

Erwachsen sein heißt, dass man auf die Befriedigung (Erfüllung) seiner Wünsche warten kann.

Liebe Eltern,

Sie und Ihre Kinder stehen im Moment Herausforderungen gegenüber, die wir bisher so nicht kannten. Deshalb möchten wir trotz aller Einschränkungen wenigstens auf digitalem Weg unterstützend an Ihrer Seite stehen. Mit regelmäßigen Info-PDFs zu aktuellen Themen, die wir auf unserer Homepage veröffentlichen und mit einem digitalen Elternabend einmal im Monat wollen wir Ihnen helfen, durch den Lockdown zu kommen.

Es ist inzwischen bekannt, dass der Substanzkonsum und das Praktizieren von süchtig machenden Verhaltensweisen in den Zeiten des Lockdowns allgemein zugenommen haben. **In Krisenzeiten können Suchtmittel eine andere Bedeutung bekommen, als die sie sonst im Leben vieler Menschen haben.**

Besonders Jugendliche experimentieren gerne mit neuen Möglichkeiten, um sich ein kurzes Gefühl der Zufriedenheit oder Glücksgefühle zu verschaffen. Dieses Bedürfnis kennen wir alle und haben unsere Wege und Mittel dafür gefunden. Wenn wir das nur hin und wieder tun, ist dieser Wunsch nicht weiter problematisch. Und dennoch ist genau dieser Effekt die Voraussetzung für die Entstehung einer Sucht. **Es ist nicht die Droge, die abhängig macht, sondern man wird süchtig nach dem Gefühl, das die Droge in uns auslöst.** Deshalb ist es in schwierigen Zeiten besonders wichtig, achtsam mit potentiellen Suchtmitteln umzugehen. Insbesondere wenn Kinder und Jugendliche in der Familie sind sollten Sie sich regelmäßig fragen, wie Sie als Eltern mit den Herausforderungen, die unsere Zeit mit sich bringt, umgehen. Denn auch Ihr eigenes Verhalten und Ihre innere Haltung beeinflussen das Konsumverständnis Ihrer Kinder maßgeblich.

Wenn die Freizeitbetätigungen eingeschränkt sind und sich durch Home-Schooling die „Bildschirmzeiten“ verlängern, und dazu auch die meisten sozialen Kontakte nur über Medien möglich sind, ist es nicht leicht, den Überblick über den „Medienkonsum“ bei sich und den Kindern zu behalten.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu viel und zu lange vor dem Computer, am Tablet oder am Smartphone sitzt, **dann schauen Sie zunächst einmal, wie Ihr Umgang mit den neuen Medien in der Familie insgesamt ist.**

- ✓ Gibt es Zeiten, in denen alle Smartphones ausgeschaltet sind?
- ✓ Liegen die Handys nachts neben dem Bett Ihrer Kinder?
- ✓ Haben Sie gemeinsame, regelmäßige und medienfreie Mahlzeiten?
- ✓ Können Sie ein Telefon auch mal klingeln lassen, wenn Sie gerade alle miteinander essen oder im Gespräch sind?
- ✓ Wann wird der Fernseher angemacht und wie lange läuft er dann?
- ✓ Wie oft und wie lange sind Sie selber mit dem Handy/Tablet/Computer zu Hause beschäftigt?
- ✓ Wozu wird das Smartphone benutzt? (Einkaufen, Navi, Wetter, Infos, Kontakte ...)
- ✓ Können Sie ohne Ihr Smartphone aus dem Haus gehen?

Interessieren Sie sich für das, was Ihre Kinder im Netz tun. Welche Spiele spielen sie und warum? Können Sie eventuell gemeinsam mit Ihnen spielen? Mit wem haben sie Kontakt in den Sozialen Netzwerken, welche nutzen sie überhaupt und was kann man damit noch tun?

Wenn es in Ihrer Familie schwer fällt, die Medienzeiten einzuschränken, **vereinbaren Sie schriftlich Verträge miteinander.** Achten Sie darauf, dass die Regeln eingehalten werden - nicht nur von Ihren Kindern, sondern auch von Ihnen. Legen Sie Konsequenzen bei Regelbrüchen fest. Z.B. wer zu lange am Smartphone war, sollte sich ein Spiel überlegen, das alle zusammen am Wochenende spielen.

Wenn es Ihrem Kind nicht gelingt, die vereinbarten Regeln einzuhalten, weil das Verlangen nach dem Medienkonsum einfach zu groß ist, **dann versuchen Sie in einem Gespräch mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter herauszufinden, welche Motivation hinter dem Medienkonsum steckt.** Versuchen Sie zusammen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn alternative Strategien zu finden, um schwer aushaltbare Gefühle zu erleichtern. **Eventuell hilft es, einen Zeitplan mit konkreten Aufgaben in der Familie aufzustellen** (Verantwortliche/r für die Blumen, das Geschirr – Geschirrspüler aus- und einräumen, Verantwortliche/r für die Freizeitaktivitäten der Familie am Wochenende usw.).

Online unter <https://drobs-halle.de/praevention/angebote-fuer-eltern/> finden Sie neben diesem Elternbrief ein Papier mit Empfehlungen der DAK für Nutzungszeiten von Computer, Smartphone und Tablet für Kinder und Jugendliche, so wie eine Broschüre für Angehörige und die Vorlage für ein „Medientagebuch“.

Eine digitale Vorlage für einen Mediennutzungsvertrag, den Sie gemeinsam mit Ihren Kindern gestalten können, finden Sie unter: <https://www.mediennutzungsvertrag.de/#>

Professionelle Hilfe bieten Ihnen die Suchtberatungsstellen der Stadt Halle:

- **drobs Halle**, Tel: 0345/5170401, info@drobs-halle.de
- **AWO Suchtberatung**, Tel: 0345/8057066, suchtberatung@awo-halle-merseburg.de
- **Stadtmission, Diakonie**, Tel: 0345/2178138, suchtberatung@stadtmission-halle.de

Auch wir – die Fachstelle für Suchtprävention – stehen Ihnen gerne bei Fragen und Zweifeln zur Verfügung. Auf unserer Homepage werden wir in Kürze den Termin für unseren ersten digitalen Elternabend zum Thema „Exzessive Mediennutzung“ veröffentlichen.

Gerne nehmen wir auch Anregungen zu Themen, die die Suchtprävention betreffen und die Sie bewegen, entgegen. Rufen Sie uns dazu einfach in der Fachstelle an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an praevention@drobs-halle.de

Herzliche Grüße und bleiben Sie zuversichtlich

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention

Angelika Frenzel und Felix Heiden

Fachstelle für Suchtprävention, drobs Halle, Moritzzwinger 17,06108 Halle, Tel: 0345-678 3996, praevention@drobs-halle.de