

Daniel Alwes

Eltern- Medien- Trainer

Familientherapeut &  
Supervisor (SG)



[daniel.alwes@web.de](mailto:daniel.alwes@web.de)

[netzwerk-jugendschutz.de/daniel-alwes](http://netzwerk-jugendschutz.de/daniel-alwes)

## 0 – 3 Jahre

### Empfehlung:

**Gar keine bis geringe Mediennutzung!**

### Alternativen:

Altersgerechte Hörgeschichten,  
Bilderbücher (wichtigstes Medium', um  
Inhalte „mit allen Sinnen“ aufnehmen zu  
können)

## 3 – 6 Jahre

### Empfehlung:

**30 Minuten p. Tag (visuelle Medien)**

### Alternativen:

Hörmedien -> Hörspiel, Kinderfunk,  
mediengestütztes Spielzeug.

## 6 – 12 Jahre

### Empfehlung:

**30 – 60 Minuten p. Tag (visuelle Medien)**

### Alternativen:

Medien selbst nutzen (Produktion ->  
Fotowerkstatt, eigene kleine Filme drehen.  
Internetzugang mit Begleitung eröffnen.

## 12 – 16 Jahre

### Empfehlung:

**60 – 120 Minuten p. Tag (visuelle  
Medien)**

### Alternativen:

Feste Strukturen im Alltag  
(Freizeitaktivitäten, Sport etc.), klare  
Regeln im Medienumgang, gesunde  
Mischung aus Vertrauen u. Kontrolle. Mit  
16 Jahren sollte die Medienerziehung  
abgeschlossen sein.

# Vorschläge zum Umgang mit Medien im Alltag

- Medienkonsum kann Teil des Alltags sein, aber nicht Priorität
- Begleiten Sie ihr Kind beim Konsum
- Nutzen Sie Medien nicht zur Belohnung, oder Medienentzug als Strafe
- Vereinbaren Sie Nutzungsregeln, möglichst für alle
- Überprüfen Sie ihre eigene Mediennutzung, und ihr Wissen, und stocken Sie auf, falls nötig
- Alterseinschätzungen sind keine pädagogischen Empfehlungen, sondern beziehen sich lediglich auf mögliche Entwicklungsbeeinträchtigungen
- Ausnahmen sind erlaubt!!

# Nützliche Quellen

.mediennutzungsvertrag.de

.klicksafe.de (Allgemeine Informationen)

.spio-fsk.de (Freiwillige Selbstkontrolle  
Fernsehen)

.usk.de (Unterhaltungssoftware  
Selbstkontrolle)

.spieleratgeber-nrw.de (Videospiele pädagogisch)

.kjm-online.de (Jugendschutz im Fernsehen)

."Dopamin" in der ARTE Mediathek