

Linkliste Elternabend (Februar 2026)

SaferInternetDay vom 10.02.2026: Thema KI und Chatbots:

Informieren Sie sich hier zu dem Thema und nutzen Sie die Materialien auch gemeinsam mit ihren Kindern.

<https://www.klicksafe.de/materialien/mein-kind-und-ki-aufwachsen-mit-kuenstlicher-naehe>

Für jüngere Kinder sind hier vielen Informationen gesammelt:
<https://www.flimmo.de/redtext/101596/mein-freund,-der-chatbot-warum-das-fuer-kinder-problematisch-ist-und-was-eltern-tun-koennen>

#digitale balance

Privatsphäreinstellung, gezielt und bewusst nutzen. Evt. stummschalten, vor Ablenkung schützen. Blockieren, melden. Hinweise zu Einstellungsmöglichkeiten hier:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/> *(Diese Seite wird nicht mehr aktualisiert, ist aber für Android Geräte eine gut verständliche Erklärung für die gemeinsame Einstellung von Geräten. Sonst siehe #cantstopstreaming: www.medien-kindersicher.de)*

#insnetzgehen _ Regeln vereinbaren

Zum Beispiel mit Hilfe des Mediennutzungsvertrages ins Gespräch kommen:

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Über Medien reden-aber wie? Tipps für Eltern der Kampagne „Ins Netz gehen“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit.

<https://www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/mit-kindern-ueber-mediennutzung-sprechen/>

Elternratgeber der USK „Games? Aber sicher.“

<https://usk.de/die-usk/broschueren/>

#cantstopstreaming

Bing watching vorbeugen, Profile einstellen, Autoplay deaktivieren.

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

<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>

Gemeinsam statt einsam

Spieleratgeber NRW, wissen was läuft, mitspielen, interessieren

Infos über Spiele gibt es hier: <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Kommen sie gemeinsam als Familie in den Makerspace der Medienwerkstatt Potsdam oder informiert sein durch den Newsletter über Neuigkeiten für Eltern, Fachkräfte, etc.

<https://www.medienwerkstatt-potsdam.de/makespace/>

Vorbild sein

Sich selbst beobachten, selbst mal einen Test, ein Quiz machen. Wie gehe ich eigentlich mit Medien um? <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/>

Direkt zum Quiz von Schau-hin.info: <https://medienquiz.schau-hin.info/>

Alternativen bieten

Erlebnisse schaffen ohne Medien, Bowlen gehen, ins Kino gehen!

Real Life Challenge von Handysektor als Familie machen oder gegen Freund:innen antreten

<https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge/>

Action im Park! Die Schlossgärten in Brandenburg sind doch eine Reise wert?! Wenn es nicht ohne digitale Geräte geht, gibt es verschiedene Actionbounds, die durch den Park führen. Spannende Erlebnis für die ganze Familie. *(unbezahlte Werbung)*

<https://www.spsg.de/schloesser-gaerten/angebote-familien-kinder/actionbound/>

Das Konzerthaus Berlin bietet u.a. Konzerte unter dem Programmtitel: „Spielzeit“ live über die Spieleplattform Twitch zu streamen. *(unbezahlte Werbung)*

<https://www.konzerthaus.de/de/jugendliche>

Umgang mit Stress!

Schnell und unkompliziert in Potsdam Hilfe finden.

<https://www.potsdam.de/online-wegweiser-seelische-gesundheit>

Eine App für einen bewussten, ausgeglichenen Umgang mit digitalen Medien. Das 21-Tage Programm für Eltern und ihre Kinder (11-15Jahre), mit täglich kurzen Challenges (3-7 Minuten) mal individuell, mal gemeinsam bearbeiten, um Risiken zu reduzieren und Schutzfaktoren gezielt zu fördern.

<https://freii.de/>

Baut Euch euren eigenen Chillwürfel, um Pausen nicht mehr zu vergessen.

<https://www.medienwerkstatt-potsdam.de/chillwuerfel/>

Tipps von Chill out e.V.

<https://www.chillout-pdm.de/fachstelle-konsumkompetenz/angebote>

Nehmen Sie sich Zeit gemeinsam über Konsumkompetenz nachzudenken und zu reflektieren. Bedenken Sie dabei: **All dies beschäftigt uns auch in der Pubertät.** Diese folgenden Signale können eine Suchtgefährdung anzeigen:

- Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten
- Ausweichen, Nichtaushalten in Problem- bzw. Konfliktsituationen, Mutlosigkeit diese offensiv anzugehen, Perspektivlosigkeit
- Rückzug und Kontaktschwierigkeiten, mögliche Isolation
- aggressives Verhalten gegenüber anderen, Gewalttätigkeiten
- mangelndes Selbstwertgefühl und -vertrauen, Resignation und Depression
- überzogene Anforderungen und Ansprüche an die eigene Person o. an andere, die bei Nichterfüllung zu Frustrationen führen
- Passivität, Antriebsarmut und Unselbstständigkeit
- Leistungsschwankungen bis zu drastischem Abfall
- Ständiger Geldmangel
- Häufiger Wechsel in Bezug auf Interessen (z.B. beruflich) oder Freundeskreis, Bedeutungslosigkeit
- Extreme Stimmungsschwankungen

IST-ZUSTAND

- Wann und wo konsumiere ich (besonders gerne) ?
- Welche Erwartungen habe ich an den Konsum und werden diese erfüllt?
- Welche Medien konsumiere ich wie häufig?
- Welchen Stellenwert hat die Mediennutzung in meinem Leben?
- Welche (kurzfristigen) positiven und negativen Folgen hat die Mediennutzung für mein psychisches und körperliches Wohlbefinden?
- Gibt es bestimmte Regeln / Rituale, an denen ich meinen Konsum ausrichte?

VERLAUF

- Hat sich meine Mediennutzung in letzter Zeit bzw. über die Jahre verändert, wenn ja wie?
- Haben sich auf Grund der Mediennutzung meine Lebensumstände geändert (Freundeskreis, Verhältnis zur Familie, Freizeitaktivitäten) ?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen die Mediennutzung besonders negative/positive Folgen hatte?
- Haben sich meine persönlichen Regeln für den medienfreie Zeiten verändert?

Was tun bei strafbaren Inhalten im Klassenchat?

Nazi Sticker, Kinderpornografie-, Gewaltvideos- Schüler:innen berichten immer wieder von strafrechtlich relevanten Bildern und Videos im Klassenchat. Was genau strafbare Inhalte sind? Welche Konsequenzen bereits Kindern durch das Verbreiten droht? Wie sich Eltern verhalten sollen? Antworten zu diesen Fragen gibt es bei Schau-hin.info unter <https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/strafbare-inhalte-im-klassenchat-5-fragen-an-rechtsanwalt-christian-solmecke>

Aktuell es gibt eine bundesweite Präventionskampagne der Polizei gegen die Verbreitung von Kinderpornografie in Sozialen Medien durch Kinder und Jugendliche selbst. <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/sexualdelikte/kinderpornografie/die-kampagne/>

Beschwerde einreichen:

<https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/index.html>

Cybermobbing

Umgang mit Cybermobbing, Elternwissen kompakt hier bei Schau-hin.info.

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/umgang-mit-cybermobbing-elternwissen-kompakt>

#nachgefragt: Was tue ich, wenn mein Kind Opfer von Cybermobbing wird? Kurzer Clip von Schau-hin.info.

<https://www.schau-hin.info/service/mediathek/nachgefragt-cybermobbing>

Aktueller Ratgeber Cybermobbing zum Runterladen oder online Nutzen:

<https://www.klicksafe.de/materialien/ratgeber-cyber-mobbing/>

Was sagt das Gesetz?

Cybermobbing wird gesetzlich nicht direkt bestraft, es können aber Gesetze des Strafgesetzbuches greifen. Diese hat Klicksafe hinter diesem Link aufgelistet.

<https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/was-sagt-das-gesetz>

Fragen zu Messengerdiensten

Mobilsicher untersucht immer wieder Messenger-Apps und stellt die Ergebnisse hier vor:

<https://mobilsicher.de/ratgeber/verschluesst-kommunizieren-per-app>

Leider wurde dieses Projekt eingestellt und bleibt auf dem Stand des Update Datums stehen.

Gibt es noch offene Fragen?

<https://www.zebra-medienfragen.de/>

Hier finden sie eine verlässliche Beratungsstelle, die für alle Bürger:innen Fragen zur Nutzung digitaler Medien beantwortet.