

Thema: „Smartphone-Nutzung ruhig klären“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/smartphone-jugendliche-social-media>

Ein Gesprächsbogen für Eltern und Jugendliche, die Mediennutzung, Belastungen und faire nächste Schritte besprechen möchten.

Für wen?

Für Eltern mit Jugendlichen ab etwa 11 Jahren, die die Smartphone- oder Social-Media-Nutzung nicht im Streit, sondern ruhig und klar besprechen möchten.

Wofür?

Dieser Bogen hilft dabei, Bedürfnisse, Sorgen und Belastungen sichtbar zu machen. Ziel ist nicht, Schuld zu verteilen, sondern eine faire Vereinbarung zu finden, die Schlaf, Schule, Selbstwert, Beziehung und Verantwortung schützt.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten lang ohne Ablenkung durch das Handy.
- Beginnen Sie mit dem Verstehen, nicht mit Vorwürfen.
- Jede Person darf sich ausreden.
- Am Ende wird nur ein kleinerer nächster Schritt vereinbart.

1. Was bedeutet das Smartphone gerade?

Smartphone-Nutzung erfüllt oft ein Bedürfnis, das ernst genommen werden sollte.

Jugendlicher notiert oder sagt:

Mein Smartphone ist für mich vor allem:

☐ Kontakt

☐ Ablenkung

☐ Entspannung

☐ Anerkennung

☐ Langeweile-Füller

☐ Information / Schule

☐ anderes: _____

Gesprächssatz:

„Ich möchte zuerst verstehen, was dir daran wichtig ist.“

Gemeinsame Frage:

Was gibt dir dein Handy, das im Alltag gerade manchmal zu kurz kommt?

2. Was macht uns Sorgen?

Sorgen werden hilfreicher, wenn sie konkret und ruhig beschrieben werden.

Bereich	Alles okay	Achtsam werden	Unsere Beobachtung
Schlaf	[]	[]	_____
Schule / Lernen	[]	[]	_____
Stimmung	[]	[]	_____
Familie / Freunde	[]	[]	_____
Selbstwert / Vergleich	[]	[]	_____

Gesprächssatz:

„Mir geht es nicht nur um die Zeit am Handy, sondern darum, was darunter leidet.“

3. Was soll geschützt werden?

Gute Medienregeln sind keine Strafe, sondern Schutz für wichtige Lebensbereiche.

Was ist uns in den nächsten zwei Wochen besonders wichtig?

- ausreichend Schlaf
- ruhige Mahlzeiten ohne Bildschirm
- Lernzeiten ohne Push-Nachrichten
- weniger Vergleich und Druck durch Social Media
- mehr Offline-Kontakt oder Bewegung
- weniger Streit rund ums Handy

Gemeinsame Frage:

Welche Sache würde unseren Alltag sofort spürbar entlasten?

4. Welche Regel ist fair und machbar?

Eine gute Vereinbarung ist klar, konkret und überprüfbar.

Wir wählen eine Regel für die nächsten 7 bis 14 Tage:

Unsere Medienregel lautet:

Sie gilt wann genau?

Was ist eine faire Ausnahme?

Was machen wir, wenn es nicht klappt?

Gesprächssatz:

„Wir müssen heute nicht alles endgültig lösen, aber wir brauchen einen nächsten Schritt.“

Unser nächster Schritt

Für die nächste Woche vereinbaren wir:

Eine Sache, die wir begrenzen:

Eine Sache, die wir stattdessen ermöglichen:

Wann sprechen wir kurz darüber, ob es geholfen hat?

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)