



## Elternabend Schulzentrum Oberpleis am 10.Dezember 2025

### LINKS ZUM ELTERNABEND

Die Landesanstalt für Medien freut sich über ein Feedback zur Veranstaltung

<https://survey.lamapoll.de/elternundmedien-Elternfeedback>

Danke für Ihre Zeit.

### ZITIERTE STUDIEN ZUR MEDIENNUTZUNG VON JUGENDLICHEN

Befragt wurden 1.200 12-19Jährige <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/>

Befragt wurden 1.200 6 – 13Jährige <https://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2024/>

### MESSENGER UND SOZIALE NETZWERKE

[Ab welchem Alter sind Instagram, WhatsApp & Co?](#)

Dein Vertrag mit..... <https://www.klicksafe.de/materialien/>

Checklisten zum Umgang mit Sozialen Netzwerken in der Familie

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/checklisten/>

Videoreihe „Mobil safe“ mit Informationen zu Geräteeinstellungen zum Jugendschutz

Informationen [Datenerhebung WhatsApp](#)

Informationen für Jugendliche zu WhatsApp und anderen Messengern <https://www.handysektor.de>

Alternative Messenger: <https://signal.org/de/> <https://threema.ch/de> <https://wire.com/de/>

Social Media Kanäle einfach erklärt bei SCHAU HIN!

[Snapchat](#), [Instagram](#), [BeReal](#), [TikTok](#), [YouTube](#)

Ratgeber mobilsicher.de

[Instagram](#), [Snapchat](#); [TikTok](#) Risiken bei TikTok Now nachzulesen bei [jugendschutz.net](https://jugendschutz.net)

Elternhilfe für YouTube – [altersgerechte Einstellungen](#)

**YoutuberInnen mit besonderen Themen** zu finden beim [Jugendportal handysektor.de](https://jugendportal.handysektor.de)

## TIKTOK

Deine For-You-Page (Die Startseite auf TikTok, auch als Für-Dich-Seite bekannt) stellt sich aus verschiedenen Clips zusammen. Dazu gehören natürlich Clips der Accounts, denen du folgst. Andere Clips werden durch deine Interessen und z.B. dein Verhalten in der App vom Algorithmus bestimmt.

### Fünf Tipps von handysektor für TikTok mit besonderem Inhalt

- [@heyleonie](#) erklärt Geschichte verständlich und unterhaltsam
- [@falcopunch](#) Zaubert mit Übergängen und Effekten
- [@nachhaltigerleben](#) Erklärt die Welt - klimafreundlich
- [@giannabacio](#) Die Aufklärerin (Sexualpädagogin)
- [@iammoshow](#) Rap und Katzen

Quelle: [handysektor.de](https://handysektor.de)





## Elternabend Schulzentrum Oberpleis am 10.Dezember 2025

### MEDIENZEITEN

Ein Vertrag zum Vertragen der [Mediennutzungsvertrag](#)

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern (0 bis 10 Jahre)

[www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer)

### PRIVATSPHÄRE UND DATENSCHUTZ

Grundlegende Informationen bei [klicksafe.de](http://klicksafe.de)

Zu nackt für's Internet Flyer <https://www.klicksafe.de/bestellung/>

Für Jugendliche: <https://www.juuuport.de/beratung>

[Einstellen von Privatsphäre bei Apps](#) in der handysektor Mediathek

## PRIVATSPHÄRE - TIPPS



1. Gib nicht zu viel von dir preis.
2. Schütze alle Informationen, die etwas über dich verraten
3. Achte bei deinen Profilen in Social Communities auf die Sicherheitseinstellungen (privat/öffentlich)
4. Verwende sichere Passwörter
5. Prüfe Texte und Fotos, bevor du sie postest
6. Welche Bilder darfst du von anderen veröffentlichen?



2

### DIGITALER SOG + Risiken

[Arte Filmreihe – Dopamin](#) Inklusive Erklärungen, wie angesagte Social Media Kanäle funktionieren  
Risiken bei Social Media Kanälen – [Artikel DER SPIEGEL](#) „Meta soll Studie zu psychischen Schäden vertuscht haben“.

[Leon Festingers „Sozialer Vergleich“](#) mit Bezug zur Mediennutzung

[Die Europäische Vereinbarung „Digital Service Act“](#) zum Schutz von Kindern und Jugendlichen auch auf Social Media Kanälen

[10 Tipps für's digitale Wohlbefinden](#)

Themenheft für den Unterricht [„Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern“](#)

Erklärfilm [#Online am Limit](#)

Aktionskarten für die Familie: [Real Life Challenge](#)

[Checkliste](#) von Jugendlichen für Jugendliche

[Fragebögen als Selbsttest](#) für Heranwachsende bzw. gemeinsam mit ihnen zur Mediennutzung



## Elternabend Schulzentrum Oberpleis am 10. Dezember 2025

### SICH MEDIENWISSEN ANEIGNEN (kostenfreie Angebote und Medienkurse Online)

Für jüngere Kinder ab Grundschulalter Kl.3/4: [Lernmodule beim Internet-ABC](#)

[Der Surfschein](#) [Ein Quiz](#) zum Thema Soziale Netzwerke

Für Kinder ab 10 Jahre <https://www.atingi.org/digitalkit-youth/de/>

Für Teenager [Der Medienschein](#)

Für Eltern <https://www.schau-hin.info/service/medienkurse-fuer-eltern> jetzt mit Zusatzkursen

### FILMBEITRÄGE UND -KANÄLE FÜR ELTERN UND JUGENDLICHE

[Are you living an insta lie?](#)

[Was macht Insta mit unserer Generation?](#) Diskussion über Körperbilder mit zwei Influencerinnen

[So gut kennt dich TikTok](#) – Erklärung zum TikTok—Algorithmus

### ÜBERMÄSSIGE MEDIENNUTZUNG

### Worauf können Eltern achten?



## WORAUF MUSS ICH BEI MEINEM KIND ACHTEN?



3

#### 1. Vereinnahmung

Musst Du immerzu ans Onlinesein denken?

#### 2. Toleranzentwicklung

Hast Du das Bedürfnis, immer mehr Zeit im Internet zu verbringen?

#### 3. Entzugserscheinungen

Fühlst Du Dich nervös, launisch, traurig oder gereizt, wenn Du nicht im Internet sein kannst?

#### 4. Kontrollverlust

Hast Du bereits erfolglos versucht, deine Internetnutzung zu reduzieren?

#### 5. Interessenverlust

Verbringst Du mehr Zeit im Internet als vorgesehen und verlierst das Interesse an anderen Dingen?

#### 6. Streit

Hast Du wegen deiner Onlinenutzung regelmäßig Streit mit anderen?

#### 7. Lügen

Hast Du schon einmal Familie oder Therapeut\*innen über deine Internetnutzung belogen?

#### 8. Emotionsregulation

Nutzt Du das Internet, um Dich von Problemen oder schlechten Gefühlen abzulenken?

#### 9. Konflikte

Gefährdet deine Internetnutzung Freundschaften, Beziehungen, Arbeit oder Ausbildung?

### HILFE IM NETZ FÜR ELTERN UND KINDER

Nummer gegen Kummer <https://www.nummergegenkummer.de/>

[Juuuport.de](#) – Hilfe und Beratung [durch Jugendscouts](#)

[Frag Zebra](#) – Landesanstalt für Medien NRW

[Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters](#)

[Fragebögen zum Selbsttest](#) f. Jugendliche

[Broschüre für Eltern](#)

### HILFE VOR ORT

Stadt Königswinter, [Servicebereich Förderung von jungen Menschen und Familien](#), Schützenstraße 2  
53639 Königswinter

[Familien- und Erziehungsberatungsstelle für Königswinter und Bad Honnef](#)

Erstellt von Kristin Langer im Auftrag der Landesanstalt für Medien NRW