Gemeinsam für eine gesunde Kindheit.

Digitale Welt begreifen – Kinder begleiten – Eltern stärken

Tipps für Eltern –
entwickelt mit Experten

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Lass dein Kind nicht allein im digitalen Raum!

Gemeinsam für eine gesunde Kindheit.

Smartphones und andere digitale Medien sind heute überall – ob am Esstisch, im Kinderzimmer oder auf dem Schulhof. Eltern stehen vor der Aufgabe, ihre Kinder durch eine digitale Welt zu begleiten, die sie selbst so nicht kannten. Dabei wissen viele nicht, welchen Gefahren Kinder online begegnen. Schon übermäßige Mediennutzung allein kann Konzentration, Schlaf und soziales Miteinander beeinträchtigen.

Kinder lernen am stärksten durch Vorbilder und brauchen echtes Spiel, Bewegung und Erlebnisse mit allen Sinnen. Deshalb ist es wichtig, als Familie bewusst zu entscheiden, ob und wie digitale Medien speziell Smartphones Raum im Alltag bekommen – je später, desto gesünder.

Mit der Kampagne „Lass dein Kind nicht allein im digitalen Raum! Gemeinsam für eine gesunde Kindheit.“ möchten wir Eltern stärken, sensibilisieren und Tipps geben, wie sie ihre Kinder aktiv und verantwortungsvoll beim Medienkonsum begleiten können.

Schon gewusst?

Ein Viertel der 10-bis 17-Jährigen nutzt soziale Medien problematisch, darunter gelten 4,7 Prozent als abhängig. Das entspricht insgesamt 1,3 Millionen jungen Betroffenen.

Mehr als zweieinhalb Stunden verbringen Kinder und Jugendliche in Deutschland durchschnittlich in sozialen Medien.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, Kinder unter drei Jahren sollten überhaupt keine Medien konsumieren.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

Weniger Bildschirm – mehr Kindheit.

In der Kindheit werden entscheidende Grundlagen für Denken, Fühlen und Handeln gelegt. Kinder benötigen dafür vielfältige Erfahrungen in der Offline-Welt: Bewegung, freies Spiel, soziale Interaktion, Erkunden und Wahrnehmen mit allen Sinnen. Diese Erlebnisse fördern die Entwicklung von Sprache, Motorik, Mitgefühl, Selbstregulation, Kreativität und Problemlösefähigkeit. Die Zeit, die Kinder vor Bildschirmen verbringen, geht automatisch zu Lasten wichtiger Entwicklungsaufgaben. Digitale Inhalte – auch wenn sie „pädagogisch wertvoll“ sind – können reale Erfahrungen nicht in gleicher Weise ersetzen.

Leicht gemerkt:

Je jünger, desto schlechter. Je weniger, desto besser. Je kürzer, desto besser. Und außerdem natürlich: Bildschirmfrei bis drei.

Die Frage nach dem 1. Smartphone

Wie können Eltern sich mit anderen vernetzen?

Es ist viel leichter, sich gemeinsam für eine smartphonefreie Kindheit zu entscheiden. Wenn viele Eltern sich einig sind, entsteht bei Kindern nicht erst das Gefühl, etwas zu verpassen.

Der soziale Druck („Alle anderen haben aber…“) entfällt. Deshalb ist es hilfreich, sich mit gleichgesinnten Eltern an der Schule oder KiTa des eigenen Kindes zu vernetzen. Die Elterninitiative Smarter Start ab 14 bietet genau dafür eine Plattform. Hier findest du andere Familien, mit denen du dich austauschen und dich für das Thema im Umfeld deines Kindes einsetzen kannst. Ob du dich nur informieren willst oder aktiv in einer Eltern-Gruppe mitmachen möchtest – du bist herzlich willkommen.

Mehr Infos darüber, wie du einer Gruppe beitrittst oder eine neue gründest, findest du unter **smarterstartab14.de/take-action**.

Zusammen mehr bewegen!

- Lade Eltern in eine wie oben beschriebene Gruppe ein.
- Erzähle beim Elternabend oder im Elternchat von der Initiative.
- Teile mit anderen Eltern kostenlose Webinare.
- Du bist nicht allein – gemeinsam verändern wir, wie Kinder aufwachsen.

Kinder und Smartphones

Die 10 besten Tipps & Handlungsempfehlungen – entwickelt mit Smarter Start ab 14 e.V. & Digitaltraining

#1 Nicht drängeln lassen

Lass dich nicht durch Gruppendruck beeinflussen. Übergib ein Smartphone erst, wenn dir die Konsequenzen klar sind. Sprich dich vorher mit anderen Eltern ab, z. B. über die Smarter Start Community, um gemeinsame Strategien zu entwickeln. Ein Elternpakt, um ein Smartphone zumindest bis zum Ende der Grundschulzeit zu vermeiden, kann hilfreich sein.

#2 Vorbild sein

Kinder sind exzellente Beobachter. Wenn du am Esstisch und im Bett kein Smartphone nutzt, hat dein Kind gute Chancen, das von dir zu lernen.

Merksätze:
„Das Handy schläft nicht im Kinderzimmer“, „Kein Bildschirm beim Essen & kein Essen vorm Bildschirm“.

#3 Zeit begrenzen

Definiere klare Regeln für Medienzeiten und setze sie im Alltag durch. Empfehlungen der Experten hinsichtlich Bildschirmzeit berücksichtigen.

Tipp:
medienleitlinie.de und **mediennutzungsvertrag.de**

#4 Zum Telefonieren braucht es kein Smartphone

Nutze Alternativen wie Dumbphones für den kontrollierten Zugang. Ein Familien-Tablet kann ebenfalls eine sinnvolle Option für eine begrenzte und kontrollierte Nutzung sein.

#5 Kinder im digitalen Raum an die Hand nehmen und begleiten

Der wirklich funktionierende Kinder- und Jugendschutz im Internet sind anwesende Eltern – daher gerade jüngere Kinder nur unter Aufsicht ins Internet lassen. Vermittele dem Kind Medienkompetenz, bevor es digitale Medien allein nutzen darf.

#6 Schutz-Apps einrichten

Bevor es losgeht: Installiere Kindersicherung-Apps und aktiviere zentrale Sicherheitseinstellungen in allen Apps. **Tipp: medien-kindersicher.de**

#7 Medien auswählen

Beachte die Altersvorgaben für Apps und Online Games. Schaue gemeinsam mit deinem Kind nach altersgerechten und pädagogisch wertvollen Apps und Medienangeboten. Inhalte auf Geeignetheit prüfen, beispielsweise mit Hilfe von Elternratgebern. **Tipp: FLIMMO.de**

#8 Gemeinsam Digitales erleben

Installiere immer wieder mal die Lieblings-App(s) deines Kindes und entdecke zusammen, was daran begeistert.

#9 Smartphone & Co. nicht als Babysitter einsetzen

Stattdessen lieber Stifte, kleine Spiele oder ein Buch dabeihaben, um Kinder im Wartezimmer oder Restaurant zu beschäftigen.

#10 Offline aktiv sein

Je mehr Sport und Freizeitaktivitäten dein Kind betreibt, desto weniger Zeit verbringt es am Smartphone.

Unterstütze dein Kind dabei, Hobbys zu entdecken, denn „natural highs“ sind besser als Dopamin-Kicks durch Social Media und Online-Games.

Weitere Tipps

von Experten aus unserem Aktionsbündnis

Schnelle Hilfe für Kinder und Eltern

NummergegenKummer

Elterntelefon: 0800 111 0550
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Online Beratung:
nummergegenkummer.de

JUUUPORT

Unterstützung bei Cybermobbing, Cybergrooming, Mediensucht, Fake News oder Abzocke.

juuuport.de

Ein Aktionsbündnis mit

Deutsches Kinderhilfswerk
smarter start AB 14
AUF DER BULT KINDER- UND JUGENDKRANKENHAUS
children Mit Kindern. Für Kinder!
#wirfürschule
return Mensch sein in digitalen Zeiten
DIGITALTRAINING Daniel Wolff
NummergegenKummer
Silke Müller
JUUUPORT
Heinz Sielmann Stiftung
BALU UND DU
MENTOR BUNDESVERBAND e.V.

Impressum & Kontakt
Herausgeber

Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

Layout: abteilung_digital GmbH

Bildnachweise
Maik Przyklenk, bluehouse GmbH, Dirk Rossmann GmbH

Bei Fragen: dialog@rossmann.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Anna Kentrath (V.i.S.d.P.), Nathalie Schwertner

August 2025