

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention

Herausforderung Digitale Medien – Wann ist es zu viel?

Telefonisches Beratungsangebot für Familien

Telefonische Beratung für Eltern zu den Themen

- problematische bzw. süchtige Nutzung von digitalen Medien insbesondere Computerspiele, Smartphone, soziale Netzwerke
- problematischer bzw. süchtiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Cannabis und anderen psychoaktiven Substanzen

ihrer Kinder.

ExpertInnen der SUPRO helfen den Eltern einzuschätzen, in wie weit das Verhalten bzw. der Konsum ihrer Kinder als unbedenklich, problematisch oder süchtig einzustufen ist. Sie unterstützen die Eltern mit Erziehungstipps und vermitteln bei Bedarf an das vorhandene Beratungs- und Hilffssystem weiter.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 05523-54941- 5012 zu folgenden Zeiten:

Montag – Freitag jeweils 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Alle Anfragen bzw. Beratungen sind kostenlos und anonym.

Begleittext:

Die momentane Situation bringt es mit sich, dass für viele Menschen die gewohnten Tagesstrukturen teilweise oder komplett wegfallen:

- keine Schule, kein Kindergarten und keine Kinderbetreuung, dafür häuslicher Unterricht und Betreuung
- hinzu kommen geänderte Arbeitsbedingungen und Arbeitszeiten der Eltern: Homeoffice, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Überstunden, ...

Zusätzlich fallen für die Kinder aber auch für die Eltern beinahe alle Freizeitaktivitäten außer Haus weg:

- keine Aktivitäten in den Vereinen
- keine Freunde treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen

Dies ist für die gesamte Familie eine große Herausforderung, teilweise sogar eine Überforderung. Der Ausgleich und Rückzugsmöglichkeiten fehlen, beengte Wohnverhältnisse verschärfen die Situation noch.

Unsere momentane Realität hat sehr wenig mit Urlaub und Ferien zu tun. Wir haben vielmehr das Gefühl, zu Hause gefangen zu sein.

Dazu kommen noch Ängste und die Sorge um die Zukunft. Und Kinder haben genauso viel Angst wie Erwachsene. Kinder können nicht nur alles hören, was um sie herum vor sich geht, sondern sie spüren auch unsere ständige Spannung und Angst. Kinder wie Eltern haben so etwas wahrscheinlich noch nie erlebt.

Eine der wenigen Möglichkeiten, zurzeit mit Freunden zu kommunizieren, sind das Smartphone, Computerspiele, YouTube-Videos und andere digitale Plattformen. Sie bieten zusätzlich im derzeitigen Alltag eine attraktive Freizeitbeschäftigung, eine Möglichkeit aufkommende Langeweile zu bekämpfen, sich zu entspannen, um Dampf abzulassen, ...

Gleichzeitig bringen diese Medien, mit ihren vielfältigen Funktionen, auch die Gefahr, sich im virtuellen Raum zu verlieren, nicht mehr aufhören zu können und so ein problematisches oder gar süchtiges Verhaltensmuster zu entwickeln.

Die mangelnde bzw. vielfach fehlende Tagesstruktur begünstigt diese Entwicklung zusätzlich.

Parallel zu den noch ungewohnten schulischen Herausforderungen, die zumeist selbstständig und bei relativ freier Zeiteinteilung vorwiegend am Computer und digital zu erledigen sind, bringt dies so manches sonst stabile Familiensystem an ihre Grenzen.

Laufende Streitereien, Wutanfälle, Zornausbrüche, Protest, Widerstand, Rückzug usw. sind tägliche Begleiter. Der Kampf um Grenzen, Regeln, Freiräume, aber auch eine gewisse Ohnmacht stehen oft auf der Tagesordnung. Und jeden Tag wird klarer, dass die momentane Situation sich noch über Wochen ziehen wird, die gewohnte Normalität nicht so schnell wieder einkehrt.

Das Beratungsangebot der SUPRO soll Eltern in dieser Ausnahmesituation Hilfe und Unterstützung bieten und dabei helfen, die psychische Gesundheit von Kindern wie Eltern zu stärken.