

12.2 App-Check

Wozu? Mit dem App-Check schauen Sie **gemeinsam mit Ihrem Sohn** auf seine wichtigsten Apps: Wozu nutzt er sie, wie lange, was ist gut daran, wo liegen Risiken – und welche Einstellung schützt ihn? **Das ist kein Verhör.** Sie sind neugierig und lernen etwas über seine Welt. Fünf Apps reichen. Zeit schätzen hilft die Statistik im Handy (iPhone: Bildschirmzeit; Android: Digitales Wohlbefinden).

Datum: _____ Gemeinsam angeschaut mit: _____

1. Seine wichtigsten Apps

App	Wozu nutzt er sie? (seine Worte)	Zeit pro Tag (laut Handy)	Was ist gut daran?	Mögliche Risiken	Welche Einstellung schützt?

2. Hilfe beim Ausfüllen: typische Risiken

Risiko	Woran man es erkennt	Woran Sie denken können
Endloses Scrollen	kurze Videos ohne Ende (Shorts, Reels, TikTok), automatisches Weiterspielen	Zeitlimit für die App, Autoplay aus, Handy nachts raus
Ständige Nachrichten	Gruppenchats, Benachrichtigungen, Streaks	Mitteilungen aus oder gebündelt, „Nicht stören“ abends
Kontakt mit Fremden	offene Chats, Freundschaftsanfragen, Direktnachrichten	Profil privat, Nachrichten nur von Freunden
Belastende Inhalte	Gewalt, verstörende Videos, abwertende Männer- und Frauenbilder	Jugendschutz-Modus, darüber reden, Inhalte melden
Geld	Käufe, Abos, Spenden an Streamer, Werbung für Wetten oder Krypto	Kaufsperre bzw. Kauf nur mit Zustimmung, Taschengeld-Grenze
Daten	Standort teilen, Fotos öffentlich	Standortfreigabe aus, Profil nur für Freunde

Einstellungen finden: Viele Apps haben eigene Bereiche für Jugendliche und Eltern (z. B. bei TikTok den „Begleiteten Modus“, bei YouTube betreute Konten bzw. Jugendschutz-Einstellungen, bei Instagram Jugendkonten). Menüs ändern sich oft (Stand Oktober 2026) – in der App nach „Jugendschutz“, „Familie“ oder „Privatsphäre“ suchen. Geräte-Einstellungen (Bildschirmzeit, Family Link): **Blatt 5.8.** Kaufsperren: **Blatt 7.3.**

3. Zusammen überlegen

Welche App ist ihm am wichtigsten – und warum? (Freunde, Lachen, Abschalten, Lernen, Neues entdecken ...)

Bei welcher App sagt er selbst: „Da verliere ich die Zeit“?

Wer sind seine Lieblings-Kanäle oder Streamer? Was mag er an ihnen?

Gibt es etwas, das ihn online stört, nervt oder ihm Sorgen macht?

4. Unsere Vereinbarung aus dem App-Check

Was wir ändern	Bei welcher App	Ab wann
☐ Eine Einstellung, die ihn schützt:		
☐ Ein Zeitlimit oder eine Pause:		
☐ Etwas, das ich (Elternteil) bei mir ändere:		
☐ Nächster App-Check (z. B. in drei Monaten)	–	

Wenn Ihr Sohn online bedroht, erpresst oder gemobbt wird oder belastende Bilder bekommen hat: ruhig bleiben, nicht schimpfen, Beweise sichern (Screenshots), Kontakt blockieren und melden, nichts bezahlen. Hilfe für Jugendliche (auch anonym): **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**. Bei akuter Gefahr: **Notruf 112**.