



Das Internet sicher & verantwortungsvoll nutzen

Beratungsangebot



Informationsangebote von Saferinternet.at

Tipps & Infos



www.saferinternet.at



Broschürenservice



[www.saferinternet.at/
broschuerenservice](http://www.saferinternet.at/broschuerenservice)

Veranstaltungsservice



[www.saferinternet.at/
veranstaltungsservice](http://www.saferinternet.at/veranstaltungsservice)

Privatsphäre-Leitfäden



[www.saferinternet.at/
leitfaden](http://www.saferinternet.at/leitfaden)

Tests und Quiz



[www.saferinternet.at/
quiz](http://www.saferinternet.at/quiz)

Tipps & Infos für Eltern



[www.saferinternet.at/zielgrup
pen/eltern](http://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern)

Themen für Eltern

- Was sehen und erleben meine Kinder online?
- Vorbildwirkung durch Eltern
- Wie die Nutzung beschränken?
 - Altersgerechte Angebote
 - Zeitliche Einschränkung
- Einschätzung des Zugangs der Kinder:
 - Kinder haben auch ohne eigene Geräte Zugang zu ungeeigneten Inhalten
 - Kinder sind unterschiedlich
- Eine gute Gesprächsbasis etablieren
 - Vertrauensbasis, damit Kinder sich an Eltern in kritischen Situationen wenden können
 - Begleitung ergänzend zu Beschränkungen





Ausgleichsgymnastik

- **Augengymnastik**
 - Augen rollen und bewusst blinzeln
 - Unterschiedliche Entfernungen anschauen, direkt hintereinander
- **Nacken und Schultern**
 - Kopf sachte von links nach rechts bewegen
 - Kopf langsam kreisen
 - Schultern heben, senken und kreisen
 - Arme nach oben strecken – wie Äpfel pflücken
- **Arme und Ellbogen**
 - Arme kreisen und aktiv ausschütteln
 - Arm durchstrecken und Handflächen sachte zum Körper ziehen
- **Am Stand gehen bis leichtes Hüpfen und schwingendes Auflockern**

Jugend-Internet-Monitor 2026 Österreich

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp



YouTube



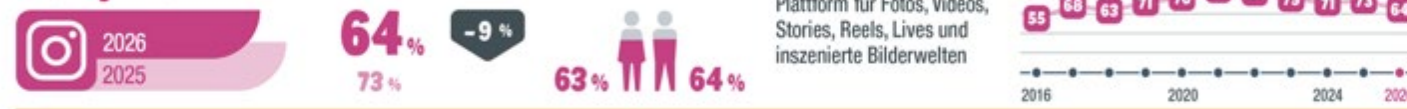
Snapchat



TikTok



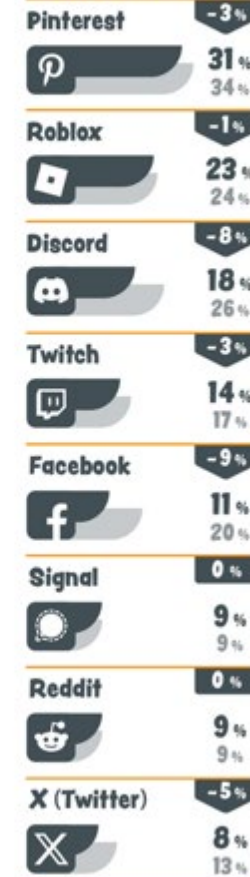
Instagram



Microsoft Teams



Weitere Plattformen



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



0-3 Jahre Bildschirmfrei

Vorbild sind Erwachsene

Sprache lernen nur durch
Miteinander sprechen und
Blickkontakt



Im Beisein des Kindes
Möglichst keine digitalen
Medien

Unterwegs:
Bilderbücher, Spielzeug
mit dabei

Fotos und Bilder erst nach gemeinsamen Erlebnissen

Bild KI generiert mit nanobanana2

3-6 Jahre: Vorschulzeit mit Lernspielen

Digitales ergänzt
analoge Welt

Einstellung am
Familiengerät: eigene
Accounts für Personen,
damit Einschränkung
gelingt.



Beim Foto machen: um Zustimmung fragen

Lernspiele ausprobieren
(Werbung, In-App-Käufe...)

Videochat nur, wenn Kind mag

Bildschirmfrei vor dem
Schlafengehen

Bild KI generiert mit nanobanana2

Volksschule bis zum ersten eigenem Handy

Achtung bei Inhalten, wenn elterliches Gerät genutzt wird (z.B. personalisierte Werbung oder Kommunikation)

Apps überprüfen
(Werbung, In-App-Käufe, Inhalte)



Beschränkungen einrichten, wenn Familiengerät (eigenen User)

Bildschirmfrei vor dem Schlafengehen

Eltern als Bezugsperson

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 9 Jahre: das erste eigene Handy

Begleitung der Kinder:
regelmäßig über Inhalte und
Erlebtes sprechen

Eltern als Bezugsperson sicher
stellen

Wie mit anderen kommunizieren?
Regeln miteinander entwickeln



Alternativen kennen-
Auch durch Eltern und andere
Familienangehörige

Einschränkungen einrichten

Aktive Mediennutzung fördern

Inhalte einschätzen lernen

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 8 Jahre: Gaming

Spiele als Teil der
Klassengemeinschaft

Altersgrenzen:
Beziehen sich auf Inhalte

Eltern als Bezugsperson bleiben



Aktives Spielen versus
Zuschauen (Let's Play)

In-Game-Käufe als
Herausforderung

Trainieren: wie höre ich auf?

Dark-Pattern in Spielen

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 12 Jahren: Miteinander in Kontakt sein

Online Freunde
Als Ressource

Online-Freunde wie
analoge Freunde
behandeln

Einschätzen lernen:
Was sagt mein Bauchgefühl?

Cyber-Grooming



Regeln: was gebe ich
von mir Preis?

Wie überprüfe ich
Menschen aus dem Netz?

Regel: Beim Blind Date geht wer mit

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 10 Jahren: Kurzvideoplattformen

Altersgrenzen
beachten

Inhalte beurteilen lernen

Im Gespräch bleiben

Reflexion: was wird mir angezeigt?



Vorbild Eltern

Content-Creator: KI oder nicht?

Einschränkungen
Selbst nutzen können

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 13 Jahre: KI und Schule

Wie lernen LLM?

Miteinander lernen

Welches Tool ist für mich wann und wie hilfreich?

Nachhilfe KI



Welche Regeln gibt es in der Schule?

Kosten für KI Tools

Inhalte einschätzen können

Datenschutz

Bild KI generiert mit nanobanana2

Ab 15 Jahre: Umgang mit digitalem Stress

Alternativen kennen

Einschränkungen
nutzen können

Spazieren Gehen als Ressource



In der Gruppe geht es
leichter

Analoge Hobbies fördern

Vorbilder in der Familie

Bild KI generiert mit nanobanana2



Bild aus tome.ai

Wie lange darf mein Kind...?

Wie viel Zeit bleibt eigentlich?

Zeit für Schule: Stunden

Zeit für Sport: Stunden

Zeit zum Schlafen: Stunden

Zeit für Familienaktivitäten: Stunden

Zeit für Mithelfen: Stunden

Zeit für Hobbies: Stunden

.... Stunden

Das Zeitrad hilft bei der Einschätzung



Wann wird es zu viel?

- **Nicht alles ist Sucht!**
 - Nur ein sehr kleiner Teil der Personen, die sehr viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, sind auch wirklich krankhaft süchtig.
- Sucht ist eine **Krankheit**, aus der man selbst nicht herauskommt.
- **Hinweise** sind verändertes Verhalten über einen langen Zeitraum hinweg:
 - 1) Einengung des Verhaltensspielraumes: Nichts anderes geht mehr
 - 2) Kontrollverlust: Verhaltensänderung gelingt nicht
 - 3) Toleranzentwicklung: Dosis wird gesteigert
 - 4) Entzugserscheinungen: Unruhe, Aggressivität
 - 5) Negative soziale Konsequenzen: Schwierigkeiten in der Schule, in der Arbeit, in der Familie oder im Freundeskreis

Bildschirmzeiten - wie bekomme ich meine Kinder los davon?

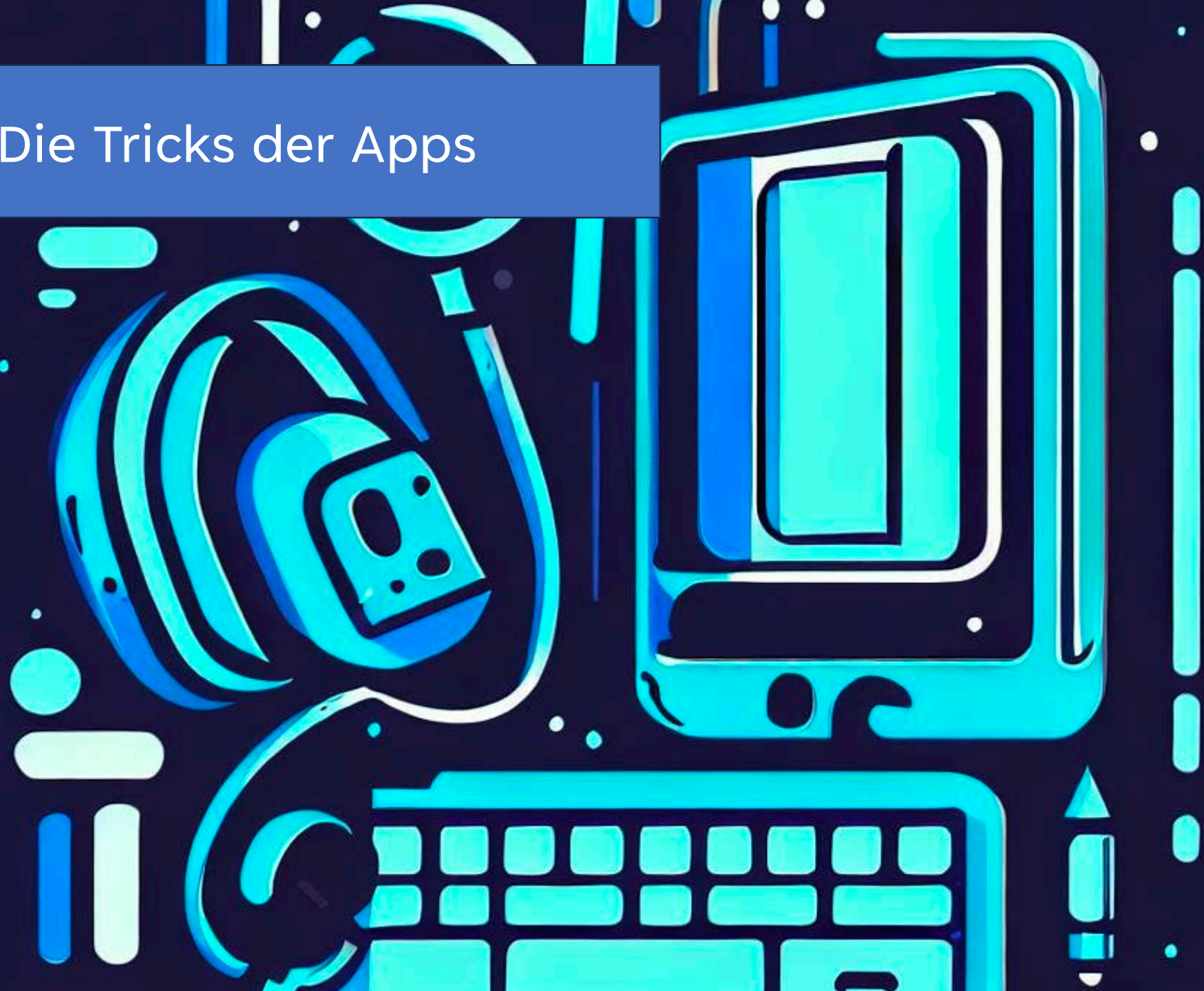


Strukturen schaffen

Alternativen suchen

Regeln und Konsequenzen
Vorbild sein

Die Tricks der Apps



Die Tricks der Apps

Beziehungen und
Kommunikation findet
statt

Free to play, Pay to win
Modell in Games

Befriedigung der
eigenen Bedürfnisse
und Emotionen

Belohnungszentrum im
Gehirn wird
angesprochen

Challenges und zeitlich
befristete Events
(FOMO)

Einfacher Einstieg,
komplizierter Ausstieg

Sozialer Druck
Personalisierte Inhalte

Algorithmus, der die
Aufmerksamkeit
fesselt

Belohnungen für
Aktivitäten /tägliches
Aufsuchen

Beinahe-Gewinne in
Spielen

Audio-Visuelle Reize
Farbgestaltung

Zeitliche Verknappung
von attraktiven
Inhalten

Benachrichtigungen,
motivierende
Nachrichten

Werbung stört nicht,
sondern ist attraktiv

„Unendliches“ Scrollen
– es ist nie zu Ende

Geräte einstellen

<https://www.medien-kindersicher.de>

Inhalt

- 1 Allgemeine Kinder- und Jugendschutzeinstellungen
- 1.1 Bildschirm Sperre
- 1.2 Altersfreigaben und Netzwerknutzung
- 1.3 Bildschirmzeit
- 1.4 App-Limits
- 1.5 Kommunikationssicherheit
- 2 Datenschutz
- 2.1 Privatsphäre
- 2.2 AirDrop
- 3 Zugriffsbeschränkungen auf Apps
- 3.1 App-Limits als App-Sperre
- 3.2 Geführter Zugriff
- 4 Sonstige Einstellungen
- 4.1 iTunes-Store/Käufe
- 4.2 Drittanbietersperre
- 4.3 Systemupdates

IOS

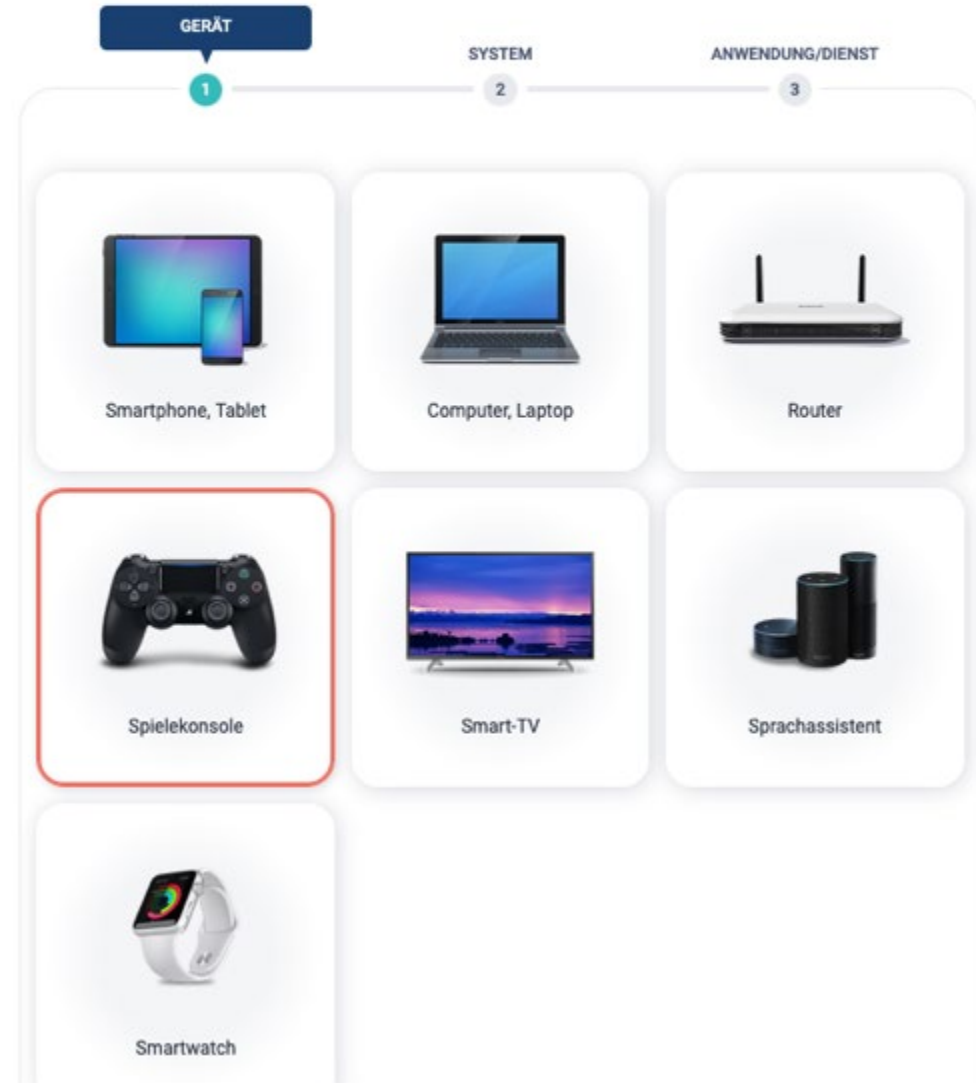
Medien kindersicher

Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihres Kindes.

Als Besonderheit bieten wir Ihnen mit unserem **Medien-kindersicher-Assistenten** die Möglichkeit, sich auf der Grundlage des Alters Ihres Kindes und den von ihm genutzten Geräten und Diensten eine **maßgeschneiderte Schutzlösung** zu erstellen.

Wählen Sie Anleitungen zu den Geräten, Diensten und Apps Ihres Kindes





Nicht auf technische Schutzmaßnahmen verlassen

- Kinder finden Wege, diese zu umgehen
- Daten werden nur aus wenigen programmen gefiltert
- Kein Schutz, wenn es andere Kinder zeigen
- Kinder müssen Wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie etwas verstört.



Vorbild sein

- Wann bin ich erreichbar?
- Wie können meine Kinder erkennen, was privat und was beruflich ist?
- Umgang mit Langweile und Leerläufen
- Umgang mit Konflikten, z.B. in Familien-WhatsApp-Gruppen

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

Bildschirmfrei von Null bis Drei!



Finanziert von:  Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  Saferinternet.at

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

„Mama, darf ich dein Handy?“



  Co-funded by the European Union  Saferinternet.at

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren

„Oma, darf ich zocken?“

„Papa, leg das Handy weg!“



  Co-funded by the European Union  Saferinternet.at

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 10 und 14 Jahren

„Papa, leg das Handy weg!“



  Co-funded by the European Union  Saferinternet.at

Tipps für Eltern

Medien in der Familie



 Co-financed by the European Union  Saferinternet.at



Elternratgeber für den Alltag im Internet



RAT
auf Draht
von SOS-Kinderdorf

Du bist nicht allein!

RAT
auf Draht
elternseite.at