

PROGRAMM FÜR GRUNDSCHULEN UND WEITERFÜHRENDE SCHULEN

Leitlinien zur *Mediennutzung*

Ein Schuljahr, an dessen Ende Ihre Schule eine gemeinsame Linie hat – entwickelt mit Schülerinnen und Schülern, Eltern und Kollegium. Nicht als Aushang, den niemand liest, sondern als Vereinbarung, die im Alltag trägt.



„Bei allen anderen ist es erlaubt.“ An diesem Satz zerbricht jede einzelne Familienregel. Solange jede Familie für sich entscheidet, gibt irgendwann jede Familie nach. Eine gemeinsame Linie nimmt dem Satz die Grundlage – darum geht es hier.

Der Ansatz

Drei Säulen, die ineinandergreifen: Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte. Prävention wirkt erst, wenn alle drei dieselbe Sprache sprechen.

Das Ergebnis

Verabschiedete Leitlinien, ein Manual für das Kollegium und Handouts für alle Familien – so gestaltet, dass die Schule danach eigenständig weiterarbeiten kann.

Der Rahmen

Neun Monate entlang des Schuljahres, mit Steuerkreis und Evaluation. Umfang und Tempo richten sich nach Ihrer Schule.

Erprobt, nicht entworfen

Das Programm läuft seit dem Schuljahr 2025/26 an der Lessinggrundschule Neukirch, gefördert durch die Techniker Krankenkasse. Die Materialien in dieser Broschüre sind dort entstanden.

FÖRDERUNG

**Ist in vielen
Fällen möglich**

Warum einzelne Vorträge *nicht reichen*

Fast jede Schule hat schon etwas zum Thema Medien gemacht: einen Vortrag, einen Projekttag, ein Handyverbot. Was danach bleibt, ist meist wenig. Nicht weil die Inhalte falsch wären, sondern weil sie eine Ebene allein ansprechen – und die anderen beiden weitermachen wie bisher.

DIE AUSGANGSLAGE IN ZAHLEN KIM 2024 · DAK / DZSKJ am UKE 2026

GRUNDSCHULE

60 %

WhatsApp, täglich

der Sechs- bis 13-Jährigen mit Internetzugang nutzen den Messenger jeden oder fast jeden Tag – die häufigste Online-Tätigkeit überhaupt.

KIM 2024, 1.225 Kinder von 6 bis 13 Jahren

ÜBERGANG

4 von 5

Eigenes Smartphone mit 12

Bei den Zwölf- bis 13-Jährigen haben vier Fünftel ein eigenes Gerät, bei den Sechs- bis Siebenjährigen elf Prozent. Der Sprung fällt in den Schulwechsel.

KIM-Studie 2024

WEITERFÜHRENDE SCHULE

1,4 Mio.

Riskante Nutzung

Zehn- bis 17-Jährige zeigen eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Netzwerke; bei digitalen Spielen sind es über 700.000.

DAK-Gesundheit / DZSKJ am UKE, Erhebung 2025



Der Satz, an dem jede Regel zerbricht: „Bei allen anderen ist es erlaubt.“ Solange jede Familie für sich entscheidet, steht jede Familie allein – und gibt irgendwann nach. Genau hier setzt eine gemeinsame Linie an: Sie nimmt dem Satz die Grundlage.

WAS DAS PROGRAMM VERÄNDERT

Vorher

- ✗ Jede Klasse handhabt Medienregeln anders, jede Familie verhandelt allein
- ✗ Auf dem Elternabend dieselbe Diskussion wie im Vorjahr
- ✗ Lehrkräfte merken, dass etwas nicht stimmt, haben aber keine Sprache dafür

Nachher

- ✓ Eine Linie je Doppelklassenstufe, von der Schulgemeinschaft getragen
- ✓ Ein Kurzelterabend, den Lehrkräfte selbst durchführen – Jahr für Jahr
- ✓ Warnzeichen und Stufenplan als gemeinsame, nicht wertende Sprache



Fachlich verankert: Die Empfehlungen folgen der **S2k-Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs** (AWMF-Register-Nr. 027-075), an der Florian Buschmann als stimmberechtigtes Mitglied der Leitliniengruppe mitgearbeitet hat.



Auf Wunsch erweiterbar. Der Schwerpunkt liegt immer auf dem Medienumgang. Wo eine Schule mehr braucht, kommen Körperbild, Ernährung, Bewegung und Essstörungenprävention dazu – als Workshop, als Elternabend oder als eigenes Themenfeld der Leitlinie. Durchgeführt von Anne-Sophie Reißig, Sporttherapeutin und Sportwissenschaftlerin M.Sc. Der Bedarf ist belegt: 33,6 Prozent der 14- bis 17-jährigen Mädchen zeigen Essstörungssymptome, bei den Jungen 12,1 Prozent. RKI, KiGGS Welle 2

Drei Säulen, die *einander tragen*

Wird nur eine Ebene angesprochen, verpufft die Wirkung. Kinder ändern nichts, wenn zu Hause alles bleibt. Eltern halten nicht durch, wenn die Klasse es anders macht. Lehrkräfte können nicht auffangen, was sie nicht benennen dürfen.

SÄULE 1

Schülerinnen und Schüler

Altersgerechte Workshops im Klassenverband – erzählt von jemandem, der den Sog selbst erlebt hat, nicht mit erhobenem Zeigefinger.

- ✓ Belohnungssysteme und Algorithmen durchschauen
- ✓ Eigene Nutzungszeiten reflektieren, Selbstregulation aufbauen
- ✓ Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung als Gegengewicht
- ✓ Die Kinder erarbeiten mit, was in die Leitlinie kommt

SÄULE 2

Eltern

Ehrliche Antworten ohne Schuldzuweisung – und Material, das nach dem Abend im Alltag weiterwirkt.

- ✓ Elternabende zu Mediensucht, KI oder Körperbild – 30 oder 90 Minuten
- ✓ Ein Handout je Klassenstufe zur direkten Weitergabe
- ✓ Kopiervorlagen für zu Hause: Medienplan, Gefühlscheck, Langeweile-Liste
- ✓ Eine gemeinsame Klassenvereinbarung, die Familien den Rücken stärkt

SÄULE 3

Lehrkräfte

Das Kollegium wird nicht geschult und dann alleingelassen, sondern handlungsfähig gemacht.

- ✓ Zwei Fortbildungen: Medienumgang und Elternkommunikation, Bewegung und Stress
- ✓ Kurzelterabend-Baukasten zur eigenständigen Durchführung
- ✓ Warnzeichen, Stufenplan und Gesprächsleitfäden für Einzelgespräche
- ✓ Ein Manual, das alles bündelt – Grundlagen, Argumente, Vorlagen

UND DARÜBER: DIE VERANKERUNG IM SYSTEM SCHULE

Steuerkreis

Regelmäßige Sitzungen mit Schulleitung, Kollegium, Elternvertretung und Schulsozialarbeit. Hier entstehen die Leitlinien, nicht am Schreibtisch.

Gesunde Pause

Bewegungsinseln, Kurzentspannungen und ein Pausenparcours, getragen von geschulten Pausencoaches aus der Schülerschaft.

Evaluation

Vorher-Nachher-Messung mit Kurzskaleten, Feedbackauswertung und Projektbericht – extern und wissenschaftsnah vergeben.

Verstetigung

Aufnahme ins Schulprogramm, Weitergabe an jeden neuen Jahrgang, Übergabe der Materialien an Hort und Ganztage.



Der Unterschied zum Einzelvortrag: Verhaltensprävention – Workshops, Alternativen, Entspannung – und Verhältnisprävention – Leitlinien, gesunde Pause, Multiplikation durch das Kollegium – greifen ineinander. Am Ende steht nicht ein Termin im Kalender, sondern eine veränderte Routine.

Bausteine für *Ihre Schulform*

Alle Workshops sind erprobt und laufen bundesweit. Welche Bausteine Ihre Schule braucht, klären wir im Erstgespräch – das Programm wird zusammengestellt, nicht von der Stange gekauft.

GRUNDSCHULE

WORKSHOP	STUFE · UMFANG	WORUM ES GEHT
Ich und das Internet	Klasse 1–2 2 UE	Der erste bewusste Blick: Was ist das Internet, welche Gefahren gibt es, welche Regeln helfen?
Wir sind echt Prävention von Mediensucht	ab Klasse 3 3 UE	Eine echte Geschichte aus der Mediensucht. Belohnungssysteme verstehen, Schutzfaktoren und gesunde Routinen entwickeln.
Was ist echt? KI verstehen und klug nutzen	ab Klasse 3 3 UE	KI-Inhalte von echten unterscheiden, fairer Umgang mit Bildern von anderen.
Gemeinsam stark gegen (Cyber-)Mobbing	ab Klasse 3 3 UE	Wenn der Klassenchat zur Belastung wird: respektvoller Umgang, Klassenzusammenhalt stärken.
Ich bin gut, so wie ich bin	Klasse 3–4	Selbstwert und Körperwahrnehmung spielerisch stärken.

WEITERFÜHRENDE SCHULE

WORKSHOP	STUFE · UMFANG	WORUM ES GEHT
Prävention von Mediensucht	Klasse 5 bis Sek II 3 UE	Algorithmen durchschauen, Selbstregulation trainieren – bewusste Nutzung statt Verbote.
Unser Leben mit Medien Tagesworkshop	ab Jahrgang 7 6 UE Halbtag 3 UE	Ein Tag für die Fragen, die sonst keinen Platz haben. Persönlichkeit als Schutzfaktor, mit 16-seitigem Arbeitsheft.
KI: Chancen, Risiken, Verantwortung Tagesworkshop	ab Jahrgang 7 6 UE	Deepfakes und Fake News erkennen, Verantwortung und Strafbarkeit verstehen.
Träume leben Krisen, Gefühle, Ich-Sein	ab Jahrgang 8 6 UE	Identität jenseits von Likes: mit Gefühlen und Krisen umgehen, Zukunftsarbeit.
Fit und selbstbewusst im Alltag	ab Klasse 5 4 oder 6 UE	Körperwahrnehmung, Ernährungskompetenz und Freude an Bewegung stärken – gegen Bewegungsmangel und ein verzerrtes Körperbild.
Unser Körper. Leben. Ich Tagesworkshop	Klasse 7 bis 12/13 6 UE	Diäten, Challenges und Vergleichsdruck: Strategien gegen essgestörtes Verhalten, innere Stärke, ein ausgeglichenes Verhältnis zu Körper und Essen.

Die Bausteine zu Körperbild, Ernährung und Essverhalten führt **Anne-Sophie Reißig** durch.

Für Eltern

Elternabende zu **Mediennutzung, Künstlicher Intelligenz** oder **Körperbild und Essverhalten** – als 30-Minuten-Kurzimpuls oder 90-Minuten-Abend, vor Ort oder online. Am wirksamsten am selben Tag wie der Klassenworkshop.

Für das Kollegium

Weiterbildungen, 1,5 bis 3 Stunden: **Gefahren, Sucht und Prävention · KI in Schule und Prävention · Mentale Erkrankungen mit Schwerpunkt Essstörungen** – immer mit Handlungswegen für den Schulalltag.

Was am Ende *in der Hand* liegt

Eine Leitlinie ist kein Aushang und keine Hausordnung, sondern die Antwort der Schulgemeinschaft auf die Fragen, die Familien ohnehin stellen – formuliert für den Küchentisch.

THEMENFELDER, AUS DENEN IHRE SCHULE WÄHLT

DIE MATERIALIEN

- 1 Medienumgang je Doppelklassenstufe.** Orientierungswerte nach der AWMF-Leitlinie, bildschirmfreie Zeiten und Orte, Ladeplatz.
- 2 Mindestalter für Smartphone und soziale Netzwerke.** Der Punkt, an dem eine gemeinsame Linie am meisten entlastet.
- 3 Chat- und Fotoregeln.** Klassenchat, Weiterleiten von Bildern, Zuständigkeit bei Eskalation.
- 4 Pausen und Geräte auf dem Schulgelände.** Was gilt wo – und was an die Stelle des Bildschirms tritt.
- 5 Entspannungsstandard und Meldewege.** Feste Routinen, klare Wege bei Vorfällen.
- 6 Mentale Gesundheit in der digitalen Welt.** Körperbild, Vergleichsdruck, Schlaf, Warnzeichen – das Feld, nach dem weiterführende Schulen am häufigsten fragen.
- 7 Künstliche Intelligenz.** KI-Werkzeuge im Unterricht und zu Hause, Deepfakes, Quellenkritik.

Das Kollegium erhält ein gestaltetes **Manual**: fachliche Grundlagen, Argumente für Elterngespräche, Warnzeichen und Stufenplan, einen fertig ausgearbeiteten Kurzelternabend und alle Vorlagen.

Handouts, Kopiervorlagen, Elternbrief und Klassenvereinbarung liegen als Anhang bei – für schulische Zwecke frei vervielfältigbar.

Damit arbeitet die Schule weiter

- ✓ Kurzelternabend mit Ablauf und Einwand-Antworten
- ✓ Handout je Doppelklassenstufe für alle Familien
- ✓ Vorlagen für Elternbrief, Klassenvereinbarung und geprüfte Adressen

Zugeschnitten, nicht von der Stange. Die Empfehlungen entstehen je **Doppelklassenstufe** – etwa für die Klassen 3/4 oder 7/8 –, damit sie zum Entwicklungsstand passen. Statt Leitlinien lässt sich ebenso ein **Medienschutzkonzept** für die ganze Schule entwickeln. Wir knüpfen dabei immer an das an, was Ihre Schule schon hat: Hausordnung, Medienkonzept, bestehende Absprachen.

SO SIEHT DAS FERTIGE MATERIAL AUS



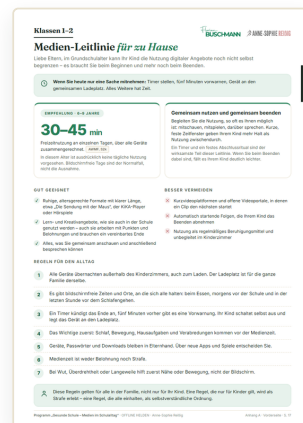
Das Manual

Für das Kollegium, mit Grundlagen und Vorlagen



Fachlicher Hintergrund

Belegte Zahlen für Elterngespräche



Eltern-Handout

Ein Blatt je Stufe, direkt zum Kopieren

Der Weg durch *ein Schuljahr*

Neun Monate entlang des Schuljahres. Der Umfang lässt sich strecken oder verdichten – entscheidend ist die Reihenfolge, nicht die Zahl der Termine.

1

Standortbestimmung

Gespräch mit Schulleitung und Kollegium: Ausgangslage, Stolpersteine, Ziele. Danach steht fest, welche Bausteine Ihre Schule braucht.

2

Arbeit auf drei Ebenen

Workshops in den Klassen, Elternabende, Fortbildungen. Parallel sammelt der Steuerkreis, was in die Leitlinie gehört.

3

Leitlinien und Übergabe

Abstimmen, gestalten, in der Fortbildung an das Kollegium übergeben – mit Manual und allen Vorlagen.

4 · Verstetigung und Evaluation. Aufnahme ins Schulprogramm, Weitergabe an jeden neuen Jahrgang, Vorher-Nachher-Messung und Projektbericht. Ab hier arbeitet die Schule eigenständig weiter – daran lassen wir uns messen.

Förderung statt Schuletat

Diese Broschüre nennt bewusst keine Preise. Umfang und Kosten legen wir nach dem Erstgespräch gemeinsam fest – und in vielen Fällen muss die Schule sie nicht selbst tragen.

- ✓ **Gesetzliche Krankenkassen** fördern Gesundheitsförderung in Lebenswelten nach § 20a SGB V – so wurde das Programm in Neukirch von der Techniker Krankenkasse finanziert
- ✓ **Ganztagsangebote (GTA) und Qualitätsbudget** der Schule sowie Landes- und Kommunalprogramme zu Suchtprävention und Medienbildung
- ✓ **Stiftungen, Fördervereine** und kommunale Präventionsbudgets

Wir unterstützen bei der Antragstellung und liefern die fachliche Begründung, die Förderstellen sehen wollen.

ERFAHRUNG

- ✓ Über 500 Veranstaltungen und mehr als 13.000 Teilnehmende im Jahr 2024
- ✓ Anerkennung staatlicher Institutionen in Sachsen, Brandenburg und Baden-Württemberg
- ✓ Kooperationen mit Suchttherapeutinnen und der Jugendhilfe; eigener Schwerpunkt Körperbild, Ernährung und Essstörungenprävention
- ✓ Fachverband Medienabhängigkeit, Mitarbeit an der AWMF-Leitlinie 027-075

„Durch die fachliche Untersetzung und das Wissen um die aktuelle Studienlage war es auch für die Fachkräfte ein absoluter Gewinn.“

Eva Metzker · Koordination der Schulsozialarbeit im Landkreis Görlitz

„Ihre Authentizität und ihr fachliches Wissen haben die Schüler sehr beeindruckt. Durchwegs nur positive Rückmeldungen.“

Schulsozialarbeit · Montessori am Ammersee



Der nächste Schritt: ein kostenloses Erstgespräch von rund 30 Minuten, telefonisch oder online. Danach erhalten Sie unverbindlich einen Vorschlag mit Bausteinen, Zeitplan und passenden Förderwegen. **Florian Buschmann** · 0176 40479797 · kontakt@florian-buschmann.de · www.florian-buschmann.de
Auch wenn Sie erst im übernächsten Schuljahr starten: Förderanträge brauchen ein bis zwei Quartale Vorlauf.