

AMBULANTE SUCHTHILFE

MEDIENREGELN FÜR DIE FAMILIE



KLARE NUTZUNGSZEITEN & PAUSEN

- Bildschirmzeit festlegen
- Ausgleich durch Bewegung
- regelmäßige Pausen: alle 30-60 Minuten eine Pause ohne Bildschirm

MEDIENNUTZUNG & INHALTE

- altersgerechte Filme, Spiele & Websites
- begleiteter Konsum der Kinder

RESPEKT & SICHERHEIT IM NETZ

- kein Mobbing und keine Beleidigung im Netz
- keine persönlichen Daten veröffentlichen
- kein Treffen mit Fremden

ELTERN ALS VORBILD

- eigene Grenzen hinterfragen
- offen über Medien sprechen
- gemeinsame Alternativen finden
- klare Haltung finden
- Grenzen setzen und einhalten

MEDIENFREIE ZEITEN & ORTE

- medienfreie Zeit einplanen: beim Essen, Schlafen etc.
- keine Geräte im Schlafzimmer, um exzessive Nutzung zu vermeiden
- Offline-Momente genießen

BEWUSSTER & AKTIVER KONSUM

- gezielte Nutzung statt Dauer-Scrollen
- Medien als Ergänzung nicht als Hauptbeschäftigung
- automatische Autoplay-Funktion deaktivieren
- In-App-Käufe sperren

WARNSIGNALE ERKENNEN

- Reizbarkeit ohne Medien?
- kein Zeitgefühl während des Spielens
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten
- heimlicher Konsum
- Hilfe holen, wenn diese benötigt wird

QUELLEN TEXT:

[HTTPS://WWW.MEDIENSUCHTHILFE.INFO/MEDIENREGELN/](https://www.mediensuchthilfe.info/medienregeln/)

[HTTPS://WWW.INS-NETZ-GEHEN.DE/ELTERN/BERATUNG-UND-INFORMATIONEN-ZUR-MEDIENNUTZUNG/ZEITLIMIT-HANDY/](https://www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/)

QUELLEN BILDER UND DESIGN:

[HTTPS://WWW.CANVA.COM/](https://www.canva.com/)



Stadt Bielefeld
Sozialdezernat