

Faszination Bildschirm

Digitale Medien und deren Auswirkungen im Alter von 6–10 Jahren

Elternabend · Eltern der 1. und 2. Klasse

Alexander Ortner – Psychotherapeut, Sozialarbeiter

Kurz zum Ankommen

und zum selber Überlegen

1

Wie lange war ich
heute selbst schon
am Handy?
Vielleicht zu lange?

2

Wer kennt das von
sich: „Nur noch fünf
Minuten“ – und
dann wird's eine
halbe Stunde?

3

Weiß ich, welche
Apps, Spiele,
Sozialen Medien
aktuell bei den Kids
“in” sind?

Das Ziel von heute

**„Mein Kind kommt zu mir – immer.
Auch wenn etwas schiefgeht.“**

Kein Filter und keine Regel schützt so gut wie die Gewissheit Ihres Kindes: Damit kann ich zu Mama oder Papa gehen – ohne Ärger. Alles andere heute Abend dient diesem Ziel.

Was sind eigentlich digitale Medien?

Viel mehr als Zocken

Videos & Streaming

YouTube, Netflix,
Kinderprogramm

Spiele

Handy, Konsole, PC, Tablet
Roblox, Minecraft,
Fortnite, ...

Messenger

WhatsApp

Social Media

TikTok, Instagram,
Snapchat

Lern-Apps

Lesen, Rechnen,
Sprachen

Sprachassistenten

Alexa, Siri, Google

KI-Chatbots

ChatGPT, Meta AI in
WhatsApp

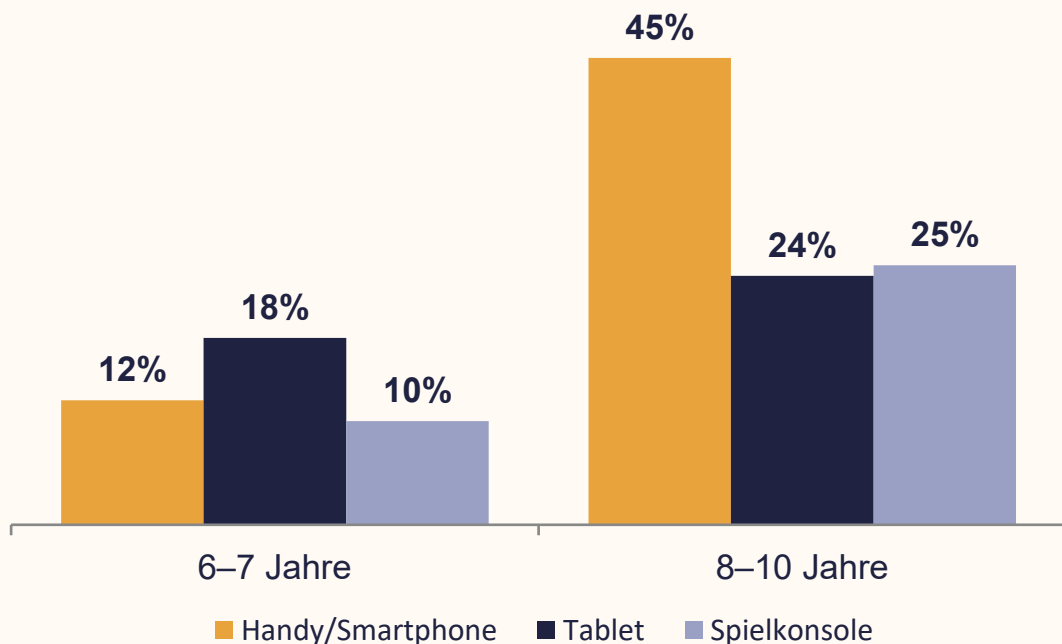
Kinder-Uhren

Anrufe, Standort,
Nachrichten

Gemeinsam ist fast allen: Sie sind so gebaut, dass man dranbleibt.

Welche eigenen Geräte haben Kinder?

Oberösterreich 2024 – Anteil aller Kinder, die das Gerät selbst besitzen



33 % → 63 % → 79 %

eigenes Smartphone mit 8–9, 10–11 und 12–13 Jahren (Deutschland). Der große Sprung kommt mit dem Schulwechsel.

Was Kinder täglich damit machen

Oberösterreich: Kinder von 6 bis 10 Jahren

105 Min.

Fernsehen, Streaming und Kurzvideos zusammen

45 Min.

Online-Spiele (Kinder und Eltern schätzen gleich)

17 €

pro Monat für kostenpflichtige Spiele – bei den Kindern, die solche spielen

Jedes fünfte Kind

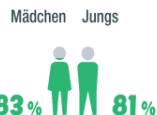
fühlt sich nach Online-Spielen unwohl. Jedes zehnte hat laut Eltern schon Mobbing in sozialen Netzwerken erlebt.

Zusammen etwa zwei bis zweieinhalb Stunden Bildschirmzeit am Tag (Größenordnung).

Quellen: 9. OÖ Kinder-Medien-Studie 2024 (Oberösterreich, 500 Kinder von 6 bis 10 Jahren) · Größenordnung der Gesamtzeit: KIM-Studie 2024 (Deutschland, Elternschätzung).

Jugend-Internet-Monitor 2026 Österreich

WhatsApp



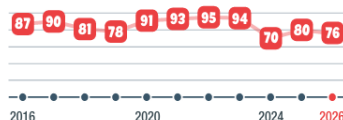
Messenger für Nachrichten, Bilder, Videos, Standortübermittlung, Gruppenchats, Videotelefonie und Status



YouTube



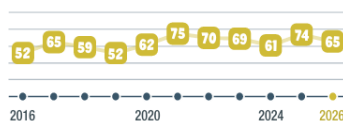
Plattform für Videos, Shorts, Livestreams und als Suchmaschine



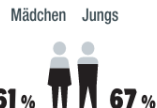
Snapchat



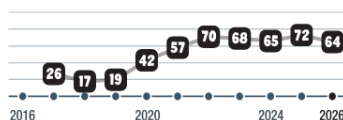
Messenger für Einmalnachrichten, Videos, Streaks als Freundschaftsbeweis, Snapmap



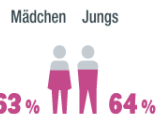
TikTok



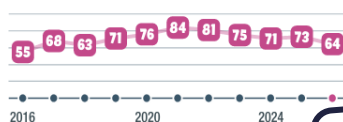
Plattform für Kurzvideos, Trends, Challenges, Livestreams und als Suchmaschine



Instagram



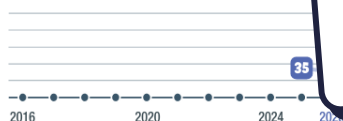
Plattform für Fotos, Videos, Stories, Reels, Lives und inszenierte Bilderwelten



Microsoft Teams



Netzwerk für schulbezogene Inhalte und Onlinegruppen

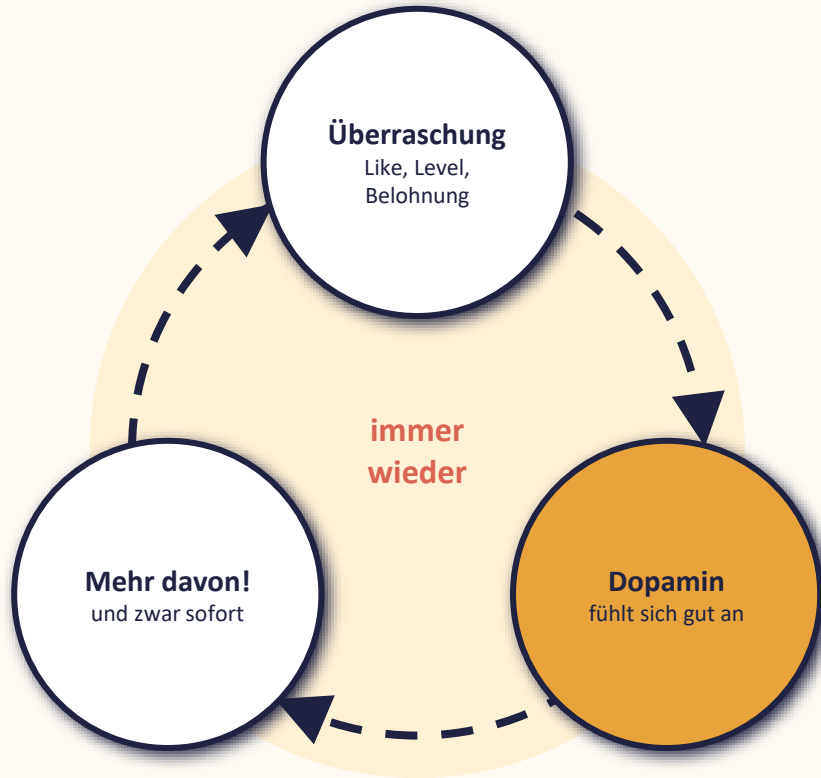


Weitere Plattformen



Umfrage: 11- 17 Jahre

Warum Aufhören so schwer ist



- Unvorhersehbare Belohnung wirkt am stärksten – dasselbe Prinzip wie beim Spielautomaten.
- Die „Bremse“ im Hirn reift erst bis Mitte zwanzig.

Stellen Sie sich vor ...

... eine Süßigkeiten-Schale, die sich von selbst nachfüllt – und neben dem Bett steht. Kein Kind der Welt greift da nicht zu. Die Lösung ist nicht mehr Disziplin, sondern die Schale woanders hinstellen.

Die Tricks dahinter

Was Entwickler:innen einbauen, damit man dranbleibt

1

Kein Ende

Endlos-Feed und Autoplay:
Es gibt kein „fertig“ – das
ist Doomscrolling.

2

Zufall

Belohnung ungewiss:
Beutekisten, Karten-
Packs, Glücksräder.

3

Bestätigung

Likes, Herzen, Aufrufe –
soziale Belohnung auf
Knopfdruck.

4

Anstupsen

Push-Nachrichten und
rote Zahlen holen
zurück in die App.

5

Druck

Serien, die reißen, und
Angebote „nur noch
heute“.

6

Spielgeld

Robux und Coins statt
Euro – der echte Wert
verschwimmt.

Bei Gratis-Apps ist die Aufmerksamkeit Ihres Kindes das Produkt.

So sieht das in den Apps aus

Vier Beispiele aus Apps, die Ihre Kinder kennen

Brawl Stars

Beutekisten und
Gems: Belohnung
per Zufall, bezahlt
mit Spielgeld statt
Euro.

Snapchat

Streaks: Wer einen
Tag aussetzt, verliert
die Serie. Das macht
Druck, täglich zu
öffnen.

TikTok

Endlos-Feed: Jedes
Video startet von
selbst. Ein „fertig“
gibt es nicht.

Duolingo

Tagesserie und
Push-Nachrichten:
Auch Lern-Apps
arbeiten mit
denselben Mustern.

Dieselben Muster stecken in fast jeder App – auch in Lern-Apps.

So sieht das aus: Brawl Stars

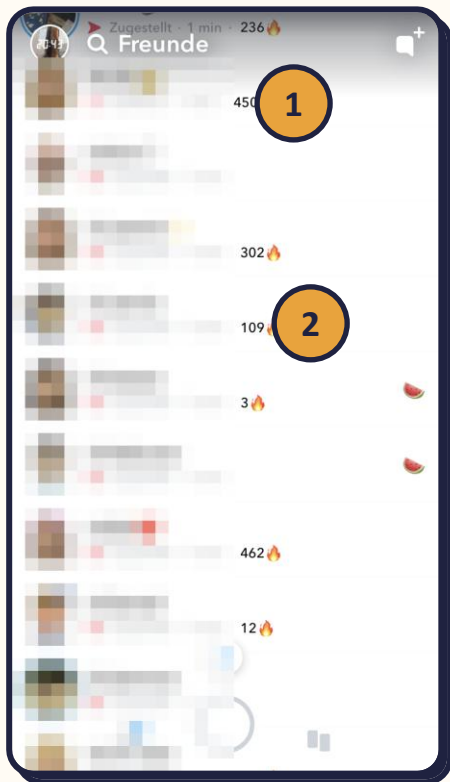
Auf einem einzigen Bildschirm lockt alles gleichzeitig



- 1 Spielgeld**
Juwelen, Münzen – der echte Wert verschwimmt.
- 2 Rote Zahlen**
Überall wartet etwas – man muss nachsehen.
- 3 „Gratis“ & „Sonderrabatt“**
Zeitdruck: jetzt oder nie.
- 4 Skins**
Aussehen zum Kaufen – Status bei Freund:innen.
- 5 Tägliche Siege & Quests**
Wer einen Tag auslässt, verpasst etwas.
- 6 „Superselten!“**
Zufallsbelohnung wie am Spielautomaten.

So sieht das aus: Snapchat

Offiziell ab 13 – und trotzdem oft schon in der Volksschule



- 1 Flammen-Serie („Streak“)**
Die Zahl zählt die Tage in Folge, an denen man sich Snaps schickt. Einen Tag vergessen – Serie weg.
- 2 Sanduhr**
Die Serie läuft gleich ab: Druck, sofort noch etwas zu schicken.
- 3 Snap Map**
Zeigt, wo Freund:innen gerade sind – und den eigenen Standort, wenn eingeschaltet.
- 4 „Schnell hinzufügen“**
Schlägt laufend neue Kontakte vor, auch Fremde.
- 5 Spotlight**
Endloser Videofeed wie bei TikTok.
- 6 Verschwindende Bilder & My AI**
Scheinbar weg, aber ein Screenshot bleibt. Dazu ein eingebauter KI-Chatbot.

Namen und Bilder im Screenshot unkenntlich gemacht.

Wie beim Radfahrenlernen

Was Kinder in diesem Alter noch nicht können: Impulse bremsen · Zeit einschätzen · Werbung erkennen · den Wert von Spielgeld begreifen



Wir lassen ein Kind nicht allein in den Straßenverkehr. Begleiten heißt nicht aussperren – sondern mitgehen, bis es alleine kann.

Die Risiken – und was hilft

Sucht und Rückzug

Anderes wird langweilig, die Motivation sinkt.

Hilft: Feste Zeiten, echte Alternativen

Schlaf und Konzentration

Handy im Bett, Unruhe am Tag.

Hilft: Geräte nachts außerhalb des Zimmers

Falsches Selbstbild

Vergleiche und Schönheitsideale – bis zu Essstörungen.

Hilft: Kein Social Media, darüber reden

Mobbing

Ausschluss und Streit im Klassenchat, Kettenbriefe.

Hilft: Chat-Regeln mit anderen Eltern

Fremde Kontakte

Grooming über Chats in Spielen und Apps.

Hilft: Chat begrenzen, Notfall-Satz

Gewalt und Sexuelles

Oft ungewollt gesehen, verstörend.

Hilft: Filter, YouTube Kids, gemeinsam schauen

Die Risiken – und was hilft

Geldfallen

Beutekisten, In-App-Käufe, Abos.

Hilft: Keine Karte, Käufe nur mit Passwort

Falschinfos und KI

Fakes, Deepfakes, Chatbots als „Ratgeber“.

Hilft: Gemeinsam fragen: Stimmt das?

Kinderfotos im Netz

Bilder verbreiten sich und bleiben.

Hilft: Sparsam teilen, privat halten

Und in ein paar Jahren?

Jugendliche – wohin die Reise geht

3 h 51

täglich am Smartphone (12–19 Jahre)

21,5 %

nutzen Social Media riskant, 6,6 %
sogar abhängig (10–17 Jahre)

1 von 3

Jugendlichen mit depressiven
Symptomen sucht bei KI-Chatbots
Trost

Körperbild

Social Media prägt das Körperbild – ein belegter Risikofaktor für Essstörungen, besonders bei Mädchen.

Was schützt

Später einsteigen, Social Media erst ab 14 bis 16, Geräte nachts raus – und ein Zuhause, in dem man über alles reden kann.

Das erste eigene Handy kommt bald

Oft rund um die Erstkommunion – Ende der 2. Klasse

Bevor es losgeht

Die wichtigste Entscheidung treffen Sie jetzt – nicht wenn das Gerät schon eingepackt ist.

Und am besten nicht allein: Der Druck „alle anderen dürfen“ verschwindet, wenn sich mehrere Familien einer Klasse absprechen.

- 1 Braucht mein Kind jetzt ein Smartphone – oder reicht ein einfaches Handy oder eine Kinder-Uhr?
- 2 Mit anderen Eltern der Klasse reden und sich absprechen.
- 3 Einstellungen vor der Übergabe: Kinderprofil, Kaufsperre, Zeiten.
- 4 Regeln vorher gemeinsam festlegen – zum Beispiel mit einem Mediennutzungsvertrag.
- 5 Das Handy schläft nachts nicht im Kinderzimmer.

Regeln, die halten

„Das Problem sind selten zu lockere Regeln – sondern Regeln, die schwanken.“

Fester Anfang, festes Ende

Mit Ritual statt Diskussion:
Timer, „ein Video noch“,
dann ist Schluss.

Bildschirmfreie Zonen

Esstisch, Schlafzimmer und
die letzte Stunde vor dem
Schlafen.

Gemeinsam vereinbart

Kinder halten sich eher an
Regeln, die sie mitgestaltet
haben – und die für alle
gelten.

Regeln sind kein Strafinstrument, sondern ein Geländer: Sie ersetzen, was das Kind noch nicht selbst kann.

Offizielle Empfehlungen

Ärztliche Leitlinie – eine Richtung, keine Messlatte

3–6 Jahre höchstens 30 Min. an einzelnen Tagen, begleitet

6–9 Jahre 30–45 Min. an einzelnen Tagen, begleitet

9–12 Jahre 45–60 Min., Internet begleitet

- Keine eigene Spielkonsole vor 9
- Geräte nachts nicht im Kinderzimmer
- Bildschirm nicht als Belohnung, Strafe oder Beruhigung
- Gemeinsam statt allein – und Eltern als Vorbild
- Smartphone und Social Media: je später, desto leichter

Freizeit-Bildschirmzeit; Schule und Hausaufgaben zählen extra.

Das Wichtigste: Beziehung

Sagen Sie es jetzt – in Ruhe:

„Wenn dich online etwas erschreckt, dich jemand komisch anschreibt oder du aus Versehen Geld ausgegeben hast – komm sofort zu mir. Ich schimpfe nicht. Wir lösen das gemeinsam.“

Interesse ohne Wertung

„Zeig mir mal dein Lieblingsspiel.“

Vorbild sein

Kinder ärgern sich am meisten über Eltern, die selbst ständig am Handy sind.

Ruhig bleiben

Ein wütendes „Hab ich dir doch gesagt!“ schließt die Tür fürs nächste Mal.

Ausblick: Was die Politik plant

Österreich

Gesetzesentwurf in Begutachtung seit 27. Juli 2026:

Social Media erst ab 14 – TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube.

WhatsApp und Messenger bleiben ausgenommen.

Verpflichtet sind die Plattformen, nicht die Eltern – Strafen bis 6 % des Umsatzes.

Altersprüfung datensparsam, geplant ab 2027.

Europäische Union

EU-Parlament (Nov. 2025): Mindestalter 16, zwischen 13 und 16 mit Zustimmung der Eltern – als Empfehlung.

Eine EU-App soll das Alter prüfen, ohne Daten an Plattformen weiterzugeben.

Mitgliedstaaten sollen bis Ende 2026 Altersprüfungen anbieten.

Der Digital Services Act verpflichtet Plattformen schon heute zum Schutz Minderjähriger.

Das Gesetz hilft – aber es ersetzt Sie nicht. Spiele, Roblox und WhatsApp bleiben erlaubt.

Zum Mitnehmen

- 1 Nicht der Bildschirm ist das Problem – das Design ist es.
- 2 Kinder können noch nicht selbst bremsen – Sie geben den Rahmen.
- 3 Interesse schlägt Kontrolle. Bleiben Sie der sichere Hafen.

Suchen Sie sich eine Sache aus. Eine reicht.

Hilfe und Weiterlesen

Rat auf Draht – 147

kostenlos, anonym, rund um die Uhr · rataufdraht.at

Saferinternet.at

Elternratgeber und Broschüren, z. B. „Oma, darf ich zocken?“

medien-kindersicher.de

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Geräte und Apps

mediennutzungsvertrag.de

Vorlage für gemeinsame Familienregeln

klicksafe.de

Checklisten zu WhatsApp, TikTok, YouTube und Spielen

stopline.at

Meldestelle für illegale Inhalte

Quellen: KIM-Studie 2024 (mpfs) · 9. OÖ Kinder-Medien-Studie 2024 (Education Group) · S2k-Leitlinie DGKJ, AWMF 027-075 (2023) · Saferinternet.at-Studien · SOS-Kinderdorf/Rat auf Draht #sicheronline · KJM-Gutachten Games (Kammerl u. a. 2023) · Bundeskanzleramt 27.07.2026 · Europäisches Parlament Nov. 2025

Danke – und jetzt Ihre Fragen

Fragen sind ausdrücklich erwünscht – auch die unangenehmen.



volksschule.ki-psychosozial.at

Alles von heute zum Nachlesen: Zahlen,
Empfehlungen, Anleitungen, Hilfe-Adressen.
Auch als PDF zum Herunterladen.

Alexander Ortner, BA, MSc – Psychotherapeut

Jetzt gleich

Fragen Sie laut in die Runde. Wenn Sie etwas lieber unter vier Augen fragen: Ich bleibe nachher noch da.

Später auch

Schreiben Sie mir: praxis@psychotherapie-ortner.at – ich antworte
verlässlich.

Weitergeben erwünscht

Schicken Sie den Link ruhig in den Klassenchat. Je mehr Familien
dieselben Regeln haben, desto leichter wird es für alle.

Und der eine Satz für zuhause: „Komm zu mir – ich schimpfe nicht.“