

Vortrag „Digitaler Durchblick 2026: Smartphone-Überlebenstipps für Eltern“

Übermäßiger Smartphone-Konsum bei Teenagern:

Diese 5 Maßnahmen helfen sofort!

Kinder und Jugendliche sind heute so viel im Internet unterwegs wie noch nie – Tendenz steigend! Wenn die Eltern hier keine klaren Regeln aufstellen, surfen, chatten und zocken sie grenzenlos! Ihr Kind nutzt das Handy beim Essen, während der Hausaufgaben und manchmal sogar nachts? Das können Sie tun, wenn die Smartphone-Nutzung überhandnimmt:



1. Halten Sie nachts grundsätzlich alle Internetgeräte aus Kinderzimmern fern! Viele Kids chatten, surfen oder zocken bis tief in die Nacht – dass emotional aufwühlende Inhalte abends oder nachts nicht gut für die Nachtruhe sind, ist offensichtlich. Und selbst wenn der Klassenchat auf Whatsapp über Nacht Hunderte oder gar Tausende „Neuigkeiten“ produziert: Kinder mit Smartphones im Bett schlafen kürzer (weil sie es heimlich benutzen) – und viel zu oft schlechter, weil sie vor allem nachts Dinge ansehen, die sie sich tagsüber nicht ansehen trauen! Auch die Weckfunktion ist nicht unentbehrlich: Kaufen Sie lieber für wenige Euro einen Wecker! Unser Vorschlag: Sorgen Sie dafür, dass alle Smartphones (inklusive die der Eltern) nachts an zentraler Stelle in einem Familienladegerät aufladen! Wenn nun keiner mehr nach dem Zähneputzen am Abend oder vor dem Zähneputzen am Morgen digitale Geräte benutzt (auch die Eltern nicht!), schlafen Ihre Kinder Ihre gesamte Jugend lang besser und länger!

2. Interessieren Sie sich für die Apps Ihrer Kinder! Reden Sie mit Ihren Kindern regelmäßig und ausdauernd über deren digitale Medien! Ganz viel! Aber nicht als strenger Mahner oder ängstlicher Katastrophen-Befürchter, sondern als Zuhörer mit echtem Interesse. Der Eltern-Klassiker „Damit kenne ich mich gar nicht aus!“ zählt nicht mehr! Lassen Sie sich dabei die Lieblings-Apps genauestens erklären – und probieren Sie manche selbst aus! So zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und wirklich wissen wollen, was hinter der Begeisterung steckt! Und: Nur wenn Ihr Kind Sie für kompetent hält, wird es einmal zu Ihnen kommen, wenn es etwas Negatives im Internet erlebt – die meisten Kinder erzählen ihren Eltern in solchen Fällen aus Angst davor, das Smartphone abgenommen zu bekommen, lieber nichts.





3. Überlegen Sie bei jüngeren Kindern (5./6. Klasse oder früher) den Einsatz von Kinderschutz-Software! Kinder-Handys lassen sich etwa per „Apple Bildschirmzeit“ (bei iPhones) oder „Google Family Link“ (bei Android-Handys) per Software an die Smartphones ihrer Eltern koppeln. So können Eltern vernünftige Nutzungszeiten festlegen und vor allem entscheiden, welche Apps die Kids überhaupt installieren dürfen. Das ist extrem hilfreich – vor allem, wenn die Kids nachmittags öfter alleine bleiben! Allerdings können technische Lösungen nie „das Handy-Problem“ lösen! Denn natürlich werden diese Schutzmaßnahmen immer wieder mal „gehackt“ (Sind Sie wirklich absolut sicher, dass Ihr Kind Ihre Smartphone-PIN nicht kennt?) – so dass keine Software der Welt eine intensive Tuchfühlung mit Ihrem Nachwuchs ersetzen kann.

4. Schaffen Sie internetfreie Alternativen! Wer die digitalen Nutzungszeiten von Jugendlichen reguliert, muss mit pubertärem Gegenwind rechnen, wie Wut („Alle dürfen alles – nur ich nichts!“), Verzweiflung („Was soll ich denn sonst tun?“) oder Provokation („Dann gehe ich halt zu meiner Freundin!“). Damit die endlosen Anwürfe nicht an Ihrer elterlichen Standhaftigkeit zehren, schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs gesunde Alternativen wie Aktivitäten im Bereich Sport, Natur und/oder Vereinswesen. Das ist deutlich aufwändiger, als die Kids in ihren Zimmern an Bildschirmen hängen zu lassen – aber Ihre Kinder sind es Ihnen ja wert, oder?



5. Seien Sie selbst ein Vorbild in Sachen Mediennutzung! „Unsere Kinder brauchen wir nicht erziehen – sie machen uns ja sowieso alles nach“, witzelte schon Karl Valentin. Väter, die mit dem Tablet stundenlang auf der Toilette verschwinden, brauchen sich über die Mediennutzung ihrer Kinder genauso wenig beschweren wie Mütter, die Ihren Kindern vor lauter Online-Lektüre nicht mehr richtig zuhören. Bestes Beispiel: Wenn Ihre Kinder regelmäßig sehen, dass Sie selbst Ihr Smartphone als Wecker benutzen, werden sie ebenfalls bald eins mit ins Schlafzimmer nehmen wollen! Zu guter Letzt: Wir hoffen, der heutige Vortrag war für Sie der Startschuss für eine weitere Beschäftigung mit dem Thema digitale Medienerziehung. Hervorragende Informationen dazu finden Sie auf www.medienzeit-elternblog.de, www.klicksafe.de, www.mediennutzungsvertrag.de und/oder www.medien-kindersicher.de. Ihre Kinder werden Ihnen danken, wenn Sie mit ihnen „auf Augenhöhe“ sprechen. Viel Erfolg dabei – Ihr Daniel Wolff