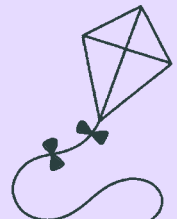
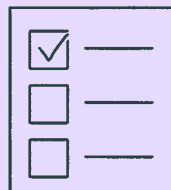
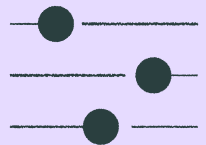
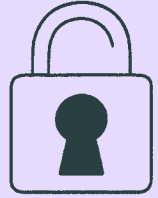
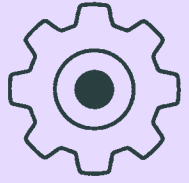


SMART- PHONE STARTER KIT

DER ELTERNCHECK FÜR DAS ERSTE HANDY



Das erste Smartphone



Dieses Smartphone-Starter-Kit hilft Ihnen und Ihrem Kind, gut und sicher mit dem ersten Smartphone zu starten. Das erste eigene Smartphone ist ein großer Schritt – für Ihr Kind und auch für Sie als Elternteil.

Ihr Kind bekommt damit einen erweiterten Zugang zur digitalen Welt. Diese Welt kann spannend und hilfreich sein. Gleichzeitig gibt es auch Risiken. Ihr Kind darf lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Wir empfehlen ein erstes „Smartphone light“ frühestens im Alter von 11 bis 12 Jahren. Dieses Smartphone ist für grundlegende Dinge gedacht, zum Beispiel für: Telefonieren, Informationen suchen, Musik hören, altersgerechte Spiele spielen.

Auf dem ersten Smartphone sollen keine sozialen Medien installiert sein. Soziale Medien sind Apps und Webseiten, auf denen Menschen Nachrichten, Fotos oder Videos teilen und miteinander kommunizieren. Diese arbeiten mit Mechanismen, die sehr ablenkend sein können und Kinder schnell überfordern oder unter Druck setzen. Wenn soziale Medien genutzt werden, empfehlen wir das frühestens ab 14 Jahren – und nur gemeinsam mit den Eltern.

Bei der Anschaffung eines Smartphones ist nicht nur das Alter wichtig. Entscheidend ist auch die Frage: **Ist mein Kind schon bereit für ein Smartphone?**

Dieses Smartphone-Starter-Kit hilft Ihnen dabei, das einzuschätzen. Es zeigt, welches Wissen und welche Fähigkeiten das Kind braucht, und unterstützt Sie bei den ersten Schritten.

Am besten gehen Sie die Checklisten gemeinsam durch. So können Sie sich gemeinsam gut auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone vorbereiten.



Weitere Informationen und
Tipps zum Umgang mit Medien
in der Familie finden Sie unter
www.eltern-medienfit.bz.

Sie finden hier

01

Checkliste:
Ist mein Kind bereit für
das erste Smartphone?

Seite 6

02

Checkliste:
Sicherheitscheck für
das erste Smartphone

Seite 8

03

Checkliste:
Vorbild sein im
digitalen Alltag

Seite 10

04

Hilfe!
Was tun, wenn es brennt?

Seite 12

05

Vereinbarung
zur Nutzung meines Smartphones

Seite 14

Ist mein Kind bereit für das erste Smartphone?

Checkliste

01



Diese Checkliste hilft Ihnen zu verstehen, welches Wissen und welche Kompetenzen Ihr Kind braucht, um bereit für ein eigenes Smartphone zu sein. Nehmen Sie sich Zeit und besprechen Sie jeden Punkt in Ruhe mit Ihrem Kind.



Alltagsbalance

- Weiß mein Kind über die Möglichkeiten und Risiken der Handy-Nutzung Bescheid?
- Gibt es klare und altersgerechte Regeln, wann das Smartphone genutzt werden darf und wann es sinnvoll ist, es wegzulegen (z. B. bei Hausaufgaben, gemeinsamen Mahlzeiten oder nachts)?
- Hält sich mein Kind an vereinbarte Regeln und Medienpausen im Umgang mit digitalen Geräten?
- Hat mein Kind Hobbys und Interessen – auch ohne digitale Geräte?
- Verbringt mein Kind regelmäßig Zeit mit anderen Kindern, zum Beispiel draußen, im Verein oder bei Freunden?

Datenschutz & Privatsphäre

- Weiß mein Kind, was persönliche Daten sind? Dazu gehören u. a.: Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Adresse, aktueller Standort, Fotos.
- Weiß mein Kind, mit wem persönliche Daten geteilt werden dürfen und mit wem nicht?
- Weiß mein Kind, dass einmal veröffentlichte oder verschickte Inhalte im Internet dauerhaft gespeichert sind?
- Weiß mein Kind, dass andere Personen verschickte Inhalte speichern und weiterverarbeiten können?

Sicherheit

- Hat mein Kind bereits Erfahrungen und Kompetenzen im Umgang mit digitalen Geräten erworben (z.B. Tablet, PC, Smartphone der Eltern)?
- Weiß mein Kind, dass es im Internet auch ungeeignete oder gefährliche Inhalte gibt, wie zum Beispiel Hasskommentare, Gewaltdarstellungen, Pornografie oder Falschinformationen?
- Ist meinem Kind bewusst, dass sich hinter Online-Profilen nicht immer die Personen verbergen, für die sie sich ausgeben?
- Weiß mein Kind, wie es reagieren soll, wenn es von fremden Personen kontaktiert wird?
- Kann mein Kind erkennen, wann bei Apps oder Spielen zusätzliche Kosten entstehen, zum Beispiel durch Käufe innerhalb der App oder im Spiel?
- Weiß mein Kind, an welche drei vertrauten Personen es sich wenden kann, wenn es Hilfe braucht?

Kritisches Denken

- Weiß mein Kind, dass Informationen im Internet nicht immer stimmen?
- Weiß mein Kind, dass Bilder und Videos im Internet bearbeitet oder aus dem Zusammenhang gerissen sein können?
- Fragt mein Kind nach oder spricht mit mir, wenn es sich unsicher ist, ob etwas im Internet wahr ist?
- Lernt mein Kind, Informationen aus verschiedenen Quellen zu vergleichen?

Netiquette

- Weiß mein Kind, was ein respektvoller Umgang ist und dass dieser auch online wichtig ist?
- Weiß mein Kind, dass Beleidigungen auch online strafbar sind?
- Weiß mein Kind, dass man Fotos von anderen Personen nicht ohne Erlaubnis weitergeben darf?



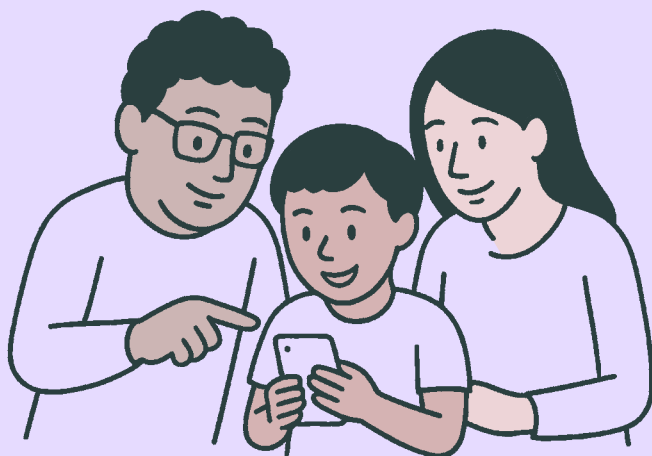
Auswertung

Wenn die meisten Punkte der fünf Kategorien mit ja beantwortet werden können, ist Ihr Kind gut für ein eigenes Gerät vorbereitet. Das ist wichtig – denn nur dann kann es ein Smartphone möglichst sicher nutzen. Sollten hingegen noch viele Punkte fehlen, ist es ratsam, mit der Anschaffung eines eigenen Smartphones noch etwas abzuwarten. So können Sie sich gemeinsam besser darauf vorbereiten.

Sicherheitscheck für das erste Smartphone



Eltern und Kinder sollen das erste Smartphone gemeinsam einrichten. Dabei ist es wichtig, klare Regeln und feste Zeiten für die Nutzung zu vereinbaren. Diese Checkliste unterstützt Sie dabei und soll zusammen mit dem Kind besprochen werden. Sie hilft Ihnen, wichtige Sicherheitseinstellungen am Smartphone vorzunehmen und Ihrem Kind einen sicheren Start in die digitale Welt zu ermöglichen. Bei Bedarf finden Sie unter www.medien-kindersicher.de Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Einrichtung von Kinder- und Jugendschutzeinstellungen.



Checkliste

02

Gerätesicherheit & Privatsphäre

- Wir haben einen sicheren Sperrcode und/oder Fingerabdruck eingerichtet. Dadurch ist das Smartphone vor unberechtigtem Zugriff geschützt.
- Wir haben die Standortfreigabe und Zugriffsrechte der installierten Apps eingeschränkt. Nur Apps, die das wirklich brauchen, sollen auf Kamera, Mikrofon und Standort zugreifen.
- Wir haben die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen in den installierten Apps angepasst. Dazu zählen zum Beispiel „Private Profile“ oder „Kommentare nur von Freunden“ auf Plattformen wie TikTok oder Instagram.
- Ich habe die Anmeldedaten für das Smartphone meines Kindes (Google Konto, Apple-ID) sicher gespeichert und gut geschützt, sodass sie nicht verloren gehen.

Kinderschutz

- Wir haben am Smartphone eine Kinderschutzfunktion oder ein Familienkonto eingerichtet, wie z. B. Google Family Link oder iOS-Bildschirmzeit.
- Apps können nur mit meiner Zustimmung heruntergeladen werden.

Apps & Altersfreigaben

- Wir haben nur Apps installiert, die zum Alter des Kindes passen. Die Altersfreigaben in den App-Stores können hier eine Orientierung geben.
- Wir haben die Nutzung besonders ablenkender Apps wie z.B. von bestimmten Spielen zeitlich begrenzt.
- Wir haben Push-Nachrichten deaktiviert, um ständige Ablenkungen zu vermeiden.

Mediennutzung & Alltag

- Wir haben gemeinsam Zeiten und Räume festgelegt, wo wir das Smartphone nicht verwenden (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Hausaufgaben, nachts im Schlafzimmer).
- Für Hausaufgaben gibt es (falls möglich) ein Gerät ohne ablenkende Apps, damit mein Kind konzentriert arbeiten kann.



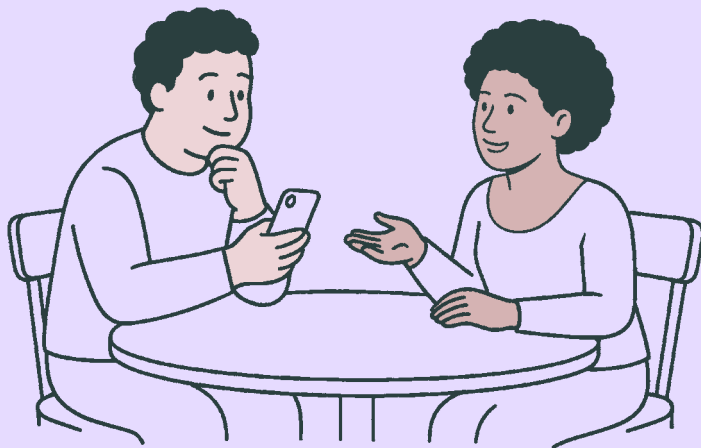
Auswertung

Je mehr Punkte erfüllt sind, desto sicherer ist das Smartphone des Kindes. Begleiten Sie Ihr Kind aber weiterhin, vereinbaren Sie klare Regeln und bleiben Sie im Austausch. Um Regeln schriftlich festzuhalten, kann jetzt eine Mediennutzungsvereinbarung (↗ **siehe QR-Code auf Seite 14**) gemacht werden.

Vorbild sein im digitalen Alltag



Regeln und Begleitung sind wichtig für Kinder. Genauso wichtig ist aber, wie wir Erwachsene den Umgang mit dem Smartphone vorleben. Diese Checkliste lädt Sie ein, kurz über Ihre eigene Nutzung digitaler Geräte nachzudenken.



Checkliste

03

Vorbild sein

- Ich nutze mein Smartphone bewusst und nicht ständig.
- Es gibt in meinem Alltag feste Zeiten und Orte ohne digitale Geräte, zum Beispiel beim Essen oder bei gemeinsamen Aktivitäten.
- Ich verhalte mich online genauso respektvoll und fair wie im echten Leben.
- Ich veröffentliche oder teile keine Fotos von meinem Kind.

Wissen & Haltung

- Ich weiß, dass das Smartphone Vorteile bietet, aber auch Risiken hat.
- Ich kenne die Apps, Plattformen und Spiele, die mein Kind nutzt, und verstehe, wie sie funktionieren.
- Ich interessiere mich dafür, was mein Kind online macht, welche Themen es spannend findet und mit wem es Kontakt hat.
- Ich schaue Inhalte gemeinsam mit meinem Kind an, spreche darüber und zeige Interesse an seinen Themen.
- Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme, wenn es Fragen oder Schwierigkeiten gibt.

Erziehen & Kommunizieren

- Ich achte auf die Privatsphäre meines Kindes und kontrolliere das Smartphone nur in Absprache.
- Ich biete meinem Kind an, bei Fragen oder Sorgen jederzeit zu mir zu kommen.
- Bei Problemen suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Wenn nötig, hole ich mir Hilfe von außen.



Auswertung

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass Ihnen manche Punkte leichtfallen und andere schwerer sind. Das ist normal. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Kinder lernen vor allem durch Beobachten. Unser eigenes Verhalten mit digitalen Geräten beeinflusst sie oft stärker als Regeln oder Verbote. Die Checkliste kann ein Anstoß sein, über Gewohnheiten nachzudenken, kleine Dinge auszuprobieren und weiter mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben.

Hilfe! Was tun, wenn es brennt?



In der digitalen Welt können Situationen auftreten, die ernst zu nehmen sind. Dazu gehören unter anderem Kostenfallen, unangemessene Inhalte oder unangemessene Kontakte, Cybermobbing oder ausufernde Konflikte rund um die Handy-Nutzung. In solchen Fällen ist es wichtig, aktiv zu handeln.

Unerlaubte Verbreitung von Bildern oder Videos sexuellen Inhalts

- ① Ruhe bewahren.
- ② Beweise sichern (Screenshots).
- ③ Löschung aller Aufnahmen verlangen (Verweis auf Verletzung der Privatsphäre oder Verbreitung von kinderpornografischem Material bei Minderjährigen).
- ④ Plattformbetreiber melden.
- ⑤ Gegebenenfalls Polizei einschalten.

Cybergrooming

- ① Kind emotional stützen.
- ② Kontakt zum Täter/der Täterin sofort abbrechen.
- ③ Täter:in blockieren.
- ④ Täter:in auf der Plattform melden.
- ⑤ Beweise sichern (Screenshots).
- ⑥ Anzeige erstatten.

04

Betroffen von Cybermobbing

- ① Kind emotional stützen und Verantwortung übernehmen: „Du bist nicht schuld und du bist nicht allein, ich helfe dir.“
- ② Gemeinsam nächste Schritte planen: Screenshots sichern, Plattform oder Administration informieren.
- ③ In Absprache mit dem Kind Vertrauenspersonen, Schule oder Beratungsstellen einbeziehen.
- ④ Die Eltern des Akteurs/der Akteurin nicht selbst kontaktieren.
- ⑤ Akteur:innen blockieren und die Kontoeinstellungen auf „privat“ stellen.

Akteur:in von Cybermobbing

- ① Mobbing sofort stoppen.
- ② Verdeutlichen, dass dieses Verhalten anderen Menschen weh tut und Empathie fördern.
- ③ Das Löschen der betreffenden Inhalte fordern. Sollte das nicht passieren, den Zugang zum Handy oder bestimmten Plattformen verbieten.
- ④ Gemeinsam Lösungen suchen, z.B. zur Wiedergutmachung und Entschuldigung anregen.
- ⑤ Schulsozialarbeit oder Beratungsstellen einbeziehen.

Internetbetrug / Identitätsdiebstahl

- ① Passwörter sofort ändern.
- ② Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren.
- ③ Plattform oder Webseite informieren.
- ④ Sich an die Verbraucherzentrale oder die Polizei wenden.

Exzessive Nutzung

- ① Dem Kind keine Vorwürfe machen.
- ② Die Beziehung halten und die Motive für die exzessive Nutzung verstehen, z.B. Stress, Ängste, Überforderung.
- ③ Feste Offline-Zeiten einführen.
- ④ Angebote ohne digitale Geräte machen und unterstützen.
- ⑤ Sich an Beratungsstellen wenden.

Gefährliche Inhalte (Gewalt, Selbstgefährdung)

- ① Inhalte sichern.
- ② Inhalte bei den Plattformbetreibern melden.
- ③ Auffällige Profile melden und blockieren.
- ④ Kind emotional auffangen und die Inhalte thematisieren.
- ⑤ Bei Bedarf professionelle Hilfe holen.

Filterblasen / Digitale Beeinflussung

- ① Darüber sprechen, wie die Inhalte, die man sich anschaut, die eigene Meinung beeinflussen können.
- ② Verschiedene Plattformen, Profile, Inhalte gemeinsam anschauen und vergleichen.
- ③ Faktenchecker als Überprüfung von Falschnachrichten nutzen.

Beratungsangebote

Hier finden Sie Beratungsangebote in Südtirol: www.eltern-medienfit.bz

05

Vereinbarung zur Nutzung meines Smartphones

Damit der Alltag in der Familie auch mit digitalen Geräten gut funktioniert, sind klare Absprachen wichtig. In einer Medien-nutzungsvereinbarung zwischen Eltern oder Erziehungsberechtigten und dem Kind können Regeln für das erste Smartphone festgehalten werden. So lassen sich mögliche Konflikte vermeiden. Mit ihrer Unterschrift verpflichten sich sowohl Erwachsene als auch Kinder, die gemeinsam festgelegten Regeln einzuhalten.



Den Vertrag können Sie einfach über den QR-Code scannen und direkt ausfüllen. Die Regeln und Nutzungszeiten sollen regelmäßig besprochen und angepasst werden, da das Kind älter und verantwortungsvoller wird.

Herausgeber
Forum Prävention
Talfergasse 4
I-39100 Bozen
+39 0471 324801
info@forum-p.it
www.forum-p.it

Redaktion
Fachbereich Digitale Lebenswelten
Bamhackl Nicole
Kemenater Melanie
Lechner Manuela
Oberkalmsteiner Manuel
Zenatti Elisa

Gefördert von
Familienagentur,
Autonome Provinz Bozen – Südtirol

Stand
1. Auflage, 2026

Copyright
© Forum Prävention 2026.
Alle Texte sind urheberrechtlich
geschützt.

Design
christophmich.com

Dieses Smartphone Starter Kit
sowie weitere Informationen und
Tipps zum Umgang mit Medien in
der Familie finden Sie unter
www.eltern-medienfit.bz



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Südtirol
SÜDTIROL - ALTO ADIGE



Südtiroler
Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Südtirol