



Folgende Empfehlungen von Saferinternet.at geben einen Überblick über sinnvolle Maßnahmen – angepasst an das Alter der Kinder und Jugendlichen.

Alter	Inhalte beschränken	Zeit beschränken	Funktionen sperren	Überwachen
0–3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> → sehr wichtig → nicht allein nutzen, z. B. kein Autoplay in YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> → durch Eltern steuern → sehr kurze Zeitspannen, max. 3–7 min 	<ul style="list-style-type: none"> → auf ganz wenige beschränken (Sandbox) → auch Handys der Eltern entsprechend einrichten 	<ul style="list-style-type: none"> → durch Begleitung, da alleinige Nutzung nicht sinnvoll
4–7 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> → wichtig → Begleitung der Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> → je nach Alter, Aufgaben, Tagesablauf und Konzentrationsfähigkeit des Kindes unterschiedlich → Eltern müssen Rahmen schaffen, Kinder brauchen alternative Beschäftigungen → max. 30–60 min (auf allen digitalen Geräte mit Bildschirmen) pro Tag → vor dem Schlafengehen 1 h bildschirmfrei 	<ul style="list-style-type: none"> → Apps nicht allein installieren → Kostenfallen sperren → bei Online-Spielen auf Rahmenbedingungen achten (z. B. gemeinsamen Spielen mit Fremden) → Fotos und Spiele: eigene Inhalte nur lokal am Gerät speichern 	<ul style="list-style-type: none"> → GPS-Tracker nicht ohne Wissen der Kinder → Inhalte gemeinsam reflektieren (am Abend Verlauf und Tätigkeiten miteinander anschauen – ohne Vorwürfe an Kinder)
8–11 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> → wird zunehmend weniger wichtig 	<ul style="list-style-type: none"> → bei manchen Kindern notwendig → Ziel muss sein, dass Kinder die Zeit selbst einschätzen und steuern können → im Zeitraum von 6–20 Uhr erlauben, Nacht ist frei von digitalen Geräten → max. 120 min pro Tag 	<ul style="list-style-type: none"> → Kostenfallen sperren → Apps gemeinsam installieren, Kind hat Vorschlagsrecht 	<ul style="list-style-type: none"> → GPS-Tracker nicht ohne Wissen der Kinder → Inhalte gemeinsam reflektieren (am Abend Verlauf und Tätigkeiten miteinander anschauen – ohne Vorwürfe an Kinder)
12–14 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> → eher nein, da die Beschränkung oft umgangen wird 	<ul style="list-style-type: none"> → bei manchen Kindern notwendig → Ziel muss sein, dass Kinder die Zeit selbst einschätzen und steuern können → im Zeitraum von 6–21 Uhr erlauben, Nacht ist frei von digitalen Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> → Kostenfallen sperren → in Ausnahmefällen auch Funktionen sperren (aber notwendigen Kontakt zu Freundinnen und Freunden ermöglichen) 	<ul style="list-style-type: none"> → GPS-Tracker nur in Ausnahmefällen → Inhalte fallweise miteinander reflektieren, keine Überprüfungen ohne Wissen und Beisein des Kindes
15+ Jahre	<ul style="list-style-type: none"> → kontraproduktiv 	<ul style="list-style-type: none"> → nur in Ausnahmefällen, dann nach Absprache 	<ul style="list-style-type: none"> → Kostenfallen in Absprache sperren → Passwort und Gerät im Besitz des Kindes 	<ul style="list-style-type: none"> → keine Überwachung bzw. nur in Ausnahmefällen