



Gesprächsleitfaden:

Familienregeln für die Smartphone-Nutzung

Ziel:

Gemeinsam als Familie Regeln finden, die für alle gelten und mit denen sich jede:r wohlfühlt. Der Leitfaden hilft, das Gespräch wertschätzend und offen zu führen, mit Platz für die Perspektiven von Kindern, Jugendlichen UND Eltern.

1. Vorbereitung

- Plant einen festen Zeitpunkt für euer Gespräch (z. B. beim Familien-Frühstück, nachmittags am Wochenende).
- Schafft eine entspannte Atmosphäre, in der jeder zu Wort kommt.
- Zettel und Stifte bereitlegen oder eine Notiz am Tablet öffnen.

2. Einstieg (Beispiele für Gesprächseröffnungen)

- „Was macht uns als Familie Spaß, wenn wir gemeinsam Zeit verbringen?“
- „Was finden wir am Handy praktisch und was nervt uns manchmal?“
- „Was würdet ihr euch wünschen, wie wir als Familie mit Handys umgehen?“

3. Bedürfnisse & Wünsche sammeln

- Jede:r darf sagen, was ihm oder ihr wichtig ist.
- Kinder: Wann und wie wollt ihr das Handy nutzen? Was macht euch Spaß?
- Eltern: Was ist euch für Sicherheit und Zusammenhalt wichtig?
- Jugendliche: Was ist euch an Privatsphäre und Freiheit wichtig?

4. Mögliche Problemfelder ansprechen

- Wann lenkt das Handy ab? (z. B. bei den Hausaufgaben, beim Essen)
- Wann fühlt sich jemand ausgeschlossen oder ignoriert?
- Gibt es Situationen, in denen sich jemand gestört fühlt?



Gesprächsleitfaden:

Familienregeln für die Smartphone-Nutzung

5. Regeln gemeinsam aufstellen

- Jede:r darf Vorschläge machen. Keine Regel ist „doof“!
- Diskutiert, warum euch bestimmte Regeln wichtig sind.
- Legt fest, was gilt und wie ihr mit Ausnahmen oder Verstößen umgeht.

6. Regeln aufschreiben & sichtbar machen

- Notiert die Regeln so, dass alle sie verstehen (gerne mit Emojis oder Zeichnungen).
- Hängt die Regeln an einen zentralen Ort (Kühlschrank, Pinnwand) oder speichert sie im Familien-Chat.

7. Regelmäßige Reflexion

- Vereinbart, die Regeln nach 1-2 Monaten gemeinsam zu besprechen:
Passt noch alles? Was klappt gut, wo braucht es Änderungen?