

**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**



# Online sein mit Maß und Spaß

**TIPPS FÜR ELTERN: JUGENDLICHE  
UND DIGITALE MEDIEN.**

Ein Informationsflyer in einfacher Sprache





## LIEBE ELTERN,

das Internet hat die Welt verändert. Inzwischen haben die meisten ein Smartphone mit Internetzugang immer dabei. Das ist nicht überraschend, denn es hat sich zum Allzweckwerkzeug für den Alltag entwickelt.

Eltern und Jugendliche haben meistens verschiedene Meinungen darüber, wie viel Zeit mit digitalen Medien gut ist. Digitale Medien sind zum Beispiel das Internet oder Videospiele.

Es ist nicht schlimm, wenn Sie und Ihr Kind nicht die gleiche Meinung haben. Es ist aber schlimm, wenn Ihr Kind Probleme bekommt. Oder wenn Ihr Kind krank wird.

# KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

- Ihr Kind vernachlässigt den Alltag für mehr Zeit mit digitalen Medien.
- Ihr Kind ist gereizt oder unruhig, wenn es nicht ins Internet kann.
- Ihr Kind nutzt das Internet oder Videospiele, um sich von Kummer abzulenken.

## HIER SIND EINIGE TIPPS:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Sorgen.
- Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind im Internet macht.
- Vereinbaren Sie Medienzeiten.

Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich Hilfe.



## HIER FINDEN SIE MEHR INFOS

[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

Auf der Webseite der BZgA gibt es viele Infos zur Gesundheit von Ihnen und Ihrer Familie. Infos zum Thema digitale Medien finden Sie im Bereich Suchtvorbeugung.

## HIER BEKOMMT IHR KIND HILFE

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

Diese Webseite ist speziell für Jugendliche gemacht worden. Jugendliche können sich dort gut selbst über die Nutzung von digitalen Medien informieren.



Dort gibt es auch einen Test für Jugendliche. Damit kann Ihr Kind selbst herausfinden, ob es zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringt.

Den Test finden Sie, wenn Sie auf „Check dich selbst“ klicken. Es gibt auch das Beratungs-Programm „Das andere Leben“ auf der Webseite. Damit kann Ihr Kind selbst Hilfe finden, wenn es zu viel Zeit mit dem Internet oder Videospielen verbringt.

Wenn Ihr Kind sich für das Programm anmeldet, bekommt es persönliche Unterstützung von Fachleuten.

Es gibt auch eine Liste mit Beratungsangeboten in Ihrer Nähe. Sie finden die Liste ganz unten auf der Webseite.

## ERKENNEN SIE SICH?

„Du hängst nur noch vor dem Smartphone!“

„Diese ganzen Videospiele sind nicht gut für dich!“

„Du hast dich total zum Schlechten verändert!“

„Mach deine Hausaufgaben!“



„Ich brauche den Computer für die Schule!“

„Das Videospiele ist total spannend!“

„Die ganze Klasse ist auf der Seite!“

„Ich muss nicht rausgehen – meine Freunde  
treffe ich im Internet!“

## ERKENNEN SIE IHR KIND?

# HIER BEKOMMEN SIE HILFE

## BERATUNG AM TELEFON

Unter der Rufnummer 0221 89 20 31 können Sie die BZgA anrufen und sich beraten lassen. Sie bekommen Hilfe, wenn Sie glauben, dass Sie oder Ihr Kind Probleme mit dem Internet oder Videospiele haben.

## BERATUNG PER E-MAIL

Die BZgA hat eine Internet-Adresse eingerichtet für Beratung per E-Mail.

Die Internet-Adresse für die kostenlose E-Mail-Beratung lautet: **[www.bzga.de/elternberatung](http://www.bzga.de/elternberatung)**

## IMPRESSUM

**Herausgeberin** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

**Projektleitung** Christine Schoelen

**Text** Ellen Wurster, Heimbüchel pr

**Textprüfung** Monika Titze, Dirk Stauber

**Gestaltung** alle freiheit Werbeagentur GmbH

**Druck**

**Stand** Mai 2020

**Auflage**

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestellnummer** 33215041