Faszination Bildschirm

Digitale Medien und deren Auswirkungen im Alter von 8–10 Jahren

Elternabend · Eltern der 3. und 4. 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?

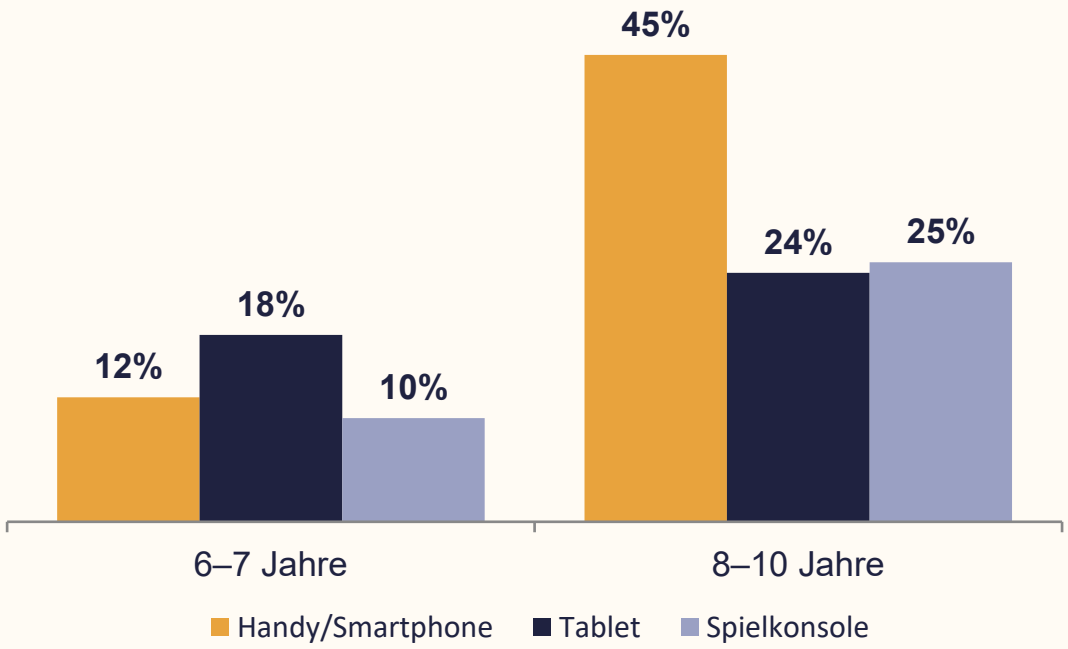
Das Ziel von heute

„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.

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

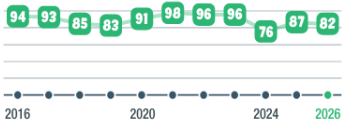
Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp

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

Mädchen 83 % | Jungs 81 %

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

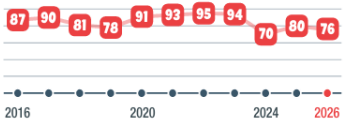


YouTube

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

Mädchen 73 % | Jungs 79 %

Plattform für Videos, Shorts, Livestreams und als Suchmaschine

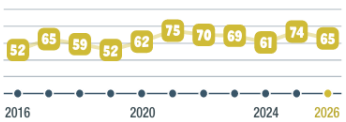


Snapchat

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

Mädchen 65 % | Jungs 66 %

Messenger für Einmalnachrichten, Videos, Streaks als Freundschaftsbeweis, Snapmap

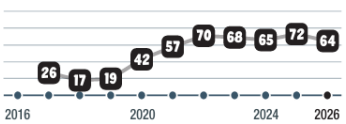


TikTok

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

Mädchen 61 % | Jungs 67 %

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

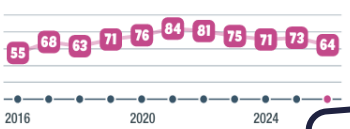


Instagram

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

Mädchen 63 % | Jungs 64 %

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

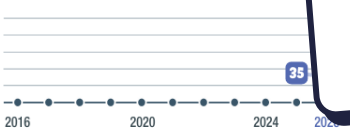


Microsoft Teams

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 %

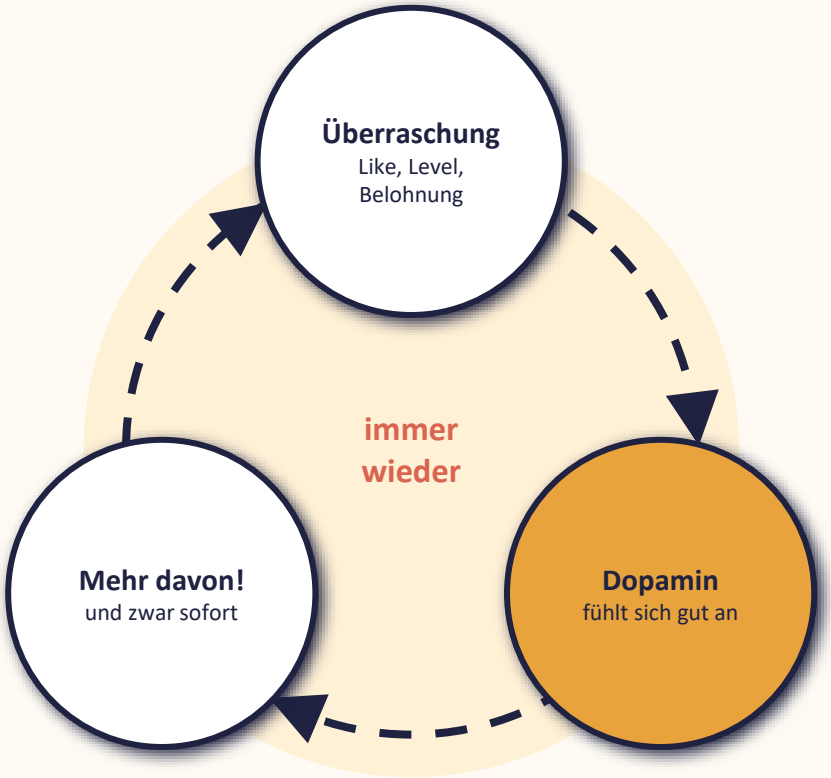
Umfrage: 11- 17 Jahre

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



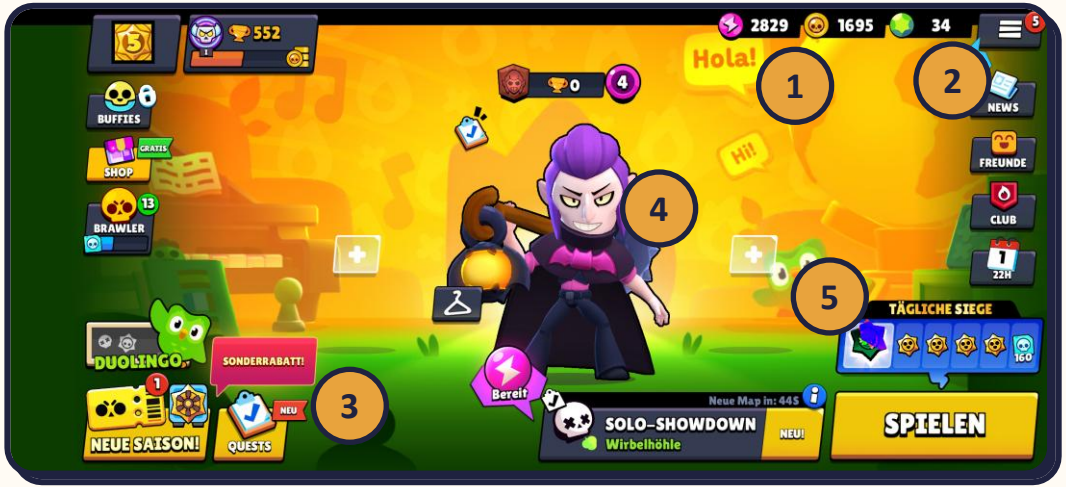
- Unvorhersehbare Belohnung wirkt am stärksten – dasselbe Prinzip wie beim Spielautomaten.
- Die „Bremse“ im Gehirn – das Stirnhirn – reift erst bis Mitte zwanzig.

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.

So sieht das aus: Brawl Stars

Auf einem einzigen Bildschirm lockt alles gleichzeitig

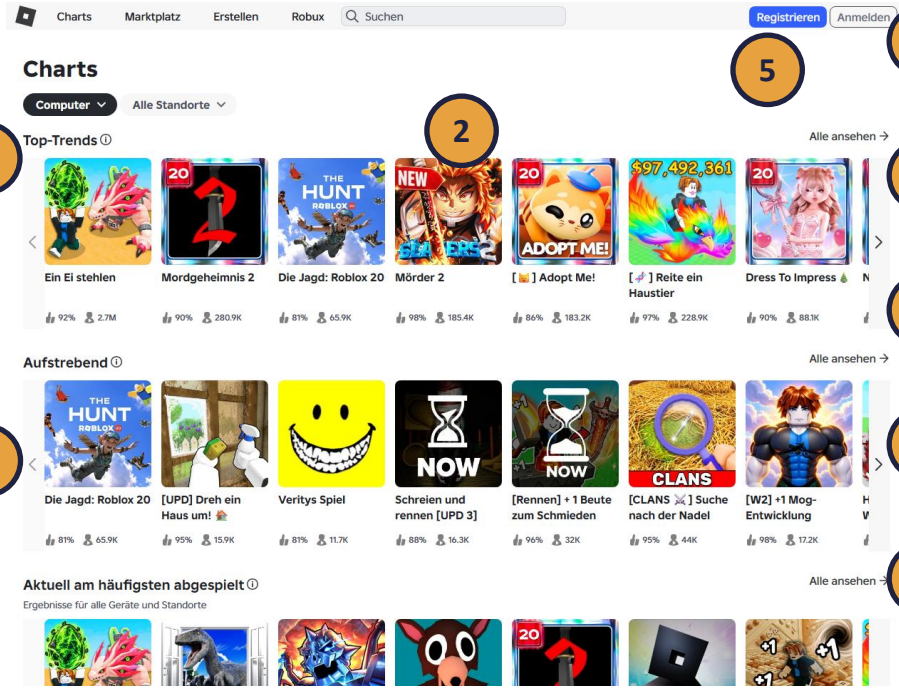




1. **Spielgeld**
   Juwelen, Münzen – der echte Wert verschwimmt.
2. **Rote Zahlen**
   Überall wartet etwas – man muss nachsehen.
3. **„Gratis“ & „Sonderrabatt“**
   Zeitdruck: jetzt oder nie.
4. **Skins**
   Aussehen zum Kaufen – Status bei Freund:innen.
5. **Tägliche Siege & Quests**
   Wer einen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

So sieht das aus: Roblox

Keine einzelne App, sondern eine Plattform mit Millionen Spielen





1 Charts und Top-Trends
Alles hier ist von Nutzer:innen gebaut. Die Reihen hören nie auf.

2 „Mordgeheimnis 2", „Mörder 2"
Titel, die nicht nach Kinderspiel klingen, stehen direkt neben „Adopt Me!".

3 Spielerzahlen
2,7 Millionen Menschen sind gerade in einem einzigen dieser Spiele.

4 „Robux" im Menü
Die Spielwährung wird mit echtem Geld gekauft – 11.000 Robux kosten 119,99 Euro.

5 Ohne Konto sichtbar
Anmelden muss man erst zum Spielen – dann entscheidet das eingetragene Alter über die Filter.

Einstellen: richtiges Alter im Konto, Kindersicherung aktivieren, Chat begrenzen, keine Zahlungskarte.

Bildschirmaufnahme von roblox.com am 20.09.2026 (ohne Anmeldung); Einschub: Robux-Preisliste derselben Seite.

So sieht das aus: Der Feed und das Körperbild

Was wartet, wenn Ihr Kind in ein, zwei Jahren auf TikTok oder Instagram landet





1. **„For You" – der Feed**
   Beide Aufnahmen stammen aus Konten, die mit Alter 13 angelegt wurden. Niemand hat danach gesucht.
2. **„She's Skinnier"**
   Zwei gezeichnete Körper, ein Vergleich – und 101.000 Likes dafür.
3. **Die Hashtags**
   #insecurities, #bodyshamed: Darüber findet ein Kind sofort hunderte weitere Videos derselben Art.
4. **„Lose 24 pounds in 2 weeks"**
   Ein Diätversprechen, ausgespielt an ein 13-jähriges Konto.
5. **Der Wochenplan**
   Konkrete Essensvorgaben, Tag für Tag. Das ist keine Aufklärung, das ist eine Anleitung.

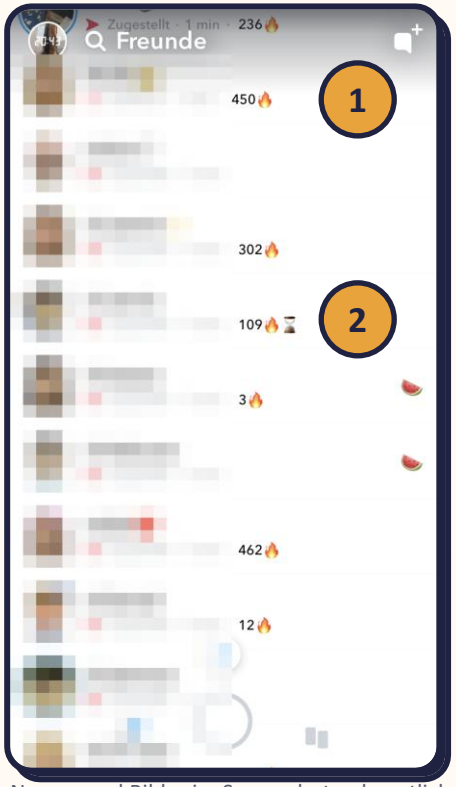
Offiziell erst ab 13 – das ist eine Datenschutz-Grenze, keine Empfehlung.

Echte Aufnahmen aus einer Studie: Nach acht Minuten kamen bei diesen Konten Essstörungs-Inhalte dazu.

Bildschirmfotos aus: CCDH, „Deadly by Design", Dezember 2022 (Konten mit Altersangabe 13). Gesichter und Namen im Bericht unkenntlich gemacht.

So sieht das aus: Snapchat

Offiziell ab 13 – und trotzdem oft schon in der Volksschule

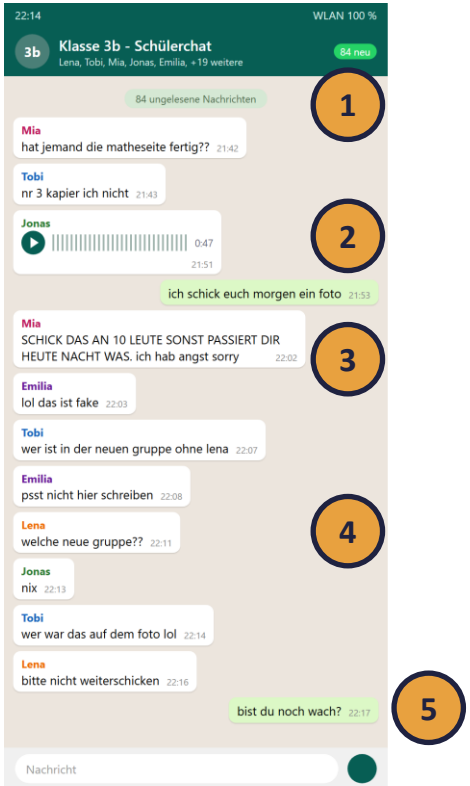


Namen und Bilder im Screenshot unkenntlich gemacht.

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.

So sieht das aus: Der Klassenchat

Ein Gruppenchat, wie ihn Kinder in der 3. und 4. Klasse erleben



Nachgestellt: Namen, Nachrichten und Zeiten sind erfunden. Kein echter Chat.

1. **Viele Nachrichten in kurzer Zeit**
   Ein Abend im Klassenchat sind schnell 80 Nachrichten.
2. **Sprachnachrichten und Videos**
   Gesprochenes wirkt direkter – und ist schwerer zurückzunehmen.
3. **Kettenbrief oder Drohung**
   „Schick das weiter, sonst …“ – typisch für dieses Alter.
4. **Jemand wird ausgeschlossen**
   Eine zweite Gruppe ohne ein Kind, oft nach einem Streit.
5. **Uhrzeit**
   Die Zeitstempel zeigen, wann der Chat wirklich läuft.

Der Klassenchat

Der Ort, an dem in diesem Alter fast alles passiert

Was dort läuft
Hausaufgaben, Witze, Videos – und Streit, der am nächsten Tag in der Klasse weitergeht.

Ausschluss
Wer nicht drin ist, ist draußen. Manchmal wird eine zweite Gruppe gegründet, ohne ein Kind.

Kettenbriefe
„Schick das an zehn Leute, sonst …“ – das macht Kindern in diesem Alter echte Angst.

Nachts um zehn
Es piepst weiter. Wer nicht antwortet, hat am Morgen 80 Nachrichten und das Gefühl, etwas verpasst zu haben.

Bilder
Ein Foto ist in Sekunden in fünf Gruppen – auch das peinliche. Weitergeleitet ist es nicht mehr einholbar.

Was hilft
Gruppen gemeinsam ansehen, Chat-Regeln mit den anderen Eltern, nachts stumm, Handy schläft außerhalb des Zimmers.

Jedes zehnte Kind hat laut den Eltern schon Mobbing in sozialen Netzwerken erlebt.

Quelle: 9. OÖ Kinder-Medien-Studie 2024 (Oberösterreich, 500 Kinder von 6 bis 10 Jahren).

Die Lieblingsspiele – kurz erklärt

Minecraft

Lieblingsspiel von 24 % · ab 7 (PEGI)

Was ist das?

Bauen und Entdecken in einer Klötzchenwelt – allein oder mit anderen.

Risiko

Online-Server mit Fremden und Chat, Käufe im Marktplatz.

Einstellen

Eigene Welten oder nur Freunde, Chat im Microsoft-Konto begrenzen, Käufe mit Passwort.

Fortnite

Lieblingsspiel von 13 % · ab 12 (USK)

Was ist das?

Battle-Spiel: Wer als Letzte:r übrig bleibt, gewinnt.

Risiko

Sprach- und Textchat mit Fremden, V-Bucks, Battle Pass, Angebote „nur heute“.

Einstellen

Epic-Elternkontrolle einrichten, Sprachchat aus, Käufe nur mit PIN.

Brawl Stars

Lieblingsspiel von 6 % · Alter im Store prüfen

Was ist das?

Schnelle Kampfrunden am Handy, Figuren sammeln und verbessern.

Risiko

Zufallsbelohnungen, Pässe und Edelsteine als Spielgeld, Club-Chat.

Einstellen

Käufe sperren, feste Spielzeiten, über die Zufallsbelohnungen reden.

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 im Klassenchat

Ausschluss, Kettenbriefe, Streit um Mitternacht.

Hilft: Chat-Regeln mit anderen Eltern

Fremde Kontakte

Grooming über Chats in Spielen und Apps – oft schon vor dem 14. Geburtstag.

Hilft: Chat begrenzen, Notfall-Satz

Gewalt und Sexuelles

Oft ungewollt gesehen, verstörend.

Hilft: Filter, YouTube Kids, gemeinsam schauen

Das Handy ist da – und jetzt?

Regeln nachträglich einführen, ohne dass daheim Krieg ausbricht

Nachrüsten ist schwerer

Das stimmt – aber es geht. Mit einer Begründung statt einer Ansage, und mit einem Zeitpunkt, an dem alle ruhig sind.

Eine Regel, nicht zehn

Fangen Sie mit der wichtigsten an. Zehn neue Regeln auf einmal hält keine Familie durch.

Die wirksamste zuerst

Das Handy schläft außerhalb des Kinderzimmers. Eine Maßnahme, die Schlaf, Streit und Nachtchats auf einmal betrifft.

Bildschirmfreie Zonen

Esstisch, Schlafzimmer und die letzte Stunde vor dem Schlafen. Orte sind leichter zu merken als Minuten.

Aushandeln statt verordnen

„Was findest du fair?“ Kinder halten Regeln eher ein, die sie mitbestimmt haben.

Nicht aus Ärger zurücknehmen

Das Problem sind selten zu lockere Regeln, sondern Regeln, die schwanken. Lieber wenig, das hält.

58 % der Kinder mit eigenem Smartphone nehmen es mit ins Bett.

Quelle: KIM-Studie 2024 (mpfs, Deutschland, 1.225 Kinder von 6 bis 13 Jahren).

So begrenzen Sie – in zehn Minuten

1. Eigenes Kinderprofil am Gerät einrichten
2. Bildschirmzeit festlegen: iPhone „Bildschirmzeit“, Android „Family Link“
3. Käufe nur mit Ihrem Passwort – keine Karte im Kinder-Konto
4. YouTube Kids statt Haupt-App, Autoplay aus
5. Push-Nachrichten reduzieren, nachts Ruhemodus

71 %

der Eltern haben an keinem Gerät ihres Kindes Schutzeinstellungen aktiviert.

Anleitung Schritt für Schritt

medien-kindersicher.de – Alter und Geräte eingeben, fertig.

Quelle: KIM-Studie 2024 (mpfs). Technik ist ein Stützrad, kein Ersatz für das Gespräch.

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.

Und ganz wichtig: Das Handy darf nicht die Strafe sein – sonst erzählt Ihr Kind beim nächsten Mal nichts mehr.

Gemeinsam in der Klasse

Der stärkste Hebel liegt nicht in einer Familie, sondern zwischen den Familien

Warum gemeinsam?

„Alle anderen dürfen das“ ist das häufigste Argument – und oft stimmt es sogar. Eine einzelne Familie steht schnell allein da. Wenn mehrere mitziehen, ist niemand die Ausnahme.

Drei Punkte genügen

Das Handy schläft außerhalb des Kinderzimmers · Der Klassenchat hat Regeln und eine erwachsene Ansprechperson · Social Media erst ab 14.

Wie es praktisch geht

Beim nächsten Elternabend zehn Minuten dafür nehmen, kurz abstimmen, eine Liste herumgehen lassen. Wer nicht mitmacht, muss nichts begründen.

Was es bringt

Es nimmt jeder einzelnen Familie den Druck – und Ihrem Kind das Gefühl, als Einzige oder Einziger ausgeschlossen zu sein.

Sie müssen das nicht allein durchhalten. Reden Sie miteinander, nicht nur mit Ihrem Kind.

Zum Vergleich: Der österreichische Gesetzesentwurf sieht Social Media erst ab 14 vor.

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 – und am besten gemeinsam mit anderen Eltern.

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.“