

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern
zwischen 10 und 14 Jahren

„Papa,
leg das Handy weg!“



Bild: Ideogram



Bild: Ideogram

#1

Seien Sie ein gutes Vorbild

Jugendliche beobachten genau, wie Erwachsene ihr Handy nutzen – und kommentieren das oft kritisch. Sie merken, wenn das Handy wichtiger ist als das Gespräch oder wenn es zur Ablenkung dient. Auch wenn sie andere Inhalte konsumieren, übernehmen sie oft unser Verhalten – bewusst oder unbewusst.

Sehen Sie Sätze wie „Immer bist du am Handy!“ nicht als Vorwurf, sondern als **Chance, gemeinsam über die Mediennutzung ins Gespräch zu kommen.**

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

- Greife ich bei **Stress, Frust oder Langeweile** sofort zum Smartphone?
- Bin ich aufmerksam, wenn mein Kind mit mir spricht – oder **läuft das Handy nebenbei**?
- Wann bin ich für mein Kind **wirklich erreichbar** – auch emotional?
- Lebe ich einen **ausgewogenen Umgang mit Medien** vor oder wünsche ich mir selbst Veränderung?

TIPPS

- **Führen Sie medienfreie Zeiten ein**, etwa bei Mahlzeiten oder Gesprächen. So zeigen Sie, dass echtes Miteinander Vorrang hat.
- **Sprechen Sie ehrlich über Ihre Mediengewohnheiten.** Ein Satz wie „Ich merke auch, dass ich manchmal zu oft am Handy bin“ kann Türöffner für ein Gespräch auf Augenhöhe sein.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. **Fragen Sie Ihr Kind, bevor Sie ein Foto von ihm posten** oder weiterleiten – und erklären Sie, warum das wichtig ist. So lernt es, die Privatsphäre anderer zu respektieren.

VIDEO-TIPP

Nutzen Sie den Video-Elternratgeber **Frag Barbara!** von Saferinternet.at – für Tipps rund um die digitale Erziehung!



#2 Machen Sie die Geräte kindersicher

Jüngere Kinder sind oft dankbar, wenn Eltern ihre ersten Handys oder Tablets kindersicher einrichten. Tools wie **Google Family Link** oder **iOS Bildschirmzeit** unterstützen dabei.

Ältere Kinder empfinden solche Kinderschutzanwendungen oft als störend – und finden **Wege, sie zu umgehen**. Und viele Jugendliche wollen mittlerweile selbst gar nicht mehr ständig online sein.

HILFREICHE EINSTELLUNGEN

- **In-App-Käufe und Abos sperren**, um unbeabsichtigte Ausgaben zu verhindern.
- **Altersfreigaben und Filter aktivieren**, um vor ungeeigneten Apps und Inhalten zu schützen.
- **Zeitlimits und Ruhezeiten festlegen**, um die Bildschirmzeit im Blick zu behalten.

TIPPS

- Erklären Sie, warum **starke und unterschiedliche Passwörter** wichtig sind. Ein Passwort-Manager hilft beim Merken.
- Gehen Sie gemeinsam die **Geräteeinstellungen** durch – viele Funktionen erhöhen Sicherheit und Datenschutz.
- **Verlassen Sie sich nicht nur auf Kinderschutz-Apps**. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Umgang mit problematischen Inhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es **selbst Inhalte einschränken und Zeitlimits festlegen** kann.

LESE-TIPP

Wie Sie Geräte kindersicher machen, erfahren Sie in der ISPA-Broschüre „Technischer Kinderschutz im Internet“ auf [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)!



„Ich kann das selber regeln
– ich häng eh nicht die ganze
Zeit am Handy.“

#3 Verhandeln Sie klare Medienregeln

Als Eltern sind Sie dafür verantwortlich, Ihrem Kind Grenzen zu setzen – besonders in der Pubertät, auch wenn Regeln dann Konflikte auslösen können.

Denken Sie daran: **Jedes Kind ist anders und braucht individuelle Regeln** – auch für die Mediennutzung. Wichtig ist, dass sie verständlich und realistisch sind.

Inhaltliche Grenzen

Wählen Sie Medieninhalte bewusst aus, achten Sie auf **Altersfreigaben** und **App-Bewertungen**. Machen Sie klar, **welche Inhalte verboten sind** und nicht geteilt werden dürfen – zum Beispiel Pornografie oder „Nazi-Sticker“ in WhatsApp.

Onlinekontakte

- **Onlinefreundschaften sind normal** und sollten nicht grundsätzlich verboten werden. Vereinbaren Sie aber klare Umgangsregeln.
- Ihr Kind möchte einen Onlinekontakt treffen? Eine bewährte Regel ist „LLL - Licht, Leute, Lärm“. Vereinbaren Sie außerdem, dass immer eine **erwachsene Bezugsperson in Sichtweite** ist (das müssen nicht Sie selbst sein!).

Verschiedene Wohnorte – verschiedene Regeln?

Es ist **völlig in Ordnung**, wenn **beim anderen Elternteil oder anderen Wohnort andere Regeln** gelten als bei Ihnen zuhause.

Wichtig ist, dass Sie sich **absprechen** und die jeweiligen Regeln kennen.

ZEITLICHE GRENZEN

Tag:	24 h
Schule:	- h
Sport:	- h
Hobbys:	- h
Familie:	- h
Freund:innen:	- h
Haushalt:	- h
Schlaf:	- h
Sonstiges:	- h
Mögliche Medienzeit:	= h

„Mama, das sind echte Freunde!“



Bild: Ideogram

#4 Sprechen Sie über Onlinegefahren

Ab der Vorpubertät bewegen sich viele Kinder zunehmend selbstständig im Netz – oft mit eigenem Handy, in sozialen Netzwerken oder in Onlinespielen. Damit steigt das Risiko für **problematische Inhalte und Kontakte** wie Cybergrooming, sexuelle Belästigung, Betrug oder Hassrede.

Nein sagen üben

Helfen Sie Ihrem Kind, sich in unangenehmen Situationen klar abzugrenzen – z. B. mit Sätzen wie:

- „Ich will das nicht. Lass mich in Ruhe.“
- „Das ist nicht okay – ich zeig das meinen Eltern.“
- „Ich schick sowas nicht weiter.“
- „Hör auf, sonst blockiere ich dich.“

Bleiben Sie informiert

- Tipps zu sozialen Medien und digitalem Alltag: www.saferinternet.at
- Infos zu Internetbetrug, Fakeshops & Co.: www.watchlist-internet.at

WAS IST VERBOTEN?

- **Intime Bilder von unter 18-Jährigen** zu besitzen oder weiterzuleiten ist strafbar – auch unter Jugendlichen (Ausnahmen gelten innerhalb von Beziehungen: www.saferinternet.at/was-ist-sexting).
- **Rechtsextreme oder nationalsozialistische Inhalte** (wie Nazi-Sticker auf WhatsApp) sind verboten und strafbar.
- **Pornografische und gewaltverherrlichende Inhalte** sind für unter 18-Jährige tabu. Wer sie teilt oder zeigt, macht sich strafbar.

„Hä, was kann ich dafür, wenn ich das geschickt bekomme?“

18+

TIPP

Jugendliche haben oft ein gutes Gespür, wenn etwas nicht stimmt. Ermutigen Sie Ihr Kind, **auf sein Bauchgefühl zu hören** – und nehmen Sie auch vage oder „komische“ Gefühle ernst.



Ermöglichen Sie Ihrem Kind Privatsphäre

Je älter Kinder werden, umso mehr wollen sie **selbst entscheiden, was sie teilen – und was nicht**. Vertrauen Sie Ihrem Kind, helfen Sie ihm aber weiterhin, einen sicheren Umgang mit persönlichen Daten zu erlernen. So **stärken Sie sein Bewusstsein für Privatsphäre** und Datenschutz.

Darauf können Sie achten

- **Fotos und Beiträge:** Nur mit Zustimmung veröffentlichen – auch als Eltern.
- **Handynutzung:** Klären, wer das Handy nutzen oder darauf zugreifen darf – z. B. bei Kinderschutz-Apps.
- **Standortfreigabe:** Nur wenn nötig aktivieren – und immer mit dem Kind besprechen (auch bei Smartwatches).
- **Persönliche Daten:** Darauf achten, dass Name, Geburtsdatum & Co. nicht öffentlich gespeichert werden – auch nicht auf Vereinswebsites.
- **Privatsphäreereinstellungen:** Gemeinsam durchgehen – auch Details wie „zuletzt online“ oder „blaue Häkchen“ in WhatsApp beachten.

TIPPS

- **Fragen Sie Ihr Kind**, bevor Sie Fotos machen, teilen oder veröffentlichen.
- **Prüfen Sie regelmäßig gemeinsam die Geräteeinstellungen** (Privatsphäre, App-Zugriffe, Standortfreigabe).
- **Sprechen Sie offen über genutzte Apps** und Inhalte – lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind gerade nutzt.
- **Respektieren Sie die Grenzen Ihres Kindes**, auch wenn es Ihnen nicht alles zeigen möchte.
- Erklären Sie, warum **persönliche Daten** wie Name, Adresse oder private Fotos nicht veröffentlicht werden sollten.

„Bitte nicht schon wieder ein Foto!!!“

LESE-TIPP

Informieren Sie sich mit den Social-Media-Ratgebern von Saferinternet.at über die beliebtesten Netzwerke Ihres Kindes!





Bild: Ideogram

#6 Leben Sie gute (Online-) Kommunikation vor

In Onlinegruppen kann es schnell zu Missverständnissen oder Konflikten kommen. Jugendliche brauchen **Vorbilder, die zeigen, wie man respektvoll, ruhig und fair kommuniziert** – auch im Chat.

Streit in der Familiengruppe – was hilft?

- Für schwierige Themen ist ein **persönliches Gespräch oft besser** als eine Nachricht.
- Klären Sie Konflikte lieber per **Privatnachricht** als in der Gruppe.
- **Reagieren Sie nicht auf einzelne „Streithanseln“**, die oft nur Aufmerksamkeit suchen.
- **Die Gruppe plötzlich zu verlassen hilft selten.** Schalten Sie die Gruppe lieber stumm und legen Sie eine Pause ein.

„Meine Eltern werden auch immer laut, wenn sie streiten!“

REGELN FÜR ONLINE-KOMMUNIKATION

- Andere so behandeln, **wie man selbst behandelt werden möchte.**
- **Nicht zu viele Nachrichten oder Bilder schicken**, um andere nicht zu überfordern.
- Vor dem Teilen von Fotos **immer um Erlaubnis fragen.**
- Mit mehreren Admins pro Gruppe **für eine faire Moderation sorgen.**
- **Konflikte möglichst außerhalb der Gruppe klären** – und lösungsorientiert bleiben.

Tipp: Machen Sie eine „Emoji-Challenge“: Alle wählen ein Emoji und sagen, was es für sie bedeutet. Oft gibt es überraschende Unterschiede!

Achtung: Auch Emojis können leicht missverstanden werden

Emojis sehen je nach Gerät unterschiedlich aus – und bedeuten je nach Altersgruppe und Kontext oft etwas anderes.

„Ich wollt' eh früh schlafen gehen, aber ich kann einfach nicht aufhören.“

Bild: Ideogram

#7 Entlarven Sie App-Tricks

Viele Apps sind so gestaltet, dass wir **möglichst lange dabeibleiben**. Jugendliche merken oft selbst, dass sie „zu viel“ am Handy sind – finden aber schwer den Ausstieg. Helfen Sie Ihrem Kind, diese **Mechanismen zu durchschauen** und selbstbestimmter damit umzugehen.

Tipp: Machen Sie ein Spiel daraus! Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und schauen Sie gemeinsam: Welche Funktionen der App sollen möglichst lange fesseln? Wer findet mehr – Sie oder Ihr Kind?

DIE TRICKS DER APPS

- **Bunte Farben und cooles Design**
- **Push-Benachrichtigungen und Pop-ups** erregen ständig Aufmerksamkeit.
- Algorithmen zeigen **genau das, was uns gefällt**.
- **Endloses Scrollen** oder Spielen ohne natürliches Ende.
- **Zeitlich begrenzte Angebote** erzeugen Druck.
- **Likes und Klicks** wirken wie Belohnungen und machen süchtig.
- **Sozialer Druck:** „Alle spielen das!“
- **Erfolge** wie „Streaks“ motivieren zum Weitermachen.

TIPPS

- Zeigen Sie, wie man **Zeitlimits für Apps** oder soziale Netzwerke einrichtet.
- **Ändern Sie regelmäßig die Position von Apps** oder entfernen Sie diese ganz.
- Fördern Sie **alternative Aktivitäten** – z. B. draußen spielen, malen, Sport treiben oder musizieren.
- Überlegen Sie gemeinsam, was guttut – und sammeln Sie Ideen für eine **Liste mit abwechslungsreichen Offline-Aktivitäten**.

#8 Helfen Sie beim Faktencheck

Zwischen echten und falschen Inhalten zu unterscheiden, wird immer **schwieriger** – vor allem in sozialen Netzwerken. Neben Kettenbriefen kursieren auch täuschend echte KI-Fakes.

Gerade Jugendliche brauchen Orientierung: Wie erkennt man verlässliche Quellen? Vielen ist nicht bewusst, dass im Internet auch **gezielt falsche oder irreführende Informationen** verbreitet werden.

SPIELE-TIPP

Nutzen Sie die Fight Fakes-Spiele von Saferinternet.at und testen Sie so gemeinsam mit Ihrem Kind Ihr Wissen!



Tipp: Schauen Sie sich die Bilder in dieser Broschüre an: Echt oder fake?

„Das ist fix fake! Schau dir die Hände an!“

TIPPS

- **Prüfen Sie Inhalte gemeinsam** – z. B. mit Faktencheck-Seiten wie Mimikama, Correctiv oder dem APA-Faktencheck. Eine Übersicht finden Sie unter: si.or.at/faktenchecker
- **Zeigen Sie, wie man verlässliche Quellen erkennt:** Wer steckt dahinter? Gibt es ein Impressum? Wird die Info auch anderswo bestätigt?
- **Erklären Sie, dass Kettenbriefe oft Fake News oder angstmachende Inhalte enthalten** – und nicht weitergeleitet werden sollten.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Nachrichten skeptisch zu bleiben** – und lieber auf verlässliche Angebote wie [news.ORF.at](https://news.orf.at) oder ZIB 100 auf TikTok zurückzugreifen.
- **Reden Sie regelmäßig über Themen, die Ihr Kind online sieht.** Besprechen Sie, wie man einseitige oder manipulierte Inhalte erkennen kann.



Bild: iStock.com



Bleiben Sie im Gespräch

Digitale Medien faszinieren Kinder

– oft aus Gründen, die Erwachsene nicht verstehen. Wenn Sie Interesse daran zeigen, was Ihr Kind online bewegt, stärken Sie sein Vertrauen und können besser auf schwierige Situationen reagieren.

Mögliche Gründe für die Faszination

- **Austausch mit Freund:innen** (z. B. auf WhatsApp oder TikTok) und das Gefühl, dazuzugehören (z. B. zu Klassengruppen oder Spieleclans).
- **Identitätssuche und Selbstdarstellung** (z. B. durch Onlineprofile oder Gruppen zu Spezialinteressen).
- **Ausgleich für Unsicherheiten** (z. B. rund ums Aussehen oder soziale Kontakte).
- **Inspiration** für neue Interessen und Hobbys.

Tipp: Lassen Sie sich noch heute von Ihrem Kind seine Lieblings-App oder sein Lieblingsspiel zeigen. Kinder schlüpfen gern in die Rolle der Expert:innen – und Sie kommen ins Gespräch!

TIPPS

- **Fragen Sie regelmäßig nach, was Ihr Kind online beschäftigt** und lassen Sie sich die Inhalte zeigen. Bleiben Sie dabei offen.
- **Teilen Sie auch Ihre Sorgen und Bedenken**, damit Ihr Kind versteht, warum Ihnen bestimmte Themen wichtig sind.
- **Atmen Sie durch und bleiben Sie ruhig**, wenn etwas passiert ist – suchen Sie nach Lösungen, statt sich auf Schuldfragen zu konzentrieren.
- **Schimpfen Sie nicht**, auch wenn Ihr Kind einen Fehler gemacht hat. Helfen Sie ihm, einen Ausweg zu finden und stärken Sie so sein Vertrauen.
- Sprechen Sie erst nach der Lösung des Problems über mögliche Verhaltensänderungen. Holen Sie sich bei Bedarf Rat, z. B. auf familienberatung.gv.at oder elternseite.at.

„Papa, in meiner Klasse interessiert sich sonst niemand dafür – online dafür voll viele!“



Bild: Ideogram

#10 Achten Sie auf die Gesundheit

Langes Sitzen, ständiges Tippen oder Scrollen – zu viel Zeit am Handy oder Computer kann bei Kindern zu Verspannungen, müden Augen oder Schlafproblemen führen.

Umso wichtiger ist es, früh für Ausgleich zu sorgen: **Bewegung, bewusste Pausen und digitale Ruhezeiten** gehören genauso zur Medienerziehung wie technische Einstellungen.

Tipp: Lassen Sie Ihr Kind mit dem Blick einer liegenden Acht folgen – das entspannt die Augenmuskulatur.

TIPPS

- Kinder spüren oft gut, wann es ihnen zu viel wird, können die Signale aber nicht immer richtig zuordnen. **Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, auf seinen Körper zu hören** und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.
- Sorgen Sie dafür, dass mindestens **eine halbe Stunde vor dem Schlafen Schluss mit dem Handy** ist – so kann das Gehirn zur Ruhe kommen und der Schlaf wird erholsamer.

„Ich merk erst, wie verspannt ich bin, wenn ich mal vom Handy weg bin.“

KLEINE ÜBUNGEN, GROSSE WIRKUNG

- **Für die Augen:** Augen rollen und bewusst blinzeln; abwechselnd auf nahe und ferne Punkte schauen.
- **Für Nacken & Schultern:** Kopf langsam drehen und kreisen; Schultern anheben, senken und kreisen.
- **Für Arme & Ellbogen:** Arme über den Kopf strecken (z. B. „Äpfel pflücken“); Handflächen nach vorn strecken und sanft zum Körper ziehen.
- **Für Beine & Bewegung:** Auf der Stelle gehen oder leicht hüpfen – gern mit schwingenden Armen.

Impressum

„Papa, leg das Handy weg!“

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 10 und 14 Jahren

1. Auflage:

Juli 2025

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) –

Saferinternet.at | Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Wien

www.oiat.at | www.saferinternet.at

Redaktion:

DIⁱⁿ Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.^a Frederica Summereder, BA

Pädagogische Beratung:

Armin Scheucher, BEd.

Lektorat:

Hannah Schedenig, Bakk.phil.

Layout:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Bilder und Icons:

Ideogram, Noun Project

Hersteller:

Salzkammergut-Media GesmbH, 4810 Gmunden

Urheberrecht:

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY 3.0 AT:

Namensnennung (www.saferinternet.at) (creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Finanziert von:

Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG)*

Europäische Union – „Digital Europe (DIGITAL)“-Programm**



*Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und stärkt Österreichs Innovationskraft.

**Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr: Eine Haftung der Autorinnen von Saferinternet.at/ÖIAT ist ausgeschlossen.

Unterstützungs- und Beratungsangebote

Saferinternet.at

Tipps und Infos zur sicheren und verantwortungsvollen Internet- und Handynutzung mit eigenem Elternbereich:

www.saferinternet.at

Rat auf Draht

Kostenlose, anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche unter der Notrufnummer 147 oder online sowie Unterstützung für Eltern:

www.rataufdraht.at & www.elternseite.at

Video-Elternratgeber Frag Barbara!

Unterstützung bei der Erziehung im Internet- und Handyalltag:

www.fragbarbara.at

Familienberatungsstellen

Österreichweite Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen aller Art:

www.familienberatung.gv.at

Elternbildung

Pädagogische Beiträge zu Themen wie soziale Netzwerke, Handy und Sexualerziehung:

www.eltern-bildung.at

Stopline

Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistische Wiederbetätigung im Internet:

www.stopline.at

ISPA

Infobroschüren und Ratgeber rund um Internetsicherheit und Medienkompetenz:

www.ispa.at/broschueren



Hilfe, mein Kind schaut Pornos!

Was sind Smart Toys?

Was tun beim ersten Handy?

500 WhatsApp-Nachrichten am Tag?!

Ist mein Kind handysüchtig?

Frag Barbara!
www.fragbarbara.at

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Cofinanced by the European Union
Connecting Europe Facility

Frag Barbara!

Der Video-Elternratgeber unterstützt Sie bei Erziehungsfragen rund um Internet und Handy:
www.fragbarbara.at

 /saferinternet.at

 /saferinternetat



Bild: Ideogram

Weitere Partner von Saferinternet.at

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Bildung

A1