

## ZEIT FÜR DIE FAMILIE?



Essenszeit ist  
bildschirmfrei!

## ECHTE FREUNDE?



Das Leben auch  
offline entdecken!

## VORBILD?



Kinder schauen sich  
Ihre Gewohnheiten ab!

### Impressum

**Herausgeber:** Geschäftsstelle der  
Drogenbeauftragten der Bundesregierung  
Stand: Juli 2020  
**Gestaltung:** ORCA Affairs GmbH  
**Illustration:** ORCA Affairs GmbH  
**Foto Dr. Fischbach:** Frank Schoepgens FOTOGRAFIE, Köln  
**Druck:** Hausdruckerei im BMAS

### Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr. BMG-D-11037  
Flyer „Familie.Freunde.Follower.“  
Telefon: 030 18 272 2721

### Gebärdentelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de  
Schriftlich: Publikationsversand der  
Bundesregierung, Postfach 48 10 09,  
18132 Rostock  
**E-Mail:** publikationen@bundesregierung.de  
**Telefax:** 030 1810 272 2721

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

### In Kooperation mit:



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung

# FAMILIE. FREUNDE. FOLLOWER.



## So gelingt der Alltag mit Tablets, TV, Smartphones & Co.



*Kinder müssen bereits sehr früh zu einem eigenverantwortlichen, bewussten und maßvollen Umgang mit digitalen Medien befähigt werden.*

*Die digitale Welt eröffnet eine Fülle an Möglichkeiten, aber auch an Gefahren für Kinder und Jugendliche. Wir wollen Eltern bei der Begleitung ihrer Kinder in der digitalen Welt den Rücken stärken.*

Daniela Ludwig, MdB,  
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Dorothee Bär, MdB,  
Staatsministerin bei der Bundeskanzlerin und  
Beauftragte der Bundesregierung für Digitalisierung

Dr. med. Thomas Fischbach  
Präsident des Berufsverbands der  
Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)

## SPIELEN, CHATTEN, VOKABELN LERNEN:

Spielen, chatten, Vokabeln lernen: Digitale Medien sind für uns selbstverständlich. Doch Smartphones, Tablets und Co. stellen uns auch vor Herausforderungen. Viele Eltern fragen sich: Kommen Freizeit und Schule zu kurz durch den Medienkonsum? Oder kann mein Kind durch die viele Zeit vor dem Bildschirm nicht mehr einschlafen? Ist es in der Lage, mit sensiblen Daten vorsichtig umzugehen? Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist einfach wichtig und gemeinsam von Eltern und Kindern erlernbar.

Familien brauchen beim Medienkonsum klare, vereinbarte Regeln. Auf jeden Fall sollten Eltern ihre Kinder bei der Mediennutzung altersgerecht begleiten und über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein. Besonders wichtig für das gesunde Aufwachsen: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.

Alle Empfehlungen unter [www.bvkj.de](http://www.bvkj.de) und [www.FamilieFreundeFollower.de](http://www.FamilieFreundeFollower.de)



### Unterstützung erwünscht

Eine aktuelle Erhebung zum Mediengebrauch ergab:



**64 %**

der Befragten sagen: „Schulen sollten mehr Medienkompetenz vermitteln.“

Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage (2.069 Personen deutschlandweit ab 18 Jahren) im Auftrag der Drogenbeauftragten der Bundesregierung: Meinungstrend INSA, Juli 2020

## WEITERE INFORMATIONEN

- Ausführliche Empfehlungen der Kinder und Jugendärzte  
[www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch)
- Informationsangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“  
[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)
- Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- Diakonie [www.sucht.org/aktuelles/](http://www.sucht.org/aktuelles/)
- Caritas [www.caritas.de/onlineberatung/sucht](http://www.caritas.de/onlineberatung/sucht)