Rhein-Neckar-Kreis

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Büro des Landrats

Pressesprecherin Silke Hartmann

Stellvertretung Ralph Adameit
Susanne Uhrig

Telefon +49 6221 522-1421
E-Mail oeffentlichkeitsarbeit@rhein-neckar-kreis.de

Datum 09.10.2026

Medieninformation

Erstes Smartphone, Bildschirmzeit und Social Media: Online-Angebot „Clemens hilft!“ unterstützt Eltern bei der Medienerziehung

Es sind schon wieder ein paar Wochen vergangen, seit Schülerinnen und Schüler in Baden-Württemberg aus den Sommerferien kamen und das neue Schuljahr begonnen haben. Neben Ferienspaß und Erholung liegen hinter einigen Familien auch konfliktreiche Wochen. Wenn es bereits am frühen Morgen Diskussionen um die Nutzungsdauer digitaler Medien gab, das Tablet oder Handy zum stundenlangen Begleiter von Kindern wurde und gemeinsame, smartphonefreie Aktivitäten immer unbeliebter wurden, gerieten Eltern unter Stress. Dabei gehören Tablets, Smartphones und soziale Medien heute selbstverständlich zum Alltag von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Während Grundschülerinnen und Grundschüler häufig das Tablet der Eltern nutzen, gilt der Übertritt in die weiterführende Schule für viele als Startpunkt für die Anschaffung eines eigenen Smartphones. Doch wie gestaltet man die Nutzungsregeln, worauf ist zu achten und wie kann ein bewusster, sicherer Umgang im digitalen Raum gewährleistet werden? Zur Unterstützung von Familien stellt das

Gesundheitsamt – finanziert durch die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis/Heidelberg sowie der Kommunalen Suchtbeauftragten des Rhein-Neckar-Kreises – bis Februar 2027 das Angebot von „Clemens hilft!“ zur Verfügung. Dieses richtet sich an Eltern von Kindern in Kitas und Schulen im Rhein-Neckar-Kreis sowie in der Stadt Heidelberg und kann flexibel online genutzt werden.

Die Plattform bietet kompakte, fachlich fundierte Videomodule zu zentralen Fragestellungen der Medienerziehung und Prävention. Themenschwerpunkte sind unter anderem: Gestaltung von Regeln, Grenzen und Gesprächen im Familienalltag, der Umgang mit dem ersten Smartphone, Chancen und Risiken sozialer Netzwerke (z. B. WhatsApp, Instagram, TikTok), Videospiele, Streamingangebote und YouTube, altersangemessene Bildschirmzeiten, Cybermobbing, problematische Nutzungsmuster und Datenschutz. Ein Bereich richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren (Kita), ein weiterer an Eltern von Schulkindern.

Auch für Erwachsene kann es hilfreich sein, die eigene Bildschirmzeit im Blick zu behalten und zu wissen, welche Inhalte vertrauenswürdig sind und welche persönlichen Informationen nicht öffentlich geteilt werden sollten. Ein verantwortungsvolles und selbstbestimmtes Medienverhalten wird schnell zur Familienaufgabe. Das Format ermöglicht Eltern eine niederschwellige, zeit- und ortsunabhängige Information sowie konkrete Handlungsempfehlungen für den Familienalltag. Die Zugangsdaten können von interessierten Eltern per E-Mail angefordert werden unter medienpraevention@rhein-neckar-kreis.de

Weitere Infos auch unter www.rhein-neckar-kreis.de/medienpraevention