

# Die Medien und die Sucht

hallo-Telefonaktion zum Umgang der Jugendlichen mit **Smartphone, Computer & Co.**

**Salzgitter.** Das digitale Zeitalter ist längst im Gange und hat nicht nur die Büros erobert, sondern vor allem auch die Kinderzimmer. Doch was tun, wenn Jugendliche nur Augen fürs Handy oder die Spielkonsole haben? Wie steigt die Chance, dass vereinbarte Medienzeiten eingehalten werden? Diese und viele weitere Fragen beantwortete das Expertenteam der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bei der hallo-Telefonaktion.

**Frage: Unsere Enkeltochter (15) kommt nicht von ihrem Smartphone los. Ihre Eltern haben aufgegeben, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Aber das ist doch auch keine Lösung.**

**Antwort:** Stimmt. Es ist zwar für Eltern eine echte Herausforderung, aber die Auseinandersetzung mit den Jugendlichen zur Nutzung digitaler Medien hilft ihnen, sich zu orientieren. Ermutigen Sie die Eltern Ihrer Enkeltochter, das Thema wieder anzusprechen. Tipps dazu sowie eine individuelle, kostenfreie und anonyme E-Mail-Beratung finden sie auf dem Informationsportal der Bundeszentrale.

**Frage: Welche Medienzeiten empfehlen Sie für die einzelnen Altersstufen?**

**Antwort:** Jede Familie kann natürlich ihre eigenen Regeln vereinbaren. Richtwerte können sein: Zehn- bis Zwölfjährige eine Stunde pro Tag beziehungsweise sieben Stunden pro Woche, bei 13- bis 14-Jährigen anderthalb Stunden pro Tag oder zehneinhalb Stunden pro Woche bei 15- bis 16-Jährigen zwei bis zweieinhalb Stunden pro Tag oder 14 bis 17,5 Stunden pro Woche. Für schulische Aufgaben sollten Medienzeiten nicht angerechnet werden.

**Meine Tochter (13) hält sich nicht an die festgelegte Medienzeit. Was kann ich machen?**

Jugendliche halten Vereinbarungen eher ein, wenn Sie sie gemeinsam ausgehandelt haben. Legen Sie auch fest, welche Folgen Zeitüberschreitungen haben werden. Überlegen Sie vorher, ob Sie die Konsequenzen durchsetzen können und bleiben Sie dann dabei.

**Frage: Mein Enkel (17) sagt, dass er keinesfalls zu viel am Smartphone spielt. Meine Meinung zählt für ihn nicht. Gibt es vielleicht einen Test, den er selbst durchführen kann?**

**Antwort:** Ja, zum Beispiel auf der BZgA-Plattform im Internet. Dort auf der gleichen Seite gibt es ein kostenloses, professionel-



Diskussion im Kinderzimmer: Die Kinder und ihre Eltern geraten oft in Streit, wenn es um die Zeit an Handy, Tablet und Spielkonsole geht.

FOTO: BZGA

les Programm, um die die richtige Balance zwischen der virtuellen und der realen Welt zu finden.

**Frage: Unser Enkel (13) ist am Wochenende oft bei uns und fast immer am Handy. Wie können wir ihn für andere Dinge begeistern?**

**Antwort:** Vielleicht, indem Sie einen medienfreien Abend oder einen ganzen medienfreien Tag ausrufen. Kein Fernsehen, kein

Smartphone, kein Computer – das gilt dann auch für Sie. Spielen Sie Brettspiele oder Karten, unternehmen Sie Ausflüge, gehen Sie ins Kino oder ins Bowling-Center, kochen oder backen Sie gemeinsam – bestimmt fällt Ihnen noch mehr ein.

**Frage: Meine Tochter (16) macht völlig zu, wenn ich darum bitte, das Smartphone mal aus der Hand zu legen. Ich mache mir Sorgen.**

**Antwort:** Versuchen Sie in einer ruhigen Stunde noch einmal ein Gespräch. Machen Sie Ihrer Tochter dabei keine Vorwürfe. Das kann dazu führen, dass sie wieder abblockt. Erklären Sie ihr, warum Sie sich Sorgen machen. Lassen Sie Ihre Tochter ausreden, nehmen Sie ihre Argumente ernst, auch wenn Sie sie nicht sofort nachvollziehen können. Vielleicht finden Sie einen Kompromiss, zum Beispiel feste Medienzeiten, mit dem Sie beide leben.

**Frage: Mein Sohn (15) macht seit vier Monaten eine ambulante Therapie gegen seine Handy-Sucht. Aber er zockt heimlich weiter. Was tun?**

**Antwort:** Eventuell ist für Ihren Sohn eine stationäre Einrichtung besser geeignet. Die Suchtberatungsstelle kann bei der Antragstellung und der Suche nach einer geeigneten Klinik unterstützen. Eine ausführliche Übersicht über diese Einrichtungen finden Sie im Internet unter der Adresse [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info). Suchen Sie dort unter Beratungsstellen.

**Die BZgA hat ein Infotelefon zur Suchtvorbeugung geschaltet. Sie ist unter Tel. (0221) 892031 zu erreichen (montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr).**

## Kreativ und kostenlos

Salzgitters Medienzentrum bietet in den Osterferien verschiedene Technikkurse mit Playmobil und LEGO an

**Salzgitter.** Das Medienzentrum Salzgitter lädt Kinder von neun bis zwölf Jahren in den Osterferien 2025 zu spannenden und kostenlosen Kursen ein. Ob Technik oder Trickfilmgestaltung – die beiden Angebote „Programmieren mit LEGO WeDo 2.0“ und der „Trickfilm-Workshop“ fördern Kreativität und vermitteln spielerisch neues Wissen. „In kleinen Gruppen mit maximal acht Teilnehmern erleben die Kinder abwechslungsreiche Tage voller Spaß und Entdeckungen“, heißt es in einer Ankündigung aus dem Rathaus.

Der Trickfilm-Workshop läuft am 8. und 9. April und erstreckt sich über zwei Tage. Die Kinder gestalten mit Playmobil-Figuren, Tablets und Dioramen ihre eigenen Kurzfilme und erzählen spannende Geschichten – von Abenteuern in der Eiszeit über das Mittelalter bis hin zu futuris-



Tage voller Spaß und Entdeckungen: Im Medienzentrum stehen kreative Kurse in den Osterferien an.

FOTO: STADT SALZGITTER

tischen Szenen. Die erlernten Techniken sind leicht umsetzbar und können auch zu Hause weiter genutzt werden.

Im Kurs „Programmieren mit LEGO WeDo 2.0“ bauen die Kinder eigene Roboter aus LEGO und lernen, diese zu pro-

grammieren. Der eintägige Kurs bietet eine spielerische Einführung in die Grundlagen von Robotik und Programmierung und vermittelt nebenbei naturwissenschaftliche Kenntnisse. Termine stehen am 14., 15. und 16. April zur Verfügung, wobei eine Anmeldung nur für einen Tag möglich ist.

Veranstaltungsort für beide Angebote ist das Medienzentrum Salzgitter in der Wehrstr. 29 in Lebenstedt. Eltern können ihre Kinder per E-Mail an [medienzentrum@stadt.salzgitter.de](mailto:medienzentrum@stadt.salzgitter.de) anmelden. Dabei sollte der gewünschte Kurs und Termin, Vor- und Nachname des Kindes, die Adresse, das Alter und eine Telefonnummer für Rückfragen angegeben werden. Das Medienzentrum ist unter Tel. (05341) 839-4150 erreichbar oder per E-Mail an [die Adresse medienzentrum@stadt.salzgitter.de](mailto:die Adresse medienzentrum@stadt.salzgitter.de).

### Selbstverteidigung: Kurs für Kinder und Erwachsene

**Salzgitter.** Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in ihrem neuen Kurs „Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene ab zwölf Jahren, der am 10. Februar im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad beginnt. Die Teilnehmenden entdecken, wie sie sich praktisch selbstbewusst und sicher in herausfordernden Situationen behaupten können. Durch ein abwechslungsreiches Training mit gezielten Selbstverteidigungstechniken, Spiel- und Bewegungsformen werden die Teilnehmenden optimal auf Alltagssituationen vorbereitet. „Sicher, stark und selbstbewusst“: So lautet das Ziel. Das Training beginnt am Montag, 10. Februar, von 18 bis 19.30 Uhr und findet bis zum 5. Mai jeweils montags und donnerstags in der Zeit statt. Die 20 Termine kosten 150 Euro. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und eine Trinkflasche. Anmeldungen sind nur bis zum 5. Februar und schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de). Fragen an die VHS unter Tel. (05341) 839-3604.