



02_23 #OnlineAmLimit

Gemeinsame Infonachricht des Netzwerks gegen Gewalt
Geschäftsstelle Frankfurt am Main und des Präventiven
Jugendschutzes Frankfurt

Zum Safer Internet Day 2023 stellt die EU-Initiative klicksafe das Thema „#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen.“ in den Mittelpunkt. Dieser Kampagne widmen wir gerne unsere aktuelle Infonachricht.

Digitale Medien gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zum Alltag dazu. Viele Eltern und Pädagogen stellen sich allerdings immer öfter die Frage, wann der Medienkonsum zu viel wird, zu stressigen Situationen führt oder sogar ein Suchtverhalten erzeugt.

Welche Fähigkeiten benötigen wir für eine gesunde Balance und wie können Regeln für den Medienkonsum in Job, Schule und Freizeit aufgestellt werden?

Materialien für einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien und eine Stärkung der digitalen Resilienz

Die neu entwickelten Materialien von Klicksafe sensibilisieren für einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien. Praktische Tipps sollen helfen, die digitale Resilienz zu stärken. Die Strategien reichen vom Handyfasten über Time-Out-Übungen bis hin zum handkräftigenden Finger-Yoga.

Weitere Informationen finden Sie unter [Digital Detox Box - klicksafe.de](https://www.klicksafe.de/digital-detox-box).

Digitales Wohlbefinden – Gesprächsanlässe schaffen

Der Selbsttest zur Smartphone Nutzung soll einige Denkanstöße geben. Wie verwenden wir das Smartphone? Wie wichtig ist es für uns persönlich? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten aber durch die Fragen kommt man ins bewusste Nachdenken über einige Situationen. Vielleicht beantworten Sie diese Fragen gemeinsam mit der Familie?

[Detail \(medienkompetenzrahmen.nrw\)](https://www.medienkompetenzrahmen.nrw/)

Ab wann ist die Nutzung zu extrem? Ab wann ist man abhängig?

Die Scouts von juuport haben sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und einen tollen Ratgeber für junge Menschen veröffentlicht. Dabei sind selbstproduzierte Videos, ein Rap Song, ein Selbsttest „Bist du von Mediensucht betroffen“ und tolle Tipps für eine bewusste Mediennutzung. Auch ein Exkurs zur Pornosucht ist mit dabei!

[Mediensucht: Ab wann wird "Online-Sein" zum Problem? | www.juuport.de](http://www.juuport.de)

Webcare+

Das Informationsportal rund um exzessive Mediennutzung, Medienabhängigkeit und Selbsthilfe informiert regelmäßig über die Möglichkeiten und Grenzen digitaler Medien. Die individuelle Kompetenz wird gestärkt und das eigene Nutzungsverhalten reflektiert. Im Mittelpunkt steht immer die Frage, wie Digitales mit Mehrwert genutzt werden kann.

[Ein Infoportal rund um Medienkompetenz, Mediensucht und Selbsthilfe. \(webcare.plus\)](http://webcare.plus)

Tipps für die bewusste Mediennutzung

- Verbote nutzen wenig. Vereinbaren Sie feste Nutzungszeiten.
- Behalten Sie die Mediennutzung im Blick und ändern Sie die Dinge die stören.
- Sprechen Sie über mediale Erlebnisse und digitalen Stress.
- Zeigen Sie Interesse an der digitalen Welt des Kindes, machen Sie einfach mal mit!
- Unterstützen Sie ihr Kind bei der Mediennutzung und klären Sie über Chancen und Risiken auf.
- Nutzen Sie Privatsphäre-Einstellungen z.B digital Wellbeing.
- Sorgen Sie für ein wertschätzendes, respektvolles Umfeld in der Familie.
- Hinterfragen Sie, was das faszinierende an Smartphone, Konsole oder Tablet ist.
- Seien Sie ein gutes Vorbild!
- Vereinbaren Sie medienfreie Zeiten- Schalten Sie einfach mal ab!
- Bieten Sie Anregung und analoge Alternativen, die ihrem Kind Spaß machen.

Wo finde ich Hilfe?

Am Institut für Psychologie der Goethe Universität Frankfurt, Abteilung Kinder- und Jugendpsychotherapie, befindet sich die Spezialambulanz Computerspielabhängigkeit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

[Vorlage Flyer 3-spaltig \(uni-frankfurt.de\)](#)

Beate Kremser

Stadt Frankfurt am Main

- Der Magistrat -
Jugend- und Sozialamt
51.15 Politische und kulturelle Bildung
Präventiver Jugendschutz
Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main
Telefon: 069/ 212 43170
E-Mail: jugendschutz@stadt-frankfurt.de
Internet: www.jugendschutz-frankfurt.de

Jennifer Maske

Netzwerk gegen Gewalt

Regionale Geschäftsstelle Frankfurt am Main

Adickesallee 70
60322 Frankfurt am Main
Telefon: 069/ 755 34004
E-Mail: ngg.ppffm@polizei.hessen.de
Internet: www.netzwerk-gegen-gewalt.hessen.de