

MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

für Familien



MAG. ANNA-SOPHIE STANDL

©Antje Wolm



Hi, mein Name ist Anna-Sophie

Mein Name ist Anna-Sophie Standl, und als ehemalige Influencerin, Bloggerin, Social Media Managerin und Gründerin von “*dis-connect.me*” unterstütze ich **Familien**, **Unternehmen** und **Bildungseinrichtungen** dabei, den Umgang mit digitalen Medien bewusster und gesünder zu gestalten. Aus eigener Erfahrung kenne ich die Herausforderungen der digitalen Welt und weiß, wie wichtig klare Regeln und eine gute Balance zwischen online und offline sind.



Ein Mediennutzungsvertrag hilft Familien dabei, klare und gemeinsame Regeln für den Umgang mit digitalen Medien aufzustellen. Er schafft Orientierung in der digitalen Welt, fördert ein respektvolles Miteinander und unterstützt dabei, Risiken wie übermäßigen Konsum, Cyber-Mobbing oder digitale Abhängigkeit zu minimieren. Durch die gemeinsame Ausarbeitung lernen Kinder Verantwortung, während Eltern die Möglichkeit erhalten, ihre Kinder sicher und bewusst durch die Herausforderungen der digitalen Welt zu begleiten – für eine gesunde Balance zwischen digitalem und analogem Leben.

Dieser Vertrag ist ein erster Schritt zu mehr Verständnis und Zusammenarbeit in der Familie, um digitale Medien als Chance und nicht als Belastung zu erleben.

INHALT



01 Grundsätze unserer Mediennutzung

In diesem Abschnitt wird ein gemeinsames Verständnis für den Umgang mit digitalen Medien innerhalb der Familie festgelegt. Die Grundsätze betonen:

- **Förderung des Wohlbefindens:** Digitale Medien sollen das Leben bereichern, nicht belasten.
- **Respekt und Sicherheit:** Der Umgang in der digitalen Welt soll höflich und achtsam sein.
- **Offline-Aktivitäten:** Regelmäßige, bewusste medienfreie Zeit stärkt die Familienbindung.

02 Vereinbarungen zur Bildschirmzeit

Dieser Abschnitt legt klare Regeln zur täglichen Bildschirmzeit fest, angepasst an verschiedene Altersgruppen:

- **Kinder (bis 6 Jahre):** Sehr begrenzte Bildschirmzeit mit kindgerechten Inhalten, begleitet von einem Erwachsenen, der aktiv dabei ist.
- **Kinder (7–12 Jahre):** Einführung von Zeitfenstern, z. B. nach Erledigung der Hausaufgaben.
- **Jugendliche (13–17 Jahre):** Förderung der Selbstverantwortung durch Einhaltung von Pausen und Auszeiten.

03 Regeln für soziale Medien und Online-Spiele

Dieser Abschnitt bietet eine klare Orientierung für den sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken und Online-Spielen:

- **Mindestalter:** Festlegung, ab welchem Alter Social-Media-Konten und Online-Spielkonten erstellt werden dürfen.
- **Freigegebene Plattformen und Spiele:** Festlegung, welche Social-Media-Plattformen und Online-Spiele für die Familie akzeptabel sind.
- **Datenschutz:** Schutz persönlicher Informationen, keine Weitergabe von Adressen, Telefonnummern oder anderen sensiblen Daten an Fremde in Chats oder Foren.
- **Gemeinsame Entscheidungsfindung:** Eltern und Kinder einigen sich auf Inhalte, die nicht geteilt oder veröffentlicht werden dürfen.
- **Begleitete Nutzung:** Bei jüngeren Kindern erfolgt die Nutzung von Social Media und Online-Spielen gemeinsam mit einem Erwachsenen, der unterstützend zur Seite steht.
- **Zeitlimits:** Klare Vereinbarungen über die Dauer und Zeiten der Nutzung von Social Media und Online-Spielen, um eine gesunde Balance zu fördern.

04 Sicherheit im Internet

Dieser Abschnitt widmet sich der Prävention und dem Schutz vor Risiken im Netz:

- **Kontakt mit Fremden:** Klare Regeln, wie mit Nachrichten von Unbekannten umzugehen ist.
- **Offene Kommunikation:** Kinder sollen sich bei unangenehmen Erfahrungen im Netz an die Eltern wenden können.
- **Technische Maßnahmen:** Passwörter und Privatsphäre-Einstellungen werden gemeinsam festgelegt.

05 Handy- und Geräte-Regeln

Hier werden die Nutzungsbedingungen für digitale Geräte im Alltag definiert:

- **Nutzungseinschränkungen:** Festlegung von handyfreien Zeiten, z. B. während der Mahlzeiten.
- **Ladezonen:** Wo Geräte aufgeladen werden dürfen, um eine Übernutzung zu verhindern.
- **Ausnahmeregeln:** Nutzung von Geräten in Notfällen, auch außerhalb der festgelegten Zeiten.

06 Konsequenzen bei Regelverstößen

Dieser Abschnitt sorgt für Klarheit und Konsequenz:

- **Folgen von Verstößen:** Geplante Konsequenzen wie Reduzierung der Bildschirmzeit oder vorübergehender Entzug des Geräts.
- **Klarheit und Fairness:** Konsequenzen sollen transparent und altersgerecht sein.

07 Medienfreie Zeit für die ganze Familie

Dieser Abschnitt sorgt für Klarheit und Konsequenz:

- **Folgen von Verstößen:** Geplante Konsequenzen wie Reduzierung der Bildschirmzeit oder vorübergehender Entzug des Geräts.
- **Klarheit und Fairness:** Konsequenzen sollen transparent und altersgerecht sein.

08 Ergänzungen und individuelle Regeln

Dieser Abschnitt ermöglicht zusätzliche Anpassungen:

- **Familienbesonderheiten:** Regeln, die speziell auf die Bedürfnisse und Lebensrealität der Familie zugeschnitten sind.
- **Schule und Arbeit:** Besonderheiten für die Nutzung digitaler Geräte im schulischen oder beruflichen Kontext.

MEDIENNUTZUNGSVERTRAG



Datum: _____

Familienmitglieder:

- Eltern/Erziehungsberechtigte:

- Kinder (Name und Alter):

1. Grundsätze unserer Mediennutzung

- Wir nutzen digitale Medien so, dass sie unser Wohlbefinden fördern und unsere Beziehungen stärken.
- Wir legen Wert auf einen respektvollen und sicheren Umgang in der digitalen Welt.
- Wir nehmen uns Zeit für gemeinsame offline Aktivitäten.

2. Vereinbarungen zur Bildschirmzeit

Kinder (bis 6 Jahre) [am besten gar nicht: siehe Workshop: "Kleinkinder am Bildschirm"]:

- Maximale Bildschirmzeit pro Tag: _____ Minuten.
- Erlaubte Medien/Apps: _____.

Kinder (7–12 Jahre):

- Maximale Bildschirmzeit pro Tag: _____ Stunden.
- Zeitfenster für Mediennutzung (z. B. nach den Hausaufgaben):
_____.
- Erlaubte Medien/Apps: _____.

Jugendliche (13–17 Jahre):

- Maximale Bildschirmzeit pro Tag: _____ Stunden.
- Zeiten ohne digitale Geräte (z. B. beim Essen, vor dem Schlafengehen):
_____.
- Selbstverantwortung für Pausen und Auszeiten:
_____.

3. Regeln für soziale Medien

- Alter, ab dem Social-Media-Accounts erlaubt sind: _____.
- Plattformen, die genutzt werden dürfen: _____

_____.
- Umgang mit persönlichen Daten:
- Keine Weitergabe von Adressen, Telefonnummern oder anderen privaten Informationen.
- Keine Veröffentlichung von Bildern ohne Zustimmung der Eltern oder aller Beteiligten.
- Inhalte, die wir nicht teilen: _____

_____.

4. Sicherheit im Internet

- Fremde Personen werden nicht kontaktiert oder auf Nachrichten von Fremden reagiert.
- Wir sprechen über unangenehme oder beunruhigende Situationen im Netz.
- Technische Sicherheit:
 1. Passwörter sind geheim und sicher.
 2. Eltern unterstützen bei der Einrichtung von Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen.

5. Handy- und Geräte-Regeln

- Geräte dürfen nicht während: _____

genutzt werden (z. B. Mahlzeiten, Familienzeit, Schlafenszeit).
- Aufladen der Geräte erfolgt: _____ (z. B. nicht im Kinderzimmer).
- Notfallregel: In dringenden Fällen darf das Handy genutzt werden, auch außerhalb der vereinbarten Zeiten.

6. Konsequenzen bei Regelverstößen

- Wenn die Regeln nicht eingehalten werden, gelten folgende Konsequenzen:
- Bildschirmzeit wird um _____ reduziert.
- Gerät wird für _____ Stunden/Tage weggelegt.
- Andere Konsequenzen: _____

7. Medienfreie Zeit für die ganze Familie

Wir planen regelmäßige medienfreie Zeiten für alle Familienmitglieder:

- Wann: _____

Was wir gemeinsam tun: _____

8. Ergänzungen und individuelle Regeln

- Weitere Absprachen für unsere Familie: _____

- Besondere Regeln für Schule/Arbeit: _____

MEDIENNUTZUNGSVERTRAG



Unterschriften

Wir haben diesen Vertrag gemeinsam besprochen und verpflichten uns, die Vereinbarungen einzuhalten.

Eltern:

(Name, Unterschrift)

Kinder:

(Name, Unterschrift)

Hinweis: Der Vertrag kann jederzeit von der Familie angepasst werden. Regelmäßige Gespräche über die Mediennutzung helfen, den Umgang mit digitalen Medien positiv zu gestalten.

WANNA WORK TOGETHER?

Kontakt

+43 699 / 1100 6146

a.standl@dis-connect.me

@dis-connect.me

Alle Infos zu meinen Workshops finden Sie auf meiner Homepage:

www.dis-connect.me

