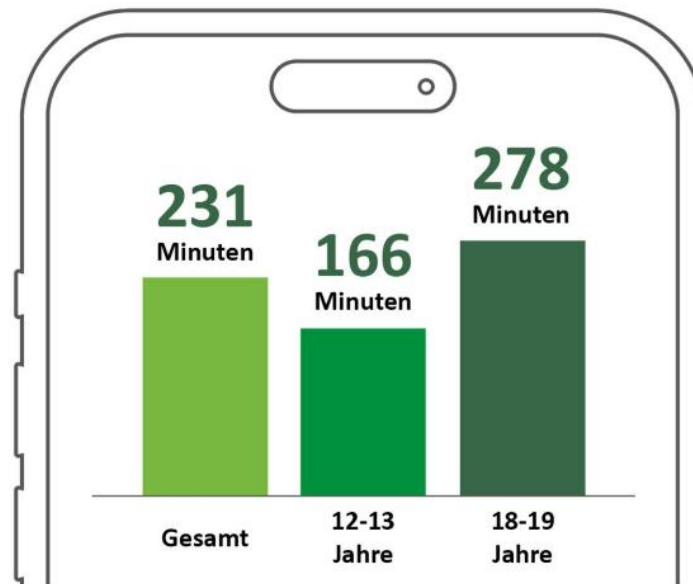


Herzlich Willkommen zum Elterninfoabend Medienumgang

Wie viel Zeit verbringen Jugendliche im Schnitt am Handy/Tag?

Schätzen Sie.

Wie viel Zeit verbringen Jugendliche am Handy?



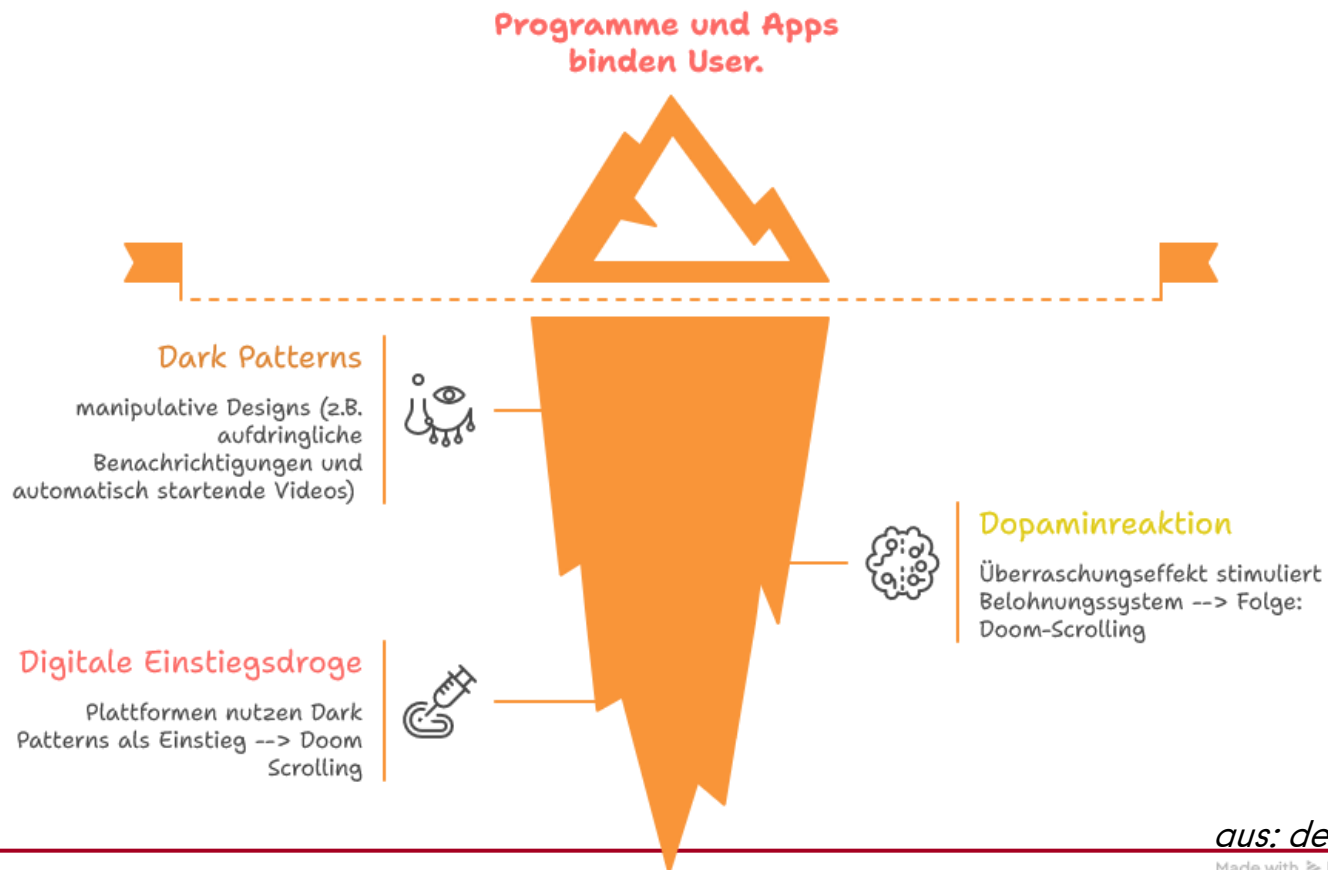
Quelle: JIM-Studie 2025, www.mpfs.de, Basis: Smartphone-Besitzende mit Bildschirmzeit-Anzeige

Begrenzte Selbstkontrolle bei der Smartphonennutzung

- durchschnittliche Smartphone-Bildschirmzeit bei knapp vier Stunden täglich (nimmt zu mit dem Alter)
- Zwei Drittel der Befragten (68 %) fällt es schwer, die eigene Bildschirmzeit zu regulieren. (*Jungen häufiger betroffen als Mädchen laut DAK-Studie*)
- Besonders: vor dem Zubettgehen spürbare Auswirkungen → Ca. 30 Prozent berichten, morgens oft müde zu sein, weil sie ihr Handy zu spät aus der Hand legen.
- Zwar genießen zwei Drittel der Jugendlichen Offline-Zeiten ohne Smartphone und Internet, doch nur etwas mehr als ein Drittel schaltet das Gerät tatsächlich regelmäßig aus, um Zeit für sich zu haben.
- **Mögliche Folgen:** erhöhtes Ausmaß an Stressvulnerabilität durch Mediennutzung
 - Jugendlichen reagieren auf äußere Einwirkungen stärker als der Altersdurchschnitt mit Stressreaktionen, Anspannung, Unmut
 - schon zu Beginn der Pubertät Ängstlichkeit, Depressivität, emotionale Dysregulation sowie Prokrastination keine Seltenheit
 - Ebenso ggf. Einschränkung motorischer Fähigkeiten (weniger Bewegung)

aus: JIM-Studie 2025

Dark Patterns - Wie manipuliert App-Design Nutzer und Zuschauer?



aus: deutschlandfunk.de

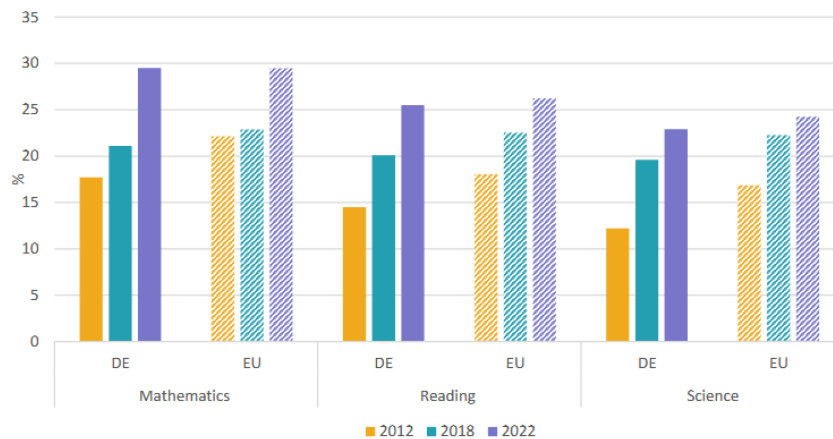
Made with Napkin

Auswirkungen übermäßiger Handynutzung auf die Sprachentwicklung

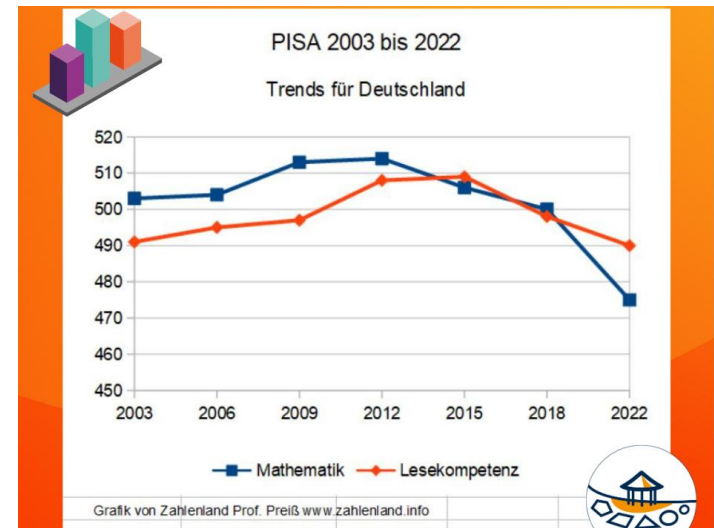


Empirische Befunde (PISA, VERA, DESI) zum Zusammenhang von sprachlicher Kompetenz, Fachlernen und Bildungschancen

Figure A22. Underachievement rates in mathematics, reading and science



Source: OECD (2023a).



- Die **Leseleistungen** deutscher Schüler:innen liegen **unter dem Mindeststandard**
- EU-Auswertung zu **PISA 2022** betont explizit, dass die Leistungen in **Lesen, Mathematik und Naturwissenschaften hoch korreliert**.
- **Geringe Lesekompetenz geht in der Regel mit schwachen fachlichen Kompetenzen insgesamt einher.** Lesekompetenz fungiert als Grundvoraussetzung dafür, Aufgaben in Mathe und Naturwissenschaften überhaupt zu verstehen.

Mediennutzung im Spannungsfeld zur Lesekompetenz

„Lesekompetenz ist der Schlüssel zu Freiheit, Teilhabe und einer lebendigen Demokratie“

- Informierte Bürgerinnen und Bürger benötigen Lesekompetenz
- Lesen unterstützt kritische Urteilsfähigkeit → Teil der demokratischen, pluralistischen Gesellschaft
- Lesekompetenz ermöglicht aktive Teilnahme am öffentlichen Leben → Chancen, Gestaltung, Selbstwirksamkeit
- Sie stärkt eine offene und demokratische Gesellschaft auch bzw. besonders in Zeiten von Künstlicher Intelligenz

aus: <https://www.lesen-in-deutschland.de/journal/lesekompetenz-ist-der-schluessel-zu-freiheit-teilhabe-und-einer-lebendigen-demokratie-2004>

Wie viel Smartphone-Nutzung ist angemessen?

Empfehlungen (u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin e.V.):

- **12-15 Jahre:** ca. 1-2 Stunden Freizeit-Bildschirmzeit pro Tag
- **ab 16 Jahren:** mehr Freiraum, aber weiterhin feste Regeln
- **Bildschirmfreie Zeiten:** beim Essen, vor dem Schlafengehen, während der Lernzeit
- **Wichtig:** Handy nicht im Schlafzimmer aufladen
- Schaffen Sie Ihrem Kind zunächst ein Tastenhandy an. Experten empfehlen immer häufiger frühestens ab dem 13. Lebensjahr die Smartphonennutzung.

Die Medienkompetenz im Elternhaus ist essenziell

Milieufaktoren: Kinder und Jugendliche mit ungünstigen Sozialisationserfahrungen und Eltern-Kind-Beziehungen besonders von problematischer Mediennutzung betroffen

Fragen:

- Wie verantwortungsvoll, aber auch wie kundig führen Eltern ihre eigenen Kinder an die Mediennutzung heran?
- Wie altersgerecht werden Vereinbarungen zu Nutzungsumfang und -inhalten getroffen?
- Wie ist das elterliche Vorbild in der Mediennutzung?


aus: GEW, Verstehen statt verbieten, 27.06.2025

Tipps für Eltern

1. Klare, aber realistische Regeln

Regeln funktionieren besser, wenn sie gemeinsam vereinbart werden:


- Medienzeiten festlegen
- Handyfreie Zeiten (Essen, Hausaufgaben, 1 Stunde vor Schlafen)
- Handyfreie Räume (Schlafzimmer, Lerntisch)

 Das schafft Struktur – ohne ständigen Streit.

Tipps für Eltern

2. Gespräche statt Kontrolle


Offenes Interesse wirkt stärker als Überwachung:

- Fragen: „Was schaust du dir gerade an? Was gefällt dir daran?“
 - Interesse an TikTok, YouTube, Games zeigen
 - Reflexion: „Wie fühlst du dich nach langer Handyzeit?“
-  Jugendliche öffnen sich eher, wenn sie sich ernst genommen fühlen.

Tipps für Eltern

3. Vorbild sein


Jugendliche beobachten ihre Eltern genau:

- Legen Sie Ihr Handy beim Essen weg.
 - Beantworten Sie Ihre Nachrichten später.
 - Halten Sie Ihre eigenen Offline-Zeiten sichtbar ein.
-  Regeln wirken nur, wenn Erwachsene sie auch leben.

Tipps für Eltern

4. Sprache der Jugendlichen aktiv fördern – trotz Smartphone

Kurze Alltagstipps:

- Jugendliche erzählen lassen
 - Gemeinsam lesen (Artikel, News, kurze Texte)
 - Offene Fragen stellen („Was denkst du darüber?“)
-  Das stärkt Wortschatz und Argumentationsfähigkeit.

Tipps für Eltern

5. Medienkompetenz gemeinsam entwickeln

„Begleiten statt kontrollieren“:


- Über Fake News, Datenschutz, Algorithmen sprechen
- Inhalte hinterfragen („Wer hat das gepostet und warum?“)
- Nützliche digitale Angebote zeigen (Wörterbuch-Apps, Lernvideos)

 Medienkompetenz schützt langfristig am besten.

Tipps für Eltern

6. Qualität statt Quantität

Nicht die Dauer ist entscheidend, sondern was Jugendliche tun:

- Unvorteilhaft: endloses Scrollen, hektische Kurzvideos, ständiges Multitasking
 - Förderlich: kreative Nutzung (Fotos, Texte, Videos), informative Inhalte, Lern-Apps
-  Eltern können helfen, gute digitale Gewohnheiten zu entwickeln.

Tipps für Eltern

7. Konflikte ruhig lösen

Handystreitigkeiten eskalieren schnell:

- Nicht mitten im Streit Regeln diskutieren
- Ich-Botschaften nutzen: „Ich mache mir Sorgen, weil ...“
- Alternativen anbieten (Spaziergang, Spiel, Kochen)

 Das schafft Kooperation statt Machtkampf.

Tipps für Eltern

- Weitere Strategien?!

Info-Flyer: Was macht das Handy mit meinem Teenager?



Weitere Infos

- klicksafe.de - Medienbildung & Jugendmedienschutz
- JIM-Studie (Jugend, Information, Medien)
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin
Empfehlungen zur Bildschirmzeit
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - Mediennutzung



Herzlichen Dank

Bei weiteren Fragen und Materialbedarf wenden Sie sich gerne an:

Viola Aurich und Nicole Wellhöfer – Beratungsteam: Sprachbildung in der Oberschule
aurich@sprachfoerderzentrum.de / wellhoefer@sprachfoerderzentrum.de



SprachFörderZentrum Berlin-Mitte

Badstraße 10, 13357 Berlin-Gesundbrunnen

www.sprachfoerderzentrum.de

Quellen

- JIM-Studie 2025, <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/>
- Deutschlandfunk: Wann Mediennutzung Kindern und Jugendlichen schadet, <https://www.deutschlandfunk.de/mediennutzung-tv-computer-kinder-jugendliche-gehirn-100.html#Empfehlung-Umgang-soziale-Medien> 19.03.2025.
- Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft: Verstehen statt verbieten, <https://www.gew-nrw.de/neuigkeiten/detail/verstehen-statt-verbieten> 27.06.2025.
- Lesen in Deutschland <https://www.lesen-in-deutschland.de/journal/lesekompetenz-ist-der-schluesel-zu-freiheit-teilhabe-und-einer-lebendigen-demokratie-2004> 11.11.2025