

Unsere Vereinbarung zur Mediennutzung

Für viele autistische Kinder sind Spiele, Videos und Apps weit mehr als Zeitvertreib: Sie bieten Erholung nach einem anstrengenden Tag, Raum für Lieblingsthemen und manchmal auch Kontakt zu anderen. Manchen autistischen Kindern fällt das Aufhören besonders schwer. Wer ganz in etwas vertieft ist, kann ein plötzliches Abschalten als sehr abrupt erleben.

Diese Vorlage hilft, Regeln **gemeinsam** zu vereinbaren und vor allem die Übergänge zu planen: angekündigt, vorhersehbar und mit einem klaren nächsten Schritt.

Was beim Aushandeln helfen kann

- **Interesse zeigen:** Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind spielt oder schaut und warum es ihm wichtig ist.
- **Wenige, klare Regeln:** Lieber drei Absprachen, die alle verstehen, als zehn, die niemand überblickt.
- **Ankündigen statt abschalten:** Vorwarnungen, ein sichtbarer Timer und das Abwarten eines Speicherpunkts oder Folgenden machen das Aufhören vorhersehbar.
- **Einen nächsten Schritt anbieten:** Ein klarer Anschluss („Danach gibt es Abendessen“) erleichtert den Wechsel.
- **Verlässlich bleiben:** Medien möglichst nicht spontan als Strafe entziehen – das macht Absprachen unberechenbar.
- **Regelmäßig überprüfen:** Was nicht klappt, wird gemeinsam angepasst – nicht als Scheitern, sondern als Teil der Vereinbarung.

Angaben

Name des Kindes

Gültig ab

Überprüfen am

Wer macht die Vereinbarung mit? (Kind, Eltern, Geschwister ...)

Unsere wichtigsten Regeln - höchstens drei, in einfachen Worten

Das ist mir wichtig



Hier geht es um deine Spiele, Videos und Apps. Schreib auf, was du gern machst und warum. Deine Meinung zählt bei dieser Vereinbarung!

Das mache ich gern (Spiele, Videos, Apps, Serien)

Darum ist es mir wichtig

Medien helfen mir, ...

- ☐ mich zu entspannen
☐ mich nach der Schule zu erholen
☐ mehr über mein Lieblingsthema zu lernen

- ☐ mit Freunden in Kontakt zu sein
☐ Spaß zu haben
☐

Wann, wie lange und wo?

	Wann?	Wie lange ungefähr?	Wo? Welches Gerät?
Schultage			
Weekende			
Ferien			

Unsere Vereinbarungen für bestimmte Zeiten und Orte

Zum Beispiel: „Beim Essen keine Videos, aber Musik ist okay.“ Ankreuzen und daneben notieren, was gilt.

- ☐ beim Essen
☐ während der Hausaufgaben
☐ ab ____ Uhr vor dem Schlafen
☐ im Bett

- ☐ auf dem Schulweg
☐ wenn Besuch da ist

☐
☐

Das ist mir bei dieser Vereinbarung besonders wichtig

SO HÖREN WIR AUF - ÜBERGÄNGE STATT HARTES ABSCHALTEN

1

Erste Ankündigung

Wie viele Minuten vorher? Wie? (z. B. „Noch 15 Minuten“)

2

Zweite Ankündigung

Wie viele Minuten vorher? Wie?

3

Sinnvoll aufhören

Speicherpunkt, Rundenende oder Folge zu Ende – vorher gemeinsam festlegen, was als guter Haltepunkt gilt.

Wenn kein guter Haltepunkt erreichbar ist: spätestens um Uhr.

4

Gerät weglegen

Wohin? Wer legt es weg?

5

Danach machen wir

Der nächste Schritt (z. B. Abendessen, Bewegung, Kuscheln, Vorlesen)

So kündigen wir an

- | | |
|--|---|
| ☐ sichtbarer Timer oder Sanduhr | ☐ ein Erwachsener kommt dazu und sagt es ruhig |
| ☐ Countdown-Karte (z. B. 15 – 10 – 5) | ☐ Zeichen oder Bildkarte |
| ☐ leiser Weckton | ☐ Kind stellt den Timer selbst |

Wenn das Aufhören schwerfällt

Das hilft mir dann (Kind)

Das machen wir dann (Eltern)

Ruhig bleiben, Gerät nicht wegreißen, die Absprache kurz wiederholen. Starke Wut oder Verzweiflung beim Aufhören kann ein Zeichen dafür sein, dass der Übergang sehr schwerfällt. Später in Ruhe besprechen, was geholfen hätte, und den Plan gegebenenfalls anpassen.

Ausnahmen

Wann gelten andere Regeln? (z. B. krank, lange Autofahrt, nach einem sehr anstrengenden Tag)

Sicher unterwegs

- ☐ Neue Spiele und Apps schauen wir uns vorher gemeinsam an.
- ☐ Ich teile persönliche Daten, Fotos, meinen Standort, meine Schule und Passwörter nicht mit anderen, ohne vorher mit einer vertrauten erwachsenen Person zu sprechen.
- ☐ Käufe in Spielen und Apps nur nach Absprache.
- ☐ Bei Nachrichten oder Kontaktanfragen von unbekannten Personen frage ich eine vertraute erwachsene Person.
- ☐ **Wenn jemand mich unter Druck setzt, mir Angst macht, nach Fotos fragt oder sagt, ich solle etwas geheim halten, hole ich Hilfe.**
- ☐ Wenn mich etwas erschreckt oder komisch vorkommt, sage ich Bescheid – ohne Ärger zu bekommen.
- ☐ Altersfreigaben werden beachtet.

Unser Rückblick

Das klappt gut

Das ändern wir

Nächste Überprüfung am

Das haben wir gemeinsam vereinbart (Namen, auch das Kind)

Super, dass ihr das zusammen aufgeschrieben habt! Wenn etwas nicht klappt, ist das okay – dann passt ihr den Plan einfach an.



Stand der Vorlage: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de – Weitergabe für private und pädagogische Zwecke erwünscht.