

## 5.8 Anleitung Handy (iPhone und Android)

**Wozu?** Auf dem Handy wird oft am meisten gespielt – nebenbei, im Bett, auf dem Schulweg. Apple (**Bildschirmzeit**) und Google (**Family Link**) bieten kostenlose Einstellungen für Ruhezeiten in der Nacht, Zeitlimits für einzelne Apps und Käufe nur mit Ihrer Freigabe. Sie stellen alles **von Ihrem eigenen Handy** aus ein. Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

### Was Sie einstellen können (beide Systeme)

| Bereich                       | Was es bewirkt                                                                                              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tageslimit / Zeitpläne</b> | Wie lange und zu welchen Tageszeiten das Handy genutzt werden kann (z. B. Schulzeit, Nacht).                |
| <b>App-Limits</b>             | Zeitlimit nur für bestimmte Apps, z. B. Spiele oder Videos. Telefon und Nachrichten können erlaubt bleiben. |
| <b>Apps und Inhalte</b>       | Neue Apps nur mit Ihrer Zustimmung; Altersgrenzen für Apps, Filme, Websites.                                |
| <b>Käufe</b>                  | In-App-Käufe und App-Käufe nur nach Ihrer Freigabe.                                                         |

### A · iPhone: Bildschirmzeit über die Familienfreigabe

**Vorbereitung:** Richten Sie die **Familienfreigabe** ein (Einstellungen → Ihr Name → Familie). Ihr Sohn braucht einen **eigenen Apple Account als Kinderaccount** in Ihrer Familie – nicht Ihren mitbenutzen. Bringen Sie alle Geräte auf die **neueste Softwareversion**, damit die Einstellungen sich abgleichen.

**Schritte – auf Ihrem eigenen iPhone:**

1. **Einstellungen** öffnen → **Familie** → den **Namen Ihres Sohnes** antippen.
2. **Bildschirmzeit** antippen und den Anweisungen folgen.
3. **Zeitlimits und Bildschirmzeitpläne** festlegen: z. B. eigene Zeitpläne für vor der Schule, Schule, nach der Schule und Nacht – getrennt für Wochentage und Wochenende.
4. **App-Limits** für Spiele setzen (z. B. 1 Stunde pro Tag für die Kategorie „Spiele“).
5. **Inhalte und Käufe:** „Kaufanfrage“ / „Vor dem Kaufen fragen“ einschalten.
6. Einen **Bildschirmzeit-Code** festlegen – auf **Ihrem** Gerät, nicht auf seinem, und anders als Ihr Entsperrcode.

Mit iOS 27 hat Apple Bildschirmzeit und Kindersicherung überarbeitet. Je nach Version heißen Punkte anders (früher z. B. „Auszeit“ und „App-Limits“). Können nicht alle Geräte aktualisiert werden, lässt sich die frühere Version weiter nutzen.

### B · Android: Google Family Link

**Vorbereitung:** Installieren Sie die App **Google Family Link** auf Ihrem Handy. Ihr Sohn braucht ein **Google-Konto, das mit Family Link beaufsichtigt wird**; sein Android-Handy wird damit verknüpft (die App führt Sie durch die Schritte).

### Schritte (in der Family Link-App):

1. Links oben das **Konto Ihres Sohnes** auswählen.
2. Unten auf **Bildschirmzeit** tippen.
3. **Tageslimits**: die erlaubte Zeit pro Tag festlegen; „Auf alle Wochentage anwenden“ spart Arbeit.
4. **Zeitpläne** → **Ruhezeit** (für die Nacht) und **Schulmodus** (für den Unterricht) aktivieren und Zeiten im **Wochenplan** eintragen.
5. **App-Limits**: einzelne Spiele begrenzen oder blockieren; Apps wie Telefon oder Nachrichten können „ohne Zeitlimit“ bleiben.
6. **Google Play**: Inhaltsbeschränkungen und **Kaufgenehmigungen** einschalten.

**Bonuszeit**: Kurz vor oder während der Sperre können Sie in Family Link **Bonuszeit** für heute geben, ohne Limit oder Zeitplan zu ändern. Anrufe sind auch während der Ruhezeit immer möglich.

## Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

| Möglicher Trick                                                         | Was hilft                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er hat Ihren <b>Bildschirmzeit-Code</b> / Ihr Google-Passwort gesehen.  | Code nur auf Ihrem Gerät festlegen, nie vor ihm eingeben, anders als Ihr Entsperrcode. Bei Verdacht ändern.                                                                                       |
| Er nutzt ein <b>altes Handy</b> oder Tablet ohne Einstellungen.         | Alte Geräte einsammeln oder ebenfalls einrichten; nachts alle Geräte außerhalb des Zimmers (Blatt 5.1).                                                                                           |
| Er schaut Videos oder spielt <b>im Browser</b> statt in der App.        | Auch den Browser bzw. Websites begrenzen; Inhaltsfilter einschalten.                                                                                                                              |
| „ <b>Tarn-Apps</b> “ oder <b>VPN-Apps</b> , die Sperren umgehen sollen. | Neue Apps nur mit Ihrer Freigabe installieren lassen.                                                                                                                                             |
| <b>Uhrzeit oder Zeitzone verstellen.</b>                                | Bei aktuellen Systemen weitgehend unterbunden – Updates installieren.                                                                                                                             |
| Er beendet die Aufsicht selbst (Android).                               | Ab einem bestimmten Alter (je nach Land) können Jugendliche die Aufsicht bei Family Link selbst beenden; Sie werden darüber informiert. Spätestens dann zählt die Absprache mehr als die Technik. |

### Tipp: gemeinsam einrichten

Richten Sie die Einstellungen **gemeinsam** ein – mit den Zeiten aus Ihrem Medienvertrag (Blatt 5.1). Fragen Sie: „Welche Apps brauchst du immer, z. B. für die Schule?“ Diese bleiben frei. Bei Jugendlichen ab etwa 15 kann es sinnvoller sein, dass **er selbst** Limits setzt und Ihnen die Bildschirmzeit-Übersicht einmal pro Woche zeigt. Technik soll ihm helfen, sich selbst zu steuern – nicht ihn überwachen.

Eingerichtet am: \_\_\_\_\_ Ruhezeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr Spiele-Limit: \_\_\_\_\_ Min./Tag Käufe:

☐ nur mit Freigabe

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: Apple-Support, „Mit ‚Bildschirmzeit‘ das iPhone oder iPad deines Kindes verwalten“ ([support.apple.com/de-de/108806](https://support.apple.com/de-de/108806)); Google für Familien-Hilfe, „Bildschirmzeit für das Gerät Ihres Kindes verwalten“ ([support.google.com/families/answer/7103340?hl=de](https://support.google.com/families/answer/7103340?hl=de)) und „Zeitplan für das Gerät Ihres Kindes festlegen“ ([support.google.com/families/answer/15938652?hl=de](https://support.google.com/families/answer/15938652?hl=de)); ZDFheute, „Wie Kinder ihre Bildschirmzeit umgehen“ (4/2025).