Abmachungsvertrag Mediennutzung U12

Internat Grosshaus – Reisehandy & Schutzregelung

(gültig für Jugendliche unter 12 Jahren)

Name des / der Jugendlichen: _____

Geburtsdatum: _____

Gerätbezeichnung: _____

(Dieser Vertrag gilt bis zum 12. Geburtstag.)

Gerät: eigenes Handy (nur Reiseweg) ☐ Reisehandy Internat Grosshaus ☐

---

1. Zweck dieser Abmachung

Kinder unter 12 Jahren befinden sich in einer sensiblen Entwicklungsphase. Das Internat Grosshaus verfolgt in diesem Alter eine Medienpädagogik, bei der **Schutz klar vor Medienautonomie** steht.

Diese Abmachung regelt ausschliesslich die Nutzung eines Handys **für den Reiseweg** und dient dem Schutz vor Überforderung, ungeeigneten Inhalten und unbegleiteter Mediennutzung. Sie beinhaltet **keine reguläre Mediennutzung im Internatsalltag**.

2. Grundhaltung

Mediennutzung unter 12 Jahren erfolgt nicht selbstständig, sondern **geführt, begrenzt und altersgerecht**. Das Internat Grosshaus schützt Kinder vor entwicklungsgefährdenden Inhalten, verzichtet bewusst auf freie Bildschirmzeit im Alltag und begleitet Eltern transparent und partnerschaftlich.

3. Regelung Reisehandy

Ein Handy darf ausschliesslich für den **Reiseweg** genutzt werden (z. B. bei Verspätungen oder zur Orientierung). Bei Ankunft im Internat wird das Gerät abgegeben und bei der Abreise wieder ausgehändigt. Während des Aufenthalts besteht **keine freie Medien- oder Bildschirmzeit**.

Falls kein geeignetes eigenes Gerät vorhanden ist, stellt das Internat Grosshaus ein **Reisehandy** zur Verfügung.

Telefonkontakt mit Eltern (z. B. via FaceTime) ist nur nach klarer vorgängiger Abmachung erlaubt. Ort, Zeitpunkt, Dauer und Rahmen werden verbindlich festgelegt. Voraussetzung sind korrekt eingerichtete Schutzeinstellungen.

4. Schutzeinstellungen & Inhalte

Wird für den Reiseweg ein eigenes Gerät genutzt, müssen altersgerechte **Schutzeinstellungen** eingerichtet sein. Social Media, Games, Streaming-Plattformen und frei zugängliche Internetinhalte sind nicht erlaubt; der Internetzugang ist auf notwendige Funktionen beschränkt. Das Internat behält sich vor, die Einstellungen bei Bedarf zu überprüfen. Altersangaben in Apps, Konten und Benutzerprofilen müssen der Wahrheit entsprechen und dürfen nicht manipuliert werden.

Das Internat Grosshaus darf bei einem eigenen Reisegerät eine geeignete Schutz- oder MDM-Lösung verlangen oder installieren, damit die vereinbarten Einschränkungen technisch umgesetzt werden können.

5. Missbräuchliche Nutzung

Als missbräuchliche Nutzung gelten insbesondere die Verwendung ausserhalb des Reisewegs, der Konsum nicht altersgerechter Inhalte, die Umgehung von Schutz- oder Zeitbeschränkungen sowie wiederholte Grenzüberschreitungen trotz klarer Abmachung. In solchen Fällen kann die Nutzung auf ein Internats-Reisehandy beschränkt oder vollständig sistiert werden.

Illegale Handlungen mit dem Handy werden strafrechtlich geprüft und zur Anzeige gebracht. Dies gilt insbesondere bei strafbaren Inhalten wie z. B. dem Versand pornografischen Materials an Minderjährige. Ziel dieser Massnahmen ist **Schutz und Orientierung**, nicht Bestrafung.

6. Übergang ab dem 12. Geburtstag

Mit dem 12. Geburtstag endet diese Abmachung automatisch. Nach gemeinsamer Besprechung kann ein **Mediennutzungsvertrag ab 12 Jahren** abgeschlossen werden, welcher die Mediennutzung strukturiert und begleitet regelt.

7. Haftung & Gültigkeit

Das Internat Grosshaus übernimmt keine Haftung für Verlust, Diebstahl oder Beschädigung privater Geräte. Diese Abmachung tritt mit Unterzeichnung in Kraft, gilt bis zum 12. Geburtstag und kann bei Bedarf pädagogisch angepasst werden.

Unterschriften

Ort / Datum: _____

Jugendliche:r _____

Eltern / Erziehungsberechtigte _____

Bezugsperson Internat Grosshaus _____

Begleitblatt zum Mediennutzungsvertrag

Pädagogische Haltung, Logik und wissenschaftliche Einordnung

Digitale Medien gehören heute selbstverständlich zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Sie ermöglichen Austausch, Unterhaltung und Information. Gleichzeitig zeigen zahlreiche Studien, dass junge Menschen auf digitale Reize besonders sensibel reagieren, da Selbststeuerung, emotionale Reife und kritische Einordnung von Inhalten noch in Entwicklung sind.

Als Internat tragen wir Verantwortung, Jugendliche in diesem Spannungsfeld **schützend, begleitend und befähigend** zu unterstützen. Der Mediennutzungsvertrag und dieses Begleitblatt schaffen dafür einen klaren, nachvollziehbaren und wissenschaftlich abgestützten Rahmen.

Mediennutzung als pädagogisch begleiteter Entwicklungsraum

Mediennutzung ist im Internat kein unbegrenztes Freizeitangebot, sondern Teil eines pädagogischen Lernprozesses. Jugendliche sollen lernen, digitale Medien so zu nutzen, dass ihre Entwicklung, ihr Schlaf, ihr soziales Miteinander und ihr psychisches Wohlbefinden nicht beeinträchtigt werden.

Internationale Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen **hoher täglicher Bildschirmzeit** und:

- Schlafproblemen,
- Konzentrationsstörungen,
- erhöhten Angst- und Depressionssymptomen.
  So weisen Jugendliche mit sehr hoher Bildschirmzeit ein deutlich höheres Risiko für psychische Belastungen auf als Gleichaltrige mit moderater Nutzung (u. a. WHO, CDC).

Dabei gilt für uns ein zentraler Grundsatz:

Mediennutzung ist ein pädagogisches Privileg. Sie wird ermöglicht, wenn ein Jugendlicher zeigt, dass er mit diesem Privileg verantwortungsvoll umgehen kann – und sie kann eingeschränkt werden, wenn dies (noch) nicht gelingt.

Diese Haltung ist nicht strafend gemeint, sondern entwicklungsorientiert. Sie soll Jugendlichen helfen, schrittweise Selbstverantwortung und Selbstregulation aufzubauen.

Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist die sinnvolle Freizeitgestaltung. Medienregeln haben nicht das Ziel, Jugendlichen einfach das Handy wegzunehmen oder Freizeit zu verkürzen. Vielmehr möchten wir sie darin unterstützen, tragfähige Alternativen zur digitalen Nutzung zu entdecken: Hobbys, Bewegung, Vereinsaktivitäten, gemeinschaftliche Erlebnisse und persönliche Interessen. Diese Themen greifen wir im Alltag und in den Bezugspersonengesprächen bewusst auf.

Drei Ebenen der Medienkompetenz

Medienkompetenz bedeutet für uns mehr als das Einhalten von Zeitlimiten. Wir unterscheiden bewusst **drei Reifeebenen**, die wir bei der Begleitung berücksichtigen:

1. Umgang mit Zeit

- Einhalten vereinbarter Nutzungszeiten
- Respektieren von Ruhe- und Nachtzeiten
- Ausgewogenheit zwischen Medien, Schule, Freizeit und Erholung

Schlaf und Tagesstruktur sind für die gesunde Entwicklung zentral. Die **World Health Organization** betont, dass Schlafmangel und übermässige Bildschirmzeit das emotionale Gleichgewicht und die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigen können.

2. Umgang mit Inhalten

- Nutzung altersgerechter Inhalte
- reflektierter Umgang mit Social Media, Chats, Bildern und Videos
- Fähigkeit, Inhalte einzuordnen, Grenzen zu erkennen und sich abzugrenzen

Der Sozialpsychologe **Jonathan Haidt** beschreibt in *Generation Angst*, dass insbesondere Social-Media-Plattformen Vergleichsdruck, Stress und emotionale Überforderung verstärken können. Ein reifer Umgang mit Inhalten braucht deshalb Begleitung, Gespräche und klare Leitplanken.

3. Technischer Umgang mit Geräten

- Einhalten von Schutzeinstellungen
- kein Umgehen oder Manipulieren von Sperren
- ehrlicher Umgang mit Geräten, Accounts und Bildschirmzeit

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse – u. a. von **Barbara Studer** und den Fachangeboten von **hirncoach.ch** – zeigen, dass technische Schutzmassnahmen Jugendliche dort unterstützen, wo Selbstregulation noch nicht stabil möglich ist.

Nicht jede Grenzüberschreitung betrifft alle Ebenen gleichermassen. Deshalb reagieren wir differenziert und verhältnismässig**.**

Klare Grenzen – No-Gos

Bestimmte Inhalte und Verhaltensweisen können wir aus Schutz-, Entwicklungs- und rechtlichen Gründen **nicht tolerieren**, unabhängig vom Alter oder von der aktuellen Ampelstufe.

Dazu gehören insbesondere:

- Mobbing oder Cybermobbing (z. B. Filmen, Weiterleiten oder Verbreiten von Aufnahmen)
- pornografische Inhalte
- gewaltverherrlichende, extremistische oder stark verstörende Inhalte
- gezielte Umgehung oder Manipulation von Schutzeinstellungen
- Organisation oder Beschaffung illegaler oder nicht altersentsprechender Substanzen über digitale Medien

Studien zeigen, dass die Konfrontation mit gewaltvollen oder sexualisierten Inhalten das Risiko für problematische Einstellungen und Grenzverletzungen erhöht. Klare Grenzen dienen daher dem Schutz und der gesunden Entwicklung.

Solche Verstösse führen zu einer **klaren, zeitlich begrenzten Einschränkung der Mediennutzung**. Ziel ist Schutz und Neuorientierung – nicht Beschämung.

Illegale Handlungen mit dem Handy werden strafrechtlich geprüft und zur Anzeige gebracht. Dies gilt insbesondere bei strafbaren Inhalten wie z. B. dem Versand pornografischen Materials an Minderjährige.

Pädagogische Reaktionen – transparent und nachvollziehbar

Bei Regelverstössen reagieren wir nicht willkürlich, sondern nach klaren pädagogischen Grundsätzen:

- Gespräche stehen immer am Anfang.
- Ziel ist Verstehen, Reflexion und Entwicklung.
- Einschränkungen sind zeitlich begrenzt und begründet.
- Wiederholte Verstösse führen zu klareren Konsequenzen.

Zur Orientierung nutzen wir ein **Ampelsystem (Grün – Orange – Rot)**, das Medienverantwortung sichtbar macht und faire, einheitliche Entscheidungen ermöglicht.

Gemeinsame Verantwortung – auch an Wochenenden und in den Ferien

Medienkompetenz entwickelt sich nicht im Wochenrhythmus, sondern durch **Kontinuität**. Sehr unterschiedliche Regeln zwischen Internat und Zuhause können Jugendliche überfordern.

Wir ermutigen Eltern deshalb ausdrücklich,

- auch an Wochenenden und in den Ferien klare Abmachungen zur Mediennutzung zu treffen,
- oder sich – wo möglich – an den Regelungen des Internats zu orientieren.

Eine möglichst abgestimmte Haltung zwischen Elternhaus und Internat unterstützt Jugendliche darin, Sicherheit, Orientierung und Selbstverantwortung zu entwickeln.

Unterstützung für Eltern

Medienerziehung ist anspruchsvoll – auch im Familienalltag. Neben Gesprächen mit uns können folgende Angebote hilfreich sein:

- **hirncoach.ch**: Eltern-Crashkurse und Kurzformate zur Wirkung digitaler Medien auf das Gehirn und zu alltagstauglichen Strategien.
- **Sucht Schweiz**: Informationen und Beratung zur Prävention problematischer Mediennutzung.
- **jugendundmedien.ch**: Nationale Plattform mit praxisnahen Elternhilfen.

Hinweise zum Erkennen problematischer Mediennutzung:

Mögliche Warnzeichen können sein, dass Jugendliche gedanklich stark um digitale Medien kreisen, die Nutzung kaum mehr steuern können, andere Interessen vernachlässigen oder digitale Medien zunehmend zur Flucht vor unangenehmen Gefühlen einsetzen. Solche Anzeichen sind ernst zu nehmen, müssen aber sorgfältig eingeordnet werden. Eine Sucht-Diagnose kann nur durch eine Fachperson gestellt werden. Weiterführende Informationen finden Eltern bei Pro Juventute, Pro Mente Sana und beim Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Zusammenarbeit mit Eltern

Eine gelingende Medienerziehung ist nur in gemeinsamer Verantwortung möglich. Wir verstehen den Mediennutzungsvertrag als **Kooperationsinstrument** zwischen Eltern, Jugendlichen und Internat.

Bei Fragen, Unsicherheiten oder unterschiedlichen Einschätzungen suchen wir das Gespräch. Unser gemeinsames Ziel ist es, Jugendliche zu einem **verantwortungsvollen, reflektierten und gesunden Umgang mit digitalen Medien** zu begleiten.

Zur technischen Umsetzung der Medienregeln kann Grosshaus bei Bedarf eine MDM-Lösung einsetzen. Diese hilft, Schutz- und Nutzungsregeln verbindlich umzusetzen, zum Beispiel durch Filter, App-Freigaben oder Gerätesperren. Die Lösung dient nicht der Überwachung persönlicher Inhalte.

Wir bitten Eltern zudem zu beachten, dass zusätzliche Mediengeräte wie Laptop oder PC grundsätzlich erst ab 16 Jahren oder ab Lehrstart ins Internat mitgebracht werden dürfen. In diesen Fällen ist ein zusätzlicher Medienvertrag erforderlich.

Wissenschaftliche Grundlagen

World Health Organization: Leitlinien zu Schlaf, Bewegung und Bildschirmzeit bei Kindern und Jugendlichen.

Centers for Disease Control and Prevention: Studien zu Bildschirmzeit und psychischer Gesundheit.

Jonathan Haidt: *Generation Angst*.

Barbara Studer / **hirncoach.ch**: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Selbstregulation und digitaler Reizverarbeitung.

Schweizer Studien (u. a. Swissinfo/Comparis) zu Smartphone-Abhängigkeit und Nutzungsverhalten.