

4.3 Familien-Medienkonferenz: Ablauf und Protokoll

Wozu? Über Spielen und Medien wird nicht mehr im Streit um 22 Uhr gesprochen, sondern bei einem **festen, ruhigen Termin**: alle 2–4 Wochen, 20–30 Minuten, mit allen, die im Haushalt leben. Ihr Sohn ist dabei **Mitgestalter**, nicht Angeklagter. Die Medienkonferenz ist ein bewährtes Werkzeug aus der Familienarbeit; eine eigene Wirksamkeitsstudie gibt es dazu nicht. Seite 1–2: Anleitung mit Beispiel, Seite 3: Protokoll zum Kopieren.

Vorher (nur die Eltern): Unser Rahmen

Steht fest (nicht verhandelbar)	Ist verhandelbar
z. B. genug Schlaf, Schule hat Vorrang, Altersfreigaben, Sicherheit im Netz	z. B. Uhrzeiten, Dauer, Wochenende, Ausnahmen, Ferien

- ☐ Wir Eltern sind uns einig (Unstimmigkeiten klären wir **vorher**, nicht in der Konferenz). ☐ Snacks / gemütlicher Ort.
- ☐ Termin angekündigt.

Einladung, z. B.: „Wir wollen ab jetzt alle zwei Wochen kurz zusammensitzen und die Medien-Regeln besprechen. Deine Meinung zählt. Sonntag um elf? Es gibt Pfannkuchen.“

Der Ablauf in fünf Schritten

Schritt	Was passiert	Tipps
1. Anerkennen (3 Min.)	Jeder sagt, was seit dem letzten Mal gut lief.	Konkret: „Du hast dreimal pünktlich ausgemacht.“ Eltern fangen an.
2. Wünsche (5–8 Min.)	Reihum sagt jeder, was ihm wichtig ist – auch Ihr Sohn, auch die Eltern über ihr eigenes Handy.	Ausreden lassen, nicht kommentieren. Ein Gegenstand als „Redestab“ hilft. Spiegeln: „Dir ist wichtig, dass ...“
3. Vorschläge (5–8 Min.)	Ideen sammeln, Ihr Sohn zuerst . Noch nichts bewerten.	Er ist Experte für seine Spiele (z. B. wie lange ein Match dauert).
4. Einigung auf Probe (5 Min.)	Eine, höchstens zwei Abmachungen auswählen – für 1–2 Wochen.	„Auf Probe“ nimmt Druck raus. Konkret: wer, was, wann, was gilt, wenn es nicht klappt.
5. Überprüfen (2 Min.)	Nächsten Termin festlegen, Protokoll unterschreiben, aufhängen.	Beim nächsten Mal wirklich nachschauen: Hat es funktioniert? Was anpassen?

Wenn es hakt

Wenn ...	... dann
er nicht kommen will	Kurz halten, neuen Termin anbieten. Kommt er nicht, entscheiden Sie vorläufig allein – und laden zum nächsten Mal wieder ein.
es laut wird	Pause: „Wir machen in zehn Minuten weiter.“ Notfalls vertagen.
keine Einigung gelingt	Ihr Vorschlag gilt auf Probe – beim nächsten Mal wird neu verhandelt.
alte Geschichten hochkommen	„Heute geht es nur um _____. Das andere notieren wir fürs nächste Mal.“

Die drei wichtigsten Regeln: Nur **ein Thema** pro Konferenz · immer mit **Anerkennung** beginnen · Abmachungen **auf Probe** – und wirklich überprüfen.

Beispiel: So kann ein Protokoll aussehen

Ausgedacht, aber typisch – Familie mit Sohn (14), Thema „Schluss unter der Woche“.

Schritt	Eingetragen
1. Gut lief	Mama: „Du hast am Dienstag ohne Diskussion ausgemacht.“ – Sohn: „Papa hat beim Essen nicht aufs Handy geschaut.“
2. Wünsche	Sohn: „Freitags mit meinen Freunden länger spielen.“ – Mama: „Unter der Woche um 22 Uhr Licht aus.“ – Papa: „Hausaufgaben vor dem Spielen.“
3. Vorschläge	Sohn: „Nach halb zehn kein neues Ranked-Match mehr, nur kurze Runden.“ · Papa: „Handys laden nachts in der Küche – auch unsere.“ · Mama: „Freitag bis 23 Uhr.“
4. Abmachung auf Probe	Mo–Do: ab 21:30 kein neues Match, 22:00 Gerät aus, Handy lädt in der Küche (alle). Freitag bis 23 Uhr. Probe 2 Wochen. Klappt es nicht, ist am nächsten Tag um 21 Uhr Schluss.
5. Überprüfen	Sonntag in zwei Wochen, 11 Uhr. Themen fürs nächste Mal: Wochenende, Ferien.

Was das Beispiel zeigt: Die beste Idee kam vom Sohn – er kennt die Länge seiner Matches. Die Eltern machen bei der Handy-Regel selbst mit. Und die Abmachung ist konkret (Uhrzeit, Tage, was gilt, wenn es nicht klappt) und befristet.

Protokoll der Familien-Medienkonferenz

Datum: _____ Nr.: _____ Dabei: _____

Unser Thema heute (nur eines): _____

1. Das lief seit dem letzten Mal gut:

2. Wünsche

Wer	Das ist mir wichtig

3. Vorschläge (alle Ideen, noch ohne Bewertung)

4. Unsere Abmachung auf Probe

Was genau?	Ab wann – bis wann?	Wer macht was?	Was gilt, wenn es nicht klappt?

5. Nächster Termin zum Überprüfen: _____ Themen fürs nächste Mal:

Unterschriften: _____

Beim nächsten Treffen: Hat die Abmachung funktioniert?

☐ ja

☐ teilweise

☐ nein →

☐ beibehalten

☐ anpassen: _____

☐ neu verhandeln