

Analoge Auszeiten im Advent ausprobieren – BZgA gibt Tipps für mehr Offline-Zeit zusammen

Smartphone, Tablet und Rechner gehören zum Alltag dazu - bei Jugendlichen wie Erwachsenen. Doch es lohnt sich, auf digitale Medien zeitweilig bewusst zu verzichten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erklärt, warum ein „Digital Detox“ wichtig ist und wie die Familienzeit dadurch im Advent bereichert werden kann.

Michaela Goecke, Leiterin des Referates für Suchtprävention der BZgA, sagt: „Eltern sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder. Deshalb bestärkt die BZgA Familien darin, die Vorweihnachtszeit zu nutzen, um ‚Digital Detox‘ einmal zusammen auszuprobieren. Auf <https://www.ins-netz-gehen.de> gibt sie Tipps für eine abwechslungsreiche gemeinsame Offline-Zeit und bietet einen Online-Selbsttest an. Damit können Jugendliche einschätzen, ob ihre Mediennutzung noch im grünen Bereich liegt. Eltern unterstützt die BZgA bei Problemen und Konflikten rund um die exzessive Mediennutzung mit einer persönlichen E-Mail-Beratung.“

Die Nutzung digitaler Medien nimmt in den letzten Jahren deutlich zu. Bei exzessivem Konsum kann das in eine Suchtproblematik führen, wie aktuelle Daten einer BZgA-Repräsentativbefragung zeigen: Rund acht Prozent der 12- bis 17-Jährigen sind von einer computerspiel- oder internetbezogenen Störung betroffen. Hierbei ist eine steigende Tendenz zu beobachten. Ein zeitweiliger Verzicht auf digitale Medien kann für die Risiken einer exzessiven Nutzung sensibilisieren, sodass der Entwicklung einer Suchtproblematik vorgebeugt wird. Darüber hinaus hilft medienfreie Zeit Stressgefühle zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und für gemeinsame Erinnerungen zu sorgen.

Tipps für Familien zu gemeinsamen Offline-Momenten in der Adventszeit:

- Gemeinsamer Kochabend
- Gartenfest am Lagerfeuer mit Stockbrot
- GPS-Schnitzeljagd
- Familienabend mit Krimidinner
- Gemeinsamer Darts-Abend
- Im Escape-Room daheim ermitteln
- Fackelwanderung in der Dunkelheit

Weitere Ideen und Tipps für gemeinsame Abenteuer im realen Leben sowie hilfreiche Informationen rund um das Thema „Digital Detox“ für Jugendliche bietet die BZgA-Kampagne „Ins Netz gehen“ unter <https://www.ins-netz-gehen.de>.

Weiterführende Angebote der BZgA:

Online-Selbsttest „Check dich selbst“ für Jugendliche:
<https://beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>
Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche:
<https://www.ins-netz-gehen.de/das-andere-leben>

BZgA-Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:

Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr zum Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz

Informationen für Eltern, Lehrkräfte und andere Multiplikatorinnen und

Multiplikatoren: <https://www.ins-netz-gehen.info>

und auf dem „Ins Netz gehen“-Facebook-Kanal: <https://facebook.com/bzga.ins.netz.gehen>

Informationsmaterialien:

Broschüre „Online sein mit Maß und Spaß – Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien“, verfügbar in Deutsch, Englisch und in einfacher Sprache

Flyer „Online sein mit Maß und Spaß, Tipps für Eltern: Jugendliche und digitale Medien“, verfügbar in einfacher Sprache

Faltblätter für Jugendliche:

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

„Total vernetzt! Wie gut kennst du dich aus?“

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung\(at\)bzga.de](mailto:bestellung(at)bzga.de)

Der Teilbericht der BZgA-Repräsentativbefragung „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019 – Teilband Computerspiele und Internet“ steht zum Download unter:

<https://www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suc...>