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

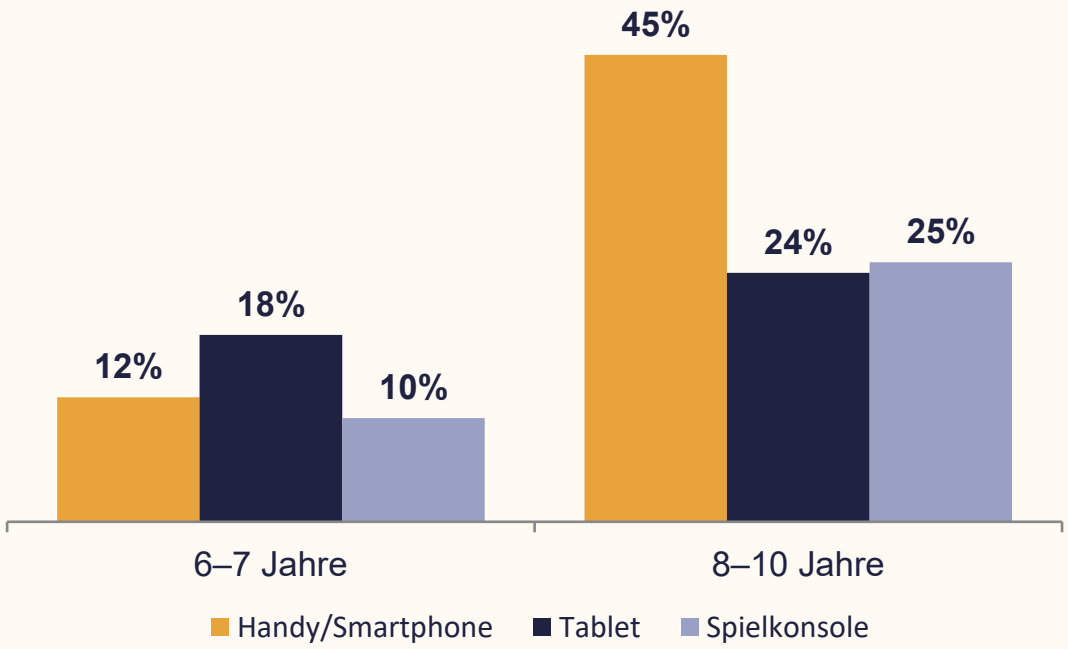
KI-Chatbots
ChatGPT, Meta AI in WhatsApp

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.

Quellen: Diagramm – 9. OÖ Kinder-Medien-Studie 2024, 500 Kinder, Oberösterreich (Anteile aller Kinder aus den Studienwerten hochgerechnet) · Karten – KIM-Studie 2024 (mpfs), Deutschland.

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

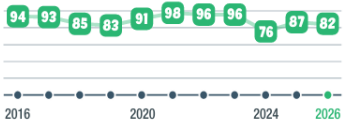
Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp

2026: 82 % (-5 %)
2025: 87 %

Mädchen 83 % | Jungs 81 %

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

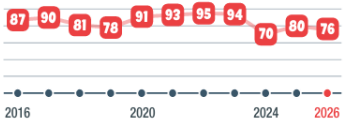


YouTube

2026: 76 % (-4 %)
2025: 80 %

Mädchen 73 % | Jungs 79 %

Plattform für Videos, Shorts, Livestreams und als Suchmaschine

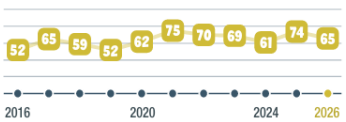


Snapchat

2026: 65 % (-9 %)
2025: 74 %

Mädchen 65 % | Jungs 66 %

Messenger für Einmalnachrichten, Videos, Streaks als Freundschaftsbeweis, Snapmap

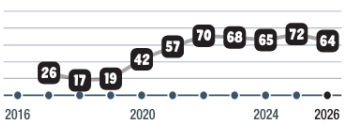


TikTok

2026: 64 % (-8 %)
2025: 72 %

Mädchen 61 % | Jungs 67 %

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

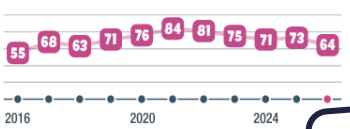


Instagram

2026: 64 % (-9 %)
2025: 73 %

Mädchen 63 % | Jungs 64 %

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

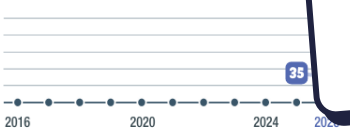


Microsoft Teams

2026: 31 % (-4 %)
2025: 35 %

Mädchen 35 % | Jungs 27 %

Netzwerk für schulbezogene Inhalte und Onlinegruppen



Weitere Plattformen

Pinterest	-3 %	31 % / 34 %
Roblox	-1 %	23 % / 24 %
Discord	-8 %	18 % / 26 %
Twitch	-3 %	14 % / 17 %
Facebook	-9 %	11 % / 20 %
Signal	0 %	9 % / 9 %
Reddit		13 %

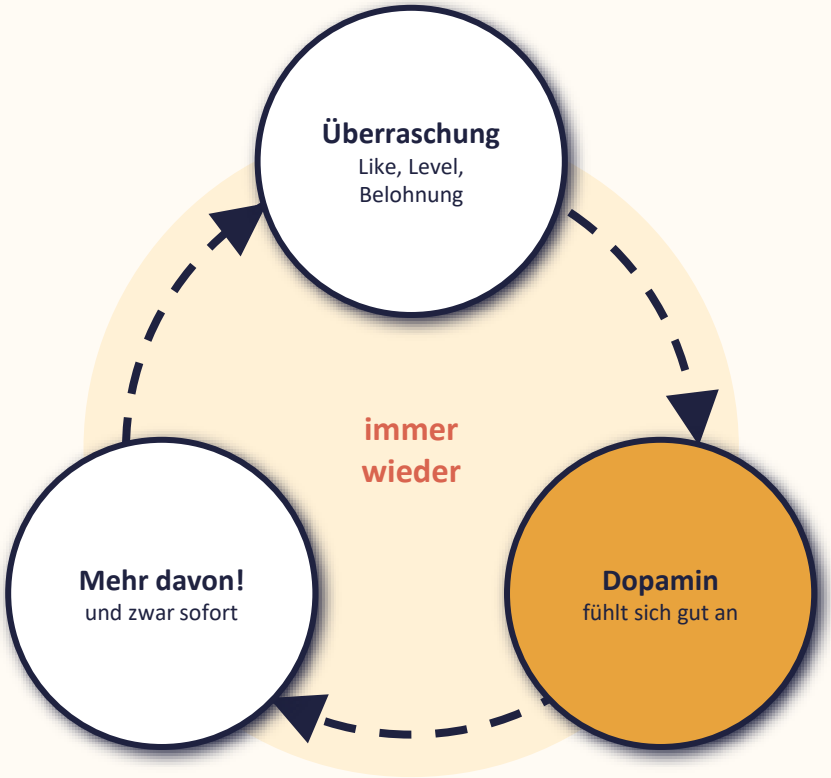
Umfrage: 11- 17 Jahre

Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Jugendlichen in Österreich. Frage: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt du?“ (Mehrfachantworten möglich) / Repräsentative Onlineumfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 10/11 2025. n = 500 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 245 Mädchen. Schwankungsbreite 2,7-4,5%. / Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen. Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at

FFG Forschung wirkt.

Co-funded by the European Union

Warum Aufhören so schwer ist



- Unvorhersehbare Belohnung wirkt am stärksten – dasselbe Prinzip wie beim Spielautomaten.
- Die „Bremse“ im Gehirn – das Stirnhirn – 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 hinzustellen.

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.

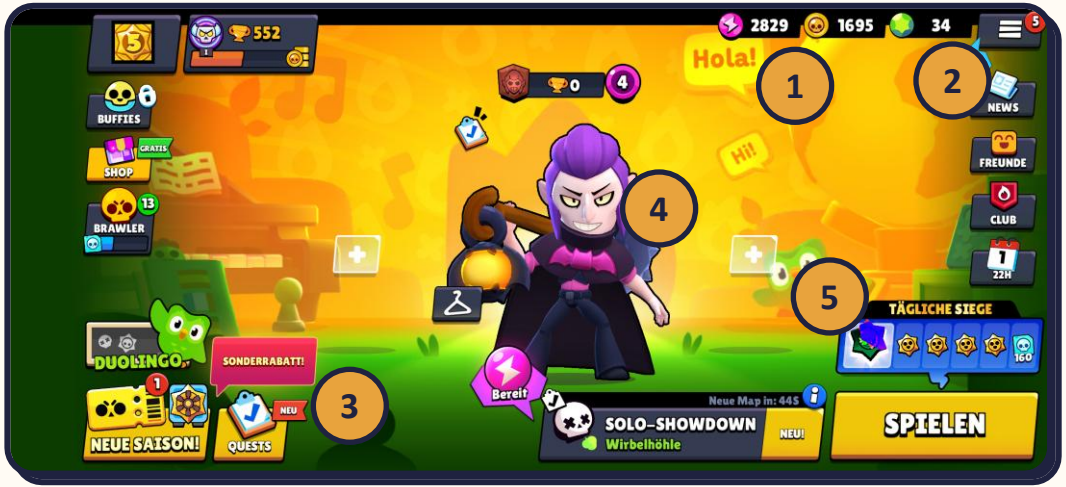
Duolingo

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

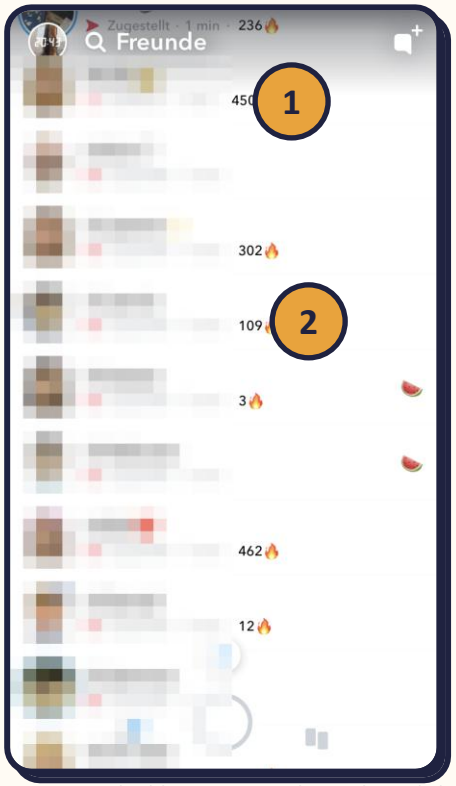




1. **Spielgeld**
   Juwelen, Münzen – der echte Wert verschwimmt.
2. **Rote Zahlen**
   Überall wartet etwas – man muss nachsehen.
3. **„Gratis“ & „Sonderrabatt“**
   Zeitdruck: jetzt oder nie.
4. **Skins**
   Aussehen zum Kaufen – Status bei Freund:innen.
5. **Tägliche Siege & Quests**
   Wer einen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



Namen und Bilder im Screenshot unkenntlich gemacht.

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.

Wie beim Radfahrenlernen

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

1

Stützräder

Geschützter Rahmen

Kinderprofil, Filter, keine Käufe

2

Übungsplatz

Mit Begleitung

Gemeinsam nutzen, feste Zeiten

3

Erste Strecken

Helm auf, Regeln klar

Eigenes Gerät mit Absprachen

4

Allein unterwegs

Wenn es sicher sitzt

Freiheit wächst mit der Selbststeuerung

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.

Quellen: JIM-Studie 2025 (mpfs) · DAK-Mediensuchtstudie 2026 mit UKE Hamburg, ICD-11-Kriterien · beide Deutschland · Übersichtsarbeit PLOS Global Public Health 2023 (50 Studien).

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

Freizeit-Bildschirmzeit; Schule und Hausaufgaben zählen extra.

- 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

Quelle: S2k-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs, DGKJ, AWMF-Register 027-075 (2023).

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.

Quellen: Bundeskanzleramt 27.07.2026 · Europäisches Parlament Nov. 2025 · EU-Kommission zur Altersprüfung. Stand: September 2026.

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.alexanderortner.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.“