

Die Computermäus – digital gut informiert

Bildschirmzeit beachten & Medienbalance finden

Sicher. Clever. Gemeinsam digital
Orientierung für Familien, Schulen und Lehrkräfte.



Wieviel Bildschirmzeit ist sinnvoll?

6-9 Jahre: 30-45 Min. an einzelnen Tagen // 9-12 Jahre: 45-60 Min. täglich

12-16 Jahre: 1-2 Std. täglich, möglichst nicht nach 21 Uhr // 16-18 Jahre: ca. 2 Std. täglich

Wichtig: Die Werte sind Richtwerte, keine starren Vorgaben! Schulische Bildschirmzeit wird extra betrachtet, ebenso Hörmedien (Musik, Hörspiele...). Begrenzt werden vorrangig Spiel- und Spaßmedien (soziale Medien).

So gelingt Medienbalance

- Gemeinsam Regeln vereinbaren: klare (tägliche Zeiten) oder Wochenkontingent
- Medienfreie Zeiten schützen: z.B. beim Essen, bei Gesprächen, beim Lernen, vor dem Schlafen...
- "Offlines" im Blick behalten: Schlaf, Bewegung, Schule, Freunde, Familie, Hobbys brauchen Ihren Platz!
- Qualität vor Menge: geeignete Inhalte auswählen, gemeinsam anschauen/spielen und darüber sprechen. Lieber zwei gute Spiele als 10 sinnlose...
- Vorbild sein: Auch Erwachsene legen das Smartphone bewußt weg und halten die gemeinsamen Regeln ein!

Erste Warnzeichen ernst nehmen

- Die Nutzung wird immer länger oder lässt sich kaum noch beenden.
- Versuche, weniger zu spielen oder online zu sein, scheitern wiederholt.
- Gedanken und Tagesablauf drehen sich zunehmend um Spiel, Smartphone oder Internet.
- Ohne Nutzung treten starke Reizbarkeit, Wut, Unruhe oder Niedergeschlagenheit auf.
- Schlaf, Schule, Pflichten, Freundschaften oder frühere Hobbies leiden sichtbar.
- Nutzungszeiten und Folgen werden verheimlicht oder deutlich verharmlost.

Nicht jede intensive Phase ist Sucht, man muss daher auch die Ursache beleuchten (Ferien, Krankheit, Probleme, Langeweile...). Kritisch wird es vor allem bei Kontrollverlust und negativen Folgen über längere Zeit (+ 6 Monate).

Technische Limits helfen - klare Regeln und Gespräche bleiben unverzichtbar!

Was tun, wenn es kritisch wird?

- Gespräch suchen: Ruhig, konkret und ohne Vorwürfe. Fragen Sie, was das Spiel oder die Online-Zeit Ihrem Kind bedeutet.
- Alltag sichtbar machen: für 1-2 Wochen Nutzung der Medien, Schlaf, Schule/Pflichten, Stimmung und Offline-Aktivitäten notieren.
- Regeln nachjustieren: Nutzung schrittweise reduzieren, klare Endpunkte festlegen und attraktive Offline-Alternativen planen.
- Nicht nur verbieten: Ziel ist, dass Ihr Kind die Nutzung wieder selbst steuern lernt.
- Hilfe holen: wenn Kontrollverlust und Folgen anhalten, Beratungsstelle oder fachliche Hilfe einbeziehen (Selbsttest/Online-Beratung: [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)).

Medien-/Onlinespielsucht ist eine anerkannte Störung. Eine Diagnose gehört in fachliche Hände!

Mit wenigen einfachen Einstellungen und klaren Regeln begleiten Sie Ihr Kind wirksam auf seinem Weg durch die digitale Welt. Wir helfen Ihnen dabei.

www.computermäuseverein.de