

# Gesundes Aufwachsen in einer digitalisierten Welt

Leitlinien für die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



FORUM  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE

[eltern-medienfit.bz](https://eltern-medienfit.bz)  
[genitori-connessi.bz](https://genitori-connessi.bz)

## Impressum

<b>Autorinnen</b>	Lechner Manuela, Forum Prävention Zenatti Elisa, Forum Prävention
<b>In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Eltern-medienfit:</b>	Amt für Bibliotheken und Lesen – Abteilung Deutsche Kultur Amt für Film und Medien Amt für Weiterbildung, Bibliotheken und audiovisuelle Medien - Abteilung italienische Kultur Deutsche Bildungsdirektion Familienagentur Familienberatung AIED - Sektion Andreina Emeri Bozen Familienberatung L'Arca Familienberatung Fabe Familienberatung P.M. Kolbe Forum Prävention Italienische Bildungsdirektion Jugendzentrum Jux Lana - MediaLab Katholischer Familienverband Südtirol (KFS) Kinder- und Jugendanwaltschaft Ladinische Bildungs- und Kulturdirektion Landesbeirat der Eltern für die deutschsprachige Schule Landesbeirat der Eltern für die Schulen der ladinischen Ortschaften Landesbeirat für das Kommunikationswesen La Strada - Der Weg: Dienste EXIT, Il Germoglio - Der Sonnenschein & Projekt Die Unsichtbaren Netzwerk der Eltern-Kind-Zentren Südtirols Sektion der Cybersicherheit – Post- und Kommunikationspolizei Bozen Südtiroler Jugendring Südtiroler Sanitätsbetrieb - Landesweiter Dienst für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Young Hands – HANDS ETS
<b>Gefördert von</b>	Familienagentur, Autonome Provinz Bozen – Südtirol
<b>Stand</b>	1. Auflage, 2026
<b>Copyright</b>	© Forum Prävention 2026. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
<b>Design</b>	i-kiu design, Franziska Heiß www.i-kiu.design

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Gesundes Aufwachsen in einer digitalisierten Welt</b>	<b>5</b>
2.1	Medienkompetenz	6
2.2	Allgemeine Empfehlungen	8
2.3	Altersspezifische Empfehlungen	10
	0–1 Jahr	10
	1–3 Jahre	12
	3–6 Jahre	14
	6–11 Jahre	16
	11–13 Jahre	18
	Ab 14 Jahren	20
	Das erste Smartphone	22
	Wann wird die Nutzung von digitalen Medien kritisch?	24
2.4	Resümee	25
<b>3</b>	<b>Netzwerkpartner Eltern-medienfit</b>	<b>26</b>
<b>4</b>	<b>Literatur</b>	<b>27</b>

# 1 Einleitung

**Digitale Medien sind mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Alltags. Kinder und Jugendliche benötigen für ein gesundes Aufwachsen im digitalen Raum Begleitung und vertrauensvolle Ansprechpersonen. Diese Begleitung stellt Eltern wie auch Fachkräfte häufig vor vielfältige Herausforderungen: Es fällt oft schwer, mit den rasanten Veränderungen Schritt zu halten. Es stellen sich Fragen wie: Wie kann ich mein Kind gut begleiten? Was sollte ich beachten? Wo finde ich verlässliche Informationen?**

4

Im Jahr 2018 hat das Forum Prävention gemeinsam mit der Familienagentur sowie weiteren lokalen Diensten und Einrichtungen ein Netzwerk gegründet, um ein niederschwelliges, vernetztes und zweisprachiges Angebot zur Förderung digitaler Erziehung zu entwickeln. Eltern-medienfit bietet Eltern Orientierung, praktische Unterstützung und Beratung, um sie im bewussten und sicheren Umgang mit digitalen Medien in der Familie zu stärken. Im Laufe der Jahre hat das Netzwerk Informationsmaterialien für Eltern erstellt, eine eigene Webseite aufgebaut ([www.eltern-medienfit.bz](http://www.eltern-medienfit.bz)) und mehrere Sensibilisierungskampagnen durchgeführt.

Eine weitere Initiative des Netzwerks ist die Erstellung des vorliegenden Positionspapiers (2026), das sich an Fachkräfte aus unterschiedlichen Bereichen – Soziales, Gesundheit, Bildung, Kleinkinderbetreuung, Jugendarbeit, Vereine u.a. – richtet. Es bietet eine fachliche Grundlage mit Empfehlungen und Leitlinien für die Praxis und stellt Fachkräften ein gemeinsames

Basiswissen zur Verfügung, damit sie dieses an Eltern, Kinder und Jugendliche, mit denen sie arbeiten, weitergeben können. Ziel ist es, dass Eltern einheitliche und qualitätsgesicherte Informationen erhalten – idealerweise von jenen Diensten und Einrichtungen, mit denen sie ohnehin in Kontakt stehen. Fachkräfte sollen mit vorliegendem Papier medienpädagogische Handlungssicherheit erhalten. Das Positionspapier stützt sich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und wird von allen Partnerorganisationen des Netzwerks Eltern-medienfit (siehe S. 26) mitgetragen.

Inhaltlich führt das Positionspapier zu Beginn in das Konzept der Medienkompetenz ein und unterstreicht die Bedeutung einer professionellen Haltung dem Thema gegenüber. Anschließend folgen Empfehlungen zur digitalen Erziehung – zunächst allgemeingültige, altersunabhängige Hinweise, danach differenzierte Empfehlungen für verschiedene Altersstufen, orientiert an den jeweiligen Entwicklungsaufgaben und der Rolle digitaler Medien in den einzelnen Lebensphasen.

# 2 Gesundes Aufwachsen in einer digitalisierten Welt

**Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien geprägten Welt auf und kommen bereits früh mit Medien in Berührung – anfangs als Beobachter:innen, später als aktive Nutzer:innen. Ihre ersten Medienerfahrungen entstehen im familiären und sozialen Umfeld und werden maßgeblich durch die Bezugspersonen geprägt. Mit zunehmendem Alter gewinnen weitere Sozialisationsinstanzen an Bedeutung: Einrichtungen im sozialen Umfeld sowie der Austausch mit Gleichaltrigen nehmen Einfluss auf das Medienverhalten und die Medienkompetenz der Heranwachsenden.**

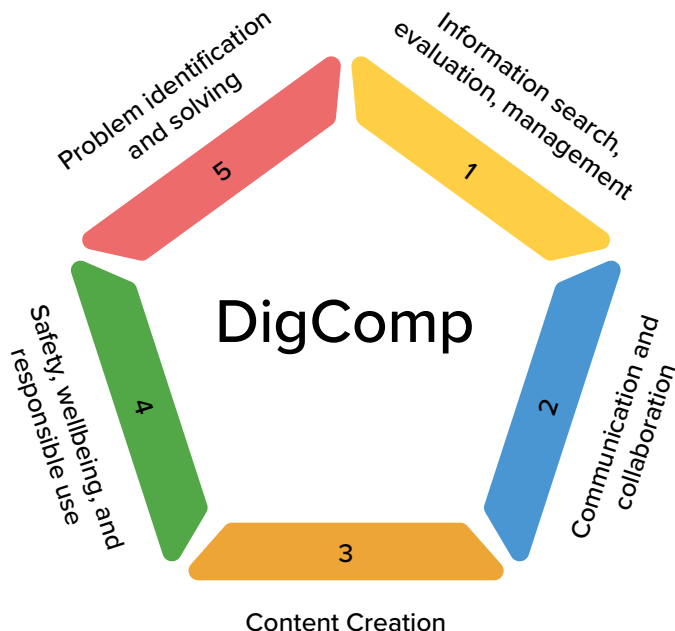
# 2.1 Medienkompetenz

**Medienkompetenz beschreibt die Fähigkeit, angemessen mit Medien umzugehen. Ziel medienkompetenten Handelns ist der aktive, selbstbestimmte, sachgerechte, kritisch-reflektierende sowie verantwortungsvolle Umgang mit Medien. Im Zentrum stehen die Entwicklung von (individuellen) Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Teilhabe an der Gesellschaft. Es geht nicht nur um Wissen, sondern auch um Können, Handeln und Reflektieren.**

Das Joint Research Centre (JRC) der Europäischen Kommission veröffentlichte 2025 die fünfte Edition des Rahmenplans zu digitalen Kompetenzen von Bürgerinnen und Bürgern (European Digital Competence Framework – DigComp 3.0).<sup>1</sup> Dieser Rahmenplan dient als Instrument zur Befähigung von Menschen, digitale Technologien selbstbewusst, kritisch und verantwortungsvoll zu nutzen – sei es im Alltag, beim Lernen, in der Arbeit oder zur gesellschaftlichen Teilhabe.

Digitale Kompetenz umfasst laut DigComp 3.0 fünf zentrale Bereiche:

1. Informationssuche, Informationsbewertung und Informationsverwaltung
2. Kommunikation und Zusammenarbeit
3. Erstellung digitaler Inhalte
4. Sicherheit, digitales Wohlbefinden und verantwortungsvolle Nutzung
5. Problemidentifikation und Problemlösung



- 1.1 Browsing, searching, filtering
- 1.2 Evaluating
- 1.3 Managing



- 2.1 Interacting
- 2.2 Sharing
- 2.3 Engaging in citizenship
- 2.4 Collaborating
- 2.5 Digital behaviour
- 2.6 Digital identity



- 3.1 Developing
- 3.2 Integrating and re-elaborating
- 3.3 Copyright and licenses
- 3.4 Computational thinking and programming



- 4.1 Devices
- 4.2 Personal data and privacy
- 4.3 Wellbeing
- 4.4 Environment



- 5.1 Technical problems
- 5.2 Needs and technological responses
- 5.3 Creative solutions
- 5.4 Digital competence needs

Grafik: Bereiche digitaler Kompetenz laut DigComp 3.0<sup>2</sup>

Medienkompetenz entsteht nicht allein durch das Aufwachsen in einer mediatisierten Welt – sie muss aktiv erlernt und schrittweise entwickelt werden. Dieser Lernprozess verläuft kontinuierlich und orientiert sich am individuellen Entwicklungsstand, den bisherigen Medienerfahrungen sowie der jeweiligen Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen.

Medienbildung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nicht auf einzelne Personen oder Institutionen abgewälzt werden kann. Kinder benötigen Begleitung und Unterstützung durch Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen ebenso wie durch Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sowie weiteren Akteuren im sozialen Umfeld. Voraussetzung dafür ist, dass diese Bezugspersonen – sowohl im privaten als auch im professionellen Kontext – über entsprechende medienpädagogische Kompetenzen verfügen.

Für Fachkräfte, die Familien begleiten und unterstützen, ist es wichtig, dass sie neben der Aneignung von fundiertem Wissen in diesem Bereich eine professionelle, d.h. grundsätzlich offene, aber auch kritische, nicht wertende und reflexive Haltung den digitalen Medien gegenüber haben oder entwickeln.

Darüber hinaus ist auch die Politik gefordert: Sie muss durch geeignete gesetzliche Regelungen und Rahmenbedingungen dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche im digitalen Raum geschützt werden.

1 Mehr Informationen auf: [www.joint-research-centre.ec.europa.eu/](http://www.joint-research-centre.ec.europa.eu/)

2 European Digital Competence Framework (S. 17), <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC144121>

## 2.2 Allgemeine Empfehlungen

**Nachfolgend werden drei Aspekte beschrieben, die in allen Entwicklungsphasen gelten und deshalb für Erwachsene in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen beim Aufwachsen in der digitalen Welt eine besondere Rolle spielen.**

### Vorbildfunktion

Kinder lernen durch Beobachtung. Der Umgang mit digitalen Medien wird nicht nur durch Worte und Regeln, sondern in starkem Maß auch durch das Verhalten und Vorleben der Eltern, älterer Geschwister und von erwachsenen Bezugspersonen geprägt. Erwachsene sollen das eigene Nutzungsverhalten in Bezug auf digitale Medien reflektieren und einen bewussten, maßvollen und verantwortungsbewussten Umgang damit vorleben. Eine glaubwürdige Vorbildfunktion stärkt die Medienerziehung und unterstützt Kinder dabei, gesunde Nutzungsgewohnheiten zu entwickeln.

Zudem sollen Kinder nicht um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern oder anderer Bezugspersonen konkurrieren müssen, wenn diese durch ihre Mediennutzung abgelenkt sind. Bildschirmmedien binden die Aufmerksamkeit der Erwachsenen stark und entziehen sie zugleich dem Kind. Dadurch wird die Eltern-Kind-Interaktion beeinträchtigt: Bezugspersonen reagieren weniger aufmerksam und kommunizieren seltener verbal wie nonverbal mit ihrem Kind – man spricht von einer „abwesenden

Anwesenheit“. Eltern sollen auf medienfreie Zeiten in der Familie achten und bei gemeinsamer Familienzeit und im Familienalltag digitale Geräte bewusst zur Seite legen. Bewusste medienfreie Zeiten schaffen Raum für Beziehung, Interaktion und ungeteilte Aufmerksamkeit.

**Kinder sind kein Social-Media-Inhalt:** Es wird dringend davon abgeraten, Fotos und Videos von Kindern online zu veröffentlichen. Auch die Kleinsten haben ein Recht auf Privatsphäre und den Schutz ihrer Daten. Einmal im Netz, können Inhalte dauerhaft dort gespeichert bleiben, der eigenen Kontrolle entgleiten und missbräuchlich genutzt werden. Die Veröffentlichung kann sowohl gegenwärtig als auch in der Zukunft negative Folgen haben, insbesondere bei scheinbar lustigen, peinlichen oder intimen Aufnahmen, wie Nacktfotos. Das Risiko von Datenschutzverletzungen, missbräuchlicher Nutzung und Kontrollverlust über persönliche Daten ist real. Kinder auch online zu schützen, ist ein wesentlicher Bestandteil elterlicher Verantwortung.

## Begleitung

Kinder benötigen im digitalen Aufwachsen eine verlässliche Begleitung und vertrauenswürdige Ansprechpersonen. Grundsätzlich gilt: Je jünger ein Kind ist, desto intensiver muss die Begleitung durch erwachsene Bezugspersonen sein. Mit zunehmendem Alter sollen Regeln vermehrt auch gemeinsam ausgehandelt werden.

Zentrale Aspekte einer gelingenden Begleitung:

- » **Gemeinsame Nutzung statt Verbote:** Ein bewusster, begleiteter Umgang mit digitalen Medien ist wirkungsvoller als pauschale Verbote. Erwachsene, die mit Kindern digitale Inhalte entdecken und nutzen, schaffen dadurch gemeinsame Medienerlebnisse, fördern Gespräche über das Gesehene und helfen, die Inhalte in den Alltag und die Lebenswelt des Kindes einzuordnen.
- » **Auswahl geeigneter Inhalte und Vereinbarung klarer Regeln:** Erwachsene tragen die Verantwortung dafür, welche Medien Kinder nutzen – orientiert an Alter, Entwicklungsstand und bisherigen Medien Erfahrungen. Dabei sollen sowohl Inhalte als auch Nutzungszeiten klar definiert werden. Die gewählten Medienangebote müssen altersgerecht und entwicklungsangemessen sein. Mit zunehmendem Alter kann Kindern schrittweise mehr Mitbestimmung ermöglicht werden, um sie zu einem reflektierten und selbstständigen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen. Gemeinsam aufgestellte Regeln sollen gut begründet und gemeinsam gelebt werden.
- » **Kommunikation und Interesse als Grundlage:** Medienerziehung umfasst mehr als das Aufstellen von Regeln. Kinder und Jugendliche wünschen sich, ernst genommen zu werden – auch in ihren digitalen Interessen. Wenn Erwachsene ehrliches Interesse am Medienverhalten der Kinder zeigen, dann öffnet das die Tür für ein Gespräch auf Augenhöhe über Inhalte, Risiken und Herausforderungen im digitalen Raum. Dies stärkt das gegenseitige Vertrauen und ermöglicht es Kindern, sich bei Unsicherheiten oder belastenden Erlebnissen frühzeitig an eine vertraute Bezugsperson zu wenden.

## Balance

Für eine gesunde kindliche Entwicklung ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen digitalen und analogen Erlebnissen unerlässlich. Kinder brauchen einen Alltag mit ausreichend Zeit für Bewegung, Erfahrungen mit allen Sinnen, Entspannung und Schlaf, ausgewogener Ernährung, gemeinsamen Zeiten mit der Familie und sozialen Kontakten. Digitale Medien dürfen nicht den Raum für körperliche, kreative oder soziale Aktivitäten verdrängen, sondern sollen gezielt und altersgerecht eingebunden werden – als eine von vielen Facetten kindlicher Lebenswelt. Grundsätzlich wird in den ersten drei Lebensjahren von einer Nutzung und regelmäßigen Bildschirmexposition abgeraten, da Kinder in dieser sensiblen Phase vor allem durch direkte Sinnes- und Beziehungserfahrungen lernen.

## 2.3 Altersspezifische Empfehlungen

**Die Kindesentwicklung ist ein kontinuierlicher und zugleich sensibler Prozess, der sich über verschiedene Phasen der körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Entwicklung erstreckt. Jede dieser Entwicklungsphasen ist durch spezifische Bedürfnisse sowie durch eine besondere Sensibilität gegenüber Umweltreizen gekennzeichnet. Von der frühen Kindheit bis in die Adoleszenz bilden unmittelbare Erfahrungen, soziale Interaktionen und eine verlässliche, achtsame Begleitung durch Erwachsene zentrale Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung.**

Das Nutzen digitaler Technologien – sowohl durch Kinder und Jugendliche als auch durch ihre erwachsenen Bezugspersonen – kann diese Entwicklungsprozesse in erheblichem Maße beeinflussen. Art, Dauer und Kontext der Nutzung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

In den nachfolgenden Kapiteln werden die wesentlichen Entwicklungsphasen der Kindheit dargestellt

und jene Aspekte hervorgehoben, die im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien von besonderer Relevanz sind. Die angegebenen Altersstufen sind als flexible Orientierungsrahmen zu verstehen und nicht als starre Kategorien, da stets die individuelle Entwicklung der Kinder berücksichtigt werden muss.

0–1 Jahr

### Entwicklungsschritte und Einfluss der digitalen Medien

**Weinen, Blickkontakt und Selbstregulation:** In der ersten Entwicklungsphase ist Weinen das zentrale Kommunikationsmittel von Säuglingen. Bezugspersonen lernen allmählich, die unterschiedlichen Bedeutungen zu lesen und angemessen zu reagieren. Säuglinge sind auf feinfühlig Interaktionen angewiesen, wie Zuhören, Blickkontakt, Mimik und körperliche Berührung, um sich körperlich, kognitiv und sozio-emotional gesund zu entwickeln. Digitale Medien können diese Interaktion stören, da sie die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich ziehen und die Interaktion mit dem Kind unterbrechen („Technoferenz“<sup>3</sup>). Werden Bildschirme zur Beruhigung der Kinder eingesetzt, unterdrücken sie das Weinen

aufgrund ihrer hypnotischen Wirkung und hemmen die Entwicklung der Selbstregulation, die für die Aufrechterhaltung unserer psychischen Gesundheit zentral ist.

**Stillen** ist ein bedeutender Moment im Beziehungsaufbau zwischen Mutter und Kind. Ein aufmerksames und reaktives Verhalten während dieser Zeit fördert Nähe, Vertrauen und die gesunde Entwicklung des Kindes. Das Nutzen digitaler Geräte während des Stillens (Brexting<sup>4</sup>) reduziert den Blickkontakt, die Aufmerksamkeit sowie die verbale und nonverbale Interaktion. Ein bewusster Verzicht auf Smartphones unterstützt präsen- te und verbindende Beziehungserfahrungen.

**Motorische Entwicklung:** Zwischen dem sechsten und zwölften Lebensmonat erfolgt der allmähliche Übergang von der liegenden in die aufrechte Position. Bewegung, Exploration der Umgebung und Spüren des eigenen Körpers fördern die Entwicklung von motorischen, kognitiven und sozio-emotionalen Fähigkeiten. Bildschirme, die passives Verharren fördern, behindern diesen natürlichen Entwicklungsprozess.

**Beikost:** Die Einführung fester Nahrung ist sowohl aus ernährungsphysiologischer als auch aus sozialer und beziehungsbezogener Sicht eine wichtige Entwicklungsphase. Ein im Hintergrund laufender Fernseher oder die Nutzung von Smartphone und Tablet während der Mahlzeiten stören die soziale Interaktion und können dazu führen, dass Kinder ungeeigneten Inhalten begegnen. Das Essen vor Bildschirmen wird zu einem automatisierten Verhalten ohne bewusste Wahrnehmung, was und wie viel gegessen wird.

Die **Einschlafphase** bietet einen bedeutsamen Moment qualitativer Beziehungszeit für Eltern und Kind. Stimme

und körperlicher Kontakt wirken beruhigend, schaffen Geborgenheit und sorgen für Wohlbefinden. Vorlesen stärkt die Bindung, fördert den Spracherwerb und unterstützt die kognitive und emotionale Entwicklung.

**Erfahrungen im Freien** fördern die Entwicklung der Beobachtungsgabe und eines Bewusstseins für die Natur und bieten Gelegenheiten für Beziehung und Lernen. Kinder benötigen vielfältige Möglichkeiten, um ihre Umgebung frei erkunden zu können. Das Erklären und Beschreiben von Wahrnehmungen vermittelt Sicherheit, stärkt die Bindung und unterstützt die Sprachentwicklung.

**Sprachentwicklung:** Zwischen dem sechsten und zwölften Monat beginnen Kinder zu vokalisieren und zeigen erste kommunikative Gesten. In dieser Phase sind die Aufmerksamkeit und Präsenz der Eltern sowie ihre Fähigkeit, angemessen auf kindliche Signale zu reagieren, von entscheidender Bedeutung. Die Nutzung digitaler Medien stört diese Interaktionen und kann die Lern- und Sprachentwicklung beeinträchtigen.

11

## EMPFEHLUNGEN

**Keine Bildschirme im ersten Lebensjahr:** In dieser frühen Entwicklungsphase erleben Säuglinge Medien lediglich als Quelle sensorischer Reize - von Licht und Geräuschen. Intensive Töne und schnelle Bewegungen können sie noch nicht verarbeiten und führen schnell zur Überforderung. Eine solche Reizüberflutung zeigt sich häufig durch Unruhe, Weinen oder Einschlafen.

**Präsenz und ungeteilte Aufmerksamkeit:** Während der Wachphasen ist es wichtig, dass die Bezugsperson dem Kind mit Blickkontakt, Stimme und Aufmerksamkeit zugewandt ist. Um die Eltern-Kind-Interaktion in dieser Zeit möglichst wenig zu unterbrechen, sollten Benachrichtigungen und Klingeltöne deaktiviert und Smartphones oder andere digitale Geräte weggelegt werden.

**Beziehung in alltäglichen Momenten stärken:** Beim Stillen, Trösten, Spielen oder Essen braucht es keine Bildschirme. Kinder sind von Geburt an auf soziale Interaktion ausgerichtet und wenden ihre Aufmerksamkeit bevorzugt menschlichen Stimmen und Gesichtern zu. Blickkontakt, gemeinsames Sprechen, Singen, Berührung und liebevolle Präsenz fördern die Bindung und unterstützen die Entwicklung.

**Bewegung, Körper und Entdeckungen:** Kinder lernen durch körperliche Exploration. Sie bewegen sich frei, berühren, greifen, beobachten und probieren Dinge aus. Direkte Erfahrungen sind dabei besonders wichtig, während der Einsatz von Bildschirmen dieses Lernen behindert.

**Mit anderen verbunden bleiben:** Eltern sein kann sich anfangs oft einsam anfühlen. Das Smartphone hilft, mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Am besten ist es jedoch, die Geräte zu benutzen, wenn Kinder schlafen, um die gemeinsame Zeit ungestört zu genießen.

3 Technoferenz bezeichnet „technologiebedingte Unterbrechungen“, also alltägliche Störungen in der Beziehung zwischen Eltern und Kind, die durch die Nutzung digitaler Geräte entstehen. Studien zufolge kann eine solche kontinuierliche Unterbrechung der gemeinsamen Interaktionen mit vermehrten Verhaltensauffälligkeiten und Anzeichen von Unwohlsein bei Kindern einhergehen.

4 Brexting entsteht aus der Verbindung der beiden Wörter „breast-feeding“ (Stillen) und „texting“ (digitale Kommunikation) und bezeichnet die Verwendung digitaler Medien während des Stillens.

## EMPFEHLUNGEN

# Entwicklungsschritte und Einfluss der digitalen Medien

In dieser Phase entwickelt sich die Kommunikation der Kinder rasant weiter: Von Gesten hin zu ersten Wörtern und dann, im Laufe des zweiten Lebensjahrs, zu einem regelrechten „Wortschatzschub“, wodurch soziale Interaktionen erleichtert werden. Ab etwa zwölf Monaten beginnen sie zu laufen, dadurch werden neue Erfahrungen möglich und Neugier und Entdeckungs-lust gefördert. Aspekte, die bereits in den ersten Lebensmonaten zentral waren – wie Bewegung, Ernährung, Einschlafrituale und direkte Erfahrungen –, bleiben auch in dieser Phase von zentraler Bedeutung und werden ergänzt durch neue Entwicklungsschritte in kognitiver, sprachlicher und sozialer Hinsicht.

Ritualen sowie der Alltagsgestaltung in der Familie kommt eine besondere Bedeutung zu, da sie das Verhalten und die Entwicklung der Kinder nachhaltig prägen. Bei der Nutzung von digitalen Medien sollen sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein, Bildschirmmedien während der gemeinsamen Familienzeiten möglichst zur Seite legen und den Kindern ihre volle Aufmerksamkeit schenken.

Bewegungsfreiräume, aktive Entdeckung der Umwelt mit allen Sinnen, freies Spiel und Rollenspiele sowie gemeinsames Vorlesen und im Dialog bleiben sind zentrale Bausteine für eine gesunde Entwicklung. Häufige Bildschirmnutzung kann all diese Erfahrungen beeinträchtigen: Sie reduziert Interaktionsmöglichkeiten, limitiert die Sprachentwicklung, hemmt die Bewegung und verringert die Möglichkeiten zu direkten Erfahrungen und der Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt. Übermäßiger und systematischer Einsatz digitaler Medien steht zudem in Zusammenhang mit Schlafstörungen, Sehproblemen, Verzögerungen in der Sprachentwicklung und einer Zunahme des Körpergewichts.

**Bewegung, Spiel und Ent-**

**deckungen:** Bewegung ist entscheidend für die Entwicklung des Gehirns und des gesamten Organismus. Kinder brauchen ausreichend Zeit und Raum, um sich zu bewegen, zu spielen, ihre Umwelt mit allen Sinnen zu erkunden und mit Gegenständen und Werkzeugen zu experimentieren. Dies fördert die Neugier sowie die kognitive und motorische Entwicklung. Bildschirme schränken diese grundlegenden Erfahrungen ein. Auch bei Aktivitäten im Freien ist es besser, auf Geräte zu verzichten und analoge Spielmittel zu bevorzugen: Ein Buch, eine Rassel oder Gespräche über das, was um sie herum geschieht, sind wertvolle Lernmöglichkeiten.

**Da sein – auch wenn’s anstrengend**

**wird:** Kinder im frühen Alter lernen erst, ihre Gefühle zu verstehen und auszudrücken. Starke Gefühlsausbrüche sind dabei normal. Kinder brauchen in diesen Momenten keine digitale Ablenkung, sondern zugewandte, verlässliche Bezugspersonen. Präsenz und Co-Regulation stärken die Selbstregulation und sozio-emotionale Entwicklung nachhaltig.

**Essenszeiten sind Beziehungs-**

**zeiten:** Der Moment des Essens ist eine wertvolle Gelegenheit für die Beziehungsgestaltung und Kommunikation. Präsenz und Zeit für Gespräche – ohne Fernseher oder andere Bildschirme (auch nicht im Hintergrund) – stärken die Bindung und fördern gesunde Gewohnheiten.

**Lesen und Erzählen:** Das Vorlesen, das Betrachten von Bildern und der Austausch über das Gelesene bzw. Gesehene haben nachweislich posi-

ve Auswirkungen auf die sprachliche Entwicklung. Regelmäßiges Vorlesen ist der Grundstein und die Motivation für das spätere Lesenlernen. Die gemeinsame Vorlesezeit stärkt die emotionale Bindung und fördert Empathie und Vorstellungskraft.

**Schlaf, Ruhe und Wohlbefinden:**

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist entscheidend für eine gesunde Entwicklung. In dieser Altersphase werden 11–14 Stunden Schlaf empfohlen. Das Schlafzimmer soll ein bildschirmfreier Raum sein. Die Zeit vor dem Einschlafen soll der Ruhe und Entspannung dienen, um das Einschlafen zu erleichtern. Eine feste Einschlafroutine, etwa das Vorlesen oder Erzählen einer Geschichte, kann dabei unterstützen. Die Stimme und der körperliche Kontakt wirken als natürliche Beruhigungsmittel und vermitteln dem Kind Wohlbefinden und Sicherheit.

**Erste Bildschirmkontakte:** Deutschsprachige Fachstellen<sup>5</sup> empfehlen, in den ersten drei Lebensjahren auf Bildschirmmedien zu verzichten.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt keine Bildschirmmedien in den ersten zwei Lebensjahren. Werden Bildschirmmedien frühestens ab dem zweiten Lebensjahr genutzt, soll dies stets in Begleitung einer erwachsenen Person und unter Beachtung der folgenden Punkte geschehen:

- » Inhalte im Voraus auswählen und sicherstellen, dass sie eine einfache Struktur, kurze und langsame Sequenzen haben und sich auf den Lebenskontext des Kindes beziehen;
- » die Altersangaben der Inhalte berücksichtigen;

- » die ausgewählten Inhalte gemeinsam anschauen;
- » die Bildschirmzeit auf höchstens 10 Minuten begrenzen, da die Aufmerksamkeitsspanne noch sehr kurz ist;
- » vermeiden, dass dies zu einer täglichen Gewohnheit wird;
- » nach dem Anschauen gemeinsam mit dem Kind über die Inhalte sprechen (nachfragen, was sie gesehen und verstanden haben), um die Verarbeitung des Gesehenen zu fördern.

5 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, Deutschland), Elternratgeber [schau-hin.info](http://schau-hin.info) (Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ARD und ZDF sowie die AOK – Die Gesundheitskasse).

## Entwicklungsschritte und Einfluss der digitalen Medien

Im Alter von drei bis sechs Jahren durchlaufen Kinder wichtige kognitive, soziale und emotionale Entwicklungsschritte. Sie erwerben neue Fähigkeiten in der Kommunikation, beginnen Symbole und Wörter zu nutzen, um ihre Umwelt zu verstehen, und erweitern ihre sozialen Beziehungen, besonders mit dem Eintritt in den Kindergarten. Dort lernen sie, Regeln einzuhalten und mit anderen zu kooperieren.

Für ein gesundes Aufwachsen und vielfältige Lernmöglichkeiten sind in diesem Alter unmittelbare, taktile und sinnliche Erfahrungen besonders wichtig. Deshalb kommt dem freien Spiel und zunehmend auch dem Rollenspiel eine zentrale Bedeutung zu. Körperliche Bewegung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, da sie unter anderem das körperliche Wohlbefinden und die motorische Koordination fördert.

Digitale Medien werden für Kinder in dieser Phase zunehmend interessant. Sie entwickeln Präferenzen für bestimmte Inhalte und nutzen diese aktiv, sei es zur Unterhaltung oder zum Lernen. In diesem Alter können sie einfache Erzählstrukturen verstehen. Es ist essenziell, dass Erwachsene die Mediennutzung begleiten und die Inhalte sowie die Dauer der Nutzung an den Entwicklungsstand der Kinder anpassen.

**Bildschirmzeit:** Wenn Eltern entscheiden, ihrem Kind die Nutzung von Bildschirmen zu erlauben, ist es wichtig, diese zeitlich zu begrenzen: Im Alter von 3 Jahren werden maximal 10 Minuten pro Tag empfohlen, im Alter von 4-6 Jahren maximal 20 bis 30 Minuten pro Tag und immer in Anwesenheit und Begleitung eines Erwachsenen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt weniger als eine Stunde sitzende Bildschirmzeit pro Tag, weist jedoch darauf hin, dass weniger immer besser ist. Neben der zeitlichen Begrenzung ist es wesentlich, für ausreichend Bewegung und Aktivitäten ohne Bildschirme zu sorgen.

**Geeignete und anregende Inhalte auswählen:** Da die Aufmerksamkeitsspanne noch begrenzt ist, sollen im Vorfeld kurze und altersgerechte Inhalte mit einfacher Erzählstruktur und langsamen Schnitt ausgewählt werden, die einen Bezug zum Alltagsleben und den Interessen der Kinder haben. Es ist ratsam, stets die Altersangaben zu beachten, den Inhalt gemeinsam anzusehen und anschließend darüber zu sprechen, was gesehen und verstanden wurde - das unterstützt die Verarbeitung des Gesehenen und regt den Dialog an. Um für zusätzliche Sicherheit zu sorgen, empfiehlt es sich, auf Familiengeräten eigene Kinderprofile einzurichten und die Kinder- und Jugendschutzeinstellungen<sup>6</sup> zu aktivieren.

**Bildschirme aktiv und kreativ nutzen:** Kreative Aktivitäten mit digitalen Medien anbieten, um Alternativen zum rein passiven Konsum aufzuzeigen: z. B. Fotos oder Videos machen, Geräusche aufnehmen, Familienmomente dokumentieren, zeichnen oder bauen.

**Am Tisch ohne Bildschirme:** Mahlzeiten bieten wertvolle Gelegenheiten für Begegnung und Gespräch. Dabei werden nicht nur Selbstregulation sowie Geschmacks- und Geruchssinn gefördert, sondern durch die Interaktion auch die Sprachentwicklung sowie soziale und kommunikative Fähigkeiten.

**Gefühle begleiten – nicht ablenken:** Kinder zeigen oft starke Emotionen. Kinder brauchen in diesen Momenten keine digitale Ablenkung, sondern zugewandte, verlässliche Bezugspersonen. Präsenz und Co-Regulation stärken die Selbstregulation und sozio-emotionale Entwicklung nachhaltig.

**Gemeinschaft und Naturerlebnisse fördern:** Das Spielen mit anderen Kindern und das Erkunden der Natur sind wesentlich für die emotionale Entwicklung und das Erlernen sozialer Fähigkeiten. Direkte Erfahrungen sollten immer Vorrang haben, während der Einsatz von digitalen Medien begrenzt bleibt.

**Einschlafzeiten ohne Bildschirme:** Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollen keine Bildschirmmedien genutzt werden. Das blaue Licht von Bildschirmen reduziert die Produktion von Melatonin, und mediale Inhalte regen die Gehirnaktivität an, wodurch das Einschlafen erschwert wird. Stattdessen sind ruhige Aktivitäten wie das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte zu bevorzugen – dies fördert den Schlaf und stärkt die emotionale Bindung. Schlafzimmer sollen grundsätzlich bildschirmfreie Räume bleiben. Kinder im Alter von 3–6 Jahren benötigen 10–13 Stunden Schlaf für eine gesunde Entwicklung.

<sup>6</sup> Schritt-für-Schritt Anleitungen zum Aktivieren der Kinder- und Jugendschutzeinstellungen auf verschiedenen Geräten, Diensten und Apps gibt es auf [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de).

## Entwicklungsschritte und Einfluss der digitalen Medien

In dieser Altersphase erwerben Kinder zentrale Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Konzentration, Ausdauer, Sorgfalt und Selbstständigkeit nehmen zu, und sie möchten zunehmend Verantwortung übernehmen. Durch spielerisches Lernen und altersgerechte Herausforderungen erfahren sie Selbstwirksamkeit. Ihr großer Wissensdrang und ihre Neugier motivieren sie, die Welt zu entdecken, Interessen und Talente zu erkunden und ihre Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Auch im sozialen Bereich machen sie Fortschritte: Sie lernen mit Konflikten umzugehen, sich an soziale Normen zu halten und entwickeln Mitgefühl. Nach wie vor sind die Eltern wichtige Bezugspersonen, doch mit dem Schuleintritt gewinnen Lehrpersonen und Gleichaltrige an Bedeutung. Kinder knüpfen engere Freundschaften und möchten soziale Kontakte aktiv gestalten.

In dieser Altersspanne beginnen Kinder zunehmend das Internet auf diversen Familiengeräten zu nutzen. Folgende Medienanreize spielen bei der kindlichen Mediennutzung eine Rolle:

- » **Unterhaltung:** Kinder nutzen Medien zur Unterhaltung. Es macht Spaß, trägt zur Entspannung bei und vertreibt die Langeweile. Problematisch wird es, wenn Alternativen zum Zeitvertreib fehlen.
- » **Abenteuer:** Medien sind moderne Geschichtenerzähler, die die Fantasie der Kinder anregen und es ihnen ermöglichen, in andere Welten einzutauchen.
- » **Emotionen:** Medien lassen Kinder Emotionen erleben. Sie können sich in ihre medialen Helden hineinversetzen und sich mit diesen identifizieren.
- » **Wissen:** Kinder wollen die Welt um sich herum erkunden und sind neugierig auf alles Neue und Unbekannte. Das Bedürfnis nach Information ist groß, und Medien können das kindliche Entdecken der Umwelt bereichern und praktisches Erforschen unterstützen.
- » **Gemeinschaft:** Kinder nutzen Medien auch, um mitreden zu können und soziale Kontakte aufzubauen bzw. zu festigen. Die Kinder fühlen sich durch die Vorliebe für dieselben Medieninhalte einer Gruppe zugehörig. Gefahr besteht dann, wenn Medien soziale Kontakte nicht anbahnen, sondern diese ersetzen.

**Das Smartphone kann warten:**

Es besteht keine Eile, ein eigenes Smartphone anzuschaffen. Im Grundschulalter benötigen Kinder noch kein eigenes Gerät, Familiengeräte sind ausreichend.

**Familiengeräte mit klaren Regeln:**

Gemeinsam genutzte Familiengeräte sollen durch Passwörter geschützt sein und über eigene Kinderprofile verfügen. Zudem empfiehlt sich die Aktivierung der Kinder- und Jugendschutzeinstellungen<sup>7</sup>. Die Geräte sollen sich an gemeinsam genutzten Orten (Wohn- oder Essbereich) befinden.

**Feste Bildschirmzeiten vereinbaren:**

Für Kinder im Alter von 6–8 Jahren wird eine tägliche Bildschirmzeit von maximal 30–45 Minuten empfohlen; zwischen 9 und 11 Jahren kann sie auf maximal 45–60 Minuten ausgeweitet werden.

**Gemeinsam altersgerechte Inhalte auswählen:**

Es ist wichtig, die Altersfreigabe von Apps und Spielen zu überprüfen und sichere und altersgerechte Inhalte gemeinsam mit den Kindern auszuwählen.

**Offen über das Internet und seine Risiken sprechen:**

Themen wie Online-Gefahren, Umgang mit persönlichen Daten, Anonymität und Identität, unangemessene Inhalte und Kontakte und der Umgang mit Situationen, die Unbehagen oder Angst auslösen, sollen gemeinsam besprochen werden. Eltern sollen sich dafür interessieren, was ihre Kinder online tun.<sup>8</sup>

**Bildschirme aktiv und kreativ nutzen:**

Kindern aktive, anregende und kreative Aktivitäten mit digitalen Medien aufzeigen, um Alternativen zum rein passiven Konsum zu schaffen: zum Beispiel Fotos oder Videos machen, kreative Apps zum Zeichnen, Rätseln, Programmieren, Experimentieren oder Konstruieren nutzen. Solche Aktivitäten können die kognitive Entwicklung und das Selbstwirksamkeitserleben unterstützen und sowohl Kreativität als auch planerische Fähigkeiten anregen.

**Am Tisch ohne Bildschirme:**

Die Mahlzeiten sind Momente der Begegnung und des Austauschs – Smartphones, Tablets & Co. sollen diese Zeit nicht stören.

**Aktivitäten ohne Bildschirme fördern und anbieten:**

Kinder benötigen ausreichend Zeit für Bewegung, Spiel, kreative Tätigkeiten, Lesen und Zeit im Freien. Dies unterstützt die motorische und kognitive Entwicklung und schafft Raum für Kreativität. Deshalb brauchen sie bewusst gestaltete bildschirmfreie Zeiten, in denen sie aktiv, kreativ und sozial agieren können. Die „Offline“-Zeit soll im Tagesablauf klar überwiegen.

**Für ausreichend Schlaf sorgen:**

Kinder benötigen ausreichend Schlaf, um sich gesund zu entwickeln. Zwischen 6 und 11 Jahren werden 9–12 Stunden Schlaf pro Nacht empfohlen. Bildschirmmedien sollen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr genutzt werden, um das Einschlafen zu erleichtern. Das blaue Licht von Bildschirmen reduziert nämlich die Produktion von Melatonin, und mediale Inhalte regen die Gehirnaktivität an, wodurch das Einschlafen erschwert wird. Schlafzimmer sollen grundsätzlich bildschirmfreie Räume bleiben, untermittags und nachts sowieso. Die Routine der gemeinsamen Gutenachtgeschichte kann beibehalten werden.

<sup>7</sup> Schritt-für-Schritt Anleitungen zum Aktivieren der Kinder- und Jugendschutzeinstellungen auf verschiedenen Geräten, Diensten und Apps gibt es auf [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de).

<sup>8</sup> Mehr Informationen zu Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, Sextortion, Hass im Netz, Fake News gibt es in der Broschüre des Forum Prävention [Gewalt und ihre Facetten](#) (ab Seite 15).

## Entwicklungsschritte und Einfluss der digitalen Medien

Mit dem Übergang vom Kindes- ins Jugendalter treten junge Menschen in eine Phase tiefgreifender körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen ein. Der Beginn dieser Umbruchzeit variiert individuell. Geprägt ist sie vor allem durch die zunehmende Ablösung vom Elternhaus und die Suche nach der eigenen Identität. Jugendliche entwickeln eigene Standpunkte, erproben Grenzen und fordern mehr Selbstbestimmung ein. Gleichaltrige gewinnen dabei zunehmend an Bedeutung und werden zu einem zentralen Bezugssystem sowie zu einem wichtigen Lernfeld für Identitätsentwicklung, Rollenfindung und den Umgang mit Konflikten. Gleichzeitig erleben viele Heranwachsende ein Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Unabhängigkeit und dem Bedürfnis nach familiärer Sicherheit, das sich teilweise auch in erhöhter Impulsivität und Stimmungsschwankungen äußert.

In dieser Lebensphase üben digitale Medien eine besondere Anziehungskraft auf Kinder und Jugendliche aus und begleiten sie häufig durch ihren Alltag. Sie fungieren dabei sowohl als Werkzeug als auch als Lern- und Erfahrungsraum, in dem Identität, soziale Rollen und Beziehungen erprobt werden können. Digitale Medien bieten Orientierung durch den Zugang zu gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Informationen. Influencer:innen oder Charaktere in Games können als Vorbilder dienen und Impulse für die Selbstfindung geben. Zudem ermöglichen digitale Räume Austausch, Gemeinschaft und Zugehörigkeit – auch über gemeinsame, eher seltene Interessen hinweg – und bieten Unterhaltung und Zeitvertreib. Die dahinterliegenden digitalen Mechanismen werden jedoch oft erst schrittweise verstanden. Umso wichtiger bleibt deshalb weiterhin eine begleitende Rolle der Eltern, auch in der digitalen Lebenswelt.

**Entwicklungsorientierte Begleitung im Umgang mit digitalen Medien:**

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändert sich die elterliche Rolle auch im Umgang mit digitalen Medien. Während in der frühen Kindheit und Grundschulzeit vor allem Schutz, Orientierung und klare Grenzen notwendig sind, entwickelt sich die Rolle der Eltern im Mittelschulalter schrittweise hin zu einer unterstützenden, partnerschaftlichen Begleitung.

**Nutzungszeiten und Inhalte gemeinsam vereinbaren:**

Regeln zu Bildschirmzeiten und Medieninhalten sollen mit zunehmendem Alter gemeinsam ausgehandelt werden. Als grobe Orientierung können etwa zehn Minuten tägliche Medienzeit pro Lebensjahr oder eine Stunde pro Woche pro Lebensjahr dienen. Neben der Dauer der Nutzung spielt auch die Qualität der Inhalte eine entscheidende Rolle: Kreative, aktive oder soziale Mediennutzung – etwa zum Lernen, zur Vertiefung von Interessen oder zum Austausch mit anderen – wirkt anders als eine überwiegend passive Nutzung.

**Offen über Chancen und Risiken sprechen:**

Ein offener Austausch über das Internet und seine Risiken ist unerlässlich. Themen wie der Schutz persönlicher Daten, ungeeignete Inhalte, anonyme oder manipulierte Kontakte, Cybergrooming, Pornografie, sexua-

lisierte Gewalt, Cybermobbing, Kostenfallen in Online-Games, Falschnachrichten, unrealistische Schönheitsideale oder manipulative Werbung sollen altersgerecht thematisiert werden<sup>9</sup>. Darüber ist es wichtig mit Kindern über den verantwortungsvollen und reflektierten Umgang mit Künstlicher Intelligenz zu sprechen. Kinder und Jugendliche können viele dieser Risiken noch nicht selbstständig erkennen oder einordnen und sind daher auf die begleitende Unterstützung von Erwachsenen angewiesen.

**Medienfreie Zeiten und Räume bewusst gestalten:**

Kinder und Jugendliche benötigen weiterhin regelmäßige bildschirmfreie Phasen. Digitale Medien liefern permanente Reize, die das Gehirn dauerhaft in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit halten und zu Reizüberflutung führen können. Medienfreie Zeiten sind daher ein wichtiger Beitrag zur mentalen Gesundheit: Sie fördern erholsamen Schlaf, unterstützen die Stressregulation und schaffen Raum für Kreativität, Bewegung und eigene Interessen. Offline-Erfahrungen ermöglichen es Kindern zudem, zur Ruhe zu kommen und sich jenseits digitaler Vergleiche wahrzunehmen. Gemeinsam vereinbarte medienfreie Zeiten, etwa während der Mahlzeiten, bei den Hausaufgaben oder vor dem Schlafengehen,

geben Orientierung und Struktur im Alltag. Wichtig ist, dass diese Regeln für alle Familienmitglieder gelten. Gemeinsame bildschirmfreie Familienzeiten stärken Beziehung, Austausch und Erholung. Digitale Geräte sollten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht verwendet werden und gehören nachts nicht ins Schlafzimmer. Das blaue Licht von Bildschirmen reduziert die Produktion von Melatonin, und mediale Inhalte regen die Gehirnaktivität an, wodurch das Einschlafen erschwert wird.

**Als verlässliche Ansprechperson präsent bleiben:**

Eltern sollen echtes Interesse an der digitalen Lebenswelt ihrer Kinder zeigen: Welche Spiele werden gespielt, welche Videos geschaut, welche Plattformen genutzt – und aus welchen Gründen? Dieses Interesse eröffnet Raum für Gespräche, stärkt Vertrauen und erleichtert es Kindern, auch belastende oder verunsichernde Erfahrungen anzusprechen. Wenn Probleme auftreten, ist es wichtig, nicht mit Vorwürfen oder vorschnellen Verboten zu reagieren, sondern gemeinsam nach Lösungen zu suchen. So bleiben Eltern wichtige Ansprechpersonen, die Sicherheit und Orientierung bieten und Kinder dabei unterstützen, Medien reflektiert zu nutzen.

Empfehlungen zum **Thema erstes Smartphone** gibt es auf S. 22.

<sup>9</sup> Mehr Informationen zu Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, Sextortion, Hass im Netz, Fake News gibt es in der Broschüre des Forum Prävention Gewalt und ihre Facetten (ab Seite 15).

# Entwicklung und Einfluss der digitalen Medien

Dieser Lebensabschnitt stellt Jugendliche weiterhin vor vielfältige Entwicklungsaufgaben. Die körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen sind noch nicht abgeschlossen, vielmehr befinden sich junge Menschen mitten im Prozess der Selbstfindung und Identitätsentwicklung. Sie entwickeln eigene Werte und Normen und suchen ihren Platz in der Gesellschaft. Ein intensives Erleben von Gefühlen, begleitet von Stimmungsschwankungen und Unsicherheiten, sowie ein starkes Bedürfnis nach Autonomie prägen ihren Alltag. Die Ablösung vom Elternhaus schreitet zunehmend voran, indem Jugendliche sowohl emotionale als auch räumliche Distanz herstellen. Gleichzeitig gewinnen neue und reifere Beziehungen zu Gleichaltrigen beiderlei Geschlechts an Bedeutung. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtsrolle, die Akzeptanz des eigenen Körpers sowie das Anbahnen und Gestalten intimer Beziehungen zählen zu zentralen Entwicklungsschritten dieser Phase. Auch das Erproben von Konsum- und Genussmöglichkeiten gehört dazu. Zudem rückt die Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft stärker in den Fokus. Jugendliche entwickeln berufliche Interessen, entwerfen erste Lebenspläne und übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr Handeln. Parallel dazu reifen ihre kognitiven Fähigkeiten weiter aus. Insgesamt wächst ihre Selbstständigkeit, sodass wichtige Grundlagen für ein sozial verantwortliches und selbstbestimmtes Erwachsenenleben gelegt werden.

Medien greifen entwicklungspsychologische Bedürfnisse auf und eröffnen Erfahrungsräume, in denen das Erwachsenwerden ausprobiert und erlernt werden kann. Dabei spielen insbesondere folgende Medienanreize eine zentrale Rolle:

- » **Information:** Medien dienen als wichtige Quelle zur Orientierung in der Welt. Junge Menschen informieren sich über gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen zunehmend online.
- » **Orientierung:** In der Identitätsfindung geben Medien Impulse und Orientierung. Influencer:innen oder Charaktere in Games dienen als Vorbilder oder Inspirationsquellen. Digitale Plattformen eröffnen Möglichkeiten, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren.
- » **Wertschätzung und Anerkennung:** Soziale Netzwerke ermöglichen es, sich zu präsentieren und unmittelbares Feedback zu erhalten. In Games werden Fähigkeiten durch Erfolge und Anerkennung belohnt. Dies kann einen Einfluss auf das Selbstbild und die Selbstwirksamkeit junger Menschen haben.
- » **Zugehörigkeit und Verbundenheit:** Digitale Medien ermöglichen Kommunikation und Austausch mit Gleichaltrigen. Games und Communities bieten Räume für Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Auch bei seltenen Interessen finden Kinder und Jugendliche online (leichter) Gleichgesinnte. Problematisch wird es, wenn soziale Bedürfnisse ausschließlich im digitalen Raum gestillt werden.
- » **Unterhaltung und Entspannung:** Mediennutzung dient auch dem Abschalten, der Entspannung und dem Zeitvertreib. Entscheidend ist hier das Nutzungsverhalten: Wird in Momenten der Langleweiligkeit, Überforderung, Angst oder bei Stress automatisch zum digitalen Gerät gegriffen, kann dies auf eine ungesunde Bewältigungsstrategie hindeuten.

**Dialog statt Kontrolle:** In der Jugendphase besteht die Aufgabe der Eltern auch im digitalen Aufwachsen darin, zunehmend Autonomie zu gewähren, gleichzeitig jedoch weiterhin als verlässliche Begleitung zur Verfügung zu stehen. Eltern bleiben präsent, stellen Fragen, hören zu und unterstützen die Entwicklung persönlicher Verantwortung. Kontrolle tritt dabei zugunsten von Vertrauen und einem positiven Vorbild in den Hintergrund.

**Interesse zeigen und in Beziehung bleiben:** Eltern sollen sich weiterhin aktiv dafür interessieren, was Jugendliche online tun, welche Inhalte sie konsumieren und welche Interessen sie verfolgen. Durch Fragen, Zuhören und echte Neugier entsteht ein Raum, in dem Unterstützung möglich wird. So lernen Jugendliche, einen kritischen und reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

**Digitale Mechanismen gemeinsam reflektieren:** Für die Entwicklung von Medienkompetenz ist es wichtig, gemeinsam darüber zu sprechen, wie Algorithmen Inhalte steuern, wie Likes, Follower und Vergleiche das Selbstwertgefühl beeinflussen, wie Filterblasen<sup>10</sup> und Echokammern<sup>11</sup> entstehen, und wie Plattformen Aufmerksamkeit zu binden versuchen. Diese Reflexion hilft Jugendlichen, digitale Inhalte besser einzuordnen und bewusster zu nutzen.

**Familienregeln gemeinsam vereinbaren:** Bildschirmfreie Zeiten, etwa während der Mahlzeiten, bei den Hausaufgaben oder vor dem Schlafengehen, sollen gemeinsam festgelegt und für alle Familienmitglieder gelten. Sie fördern Austausch, Erholung und eine gesunde Balance. Digitale Geräte sollten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht verwendet werden und gehören nachts nicht ins Schlafzimmer.

Das blaue Licht von Bildschirmen reduziert die Produktion von Melatonin, und mediale Inhalte regen die Gehirnaktivität an, wodurch das Einschlafen erschwert und die Schlafqualität beeinträchtigt werden kann.

**Digitale Sicherheit stärken:** Zentrale Themen sollen regelmäßig besprochen werden: Privatsphäre-Einstellungen, sichere Passwörter, Cybermobbing und Unterstützungswege, der Umgang mit Fremdkontakten, Cybergrooming, Fake News, Manipulation und Online-Propaganda sowie die Gestaltung sicherer Social-Media-Profile und der Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Jugendliche benötigen hier weiterhin Orientierung und gemeinsame Reflexion.<sup>12</sup>

**Soziale Medien:** Für Kinder unter 14 Jahren wird die Nutzung von Social-Media-Plattformen, Videoangeboten wie YouTube sowie sogenannten „KI-Begleitern“<sup>13</sup> nicht empfohlen. Für 14- bis 16-Jährige soll die Nutzung mit Zustimmung und begleitender Unterstützung der Eltern erfolgen; eine eigenständige Nutzung wird erst ab 16 Jahren empfohlen. Weiterführende Informationen gibt es im Abschnitt „Das erste Smartphone“ (siehe S. 22).

**Medien als Ressource nutzen – und auf Balance achten:** Gemeinsam kann ausprobiert werden, wie digitale Medien sinnvoll eingesetzt werden können: zum Lernen, für kreative Projekte (z. B. Videos, Fotos, Musik, Coding), zur Vernetzung mit Gleichaltrigen oder zur Verfolgung eigener Interessen. Ebenso wichtig ist das Gespräch darüber, wann Pausen notwendig sind und in welchen Situationen digitale Medien bewusst zur Seite gelegt werden sollten, um Erholung und Ausgleich zu ermöglichen.

**Eltern bleiben ein Vorbild:** Auch im Jugendalter haben Vorbilder Ge-

wicht. Wie Eltern selbst Medien nutzen – ob reflektiert, maßvoll oder impulsiv – prägt das Verhalten Jugendlicher.

**Als Ansprechperson präsent sein:** Wenn etwas schiefgeht, etwa durch Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, Überforderung oder problematische Inhalte, sollten Eltern ruhig bleiben, nicht mit Vorwürfen reagieren und gemeinsam nach Lösungen suchen. Durch Unterstützung lernen Jugendliche Strategien im Umgang mit problematischen Inhalten zu entwickeln.

**Die Entwicklung im Blick behalten:** Eltern und erwachsene Bezugspersonen sollen das Wohlbefinden der Jugendlichen ganzheitlich betrachten. Hilfreiche Leitfragen sind:

- » Wie geht es dem oder der Jugendlichen?
- » Wo steht er oder sie gerade in der Entwicklung?
- » Wo erhält er oder sie Anerkennung und Wertschätzung?
- » Warum nutzt er oder sie digitale Medien?

In der Jugendphase ist es wichtig, in Beziehung zu bleiben – dazu gehört, Interesse zu zeigen, Grenzen zu diskutieren und auch Konflikte auszuhalten.

<sup>10</sup> Filterblasen: Algorithmen sortieren Informationen nach Klicks, Standort und Interessen vor. Da Nutzer:innen primär bestätigende Inhalte sehen und Gegenpositionen „herausgefiltert“ werden, schwindet das Bewusstsein für Meinungsvielfalt – die eigene Blase wird fälschlicherweise als gesamte Realität wahrgenommen.

<sup>11</sup> Echokammern: Nutzer:innen bewegen sich in geschlossenen Kommunikationsräumen, in denen bestehende Überzeugungen durch ständige Wiederholung verstärkt und Gegenmeinungen diskreditiert werden.

<sup>12</sup> Mehr Informationen zu Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, Sextortion, Hass im Netz, Fake News gibt es in der Broschüre des Forum Prävention Gewalt und ihre Facetten (ab Seite 15).

<sup>13</sup> Apps, die im Alltag Fragen beantworten, aber auch Freundschaft und Nähe simulieren.

# Das erste Smartphone

**Der Besitz eines ersten Smartphones eröffnet Kindern einen neuen erweiterten Zugang zur digitalen Welt und bringt spürbare Veränderungen im Alltag mit sich. Für die Entscheidung spielt nicht allein das Alter oder der Gruppendruck durch Gleichaltrige eine Rolle. Wichtiger ist, ob ein Kind bereits über die nötigen Fähigkeiten verfügt, um ein Smartphone verantwortungsvoll zu nutzen. Ein eigenes Gerät zu besitzen, bedeutet immer auch, neue Verantwortlichkeiten zu übernehmen – vom Verständnis für Datenschutz und Online-Sicherheit bis hin zur Fähigkeit, ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitalem und analogem Leben zu bewahren.**

Deutschsprachige Fachstellen<sup>14</sup> empfehlen, mit der Anschaffung eines Smartphones bis mindestens zum 11. oder 12. Lebensjahr zu warten – und auch dann nur, wenn das Kind die notwendige Erfahrung und Reife besitzt, mit den vielen Funktionen verantwortungsvoll umzugehen. Die „Società Italiana di Pediatria“ (SIP) rät sogar, bis zum 13. Geburtstag zu warten.

Das **Smartphone Starter Kit**<sup>15</sup> des Forum Prävention bietet mit Checklisten eine hilfreiche Orientierung, um die vielfältigen Kompetenzen einzuschätzen, die für einen sicheren, verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit dem Smartphone erforderlich sind. Der Erwerb dieser Kompetenzen kann beispielsweise durch die gemeinsame Nutzung von Familiengeräten, begleitete Medienerfahrungen, Gespräche und gemeinsames Erkunden der digitalen Welt schrittweise erfolgen.

## Soziale Medien: frühestens ab 14 Jahren

Für Kinder unter 14 Jahren wird empfohlen, auf die Nutzung von Social-Media-Plattformen, Videoangeboten wie YouTube sowie sogenannten KI-Begleitern<sup>16</sup> zu verzichten. In Italien ist für Jugendliche ab 14 Jahren die Nutzung entsprechender Angebote bis zur Volljährigkeit grundsätzlich eigenständig möglich (Art. 2 quinquies des Gesetzesvertretenden Dekrets Nr. 196/2003 in der jeweils geltenden Fassung). Gleichwohl wird eine Zustimmung und begleitende Unterstützung durch die Eltern empfohlen.

<sup>14</sup> Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, Deutschland), Elternratgeber [schau-hin.info](http://schau-hin.info) (Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ARD und ZDF sowie die AOK – Die Gesundheitskasse).

<sup>15</sup> Inhalt des Smartphone Starter Kits:  
\_ Checkliste: Ist mein Kind bereit für das erste Smartphone?  
\_ Checkliste: Sicherheitscheck für das erste Smartphone  
\_ Checkliste: Vorbild sein im digitalen Alltag  
\_ Vereinbarung zur Nutzung meines Smartphones  
\_ Hilfe! Was tun, wenn es brennt?  
Abrufbar unter: [www.eltern-medienfit.bz](http://www.eltern-medienfit.bz)

<sup>16</sup> Apps, die im Alltag Fragen beantworten, aber auch Freundschaft und Nähe simulieren.

Eine vom Europäischen Parlament Ende 2025 verabschiedete, rechtlich nicht bindende Initiative befürwortet als politische Empfehlung eine altersdifferenzierte Regelung. Sie spricht sich unter anderem für eine EU-weite Mindestaltersgrenze von 16 Jahren aus; für 13- bis 16-Jährige soll der Zugang nur mit elterlicher Zustimmung möglich sein. Derzeit wird sowohl in mehreren europäischen Staaten als auch auf europäischer Ebene die Einführung eines generellen Verbots von Social-Media-Angeboten für Minderjährige unterhalb jeweils festgelegter Altersgrenzen diskutiert.

Soziale Plattformen arbeiten mit psychologischen, technischen und wirtschaftlichen Mechanismen, die darauf ausgerichtet sind, Aufmerksamkeit zu binden, Interaktionen zu steigern und Werbeeinnahmen zu maximieren. Dazu gehören etwa algorithmische Personalisierung, Endlos-Scroll<sup>17</sup>, soziale Bestätigung und Vergleichsdynamiken, sowie Filterblasen<sup>18</sup> und Echokammern<sup>19</sup>. Diese Mechanismen können Jugendliche in einer sensiblen Phase der Identitätsentwicklung besonders stark unter Druck setzen und überfordern.

## Wenn das erste Smartphone da ist

Sobald ein eigenes Gerät angeschafft wurde, ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder von Anfang an aktiv begleiten und die ersten Schritte gemeinsam gehen. Statt eines plötzlichen „Alles oder nichts“ bewährt sich eine schrittweise Einführung, unterstützt durch technischen Schutz und viel Austausch. Dazu gehören etwa:

- » gemeinsames Einrichten des Geräts
- » Aktivieren von Datenschutz-, Sicherheits- und Jugendschutzeinstellungen
- » klare Vereinbarungen zu Nutzungszeiten und -regeln
- » Gespräche über Risiken, Kostenfallen und verantwortungsvolle Nutzung
- » Auswahl und Installation geeigneter Apps.

Das Smartphone Starter Kit liefert auch hierzu Checklisten und eine Vorlage für Vereinbarung zwischen Eltern und Kind im Umgang mit dem ersten Smartphone. Eine enge Begleitung hilft Kindern, sich sicher und kompetent in der digitalen Welt zu bewegen und erleichtert der ganzen Familie den Einstieg in die Smartphone-Nutzung.

<sup>17</sup> Endlos-Scroll: Ein Design-Prinzip in Apps, bei dem Inhalte kontinuierlich nachgeladen werden, während Nutzer:innen nach unten wischen. Es gibt kein natürliches Ende (wie das Umblättern einer Seite). Dadurch wird die Verweildauer auf Plattformen hochgehalten.

<sup>18</sup> Filterblasen: Algorithmen sortieren Informationen nach Klicks, Standort und Interessen vor. Da Nutzer:innen primär bestätigende Inhalte sehen und Gegenpositionen „herausgefiltert“ werden, schwindet das Bewusstsein für Meinungsvielfalt – die eigene Blase wird fälschlicherweise als gesamte Realität wahrgenommen.

<sup>19</sup> Echokammern: Nutzer:innen bewegen sich in geschlossenen Kommunikationsräumen, in denen bestehende Überzeugungen durch ständige Wiederholung verstärkt und Gegenmeinungen diskreditiert werden.

# Wann wird die Nutzung von digitalen Medien kritisch?

**Exzessive Mediennutzung lässt sich nicht allein an der Mediennutzungsdauer festmachen. Entscheidend ist, warum digitale Geräte genutzt und welche Bedürfnisse damit erfüllt werden. Kritisch wird es vor allem dann, wenn entwicklungspsychologische oder soziale Bedürfnisse fast ausschließlich digital befriedigt und analoge Erfahrungen zunehmend verdrängt werden.**

Wird die digitale Welt zur bevorzugten Bewältigungsstrategie bei Langeweile, Angst, Überforderung und Stress kann dies auf eine ungesunde Form der Regulation hinweisen. Problematisch wird es insbesondere dann, wenn Medien zur Flucht vor Schwierigkeiten, belastenden Gefühlen oder konflikthafter Situationen genutzt und zum zentralen Rückzugsort werden – mit der Gefahr sozialer Isolation. Besonders gefährdet sind dabei Personen mit erhöhter Stressempfindlichkeit, depressiven oder ängstlichen Tendenzen, Unsicherheiten, einem negativen Selbstkonzept sowie dysfunktionalen Bewältigungsstrategien.

Ausschlaggebend ist, ob die Nutzung zu gesundheitlichen, schulischen, sozialen oder emotionalen Problemen führt. Warnzeichen können sein:

- » ständige gedankliche Beschäftigung mit Medien oder Spielen
- » starke Gereiztheit oder depressive Reaktionen bei Einschränkung der Nutzung
- » Vernachlässigung von Schlaf, Ernährung, Körperhygiene oder schulischen Aufgaben
- » Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- » anhaltender Stress, Überforderung oder depressive Symptome.

Häufig liegen einem problematischen Nutzungsverhalten tiefere Ursachen zugrunde, etwa familiäre Belastungen, Ausgrenzungserfahrungen, Mobbing oder ein Gefühl des Scheiterns und Nichtgenügens.

Bei Unsicherheiten oder Sorgen sollten Eltern nicht zögern, sich Unterstützung zu holen. Auf der Website [www.eltern-medienfit.bz](http://www.eltern-medienfit.bz) finden sich verschiedene Organisationen, Dienste und Beratungsstellen in Südtirol, die fachkundige Beratung und Begleitung anbieten.

## 2.4 Resümee

**Das vorliegende Positionspapier versteht sich als Impuls und Auftrag zugleich. Es bietet Fachkräften aus unterschiedlichen Bereichen und Sektoren eine verlässliche Grundlage für ihr fachliches Handeln, vermittelt medienpädagogische Orientierung und stärkt Handlungssicherheit. Zugleich soll es dazu ermutigen, das erworbene Wissen aktiv in den jeweiligen Arbeitsfeldern an Eltern, Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Auf diese Weise können alle Beteiligten einen gemeinsamen Beitrag leisten, um ein gesundes und entwicklungsangemessenes digitales Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen.**

**Im Mittelpunkt stehen drei zentrale Handlungsfelder:**

### **1. Begleitung und Orientierung:**

Kinder und Jugendliche benötigen – angepasst an ihren jeweiligen Entwicklungsstand – kontinuierliche Begleitung, um einen bewussten, reflektierten und kritischen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Idealerweise setzt diese Begleitung bereits früh an – schon während der Schwangerschaft – durch gezielte Information und Sensibilisierung der Eltern und wird über Kindheit und Jugend hinweg kontinuierlich fortgeführt. Art und Intensität der Begleitung verändern sich dabei entsprechend der jeweiligen Entwicklungsphasen der Kinder. Während in der frühen Kindheit und im Grundschulalter Schutz, Orientierung und die Begrenzung des Bildschirmgebrauchs im Vordergrund stehen, gewinnt im Mittelschulalter die aktive Unterstützung bei der Entwicklung eines selbstbestimmten und verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien an Bedeutung. In der Jugendphase gilt es, zunehmende Autonomie zu ermöglichen und gleichzeitig durch Dialog, Präsenz und gemeinsame Reflexion der Mediennutzung die Beziehung aufrechtzuerhalten.

### **2. Medienkompetenzförderung**

Die Förderung von Medienkompetenz ist in einer digital geprägten Gesellschaft unverzichtbar. Ein kritischer, verantwortungsvoller und kreativer Umgang mit digitalen Medien sowie Wissen über Chancen und Risiken müssen erlernt und kontinuierlich weiterentwickelt werden. Medienkompetenz ist dabei als vielschichtiger, lebenslanger Lernprozess zu verstehen.

### **3. Gesamtgesellschaftliche Aufgabe und Regulierungen**

Ein gesundes digitales Aufwachsen und die Förderung von Medienkompetenz können nur durch gemeinsames Handeln auf mehreren Ebenen gelingen. Familien, Bildungseinrichtungen, Gesundheits- und Sozialdienste sowie Vereine tragen gemeinsam Verantwortung. Darüber hinaus sind politische Rahmenbedingungen, verbindliche Leitlinien und konkrete Unterstützungsangebote notwendig. Auch Technologiekonzerne müssen stärker in die Verantwortung genommen werden, insbesondere im Hinblick auf wirksame Schutzmechanismen, Altersbeschränkungen und eine verantwortungsvolle Gestaltung digitaler Angebote für Kinder und Jugendliche.

Diese drei Handlungsfelder stehen auch im Einklang mit dem Maßnahmenpaket des WHO-Regionalbüros für Europa (2024), das für ein gesundes digitales Aufwachsen verstärkte Investitionen in gesundheitsförderndes schulisches Umfeld zur Vermittlung digitaler Kompetenzen, den Ausbau niedrigschwelliger psychosozialer Unterstützungsangebote, die Förderung eines offenen Dialogs über digitales Wohlbefinden sowie gezielte Qualifizierungsmaßnahmen für pädagogische und gesundheitliche Fachkräfte fordert. Ergänzend wird die Rechenschaftspflicht digitaler Plattformen betont, insbesondere hinsichtlich der Durchsetzung von Altersbeschränkungen und einer verantwortungsvollen Gestaltung digitaler Angebote für junge Nutzer:innen.

# 3 Netzwerkpartner Eltern-medienfit

**Das vorliegende Positionspapier wird von nachfolgenden Organisationen und Einrichtungen des Netzwerks Eltern-medienfit mitgetragen:**

Amt für Bibliotheken und Lesen –  
Abteilung Deutsche Kultur

Amt für Film und Medien

Amt für Weiterbildung, Bibliotheken und audiovisuelle Medien - Abteilung italienische Kultur

Deutsche Bildungsdirektion

Familienagentur

Familienberatung AIED - Sektion Andreina Emeri Bozen

Familienberatung L'Arca

Familienberatung Fabe

Familienberatung P.M. Kolbe

Forum Prävention

Italienische Bildungsdirektion

Jugendzentrum Jux Lana - MediaLab

Katholischer Familienverband Südtirol (KFS)

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Ladinische Bildungs- und Kulturdirektion

Landesbeirat der Eltern für die deutschsprachige Schule

Landesbeirat der Eltern für die Schulen der ladinischen Ortschaften

Landesbeirat für das Kommunikationswesen

La Strada - Der Weg: Dienste EXIT, Il Germoglio - Der Sonnenschein & Projekt Die Unsichtbaren

Netzwerk der Eltern-Kind-Zentren Südtirols

Sektion der Cybersicherheit – Post- und Kommunikationspolizei Bozen

Südtiroler Jugendring

Südtiroler Sanitätsbetrieb - Landesweiter Dienst für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Young Hands – HANDS ETS



# 4 Literatur

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Wie Kinder Medienkompetenz erlangen*. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienerziehung/> Lizenz: CC BY-NC-ND [abgerufen am: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). *Kinder und Medien*. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/> Lizenz: CC BY-NC-ND [abgerufen am: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?* <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/> Lizenz: CC BY-NC-ND [abgerufen am: 16.06.2025].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2023). *Themenblatt: Bewegung, Medienkonsum und Schlaf*. <https://shop.bioeg.de/themenblatt-bewegung-mediennutzung-und-schlaf/> Lizenz: CC BY-NC-ND [abgerufen am: 18.06.2025].

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BfÖG). (2024). *Brauchen Kinder ein Handy oder Smartphone?* <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/medienarten/smartphones/> Lizenz: CC BY-NC-ND [abgerufen am: 10.12.2025].

Cosgrove, J. and Cachia, R. (2025). *DigComp 3.0: European Digital Competence Framework - Fifth Edition*. Publications Office of the European Union, Luxembourg. [https://data.europa.eu/doi/10.2760/0001149\\_JRC144121](https://data.europa.eu/doi/10.2760/0001149_JRC144121) [abgerufen am: 11.02.2026].

De Marchi, V. (2023). *Tempi digitali – Atlante dell'infanzia (a rischio) in Italia. Save the children*. <https://s3-www.savethechildren.it/public/allegati/xiv-atlante-dellinfanzia-rischio-tempi-digitali.pdf> [abgerufen am: 08.07.2025].

Demmler, K.; Struckmeyer, K. (2015): *Medien entdecken, erproben und in den Alltag integrieren. Null- bis Zwölfjährige in der Medienpädagogik*. In: Anfang, G.; Demmler, K.; Lutz, K.; Struckmeyer, K. (Hrsg): *Wischen klicken knipsen. Medienarbeit mit Kindern*. München: kopaed.

GAIMH (German-Speaking Association for Infant Mental Health). (2024). *Positionspapier „Digitale Medien und frühe Kindheit – Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen“*. 2. überarbeitete Auflage. [https://www.gaimh.org/reader-veroeffentlichungen/positionspapier.html?file=files/cto\\_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage\\_WEB\\_Positionspapier\\_Medien\\_08.08.2024.pdf&cid=68729](https://www.gaimh.org/reader-veroeffentlichungen/positionspapier.html?file=files/cto_layout/downloads/publikationen/2.%20Auflage_WEB_Positionspapier_Medien_08.08.2024.pdf&cid=68729) [abgerufen am: 16.06.2025].

Genta, M. L. (2020). *Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni*. Milano: FrancoAngeli.

Grollo, M., Zanor, S., Lanza, S., Oretti, C., Padovan, C. & Tondolo Gherbezza, G. (2022). *Pediatrati custodi digitali. La prima Guida per i Pediatri di famiglia sull'educazione digitale familiare dalla nascita*. MEC (media educazione comunità). Vittorio Veneto: I AM Edizioni.

Kinderschutzbund Bundesverband e.V. in Zusammenarbeit mit dem Bundesfachausschuss Digitales Leben (24.01.2025) *Bildung und Begleitung vor Verboten und Kontrolle – Haltungspapier des Kinderschutzbundes zu einem Mindestalter bei Smartphones*. <https://kinderschutzbund.de/wp-content/uploads/2025/02/Haltungspapier-Mindestalter-Smartphone.pdf> [abgerufen am: 03.12.2025].

Largo, R. H. (2020). *Kinderjahre – Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. München: Piper Verlag.

Largo, R. H. & Czernin, M. (2013). *Jugendjahre - Kinder durch die Pubertät begleiten*. München: Piper Verlag.

Projektbüro SCHAU HIN!. *Wie viel ist gut für dich? Feste Bildschirmzeiten gemeinsam vereinbaren*. <https://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren> [abgerufen am: 04.07.2025].

Projektbüro SCHAU HIN!. *Bildschirmzeit. Soziale Netzwerke, Surfen, Spielen oder Serien schauen – digitale Medien üben auf Kinder und Jugendliche große Faszination aus. Doch wann ist viel zu viel?* <https://www.schau-hin.info/bildschirmzeiten> [abgerufen am: 18.06.2025].

Sander, W. (2016). *Entwicklungsaufgaben – Wie bin ich geworden wer ich bin?* In: Info 02.01. Bpb (Bundeszentrale für politische Bildung). <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/krise-und-sozialisation/224837/info-02-01-entwicklungsaufgaben/> [abgerufen am: 30.06.2025].

Società Italiana di Pediatri (SIP) – *Pediatria. Magazine della Società Italiana di Pediatria*. Volume 15 numero 11-12 (2025) *Il bambino digitale*. [https://sip.it/wp-content/uploads/2026/01/Pediatria\\_11-12\\_nov-dic\\_2025\\_WEB.pdf](https://sip.it/wp-content/uploads/2026/01/Pediatria_11-12_nov-dic_2025_WEB.pdf) [abgerufen am: 25.03.2026].

Stangl, W. (2025). *Entwicklungsaufgaben im Jugendalter*. <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungsaufgabeJugend.shtm1> [abgerufen am: 02.12.2025].

Theuner, H. (2007). *Medienkinder von Geburt an. Medienaneignung in den ersten sechs Lebensjahren*. München: kopaed.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Genf: WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/60a1c-baa-2bef-4251-9557-e52ce22112b3/content> Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [abgerufen am: 18.06.2025].

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genf: WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content> Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [abgerufen am: 18.06.2025].

World Health Organization/Europa. (2024). *Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf*. Kopenhagen: 25.09.2024. <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> [abgerufen am: 17.12.2025].

Wiener Bildungsserver - Verein zur Förderung von Medienaktivitäten im schulischen und außerschulischen Bereich. *Der Medienalltag der Kinder*. <https://medienkindergarten.wien/medienpaedagogik/kind-und-medien/der-medienalltag-der-kinder> [abgerufen am: 30.06.2025].

