

Q&A Digitale Medien

Andrea Holler

Wissenschaftliche Redakteurin und Medienpädagogin
Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)

Überblick Fragen

1. Ab wann spricht man von „digitaler Sucht“ – und was können Eltern tun? 2
2. Wie groß ist der Einfluss von Medien auf den Schlaf? 3
3. Kann man generell sagen, dass Hörbücher besser sind als Fernsehen?..... 3
4. Warum sind Disney Classics schwieriger für Vorschulkinder als Grimms Märchen? 4
5. Ist eine Toniebox bedenklich für Kinder unter 2? (Wird nur im Wohnzimmer gehört, nicht im Schlafzimmer.) 5
6. Wie geht man mit großem Altersunterschied bei Geschwistern um? Wie kann das große Kind begleitete Medienzeit haben, ohne dass es für das kleine „unfair“ wirkt? 5
7. Wie muss Aufklärung für digitale Medien erfolgen? 6
8. Wenn man die Kindheits-TV Übung mit Kindern heute macht - kommt Peppa Pig da vor? Und was für Stärken werden da projiziert / assoziiert? 7
9. Wie schafft man eine Balance zwischen den Inhalten, die wir als Eltern gut finden und den Inhalten, die die Kinder wollen? (Stichwort: selbst mitbestimmen lassen)..... 7
10. Ab wann würden Sie (vor allem bei sensiblen Kindern) Kindernachrichten wie logo! wirklich empfehlen? 8
11. Wie hoch ist die empfohlene Zeit am Handy bzw. im Internet? 8
12. Auf was ist bei TikTok & Co. bei Jungen zu achten? Welche Ideale begegnen ihnen dort? 9
13. Wie kann ich im Teenageralter noch gegensteuern, wenn die Kinder dann fragwürdigen Influencer*innen folgen? 10

1. Ab wann spricht man von „digitaler Sucht“ – und was können Eltern tun?

Mit „digitaler Sucht“ ist mehr gemeint als viel Zeit am Handy oder vor dem Bildschirm. Entscheidend ist, wie stark digitale Medien den Alltag bestimmen – und ob andere Lebensbereiche deutlich darunter leiden. Aus fachlicher Sicht (u.a. AWMF-Leitlinie) wird es problematisch, wenn über längere Zeit mehrere der folgenden Punkte zusammen auftreten:

- Kontrollverlust: Ihr Kind kann kaum aufhören, Absprachen werden ständig überschritten.
- Vernachlässigung: Schule, Hobbys, Freundschaften, Schlaf oder Körperpflege kommen zu kurz.
- Starke Reaktionen ohne Medien: Wut, Reizbarkeit, Unruhe oder starker Rückzug, wenn Handy/Konsole nicht verfügbar ist.
- Weitermachen trotz Problemen: Ihr Kind merkt, dass es schadet – ändert sein Verhalten aber nicht.
- Fast nur noch online: Das Kind hat kaum noch echte Kontakte oder andere Interessen.

Viel Bildschirmzeit allein ist noch keine Sucht, aber ein Risikofaktor – vor allem, wenn mehrere dieser Warnzeichen dazukommen.

Was können Sie als Eltern tun?

Legen Sie klare Familienregeln zur Mediennutzung

- Realistische Medienzeiten und medienfreie Zeiten/Zonen vereinbaren (z.B. am Esstisch, im Schlafzimmer, bei den Hausaufgaben).
- Inhalte, Zeiten und „Offline-Uhrzeiten“ gemeinsam besprechen und festhalten (z.B. in einem einfachen Familien-Medienvertrag).

Setzen Sie auf Alternativen, nicht auf Verbote

- Nicht nur einschränken, sondern bewusst anderes ermöglichen: Sport, Treffen mit Freund*innen, kreative Aktivitäten.
- Feste Offline-Rituale einführen, z.B. nachmittags rausgehen, abends Vorlesen oder ein Hörbuch hören statt Bildschirmzeit.

Seien Sie Vorbild

- Eigene Handygewohnheiten anschauen: Handy beim Essen weglegen, abends selbst „offline“ gehen, keine Geräte im Schlafzimmer.

Sprechen Sie keine radikalen Totalverbote „über Nacht“ aus, sondern führen Sie schrittweise Veränderungen und klare Strukturen ein. Sie müssen keine Diagnose stellen – aber Sie können Warnzeichen ernst nehmen, den Alltag neu ordnen und sich frühzeitig Unterstützung holen, statt die Probleme allein zu bewältigen.

2. Wie groß ist der Einfluss von Medien auf den Schlaf?

Studien zeigen: Viel Bildschirmzeit am Abend und Mediennutzung in der Stunde vor dem Einschlafen stehen bei Kindern und Jugendlichen deutlich häufiger mit kürzerem Schlaf und Einschlafproblemen in Zusammenhang. Wenn Smartphones oder Tablets nachts im Zimmer oder in der Nähe des Bettes liegen, schlafen Kinder und Jugendliche im Durchschnitt weniger und unruhiger.

Empfehlung: Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten keine Bildschirmmedien genutzt werden und die Geräte sollten nicht im Kinderzimmer bzw. im Bett liegen; abends sind z.B. Vorlesen oder Hörmedien die bessere Wahl.

3. Kann man generell sagen, dass Hörbücher besser sind als Fernsehen?

Beide Medienangebote haben ihre jeweiligen Stärken und Risiken. Entscheidend sind Inhalt, Dauer, Kontext und wie das einzelne Kind damit umgeht.

Hörbücher / Hörspiele:

Kinder stellen sich Inhalte aus Hörspielen und Hörbücher selbst vor, bleiben nebenbei aktiv (z.B. beim Malen, Spielen) und werden weniger von wechselnden Bildern abgelenkt und sind oft weniger überreizt. Außerdem lassen sich Hörbücher gut in ruhige Alltagsphasen integrieren (z.B. Autofahrten, Einschlafrituale).

Fernsehen / Streaming:

Gut gemachte Kindersendungen können Geschichten, Gefühle und Sachthemen anschaulich darstellen – insbesondere, wenn Erwachsene mitschauen und mit den Kindern darüber sprechen. Problematisch sind hingegen schnelle Schnitte, Werbung, überfordernde Inhalte und lange Bildschirmzeiten.

Praktische Orientierung für Eltern:

- Nicht fragen: „Was ist besser?“, sondern: „Was passt zu meinem Kind, in dieser Situation, mit diesem Inhalt?“
- Für Kita- und Grundschulkinder ist es sinnvoll, insgesamt eher begrenzte Bildschirmzeit zu haben und Hörmedien sowie andere Angebote ohne Bildschirm (z.B. Bücher, Vorlesen, Brettspiele) einen größeren Platz einzuräumen
- Möglichst mitschauen/-hören oder über das Gesehene/ Gehörte sprechen

4. Warum sind Disney Classics schwieriger für Vorschulkinder als Grimms Märchen?

(Mit unserer 5-jährigen Tochter haben wir 3 Grimms Märchen probiert - ging nicht. Eltern gestorben, Stiefmutter hat gemobbt, der Wolf hat die Großmutter und Rotkäppchen gefressen und der Jäger schneidet Bauch auf.)

Die Situationen, die Sie beschreiben – Eltern sterben, die Stiefmutter ist grausam, der Wolf frisst Großmutter und Rotkäppchen – gehören genau zu den Inhalten, die viele (Vorschul-)Kinder überfordern. Das gilt sowohl für Grimms Märchen als auch für viele Disney-Filme. Sie sind emotional, spannend und teilweise brutal erzählt, spielen mit Grundängsten und stellen diese sehr bildhaft dar.

Viele dieser Geschichten greifen gleich mehrere schwierige Themen auf:

- Verlust oder Tod der Eltern
- böse Stiefeltern, starkes Beschämen oder Ausgrenzen
- sehr konkrete Gewaltbilder („gefressen werden“, „Bauch aufschneiden“, „ins Feuer stoßen“)
- bedrohliche Orte, Dunkelheit (kombiniert mit gruseliger Musik)

Vorschulkinder können solche Bilder nicht als „nur ausgedacht“ einordnen, sondern erleben sie sehr direkt und körperlich. Das kann Angst, Anspannung und auch Albträume auslösen, selbst wenn die Geschichte am Ende gut ausgeht.

Was können Sie tun?

- Angst ernst nehmen und stoppen: Wenn das Kind Angst bekommt, Geschichte oder Film unterbrechen oder beenden: „Ich sehe, das war dir zu viel, wir hören jetzt auf.“
- Kurz darüber sprechen: „Welche Stelle war schlimm? Was hast du dir vorgestellt?“ – Gefühle benennen („du warst erschrocken/traurig“).
- Nähe und Sicherheit geben: Kuscheln, Licht anlassen, ansprechbar sein, wenn das Kind nachts unruhig ist.
- Bei der Auswahl umlenken: Im Moment keine Grimms-Originale und keine klassischen Disney-Filme mit Elternverlust, bösen Stiefmüttern oder Wölfen. Stattdessen: Geschichten, in denen Eltern verlässlich da sind und Konflikte kleiner bleiben.
- Neues zuerst gemeinsam schauen/lesen: So können Sie vorspulen, stoppen und sofort reagieren.

Nicht jeder Disney-Film und nicht jedes Märchen „muss“ mit 5 Jahren gesehen werden – auch nicht, wenn die Altersfreigabe „ab 0“ lautet. Wichtig ist nicht, was offiziell freigegeben ist oder als Klassiker gilt, sondern ob Ihr Kind die Geschichte entspannt genießen kann, ohne dabei Angst zu haben – und danach zur Ruhe kommt und gut schlafen kann. Wenn Ihr Kind gerade deutlich zeigt, dass ihm das zu viel ist, ist es völlig in Ordnung, diese Geschichten auf später zu verschieben und andere, leichtere Geschichten zu wählen.

5. Ist eine Toniebox bedenklich für Kinder unter 2? (Wird nur im Wohnzimmer gehört, nicht im Schlafzimmer.)

Für Kinder unter zwei Jahren ist die Toniebox vertretbar, wenn Sie einige Punkte beachten: Nutzen Sie die Box nur kurz und nicht täglich. Wählen Sie ruhige, einfache Inhalte wie Kinderlieder, Naturgeräusche oder vertraute Stimmen (z.B. von Ihnen auf einem Kreativ-Tonie) und hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Verzichten Sie in diesem Alter auf spannende oder laute Hörspiele, gruselige oder belastende Themen, lange Folgen sowie jede Form von Dauerhintergrund. Nutzen Sie sie eher nicht im Schlafzimmer und setzen Sie sie nicht als Einschlafhilfe ein. So bleibt die Toniebox ein kleines, gemeinsames Hörangebot und ersetzt nicht Nähe, freies Spiel und direkte Ansprache.

6. Wie geht man mit großem Altersunterschied bei Geschwistern um? Wie kann das große Kind begleitete Medienzeit haben, ohne dass es für das kleine „unfair“ wirkt?

Bei Geschwistern mit großem Altersunterschied heißt „gerecht“ nicht, dass alle dasselbe dürfen, sondern dass jedes Kind, das bekommt, was zu seinem Alter passt. Wenn Sie mit beiden gemeinsam etwas schauen, orientieren Sie sich beim Inhalt und der Dauer am jüngeren Kind: Kurze, ruhige, altersgerechte Formate, die das größere Kind auch noch mit anschauen mag, eignen sich dafür am besten.

Gut bewährt hat sich ein zweistufiges Vorgehen: erst eine gemeinsame Familien-Medienzeit (z.B. ein kurzes Format, ein- bis dreimal pro Woche), danach, wenn das jüngere Kind schläft oder mit einer anderen Bezugsperson spielt, eine extra Medienzeit nur für das ältere Kind mit Inhalten „für Größere“. Parallel dazu bekommt das jüngere Kind an anderer Stelle sein eigenes, besonderes Angebot ohne Medien (Vorlesen, Bauen, Kuschneln), damit es nicht nur erlebt „Ich darf etwas nicht“, sondern auch „Ich bekomme etwas für mich“.

Als Unterstützung bei der Auswahl können Sie z.B. FLIMMO nutzen, ein unabhängiger Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube. Dort finden Sie verständliche Empfehlungen, welche Sendungen sich für welches Alter eignen und was Sie gut gemeinsam anschauen können.

<https://www.flimmo.de/>

7. Wie muss Aufklärung für digitale Medien erfolgen?

Aufklärung zu digitalen Medien ist kein einmaliges Aufklärungsgespräch, sondern ein laufender Prozess: Sie begleiten Ihr Kind im Alltag, erklären in kleinen Schritten und bleiben ansprechbar, wenn etwas irritiert oder schiefgeht.

Im Vorschulalter (ca. 3–6 Jahre): gemeinsam erleben, Sicherheit geben

Hier geht es weniger ums Erklären als ums MIT-Erleben.

- Nutzen Sie digitale Medien möglichst gemeinsam (Videos, Hörspiele, einfache Spiele).
- Sprechen Sie nebenbei mit:
„Das haben Menschen gefilmt und sich ausgedacht.“
„Ist das für dich noch schön oder schon zu wild?“
- Üben Sie ein Stopp-Signal:
„Wenn dir etwas Angst macht oder komisch vorkommt, sagst du mir Bescheid, dann machen wir aus.“

Im Grundschulalter (ca. 6–10 Jahre): Schritt für Schritt erklären, was dahinter steckt

Kinder interessieren sich dafür, wie Dinge funktionieren.

- Schauen oder spielen Sie immer wieder mit und stellen Sie einfache Fragen, z.B.:
„Was ist hier nur Geschichte, was passiert im echten Leben eher nicht so?“
„Was könntest du tun, wenn dir jemand im Chat etwas Gemeines schreibt?“
- Legen Sie Regeln fest:
Wie lange, an welchen Orten (z.B. kein eigenes Gerät im Schlafzimmer), was in Ihrer Familie nicht geschaut/gespielt wird – und warum.

Frühe Teens (ca. 10–13 Jahre): Social Media, Gruppendruck und Grenzen besprechen

Aufklärung heißt hier: ins Gespräch kommen, statt nur zu warnen.

- Zeigen Sie ehrliches Interesse, z.B.:
„Was gefällt dir an diesem Influencer, dieser Influencerin, diesem Kanal/Spiel – und was findest du nicht gut?“
- Sprechen Sie konkret über Grenzen, z.B.:
„Welche Fotos oder Infos über dich dürfen andere sehen – welche lieber nicht?“
„Was machst du, wenn dich jemand drängt, ein Bild oder Video zu schicken, das du nicht möchtest?“

Späte Teens (ab ca. 14 Jahren): gemeinsam einordnen und Selbstschutz stärken

Jugendliche sind viel allein online, sie brauchen Orientierung

- Fragen Sie nach der Einschätzung Ihres Kindes:
„Wie entscheidest du, ob ein Video oder eine Nachricht glaubwürdig ist?“
„Woran merkst du, dass dir Social Media gerade nicht guttut?“
- Besprechen Sie, wo Hilfe ist:
„Wenn online etwas passiert, das dich belastet – mit wem könntest du reden (außer mit uns)?“

Unabhängig vom Alter gilt:

- **Alltagsnah und konkret:** an Situationen anknüpfen, die sowieso passieren (erstes Video, erster Chat, erstes eigenes Gerät).
- **Begleitend statt einmalig:** lieber viele kleine Gespräche als ein „großes Gespräch“.

- **Regeln erklären:** Zeiten, Orte (z.B. kein Handy im Schlafzimmer) und No-Gos (z.B. Hass, Gewalt,) begründen.
- **Schwierige Situationen mitdenken:** z.B. „Wenn online etwas Blödes passiert, bist du nicht allein. Du kannst immer zu uns kommen, wir überlegen gemeinsam, was wir tun.“

8. Wenn man die Kindheits-TV Übung mit Kindern heute macht - kommt Peppa Pig da vor? Und was für Stärken werden da projiziert / assoziiert?

Peppa Pig steht für eine warme, lustige Familie, in der man gerne wäre: Es gibt gemeinsame Erlebnisse, Peppa kümmert sich um andere, und es gibt immer wieder integrative Momente, in denen alle wieder zusammenfinden.

Sie lebt in einer vertrauten Alltagswelt: liebevolle (nicht perfekte) Eltern, Geschwisterstreit, Kindergarten, Ausflüge. Situationen, die Kinder wiedererkennen. Kinder erleben Peppa typischerweise als ein Kind „wie sie selbst“, sie ist neugierig, lacht viel, macht Quatsch und testet Grenzen.

9. Wie schafft man eine Balance zwischen den Inhalten, die wir als Eltern gut finden und den Inhalten, die die Kinder wollen? (Stichwort: selbst mitbestimmen lassen)

Aus medienpädagogischer Sicht geht es nicht darum, ob Eltern oder Kinder sich durchsetzen. Ziel ist: Die Kinder schrittweise mitbestimmen lassen – aber nicht allein entscheiden lassen. Kinder sollen innerhalb eines sicheren Rahmens üben, auszuwählen – und die Erwachsenen sorgen dafür, dass dieser Rahmen schützt und nicht überfordert.

Die Eltern setzen den Rahmen

- Sie entscheiden, was grundsätzlich nicht geht (z.B. Gewalt, Hass, bestimmte YouTube-Kanäle, keine Geräte im Schlafzimmer).
- Sie machen grobe Vorgaben: „In deiner Medienzeit darfst du dir aus diesen Apps/Sendungen/Spielen etwas aussuchen.“

Kinder wählen innerhalb dieses Rahmens mit aus

- Ihr Kind darf aus einer Vorauswahl wählen: z.B. 3 Serien, 2 Spiele oder eine kleine Liste von YouTube-Kanälen, die Sie vorher geprüft haben.
- Sätze wie: „Du suchst aus, was wir schauen – ich bestimme mit, was zur Auswahl steht“ machen die Rollen verständlich.

Praktisch kann das so aussehen:

- Gemeinsam eine kleine „OKListe“ erstellen („Das ist bei uns okay“, „Das nur mit uns zusammen“, „Das gar nicht“).
- Regelmäßig nachfragen: „Was gefällt dir daran? Gibt es etwas, das dich stört?“ – so bleiben Sie im Gespräch und können auch Inhalte, die Ihr Kind mag, besser einordnen.

So erlebt Ihr Kind: Meine Wünsche zählen, meine Eltern schützen mich und übernehmen die Verantwortung.

10. Ab wann würden Sie (vor allem bei sensiblen Kindern) Kindernachrichten wie logo! wirklich empfehlen?

Kindernachrichten sind grundsätzlich ein gutes Angebot – aber nicht für jedes Kind im gleichen Alter. Aus medienpädagogischer Sicht passt logo! in der Regel ab etwa 8 Jahren (ca. 3. Klasse) besser als in der 1./2. Klasse, besonders bei sensiblen Kindern.

Unter 8 Jahren

Auch wenn logo! auf extreme Bilder verzichtet, können Themen wie Krieg oder Katastrophen für viele jüngere – gerade sensible – Kinder belastend sein. Sie machen sich schnell Sorgen um sich und ihre Familie. Meist reicht es, Fragen im Alltag kurz und kindgerecht zu beantworten, statt regelmäßig Nachrichten zu schauen.

Ab etwa 8 Jahren / 3. Klasse

In diesem Alter können Kinder Inhalte besser einordnen. Bei sensiblen Kindern sollten Sie dennoch beachten:

- möglichst gemeinsam schauen
- danach kurz besprechen: „Was hast du verstanden? Was macht dir vielleicht Sorgen?“
- nicht täglich, eher 2- bis 3-mal pro Woche
- heikle Themen (Krieg, schwere Gewalt) ggf. überspringen oder die Sendung an dem Tag auslassen.

Wichtiger als eine konkrete Altersangabe ist: Kindernachrichten sollen informieren, nicht ängstigen. Wenn Ihr Kind nach logo! mehr Sorgen als Orientierung hat, ist es (noch) zu früh oder Ihr Kind braucht eine engere Begleitung und Auswahl.

11. Wie hoch ist die empfohlene Zeit am Handy bzw. im Internet?

Es gibt keine feste „Minutengrenze pro Gerät“, sondern Orientierungswerte für die gesamte Bildschirmzeit (alles zusammen: Handy, Tablet, Konsole, PC, TV zusammen).

Wichtiger als Zeitangaben sind jedoch:

- Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes
- feste Absprachen und gemeinsam vereinbarte Regeln: Wann? Wie lange? Was? Mit wem? (z.B. Familien-Medienvertrag)
- feste medienfreie Zeiten/Zonen (z.B. beim Essen, im Schlafzimmer, vor der Schule, eine Stunde vor dem Schlafen kein Bildschirm)
- Inhalte (z.B. BastelSendungen, DIY-Clips und Wissenssendungen, Kontakt mit Freund*innen vs. reines Scrollen/Zocken)
- ob noch genug Zeit bleibt für Schlaf, Bewegung, Freund*innen, Schule, Hobbys
- altersgerechte Apps/Seiten, Kinderprofile, geschützte Bereiche (z.B. KiKA-Player, Mediatheken, Kindermodus).

Richtwerte für Bildschirmzeit:

- Unter 3 Jahren: möglichst keine oder nur sehr seltene, kurze Bildschirmphasen, immer gemeinsam.
- 3–5 Jahre: ca. 30 Minuten pro Tag, nicht täglich, immer begleitet.
- 6–9 Jahre: ca. 45–60 Minuten pro Tag, an Schultagen eher weniger.
- 10–13 Jahre: ca. 1–1,5 Stunden pro Tag, mit klaren Regeln zu Zeiten und Inhalten.
- Ab 14 Jahren: individuelle Vereinbarungen – aber weiterhin klare Absprachen (z.B. medienfreie Zeiten, kein Handy im Schlafzimmer, Pausen)

Wenn Schule und Alltag funktionieren und Ihr Kind genug schläft, sich bewegt und Kontakte hat, ist die Bildschirmzeit meist im Rahmen – auch wenn sie an manchen Tagen vielleicht etwas über der Empfehlung liegt.

Wenn die Medienzeit regelmäßig zu Streit, Schulproblemen, Rückzug oder Schlafmangel führt, ist es meist zu viel.

12. Auf was ist bei TikTok & Co. bei Jungen zu achten? Welche Ideale begegnen ihnen dort?

Viele Jungen bekommen auf TikTok, YouTube & Co. häufig einseitige und problematische Rollenbilder und Ideale von „Männlichkeit“ ausgespielt:

- **Stärke und „Härte“**
Abwertung von Schwäche bzw. Schwächeren, „immer cool“, „immer stark“, „immer überlegen“, keinen Schmerz zeigen, nicht weinen. Konflikte werden mit Spott, Abwertung oder Aggression gelöst.
- **Körper- und Leistungsdruck**
Sixpack, Muskeln, Selbstoptimierung, „Alpha-Mann“, teure Autos, Markenklamotten, Erfolg, Geld – oft mit Botschaften wie: „Wenn du willst, schaffst du alles. Wenn du es nicht schaffst, bist du selbst schuld.“
- **Frauenfeindliche und einseitige Weltbilder**
Abwertende Aussagen über queere Menschen, Frauenfeindlichkeit und Sexismus, Frauen werden als „Objekte“, „Belohnung“ oder „Material“ dargestellt, Männer sind „Chefs“ in Beziehungen. „Dating-Tipps“, die eindeutig übergriffig oder manipulativ sind, und „Pick-up“-Inhalte, bei denen Jungen lernen sollen, Frauen gezielt zu beeinflussen, offener oder versteckter Hass auf Feminismus und Gleichberechtigung.
Hinzu kommen Clips mit Inhalten aus dem rechten Spektrum bis hin zu rechtsextremer Propaganda, die oft harmlos verpackt ist.
- **Riskantes Verhalten**
Mutproben, gefährliche Challenges und Grenzüberschreitungen, die als „mutig“ oder „männlich“ dargestellt werden.

Was können Sie tun?

Achten Sie darauf, **was** Ihr Sohn schaut, und lassen Sie sich immer wieder zeigen, welche Accounts und Clips er gut findet. Sprechen Sie mit ihm über diese Vorbilder („Wie reden die über andere?“ „Findest du das fair?“ „Passt das zu deinen Werten und zu unseren?“) und ziehen Sie eine klare Grenze bei frauenfeindlichen,

gewaltverherrlichenden oder abwertenden Inhalten. Suchen Sie gemeinsam Influencer oder Inhalte, die respektvolle, vielfältige Männlichkeitsbilder zeigen. So erlebt Ihr Sohn, dass „männlich sein“ nicht nur diesem einen, engen Bild entsprechen muss.

13. Wie kann ich im Teenageralter noch gegensteuern, wenn die Kinder dann fragwürdigen Influencer*innen folgen?

Im Teenageralter lässt sich fragwürdiger Content meist nicht mehr komplett vermeiden, aber Sie können Ihrem Kind helfen, das Gesehene anders einzuordnen und damit umzugehen.

Erst verstehen, dann bewerten

- Lassen Sie sich zeigen, was geschaut wird: „Zeig mir mal, was du daran gut findest.“
- Zuhören, nachfragen, nicht sofort urteilen – sonst macht Ihr Kind innerlich zu und schaut heimlich weiter.

Gemeinsam ins Nachdenken kommen

Statt „Das ist total blöd!“ lieber Fragen stellen wie:

- „Findest du es okay, wie der/die über andere spricht?“
- „Glaubst du, dass das im echten Leben so klappt, wie er/sie es zeigt?“
- „Meinst du, der/die will damit auch Geld verdienen – woran siehst du das?“

So regen Sie kritisches Denken an, ohne direkt anzugreifen.

Eigene Haltung klar machen

- „Ich finde es schwierig, wenn jemand andere fertig macht / stark abwertet / Frauen so darstellt – das passt nicht zu unseren Werten.“
- Bei Hass, Verschwörungserzählungen, stark sexistischen oder extrem polarisierenden Inhalten klare Grenzen setzen und notfalls Kanäle oder Plattformen einschränken.

Bessere Alternativen finden

- Gemeinsam Influencer*innen suchen, die ähnliche Themen machen (Fitness, Finanzen, Gaming, Mode), aber respektvoller und faktenbasiert.
- „Wenn dich XY interessiert, lass uns Accounts suchen, die das gut erklären, ohne andere runterzumachen.“

Dranbleiben

- Lieber viele kurze Gespräche als einen großen Streit.
- Blick auf Schlaf, Schule, Freundschaften, Stimmung: Wenn sich vieles deutlich verschlechtert, ist das ein Warnsignal.

Ist Ihr Kind im Teenageralter, können Sie nicht alles kontrollieren, aber Sie können mit ihm zusammen sortieren. Es braucht Sie als zugewandte, klare Bezugsperson, nicht als Gegner*in.