



GERÄTE UND APPS SICHERN

Mit verschiedenen Einstellungen lassen sich Bildschirmzeiten, App-Nutzungen und Webseiten regulieren. Detaillierte Anleitungen mit kurzen Erklärvideos findet ihr auf: medien-kindersicher.de



Endgeräte

Router, Tablets, Smart-TVs, Spielkonsolen und Smartwatches bieten unterschiedliche Schutzfunktionen. Zwei Beispiele:

SMARTPHONE + TABLETS

In den Einstellungen lassen sich mit einem Passwort unter anderem folgende Beschränkungen vornehmen:

- Bildschirmsperre, Bildschirmzeit, App-Limits
- Datenschutz
- Altersfreigabe für Inhalte
- Einkaufssperren in Stores (iTunes, Google Play etc.)
- Drittanbietersperren verhindern automatische Abbuchungen über den Mobilfunkvertrag.

ROUTER (z.B. FRITZ!Box, Telekom Speedport, Vodafone Easybox)

- Internetfilter aktivieren
- Bildschirmzeiten festlegen
- WLAN-Zugriff regeln

**Beachte: Passwörter lassen sich zurücksetzen!
Um dies bei Suchtdruck zu verhindern und sich besser zu schützen, empfehlen wir, die Nutzerdaten, Email-Adresse, Account einer Vertrauensperson zu übergeben.**

Betriebssysteme

MACOS

- Am Rechner und Laptop kannst du Einstellungen vornehmen, um z.B.. pornografische Inhalte zu sperren. Dazu muss ein Benutzer:innenkonto angelegt werden.
- Mit MacOS-Kinderschutz lassen sich Einkäufe, Bildschirmzeiten, Apps, Downloads sowie ungeeignete Inhalte in TV-Sendungen, Filmen und Browsern einschränken.

MICROSOFT WINDOWS 11

- Über ein Benutzerkonto (Kinderkonto) + Family Safety lassen sich Einstellungen vornehmen und mit einem Passwort schützen.
- Individuelle Limits für Bildschirmzeiten und Inhalte (z. B. Pornografie über die Altersfreigabe) setzen.
- Inhaltsfilter für zulässige (White-List) und blockierte Websites (Black-List) einrichten.
- Web- und Suchfilter im Microsoft Edge-Browser aktivieren, um ungeeignete Seiten zu sperren.
- Einkäufe untersagen, einschränken oder erst nach Genehmigung durch eine Vertrauensperson erlauben.

Apps

Viele Apps bieten eigene Schutzfunktionen, um ungeeignete Inhalte zu sperren.

YOUTUBE

- Über die Elternaufsicht (Google Family Konto) lassen sich Inhalte einschränken.
- Erinnerung an Pausenzeiten aktivieren.
- Autoplay ausschalten.

TIKTOK

- Begleitender Modus: tägliche Nutzungszeiten festlegen/begrenzen, Videos nach Inhalten filtern und gezielt sperren.
- Eingeschränkter Modus: Ungeeignete Inhalte für Jugendliche ausblenden.

Anleitungen zum Einschränken weiterer Apps wie bspw. WhatsApp, Instagram, Snapchat, Mobile Firefox, twitch, Netflix, ... findest du auf medien-kindersicher.de

Sperr- und Schutzmaßnahmen können Lücken aufweisen. Sie sind aber ein wichtiger Baustein für einen veränderten Konsum!

Weitere hilfreiche Maßnahmen

- **Push-Benachrichtigungen** deaktivieren.
- Bildschirm auf **Schwarz-Weiß-Modus** umstellen.
- **Reels, Shorts, Stories** einschränken.
- Smartphone **außer Reichweite** legen (z. B. in eine Smartphone-Box oder einen Briefkasten).
- Smartphone **nicht als Wecker** oder Radio nutzen.
- keine Endgeräte im oder am **Bett**
- kein Smartphone auf **Toilette** nutzen



Sammlung hilfreicher Programme und Apps

Über den QR-Code gelangst du zu einer Übersicht mit Programmen zur Gerätesicherung und Apps zur Regulierung der Medienzeit. [Link](#)

Diese Sammlung stellt keine offizielle Produktempfehlung des ZENTRUMS FÜR VERHALTENSSUCHT dar, sondern basiert auf den Erfahrungen und Rückmeldungen unserer Ratsuchenden.

ZENTRUM FÜR VERHALTENSSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.