

10 Tipps

1. Seien Sie ein gutes Vorbild.
2. Achten Sie auf medienfreie Zeiten.
3. Essen Sie gemeinsam – ohne Bildschirm.
4. Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind.
5. Schaffen Sie Rituale ohne Bildschirm.
6. Fotografieren Sie nicht alles.
7. Achten Sie auf Privatsphäre.
8. Setzen Sie Videos und Spiele bewusst ein.
9. Beachten Sie ältere Geschwister.
10. Gestalten Sie Videotelefonate bewusst.

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

Bildschirmfrei von Null bis Drei!



Bild: Ideogram



Bild: Ideogram

Weitere Partner von Saferinternet.at:



Co-funded by
the European Union



Bundeskansleramt

Bundesministerium
Bildung



Finanziert von:

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Unterstützungs- und Beratungsangebote

Saferinternet.at

Tipps und Infos für eine sichere und verantwortungsvolle Internet- und Handynutzung inklusive Elternbereich:

www.saferinternet.at

Rat auf Draht – Elternseite

Kostenlose Onlineberatung für Eltern:

www.elternseite.at

Video-Elternratgeber Frag Barbara!

Unterstützung bei der Erziehung im Internet- und Handyalltag:

www.fragbarbara.at

Elternbildung

Infos und Veranstaltungen zu Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Baby:

www.eltern-bildung.at

ISPA

Kinderbuch „Der Online-Zoo“ mit Begleitmaterialien:

www.ispa.at/wissenspool/onlinezoo

Frühe Hilfen

Unterstützung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren:

www.fruehehilfen.at

SMARTaufwachsen

Tipps und praxisnahe Materialien für Eltern und Lehrpersonen:

www.smart-aufwachsen.at

Bildschirmfrei bis 3

Ratgeber und praxisnahe Tipps für ein bildschirmfreies Aufwachsen:

bildschirmfrei-bis-3.de

**Schützen Sie Ihr
Kind vor Schäden
durch zu viel
Handynutzung!**

Impressum

Bildschirmfrei von Null bis Drei!

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

1. Auflage:

Jänner 2026

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) –

Saferinternet.at | Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Wien

www.oiat.at | www.saferinternet.at

Redaktion:

DIⁱⁿ Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.^a Frederica Summereder, BA

Ärztliche Beratung:

Dr.ⁱⁿ Arnika Thiede

Lektorat:

Mag.^a Kristina Reinecker, Hannah Schedenig, Bakk.phil.

Layout:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Bilder und Icons:

KI-generiert mit Ideogram, Noun Project

Hersteller:

Salzkammergut-Media GesmbH, 4810 Gmunden

Urheberrecht:

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY 3.0 AT:

Namensnennung (www.saferinternet.at) (creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Finanziert von:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr: Eine Haftung der Autorinnen von Saferinternet.at/ÖIAT ist ausgeschlossen.

#1 Seien Sie ein gutes Vorbild

In den ersten drei Jahren lernen Kinder vor allem durch echtes Erleben: durch Berührung, Blickkontakt, Sprache und Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Schon kurze **Bildschirmzeiten** – von Ihnen oder Ihrem Kind – **können die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen.**

schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Ihr Kind sollte **nie mit einem digitalen Gerät um Ihre Aufmerksamkeit kämpfen** müssen.

TIPPS

- Ihr Kind sollte in diesem Alter **möglichst keinen direkten Bildschirmkontakt** haben. Nutzen Sie stattdessen einfache, ruhige Hörbücher.
- Wenn es nicht anders geht, zeigen Sie **einzelne Fotos**, aber keine Videos.
- **Schauen Sie beim Spielen oder Kuscheln nicht auf Ihr Handy.** Das kann kleine Kinder verwirren.
- Der beste Zeitpunkt für Ihre eigene Handynutzung ist, **wenn Ihr Kind schläft oder gut beschäftigt ist.**
- **Wenn Ihr Kind unruhig wird, legen Sie das Handy weg und**

WARUM DAS WICHTIG IST:

- Ihr Kind braucht Ihre Nähe und Aufmerksamkeit, um mit seinen **Gefühlen gut umgehen zu können und sich sicher zu fühlen.**
- **Bildschirme können Babys stressen** – egal, ob sie selbst hinschauen oder ihre Bezugsperson abgelenkt ist. Das zeigt sich oft durch **Unruhe, Weinen oder erhöhte Herzfrequenz.**
- Zu viel Bildschirmzeit kann die **sprachliche und geistige Entwicklung** Ihres Kindes beeinträchtigen und zu **auffälligem Verhalten** führen.

#10 Gestalten Sie Video- telefonate bewusst

Für viele Familien ist es wichtig, dass Babys und Kleinkinder Kontakt zu getrennt lebenden Elternteilen oder Verwandten halten – besonders, wenn sie weit weg wohnen. **Videoanrufe über WhatsApp oder Zoom scheinen dafür oft eine einfache Lösung zu sein.**

Aber Achtung: Kinder unter drei Jahren verstehen den Bildschirm noch nicht richtig. **Videotelefonate können sie irritieren oder stressen.**

zwingen Sie es nicht mitzumachen. Wenn es lieber spielen möchte, ist das in Ordnung.

- **Kurze Videoanrufe mit festen Abläufen oder Ritualen** wie z. B. Winken helfen Ihrem Kind, die Situation einzuordnen.

TIPPS

- Videoanrufe dienen vor allem den Erwachsenen. **Halten Sie sie kurz** und führen Sie die eigentliche Unterhaltung am besten ohne Ihr Kind.
- **Sorgen Sie für Ruhe** und telefonieren Sie möglichst nur mit einer Person, damit Ihr Kind nicht überfordert wird.
- **Kündigen Sie das Gespräch vorher an**, z. B.: „Jetzt rufen wir Oma an.“ Das hilft Ihrem Kind, die Situation besser zu verstehen.
- Lassen Sie Ihr Kind das Gespräch wahrnehmen, aber

WARUM DAS WICHTIG IST:

- **Bildschirmzeit ersetzt keine echte Nähe.** Ihr Kind kann über Bildschirme keine echte Beziehung aufbauen.
- **Kurze, bewusst gestaltete Kontakte reduzieren den Stress für Ihr Kind** und fördern positive Erfahrungen.
- **Rituale und feste Abläufe geben Ihrem Kind Halt** und stärken das Vertrauen in neue Kommunikationsformen.

**Verzichten Sie
neben Ihrem Kind
möglichst auf Ihr
Handy!**

#2 Achten Sie auf medienfreie Zeiten

Ihr Handy verbindet Sie mit Ihrer Familie, Freund:innen, der Arbeit und allem, was außerhalb des Alltags mit Kind passiert. **Gerade für junge Eltern ist dieser Kontakt wichtig** und oft auch entlastend.

Doch **Ihr Kind braucht so oft wie möglich Momente, in denen Sie ganz bei ihm sind** – ohne jede Ablenkung.

dert Sprache, Kreativität und Urvertrauen.

- **Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes:** Besonders nach längeren Trennungsphasen, z. B. nach dem Kindergarten, braucht es Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

TIPPS

- **Legen Sie das Handy außer Reichweite** – so kommen Sie gar nicht erst in Versuchung.
- **Legen Sie handyfreie Zeiten fest** – etwa beim Essen, Spielen oder Einschlafen.
- **Schaffen Sie medienfreie Bereiche** wie das Kinderzimmer, den Ess- oder Wickeltisch.
- **Vermeiden Sie „Nebenbei-Handyzeiten“:** Entweder Sie sind bei Ihrem Kind oder am Handy. Beides gleichzeitig verunsichert Ihr Kind.
- **Pflegen Sie analoge Rituale:** Singen, Geschichten erzählen oder Bücher anschauen för-

WARUM DAS WICHTIG IST:

- **Wenn Sie präsent sind, spürt Ihr Kind: „Ich bin wichtig.“** Das gibt ihm Sicherheit und stärkt sein Urvertrauen.
- Ruhige, medienfreie Momente helfen Ihrem Kind dabei, sich **besser zu konzentrieren und seine Gefühle zu steuern.**
- Ohne Bildschirm entsteht mehr **echter Austausch.** Blickkontakt, gemeinsames Lachen und kurze Dialoge **fördern die Sprachentwicklung und stärken die Beziehung** zu Ihrem Kind.

Halten Sie Videoanrufe möglichst kurz!

#9 Beachten Sie ältere Geschwister

Es ist völlig in Ordnung, wenn ältere Geschwister ab und zu Spiele spielen oder sich Videos anschauen.

Babys und Kleinkinder bekommen dabei jedoch immer etwas mit – auch ohne selbst vor dem Bildschirm zu sitzen. Diese **indirekte Bildschirmzeit ist für sie nicht gesund** und die Inhalte sind oft ungeeignet für ihr Alter.

- **Einfache Familienregeln:** Sprechen Sie mit den älteren Kindern darüber, leise zu sein oder Abstand zu halten, wenn sie Medien nutzen.
- **Realistisch bleiben:** Es ist nicht immer perfekt umsetzbar – die Kleinen bekommen immer etwas mit. Wichtig ist, dass Sie bewusst steuern, wann und wie lange Medien genutzt werden.

TIPPS

- **Räumlich trennen:** Wenn möglich, richten Sie einen festen Platz für die Mediennutzung der älteren Kinder ein, getrennt vom Spiel- oder Ruhebereich Ihres Babys oder Kleinkindes.
- **Zeitlich trennen:** Planen Sie Medienzeiten für Ihre älteren Kinder, wenn Ihr Kleines schläft, spielt oder beschäftigt ist.
- **Inhalte abschirmen:** Achten Sie darauf, dass Ihr Baby oder Kleinkind weder mitsehen noch mithören kann. Viele Serien und Spiele sind optisch oder akustisch zu aufregend.

WARUM DAS WICHTIG IST:

- Ihr Kind kann selbst durch indirekte Bildschirmreize schnell **überfordert und unruhig** werden.
- Inhalte, die für ältere Kinder passend sind, können Ihrem Baby oder Kleinkind **zu laut, zu bunt oder zu aufregend** sein – und Angst oder Stress auslösen.
- Eine **bewusst gesteuerte Mediennutzung** hilft allen Kindern.

Vermeiden Sie Ablenkung beim Essen!

#3 Essen Sie gemeinsam – ohne Bildschirm

Essen mit Kleinkindern ist oft schwierig: Mal wollen sie gar nicht, mal zieht sich jede Mahlzeit endlos hin. Und oft landet das Essen überall, nur nicht im Mund.

Das verleitet viele Eltern dazu, **sich selbst mit dem Handy abzulenken oder dem Kind ein Video einzuschalten**. Verständlich – doch das kann langfristig ungesunde Gewohnheiten fördern.

nen Ritual, z. B. einem „Guten Appetit!“.

- **Bleiben Sie geduldig:** Humor und Gelassenheit helfen oft mehr als jedes Video.

WARUM DAS WICHTIG IST:

- **Ihr Kind lernt beim Essen mit allen Sinnen.** Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen sind wichtig für ein gesundes Essverhalten und ein Gefühl für Hunger und Sättigung.
- **Handyvideos und Geräusche lenken Ihr Kind ab** und nehmen ihm wichtige Sinneserfahrungen beim Essen.
- **Gemeinsame Mahlzeiten werden zu einem schönen Ritual**, das Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung bietet.
- **Blickkontakt, Gesichtsausdruck und kurze Gespräche beim Essen stärken die Beziehung zu Ihrem Kind und unterstützen seine Sprachentwicklung.**

TIPPS

- **Legen Sie das Handy beim Essen weg** und verzichten Sie auch auf andere Ablenkungen wie Fernseher oder Radio.
- **Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre**, indem Sie gemeinsam den Tisch decken, sich bewusst hinsetzen und Ihrem Kind zeigen, was Sie gekocht haben.
- **Lassen Sie Ihr Kind mitmachen:** Löffel halten, probieren oder auch mal matschen – so lernt es am besten.
- **Beginnen Sie jede Mahlzeit gemeinsam mit einem klei-**

Berücksichtigen Sie die Bedürfnisse aller!



Achten Sie beim
Sprechen mit Ihrem
Kind auf Blickkontakt!

Bild: Ideogram

#8 Setzen Sie Videos und Spiele bewusst ein

Manchmal muss es schnell gehen. Ihr Kind quengelt, Sie müssen etwas erledigen oder kurz durchatmen – und schon läuft ein Video oder ein Spiel. Das ist verständlich, sollte aber die Ausnahme bleiben.

Denn **Bildschirme können keine echte Beschäftigung ersetzen** und für Kinder in diesem Alter **sogar schädlich** sein.

Moment auf dem Balkon entspannt sehr.

- Wenn doch einmal ein Video läuft, bleiben Sie gelassen: **Achten Sie darauf, dass es die Ausnahme bleibt, wählen Sie ruhige, passende Inhalte** und schalten Sie die Auto-play-Funktion aus.

TIPPS

- **Lassen Sie Ihr Kind in Ihrer Nähe spielen**, während Sie kochen, Wäsche aufhängen oder etwas anderes erledigen. Oft reicht Kindern diese Nähe und Erreichbarkeit.
- **Bereiten Sie ein „Pausenkörbchen“** mit sicheren, spannenden Dingen wie Holzlöffeln, Stoffresten, Bechern oder Büchern vor.
- **Wechseln Sie sich** – wenn möglich – **mit Partner:in oder Familie ab**, damit alle kurze Pausen bekommen.
- **Gehen Sie nach draußen:** Ein kurzer Spaziergang oder ein

WARUM DAS WICHTIG IST:

- Wenn sich Ihr Kind zwischen- durch allein beschäftigt, stärkt dies seine **Konzentration** und es **lernt, sich selbst zu beruhigen**.
- Ihr Kind entwickelt durch Selbstbeschäftigung **Kreativität, Fantasie und Problemlösungsfähigkeiten**.
- Weniger Ablenkung hilft Ihrem Kind, **zur Ruhe zu kommen** und seine **eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen**.
- Weniger Bildschirmzeit **schützt Ihr Kind vor Reizüberflutung**.



„Parken“ Sie Ihr
Kind nicht am
Handy!

Bild: Ideogram

#4 Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind

Viele Eltern wünschen sich, dass ihr Kind früh sprechen lernt, und greifen deshalb zu Angeboten am Handy oder Tablet.

Doch **sprechen lernt Ihr Kind nur durch lebendige Sprache**: durch Ihr Gesicht, Ihre Stimme und Ihre Reaktionen. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, ihm vorsingen und auf seine Laute reagieren, helfen Sie ihm bei seiner sprachlichen Entwicklung. **Das können Lernvideos oder Kinderlieder am Bildschirm nicht ersetzen.**

Ihr Gesichtsausdruck, Ihre Sprachmelodie und Gefühle wichtiger als jedes Video.

- **Nutzen Sie Hörspiele oder Musik nur gelegentlich.** Sie machen zwar Spaß, können aber das gemeinsame Sprechen und Ihre Nähe nicht ersetzen.

TIPPS

- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind**, auch wenn es noch nicht antworten kann. Erzählen Sie ihm z. B., was Sie gerade tun.
- **Singen Sie gemeinsam.** Denn Rhythmus und Melodie fördern das Sprachgefühl sowie das Hörverständnis.
- **Lesen Sie Ihrem Kind vor oder erzählen Sie ihm Geschichten.** Babys lernen viel durch vertraute Stimmen und Wiederholungen.
- **Suchen Sie Blickkontakt.** Für Ihr Kind sind Ihre Lippen,

WARUM DAS WICHTIG IST:

- **Ihr Kind lernt das Sprechen nur im echten Miteinander**: indem Sie mit ihm sprechen, es anschauen, Gefühle zeigen und auf seine Laute reagieren.
- In diesem Alter sind Videos, Hörbücher oder Kinderlieder für Ihr Kind meist noch **zu aufregend**. Sie können es **überfordern und Stress auslösen**.
- Wenn Sie viel mit Ihrem Kind sprechen und auch auf seine Laute und Worte reagieren, fühlt es sich **sicher und geborgen**.

#7 Achten Sie auf Privatsphäre

Ihr Kind ist Ihr ganzer Stolz – natürlich möchten Sie schöne Momente am liebsten mit allen teilen. Trotzdem haben auch Babys ein **Recht auf Privatsphäre**.

Da sie noch nicht selbst entscheiden können, was gezeigt wird, liegt diese Verantwortung bei Ihnen. Inhalte, die online veröffentlicht werden, können leicht **kopiert, verändert oder missbräuchlich verwendet** werden.

- **Speichern Sie Bilder sicher**, z. B. in einem Fotoalbum, auf einer externen Festplatte oder in einer passwortgeschützten Cloud.
- **Fragen Sie ältere Kinder** vor dem Teilen von Inhalten um Erlaubnis.
- Informieren Sie Ihre Familie und Ihre Freund:innen, dass **Fotos nur mit Ihrer Erlaubnis geteilt** werden dürfen.

TIPPS

- **Schützen Sie persönliche Daten** wie Name, Geburtsdatum oder Wohnort.
- **Geben Sie Fotos und Videos nur privat weiter**, z. B. in geschützten Alben oder kleinen Familiengruppen.
- **Teilen Sie keine intimen Aufnahmen Ihres Kindes**, z. B. vom Baden oder Wickeln.
- **Verzichten Sie auf peinliche Motive** wie breiverschmierte Gesichter oder Wutausbrüche.
- **Deaktivieren Sie Standortdaten**, um keine sensiblen Informationen weiterzugeben.

WARUM DAS WICHTIG IST:

- Ihr Kind ist auf Ihren Schutz angewiesen. Selbst harmlose **Kinderfotos im Internet können ernsthafte Folgen haben**.
- Fotos oder Videos, die Sie lustig oder süß finden, können Ihrem Kind später **peinlich sein oder sogar zum Problem werden**.
- Durch Ihr Vorbild lernt Ihr Kind, dass **Privatsphäre und digitale Grenzen wichtig** sind – auch für andere.

Sorgen Sie für klare Abläufe!



Schützen Sie Ihr
Kind, denn das
kann es noch nicht
selbst!

Bild: Ideogram

#5 Schaffen Sie Rituale ohne Bildschirm

Rituale geben Babys und Kleinkindern Sicherheit. Sie helfen beim Einschlafen, Essen, Wickeln oder Zähneputzen und geben dem Tag eine klare Ordnung.

Viele Eltern greifen dafür aus Müdigkeit oder Stress zu Videos – verständlich, aber auf Dauer ungünstig, denn Kinder gewöhnen sich schnell daran und es wird später schwer, dies wieder zu ändern.

mes Atmen oder leise Musik ohne Bildschirm hilft Kindern, wieder zur Ruhe zu kommen.

- **Wiederholung:** Kinder lieben feste Abläufe. Klare, wiederkehrende Routinen geben ihnen Sicherheit und Orientierung.

TIPPS

- **Einschlafen:** Gestalten Sie die Zeit vor dem Schlafen ruhig. Singen Sie ein Lied, lesen Sie eine Geschichte oder kuscheln Sie mit Ihrem Kind.
- **Essen:** Halten Sie sich an feste Mahlzeiten. Gemeinsames Essen ohne Handy schafft Nähe.
- **Zähneputzen:** Machen Sie das Zähneputzen zum Spiel, z. B. indem Sie ein Zahnputzlied singen. Eine elektrische Zahnbürste mit Licht oder Signalton kann zusätzlich helfen.
- **Beruhigen:** Körperkontakt, sanftes Streicheln, gemeinsa-

WARUM DAS WICHTIG IST:

- Bildschirmfreie Rituale helfen Ihrem Kind, sich zu beruhigen – durch Ihre **Nähe und feste Abläufe** statt durch Ablenkung.
- Schnell wechselnde Bilder und laute Inhalte können Kinder **überreizen**. Zusätzlich erschwert das Blaulicht von Displays besonders abends das Einschlafen und **stört die innere Ruhe**.
- **Echte Rituale sind kleine Lernmomente:** Ihr Kind lernt dabei zu sprechen, Gefühle zu erkennen, seinen Körper zu spüren und Nähe aufzubauen.

#6 Fotografieren Sie nicht alles

Wir kennen es alle: Sobald Kinder etwas Süßes oder Lustiges machen, greifen wir zum Handy, um sie zu fotografieren.

Für die Kleinen kann das ständige Fotografieren oder Filmen jedoch belastend sein. Sie merken sofort, wenn unser Blick auf dem Bildschirm statt auf ihnen liegt. Das kann Stress auslösen, irritieren und die Beziehung zueinander belasten.

Familie – und nicht für das Internet. Denn dort haben Kinderfotos nichts zu suchen.

- **Fragen Sie ältere Kinder vor dem Fotografieren** und zeigen Sie ihnen die Bilder, bevor Sie diese z. B. an Oma und Opa schicken.

WARUM DAS WICHTIG IST:

- **Ihr Kind ist kein Modell!** Wenn Sie respektieren, dass es manchmal nicht fotografiert werden möchte, stärkt das sein **Selbstbewusstsein**.
- Beim ungestörten Spielen trainiert Ihr Kind seine **Aufmerksamkeit, Fantasie und das Problemlösen**.
- Ihre **bewusste Anwesenheit gibt Ihrem Kind Sicherheit** und fördert seine emotionale Entwicklung.
- Durch Mitbestimmung kann Ihr Kind schon früh ein **Gefühl für Privatsphäre entwickeln**.

TIPPS

- **Machen Sie Fotos** – aber erst, nachdem Sie den Moment wirklich erlebt haben. Oft reichen wenige Schnappschüsse.
- **Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht**, wenn es spielt oder in etwas anderes vertieft ist.
- **Respektieren Sie ein „Nein“.** Manchmal möchte Ihr Kind einfach nicht fotografiert werden – und das ist in Ordnung.
- **Leben Sie den Moment.** Wer ständig durch die Kamera schaut, verpasst das echte Leben.
- **Machen Sie Fotos für die**

Ihr Kind darf auch einmal „nein“ sagen!