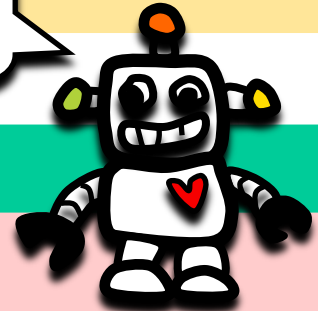


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#Losgehts

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat das Projekt „Flimmerfrei—Spaß dabei“ in der Schule begonnen.

Das Ziel ist ein **verantwortungsvoller Medienkonsum**.

So helfen Sie Ihrem Kind dabei:

- Schauen Sie gemeinsam kritisch auf die Nutzung von Medien (auch bei sich selbst).
- Legen Sie Regeln fest, um Mediennutzung zu begrenzen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, unangenehme Gefühle wie Langeweile und angenehme wie Entspannung auf eine gesunde Art und ohne Medieneinsatz zu bewältigen.

Die Kinder benötigen Ihre Unterstützung!

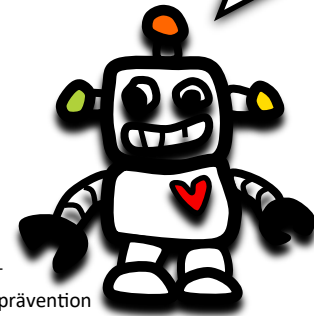
Denn Medienerziehung regelt sich nicht von alleine, sondern fängt bei den Eltern an.

Wir möchten Sie bitten, sich für das Projekt zu interessieren, also immer mal wieder nachzufragen und Ihr Kind dabei zu begleiten.

Unter dem QR-Code versteckt sich ein **Mitmach-Kalender mit Informationen für die Eltern**. Dort finden Sie auch Tipps zur Medienerziehung.

*Wir danken Ihnen jetzt schon
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum Mitmachen
und Informieren:



#Losgehts

Dear Parents,

your child has started the project “**Flimmerfrei — Spaß dabei**” at school.

The goal is responsible media use.

This is how you can support your child:

- Take a critical look together at the use of media (including your own).
- Set rules to limit media use.
- Help your children cope with unpleasant feelings such as boredom and pleasant ones such as relaxation in a healthy way and without using media.

The children need your support!

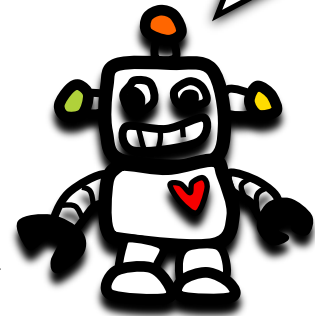
Because media education does not regulate itself—it starts with parents.

We kindly ask you to take an interest in the project by checking in from time to time and accompanying your child along the way.

Behind the QR code you will find a participation calendar with information for parents. There you will also find tips on media education.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive calendar
for participation
and information:



#Losgehts

Sevgili Veliler,

çocuğunuz okulda “Flimmerfrei — Spaß dabei” projesine başlamıştır.

Bu projenin amacı, **medya kullanımında sorumluluk bilinci kazandırmaktır.**

Çocuğunuza şu şekilde destek olabilirsiniz:

- Medya kullanımını birlikte ve eleştirel bir şekilde değerlendirin (kendi kullanımınızı da dahil ederek).
- Medya kullanımını sınırlamak için kurallar belirleyin.
- Çocuklarınıza can sıkıntısı gibi olumsuz duygularla ve rahatlama gibi olumlu duygularla sağlıklı bir şekilde basa çıkmalarında ve medya kullanımında yardımcı olun.

Çocuklarınız sizin desteğinize ihtiyaç duyuyor!

Çünkü medya eğitimi kendiliğinden oluşmaz; ebeveynlerle başlar.

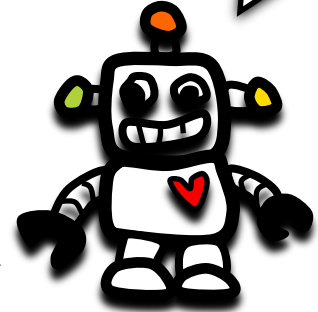
Sizden projeye ilgilenmenizi, ara sıra çocuğunuza sormanızı ve bu süreçte ona eşlik etmenizi rica ediyoruz.

QR kodunun arkasında, **veliler için bilgiler içeren interaktif bir takvim bulunmaktadır.**

Burada medya eğitimiyle ilgili ipuçları da bulabilirsiniz.

*Desteğiniz için
şimdiden teşekkür ederiz!*

Katılım ve bilgilendirme
için interaktif takvim:



#Losgehts

Дорогие родители,

Ваш ребёнок начал участвовать в школьном проекте **«Flimmerfrei — Spaß dabei»**.

Цель проекта — научить ответственному использованию медиа.

Вот как Вы можете помочь Вашему ребёнку:

- Совместно критически анализируйте использование медиа (включая своё собственное).
- Установите правила, чтобы ограничить использование медиа.
- Помогайте своим детям учиться справляться с неприятными чувствами (например, скукой) и проживать приятные состояния (например, расслабление), здоровым образом и без использования медиа.

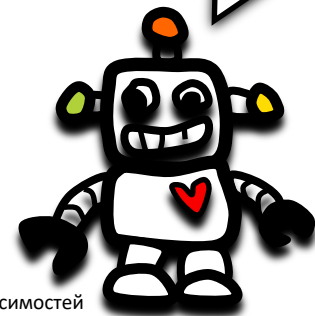
Детям нужна ваша поддержка! Потому что воспитание в сфере медиа не происходит само собой — оно начинается с родителей.

Мы просим вас проявлять интерес к проекту: время от времени спрашивать о нём и сопровождать вашего ребёнка в этом процессе.

Отсканировав QR-код, Вы получите доступ к **интерактивному календарю с полезной информацией для родителей**. Там же Вы найдёте советы по медиавоспитанию детей.

*Заранее благодарим вас
за вашу поддержку!*

Календарь для участия и
получения информации:



#Losgehts

أولياء الأمور الأعزاء،

طفلكم في المدرسة مشروع لقد بدأ “Flimmerfrei — Spaß dabei”

هدف المشروع هو استخدام مسؤول لوسائل الإعلام.

إليك كيفية مساعدة طفلكم:

- انظروا معًا بشكل نقدي لاستخدام وسائل الإعلام (بما في ذلك استخدامكم الشخصي).
- ضعوا قواعد لتحديد حدود استخدام وسائل الإعلام.
- ساعدوا أطفالكم على التعامل مع المشاعر غير المريحة مثل الملل، والمشاعر المريحة مثل الاسترخاء، بطريقة صحية وبدون اللجوء لوسائل الإعلام.

الأطفال بحاجة إلى دعمكم!

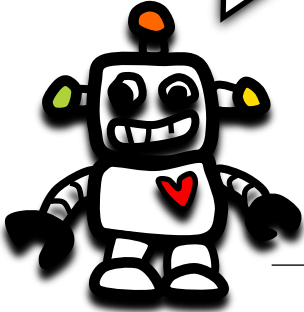
فالتربية الإعلامية لا تحدث من تلقاء نفسها، بل تبدأ مع الآباء.

نرجو منكم الاهتمام بالمشروع، وسؤال طفلكم بين الحين والآخر ومرافقته خلال العملية.
تحت رمز الاستجابة السريع (QR) يوجد تقييم تفاعلي للمشاركة والمعلومات مخصص للآباء.

ستجدون هناك أيضًا نصائح حول التربية الإعلامية.

**نشكر لكم مسبقًا
دعمكم الكريم!**

تقويم للمشاركة والحصول
على المعلومات:



#FLIMMERFREI – SPAß DABEI!

Idee, Konzept, Text und Gestaltung

Melanie Zeinali Yazdi

**Fachstelle für Suchtprävention
im Suchthilfezentrum Wiesbaden**

Schiersteiner Str. 4
65187 Wiesbaden

0611-9004870
shz-praevention@jj-ev.de

Impressum



Gutleutstraße 160-164
60327 Frankfurt am Main

069 – 74 34 80 -0
jj-ev@jj-ev.de

5. Ausgabe: September 2026

In Kooperation mit



Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden

Abt. Schulsozialarbeit Kinder

Konradinallee 11
65189 Wiesbaden

Vielen Dank

für die inhaltliche Unterstützung:

An alle Schulsozialarbeiter*innen der Abt. Schulsozialarbeit
Kinder für das Feedback und die Impulse!

Vielen Dank für die Unterstützung bei der Übersetzung der Elternbriefe:

Wif e.V.
Rheinstraße 79
65185 Wiesbaden

IB Südwest gGmbH
Jugendmigrationsdienst
Kaiser-Friedrich-Ring 88
65185 Wiesbaden