die mündige Beherrschung der digitalen Medien später gebraucht werden.**

## Lesehinweise



Interview mit Gertraud Teuchert-Noodt (2017).  
**Digitale Medien:** Die große Gefahr für unser Gehirn. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (30), Heft 3, 2017, S. 28–32.



Gertraud Teuchert-Noodt (2016).  
**Ein Bauherr beginnt auch nicht mit dem Dach.** Die digitale Revolution verbaut unseren Kindern die Zukunft. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (29), Heft 4, 2016, S. 36–38. Bestellung unter: [www.forum-medizin.de/umwelt-medizin-gesellschaft](http://www.forum-medizin.de/umwelt-medizin-gesellschaft)



Peter Hensinger (2017).  
**Trojanisches Pferd »Digitale Bildung«.** Auf dem Weg zur Konditionierungsanstalt in einer Schule ohne Lehrer. Vortrag, gehalten bei einer Veranstaltung des GEW-Kreisverbandes Böblingen am 21.06.2017. Bestellung: pad-Verlag, Am Schlehdorn 6, 59192 Bergkamen. Preis: 5,00 Euro.



## 1.2 Bei unseren Kindern die Erfahrung der analogen Welt stärken!

Das wünschen wir uns als Eltern: Unsere Kinder sollen lernen, mit analogen und digitalen Medien kompetent und risikobewusst umzugehen. Aber welche Entwicklungsschritte muss ein Mensch gegangen sein, um selbstbestimmt und souverän mit digitalen Endgeräten umgehen zu können?

*Und was können wir Eltern tun, damit wir nicht bei den Kleinen etwas »säen«, was wir später bei unseren Jugendlichen nicht »ernten« wollen (vgl. S. 10 und S. 93 ff)?*

### Ein Zurechtkommen in der analogen Welt ist grundlegend für das Zurechtkommen in der virtuellen Welt

Die neuen Bildschirmmedien tauchen nicht anstelle von Fernsehen und Videos im Leben der Kinder auf, sondern zusätzlich und vermehren die Zeit, die sie vor dem Bildschirm verbringen. Dies führt zu einer zunehmenden Verdrängung von Erfahrungen in der analogen Welt, die virtuelle Welt ersetzt immer mehr die analoge.

In der analogen Welt jedoch haben die Kinder ihre leiblichen und seelischen Entwicklungsschritte zu vollbringen: Dazu gehört die Sprachentwicklung, die Ausbildung der Grob- und Feinmotorik, die Schärfung aller Sinne, das Erproben und Erkunden von Dingen und Vorgängen in der analogen Welt, das Lernen von Regeln im sozialen Miteinander und vieles mehr. Generell gilt daher: Mediennutzung wird schnell zum Problem, wenn ein Kind nicht mehr genügend Zeit für seine biologisch notwendigen Entwicklungsschritte in der analogen Welt hat.

Ein Beispiel: Wenn Ihr Kind zu wenig Gemeinschaft mit anderen Kindern erlebt, durch die es z. B. lernt, Bedürfnisse der anderen wahrzunehmen und zu berücksichtigen, können soziale Entwicklungsdefizite, z. B. mangelnde Empathie, entstehen.

Umgekehrt gilt: Wenn sich z. B. Ihr Kind beim Zusammensein mit anderen Kindern immer wieder abgelehnt und sich in seinen Bedürfnissen nicht berücksichtigt fühlt, kann der Austausch mit virtuellen Freunden über Facebook, WhatsApp & Co. als scheinbar vollwertiger Ersatz empfunden werden. Das kann bedeuten: Der Medienkonsum steigt.

Oder wenn Ihr Kind zu selten mit Freunden oder Eltern etwas unternehmen oder ausprobieren kann, ist die Gefahr groß, dass es versucht, seine Wünsche durch virtuelle Actionspiele oder Rollenspiele am PC oder Tablet zu erfüllen. Letztlich sind dies vergebliche und ungesunde Versuche des Kindes, seinen Bedürfnissen gerecht zu werden und seine Entwicklungsschritte zu bewältigen. Denn die Mediennutzung kann dabei schnell zum Problem werden, das heißt: Der Medienkonsum läuft aus dem Ruder.

Verstärkt wird dieses Verhalten noch durch das Suchtpotential, das vielen Anwendungen der digitalen Bildschirmmedien innewohnt. In erster Linie müssen Kinder körperlich und seelisch in der analogen Welt zurechtkommen, die immer die primär lebensbestimmende Welt bleiben wird.

**Wir wissen heute: Erst wenn das Kind seine biologisch notwendigen Entwicklungsschritte in den verschiedenen Lebensabschnitten gut bewältigt hat, kann es die Fähigkeit zu einem kompetenten und sinnvollen Medienumgang entwickeln.**



### Worauf kommt es an?

Es kommt in erster Linie darauf an, Kindern vielfältige Möglichkeiten anzubieten, ihre Sinne zu erproben, ihren Körper zu bewegen, die Natur zu erkunden, mit ihren Mitmenschen zu kommunizieren, also die analoge Welt zu »erobern«. Wenn Ihr Kind ein Hobby hat, z. B. gerne Fußball spielt oder ein Instrument spielen lernt oder gerne etwas bastelt oder herstellt, dann ist ein Smartphone

nicht so wichtig, denn es wird in dieser Zeit nicht genutzt oder höchstens als Hilfsmittel (z. B. für Bildaufnahmen). Dies schafft ein Gegengewicht zur virtuellen Welt und schützt Ihr Kind in natürlicher Weise vor ihren Risiken. Es ist also wichtig, dass Eltern versuchen, ihr Kind für sinnvolle Aktivitäten in der analogen Welt zu begeistern. Dies ist die beste Grundlage für die Entwicklung von Medienmündigkeit im Jugendalter.

Eine immer frühere Nutzung digitaler Medien verhindert dagegen geradezu, was Kinder lernen müssen und was wir uns als Eltern wünschen. Kinder sind also vor der virtuellen Welt eher zu schützen, als sie mit dieser Welt früh in Kontakt zu bringen. Dies hatten bereits Bill Gates, Gründer von Apple, und andere IT-Bosse klar erkannt: Ihre Kinder bekamen erst ein Smartphone, als sie 14 Jahre alt waren. Vgl.: [www.ntimes.com](http://www.ntimes.com) unter [www.t1p.de/bn1d](http://www.t1p.de/bn1d) und [www.weforum.org](http://www.weforum.org) unter [www.t1p.de/zent](http://www.t1p.de/zent).



### **Beim Umgang mit Medien sind Verabredungen und Regeln für Kinder und Eltern hilfreich und entscheidend**

Viele Beobachtungen und wissenschaftliche Studien zeigen: Wenn Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder ohne Vorbehalte akzeptieren, sie nicht begrenzen und aktiv gestalten, dann muss mit erheblichen Verhaltens- und Gesundheitsrisiken für ihre Kinder und Jugendlichen gerechnet werden. Dies belastet und schwächt die Familie, aber auch die ganze Gesellschaft (vgl. Kapitel 3 und 7). Denn die Fähigkeit, sich selbst Grenzen zu setzen und Bedürfnisse

aufschieben zu können, ist bei den Jugendlichen erst im Werden. Grenzen zu setzen und Verabredungen zu treffen sind daher notwendige Schutzmaßnahmen für Ihre Kinder.

Insbesondere sollten Sie als Eltern Kleinkindern keine Nutzung ermöglichen oder erlauben. Im Idealfall sollten Kinder bis zum Alter von 12 Jahren ohne Smartphone, Tablet oder PC aufwachsen. Sie sollten zuerst ihre Kompetenzen bezüglich des realen, analogen Lebens stark ausbilden.

Es steht aber außer Frage: Wir können digitale Medien von unseren Kindern und Jugendlichen nicht fernhalten und dürfen sie mit den Einflüssen und Veränderungen, die diese bewirken, nicht alleine lassen. Durch die Medien und vor allem durch Freunde sind sie den Verlockungen der digitalen Bildschirmmedien permanent ausgesetzt. Wenn Sie sich zum Kauf eines Smartphones oder Tablets für Ihr Kind entscheiden, werden ernst zu nehmende Risiken auf Ihr Kind zukommen.

Es ist verantwortungsvoll, wenn Sie Ihr Kind dann so gut wie möglich schützen, indem Sie ihm unter anderem frühzeitig klare Grenzen setzen, d. h. klare Regeln darüber festlegen, ob überhaupt und wie lange Computer, Tablet und Smartphone pro Tag genutzt werden dürfen (Details dazu finden Sie in Kapitel 4.3, 5.3 und 6.3). Das erfordert von Ihnen ein gutes Einfühlungsvermögen in den Entwicklungsstand Ihres Kindes und viel Geschick in der Erziehung. Aber auch auf Ihr Vorbild kommt es an, wie in Kapitel 1.3 genauer ausgeführt wird.

**»Im Kern bedeutet Grenzen zu setzen, Stellung zu beziehen. Es bedeutet, einen klaren Standpunkt zu haben und diesen zu vertreten. Mit liebevoller Konsequenz, Lob und Ermutigung. In fortwährender Auseinandersetzung mit sich selber und den Kindern.«**

Saalfrank 2006, vgl. Lesehinweis auf S. 26



**Grenzen werden oft zu spät gesetzt**

Grenzen erst dann durchsetzen zu wollen, wenn der Internetkonsum des Kindes überhandgenommen hat und vernünftige Zeiten weit überschreitet, führt unweigerlich zu schwierigen Auseinandersetzungen mit dem Kind und garantiert auch nicht, dass Sie sich durchsetzen können und das Kind seinen Internetkonsum in den Griff bekommt.

**Viele Pädagogen sind sich einig: Kinder wollen rechtzeitig(!) Grenzen und Regeln. Sie wünschen sich Klarheit, wollen wissen, woran sie sind. Grenzen geben Kindern Struktur, Halt und Sicherheit, fordern aber auch Auseinandersetzungen heraus. Fehlende Grenzen dagegen verunsichern und machen Kinder haltlos. Schon die Kleinsten brauchen Grenzen und sogar ein Baby versteht an den Reaktionen der Eltern die dahinterstehenden Regeln** (vgl. Lesehinweise auf S. 23).

**Grenzen finden – es gibt kein Patentrezept**

Aufgabe der Eltern ist es, zu überlegen, was ihnen wichtig ist, welche Grenzen sinnvoll sind und wie sie sie durchsetzen wollen. Wenn Kinder rechtzeitig verstehen, was geht und was nicht geht, wird es später weniger Debatten geben und selbstverständlich für die Kinder sein. Grenzen können sich aber im Zusammenleben als unangemessen herausstellen und müssen daher immer wieder neu gefunden werden, nicht zuletzt, da die Kinder größer werden.

**Das Setzen von Grenzen ist ein Prozess, der vom Alter des Kindes abhängt, der vor allem auf das achtet, was es in seiner augenblicklichen Entwicklung vornehmlich braucht, und der nachgeordnet von dem bestimmt sein sollte, was das Kind sich wünscht.**

Kinder werden auf diese Weise viel besser einen selbstbestimmten und gesunden Umgang mit digitalen Medien entwickeln und vor den Risiken der digitalen Medien weitgehend geschützt sein.

**Was empfehlen Experten? Die 3-6-9-12-Regel**

Der französische Psychologe Serge Tisseron hat für die Altersstufen bis 3 Jahre, von 3 bis 6 Jahren, von 6 bis 9 Jahren, von 9 bis 12 Jahren und ab 12 Jahren typische Entwicklungsschritte und entsprechende Empfehlungen für die Mediennutzung formuliert, die Eltern bei der Medienerziehung als erste Orientierung dienen können (vgl. [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)).

Dieser Leitfaden folgt in vielen Punkten den Empfehlungen von Tisseron, unter anderem sollten bis zum Alter von 12 Jahren ausschließlich die Eltern bestimmen, welche Regeln bei der Mediennutzung einzuhalten sind. Gemeinsame Vereinbarungen mit dem Kind sollten erst später getroffen werden.



Serge Tisseron

## Partner/Unterstützer

- AG EMF im BUND-Arbeitskreis Immissionsschutz des BUND e. V.  
[www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/immissionsschutz](http://www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/immissionsschutz)
- BUND-Arbeitskreis Gesundheit des BUND e. V.  
[www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/gesundheit](http://www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/gesundheit)
- Bund der Freien Waldorfschulen e. V.  
[www.waldorfschule.de](http://www.waldorfschule.de)
- Bündnis für Humane Bildung  
[www.aufwach-s-en.de](http://www.aufwach-s-en.de)
- Diagnose-Funk – Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e. V. (Deutschland)  
[www.diagnose-funk.de](http://www.diagnose-funk.de)
- Diagnose-Funk – Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung (Schweiz)  
[www.diagnose-funk.ch](http://www.diagnose-funk.ch)
- Allianz ELIANT – Europäische Allianz von Initiativen angewandter Anthroposophie  
[www.eliant.eu](http://www.eliant.eu)
- EUROPAEM – Europäische Akademie für Umweltmedizin e. V.  
[www.europaem.eu](http://www.europaem.eu)
- Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e. V.  
[www.kompetenzinitiative.net](http://www.kompetenzinitiative.net)
- Media Protect e. V.  
[www.medienratgeber-fuer-eltern.de](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de)
- neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim  
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH  
[www.neon-rosenheim.de](http://www.neon-rosenheim.de)
- return – Fachstelle Mediensucht  
[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)
- Stiftung für Kinder  
[www.stiftung-fuer-kinder.de](http://www.stiftung-fuer-kinder.de)
- Verbraucherzentrale Südtirol  
[www.consumer.bz.it/de](http://www.consumer.bz.it/de)
- Zeit ohne Netz  
Eine Initiative der Handballakademie Bayern e. V.  
[www.zeit-ohne-netz.de](http://www.zeit-ohne-netz.de)

# Impressum

## Herausgeber

**diagnose:media**

## Inhaltliche Unterstützung

Dr. med. Michaela Glöckler, Kinderärztin

Prof. Dr. Edwin Hübner, Medienpädagoge

Stefan Feinauer, Rechtsanwalt

Media Protect e. V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter

## Redaktion

Dr. Klaus Scheler, Physikdidaktiker

## Partner/Unterstützer

Die Partnerorganisationen dieser Initiative finden Sie auf Seite 148 f.

## Kontakt

diagnose:media

Diagnose Funk e. V.

Postfach 15 04 48

70197 Stuttgart

kontakt@diagnose-media.org

www.diagnose-media.org

## Vertrieb

Internet: [www.shop.diagnose-funk.org](http://www.shop.diagnose-funk.org)

Email: [bestellung@diagnose-funk.de](mailto:bestellung@diagnose-funk.de)

Fax: +49 (0)69 36 70 42 06

Diagnose-Funk Versand D + Int.

Palleskestraße 30

D-65929 Frankfurt

diagnose:funk Bestell-Nr.: 111

## Gestaltung

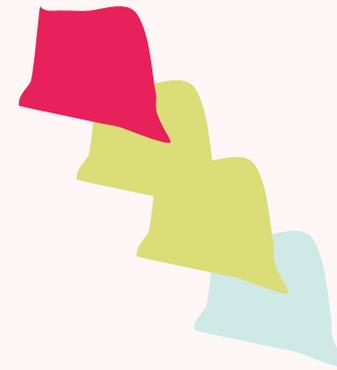
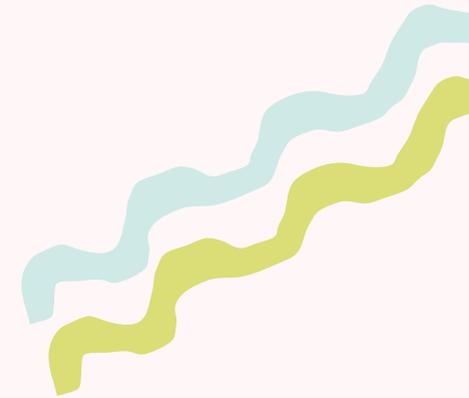
designgruppe koop, Rückholz

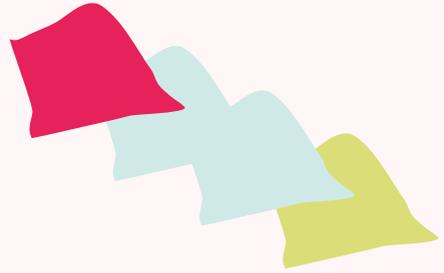
© Oktober 2018, 1. Auflage

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt diagnose:media keinen Einfluss hat. Deshalb übernimmt diagnose:media für diese fremden Inhalte auch keine Haftung. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden vor dem Druck dieses Leitfadens auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar.

## Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Leitfaden wurden mit größter Sorgfalt von den Autoren und der Redaktion erarbeitet und mit Medienexperten und Pädagogen abgestimmt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Gewährleistung, Haftung oder sonstige juristische Verantwortung der Autoren bzw. von diagnose:media für den Inhalt dieses Leitfadens ist ausgeschlossen.





Dieser Leitfaden klärt über Gefahren und Risiken der neuen Medien für Kinder und Jugendliche auf:

Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung, Kommunikationsstress, Suchtgefahren, Verlust der Privatsphäre, jugendgefährdende Seiten im Netz, Cybermobbing und Gesundheitsbeeinträchtigungen durch die Dauerbestrahlung bei Mobilfunkanwendungen.

Darüber hinaus zeigt der Leitfaden gesetzliche Regelungen, Schutzmaßnahmen und Handlungsmöglichkeiten auf, um Gefahren zu vermeiden oder ihnen angemessen begegnen zu können. Hierzu bietet der Leitfaden einen pädagogischen Standpunkt an, der eine geeignete Balance darstellt zwischen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen und den Einschränkungen, die als Vorsorgemaßnahmen zur Abwendung von Gefahren erforderlich sind.

