

# ELTERN-LEITFADEN EIN VIERWÖCHIGER FAHRPLAN FÜR FAMILIEN



Kinder und Jugendliche wachsen selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Doch sie brauchen Erwachsene, die sie dabei begleiten, Orientierung geben und Grenzen aufzeigen, damit sie sich sicher, selbstbewusst und verantwortungsvoll in digitalen Welten bewegen können.

Der Eltern-Leitfaden zum Digitalen Kompass unterstützt Familien dabei, das eigene Medienverhalten zu reflektieren, neue Routinen zu entwickeln und gemeinsam gute Wege im digitalen Alltag zu finden.

## WOCHE 1

### Beobachten statt bewerten

**Ziel:** Ein realistisches Bild über die eigene Mediennutzung gewinnen.

Diese Woche steht ganz im Zeichen des Wahrnehmens und Sammeln. Noch keine Bewertung, keine Regeln. Nur hinschauen und ehrlich festhalten, wie unser digitaler Alltag wirklich aussieht.

Eltern und Kinder führen gemeinsam ein **Medientagebuch**:

- Wie lange werden Handy, Tablet, Fernseher oder PC täglich genutzt – und wofür?
- Wie geht es uns während der Nutzung digitaler Medien?
- Auch Eltern machen mit: Nur wer selbst beobachtet, kann Vorbild sein.

Tipp: Das Medientagebuch hilft, Nutzungsschwerpunkte sichtbar zu machen und erste Gespräche vorzubereiten. Am Ende der Woche steht die Erkenntnis: So sieht unsere digitale Realität tatsächlich aus.

→ **Orientierung am Digitalen Kompass: Aufklärung bieten**

## WOCHE 2

### Ins Gespräch kommen

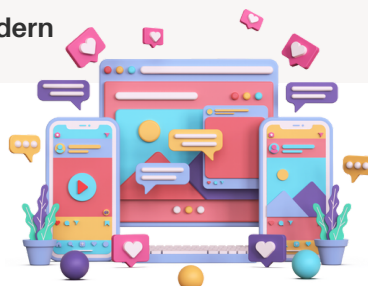
**Ziel:** Mediennutzung reflektieren und Verständnis füreinander entwickeln.

In dieser Woche werden die Beobachtungen gemeinsam ausgewertet.

Es geht noch nicht um Kontrolle, sondern um echtes Interesse und die Anbahnung eines gelingenden Austauschs.

- Eltern und Kinder schauen gemeinsam auf die gesammelten Daten aus dem Medientagebuch und besprechen, wie sich Online- und Offline-Zeiten anfühlen. Was fällt auf? Wann fühlen wir uns wohl? Wann sind wir gestresst?
- Eltern und Kinder sprechen über ihre digitalen Gewohnheiten – offen, möglichst ohne Vorwürfe.
- Bildschirmzeiten der Geräte werden gemeinsam angeschaut und verglichen.
- Gesprächsanlässe:
  - Was tut uns online gut – was stresst uns?
  - Wann verlieren wir Zeit am Bildschirm – und wann nutzen wir Medien bewusst?
  - Welche Apps, Spiele oder Trends beschäftigen uns gerade?

→ **Orientierung am Digitalen Kompass: Offenheit fördern**



# ELTERN-LEITFADEN EIN VIERWÖCHIGER FAHRPLAN FÜR FAMILIEN



## WOCHE 3

### Verantwortung übernehmen und Regeln gestalten

**Ziel:** Bewusste Entscheidungen treffen und neue Strukturen erproben.

Nach zwei Wochen Beobachtung und Gespräch folgt jetzt der Schritt zur Veränderung. Gemeinsam werden klare, realistische Vereinbarungen getroffen. Diese werden im Formular „**Unsere digitalen Familienregeln**“ festgehalten.

- Wann und wo dürfen digitale Geräte genutzt werden?
- Welche Orte bleiben bildschirmfrei (z. B. Esstisch, Schlafzimmer)?
- Wie lange darf täglich gespielt oder gescrollt werden?
- Was gilt abends und nachts (z. B. Handys außerhalb des Kinderzimmers, klassischer Wecker statt Handy)?
- Wann planen wir bewusst als Familie gemeinsame Offline-Zeiten ein?

Diese Regeln werden gemeinsam ausgefüllt, unterschrieben und sichtbar aufgehängt. Eine Woche lang probiert die Familie die neuen Vereinbarungen aus.

→ **Orientierung am Digitalen Kompass: (Eigen-)Verantwortung aktivieren**

## WOCHE 4

### Reflektieren, nachjustieren, festigen

**Ziel:** Erfolge sichtbar machen und langfristige Routinen entwickeln.

Jetzt wird es Zeit, Bilanz zu ziehen. In einem Familiengespräch wird besprochen:

- Was hat gut funktioniert?
- Wo gab es Schwierigkeiten?
- Wie hat sich unser Alltag verändert?

Die Vereinbarungen aus den digitalen Familienregeln werden angepasst oder ergänzt.

Gemeinsam legt die Familie fest:

- Welche digitalen und analogen Zeiten bleiben bestehen?
- Wann findet künftig unsere digitale Familiensprechstunde statt?
- Welche gemeinsamen Offline-Aktivitäten möchten wir regelmäßig einplanen?

Zur Unterstützung nutzen die Eltern die „**Checkliste für Eltern**“:

Sie bietet konkrete Anregungen, wie der Familienalltag digital bewusst gestaltet werden kann - vom Gespräch über Bildschirmzeiten bis hin zur Medienbildung.

→ **Orientierung am Digitalen Kompass: Zukunftsfähig bleiben**







# UNSERE DIGITALEN FAMILIENREGELN



## WIE WIR KÜNFTIG MIT MEDIEN UMGEHEN MÖCHTEN

Wir wollen unsere Mediennutzung bewusst gestalten und gemeinsame Regeln finden, die uns helfen, gut mit digitalen Geräten umzugehen. Unsere Vereinbarungen sollen den Alltag erleichtern, für Klarheit sorgen und Raum für gemeinsame Offline-Zeiten schaffen.

Wir entscheiden als Familie, was zu uns passt und überprüfen regelmäßig, ob es funktioniert.

## Unsere Vereinbarungen

### Wann ich online bin:

(z. B. nach den Hausaufgaben, nicht während der Mahlzeiten, abends nur bis ... Uhr)

.....  
.....

### Wann Geräte Pause haben und was ich dann mache:

(z. B. kein Handy beim Essen oder im Schlafzimmer, ab 20 Uhr bildschirmfreie Zeit, gemeinsame Familienzeit oder Aktivitäten ohne Geräte)

.....  
.....

### Wie lange ich täglich digitale Geräte nutzen darf:

Tipp: Besser realistische Zeiten vereinbaren, die zum Alltag passen, als zu strenge Regeln, die schnell gebrochen werden.

Handy / Social Media .....Minuten      Streaming (TV, YouTube, Serien etc.) .....Minuten

Gaming / Unterhaltung .....Minuten      Schulische Nutzung (Lernen, Recherche) .....Minuten

### Wie ich mich online verhalten möchte:

(z. B. respektvoll schreiben, keine privaten Fotos weitergeben, bei Konflikten darüber sprechen, Pausen einlegen)

.....  
.....

### Unsere digitale Familiensprechstunde:

(Wann reden wir regelmäßig über unsere Mediennutzung, neue digitale Trends oder Probleme?)

Tag & Uhrzeit ..... Turnus:  wöchentlich    zweiwöchentlich    monatlich

### Wenn es mal nicht klappt:

(Wie gehen wir damit um, wenn Regeln nicht eingehalten werden?)

.....  
.....



### Unterschriften:

Eltern .....

Kind .....



# CHECKLISTE FÜR ELTERN GEMEINSAM DIGITAL STARK WERDEN



## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Wir möchten unsere Kinder sicher, verantwortungsvoll und selbstbewusst durch die digitale Welt begleiten. Diese Checkliste bietet konkrete Anregungen, wie Eltern im Alltag gute Routinen schaffen, im Gespräch bleiben und den Überblick behalten können.

Niemand muss alles auf einmal umsetzen. Wichtig ist, anzufangen und dranzubleiben.



### Im Gespräch bleiben

01.

- Ich spreche regelmäßig mit meinem Kind über seine Online-Welt (Apps, Spiele, Videos, Trends und Erlebnisse).
- Wir reden offen über schöne, aber auch schwierige Erfahrungen im Netz. Ohne Angst vor Schuld oder Strafe.
- Wir vereinbaren feste Zeiten, um über digitale Themen zu sprechen (z. B. Wöchentliche „Familiensprechstunde“).
- Ich zeige ehrliches Interesse an dem, was mein Kind online bewegt. Nicht als Kontrolle, sondern als Begleitung.

### Überblick behalten - Nutzung & Balance

02.

- Wir prüfen regelmäßig gemeinsam die Bildschirmzeiten und einigen uns auf passende Nutzungszeiten.
- Wir legen klare Zeiten fest, wann digitale Geräte an und wann sie aus sind (besonders abends und nachts).
- Ich bin selbst Vorbild: Auch meine Geräte bekommen Pausen, wenn Familienzeit ist.
- Ich achte darauf, dass neben der Online-Zeit genug Raum bleibt für Bewegung, Freunde und Hobbys.

### Sicherheit & Datenschutz

03.

- Wir prüfen und stellen gemeinsam die Privatsphäre-Einstellungen in Apps und sozialen Netzwerken ein.
- Ich erkläre, welche Daten online gesammelt werden und wie man sie schützt.
- Wir sprechen über Werbung, Influencer, KI und Fake News. Wir klären, wie man Inhalte kritisch hinterfragt.
- Neue Plattformen oder Spiele entdecken wir zunächst gemeinsam, bevor mein Kind sie allein nutzt.

### Haltung zeigen & Regeln leben

04.

- Wir halten uns als Familie an unsere gemeinsam vereinbarten Regeln.
- Wir besprechen regelmäßig, ob unsere Absprachen noch passen und ändern sie bei Bedarf.
- Ich lobe mein Kind, wenn es Verantwortung zeigt oder sich an Regeln hält.
- Ich bleibe offen, neugierig und bereit, dazuzulernen. Medienerziehung ist ein gemeinsamer Prozess.

## GEMEINSAM WACHSEN - ONLINE UND OFFLINE

Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf, die Chancen und Herausforderungen zugleich bietet. In der Schule wird viel dafür getan, um sie darauf vorzubereiten - mit Projekten, im Unterricht und unserem Digitalen Kompass, der Orientierung gibt und zum Nachdenken anregt.

Eine entscheidende Begleitung geschieht im Alltag, zu Hause, im Gespräch zwischen Eltern und Kindern.

Digitale Erziehung bedeutet nicht nur Kontrolle, sondern vor allem Beziehung und das Gespräch über Verantwortung.

Wenn wir miteinander im Austausch bleiben, zuhören, Interesse zeigen und gemeinsam Regeln entwickeln, entsteht Vertrauen.

Dies hilft Kindern langfristig, sich sicher und selbstbewusst in digitalen Welten zu bewegen.

Digitale Erziehung ist für Kinder und Eltern gleichermaßen kein einmaliges Projekt, sondern ein gemeinsamer Lernweg.

