

DIGITALE KINDER

Praktische Lösungen für mehr
Bewusstheit in einer vernetzten Welt
das eBook zum Kongress



Copyright

Digitale Kinder – Praktische Lösungen für mehr Bewusstheit in einer vernetzten Welt

© 2025 nomadWorks Consulting

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Hinweis zur Entstehung dieses E-Books:

Dieses E-Book basiert auf über 30 Experteninterviews, die im Rahmen des Online-Kongresses *Digitale Kinder* im Frühjahr 2025 geführt wurden. Die Inhalte der Kapitel wurden aus den vollständigen Gesprächstranskripten sinngemäß und themenorientiert aufbereitet. Dabei war es ein zentrales Anliegen, die Aussagen der Expertinnen und Experten möglichst präzise, authentisch und unverfälscht wiederzugeben – im Sinne einer inhaltlich korrekten, aber leserfreundlichen Darstellung.

Die Strukturierung, redaktionelle Ausarbeitung und stilistische Konsolidierung erfolgten unter aktiver Nutzung einer KI-gestützten Assistenz (*ChatGPT, OpenAI*). Diese Unterstützung diente der sprachlichen Klarheit, der einheitlichen Kapitelstruktur und der präzisen Ableitung praxisnaher Handlungsempfehlungen aus den Originalgesprächen. Die jeweiligen Kapitel wurden von den interviewten Expertinnen und Experten geprüft und freigegeben.

Das gesamte E-Book wurde mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es ersetzt keine individuelle Beratung, sondern versteht sich als reflektierender und alltagsbezogener Begleiter für Familien, Pädagog:innen und Fachkräfte im Umgang mit digitalen Medien.

Das Titelbild sowie alle im E-Book enthaltenen Illustrationen wurden unter Einsatz eines KI-gestützten Bildgenerierungssystems exklusiv für dieses Werk erstellt. Sie dienen der thematischen Visualisierung der Inhalte und sind frei von fremden Urheberrechten.

Quelle der Illustrationen: Eigene Darstellung (2025).



Impressum

Herausgeber:

nomadWorks Consulting

Leonid Tscherkasow

Bahnhofstr. 22

67487 Maikammer

E-Mail: info@bewusst-vernetzt.de

Website: www.bewusst-vernetzt.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Leonid Tscherkasow, Bahnhofstr. 22, 67487 Maikammer

Haftungsausschluss:

Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Hinweis zu externen Links:

Am Ende dieses E-Books sind weiterführende Links zu den Websites oder Angeboten der im Kongress vertretenen Expertinnen und Experten aufgeführt. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wurden diese Links geprüft. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Eine Haftung für externe Inhalte wird nicht übernommen.

Stand: September 2025.



Inhaltsverzeichnis

Copyright.....	1
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Warum dieses E-Book?	6
1. Schutz vor Gefahren im Netz	7
1.1 Gesa Gräfin von Schwerin – Gründerin von <i>Law4school</i>	7
1.2 Daniel Dell’Aquia – UX-Designer & Digitaltrainer	11
1.3 Deborah Woldemichael – Leiterin der EU-Initiative <i>klicksafe</i>	14
2. Psychische Gesundheit und Social Media	17
2.1 Apl.-Prof. Dr. Julia Brailovskaia – Ruhr-Universität Bochum.....	17
2.2 Lara Sophie Bothur – Corporate Influencerin und <i>TEDx</i> Speakerin.....	21
2.3 Julia Joanna Kwasniewska – Sozialpädagogin & Embodimentcoach ..	24
3. Digitale Abhängigkeit – Warnsignale und Hilfestellungen	27
3.1 Clemens Beisel – Sozialpädagoge, Referent & Digitaltrainer.....	28
3.2 Ben Fisch – Dipl. Sozialpädagoge & Gründer des <i>Digital-Clubs</i>	31
3.3 Dietrich Riesen – Erzieher, Referent und Systemischer Berater (SG)	34
4. Eltern als Vorbilder – Medienkompetenz für die ganze Familie	38
4.1 Ines Berger – Pubertätsexpertin und Elternermutigerin	38
4.2 Mit Andreas Reinke – Lehrer, Autor & Gründer von <i>relationSHIP</i>	42
5. Raus aus der virtuellen Welt – Rein ins Erleben	45
5.1 Linda Ziegler – Gründerin der <i>Indigo Horse School</i>	45
5.2 Eddie Zeiler – Geschäftsführer <i>do&be TRAINING GmbH</i>	49
5.3 Raphael Kiemann – <i>Mentales Kickboxen, Eltern mit Impact</i>	52
6. Selfcare für Eltern – Strategien für mehr Gelassenheit	56



6.1 Patricia López – Systemische Familientherapeutin, <i>Unique Kids</i>	57
6.2 Remo Rittiner – <i>Ayur-Yoga</i> , Meditation & Naturmedizin	60
6.3 Anne Hackenberger – <i>Mit Kindern wachsen e.V.</i>	63
7. Digitale Gesundheit und Elektrohypersensibilität	65
7.1 Klaus Scheidsteger – Journalist, Autor, Filmemacher.....	65
7.2 Julie Christin Boenig – Elektrosmog Detox Coach	69
7.3 Prof. Dr. Günther W. Amann-Jennson – Schlafpsychologe	72
8. Lernen und Konzentration im digitalen Zeitalter	74
8.1 Jacqueline Pentrack – Trainerin nach Vera F. Birkenbihl.....	74
8.2 Dr. Theresia Maria Stöckl-Drax – Kinder- und Jugendärztin	78
8.3 Sabine Omarow – Expertin für LRS, Legasthenie, & Dyskalkulie.....	81
8.4 Doris Gantenbein – Unschooling-Pionierin	83
9. Frühkindliche Entwicklung im digitalen Zeitalter	86
9.1 Tanja Dell'Aquila – Psychologin, Psychotherapeutin, Digitaltrainerin	87
9.2 Anne Heintze – <i>HOCHiX Akademie</i>	89
9.3 Sandra Hirsch – <i>Certified Soul Plan® Practitioner</i>	91
10. Zukunftskompetenz & digitale Bildung	93
10.1 Dr. Julia Freudenberg – <i>Hacker School</i>	93
10.2 Silke Müller – Bildungsexpertin, Digitalbotschafterin & Bestsellerautorin.....	97
10.3 Katherine Zimmermann – Medienpädagogin & Kommunikationsdesignerin	100
10.4 Georg Martinka – <i>ME Method</i>	103
Nachwort.....	106
Literaturempfehlungen.....	107
Weiterführende Links	109



Sehenswertes – Filme, Dokus & Clips	111
Abbildungsverzeichnis	112
Stichwortverzeichnis	113



Warum dieses E-Book?

Wir sind Anne Hartkopf und Leo Tscherkasow, Eltern zweier Teenager und gleichzeitig tief mit dem Thema Bildung und Digitalisierung verbunden. Anne ist Studiendirektorin an einem südpfälzischen Gymnasium mit den Fächern Englisch und Spanisch, Leo war viele Jahre in der Produktentwicklung in der Automobil- und Caravanbranche tätig. Heute arbeitet er als selbstständiger Digital Creator mit Fokus auf Online-Kongresse und E-Marketing.

Wie viele andere Familien stehen auch wir täglich vor der Herausforderung, eine gesunde Balance im Umgang mit digitalen Medien zu finden. Wir kennen die Sorgen und Fragen: „Wie viel Bildschirmzeit ist okay?“, „Ab wann wird Social Media zur Gefahr?“, „Und wie schaffen wir es, Regeln durchzusetzen, ohne ständig in Konflikte zu geraten?“, „Wie finden wir im Alltag zu mehr Ruhe und Gelassenheit?“.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es ist, Kindern nicht nur Grenzen zu setzen, sondern sie auch zu befähigen, sich sicher und bewusst in der digitalen Welt zu bewegen. Deshalb haben wir uns mit Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen zusammengeschlossen – von Pädagogik, Psychologie und Medienwissenschaft über Achtsamkeitslehre, Familien- und Erlebnispädagogik, frühkindlicher Bildung, Schlaf- und Gesundheitsforschung bis hin zu digitaler Ethik, Internetsicherheit, Coaching und gesellschaftlichem Engagement.

Was uns alle verbindet, ist die gemeinsame Vision: Kinder stark zu machen für ein gesundes Aufwachsen in einer digitalen Welt.

Mit dem Online-Kongress *Digitale Kinder* wollten wir Orientierung, Wissen und praxistaugliche Lösungen bieten. Mit dem nun ausgearbeiteten E-Book möchten wir all jene einladen,

- die es vielleicht nicht geschafft haben, alle Interviews während des Kongresses anzuschauen,
- die bestimmte Themen gezielt nachlesen und vertiefen möchten,
- oder die die wertvollen Impulse aus den Gesprächen immer wieder als praktische Orientierungshilfe im Familien- oder Berufsalltag nutzen wollen.

Wir wünschen dir beim Lesen gute Impulse, stärkende Erkenntnisse und eine inspirierende Handhabung des gewonnenen Wissens.

Herzlichst,
Anne & Leo



1. Schutz vor Gefahren im Netz



Abbildung 1: Gefahren im Netz – Kinder schützen, nicht allein lassen.
Illustration: Eigene Darstellung / AI, 2025.

1.1 Gesa Gräfin von Schwerin – Gründerin von Law4school

Überblick

Die Rechtsanwältin Gesa Gräfin von Schwerin hat sich auf das Thema digitale Gewalt spezialisiert und ist die Gründerin der Initiative *Law4school*. Seit vielen Jahren engagiert sie sich für Aufklärung und rechtliche Hilfe bei Themen wie Cybermobbing, Cybergrooming und Sextortion. Ihr Engagement zeigt sich sowohl in präventiven Maßnahmen an Schulen als auch in der Unterstützung von Betroffenen in akuten Fällen. Gesa Gräfin von Schwerin legt dar, dass niemand die Verantwortung dafür trägt, zum Opfer zu werden. Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass alle Beteiligten dazulernen können, um sich besser zu schützen und aktiv zu handeln – rechtlich, präventiv und im Miteinander.



Aktuelle Herausforderungen

Digitale Gewalt ist heute vielfältiger und heimtückischer denn je. Plattformen wie *Instagram*, *Snapchat* oder *TikTok* werden von Tätern genutzt, um z. B. manipulierte Bilder zu verbreiten oder Kinder zu erpressen. Besonders perfide: durch KI-generierte Fake-Profile gelingt es, Vertrauen aufzubauen und Jugendliche zu Nacktaufnahmen zu verleiten, um sie damit später erpressen zu können (Sextortion). Auch Cybergrooming nimmt stark zu – Jugendliche und (junge) Erwachsene manipulieren Minderjährige und bahnen gezielt sexuelle Kontakte über Spiele oder soziale Netzwerke an. Zudem herrscht große Unwissenheit über das Recht am eigenen Bild: Viele Kinder (und Eltern) wissen nicht, dass schon das ungefragte Teilen von Fotos strafbar ist. Selbst harmlose Bilder können heutzutage mittels künstlicher Intelligenz mit einfachen Mitteln zweckentfremdet werden.

Wesentliche Erkenntnisse

Kinder haben ein Recht auf Schutz – auch im digitalen Raum. Sie sollten frühzeitig lernen, dass das Internet kein rechtsfreier Raum ist, sondern klare gesetzliche Regeln gelten. Gleichzeitig sind Eltern gefordert, sich bewusst mit dem Thema Bildrechte auseinanderzusetzen. Es braucht ein neues Verständnis dafür, welche Fotos sie von ihren Kindern veröffentlichen und die Bereitschaft, ihre Kinder um Erlaubnis zu fragen.

Wird ein Kind Opfer digitaler Gewalt, ist es wichtig, Beweise zu sichern und sich nicht zurückzuziehen. Unterstützung können Schulsozialarbeit, Opferhilfestellen oder anwaltliche Beratung bieten. Auch Kinder, die als Täter in Erscheinung treten, brauchen elterliche Begleitung – nicht im Sinne von Schuldzuweisung, sondern als Chance zur Reflexion und Veränderung.

Schließlich gilt: Auch Lehrkräfte haben Rechte. Wenn sie beispielsweise von Schüler:innen beleidigt, diffamiert oder heimlich gefilmt werden, können rechtliche Schritte eingeleitet und schulinterne Maßnahmen ergriffen werden.

Konkret handeln – Impulse aus der Praxis

Für Eltern

1. Verantwortung übernehmen – ohne Schuldgefühle

- Eltern sind oft überfordert – das ist normal. Wichtig ist, nicht wegzuschauen.
- Gespräche mit dem Kind suchen: „Was erlebst du online?“ – ohne Vorwürfe.



2. Bilder bewusst behandeln

- Nur mit Zustimmung der Kinder veröffentlichen – auch bei scheinbar harmlosen Bildern.
- Kinder früh über das Recht am eigenen Bild aufklären: „Du darfst „Nein“ sagen.“

3. Auf verdächtige Kontakte achten

- Wenn Kinder plötzlich zurückgezogen wirken oder nervös auf das Handy reagieren: nachfragen, nicht kontrollieren.
- Bei Verdacht auf Cybergrooming oder Sextortion: Screenshots sichern, Hilfe holen (z. B. Schulsozialarbeit, Polizei).

Für Lehrkräfte

1. Auch Lehrer:innen haben Rechte

- Wenn Lehrkräfte beleidigt, fotografiert oder lächerlich gemacht werden: rechtliche Schritte prüfen.
- Schulrechtliche Möglichkeiten nutzen: Gespräche mit Eltern, Klassenkonferenzen, Einbeziehung der Schulsozialarbeit.

2. Prävention als Aufgabe der Schule

- Workshops mit Expert:innen organisieren (z. B. über *Law4school*).
- Schüler:innen über digitale Rechte und Grenzen informieren – früh und wiederholt.

3. Allianzen bilden

- Kollegium, Schulleitung, Schulsozialarbeit und Eltern gemeinsam aktivieren, z. B. durch den Verein *Smarter Start ab 14* und die Initiative *Erst smart, dann Phone* (Grundschule)
- Themen wie Cybermobbing in der Schulentwicklung verankern.

Für Kinder & Jugendliche

1. Niemand muss in der Opferrolle bleiben

- Es ist nicht deine Schuld, wenn du online angegriffen wirst.
- Hol dir Hilfe – bei deinen Eltern, Lehrer:innen, Vertrauenspersonen.



2. Du darfst Screenshots machen und dich wehren

- Beweise sichern, nicht löschen – das hilft bei der Aufklärung (Achtung! Bei Nacktaufnahmen keine Screenshots machen).
- Beratungsstellen und Initiativen wie *Law4School*, *Nummer gegen Kummer*, *klicksafe*, *krisechat.de* kennen.

3. Auch Zuschauen macht mitverantwortlich

- Wenn du siehst, dass jemand gemobbt wird: Sag etwas. Hol Hilfe. Unterstütze.
- Schau nicht weg!

Merksatz von Gesa Gräfin von Schwerin

„Auch im Internet gilt Recht und Gesetz – das sollten Kinder genauso früh lernen wie: Ich haue nicht, ich klaue nicht, ich mache nichts kaputt.“

