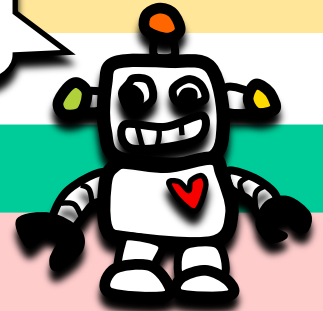


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#meinTagohneMedien

Liebe Eltern,

jetzt ist es soweit: Ihr Kind wird ausprobieren, wie es ist, an einem bestimmten Tag oder in einem bestimmten Zeitraum auf ein bestimmtes Medium zu verzichten... vielleicht ist es das Fernsehen oder ein Streamingdienst, vielleicht ist es das Fotografieren, Nachrichten schreiben, eine Social media-Plattform wie Tiktok oder das Computer spielen... Ihr Kind wird ausprobieren, wie sich das anfühlt und ob es das durchhält. Bitte unterstützen Sie es dabei! **Vielleicht überlegen Sie sich sogar mit ihm zusammen, auf was Sie selbst verzichten könnten, um das gemeinsam auszuprobieren.**

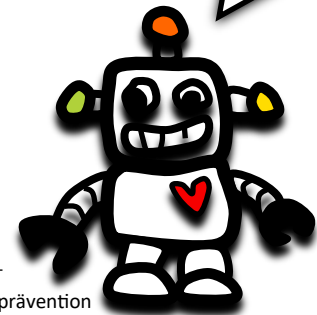
Ihr Kind hat im Laufe des Projektes einige Strategien kennen gelernt, um gut klar zu kommen.
Es ist also ein Experiment - aber mit guter Vorbereitung!

Ihr Kind soll im Nachhinein überlegen, wie es das Experiment fand, was es gelernt hat und was es beibehalten möchte. Ggf. wird es Sie ansprechen, um darüber zu reden und sich eine Meinung zu bilden.

Interessieren Sie sich für Ihr Kind, suchen Sie gemeinsam Lösungen,
fragen Sie nach seinen Erkenntnissen und bestärken Sie es auf seinem Weg.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#meinTagohneMedien

Dear Parents,

now the time has come: your child will try out what it feels like to give up a certain type of media on a specific day or for a specific period of time... perhaps it will be watching television or using a streaming service, perhaps taking photos, writing messages, using a social media platform such as TikTok, or playing computer games... Your child will find out how this feels and whether they can manage it. Please support your child in this process! **You might even think together with your child about something you could give up yourself in order to try it out together.**

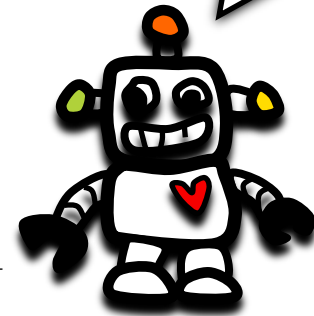
Throughout the project, your child has learned several strategies to help them cope well. So it is an experiment — but one with good preparation!

Afterwards, your child should reflect on how they experienced the experiment, what they learned from it, and what they would like to continue doing in the future. They may approach you to talk about it and to form their own opinion.

Show interest in your child, look for solutions together, ask about their insights and experiences, and encourage them on their journey.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#meinTagohneMedien

Sevgili Veliler,

artık zamanı geldi: Çocuğunuz belirli bir günde veya belirli bir süre boyunca belirli bir medya aracını kullanmadan nasıl hissedeceğini deneyecek... Belki bu televizyon izlemek veya bir yayın hizmeti (streaming) kullanmak olacak, belki fotoğraf çekmek, mesaj yazmak, TikTok gibi bir sosyal medya platformunu kullanmak ya da bilgisayar oyunu oynamak olacak... Çocuğunuz bunun nasıl hissettirdiğini ve bunu sürdürüp sürdüremeyeceğini deneyimleyecek. Lütfen bu süreçte onu destekleyin! **Hatta belki birlikte düşünerek, sizin de nelerden vazgeçebileceğinize karar verebilir ve bu denemeyi birlikte yapabilirsiniz.**

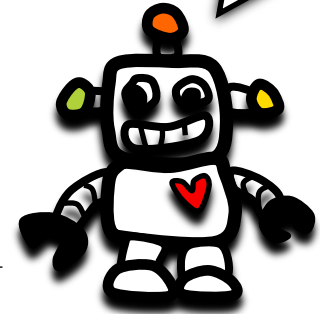
Çocuğunuz proje sürecinde bu durumla daha iyi başa çıkabilmek için bazı stratejiler öğrendi. Yani bu bir deneydir — ancak iyi bir hazırlıkla yapılmış bir deney!

Çocuğunuz daha sonra bu deneyim hakkında düşünmeli; deneyi nasıl bulduğunu, neler öğrendiğini ve bundan sonra hangi davranışları sürdürmek istediğini değerlendirmelidir. Gerekirse sizinle bu konu hakkında konuşmak ve kendi fikrini oluşturmak için size yaklaşabilir.

Çocuğunuzla ilgilenin, birlikte çözümler arayın, edindiği deneyimler ve fark ettikleri hakkında sorular sorun ve bu süreçte onu destekleyip cesaretlendirin.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bilgilendirme için
interaktif takvim:



#meinTagohneMedien

Дорогие родители,

Время настало: ваш ребёнок попробует, каково это — отказаться от определённого средства массовой информации или цифрового устройства в определённый день или в течение определённого периода времени... Возможно, это будет просмотр телевизора или использование стримингового сервиса, фотографирование, писание сообщений, использование социальной сети, например TikTok, или компьютерные игры... Ваш ребёнок попробует понять, какие ощущения это вызывает и сможет ли он справиться с этим. Пожалуйста, поддержите его в этом! **Возможно, вы даже вместе подумаете, от чего могли бы отказаться вы сами, чтобы попробовать это сделать вместе.**

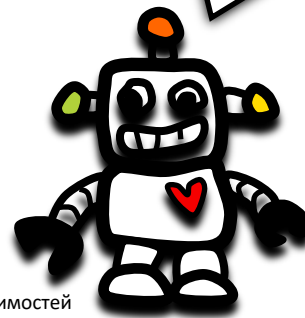
В ходе проекта ваш ребёнок познакомился с некоторыми стратегиями, которые помогают ему лучше справляться с такими ситуациями. То есть это эксперимент — но с хорошей подготовкой!

После этого ваш ребёнок может подумать о том, как он воспринял этот эксперимент, чему он научился и что хотел бы сохранить в дальнейшем. Возможно, он обратится к вам, чтобы поговорить об этом и сформировать своё мнение.

Поинтересуйтесь у своего ребенка, поищите решение вместе, спросите о его выводах и наблюдениях. Поддержите его на этом пути.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#meinTagohneMedien

أولياء الأمور الأعزاء،

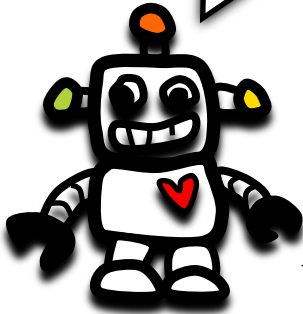
لقد حان الوقت الآن: سيَجَرِّبُ طفلكم كيف يشعر عند الاستغناء عن وسيلة تواصل اجتماعي أو جهاز رقمي معيّن في الصور، أو الدردشة الإلكترونية، أو استخدام (يوم ... ربما يكون ذلك الاستغناء عن مشاهدة التلفاز أو استخدام خدمة بث منصة تواصل اجتماعي مثل تيك توك، أو لعب ألعاب الكمبيوتر... سيحاول طفلكم ملاحظة كيف يشعر خلال هذه التجربة وما إذا كان قادرًا على الاستمرار فيها. نرجى دعم طفلكم في هذه التجربة! وربما تفكرون معه حتى في الأشياء التي يمكنكم أنتم أيضًا الاستغناء عنها، لتجربوا ذلك معًا.

لقد تعرّف طفلكم خلال هذا المشروع على بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التعامل بشكل جيد مع هذه المواقف. إذن فهي تجربة — ولكن مع استعداد جيد!

بعد ذلك، اطلبوا من طفلكم أن يخبركم عن رأيه بهذه التجربة، وما الذي تعلّمه منها، وما الأمور التي يرغب في الاستمرار بها. ربما يرغب بالتحدث معكم عنها، ليتناقش معكم ويكون رأيه الخاص.

اهتموا بطفلكم، وابحثوا معه عن حلول مشتركة، واسألوه عما توصّل إليه من أفكار وتجارب، وشجّعوه وساندوه في طريقه.

شكرًا جزيلاً مقدّمًا على دعمكم!



تقويم للمشاركة والحصول
على المعلومات:



#FLIMMERFREI – SPAß DABEI!

Idee, Konzept, Text und Gestaltung

Melanie Zeinali Yazdi

**Fachstelle für Suchtprävention
im Suchthilfzentrum 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