

12.1 Handy-Vereinbarung

Wozu? Eine schriftliche Vereinbarung sorgt dafür, dass alle wissen, woran sie sind – und dass nicht jeden Abend neu verhandelt wird. Schriftliche Familienabsprachen haben sich in der Familienarbeit bewährt. **So gehen Sie vor:** in einem ruhigen Moment zusammensetzen (nicht direkt nach Streit), die Vorschläge unten gemeinsam durchgehen, **höchstens drei bis fünf Regeln** auswählen oder umformulieren, beide unterschreiben, nach **vier Wochen** gemeinsam überprüfen. Je älter Ihr Sohn ist, desto mehr entscheidet er mit.

Vereinbarung zwischen: _____ (Sohn) und _____
(Eltern)

Gilt ab: _____ Überprüfung am: _____ Alter meines Sohnes: _____

1. Nachts

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Ab ____ Uhr (Schultag) / ____ Uhr (Wochenende) schläft das Handy im „Handyhotel“ (Ort: _____). Das gilt auch für die Eltern-Handys.	
☐	Als Wecker nutzen wir einen normalen Wecker statt des Handys.	
☐	Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr.	

2. Schule und Lernen

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Beim Lernen und bei Hausaufgaben liegt das Handy in einem anderen Raum (Ausnahme: wenn es für die Aufgabe gebraucht wird).	
☐	Die Regeln der Schule zur Handynutzung gelten – ich halte mich daran.	
☐	Erst Hausaufgaben, dann freie Handyzeit.	

3. Zeit

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Freie Bildschirmzeit am Handy: Schultag ____ Min., Wochenende ____ Min. (Spielen am Handy zählt mit / zählt extra).	
☐	Beim gemeinsamen Essen liegen alle Handys woanders – auch die der Eltern.	
☐	Wir nutzen die Bildschirmzeit-Funktion als Erinnerung. Die Einstellungen machen wir gemeinsam.	

4. Apps, Käufe, Daten

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Neue Apps installieren wir nach Absprache. Wir schauen gemeinsam auf Altersfreigabe, Kosten und Einstellungen.	
☐	Käufe in Apps und Spielen nur nach Absprache und nur bis ____ € im Monat.	
☐	Adresse, Telefonnummer, Passwörter und private Fotos gebe ich nicht an Fremde weiter.	

5. Respekt und Sicherheit

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Ich schicke keine peinlichen Fotos oder Videos von anderen weiter und mache niemanden fertig.	
☐	Wenn mir online etwas Komisches oder Schlimmes passiert, sage ich es. Dafür gibt es keinen Ärger und das Handy wird nicht weggenommen.	
☐	Treffen mit Menschen, die ich nur online kenne, nur nach Absprache.	

6. Was die Eltern zusagen

☐	Wir Eltern ...
☐	... halten uns selbst an die gemeinsamen Regeln (Essen, Handyhotel).
☐	... lesen nicht heimlich Nachrichten mit. Wenn wir uns Sorgen machen, sprechen wir es offen an.
☐	... erinnern einmal freundlich, statt zu schimpfen.
☐	... nehmen Wünsche ernst und überprüfen die Regeln nach vier Wochen gemeinsam.
☐	Eigene Zusage:

7. Wenn eine Regel nicht eingehalten wird

Vorher festlegen, ruhig und angekündigt (mehr dazu in Woche 6). Die Folge sollte zur Regel passen, kurz sein und für alle klar.

Wenn ...

dann ...

8. Unsere Regeln auf einen Blick

Nr.	Unsere Regel (in eigenen Worten)
1	
2	
3	
4	
5	

Unterschrift Sohn: _____ Unterschrift Eltern: _____

Nach vier Wochen: Überprüfung

Frage	Antwort
Was hat gut geklappt?	
Was war schwierig?	
Was ändern wir?	

Zum Alter: Die medizinische Leitlinie zu Bildschirmmedien (Elternversion) empfiehlt **kein eigenes Smartphone vor 12 Jahren**, danach mit Begleitung. Viele große Apps (z. B. TikTok, Instagram, Snapchat) erlauben laut eigenen Nutzungsbedingungen die Nutzung erst **ab 13 Jahren**. In Österreich plant die Regierung ein gesetzliches Social-Media-Verbot unter 14 (Gesetzesentwurf, im Oktober 2026 noch nicht beschlossen). Mit jedem Jahr wächst die Eigenverantwortung. Technik-Anleitungen: **Blatt 5.8**. Stand Oktober 2026; Quellen: Medienleitlinie für Eltern zur AWMF-Leitlinie 027-075, Nutzungsbedingungen der Apps; Parlament Österreich zum Gesetzesentwurf (ME 132/XXVIII).