MEDIENSENSIBLER UMGANG IM KINDESALTER –
Herausforderungen gemeinsam begegnen

Dr. Sophie Reimers, 28. Forum Frühförderung,
02.09.2026 in Potsdam Bornstedt

AKJS aktion kinder und jugendschutz brandenburg

AKTION KINDER- UND JUGENDSCHUTZ BRANDENBURG

ELTERN-MEDIEN-BERATUNG



www.jugendschutz-brandenburg.de

Landesanstalt für Medien NRW: https://www.elternundmedien.de/projektbereich/haesch-tecks.html

1

Handy im Freundeskreis

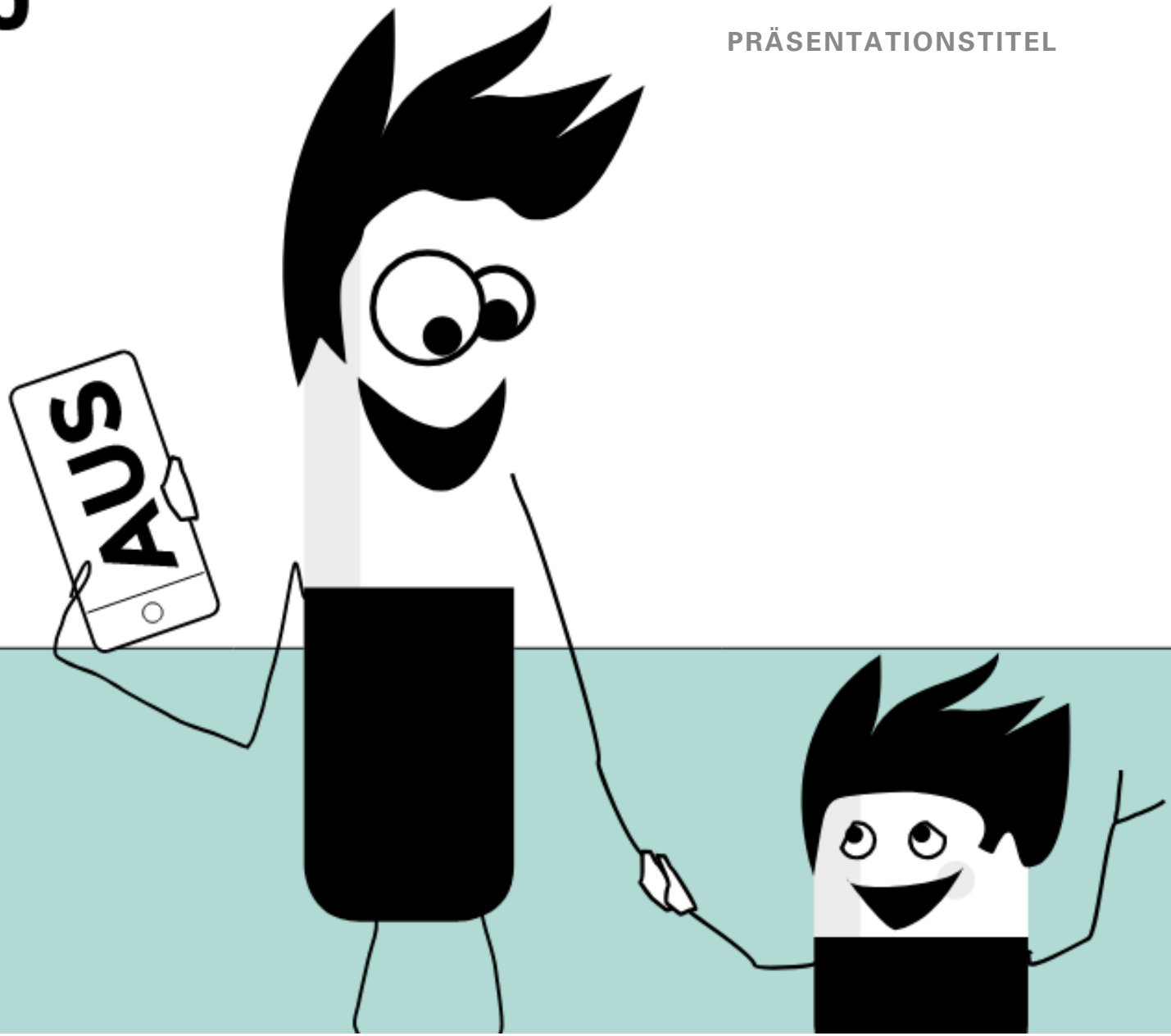
PRÄSENTATIONSTITEL



Landesanstalt für Medien NRW: https://www.elternundmedien.de/projektbereich/haesch-tecks.html

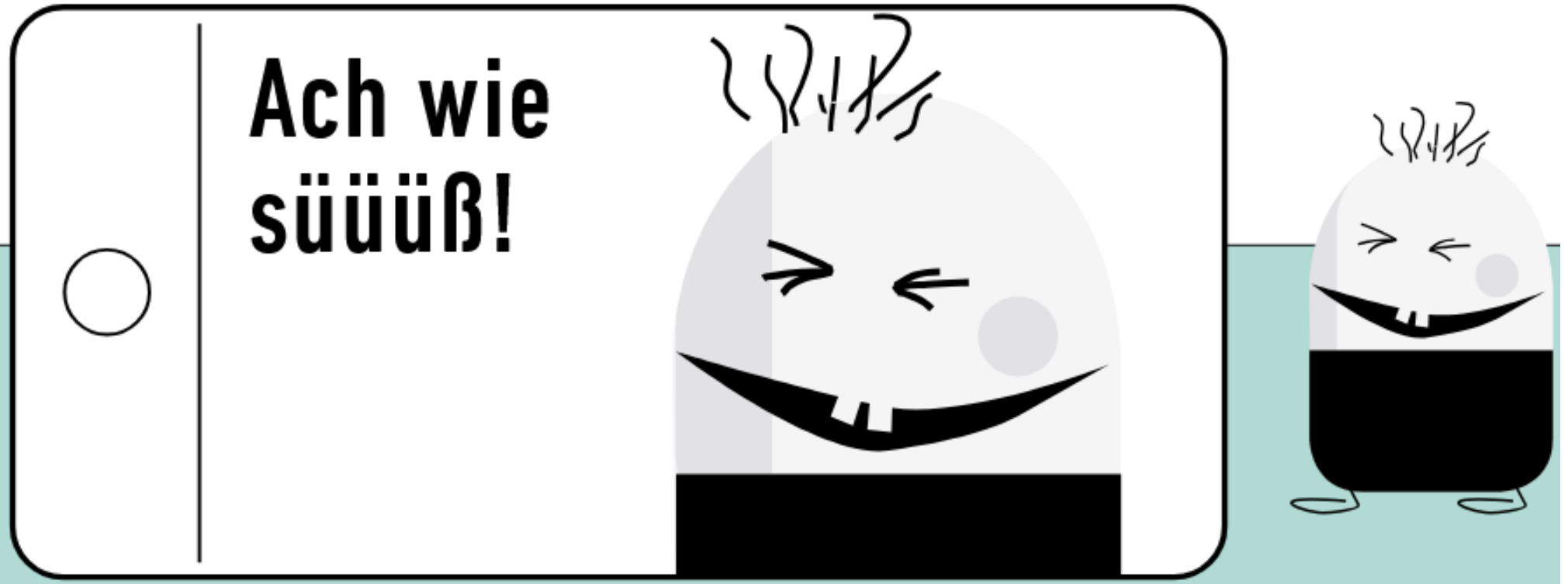
5

Zeit für UNS



2

Augenblicke festhalten – geht das?

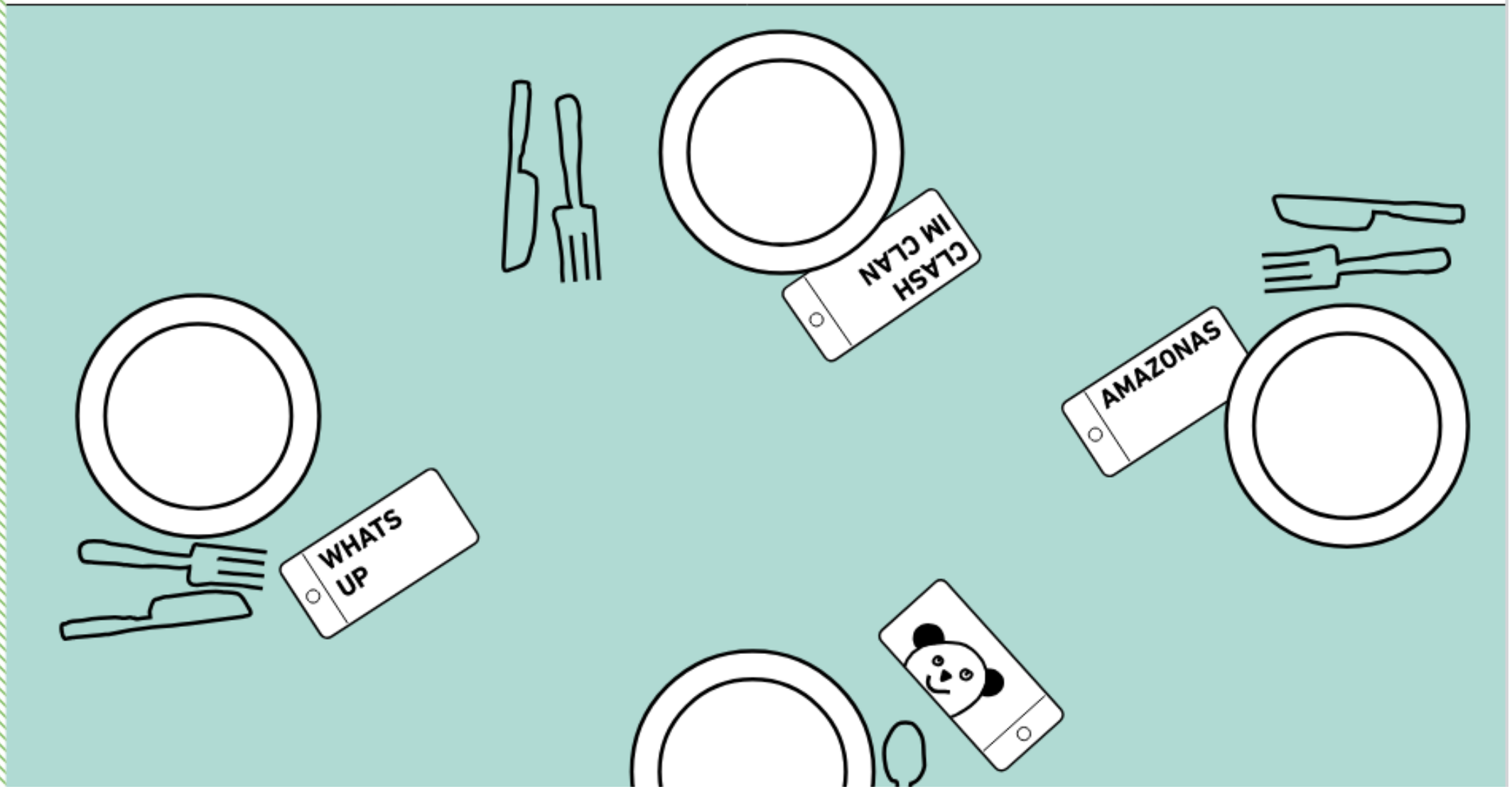


Landesanstalt für Medien NRW: https://www.elternundmedien.de/projektbereich/haesch-tecks.html

Landesanstalt für Medien NRW: https://www.elternundmedien.de/projektbereich/haesch-tecks.html

6

Mahlzeit — Medienzeit?



HÄSCHTECKS FÜR ELTERNABENDE

Für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Medienkompetenz und Mediennutzung hat die Landesanstalt für Medien NRW in Kooperation mit den Landesarbeitsgemeinschaften der Familienbildung in NRW ein Material-Set für Elternabende weiterentwickelt. Das Material-Set besteht aus Bildern, Fragen und Statements und soll die Referentinnen und Referenten unterstützen, mit Eltern zum Thema Medien im Familienalltag ins Gespräch zu kommen. Das Kartenset greift mit der Familie „Häsch-Teck" verschiedene Aspekte des Familienalltags mit digitalen Medien auf. Als Kommunikationstool soll es Impulse für eine verantwortungsbewusste Haltung zum Medienumgang innerhalb der Familie geben und die Referentinnen und Referenten dabei unterstützen, Diskussionen in der Gruppe anzuregen. Im Fokus stehen dabei die Themen Alltag mit Medien, Vorbilder, Bindung, Persönlichkeitsrechte und Kommunikation.

Ergänzend zu diesem Material gibt es noch die Website der Initiative „Die Häsch-Tecks | Kleinkind – Medien – Familienalltag".

HANDBUCH REFERIERENDE

- Handbuch - Edition Elternabende

ALLTAG MIT MEDIEN

- Moderations- und Reaktionskarten
- Bildkarten

VORBILDER

- Moderations- und Reaktionskarten
- Bildkarten

BINDUNG

- Moderations- und Reaktionskarten
- Bildkarten

PERSÖNLICHKEITSRECHTE

- Moderations- und Reaktionskarten
- Bildkarten

https://www.elternundmedien.de/projektbereich/haesch-tecks.html



polox-hernandez-v1yPWKaAVkY-unsplash

Familie 2.0

- Digitale Medien sind selbstverständlicher Teil des Alltags
- Herausforderung: Reflektierte Integration von digitalen Medien in den Familienalltag
- Medienerziehung 2.0 erfordert vielfältige Lernprozesse
- Sensibilisierung für Medienbegleitung / Risiken / Vermittlung von Medienkompetenz



katie-emslie-aZW0bSblQ7c-unsplash

- Frühzeitige Mediennutzung – Risiken für gesunde Entwicklung von Kindern
- Altersgerechte, qualitativ wertvolle Mediennutzung kann Entwicklung fördern

→ Frühzeitige Beratung, Begleitung



alexander-dummer-UH-xs-FizTk-unsplash

Das Interesse von Eltern für das Thema „Medienerziehung/Umgang von Kindern mit Medien“ ist umso höher, je jünger die Kinder sind.

Während sich 89 Prozent der Eltern von 2- bis 5-Jährigen (sehr) dafür interessieren (mpfs, 2024), sind es weniger als die Hälfte 45 % der Eltern von 6- bis 13-Jährigen (mpfs, 2023).

Eltern von 6- bis 13-Jährigen mit niedriger formaler Bildung äußern weniger Interesse 38 % als solche mit mittlerem (46 %) oder hohem Bildungsabschluss (50 %) (mpfs, 2023).

Susanne Eggert, Christa Gebel, Karin Knop, Christin Winter (2025): Eltern besser erreichen – Handlungsansätze für die Medienpädagogik. Forschungsgutachten für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM)
https://www.blm.de/files/pdf2/blm_schriftenreihe_112.pdf

ÜBERBLICK STUDIENLAGE – Was wissen wir über Mediennutzung im frühkindlichen Bereich?



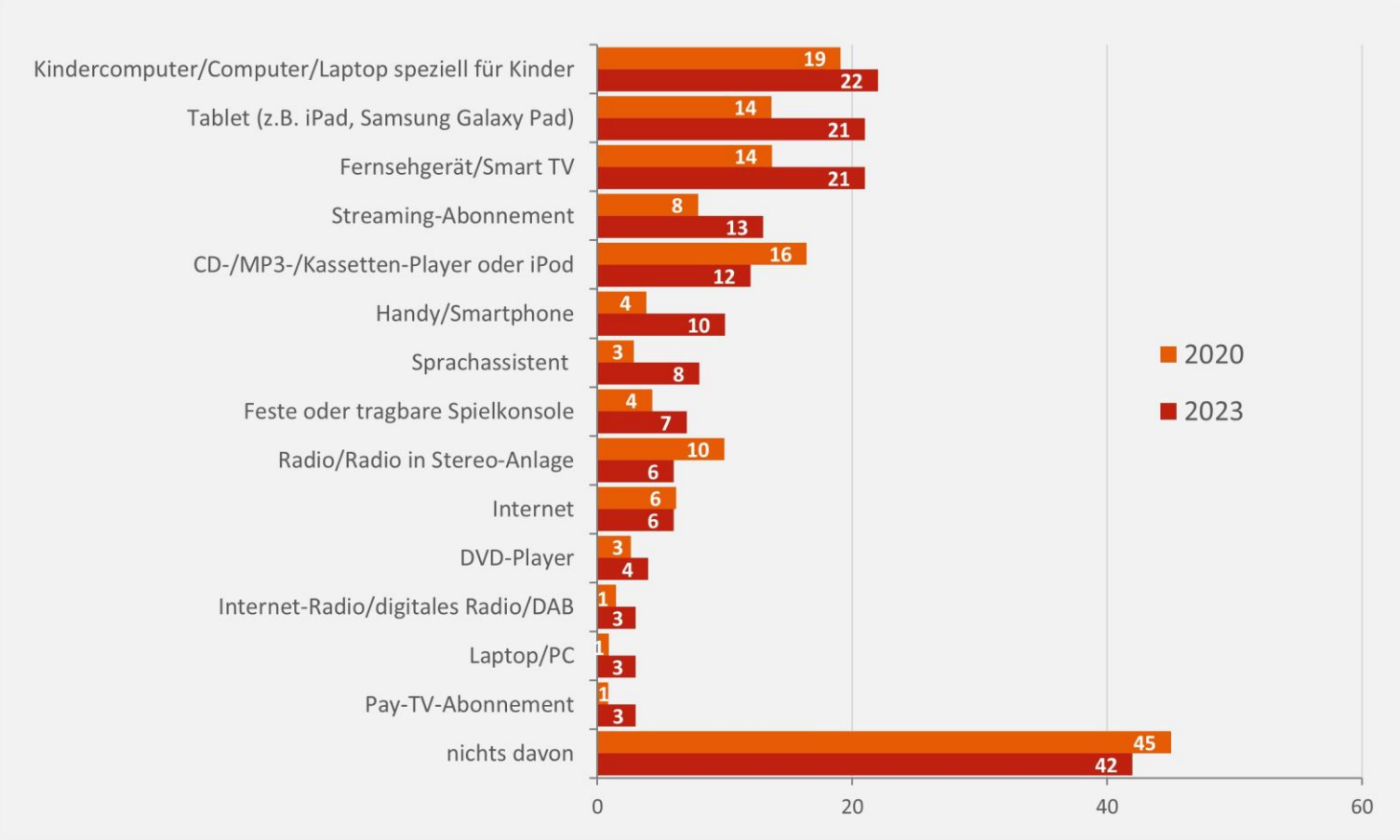
jessica-ruscello-OQSCtabGkSY-unsplash

Digitods – Digital von Geburt an?

mpfs Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

Persönliche Verfügbarkeit der Kinder an Geräten 2023 – Vergleich 2020

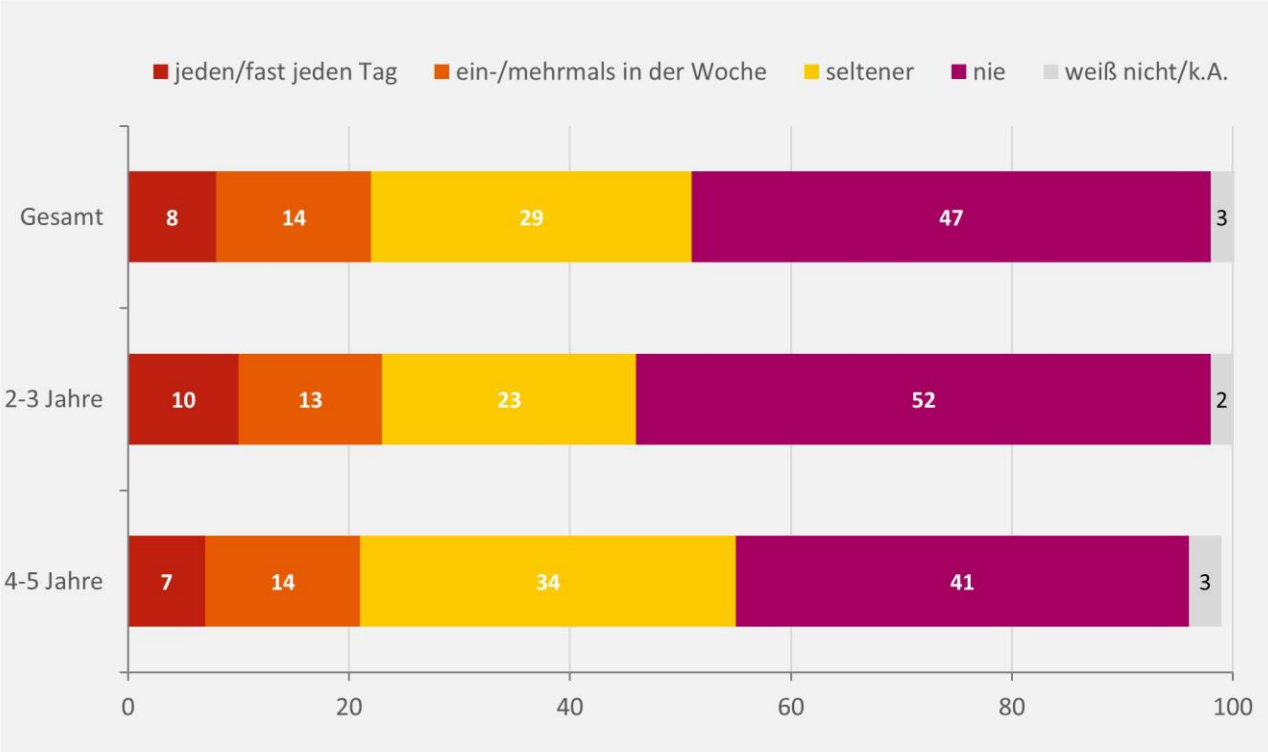
- Angaben der Haupterzieher*innen -



Quelle: miniKIM 2023, miniKIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=600

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

Handy- und Smartphonenutzung 2023



Quelle: miniKIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=600

"The Common Sense Census”: Media Use by Kids Age Zero to Eight 2025:



40% der Kinder haben im Alter von 2 Jahren ein Tablet und die Bildschirmzeit ist stabil bei **2,5 h** pro Tag



• eines von fünf Kindern verwendet Bildschirmgeräte zur **emotionalen Regulierung**, bei Mahlzeiten oder zum Einschlafen



• Kinder aus Familien mit höherem Einkommen (3:48 vs. 1:52 Minuten am Tag).

https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2025-common-sense-census-web-2.pdf

Empfehlungen von Kinderärzt:innen

→ Deutsche Kinderärzte empfehlen – „Kinder unter drei von jeglicher passiven und aktiven Nutzung von Bildschirmen fernzuhalten.“ (DGKJ 2022)

→ Policy statement amerikanischer Kinderärzte – keine Nutzung digitaler Medien vor 18-24 Monaten, 2 Jahren max. 1 h am Tag

„Dieser Vergleich macht deutlich, dass Einschätzungen zu vermuteten Medienwirkungen in der frühen Kindheit stark von kulturellen und gesellschaftlichen Hintergründen abhängen.“

(Aufenanger S. (2024): Effekte der Mediennutzung bei Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren. In: Merz Zeitschrift für Medienpädagogik 68. Nr.1)

Weitere Empfehlungen WHO:

Bewegung, Schlaf, Bildschirmzeit
https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809



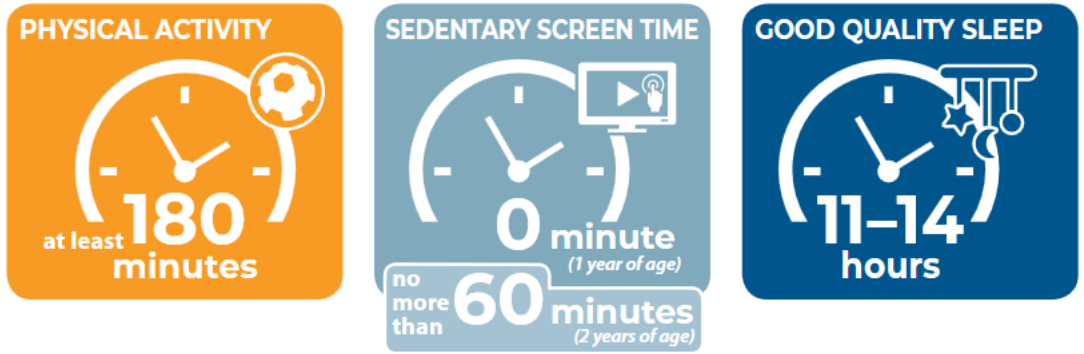
Empfehlungen von WHO

children 1–2 years of age should:

Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, including moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. prams/ strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time. **For 1-year-olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better.** When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.

Have 11–14 hours of good quality sleep, including naps, with regular sleep and wake-up times.





Weitere Empfehlungen WHO

Bewegung, Schlaf, Bildschirmzeit
https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809

Brandenburgischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht

Der **Umfang des Medienkonsums** wird anhand von Empfehlungen zu digitalen Medienzeiten nach Altersgruppe des BIÖG (2022) bewertet:

- 4- bis 5-Jährige maximal 30 Minuten/Tag
- 6- bis 8-Jährige maximal 45 Minuten/Tag
- 9- bis 11-Jährige maximal 1 Stunde/Tag
- 12-Jährige und älter maximal 2 Stunden/Tag

→ Empfehlungen werden im Vorschulalter von knapp 2/3 erfüllt

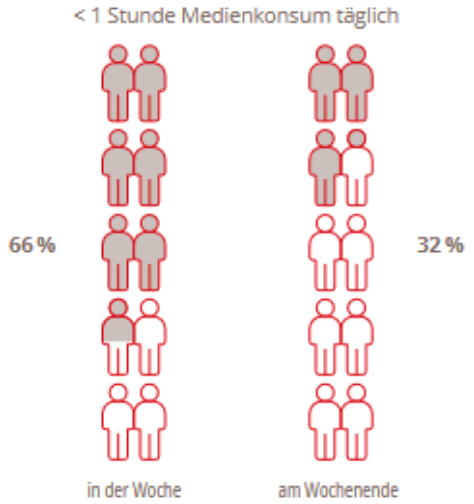


Abbildung 67: Anteil Einschulkinder mit weniger als 1 Stunde Medienkonsum täglich in der Woche und am Wochenende in der SEU

Die Empfehlungen bei Kindern von Eltern mit höherem Sozialstatus werden häufiger eingehalten. In allen Sozialstatusgruppen ist die Medienzeit am Wochenende höher als unter der Woche.

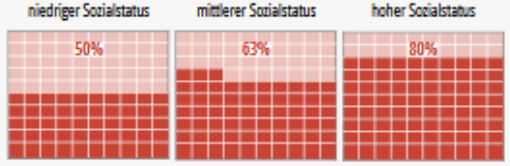


Abbildung 68: Anteil Einschulkinder, für die die empfohlene Medienzeit eingehalten wird nach Sozialstatus in der SEU

https://masgz.brandenburg.de/masgz/de/themen/gesundheit/kindergesundheitsbericht/

Sprachentwicklung & Mediennutzung

Metastudie von 2020:

Kinder mit hohen Bildschirmzeiten hatten häufiger niedrige Sprachkompetenz (unbegleitete Mediennutzung / Fernsehen im Hintergrund)

Kinder mit qualitativ hochwertiger Mediennutzung und begleiteter Mediennutzung „co-viewing“ zeigten bessere Sprachkompetenz

Zusätzlicher Forschungsbedarf welche Faktoren entscheidend sind für eine fördernde Wirkung der Nutzung

Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2020;174(7):665–675. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Mentale Gesundheit & Mediennutzung

Metastudie von 2022:

Schwache aber signifikante Korrelation zwischen Bildschirmzeiten und Verhaltensauffälligkeiten

Zusätzlicher Forschungsbedarf mit genauerer Betrachtung der Wirkungen von Bildschirmnutzung (Kontext)

Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2022;79(5):393–405. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Schlaf & Mediennutzung

Studie von 2025:

Längsschnittstudien und Metastudien ergeben einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Mediennutzung

Nutzung von Bildschirmmedien direkt vor dem Schlafengehen ist assoziiert mit „unzureichender Schlafdauer, schlechter Schlafqualität“

Potentielle Ursachen: erhöhte Erregung, (auch bei Geräten im Ruhemodus im Zimmer), Blaulichtanteil der LED Bildschirme, Emotionsdysregulation

Paulus, F.W. Digitale Medien und Schlaf bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen. *Paediatr. Paedolog.* **59**, 82–87 (2024). https://doi.org/10.1007/s00608-024-01187-4

Effekte der Mediennutzung - Komplexität

Studie von 2025 „Screen on – development off?“ Bildschirm an – Entwicklung aus?

Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und kindlicher Entwicklung von drei Cs geprägt (Barr et al 2018)

***child* (Kind):** Alter, Entwicklungsstand, Temperament, Aufmerksamkeitsspanne, Stimmung

***context* (Umfeld):** Begleitung, Familiensituation und Umfeld

***content* (Inhalt):** altersgerechte Inhalte, interaktiv , Relevanz für das reale Leben des Kindes

Empfehlung für weitere Studien diese Dimensionen noch stärker einzubeziehen.

„Das ermöglicht eine Untersuchung, ob die Bildschirmzeit von Kindern die Ursache für Beeinträchtigungen in der frühkindlichen Entwicklung ist oder ob sie vielmehr ein Symptom ungünstiger Bedingungen im nahen Umfeld des Kindes darstellt.“

Sticca F, Brauchli V and Lannen P (2025) Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development.
Front. Dev. Psychol. 2:1439040. doi: 10.3389/fdpys.2024.1439040

Mediennutzung von Eltern in der frühen Kindheit

Fachartikel von 2021 „Smartphones können die frühe Eltern-Kind-Interaktion stören“

- Aufmerksamkeit von Eltern reduziert durch Technologie
- „Technoference“ (McDaniel) „Phubbing“ (Phone / snubbing) (vor den Kopf stoßen)
- Kognitive Absorption durch Smartphone / Sogwirkung / Kontrollverlust
- Verminderte Bindung / Sicherheit des Kindes (Still-face-Experiment*)
- Verminderte Feinfühligkeit / Aufmerksamkeit der Eltern

https://www.zhaw.chpsychotherapie/storage/psychologie/upload/forschung//smart-toddlers/2021_vonWyl_etal_Paediatrie.pdf

** aus der Forschung von Edward Tronick, Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker*

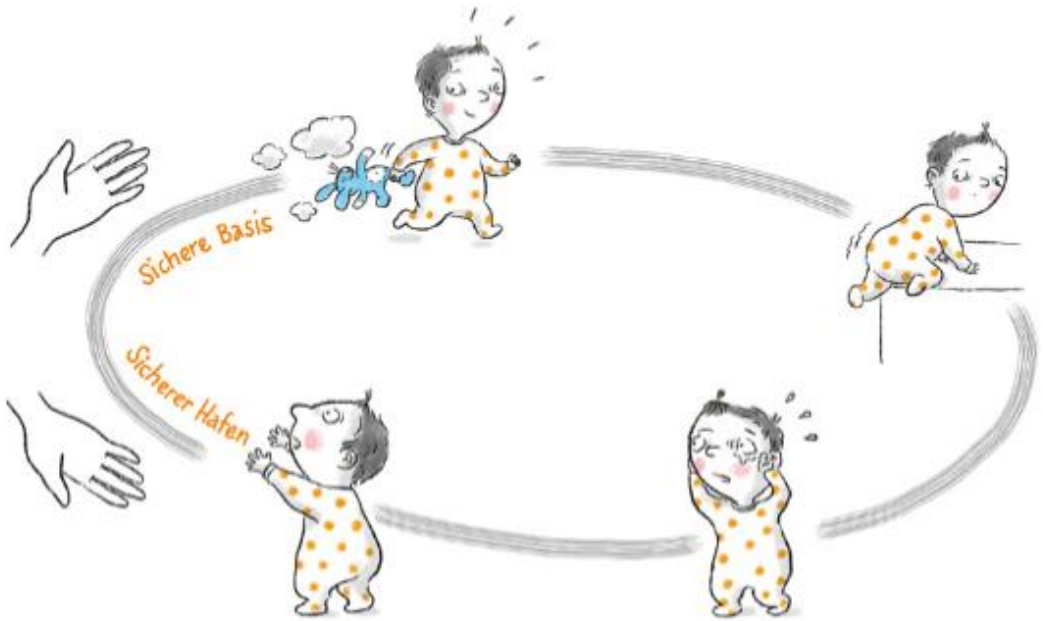
Mediennutzung von Eltern in der frühen Kindheit



https://www.ifp.bayern/de/projekt/baby-oder-smartphone-im-blick/

Mediennutzung von Eltern in der frühen Kindheit

- Sichere Bindung ist wichtig für die Entwicklung von Kindern
- Feinfühliger Umgang mit Signalen des Babies ist zentral
- Signale wahrnehmen, interpretieren, reagieren



14

(in Anlehnung an Cooper, Hoffman, Marvin & Powell, 2000)



Bilder aus: https://www.ifp.bayern/de/projekt/baby-oder-smartphone-im-blick/

Risiken und problematische Aspekte

- Emotionale Regulation mit Bildschirm
- Bildschirm als Ablenkung bei Mahlzeiten
- Bildschirme als Babysitter
- Teilen von Kinderbildern im Netz
- Inhaltsrisiken: nicht altersgerechte Inhalte – können verängstigen, verstören, exzessive Nutzung befördern



Bilder aus: https://www.ifp.bayern/de/projekt/baby-oder-smartphone-im-blick/



m-t-elgassier-G_acucnTJNw-unsplash

Welche Bedarfe gibt es rund um den Umgang mit Bildschirmmedien und wie können Familien unterstützt werden?

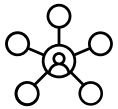
Unterschiedliche Zielgruppen und Bedarfe



- Welchen Bedarf an Unterstützung hat die Familie?



- Welche Angebote könnten die Familie gut erreichen?



- Mit welchen Themen oder bereits bestehenden Angeboten könnte das Angebot verknüpft werden?



- Was könnten erste Schritte sein, um die Idee(n) umzusetzen?





Flyer AKJS Brandenburg e.V.

Die Botschaft

Babies lernen jeden Tag die Welt um sie herum kennen. Sie schauen, hören, stecken Spielzeug in den Mund.

Wenn du mit deinem Baby spielst, singst, lachst, ist es gut, dass öfter **mit voller Aufmerksamkeit** zu tun.

So gibst du deinem Baby **Sicherheit** und kannst ihm helfen, sich gut zu entwickeln.



Was noch? Vernetzung und Infos

- QR Code zur Landingpage
- Tipps zu Medienerziehung (auch mit älteren Kindern)
- Hilfe und Beratung vor Ort und online
- Vernetzung zu lokalen Familienangeboten



Impulse für Eltern

- Technischen Schutz einrichten



jorge-fernandez-RcFNPdTovv8-unsplash

Ressourcen & Infos für Eltern

- Technischer Schutz
- https://www.medien-kindersicher.de/



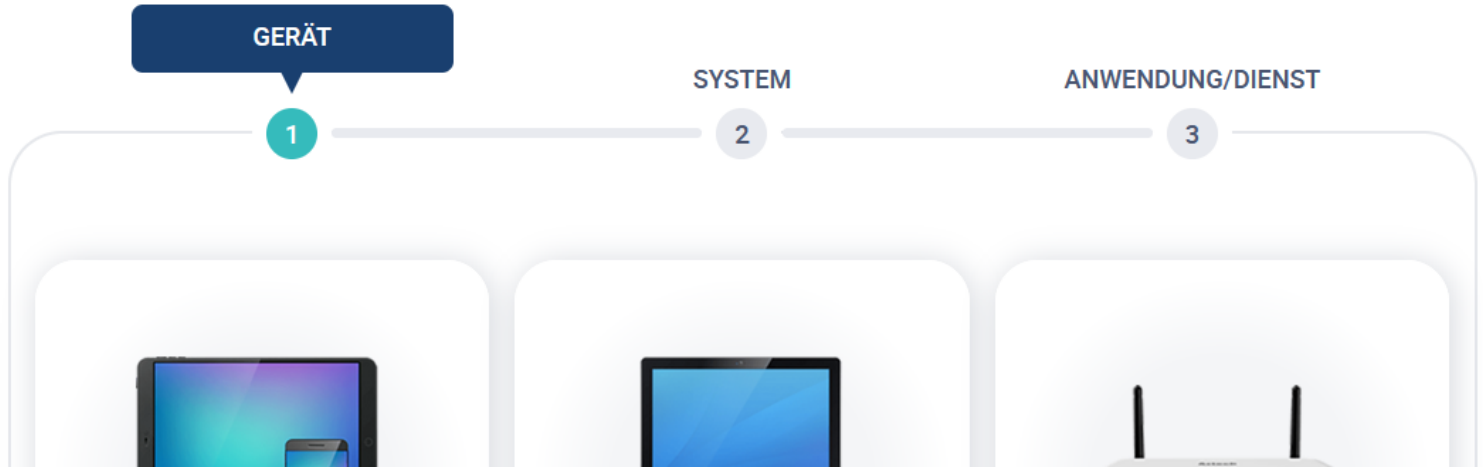
Medien kindersicher

Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.

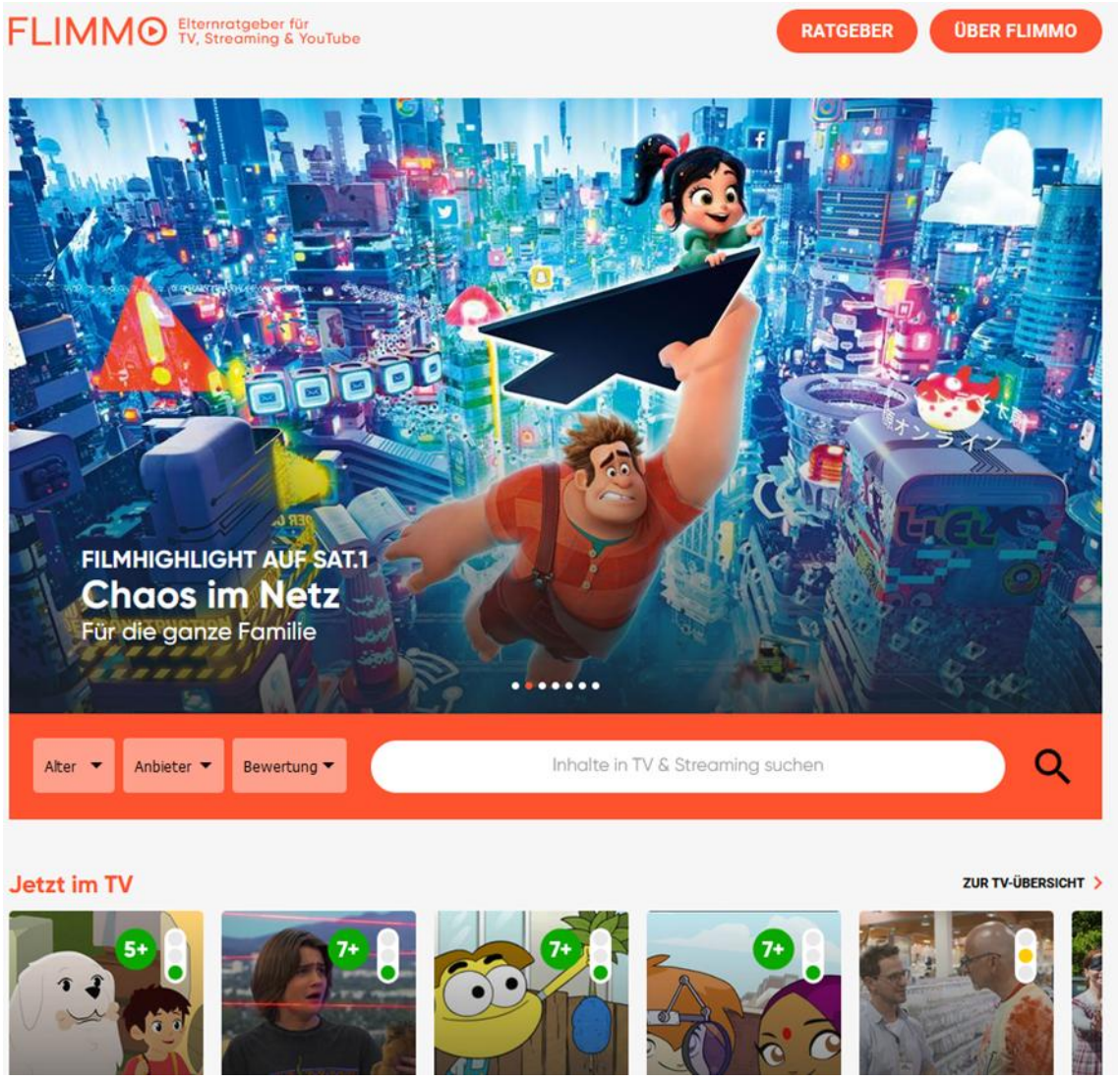
Als Besonderheit bieten wir Ihnen mit unserem Medien-kindersicher-Assistenten die Möglichkeit, sich auf der Grundlage des Alters Ihres Kindes und den von ihm genutzten Geräten und Diensten eine **maßgeschneiderte Schutzlösung** zu erstellen.

Wählen Sie passende Anleitungen zu den Geräten und Diensten Ihrer Kinder!



Impulse für Eltern

https://www.flimmo.de/



- Altersgerechte Inhalte

https://tommi.kids/kindersoftwarepreis/

https://www.fragfinn.de/

Für Spiele:

https://spieleratgeber-nrw.de/

Impulse für Eltern

- Gemeinsame Regeln finden



andy-quezada-hto4Nzptdog-unsplash

Impulse für Eltern

- Alternative Freizeitaktivitäten (Bewegungsangebote) machen
- Bildschirmfreie Räume etablieren (Rituale / Aktivitäten)
- Keine Bildschirmmedien vor dem Schlafengehen
- Orientierung an Altersempfehlungen / -kennzeichen bei der Wahl von Medieninhalten
- Gemeinsame Regeln für die Mediennutzung vereinbaren
- Sich für die digitalen Aktivitäten der Kinder interessieren und diese kritisch begleiten

https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2023-09.pdf

Eduskills+ Media Toolbox



Tipps, Methoden und Ideen, wie Elternarbeit rund um Medienerziehung gelingt?

Onlineschulung Medien-Toolbox

Wann: 24.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Wo: Online (Konferenzlink wird bei Anmeldung versendet)

Für wen: Fachkräfte in Kita und Hort

Anmelden:

https://media.eduskills.plus/



javier-allegue-barros-C7B-ExXpOIE-unsplash

Abschluss

Taskcard Eltern-Medien-Beratung



pexels-mentatdgt-1122679



pexels-aline-viana-prado-3491940

VIELEN DANK!

Sophie Reimers
reimers@jugendschutz-brandenburg.de
www.eltern-medien-beratung.de



jason-rosewell-ASKeuOZqhYU-unsplash



giu-vicente-FMArg2k3qOU-unsplash