

# Kinder und digitale Medien

Informationen und Tipps zur Mediennutzung



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und  
Sicherheit

**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse



### **Informationen zur Erhebung**

Die vorliegende Broschüre basiert auf Ergebnissen einer 2017 bundesweit durchgeführten Online-Befragung im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Hierfür wurden 1.005 Eltern mit mindestens einem Kind im Alter von sechs bis 18 Jahren im Haushalt zum Mediennutzungsverhalten ihres Nachwuchses befragt. Die Befragung ist repräsentativ für Eltern in Deutschland und wurde unter Berücksichtigung verschiedener soziodemografischer Parameter durchgeführt.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Liebe Eltern,

digitale Medien sind aus dem Alltag längst nicht mehr wegzudenken und üben generationenübergreifend eine große Faszination auf ihre Nutzer aus. Informationen, Unterhaltungsangebote und Kommunikation sind damit unabhängig von Ort und Zeit nahezu ständig verfügbar.

Insgesamt haben digitale Medien eine Entwicklung angestoßen, die enorme Auswirkungen auf unsere Gesellschaft wie auf jeden Einzelnen hat. Die KKH interessiert sich sehr dafür, wie Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern mit den Herausforderungen der faszinierenden, oft auch grellen und flüchtig anmutenden digitalen Welt umgehen. Deshalb haben wir eine repräsentative Umfrage unter 1.005 Eltern durchgeführt, in der wir viel über die Wünsche, Hoffnungen und Ängste von Familien rund um das Thema Smartphone & Co. erfahren haben. Die vorliegende Broschüre gibt Einblick in Nutzungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen sowie in Chancen und Risiken digitaler Medien, angereichert mit vielen Tipps für einen gesunden, kompetenten Medienumgang.

Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihre KKH



### **So tickt die Generation Online**

Spitzenreiter bei der Frage an Eltern „Wie häufig nutzt Ihr Kind welche Medien?“ ist der Fernseher, dicht gefolgt vom Smartphone. Sieben von zehn Kindern schauen häufig oder sehr häufig in die Röhre. Doch nach Statistiken der Arbeitsgemeinschaft Videoforschung und der Gesellschaft für Konsumforschung hat die Verweildauer der 3- bis 13-Jährigen von täglich 163 Minuten im Jahr 2011 auf 145 Minuten im Jahr 2017 abgenommen – ein deutliches Anzeichen für den Medienwandel weg vom Fernseher hin zum Smartphone.

Besonders deutlich ist der Siegeszug des Alleskönners für die Hosentasche bei einzelnen Altersgruppen. Von den 11- bis 14-Jährigen nutzen 82 Prozent das Smartphone häufig oder sehr häufig, das Fernsehprogramm nur 76 Prozent. Bei den 15- bis 18-Jährigen vergrößert



sich dieser Abstand weiter auf 93 zu 63 Prozent zugunsten des Smartphones. Andere Medien wie PC, Tablet oder auch Radio reichen nicht an die Beliebtheit des Smartphones heran.

### **Das erste eigene Smartphone**

Für die heutige Elterngeneration stellt sich nicht mehr die Frage, ob ihr Kind ein Smartphone haben sollte – 98 Prozent bejahen dies –, sondern vielmehr die Frage, ab welchem Alter. Die Mehrheit ist der Ansicht, zwischen sechs und 13 Jahren sei der richtige Zeitpunkt für das erste eigene Smartphone. Immerhin 38 Prozent meinen, Heranwachsende sollten erst ab 14 Jahren ein eigenes Smartphone besitzen. Fakt ist, dass ein deutlicher ‚Verjüngungsprozess‘ bei der Nutzung digitaler Medien zu beobachten ist, besitzen inzwischen doch bereits einige Grundschul Kinder ein eigenes Smartphone.

## KKH-Medientipps 1

### Wie erfolgt der Einstieg in die mobile und digitale Welt im Idealfall?

Ein Kind sollte erst dann an Medien herangeführt werden, wenn es selbst Interesse zeigt. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihr Kind bei den ersten Erfahrungen im Umgang mit Medien begleiten und über das Erlebte sprechen. So können Sie besser einschätzen, ab welcher Dauer und bei welchen Inhalten Ihr Kind überfordert wird.

### Gibt es das richtige Alter für das erste eigene Smartphone?

Ab welchem Alter Ihr Kind ein eigenes Smartphone besitzen sollte, hängt von dessen individuellem Entwicklungsstand sowie seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten ab. Sind Sie davon überzeugt, dass Ihr Kind über Vor- und Nachteile von Medien und deren Funktionen gut informiert ist und verantwortungsvoll damit umgeht, indem es beispielsweise keine privaten Daten im Netz preisgibt, ist der Zeitpunkt richtig.



### **Die Mehrheit der Eltern sorgt sich um die richtige Dosis an Medienkonsum. Gibt es Richtwerte für die verschiedenen Altersklassen?**

Eine konkrete Zeitangabe für die ideale Dauer der Mediennutzung für Kinder in einem bestimmten Alter zu nennen, ist schwierig. Denn für das eine Kind ist eine Stunde okay, für das andere können bereits 30 Minuten zu viel sein. Neben der Dauer sollten Sie unbedingt auch die Medieninhalte im Blick haben: Nutzt Ihr Kind das Smartphone zur Videotelefonie mit der Oma oder schaut es darauf einen Krimi?

Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf Medien reagiert, ob es dadurch beispielsweise gereizt oder verängstigt ist oder schlecht schläft. Aus solchen Verhaltensweisen können Sie individuell ableiten, welche Dosis und welcher Inhalt beim Medienkonsum angemessen für Ihr Kind ist.

### **Zwischen Daddeln und Informieren**

Digitale Medien erfüllen am häufigsten den Zweck, Kinder und Jugendliche zu unterhalten. Das gaben 90 Prozent der Eltern an. Für Kommunikation nutzen 79 Prozent der Kinder digitale Medien, Mädchen dabei häufig länger als Jungen. Die dritte Kategorie Information/ Bildung kommt lediglich auf 63 Prozent. Hier ist noch Luft nach oben.

Der bevorzugte Zweck von Medien wandelt sich mit dem Alter. So steht für 81 Prozent der Kinder im Grundschulalter der Unterhaltungsaspekt im Vordergrund. Die 15- bis 18-Jährigen kommunizieren hingegen zu 97 Prozent über soziale Netzwerke, Messenger und ähnliche Angebote. Auf Informationssuche in der digitalen Welt gehen am ehesten die 11- bis 14-Jährigen (66 Prozent).

### **Regeln zur Nutzungsdauer von Smartphone und Co. auf Platz 1**

Die überwiegende Mehrheit der Eltern hat für die Mediennutzung ihrer Kinder Regeln aufgestellt. An erster Stelle steht die zeitliche Beschränkung des Medienkonsums, gefolgt von der Kontrolle der Inhalte, die der Nachwuchs zu sehen bekommt. Seltener kommen technische Lösungen wie Kindersicherungen oder das (temporäre) Abschalten des WLANs zum Einsatz.

Wenig überraschend ist die Tatsache, dass die Kontrolle durch die Eltern mit fortschreitendem Alter des Kindes deutlich nachlässt. Während für 93 Prozent der Kinder im Grundschulalter Regeln zur Mediennutzung existieren, ist dies bei 15- bis 18-Jährigen nur noch in 41 Prozent der Fall.





## Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, -Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirm- medien (Fernsehen, Video, Computer, Spiele- konsolen, Tablets, Smartphones)
0–3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3–6 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6–10 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45–60 Minuten

**Quelle:** [kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/](http://kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/)

**Empfehlung:** Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten die verschiedenen Bildschirmmedien nutzen. Und mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

## KKH-Medientipps 2

### Welche Inhalte sind aus pädagogischer Sicht für Kinder und Jugendliche geeignet?

Geeignete Medieninhalte insbesondere für Kinder

- sind leicht zu bedienen,
- sind frei von kinder- und jugendgefährdenden Inhalten (Gewalt u. a.),
- fragen keine persönlichen Daten ab,
- bieten Dritten keine Möglichkeit, mit Kindern Kontakt aufzunehmen,
- sind frei von Werbung (z. B. Spiele),
- verlinken nur auf kindgerechte Webseiten.

### Wie Sie es schaffen, dass klare Regeln für die Mediennutzung gelten und diese auch eingehalten werden

Ideal ist es, wenn Sie bereits vor der Anschaffung der Geräte gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Nutzung aufstellen wie z. B., welche Medien und welche Medieninhalte wann und wie lange genutzt werden dürfen. Diese Regeln sind klar und für alle verständlich zu formulieren. Daneben sind auch Konsequenzen festzulegen, falls Regeln nicht eingehalten werden. All das kann in einem Medienvertrag festgehalten werden, der von allen unterzeichnet wird. Wird Ihr Kind älter, sind die Regeln anzupassen.

### Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche

Digitale Medien sind aus den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen heute nicht mehr wegzudenken. Umso erfreulicher ist es, dass mehr als die Hälfte der Eltern die Nutzung digitaler Medien für ihre Kinder als echte Chance

sieht. Sie sind überzeugt davon, dass Smartphone, Tablet und Co. hilfreich dabei sind, kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln, zur Identitätsfindung beizutragen und auch soziale Kontakte zu Gleichaltrigen über Social Media zu pflegen.

### **Väter sind mehr vom Nutzen digitaler Medien überzeugt**

Der überzeugte Blick auf die positiven Effekte digitaler Medien für ihre Kinder ist vor allem bei den Vätern ausgeprägt. Sie sind zu 62 Prozent davon überzeugt. Bei den Müttern sehen lediglich 49 Prozent deutlich die Vorzüge digitaler Medien im Alltag ihrer Kinder.



Damit Kinder von den Vorzügen weltweiter Kommunikationsmöglichkeiten profitieren, sollten vor allem ihre Eltern sie auf dem Weg hin zu kompetenten Mediennutzern von klein auf an die Hand nehmen und begleiten. Das braucht nicht nur Zeit. Entscheidend ist die Vorbildfunktion der Eltern, die im Idealfall über nötige Kenntnisse verfügen und in ihrem Nutzungsverhalten bezüglich digitaler Medien mit gutem Beispiel vorangehen.

### **Vertrauen in den Erwerb technischen Know-hows durch Medien ist hoch**

Den höchsten Gewinn für die Entwicklung ihres Kindes durch den Umgang mit digitalen Medien schreiben zwei Drittel der Mütter und Väter dem Erwerb und Ausbau technischer Kenntnisse zu (65 Prozent). An Position 2 mit 56 Prozent steht der Nutzen als Informations- und Bildungsportal. Weitere Vorzüge sehen Eltern in der Förderung von vernetztem, strukturiertem Denken, dem Ausbau und der Pflege sozialer Kontakte sowie auch der Entwicklung von Kreativität durch mediales Gestalten und Experimentieren.

Insgesamt können Kinder und Jugendliche im Umgang mit Medien wichtige Schlüsselkompetenzen zur Teilhabe an der Gesellschaft sowie auch für ihre berufliche Entwicklung erwerben.

### **Sorge vor Bewegungsmangel durch Medienkonsum bei Eltern ausgeprägt**

Die Digitalisierung von Informationen und damit von Kommunikation bringt aber auch ständige Erreichbarkeit mit sich, Beschleunigung, den Missbrauch privater Daten oder neue Formen der Kriminalität. Keine Frage, dass Eltern daher auch Sorgen umtreiben.

23 Prozent der Mütter und Väter beurteilen die Tatsache, dass Medien den Alltag ihres Kindes durchdringen, kritisch.

Risiko Nummer 1 für mehr als die Hälfte aller Eltern: zu wenig Bewegung durch starke Mediennutzung. 41 Prozent haben Angst davor, ihr Nachwuchs könne auf diesem Weg mit missliebigen Inhalten konfrontiert werden. 38 Prozent sorgen sich vor einer neuen Sucht. Jeder vierte Befragte hat Bedenken, das eigene Kind könne per Medien gemobbt werden. Acht Prozent der befragten Eltern geben in der Umfrage an, dass ihr Kind via Smartphone schon einmal Opfer von Mobbing geworden sei.

In einem Punkt sind sich ein Drittel der Eltern einig: Übermäßige Mediennutzung schmälert die gemeinsame Zeit in der Familie.



## KKH-Medientipps 3

### **Wie können Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medien ideal begleiten?**

Zunächst sollten Sie den Fokus auf sich selbst richten, sich fragen, wie Sie mit Medien umgehen, und auch, ob Sie durch Medien manchmal von Ihrem Kind abgelenkt sind.

Entscheidend ist Ihre Haltung zu Medien: Sehen Sie mehr Vor- oder mehr Nachteile im Umgang mit PC, Tablet und Handy? Kinder ahmen gern Verhaltensweisen von Erwachsenen nach. Daher sollten Sie auch in der Mediennutzung ein gutes Vorbild für Ihr Kind sein. Kinder akzeptieren Regeln im täglichen Umgang mit Medien eher, wenn diese auch für ihre Eltern gelten.

### **Wie fit sollten Sie im Umgang mit Medien sein, um Ihr Kind richtig anzuleiten?**

Sie müssen zwar nicht den vollen technischen Durchblick haben, aber Sie sollten ein Grundwissen über Chancen und Risiken der Medien besitzen und Ihre Kinder darüber informieren. Denn Kindern fehlt oft das Bewusstsein für Risiken und Folgen des eigenen Medienhandelns. Sie sollten außerdem steter Ansprechpartner in Fragen rund um Medien sein und Ihrem Kind das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Denn eines ist entscheidend: die Gemeinsamkeit.

Gemeinsame Mediennutzung bietet eine dreifache Chance für Sie: Sie sind über die Medieninhalte informiert, mit denen sich Ihr Kind beschäftigt, die eigene Beziehung zu Ihrem Kind wird intensiviert und Ihr Kind



wird durch Gespräche beispielsweise über Medieninhalte, Wirkungen und Gefühle, über Licht- und Schattenseiten gezielt im Umgang mit Medien gestärkt.

**Ebenfalls wichtig: der Umgang mit persönlichen Daten im Netz. Worauf sollten Sie achten?**

Klären Sie Ihr Kind darüber auf, dass mit persönlichen Daten wie Name, Telefonnummer und Adresse sensibel umgegangen werden muss und auch persönliche Daten von Freunden nicht ohne deren Erlaubnis an Dritte weitergegeben werden dürfen. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass das Internet nie vergisst. Informieren Sie Ihr Kind über Downloads, die Gefahr versteckter Kosten und Bild- und Urheberrechte einschließlich der Folgen von Datenmissbrauch.

### **Digitale Familie: Medien lösen auch Streit aus**

Kinder und Jugendliche sind heute nahezu immer und überall mit dem Netz verbunden. Das birgt Konfliktpotenzial. So löst die Mediennutzung in vier von fünf Familien zwischen Eltern und Kindern Streit aus. Sieben von zehn Müttern und Vätern ist die Nutzungsdauer deutlich zu hoch. Auf Platz 2 der Ursachen für Streitereien zwischen den Generationen rangiert die Tatsache, dass die Schulaufgaben wegen Smartphone, PC und Tablet vernachlässigt werden. Weitere Sorgen der Eltern, die mit intensiver Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen einhergehen: das Vernachlässigen sozialer Kontakte und die Art der Mediennutzung, zum Beispiel wenn während gemeinsamer Mahlzeiten gesurft oder gespielt wird.

### **Eltern ist Medienkompetenz sehr wichtig**

Der Einzug digitaler Medien in die Kinder- und Jugendzimmer ist für Eltern eine echte Herausforderung. Damit die Chancen digitaler Medien genutzt und deren Risiken minimiert werden, ist die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen und damit ein verantwortungsvoller und maßvoller Umgang mit Smartphone & Co. aktiv zu fördern. 86 Prozent der Mütter und Väter sehen die Hauptverantwortung für diese Kernaufgabe eindeutig bei sich. Knapp ein Drittel schreibt der Schule eine entscheidende Rolle bei der Medienbildung von Kindern zu.

Dabei ist der Informationsbedarf der Eltern, wie sie ihr Kind bereits ab dem frühen Kindesalter bei der Nutzung digitaler Medien fördern und schützen können, hoch. Sie wünschen sich Unterstützung in Fragen rund um Gefahren und Risiken im Netz, haben Informationsbedarf zu Kinderschutzlösungen beispielsweise für die PC-Nutzung sowie zu kindgerechten Internetseiten und Apps.



## KKH-Medientipps 4

### **Wo erhalten Sie Hilfe bei Fragen zur Mediennutzung Ihrer Kinder?**

Fühlen Sie sich hilflos, weil der Umgang mit Medien bei Ihrem Kind aus dem Ruder geraten ist, gemeinsam aufgestellte Regeln nicht eingehalten und Konsequenzen nicht befolgt werden? Dann sollten Sie Rat bei Fachleuten suchen. Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist nicht als eigenes Versagen zu deuten, sondern ein klares Zeichen der bewussten Verantwortung für Ihr Kind. Regionale Beratungsstellen sind z. B. online zu finden über den Fachverband für Medienabhängigkeit e. V. unter [fv-medienabhaengigkeit.de](http://fv-medienabhaengigkeit.de). Ein hilfreiches Beratungsportal mit dem Ziel der gesunden Entwicklung von Kindern finden Sie auch unter [kkh.de/bke](http://kkh.de/bke)

### **Wie können Sie Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten in Medien schützen?**

Unbedingt empfehlenswert ist es, Kindersuchmaschinen, Filter- und Jugendschutzprogramme auf dem Computer, Tablet oder dem Smartphone einzurichten. Sie tragen dazu bei, die Konfrontation mit nicht kindgerechten Inhalten zu verringern. Sie können jedoch keinen vollständigen Schutz bieten, sondern dürfen nur als Unterstützung bei der Medien-erziehung gesehen werden. Anleitungen hierzu finden Sie z. B. auf den Internet-seiten [internet-abc.de](http://internet-abc.de) oder [klicksafe.de](http://klicksafe.de)



### **Medien und Gesundheit**

Für Kinder und Jugendliche wird es immer wichtiger, frühzeitig einschätzen zu lernen, wie viel Mediennutzung „gesund“ ist und ab wann sie „gesundheitsgefährdend“ sein kann. Daher wird dem souveränen Umgang mit digitalen Medien in Zukunft eine immer größere Bedeutung zukommen. Entsprechend wird sich Medienkompetenz zu einer ebenso wichtigen Kulturtechnik entwickeln müssen wie Lesen, Rechnen und Schreiben. Sie schützt unter anderem vor exzessivem Medienkonsum, der mit erheblichen Risiken für die Gesundheit insbesondere von Kindern und Jugendlichen einhergehen kann – von Angsterkrankungen und ADHS über depressive Störungen bis hin zu Erkrankungen am Bewegungsapparat und Adipositas. Laut Befragung sehen sich Eltern zuvorderst selbst in der Pflicht, ihren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu



vermitteln. Aber auch die Schule leistet einen entscheidenden Beitrag und kann Schülerinnen und Schülern zu wichtigen Fähigkeiten im Umgang mit Medien verhelfen.

Auch für die KKH ist die Vermittlung von Medienkompetenz ein Handlungsfeld. Gemeinsam mit der Villa Schöpflin hat sie das Schulprojekt Max & Min@ für fünfte und sechste Klassen entwickelt. Das interaktive Projekt schlägt eine Brücke zwischen der Medienbildung in der Schule und der Medienerziehung im Elternhaus. Es ermöglicht Schülerinnen und Schülern, sich aktiv mit ihrer Mediennutzung auseinanderzusetzen und gemeinsam Regeln für eine respektvolle Kommunikation im Internet und die Nutzung digitaler Medien im Alltag aufzustellen. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter [khh.de/max-und-mina](https://khh.de/max-und-mina)



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de