Elternbrief/ Letter to the parents/ ebeveyn mektubu/ رسالة أولياء الأمور/

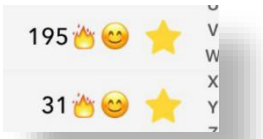
September 2026

Liebe Eltern,

haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt. warum es Ihren Kindern möglicherweise so schwer fällt, das Smartphone wegzulegen? Hier sind ein paar Ideen.

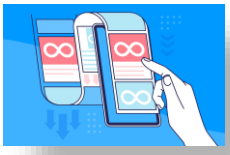
1. Suchtmechanismen und Belohnungen

Teilweise haben Apps integrierte Systeme, die ein tägliches Einloggen belohnen. Wird diese „*streak*“ unterbrochen, verfallen potentielle Boni und man beginnt von vorn. (z.B. bei Brawl Stars oder Clash Royale, aber auch mit den „Flames“ bei Snapchat)





2. Unendliches Angebot und FOBO



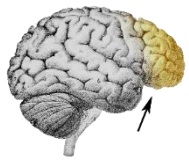
Die unbegrenzte Menge an Kurzvideos, dank Algorithmus auf die Interessen der Nutzer*innen zugeschnitten, erschwert das Aufhören. Vielleicht ist das nächste Video ja auch noch besser, spannender, lustiger, interessanter… (**F**ear **O**f a **B**etter **O**ption).

3. App-Design



Apps sehen toll aus und locken mit Signalfarben, unterbewusst wollen wir da unbedingt drauftippen! Schauen Sie mal nach dem App-Design der Apps, die Sie selbst am häufigsten nutzen.

4. Hirnentwicklung



Der Teil des Gehirns, der für Impulskontrolle und rationale Entscheidungen zuständig ist, ist erst zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr voll entwickelt. Das Belohnungszentrum hingegen funktioniert schon bei Kleinkindern prima.

Und nun? Man könnte…



- Nutzungszeiten und Nutzungsdauer pro App einschränken (z.B. mit Family Link)
- Altersfreigaben ernst nehmen
- Suchtmechanismen besprechen - nicht das Kind als „süchtig“ bezeichnen!
- das Telefondisplay auf Grautöne umstellen. Die Nutzung macht sofort weniger Spaß!
- …

Wie immer gilt: Hinschauen und begleiten, Verbote lassen sich leicht umgehen. Und auch nicht die Vorbildrolle vergessen, die man als Eltern hat!

Viele Grüße vom Medienschutzteam

medienschutz@goethe-bensheim.de

Einfache Sprache

Liebe Eltern,

haben Sie sich schon einmal gefragt:

Warum fällt es Kindern und Jugendlichen oft so schwer, das Smartphone wegzulegen?

Dafür gibt es verschiedene Gründe.

1. Apps belohnen uns

Viele Apps möchten, dass wir sie jeden Tag benutzen.

Dafür gibt es manchmal Belohnungen. Zum Beispiel bekommt man eine Belohnung, wenn man jeden Tag die App öffnet.

Manchmal gibt es eine sogenannte „Streak“. Das bedeutet: Man benutzt die App jeden Tag hintereinander.

Wenn man einen Tag auslässt, ist die Streak weg. Dann muss man wieder von vorne anfangen.

Das gibt es zum Beispiel bei Brawl Stars, Clash Royale und bei den „Flames“ von Snapchat.

2. Es gibt immer neue Videos

Auf dem Smartphone gibt es sehr viele kurze Videos.

Eine App zeigt uns immer wieder neue Videos. Die App weiß, welche Videos uns interessieren. Dafür benutzt sie einen Algorithmus.

So ist es schwer, mit dem Anschauen aufzuhören.

Vielleicht ist das nächste Video noch besser.
Vielleicht ist es lustiger.
Vielleicht ist es spannender.

Man möchte deshalb immer noch ein Video anschauen.

Dafür gibt es auch einen Begriff: FOBO.

FOBO bedeutet auf Englisch: Fear Of a Better Option.

Das bedeutet: Die Angst, dass es noch eine bessere Möglichkeit gibt.

3. Apps sind extra auffällig gestaltet

Apps sind oft sehr schön und auffällig gestaltet.

Sie benutzen zum Beispiel helle Farben, Bilder, Töne und Nachrichten.

Das soll unsere Aufmerksamkeit bekommen.

Wir wollen dann oft auf die App tippen, ohne bewusst darüber nachzudenken.

Schauen Sie sich einmal die Apps an, die Sie selbst besonders oft benutzen.

Sie werden vielleicht feststellen:
Die Apps sind sehr geschickt gestaltet, damit wir sie immer wieder benutzen.

4. Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich noch

Ein Teil des Gehirns hilft uns dabei:

- unsere Impulse zu kontrollieren,

- über Entscheidungen nachzudenken,
- und manchmal „Nein“ zu sagen.

Dieser Teil des Gehirns ist erst ungefähr zwischen 20 und 25 Jahren vollständig entwickelt.

Das Belohnungssystem im Gehirn funktioniert dagegen schon bei kleinen Kindern sehr gut.

Deshalb fällt es Kindern und Jugendlichen oft besonders schwer, den schnellen Belohnungen von Apps und Smartphones zu widerstehen.

Was können Eltern tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

- Legen Sie Regeln für die Smartphone-Nutzung fest.
- Begrenzen Sie die Nutzungszeit für einzelne Apps. Das geht zum Beispiel mit Family Link.
- Achten Sie auf die Altersfreigaben von Spielen und Apps.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Apps funktionieren. Erklären Sie, warum Apps möchten, dass wir sie möglichst lange benutzen.
- Sagen Sie nicht: „Du bist süchtig.“ Sprechen Sie lieber über das Verhalten und über die Wirkung der Apps.
- Sie können das Smartphone auf Graustufen einstellen. Dann sind die Farben nicht mehr so auffällig. Das Smartphone kann dadurch weniger interessant sein.

Wichtig ist:

Schauen Sie hin und begleiten Sie Ihr Kind.

Ein Verbot allein hilft oft nicht. Kinder können Verbote und technische Einschränkungen manchmal umgehen.

Und denken Sie daran:

Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind.

Ihr Kind sieht auch, wie oft und wie lange Sie selbst Ihr Smartphone benutzen.

Viele Grüße
Ihr Medienschutzteam

medienschutz@goethe-bensheim.de

(All translations are AI-generated.)

Dear Parents and Guardians,

Have you ever wondered why your children sometimes find it so difficult to put their smartphones down? There are several reasons why smartphones and apps can be so hard to resist. Here are a few things worth knowing:

1. Rewards and addictive design features

Many apps use built-in reward systems to encourage users to keep coming back every day. For example, daily "streaks" reward regular use, and if a streak is broken, you may lose potential rewards and have to start again from scratch. This can be seen in games such as *Brawl Stars* and *Clash Royale*, as well as in the "Flames" feature on Snapchat.

2. Endless content and FOBO

There is an almost unlimited supply of short videos, with algorithms constantly selecting content based on each user's interests. This can make it particularly difficult to stop scrolling. After all, the next video might be even better, funnier, more exciting, or more interesting...

This is sometimes referred to as **FOBO — Fear Of a Better Option**.

3. How apps are designed

Apps are deliberately designed to grab our attention. Bright colors, notifications, animations, and other visual cues encourage us to tap and keep using them — often without us even realizing it.

Take a moment to look at the design of the apps you use most frequently. You may be surprised by just how carefully they are designed to keep you coming back.

4. The developing brain

The part of the brain responsible for impulse control and rational decision-making does not fully mature until roughly the age of 20–25. The brain's reward system, however, is already highly active in young children.

This means that children and teenagers can find it particularly difficult to resist the immediate rewards that smartphones and apps offer.

So, what can we do?

There are several simple steps parents can take:

- **Set limits on screen time** and on how long individual apps can be used (for example, using Family Link).
- **Pay attention to age ratings** and take them seriously.
- **Talk about how apps are designed to keep us engaged** — without labeling your child as "addicted."
- **Consider switching the phone display to grayscale.** Without all the bright colors, using the phone can immediately become less appealing.
- **Keep talking, observing, and guiding.**

As always, the most important thing is to **stay involved and support your children in developing healthy digital habits**. Simply banning smartphones or apps is often not enough — and restrictions can be surprisingly easy to get around.

And finally, don't forget the importance of **being a good role model**. Children notice how we, as parents, use our own phones and digital devices.

(All translations are AI-generated.)

Türkçe

Sevgili Veliler,

Çocuklarınızın bazen akıllı telefonlarını ellerinden bırakmakta neden bu kadar zorlandığını hiç düşündünüz mü? Akıllı telefonların ve uygulamaların karşı konulması zor olacak şekilde tasarlanmasının çeşitli nedenleri var. İşte bilmenizde fayda olabilecek birkaç nokta:

1. Ödüller ve bağımlılık yaratabilen tasarım özellikleri

Birçok uygulama, kullanıcıların her gün tekrar gelmesini teşvik etmek için çeşitli ödül sistemleri kullanır. Örneğin, günlük girişler veya kullanım sürekliliği "seriler" (streaks) ile ödüllendirilir. Seri bozulduğunda ise kazanılabilecek ödüller kaybedilebilir ve her şeye yeniden başlamak gerekebilir. Bunu *Brawl Stars* ve *Clash Royale* gibi oyunlarda ve Snapchat'teki "Flames" özelliğinde görmek mümkündür.

2. Sonsuz içerik ve FOBO

Kısa videoların neredeyse sınırsız olması ve algoritmaların sürekli olarak kullanıcının ilgi alanlarına uygun yeni içerikler sunması, telefonu bırakmayı özellikle zorlaştırabilir.

Çünkü bir sonraki video belki daha iyi, daha komik, daha heyecan verici veya daha ilginç olacaktır...

Bu durum bazen **FOBO — Fear Of a Better Option (Daha iyi bir seçenek olma korkusu)** olarak adlandırılır.

3. Uygulamaların tasarımı

Uygulamalar dikkatimizi çekmek üzere bilinçli olarak tasarlanır. Parlak renkler, bildirimler, animasyonlar ve diğer görsel unsurlar bizi uygulamaya dokunmaya ve kullanmaya devam etmeye teşvik eder — çoğu zaman bunun farkında bile olmayız.

En sık kullandığınız uygulamaların tasarımına bir göz atın. Sizi uygulamada tutmak ve tekrar tekrar geri dönmenizi sağlamak için ne kadar özenli bir şekilde tasarlandıklarını fark etmek sizi şaşırtabilir.

4. Gelişmekte olan beyin

Dürtüleri kontrol etmekten ve mantıklı kararlar vermekten sorumlu olan beynin bölümü yaklaşık 20–25 yaşlarına kadar tam olarak gelişmez. Buna karşılık beynin ödül sistemi, küçük çocuklarda bile oldukça aktif ve iyi çalışır.

Bu nedenle çocuklar ve gençler, akıllı telefonların ve uygulamaların sunduğu anlık ödüllere karşı koymakta özellikle zorlanabilirler.

Peki, ne yapabiliriz?

Ebeveynler olarak atabileceğimiz birkaç basit adım var:

- **Ekran süresine sınırlar koyun** ve belirli uygulamaların ne kadar süre kullanılabileceğini sınırlandırın (örneğin Family Link kullanarak).
- **Yaş sınırlarına dikkat edin** ve bunları ciddiye alın.
- **Uygulamaların bizi kullanmaya devam etmeye nasıl teşvik ettiğini konuşun** — ancak çocuğunuzu "bağımlı" olarak nitelendirmeden.
- **Telefon ekranını gri tonlamaya geçirmeyi düşünün.** Parlak renkler ortadan kalktığında telefonu kullanmak hemen daha az cazip hale gelebilir.

- **Konuşmaya, gözlemlemeye ve rehberlik etmeye devam edin.**

Her zaman olduğu gibi, en önemli şey **çocuklarımızın yanında olmak ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine destek olmaktır**. Akıllı telefonları veya uygulamaları tamamen yasaklamak çoğu zaman yeterli değildir — ayrıca getirilen kısıtlamaları aşmanın yollarını bulmak da şaşırtıcı derecede kolay olabilir.

Son olarak, **iyi bir rol model olmanın önemini** unutmayın. Çocuklar, ebeveynlerinin kendi telefonlarını ve dijital cihazlarını nasıl kullandıklarını da gözlemler.

(All translations are AI-generated.)

العربية

أعزائي أولياء الأمور والأوصياء،

مقاومة الصعب من تجعل أسباب عدة هناك جانبًا؟ الذكية هواتفهم وضع في كبيرة صعوبة أحيانًا أطفالكم يجد لماذا يومًا تساءلتم هل معرفتها المفيد من التي الأمور بعض إليكم .والتطبيقات الذكية الهواتف:

1. المفرط الاستخدام على تشجع قد التي التصميم وخصائص المكافآت

بعض تكافئ ،المثال سبيل فعلى .يوم كل إليها العودة على المستخدمين لتشجيع مدمجة مكافآت أنظمة التطبيقات من العديد تستخدم المكافآت المستخدم يخسر فقد ،السلسلة هذه انقطعت وإذا ،(streak) يومية «سلسلة» على الحفاظ خلال من المنتظم الاستخدام التطبيقات ميزة في وكذلك ،*Clash Royale* و*Brawl Stars* مثل ألعاب في ذلك ملاحظة ويمكن .جديد من البدء إلى ويضطر المحتملة «Flames» على Snapchat.

2. FOBO و اللامتناهي المحتوى

كل اهتمامات مع يتناسب محتوى اختيار على باستمرار الخوارزميات وتعمل ،القصيرة الفيديو مقاطع من محدودة غير شبه كمية هناك التمرير عن التوقف خاص بشكل الصعب من يجعل قد وهذا .مستخدم.

...تشويقًا أو ،إثارة أو ،طرافة أكثر أو ،أفضل التالي الفيديو يكون فقد

بمصطلح أحيانًا هذا إلى ويُشار **FOBO — Fear Of a Better Option (أفضل خيار وجود من الخوف)**.

3. التطبيقات؟ تصميم يتم كيف

على تشجعنا البصرية المؤثرات من وغيرها المتحركة والرسوم والإشعارات الزاهية فالألوان .انتباهنا لجذب عمدًا التطبيقات تصميم يتم ذلك ندرك أن دون من وغالبًا — استخدامها في والاستمرار الضغط.

إبقائكم بهدف تصميمها دقة مدى من تندهشون قد .متكرر بشكل تستخدمونها التي التطبيقات تصميم على نظرة لإلقاء لحظة خذوا وتكرارًا مرارًا إليها العودة على وتشجيعكم فيها منخرطين.

4. وتطوره الدماغ نمو

نظام أما .عامًا 25و 20 سن بين تقريبًا إلا العقلانية القرارات واتخاذ الاندفاعات في التحكم عن المسؤول الدماغ من الجزء نضج يكتمل لا مبكرة سن منذ الصغار الأطفال لدى للغاية نشط فهو ،الدماغ في المكافأة.

والتطبيقات الذكية الهواتف تقدمها التي الفورية المكافآت مقاومة في خاصة صعوبة يجدون قد والمراهقين الأطفال أن يعني وهذا.

إذًا، ماذا يمكننا أن نفعل؟

اتخاذها للوالدين يمكن بسيطة خطوات عدة هناك:

- **الشاشات استخدام لوقت حدودًا ضعوا** الفردية التطبيقات استخدام خلالها يمكن التي المدة وحددوا باستخدام ،المثال سبيل على) Family Link).
- **العمرية التصنيفات إلى انتبهوا** .الجد محمل على وخذوها
- **فيها منخرطين لإبقائنا التطبيقات بها صُممت التي الطريقة عن أطفالكم مع تحدثوا** — «مدمن» بأنه الطفل وصف دون من.
- **الرمادية التدرجات إلى الهاتف شاشة تحويل في فكروا.** على جاذبية أقل الهاتف استخدام يجعل قد الزاهية الألوان فغياب الفور.
- **والتوجيه والمراقبة الحوار في استمروا.**

صحية رقمية عادات تطوير في تدعموهم وأن أطفالكم مع تواصل على تظلوا أن هو الأهم فإن ،دائمًا الحال هو وكما حظر فمجرد. نتوقع مما أسهل يكون قد المفروضة القيود تجاوز أن كما — الأحيان من كثير في كافيًا يكون لا التطبيقات أو الذكية الهواتف.

لأطفالكم حسنة قدوة تكونوا أن أهمية تنسوا لا ،وأخيرًا .الرقمية وأجهزتنا هواتفنا ،وأمهات كآباء ،نحن نستخدم كيف يلاحظون فالأطفال.