

Dieser Guide bietet Eltern konkrete Informationen, Warnsignale und Gesprächshilfen zum Thema Social Media und Kinder. Er ersetzt keine professionelle Beratung, gibt aber einen soliden Einstieg.

Warum sind Altersgrenzen wichtig?

Kinder und Jugendliche befinden sich in einer sensiblen Phase der Persönlichkeits-entwicklung. Social-Media-Algorithmen sind darauf ausgelegt, maximale Aufmerksamkeit zu erzeugen — ohne Rücksicht auf das Alter oder das Wohlbefinden der Nutzenden. Studien zeigen: Je früher und intensiver die Nutzung, desto höher das Risiko für psychische Belastungen.

Warnsignale erkennen

- Ihr Kind wird gereizt oder ängstlich, wenn das Smartphone nicht verfügbar ist
- Schlafprobleme, Müdigkeit am Morgen (nächtliche Nutzung)
- Rückzug aus der Familie, weniger reale soziale Kontakte
- Verändertes Körperbild, häufige Vergleiche mit anderen
- Geheimnistuerei über Inhalte und Kontakte online
- Stimmungsschwankungen nach Smartphone-Nutzung

Gesprächseinstieg mit Ihrem Kind

Sprechen Sie auf Augenhöhe, nicht anklagend. Zeigen Sie echtes Interesse an den Inhalten und Plattformen Ihres Kindes. Mögliche Einstiegsfragen:

- "Was gefällt dir auf TikTok / Instagram besonders gut?"
- "Hast du schon mal etwas Unangenehmes online erlebt?"
- "Wie fühlst du dich, wenn du lange Zeit am Handy warst?"

Praktische Maßnahmen

- Handyfreie Zeiten vereinbaren (Abendessen, Schlafzimmer, Schlafenszeit)
- Gemeinsam Nutzungszeiten und -regeln festlegen — kein Verbot ohne Dialog
- Bildschirmzeit-Funktionen nutzen (iOS: Bildschirmzeit; Android: Digital Wellbeing)
- Eigene Mediennutzung reflektieren — Kinder orientieren sich an Eltern
- Bei ernsteren Problemen: Beratung bei der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ)

Weiterführende Ressourcen

- klicksafe.de — Medienkompetenz-Portal der EU
- schau-hin.info — Initiative für Familien
- DAK Gesundheitsreport Kinder 2024 — Studie zu Mediensucht
- WHO HBSC-Studie 2024 — Gesundheit von Schulkindern

