Mediennutzungsvertrag ab 12 Jahren

Internat Grosshaus – Mediennutzung & digitale Verantwortung

(gültig ab dem 12. Geburtstag)

Name des / der Jugendlichen: _____

Geburtsdatum: _____

Mediengerät (Bezeichnung): _____

(z.B. Smartphone, Smartwatch)

---

1. Zweck dieser Vereinbarung

Digitale Medien gehören zum Alltag von Jugendlichen. Im Internat Grosshaus verstehen wir Mediennutzung als pädagogisch begleitetes Lernfeld. Dieser Vertrag regelt die Nutzung privater Mediengeräte ab dem 12. Geburtstag und wird zusammen mit dem Begleitblatt sowie den geltenden Regeln zum Ampelsystem abgegeben und besprochen.

2. Geltungsbereich

Dieser Vertrag gilt für alle Standorte des Internats Grosshaus und für alle Jugendlichen ab dem 12. Geburtstag. Er gilt insbesondere für Smartphone, Smartwatch und weitere bewilligte Mediengeräte.

3. Voraussetzungen für die Mediennutzung

Mediennutzung ist nur möglich, wenn:

- der Vertrag unterschrieben ist,
- das Ampelsystem eingeführt wurde,
- die Schutzeinstellungen vollständig und altersgerecht eingerichtet sind,
- das Gerät auf eine sorgeberechtigte Person registriert ist,
- die Verwaltung der Schutzeinstellungen passwortgeschützt ist.

Fehlen diese Voraussetzungen oder funktionieren die Schutzeinstellungen nicht korrekt, wird das Gerät abgegeben, bis die Voraussetzungen erfüllt sind. Falls technisch nötig, kann das Gerät neu aufgesetzt werden.

4. Ampelsystem und geltende Medienregeln

Die Mediennutzung erfolgt gemäss dem Ampelsystem Grün, Orange und Rot sowie den jeweils geltenden Medienregeln des Internats Grosshaus. Diese regeln insbesondere Nutzungszeiten, Rückstufungen, Sperren, Nachtabgabe, Wochenend- und Ferienregelungen sowie den Umgang mit Verstössen.

Das Ampelsystem und das Begleitblatt sind Bestandteil dieser Vereinbarung.

5. Kontrollen und ehrlicher Umgang

Betreuungspersonen dürfen technische und inhaltliche Kontrollen durchführen, in der Regel gemeinsam mit dem Jugendlichen.

Der Jugendliche verpflichtet sich zu einem ehrlichen Umgang mit dem Gerät. Dazu gehört insbesondere:

- Schutzeinstellungen nicht zu umgehen oder zu manipulieren,
- Bildschirmzeit nicht zu verändern,
- Altersangaben in Apps, Konten und Benutzerprofilen wahrheitsgemäss anzugeben,
- das Gerät nur im vereinbarten Rahmen zu nutzen.

6. Technische Verwaltung / MDM-Lösung

Das Internat Grosshaus ist berechtigt, auf dem Mediengerät des Jugendlichen eine MDM-Lösung zu installieren. Diese dient der technischen Umsetzung der Medienregeln und ermöglicht es dem Internat, Geräteeinstellungen anzupassen, Inhalte zu filtern sowie Apps oder das gesamte Gerät freizugeben oder zu sperren.

Die MDM-Lösung dient dem Schutz, der Verbindlichkeit und der pädagogischen Begleitung. Sie ermöglicht dem Internat Grosshaus nicht, persönliche Inhalte wie Nachrichten, Chats, Fotos, Videos oder private Dateien zu überwachen.

7. Regelverstösse und Konsequenzen

Bei Regelverstössen gelten die Konsequenzen gemäss Ampelsystem und den geltenden Medienregeln. Es kann zu Rückstufungen, zeitlich begrenztem Geräteeinzug oder bei schwerwiegenden Vorfällen zu einer längeren Sperre kommen.

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.

8. Haftung und Gültigkeit

Das Internat Grosshaus übernimmt keine Haftung für Verlust, Diebstahl oder Beschädigung privater Geräte. Der Vertrag tritt mit der Unterzeichnung in Kraft, gilt ab dem 12. Geburtstag und kann im Rahmen der pädagogischen Weiterentwicklung angepasst werden.

Zustimmung zu Schutzeinstellungen und MDM

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

☐ Wir als Eltern / Erziehungsberechtigte richten die Schutzeinstellungen selber ein bzw. gemeinsam mit unserem Jugendlichen.

☐ Wir wünschen, dass das Internat Grosshaus die Schutzeinstellungen mit unserem Jugendlichen und mit unserer Erlaubnis einrichtet.

☐ Wir sind damit einverstanden, dass das Internat Grosshaus auf dem Mediengerät unseres Jugendlichen eine MDM-Lösung installieren darf.

Uns ist bewusst, dass:

- das Gerät auf eine sorgeberechtigte Person registriert sein muss,
- Schutzeinstellungen passwortgeschützt sein müssen,
- das Gerät unter Umständen neu aufgesetzt werden muss,
- die MDM-Lösung Einstellungen, Filter, App-Freigaben und Gerätesperren ermöglicht,
- die MDM-Lösung keine Überwachung persönlicher Inhalte ermöglicht.

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.