Qustodio by AURA

Wählen Sie das **TECHNIK-ABENTEUER** für Ihre Familie

Erstellen Sie eine digitale Vereinbarung, die zu Ihrer Familie passt

Eine klare, einseitige digitale Vereinbarung ist eine einfache Möglichkeit, das Gespräch über die Online-Sicherheit und das Wohlbefinden Ihrer Familie anzustoßen.

Drucken Sie sie aus, tragen Sie die Regeln und Richtlinien Ihrer Familie für den Umgang mit Technik ein und hängen Sie sie dann an den Kühlschrank oder an einen anderen Ort, wo sie für alle gut sichtbar ist.

Wählen Sie Ihr eigenes Technik-Abenteuer

Um Sie auf Ihrem Weg zu sichereren Online-Erlebnissen zu unterstützen, haben wir diesen Ratgeber im „Wähle-dein-Abenteuer"-Stil vorbereitet.

Schlagen Sie das „Kapitel" auf, das am besten zum Alter Ihres Kindes passt (oder zu den Altersstufen), und Sie finden dort **alles, was Sie brauchen, um gemeinsam mit Ihrem Kind die Vereinbarung auszufüllen** – einschließlich Herausforderungen, die es hervorzuheben gilt, Sicherheitseinstellungen, die besprochen werden sollten, und Empfehlungen von Experten für eine ausgewogene Nutzung von Technik.

Erste Schritte

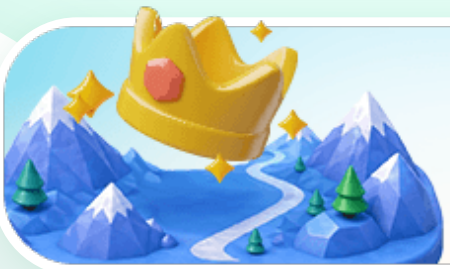
Kinder im Alter von 4–8 Jahren weiter auf Seite 3

Ab in die Wildnis

Kinder im Alter von 9–11 Jahren weiter auf Seite 7

Anspruchsvolle Wege

Jugendliche im Alter von 12–14 Jahren weiter auf Seite 11



Die Reise des Helden

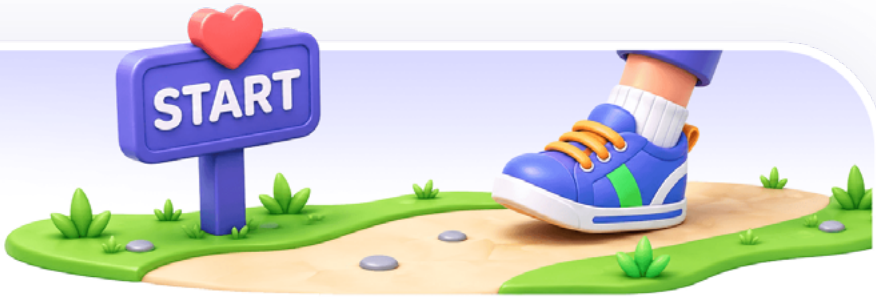
Jugendliche ab 15 Jahren weiter auf Seite 15

Damit sich Ihr Kind einbezogen fühlt, sprechen wir es in jedem Kapitel direkt an. Als Nächstes sollten Sie diesen Leitfaden durchlesen und mit Ihrer Familie über deren Nutzung digitaler Medien sprechen.

Möchten Sie direkt mit der Erstellung Ihrer digitalen Vereinbarung beginnen?
Blättern Sie dann zu Seite 19, um mit dem Ausfüllen zu beginnen.

Erste Schritte

4–8 Jahre



In diesem Alter bist du von Natur aus neugierig und voller Begeisterung – jetzt ist genau die richtige Zeit, um die Welt mit neuen Augen zu entdecken. Doch manche Fähigkeiten und Instinkte, die dir helfen, die Welt sicher zu erkunden, entwickeln sich erst durch Erfahrung und Lernen.

In dieser Phase geht es vor allem darum, gesunde digitale Gewohnheiten zu entwickeln, Sicherheitsregeln festzulegen und als Familie Vertrauen aufzubauen.

Was die Experten sagen

Bevor wir uns auf unsere Regeln einigen, schauen wir uns einmal an, wie eine sichere Nutzung von Technik bei jüngeren Kindern aussieht. Diese Empfehlungen dienen als Leitfaden für unser Gespräch:

1. **Qualität vor Quantität:** Konzentriere dich auf ruhige, lehrreiche oder kreative Inhalte. Vermeide hektische Medien mit schnellen Bildwechseln oder lauten Geräuschen.
2. **Technik als Werkzeug:** Technik ist eine Ressource zum Lernen, Spielen und zur Unterhaltung – keine Belohnung und kein Mittel, um Kinder „ruhig“ zu halten.
3. **Ausgewogenheit ist entscheidend:** Technik sollte Aktivitäten, die für die Entwicklung wichtig sind, nicht ersetzen – zum Beispiel das Spielen im Freien, das Lesen von Büchern und ausreichenden Schlaf. Um gesunden Schlafgewohnheiten Vorrang zu geben, empfehlen Experten, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Umgang mit elektronischen Geräten einzuschränken.
4. **Mit gutem Beispiel vorangehen:** Kinder orientieren sich an den Erwachsenen in ihrem Umfeld und lernen von ihnen, wie Technik sinnvoll genutzt wird. Spielt daher so oft wie möglich gemeinsam als Familie oder schaut euch zusammen etwas an. Die Zeit, die du allein mit einem Gerät verbringt, sollte möglichst kurz sein.

Empfehlungen:

Unter 5 Jahren

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
30 Minuten

Zeit zum Abschalten:
18:30 Uhr

5–8 Jahre

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
1 Stunde

Zeit zum Abschalten:
19:00 Uhr

Herausforderungen, die es zu meistern gilt

Ein kurzer Hinweis für Eltern: Lesen Sie diesen Abschnitt am besten zuerst selbst durch, damit Sie entscheiden können, wie Sie das Gespräch mit Ihrem Kind beginnen möchten.

Unangemessene Inhalte:

Kinder können auf ungeeignete Medien stoßen – oft stark stimulierende, qualitativ minderwertige Videos, die sich auf die Konzentration und die Stimmung auswirken können.

Cybermobbing und toxisches Verhalten:

Kinder verstehen möglicherweise nicht, wie sich ihr Online-Verhalten auf andere auswirkt, und ahmen beispielsweise lautes Schreien oder Schimpfwörter nach, ohne sich der Auswirkungen bewusst zu sein.

Digitaler Fußabdruck:

Kinder wissen möglicherweise nicht, dass Inhalte gespeichert oder geteilt werden können. Auch das Teilen von Fotos oder Videos durch Eltern („Sharenting") kann Sicherheitsrisiken mit sich bringen.

Übermäßige Bildschirmzeit:

Die Regulierung der Bildschirmzeit kann schwierig sein – insbesondere bei Live-Streams und Spielen –, was sich auf Stimmung, Schlaf, Verhalten, Bewegung und die Zeit mit der Familie auswirken kann.

Grooming und Online-Täter:

Risiken gehen oft von offenen Plattformen (wie dem Chat in Spielen) oder gemeinsam genutzten Geräten aus, und Kinder erkennen unangemessenes Verhalten möglicherweise nicht.

Datenschutz:

Im Internet kann die Grenze zwischen Öffentlichkeit und Privatsphäre verschwimmen, und Kinder geben möglicherweise persönliche Informationen weiter, ohne die Konsequenzen zu verstehen.

Fehlinformationen:

Kinder glauben möglicherweise, was sie auf dem Bildschirm sehen, und geben es weiter, ohne es zu verstehen.

KI und Chatbots:

Einige Spiele und Apps verwenden KI-Charaktere, die auf Eingaben reagieren. Kleine Kinder könnten dadurch fälschlicherweise den Eindruck gewinnen, eine echte Beziehung zu ihnen zu haben.

Regeln, auf die man sich einigen sollte

Es ist Zeit, unsere digitale Vereinbarung auszufüllen! Lass uns folgende Punkte festlegen:

- **Welche Geräte dürfen wo genutzt werden** (bevorzugt gemeinsam genutzte Geräte und Räume, in denen ein Erwachsener in der Nähe ist; Geräte sollten über Nacht nicht im Schlafzimmer bleiben).
- **Wann Bildschirme ausgeschaltet sein sollten** (z. B. während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen).
- **Was wir tun sollten, wenn uns etwas im Internet verwirrt, Angst macht oder uns ein ungutes Gefühl bereitet**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel nach Geld, Fotos oder persönlichen Daten fragt**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel Fragen stellt oder mit uns spricht**
- **Mit wem wir online chatten dürfen und wie** (nur mit bekannten Freunden oder Familienmitgliedern auf zugelassenen Plattformen)

Kurzer Tipp

Auf Seite 20 finden Sie ein Beispiel für eine ausgefüllte Vereinbarung!

Einstellungen zur Familiensicherheit

- **Nutzt Tablets und Spielkonsolen nur in Gemeinschaftsräumen** wie dem Wohnzimmer – niemals hinter verschlossenen Türen.
- **Legt klare Zeiten fest, zu denen Geräte nicht genutzt werden dürfen** (z. B. während der Mahlzeiten), und richtet einen zentralen Ort ein, an dem die Geräte nachts „schlafen", damit sie die Nachtruhe nicht stören.
- **Sperrt den Zugriff auf ungeeignete Apps** wie soziale Medien, KI und Spiele, die Chats ermöglichen.
- **Aktiviert Sicherheitsfilter** in den Browsern, um ungeeignete oder beängstigende Inhalte fernzuhalten.
- **Prüft gemeinsam die Altersfreigaben,** bevor ihr ein neues Spiel oder eine neue App nutzt. Schaut außerdem gemeinsam, wie das Spiel oder die App funktioniert, um sicherzustellen, dass die Inhalte für Kinder geeignet sind.
- **Sperrt Kaufoptionen**, damit neue (kostenpflichtige) Spiele und In-App-Käufe nur mit Hilfe eines Elternteils getätigt werden können.

Blättert auf Seite 19, um jetzt eure digitale Vereinbarung zu erstellen!

Bereit für das nächste Kapitel?

Ich kann:

- [ ] Mein Gerät ruhig ausschalten, wenn die Bildschirmzeit abgelaufen ist
- [ ] Einen Elternteil oder einen anderen Erwachsenen fragen, bevor ich auf etwas Neues klicke
- [ ] Einem Elternteil oder einem anderen Erwachsenen sagen, wenn mir etwas im Internet unangenehm ist
- [ ] Eine Liste mit Offline-Aktivitäten erstellen, die ich machen kann, wenn die Bildschirmzeit vorbei ist
- [ ] Eine unserer Regeln zum Umgang mit Technik auf meine eigene Art und Weise erklären
- [ ] Mehrere Beispiele für private und persönliche Informationen (z. B. die Adresse zu Hause oder Passwörter) aufzählen und weiß, dass ich diese nicht an andere weitergegeben darf

„Wenn ich diese gesunden Gewohnheiten abhaken kann, bin ich genau auf dem richtigen Weg!“

Ab in die Wildnis

9–11 Jahre

In diesem Alter hast du bereits einige Erfahrungen in der Online-Welt gesammelt und bist nun bereit, dein Abenteuer fortzusetzen – indem du neue Geräte und verschiedene Möglichkeiten ihrer Nutzung entdeckst.

Gemeinsam mit deiner Familie musst du verstehen lernen, was euch in der sich ständig ändernden Online-Welt begegnen kann. Außerdem solltet ihr als Familie gesunde Grenzen für Bildschirmzeiten und Inhalte festlegen.

Was die Experten sagen

Bevor wir uns auf unsere Regeln einigen, schauen wir uns einmal an, wie eine gesunde Nutzung von Technik bei Kindern im Vorjugendalter aussieht. Diese Empfehlungen dienen als Leitfaden für unser Gespräch:

1. **Qualität vor Quantität:** Bevorzuge Apps und Inhalte, die altersgerecht sind und dir beim Lernen und Gestalten helfen, anstatt solche, bei denen du gedankenlos durch den Feed scrollst und nur Bildschirmzeit sammelst.
2. **Technik als Werkzeug:** Geräte sollten zum Lernen, zur Kontaktaufnahme und zur Unterhaltung genutzt werden – sie sollten jedoch nicht deine gesamte Zeit oder Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Überlege dir, warum du sie nutzt, und nicht nur, wie lange.
3. **Ausgewogenheit ist entscheidend:** Die Nutzung von Technik sollte mit den Dingen in Einklang stehen, die dir helfen, dich weiterzuentwickeln – wie Hobbys, Sport, Freundschaften, Zeit mit der Familie und ausreichend Schlaf. Um gesunden Schlafgewohnheiten Vorrang zu geben, empfehlen Experten, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Umgang mit elektronischen Geräten einzuschränken..
4. **Wachsende Selbstständigkeit unter Anleitung:** Auch wenn du mehr Freiheit bei der Nutzung von Technik hast, sollten vertrauenswürdige Erwachsene in der Nähe sein, die dich unterstützen können, wenn dir etwas nicht richtig erscheint.
5. **Sei online freundlich:** Wenn du mit Freunden und Familie in Kontakt trittst, kommuniziere respektvoll – dein Verhalten im Internet ist genauso wichtig wie dein Verhalten im realen Leben.

Empfehlungen:

Unter 9 Jahren

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
1 Stunde

Zeit zum Abschalten:
19:00 Uhr

10–11 Jahre

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
2 Stunden

Zeit zum Abschalten:
19:45 Uhr

Herausforderungen, die es zu meistern gilt

Ein kurzer Hinweis für Eltern: Lesen Sie diesen Abschnitt am besten zuerst selbst durch, damit Sie entscheiden können, wie Sie das Gespräch mit Ihrem Kind beginnen möchten.

Unangemessene Inhalte:

Kinder können versehentlich auf ungeeignete Medien stoßen oder diese von Freunden zugeschickt bekommen. Mit zunehmender Neugier suchen sie gelegentlich auch nach nicht jugendfreien Inhalten.

Cybermobbing und toxisches Verhalten:

Schädliches Online-Verhalten tritt möglicherweise häufiger auf, da Kinder die Konsequenzen noch nicht vollständig überblicken, Gruppenzwang ausgesetzt sind und dazugehören oder „cool“ wirken möchten.

Digitaler Fußabdruck:

Kinder teilen möglicherweise persönliche oder familiäre Informationen, ohne die Risiken zu verstehen, und sind sich oft nicht über die langfristigen Auswirkungen ihrer Beiträge im Klaren.

Übermäßige Bildschirmzeit:

Die selbstständige Regulierung der Bildschirmzeit stellt nach wie vor eine Herausforderung dar – mit Auswirkungen auf Stimmung, Schlaf, Verhalten, Bewegung und die Zeit mit der Familie.

Grooming und Online-Täter:

Risiken entstehen oft in Chats innerhalb von Spielen und bei der Nutzung von Geräten spät in der Nacht. Kinder erkennen möglicherweise unangemessenes Verhalten nicht oder wissen nicht, was sie tun sollen, wenn sie sich unwohl fühlen.

Datenschutz:

Vorpubertäre Kinder haben möglicherweise noch Schwierigkeiten zu verstehen, dass persönliche Informationen nicht weitergegeben werden sollten – weder öffentlich noch in privaten Chats.

Fehlinformationen:

Mit zunehmender Neugier konsumieren Kinder ein breiteres Spektrum an Inhalten. Ihre Fähigkeit zum kritischen Denken befindet sich jedoch noch in der Entwicklung.

KI und Chatbots:

Kinder könnten sich für KI-Plattformen interessieren oder zufällig bzw. durch andere mit ihnen in Berührung kommen. Dabei verstehen sie möglicherweise nicht, dass sie mit Programmen und nicht mit Menschen interagieren.

Regeln, auf die man sich einigen sollte

Es ist Zeit, unsere digitale Vereinbarung auszufüllen! Lass uns Folgendes festlegen:

- **Welche Geräte dürfen wo genutzt werden** (bevorzugt gemeinsam genutzte Geräte und Orte, an denen ein Erwachsener in der Nähe ist)
- **Wann Bildschirme ausgeschaltet sein sollten** (z. B. während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen).
- **Was du tun solltest, wenn dich etwas im Internet verwirrt oder dir ein ungutes Gefühl bereitet**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel nach Geld, Fotos oder persönlichen Daten fragt**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel Fragen stellt oder mit dir spricht**
- **Mit wem du online sprechen darfst**
- **Was zu tun ist, wenn dir etwas Angst macht oder seltsam vorkommt**
- **An wen du dich wenden kannst, wenn dir etwas nicht richtig erscheint**

Kurzer Tipp

Auf Seite 20 finden Sie ein Beispiel für eine ausgefüllte Vereinbarung!

Einstellungen zur Familiensicherheit

- **Nutzt Tablets und Spielkonsolen in Gemeinschaftsräumen** wie dem Wohnzimmer – vermeidet es, Geräte über Nacht in den Schlafzimmern zu lassen.
- **Legt klare Zeiten fest, zu denen Geräte nicht genutzt werden dürfen** (z. B. vor dem Schlafengehen und während der Mahlzeiten), und richtet einen zentralen Ort ein, an dem die Geräte nachts „schlafen", damit sie die Nachtruhe nicht stören.
- **Sperrt den Zugriff auf ungeeignete Apps** wie soziale Medien, KI-Anwendungen und Spiele, die Chats mit Fremden ermöglichen.
- **Aktiviert Sicherheitsfilter** in den Browsern, um unangemessene Inhalte fernzuhalten.
- **Prüft gemeinsam die Altersfreigaben**, bevor ihr ein neues Spiel oder eine neue App nutzt. Schaut außerdem gemeinsam, wie das Spiel oder die App funktioniert, um sicherzustellen, dass die Inhalte für Kinder geeignet sind.
- **Sperrt Kaufoptionen**, damit neue (kostenpflichtige) Spiele und In-App-Käufe nur mit Hilfe eines Elternteils getätigt werden können.

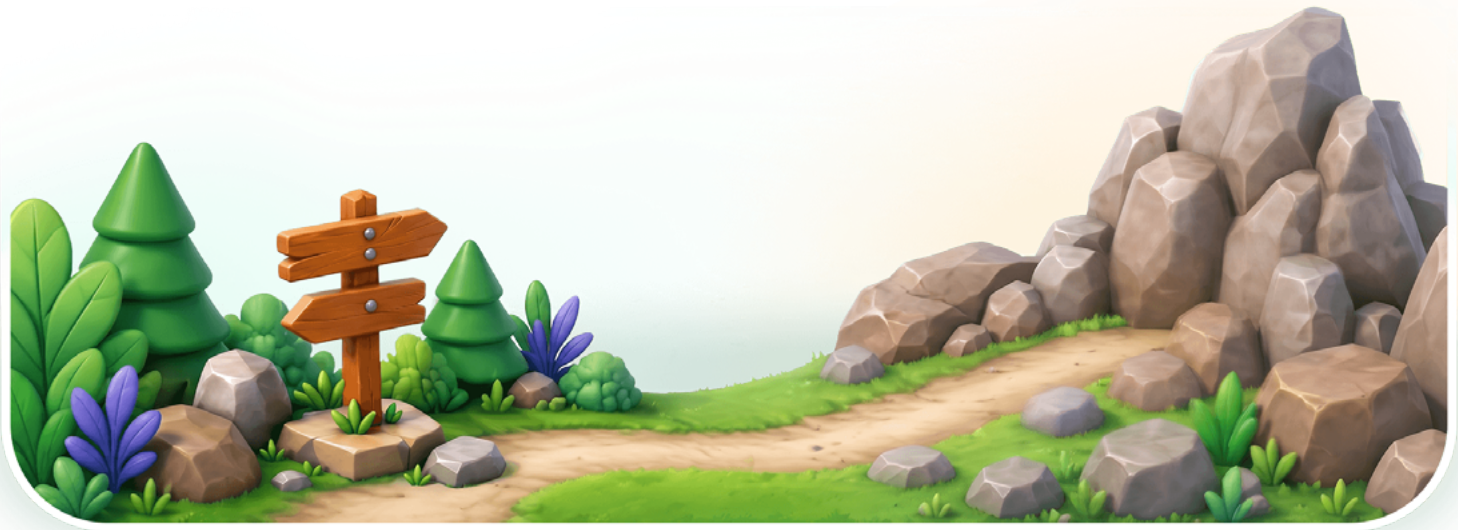
Blättert auf Seite 19, um jetzt eure digitale Vereinbarung zu erstellen!

Bereit für das nächste Kapitel?

Ich kann:

- [ ] Verantwortungsbewusst mit meinen Geräten umgehen
- [ ] Mein Gerät ruhig ausschalten, wenn die Bildschirmzeit abgelaufen ist
- [ ] Meine Bildschirmzeit zumindest teilweise selbst einteilen
- [ ] Einen Erwachsenen fragen, bevor ich eine neue App herunterlade oder einen In-App-Kauf tätige
- [ ] Erkennen, wenn mir online Werbung angezeigt wird
- [ ] Grundsätzlich verstehen, was KI-Bots tun und wie sie funktionieren
- [ ] Einem Erwachsenen sagen, wenn mir etwas im Internet unangenehm ist
- [ ] Einige Methoden erkennen, mit denen Fremde versuchen, online Kontakt zu knüpfen (z. B. durch das Anbieten von Geschenkkarten oder Komplimente)
- [ ] Eine unserer Technikregeln erklären und begründen, warum sie wichtig ist
- [ ] Einige grundlegende Kenntnisse im Bereich Cybersicherheit zeigen, z. B. weiß ich, wie sichere Passwörter aussehen und warum sie wichtig sind.

„Wenn ich diese gesunden Gewohnheiten abhaken kann, leiste ich hervorragende Arbeit beim Aufbau einer soliden Grundlage!“



Anspruchsvolle Wege

12–14 Jahre

Du hast die Anfängerphase längst hinter dir und sammelst nun Erfahrungen, wobei du dir nebenbei einige gesunde Gewohnheiten im Umgang mit Technik aneignest. Wahrscheinlich verbringst du mehr Zeit online und hast vielleicht sogar schon ein eigenes Smartphone, was dir den Weg zu schwierigeren und komplexeren Herausforderungen ebnet.

Es ist nach wie vor wichtig, gesunde Grenzen für die Bildschirmzeit zu setzen, aber jetzt wirst du Gespräche über ernstere Risiken führen und beginnen, Werte zu entwickeln, die dein Online-Verhalten prägen.

Was die Experten sagen

Bevor wir uns auf unsere Regeln einigen, schauen wir uns einmal an, wie eine gesunde Nutzung von Technik in dieser Altersgruppe aussieht. Diese Empfehlungen dienen als Leitfaden für unser Gespräch:

1. **Qualität vor Quantität:** Wähle Inhalte aus, die altersgerecht und sinnvoll sind und deinen Tag positiv bereichern. Sei dir bewusst, dass manche Apps und Spiele darauf ausgelegt sind, dich so lange wie möglich online zu halten.
2. **Technik als Werkzeug:** Technik kann dir helfen, zu lernen, mit anderen in Kontakt zu treten, kreativ zu sein und dich zu entspannen. Aber du solltest sie bewusst nutzen und nicht zulassen, dass sie deine Aufmerksamkeit beherrscht.
3. **Ausgewogenheit ist entscheidend:** Die Bildschirmzeit sollte mit den Dingen in Einklang stehen, die dein Wohlbefinden fördern, wie Schlaf, Bewegung, Schularbeiten, Hobbys, Zeit mit der Familie und Zeit mit Freunden offline. Um gesunden Schlafgewohnheiten Vorrang zu geben, empfehlen Experten, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Umgang mit elektronischen Geräten einzuschränken.
4. **Wachsende Unabhängigkeit unter Anleitung:** Auch wenn du online mehr Freiheit hast, sind Erwachsene weiterhin da, um dir dabei zu helfen, sichere und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. Wenn du offen über deine Online-Erfahrungen sprichst, hilft das, Vertrauen aufzubauen, und sorgt dafür, dass du Unterstützung erhältst.
5. **Verhalte dich online verantwortungsbewusst:** Ob in Messenger-Apps oder in sozialen Medien – denke daran, andere mit Respekt und Freundlichkeit zu behandeln. Überlege sorgfältig, bevor du etwas postest, teilst oder verschickst – sobald etwas online ist, lässt es sich nur schwer wieder zurücknehmen.

Empfehlungen:

12–13 Jahre

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
2 Stunden

Zeit zum Abschalten:
19:45 Uhr

14 Jahre

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
2,5 Stunden

Zeit zum Abschalten:
20:15 Uhr

Herausforderungen, die es zu meistern gilt

Unangemessene Inhalte:

In sozialen Medien und Messaging-Apps kannst du mit problematischen Inhalten konfrontiert werden – Freunde teilen möglicherweise nicht jugendfreie Beiträge, Algorithmen zeigen möglicherweise explizite Inhalte an oder Fremde fordern möglicherweise intime Fotos an.

Cybermobbing und toxisches Verhalten:

Negatives Online-Verhalten, wie beleidigende Sprache, kann in Gaming- und Social-Media-Apps als normal empfunden werden. Gleichaltrige mobben möglicherweise andere, um ihre Dominanz zu behaupten, und üben Druck aus, damit andere ein ähnliches toxisches Verhalten annehmen.

Digitaler Fußabdruck:

Selbst wenn du den Unterschied zwischen öffentlichen und privaten Informationen verstehst, kannst du zu viel von dir preisgeben, wenn du online Kontakte knüpfen oder Vertrauen aufbauen möchtest – oder wenn du dich unter Druck gesetzt fühlst, mehr zu teilen, als du eigentlich vorhattest.

Übermäßige Bildschirmzeit:

Die selbstständige Regulierung der Bildschirmzeit ist schwierig, da soziale Medien, Gaming und Schularbeiten alle online stattfinden. Möglicherweise wirst du wiederholt mit riskanten Inhalten konfrontiert, wie zum Beispiel Beiträgen zum Thema Diäten, die deinem Wohlbefinden schaden können.

Grooming und Online-Täter:

Risiken beginnen oft auf Gaming-Plattformen, bevor sie sich auf soziale Netzwerke oder Messaging-Apps verlagern. Die Nutzung von Geräten spät in der Nacht kann die Anfälligkeit erhöhen. Gespräche über unangemessene Online-Beziehungen sind nach wie vor wichtig.

Datenschutz:

Auch wenn du dich mit Betrugsmaschen und der Weitergabe von Daten gut auskennst, solltest du die Datenschutzeinstellungen auf deinen Plattformen aktivieren und niemals sensible Informationen wie Passwörter oder deine Privatadresse preisgeben.

Fehlinformationen:

Angesichts der Fortschritte im Bereich der KI und der zunehmenden Verbreitung von Influencer-Inhalten wird es immer schwieriger, vertrauenswürdige Quellen zu erkennen. Hinterfrage beim Nutzen sozialer Medien, was du siehst – insbesondere Inhalte zur psychischen und körperlichen Gesundheit.

Gen-KI und Chatbots:

Vielleicht nutzt du KI bereits für die Schule, zum Spaß oder um Rat einzuholen. Denke daran, dass es sich um ein Programm und nicht um eine Person handelt, und setze dir Grenzen, um eine riskante übermäßige Abhängigkeit zu vermeiden.

Regeln, auf die man sich einigen sollte

Es ist Zeit, eure digitale Vereinbarung auszufüllen! Folgendes könnt ihr als Familie gemeinsam festlegen:

- **Welche Geräte dürfen wo genutzt werden** (bevorzugt gemeinsam genutzte Geräte und Orte, an denen ein Erwachsener in der Nähe ist; vermeidet es, Geräte über Nacht im Schlafzimmer zu lassen).
- **Wann Bildschirme ausgeschaltet sein sollten** (z. B. während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen).
- **Was zu tun ist, wenn dich etwas im Internet verwirrt oder ein ungutes Gefühl bereitet**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel nach Geld, Fotos oder persönlichen Informationen fragt**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel Fragen stellt oder mit dir spricht**
- **Mit wem du online chatten darfst**
- **Wie du reagieren sollst, wenn jemand – eine fremde oder eine bekannte Person – nach persönlichen oder intimen Informationen fragt**
- **Was zu tun ist, wenn dir etwas seltsam oder falsch vorkommt**
- **An wen du dich wenden kannst, wenn dir etwas nicht richtig erscheint**

Kurzer Tipp

Auf Seite 20 finden Sie ein Beispiel für eine ausgefüllte Vereinbarung!

Einstellungen zur Familiensicherheit

- **Nutzt Sie Tablets und Spielkonsolen in Gemeinschaftsräumen** wie dem Wohnzimmer – vermeidet es, Geräte über Nacht in den Schlafzimmern zu lassen.
- **Legt klare Zeiten fest, zu denen Geräte nicht genutzt werden dürfen** (z. B. vor dem Schlafengehen und während der Mahlzeiten), und richtet einen zentralen Ort ein, an dem die Geräte nachts „schlafen“, damit sie die Nachtruhe nicht stören.
- **Blockiert unangemessene und gefährliche Apps** wie soziale Medien, KI-Anwendungen und Spiele, die Chats mit Fremden ermöglichen.
- **Aktiviert Sicherheitsfilter** in Browsern, um unangemessene Inhalte fernzuhalten.
- **Prüft gemeinsam die Altersfreigaben**, bevor ihr ein neues Spiel oder eine neue App nutzt. Schaut außerdem gemeinsam, wie das Spiel oder die App funktioniert, um sicherzustellen, dass die Inhalte für Kinder geeignet sind.
- **Sperrt Kaufoptionen**, damit neue (kostenpflichtige) Spiele und In-App-Käufe nur mit Hilfe eines Elternteils getätigt werden können.

Blättert auf Seite 19, um jetzt eure digitale Vereinbarung zu erstellen!

Bereit für das nächste Kapitel?

Ich kann:

- [ ] Vertrauenswürdig mit den Geräten umgehen, die ich nutze
- [ ] Meine Bildschirmzeit meistens selbst regeln
- [ ] Einen Erwachsenen fragen, bevor ich eine neue App herunterlade oder einen In-App-Kauf tätige
- [ ] Werbung und von Influencern unterstützte Empfehlungen erkennen
- [ ] Verstehen, wie KI-Bots funktionieren und wofür sie genutzt werden sollten
- [ ] Einem Erwachsenen Bescheid sagen, wenn mir etwas im Internet unangenehm ist
- [ ] In meinen Apps die vereinbarten Datenschutzeinstellungen selbst einrichten
- [ ] Vorfälle wie Cybermobbing in meinen Apps selbstständig melden
- [ ] Jede unserer Technikregeln erklären und begründen, warum sie wichtig ist
- [ ] Grundlegende Maßnahmen zur Cybersicherheit anwenden, wie das Erstellen sicherer Passwörter, das Nichtweitergeben persönlicher Informationen über mich selbst oder andere sowie das Erkennen von Spam-E-Mails und verdächtigen Links

„Wenn ich diese gesunden Gewohnheiten abhaken kann, bin ich auf dem besten Weg, ein verantwortungs-bewusster digitaler Bürger zu werden!“

Die Reise des Helden

ab 15 Jahren

Du hast schon viel erreicht und dir dabei wertvolle Fähigkeiten für dein digitales Wohlbefinden angeeignet. Wenn Herausforderungen auftauchen, bewältigst du sie in der Regel schnell und selbstbewusst – doch dieser Prozess dauert ein Leben lang, und es wird immer wieder Prüfungen und Gelegenheiten zum Lernen geben.

Dein Bedürfnis nach Unabhängigkeit wächst, und verständlicherweise möchtest du nicht bevormundet werden, wenn es um Technik und Regeln geht. Dennoch ist es wichtig, dass Familien weiterhin zusammenarbeiten, um Wissen, Perspektiven und Unterstützung auszutauschen.

Was die Experten sagen

Bevor wir uns auf unsere Regeln einigen, schauen wir uns einmal an, wie eine gesunde Nutzung von Technik bei Jugendlichen aussieht. Diese Empfehlungen dienen als Leitfaden für unser Gespräch:

Empfehlungen:

15–18 Jahre

Tägliches Bildschirmzeitlimit:
2,5 Stunden

Zeit zum Abschalten:
20:15 Uhr

1. **Qualität vor Quantität:** Wähle Inhalte, die altersgerecht und sinnvoll sind und deinen Tag positiv bereichern. Sei dir bewusst, dass manche Apps und Spiele darauf ausgelegt sind, dich so lange wie möglich online zu halten.
2. **Technik als Werkzeug:** Geräte können zum Lernen, zur Selbstdarstellung, für Kreativität, zur Vernetzung und zur Unterhaltung genutzt werden – versuche, sie bewusst einzusetzen, anstatt instinktiv aus Langeweile danach zu greifen.
3. **Ausgewogenheit ist entscheidend:** Die Bildschirmzeit sollte ein Teil eines gesunden und erfüllten Lebens sein und weder den Schlaf, das Lernen, Sport, Hobbys, die Arbeit, Beziehungen noch den Aufenthalt in der Natur beeinträchtigen. Um gesunden Schlafgewohnheiten Vorrang zu geben, empfehlen Experten, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Umgang mit elektronischen Geräten einzuschränken.
4. **Unabhängigkeit mit Verantwortung:** Auch wenn du online mehr Freiheit und Privatsphäre hast, geht dies mit größerer Verantwortung einher. Sichere und kluge Entscheidungen zu treffen, ist ein wichtiger Teil des Weges zur Unabhängigkeit – und denk daran, dass du dich weiterhin an Erwachsene wenden kannst, um Hilfe und Rat zu erhalten.
5. **Verantwortungsbewusstes Verhalten im Internet:** Denk daran, dass das, was du online sagst, teilst und tust, Konsequenzen in der realen Welt hat, auch wenn du diese vielleicht nicht sofort siehst. Behandle andere mit dem Respekt, den du dir selbst wünschst, und überlege sorgfältig, bevor du etwas postest, Nachrichten verschickst oder Inhalte teilst.
6. **Erkenne, wann du abschalten solltest:** Es ist wichtig zu erkennen, wann Technik deine Konzentration, deine Stimmung, dein Selbstvertrauen oder deinen Schlaf negativ beeinflusst. Grenzen zu setzen und Pausen einzulegen, hilft dir, die Kontrolle über dein Online-Leben zu behalten, anstatt dich davon kontrollieren zu lassen.

Herausforderungen, die es zu meistern gilt

Unangemessene Inhalte:

Je mehr Plattformen und Apps du nutzt, desto schwieriger kann es werden, nicht jugendfreie Inhalte vollständig zu vermeiden.

Digitale Fußabdruck:

Auch wenn du den Unterschied zwischen öffentlichen und privaten Informationen verstehst, können Fehler passieren, und es besteht weiterhin die Gefahr, zu viel von dir preiszugeben. Achtsamkeit im Hinblick auf den digitalen Fußabdruck ist entscheidend, wenn du dich auf die Universität oder den Arbeitsmarkt vorbereitest.

Grooming und Online-Täter:

Risiken beginnen oft auf Gaming-Plattformen, in Community-Bereichen wie Discord und in sozialen Medien. Die Nutzung zu später Stunde erhöht die Verletzlichkeit, und Fremde, die sich als Gleichaltrige ausgeben, nutzen möglicherweise Komplimente als Köder.

Fehlinformationen:

Du bist dir der Online-Trends bewusster als die meisten anderen und beziehst deine Nachrichten möglicherweise aus den sozialen Medien. Auch wenn du Inhalte kritisch hinterfragen kannst, macht es die KI für alle schwieriger, zu erkennen, was echt ist.

Cybermobbing und toxisches Verhalten:

Negatives Verhalten im Internet ist in diesem Alter weit verbreitet, da sowohl das Bedürfnis nach Zugehörigkeit als auch der Wunsch nach Unabhängigkeit zu toxischen Handlungen führen können. Möglicherweise beobachtest du auch, wie Menschen KI-Tools missbrauchen, beispielsweise Deepfake- oder „Nudify"-Apps.

Übermäßige Bildschirmzeit:

Jugendliche berichten oft, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Bildschirmzeit zu kontrollieren. Das Design der Plattformen und der Druck, ständig in Verbindung zu bleiben, machen es schwer, eine Pause einzulegen.

Datenschutz:

Auch wenn du dich mit Betrugsmaschen, der Weitergabe von Daten und Datenschutzeinstellungen gut auskennst, kann Gruppenzwang dich dennoch dazu verleiten, Informationen preiszugeben, die du besser für dich behalten solltest.

Generative KI und Chatbots:

Jugendliche nutzen häufig KI-Chatbots wie ChatGPT. Eine übermäßige Abhängigkeit davon kann jedoch problematisch sein, da dein Schul- und Sozialleben immer anspruchsvoller und komplexer wird.

Regeln, auf die man sich einigen sollte

Es ist Zeit, eure digitale Vereinbarung auszufüllen! Folgendes könnt ihr als Familie gemeinsam festlegen:

- **Welche Geräte dürfen wo genutzt werden** (z. B. die Nutzung bestimmter Geräte auf Gemeinschaftsräume beschränken und überlegen, ob Geräte nachts aus den Schlafzimmern entfernt werden sollten)
- **Wann Bildschirme ausgeschaltet sein sollten** (z. B. während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen).
- **Was zu tun ist, wenn dich etwas oder jemand im Internet verärgert, bedroht oder dir ein unangenehmes Gefühl bereitet**
- **Was zu tun ist, wenn eine App oder ein Spiel nach Geld, Fotos oder persönlichen Informationen fragt**
- **Wie du KI sicher, verantwortungsbewusst und sinnvoll nutzen kannst** (z. B. ob und wie du KI-Tools für Schularbeiten nutzen darfst und wann du dich nicht auf KI verlassen solltest – zum Beispiel bei Beziehungsratschlägen)
- **Was zu tun ist, wenn dich eine unbekannte Person kontaktiert**
- **Was zu tun ist, wenn jemand ausbeuterisches Verhalten zeigt** (z. B. indem er persönliche Informationen oder Fotos verlangt und Druck ausübt, sich im echten Leben zu treffen)
- **An wen du dich wenden kannst, wenn dir bei einer digitalen Interaktion etwas seltsam vorkommt**
- **Wie du Vorfälle online auf den jeweiligen Plattformen meldest, die du nutzt**

Kurzer Tipp

Auf Seite 20 finden Sie ein Beispiel für eine ausgefüllte Vereinbarung!

Einstellungen zur Familiensicherheit

- **Nutzt Tablets und Spielkonsolen in Gemeinschaftsräumen,** wie zum Beispiel im Wohnzimmer – vermeidet es, Geräte über Nacht im Schlafzimmer zu lassen.
- **Legt klare Zeiten fest, zu denen Geräte nicht genutzt werden dürfen** (z. B. vor dem Schlafengehen und während der Mahlzeiten), und richtet einen zentralen Ort ein, an dem die Geräte nachts „schlafen", damit sie die Nachtruhe nicht stören.
- **Blockiert unangemessene und ablenkende Apps** wie soziale Medien und Glücksspielplattformen.
- **Aktiviert Sicherheitsfilter in Browsern,** um Inhalte für Erwachsene fernzuhalten.
- **Prüft gemeinsam die Altersfreigaben**, bevor ihr ein neues Spiel oder eine neue App nutzt. Schaut außerdem gemeinsam, wie das Spiel oder die App funktioniert, um sicherzustellen, dass die Inhalte für Kinder geeignet sind.
- **Sperrt Kaufoptionen**, damit neue (kostenpflichtige) Spiele und In-App-Käufe nur mit Hilfe eines Elternteils getätigt werden können.

Blättert auf Seite 19, um jetzt eure digitale Vereinbarung zu erstellen!

Die Reise geht weiter...

Jetzt hast du alles, was du brauchst, um eine digitale Vereinbarung zu erstellen, die für dich und die ganze Familie fair ist. Du kannst sie nutzen, um diese **6 grundlegenden Gewohnheiten für digitales Wohlbefinden** zu entwickeln, die dir helfen, dich zu einem technikbewussten Erwachsenen zu entwickeln.

1. **Bewusstsein für die Bildschirmzeit.** Erkennen, wann die Bildschirmzeit zu lang ist, und sie durch regelmäßige bildschirmfreie Phasen und technikfreie Hobbys regulieren.

2. **Online-Risiken verstehen.** Sich der gesamten Bandbreite an Online-Sicherheitsrisiken bewusst sein und verstehen, wo und wie diese auftreten können.

3. **Influencer-Marketing erkennen.** Verstehen, wie die Influencer-Kultur funktioniert, und wissen, wann uns online etwas verkauft wird.

4. **Verantwortungsvoller Umgang mit KI.** Verstehen, wie große Sprachmodelle funktionieren, KI-Chatbots von KI-Begleitern unterscheiden und die ethischen Folgen der Nutzung dieser Werkzeuge einschätzen.

5. **Kritisches Denken.** Wissen, wie du vertrauenswürdige Quellen findest, KI-Antworten überprüfst und Nachrichten und Informationen in sozialen Medien kritisch hinterfragst.

6. **Kompetenzen im Bereich Cybersicherheit.** Sichere Passwörter für Online-Banking und andere wichtige Online-Konten verwenden und Betrugsversuche erkennen.

Qustodio by AURA

Familienname: _____

Digitale Vereinbarung

Die Geräte, die wir verwenden

→ Notiert alle Tablets, Konsolen, Handys und sonstigen Geräte im Haushalt.

Was wir online am liebsten machen

→ Jedes Familienmitglied sollte aufschreiben, was es am liebsten online macht – das wird euch helfen, mehr Zeit für eine positive Nutzung digitaler Medien zu schaffen.

Unsere bildschirmfreien Zonen

→ Räume für Erholung und Familienzeit, z. B. Esszimmer und Schlafzimmer.

Unsere technikfreien Zeiten

→ Zeiten, in denen man abschalten kann, z. B. zu den Mahlzeiten oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Menschen, an die wir uns wenden können, wenn etwas nicht stimmt

→ Erwachsene, die zuhören, ohne zu urteilen.

Funktionen für die Familiensicherheit, die wir nutzen werden

_____

_____

_____

_____

→ Einigen Sie sich auf Regeln, die Sie mit Kindersicherungs-Tools wie Qustodio umsetzen können, z. B. tägliche Bildschirmzeit-Limits oder gesperrte Apps.

Für sichere und gesunde digitale Gewohnheiten versprechen wir außerdem, ...

_____

_____

_____

_____

_____

→ Schreibt weitere Regeln auf, auf die ihr euch alle einigen könnt: Schaut euch die Beispielvereinbarung an, wenn ihr nicht weiterkommt!

Unser Familienversprechen

Name: _____ Datum: _____

Name: _____ Datum: _____

Name: _____ Datum: _____

Name: _____ Datum: _____

Name: _____ Datum: _____

→ Jeder unterschreibt hier, um sich gegenseitig bei der Einhaltung dieser Vereinbarung zu unterstützen.

Qustodio by AURA

Familienname: Schmidt

Digitale Vereinbarung

Die Geräte, die wir verwenden

Papa: Handy, Laptop, Desktop-PC
Mama: Handy, Laptop, Kindle
Anna: Handy, Tablet, Desktop-PC — Anna ist 12 Jahre alt
Jonas: Handy, Switch, Laptop — Jonas ist 14 Jahre alt

→ Notiert alle Tablets, Konsolen, Handys und sonstigen Geräte im Haushalt.

Was wir online am liebsten machen

Mama: Podcasts anhören
Papa: In Diskussionsforen mitmachen
Anna: Mit meinen Freunden reden
Jonas: YouTube-Videos anschauen

→ Jedes Familienmitglied sollte aufschreiben, was es am liebsten online macht – das wird euch helfen, mehr Zeit für eine positive Nutzung digitaler Medien zu schaffen.

Unsere bildschirmfreien Zonen

Am Küchentisch
In unseren Schlafzimmern
Im Auto

→ Räume für Erholung und Familienzeit, z. B. Esszimmer und Schlafzimmer.

Unsere technikfreien Zeiten

Auf dem Weg zur Schule/Arbeit
Gemeinsame Mahlzeiten
Sonntags

→ Zeiten, in denen man abschalten kann, z. B. zu den Mahlzeiten oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Menschen, an die wir uns wenden können, wenn etwas nicht stimmt

Mama und Papa, tante Steffi, unsere Lehrer

→ Erwachsene, die zuhören, ohne zu urteilen.

Funktionen für die Familiensicherheit, die wir nutzen werden

Anna:
1. Tägliche Bildschirmzeit: 2 Stunden
2. Ausschaltzeit: 19:45 Uhr
3. Blockiert werden Apps ab 13 Jahren, KI, soziale Medien und Snapchat

Jonas:
1. Tägliche Bildschirmzeit: 2,5 Stunden
2. Ausschaltzeit: 20:15 Uhr
3. Blockiert werden Apps ab 15 Jahren, KI-Bot-Apps und Discord

→ Einigen Sie sich auf Regeln, die Sie mit Kindersicherungs-Tools wie Qustodio umsetzen können, z. B. tägliche Bildschirmzeit-Limits oder gesperrte Apps.

Für sichere und gesunde digitale Gewohnheiten versprechen wir außerdem, ...

Lade niemals eine neue App oder ein neues Spiel herunter, ohne vorher zu fragen.
Bitte um Erlaubnis, bevor du Fotos oder Videos von anderen aufnimmst oder teilst.
Gib Passwörter oder persönliche Daten online an niemanden weiter.
Keine Geräte allein hinter verschlossenen Türen – außer zum Lernen.
Nutze Geräte nicht alleine und hinter verschlossenen Türen, es sei denn, es dient dem Lernen.

→ Schreibt weitere Regeln auf, auf die ihr euch alle einigen könnt: Schaut euch die Beispielvereinbarung an, wenn ihr nicht weiterkommt!

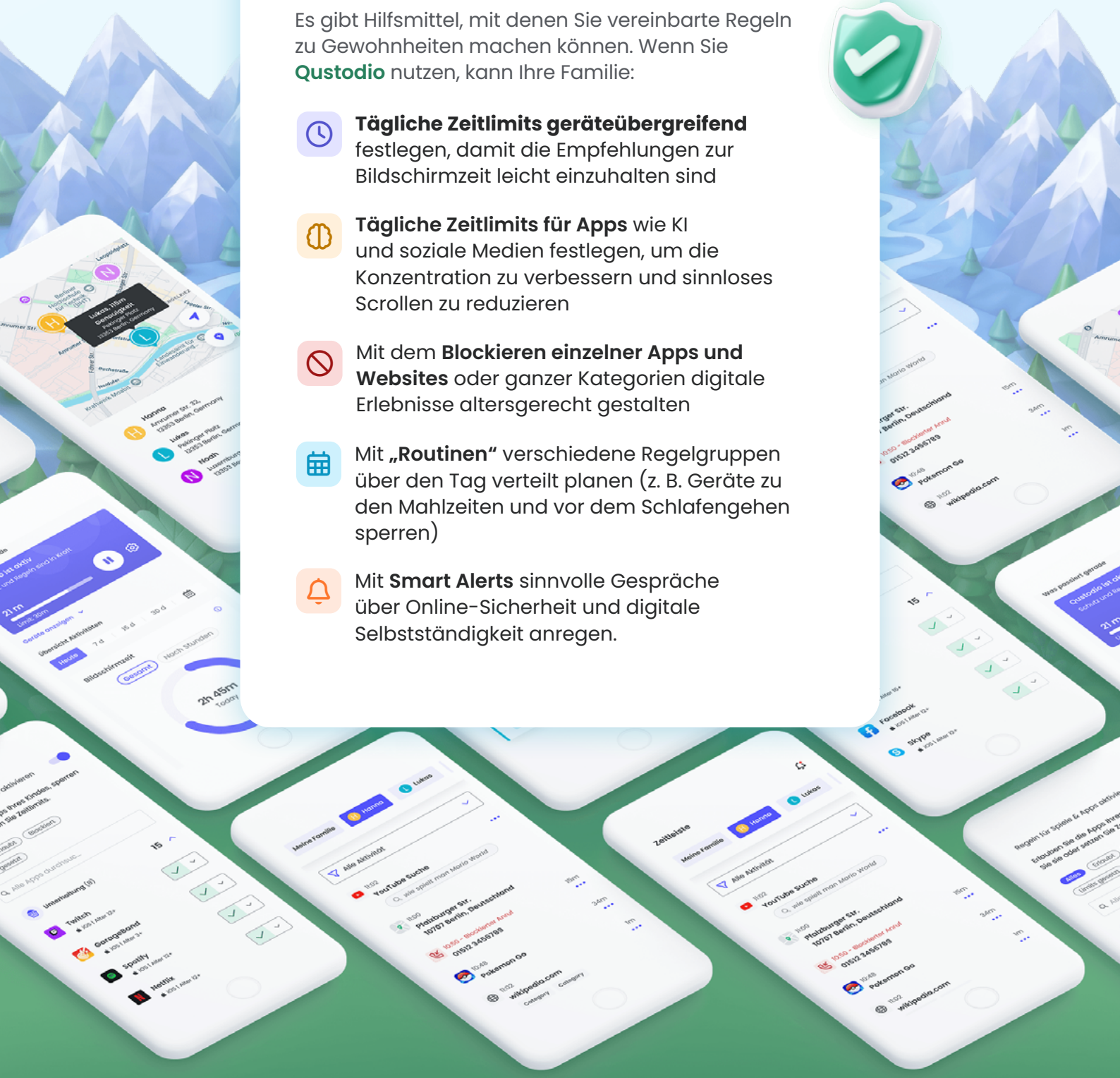
Unser Familienversprechen

Name:	Datum:
Papa	20/06/2026
Mama	20/06/2026
Anna	20/06/2026
Jonas	20/06/2026

→ Jeder unterschreibt hier, um sich gegenseitig bei der Einhaltung dieser Vereinbarung zu unterstützen.

Qustodio by AURA

So wird die Vereinbarung eingehalten

Es gibt Hilfsmittel, mit denen Sie vereinbarte Regeln zu Gewohnheiten machen können. Wenn Sie **Qustodio** nutzen, kann Ihre Familie:

- **Tägliche Zeitlimits geräteübergreifend** festlegen, damit die Empfehlungen zur Bildschirmzeit leicht einzuhalten sind
- **Tägliche Zeitlimits für Apps** wie KI und soziale Medien festlegen, um die Konzentration zu verbessern und sinnloses Scrollen zu reduzieren
- Mit dem **Blockieren einzelner Apps und Websites** oder ganzer Kategorien digitale Erlebnisse altersgerecht gestalten
- Mit **„Routinen“** verschiedene Regelgruppen über den Tag verteilt planen (z. B. Geräte zu den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen sperren)
- Mit **Smart Alerts** sinnvolle Gespräche über Online-Sicherheit und digitale Selbstständigkeit anregen.