

5.1b Medienvertrag 13–15 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vertrag zwischen _____ (Sohn) und _____ (Eltern) gültig ab: _____

1. Spielzeit – wir wählen eine Variante

- ☐ **Tageslimit:** Montag bis Donnerstag ____ Min., Freitag ____ Min., Samstag ____ Min., Sonntag ____ Min.
- ☐ **Wochenkontingent:** ____ Stunden pro Woche, die ich selbst einteile. Ich trage meine Zeiten in den Wochenplan (Blatt 5.2) ein. Was verbraucht ist, ist weg – es gibt keinen Vorschuss auf die nächste Woche.

Schultage	Wochenende und Ferien
Keine neue Runde mehr nach ... Uhr	
Alle Geräte aus um ... Uhr	

2. Bildschirmfreie Zeiten

- ☐ beim Essen
- ☐ vor den Hausaufgaben / bis ____ Uhr
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafen
- ☐ _____

Nachts liegen Handy und Controller **außerhalb meines Zimmers**, hier: _____

3. Spiele und Inhalte

- ☐ Spiele mit höherem Alterskennzeichen als mein Alter nur nach Absprache.
- ☐ Ich zeige meinen Eltern gelegentlich, was ich spiele.
- ☐ _____

4. Geld

Mein Spiele-Budget: ____ € pro Monat.

- ☐ Käufe darüber hinaus nur nach Absprache.
- ☐ Keine Lootboxen / Kisten mit Zufallsinhalt.
- ☐ _____

5. Online-Kontakte und Chat

- ☐ Ich nehme keine Freundschaftsanfragen von Fremden an, die nach Fotos, Geld oder Treffen fragen.
- ☐ Wenn mich jemand bedrängt oder beleidigt, blockiere ich ihn und rede mit meinen Eltern. **Ich bekomme dafür keinen Ärger und kein Spielverbot.**

6. Schule und Pflichten

Bevor ich spiele, ist erledigt: _____

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10)**.

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

7. Wenn es nicht klappt

Erste Erinnerung freundlich. Danach gilt (vorher festgelegt): _____

8. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir kündigen das Ende rechtzeitig an.
- ☐ Wir respektieren das Rundenende.
- ☐ Wir richten Jugendschutz-Einstellungen **offen und gemeinsam** ein, nicht heimlich.
- ☐ Wir halten uns selbst an die bildschirmfreien Zeiten.
- ☐ Wir hören zu, bevor wir entscheiden.
- ☐ _____

9. Ausnahmen und Überprüfung

Ausnahmen (Turniere, Ferien, LAN-Abend mit Freunden ...): _____

Überprüfung am: _____ (danach alle drei Monate)

Datum, Unterschrift Sohn: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____