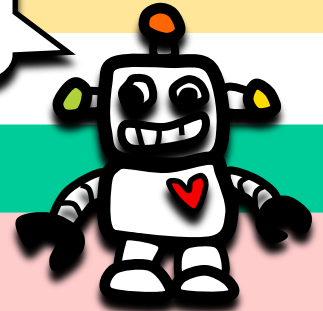


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#MeineSuperkraft

Liebe Eltern,

die Kinder werden sich nun eine Urkunde erstellen, mit der sie sich selbst ihre eigenen Stärken bewusst machen.

Ein starkes Selbstwertgefühl ist später besonders wichtig, um dem ständigen Vergleich mit anderen standzuhalten, sobald Jugendliche auf Social-Media-Plattformen unterwegs sind. Überlegen Sie sich bitte genau, wann Sie Ihrem Kind den Zugang zu Social Media ermöglichen möchten. Es gibt Empfehlungen, die dies erst mit 16 Jahren als sinnvoll erachten, um zuvor eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln.

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder ernst gemeintes Feedback über seine Stärken, seine Fähigkeiten und Eigenschaften, um es in seinem Selbstwertgefühl zu stärken.

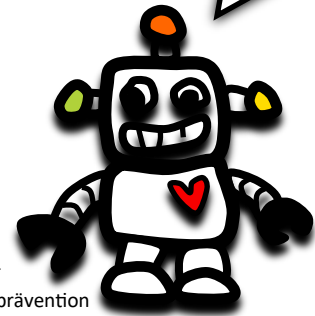
Die Kinder werden in dieser Einheit entweder eine digitale Superheldin oder einen digitalen Superhelden erstellen oder sie werden sich so malen bzw. verkleiden*.

**Für Letzteres werden lustige Verkleidungssachen und Accessoires benötigt, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind raussuchen können. Sollte das der Fall sein, hat die pädagogische Fachkraft hier ein Kreuz gemacht:*

- ☐ Bitte geben Sie Ihrem Kind am _____
Verkleidung, große Hüte, Tücher, Fastnachtspistolen etc. mit.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#MeineSuperkraft

Dear Parents,

The children will now create a certificate for themselves that helps them become aware of their own strengths.

A strong sense of self-worth is especially important later in life in order to withstand constant comparison with others when young people start using social media platforms. Please think carefully about when you would like to allow your child access to social media. Some recommendations suggest that this should only happen from the age of 16 onwards, in order to allow children to first develop a stable personality.

Give your child sincere feedback again and again about their strengths, abilities, and personal qualities in order to support and strengthen their self-esteem.

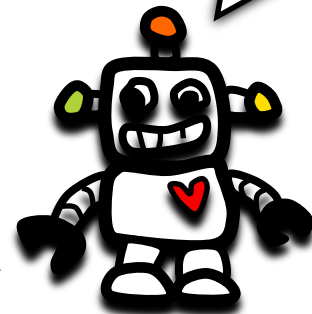
In this activity, the children will either create a digital superhero or a digital superheroine, or they will draw themselves as one or dress up as one.*

**For the latter activity, funny costumes and accessories will be needed, which you can choose together with your child. If this is the case, the educational professional has marked it here:*

- ☐ Please give your child the following items on _____:
costumes, large hats, scarves, carnival toy guns, etc.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#MeineSuperkraft

Sevgili Veliler,

Çocuklar şimdi, kendi güçlü yönlerinin farkına varmalarına yardımcı olacak bir sertifika hazırlayacaklardır.

Güçlü bir özsaygı, özellikle gençler sosyal medya platformlarını kullanmaya başladıklarında, kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırmanın olumsuz etkilerine karşı dayanıklı olabilmeleri için büyük önem taşır. Lütfen çocuğunuza sosyal medyaya erişim iznini ne zaman vermek istediğinizi dikkatlice değerlendirin. Bazı uzmanlar, öncelikle sağlam bir kişilik gelişimini desteklemek amacıyla bunun ancak 16 yaşından itibaren uygun olduğunu önermektedir.

Çocuğunuzun özsaygısını güçlendirmek için ona güçlü yönleri, yetenekleri ve kişisel özellikleri hakkında sık sık içten ve samimi geri bildirimler verin.

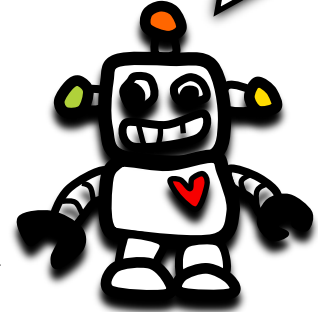
Bu etkinlikte çocuklar ya dijital bir süper kahraman ya da dijital bir süper kahraman kadın karakter oluşturacak ya da kendilerini böyle çizecek veya bu şekilde giyineceklerdir.*

**İkinci seçenek için eğlenceli kostümler ve aksesuarlar gereklidir. Bunları çocuğunuzla birlikte seçebilirsiniz. Eğer bu etkinlik yapılacaksa, eğitim görevlisi aşağıdaki kutucuğu işaretlemiştir:*

- ☐ Lütfen _____ tarihinde çocuğunuza kostüm, büyük şapkalar, eşarplar, karnaval oyuncak tabancaları vb. malzemeleri yanında veriniz.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bilgilendirme için
interaktif takvim:



#MeineSuperkraft

Дорогие родители,

дети создадут для себя грамоту, которая поможет им осознать и отметить свои собственные сильные стороны.

В дальнейшем высокая самооценка будет особенно важна, чтобы успешно справляться с постоянным сравнением себя с другими, когда подростки начнут пользоваться социальными сетями. Пожалуйста, хорошо подумайте, когда вы хотите разрешить своему ребёнку пользоваться социальными сетями. Существуют рекомендации, согласно которым делать это целесообразно только с 16 лет, чтобы до этого времени ребёнок успел сформировать устойчивую и зрелую личность.

Регулярно разговаривайте со своим ребёнком о его сильных сторонах, способностях и личных качествах, чтобы укреплять его уверенность в себе и чувство собственной ценности.

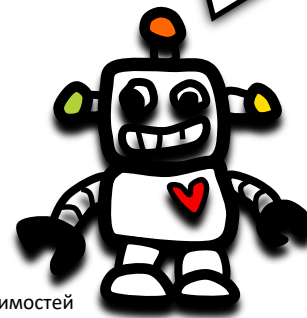
На этом занятии дети либо создадут цифровой образ супергероя или супергероини, либо нарисуют себя в этом образе или переоденутся в него.*

**Для второго варианта понадобятся забавные костюмы и аксессуары, которые вы можете подобрать вместе с ребёнком. Если планируется именно этот вариант, педагог отметил это ниже:*

- ☐ Пожалуйста, дайте вашему ребёнку _____ с собой костюм, большие шляпы, платки, карнавальные игрушечные пистолеты и другие подобные аксессуары.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#MeineSuperkraft

أولياء الأمور الأعزاء،

سيقوم الأطفال الآن بإعداد شهادة لأنفسهم تساعد على إدراك نقاط قوتهم والتعريف عليها. إن التمتع بتقدير قوي للذات يعد مهماً للغاية في المراحل اللاحقة، حتى يتمكن الأبناء من مواجهة المقارنة المستمرة بالآخرين عندما يبدأون باستخدام منصات التواصل الاجتماعي. لذا يُرجى التفكير بعناية في الوقت الذي ترون فيه مناسباً للسماح لطفلكم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وهناك توصيات ترى أن من الأفضل تأجيل ذلك حتى سن السادسة عشرة، حتى يتمكن الطفل أولاً من بناء شخصية مستقرة وواثقة.

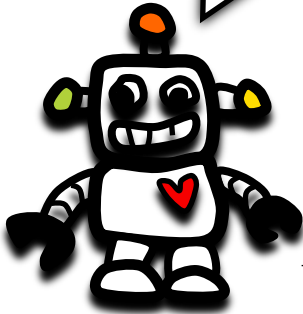
احرصوا على تقديم ملاحظات وتشجيع صادق لطفلكم بشكل متكرر حول نقاط قوته، وقدراته، وصفاته الشخصية، فهذا يعزز ثقته بنفسه وتقديره لذاته.

في هذه الوحدة، سيقوم الأطفال إما بابتكار شخصية بطل أو بطل خارق رقمي، أو سيرسمون أنفسهم بهذه الهيئة أو يرتدون ملابس تنكرية تجسدها.*

في الحالة الثانية، ستكون هناك حاجة إلى ملابس تنكرية مريحة وبعض الإكسسوارات، ويمكنكم اختيارها مع طفلكم. وإذا كان هذا النشاط مقررًا، فقد وضع المربي أو المربية علامة في المربع التالي:

☐ يرجى تزويد طفلكم يوم: _____ بملابس تنكرية وأوشحة وقبعات كبيرة وغيرها من الإكسسوارات المناسبة.

شكرًا جزيلاً مقدماً على دعمك!



#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