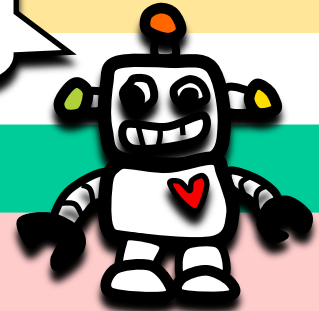


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#Trickkiste

Liebe Eltern,

kleine Tricks und Hilfsmittel können einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien im Alltag unterstützen. Dabei geht es vor allem darum, den unnötigen Blick auf das Smartphone zu verhindern und Ablenkungen zu reduzieren. Ein paar dieser Tricks hat Ihr Kind in der Schule kennen gelernt und soll sie ausprobieren.

Dazu gehört z.B.

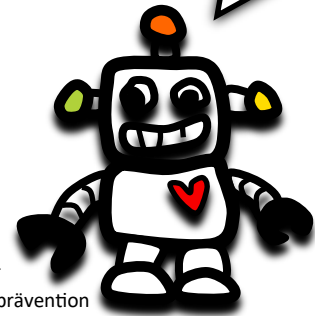
- ein analoger Wecker (statt Smartphone) im Kinderzimmer,
- ein Handybett (um das Smartphone immer wieder zur Ruhe zu legen, vor allem lange, bevor man selbst zu Bett geht)
- oder ein Timer, um die Zeit zum Computerspielen oder auch zum Lernen (ohne Handy) im Blick zu haben.

Lassen Sie sich von Ihrem Kind von weiteren Ideen für den Alltag erzählen und helfen Sie ihm, diese konsequent umzusetzen.

Vielleicht sind auch Vorschläge dabei, die Sie selbst beherzigen können.
Oder Sie haben noch ganz eigene Ideen!
Gemeinsam fällt es Ihrem Kind sicher leichter.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#Trickkiste

Dear Parents,

small tricks and tools can help support a responsible approach to using media in everyday life. The main aim is to prevent unnecessary checking of the smartphone and to reduce distractions. Your child has learned about some of these tricks at school and should try them out.

These include, for example:

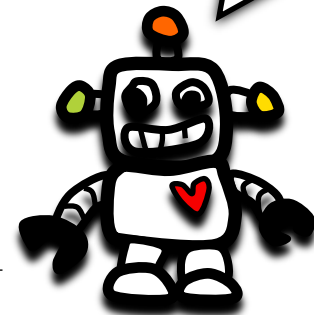
- using an analogue alarm clock (instead of a smartphone) in the child's bedroom,
- a "phone bed" (a designated place where the smartphone can be put to rest regularly, especially well before going to bed oneself),
- or a timer to keep track of time spent playing computer games or studying (without a smartphone).

Ask your child to tell you about further ideas for everyday life and help them to put these ideas into practice consistently.

Perhaps there are also suggestions that you could adopt yourself.
Or maybe you have your own ideas!
Together, it will certainly be easier for your child.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#Trickkiste

Sevgili Veliler,

Küçük ipuçları ve yardımcı araçlar, günlük hayatta medyayı sorumlu bir şekilde kullanmayı destekleyebilir. Buradaki amaç özellikle akıllı telefona gereksiz yere bakmayı önlemek ve dikkat dağıtıcı unsurları azaltmaktır. Çocuğunuz bu ipuçlarından bazılarını okulda öğrendi ve bunları denemesi gerekiyor.

Bunlara örneğin şunlar dahildir:

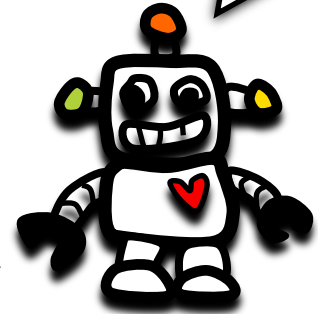
- Çocuğunuz odasında (akıllı telefon yerine) analog bir çalar saat kullanmak,
- Telefon yatağı (akıllı telefonu düzenli olarak dinlenmeye bırakmak için belirlenmiş bir yer; özellikle kişinin kendisi uyumadan çok önce),
- veya bilgisayar oyunu oynama ya da ders çalışma süresini (telefon olmadan) takip edebilmek için bir zamanlayıcı kullanmak.

Çocuğunuzdan günlük yaşam için başka fikirleri size anlatmasını isteyin ve bunları kararlı bir şekilde uygulamasına yardımcı olun.

Belki sizin de uygulayabileceğiniz öneriler vardır. Ya da sizin tamamen kendinize ait fikirleriniz olabilir! Birlikte hareket etmek, çocuğunuz için mutlaka daha kolay olacaktır.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bilgilendirme için
interaktif takvim:



#Trickkiste

Дорогие родители,

Небольшие хитрости и вспомогательные средства могут помочь поддерживать ответственное отношение к использованию медиа в повседневной жизни. Главная цель при этом — предотвратить ненужные взгляды на смартфон и уменьшить отвлекающие факторы. Некоторые из этих хитростей ваш ребёнок уже узнал в школе и должен попробовать их применить.

К ним, например, относятся:

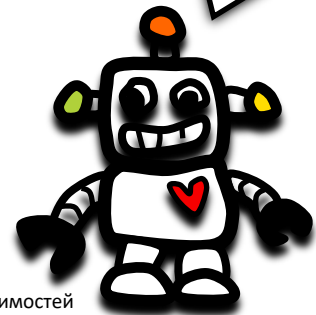
- аналоговый будильник (вместо смартфона) в детской комнате,
- «кровать для телефона» (место, куда смартфон можно регулярно откладывать, чтобы он «отдыхал», особенно задолго до того, как вы сами ложитесь спать),
- или таймер, чтобы следить за временем, проведённым за компьютерными играми, а также за временем учёбы (без телефона).

Попросите вашего ребёнка рассказать вам о других идеях для повседневной жизни и помогите ему последовательно применять их.

Возможно, среди предложений будут и такие, которые вы сами сможете использовать. Или у вас есть свои собственные идеи! Вместе с Вами вашему ребёнку наверняка будет легче.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#Trickkiste

أولياء الأمور الأعزاء،

يمكن لبعض الحيل البسيطة والفعالة أن تساعد في تشجيع الأطفال على الاستخدام المسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم اليومية تركّز هذه الحيل أساساً على تنظيم استخدام الهاتف الذكي وتقليل عوامل التشتيث. لقد تعرّف طفلكم على بعض هذه الحيل في المدرسة، ومن المفترض أن يجرب تطبيقها.

ومن أمثلة ذلك:

- ساعة منبه عادية (بدلاً من الهاتف الذكي) في غرفة الطفل،
- تخصيص مكان للهاتف الذكي خارج غرفة الطفل، خاصة قبل النوم بوقت كافٍ
- أو مؤقت لتحديد الوقت المخصص لألعاب الكمبيوتر أو للدراسة (من دون استخدام الهاتف).

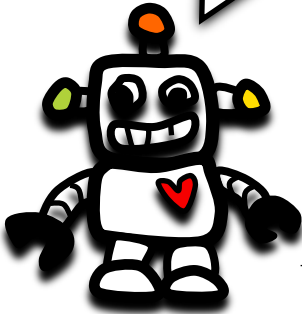
أطلبوا من طفلكم أن يشارككم أفكار أخرى للحياة اليومية، وساعده على تطبيقها بشكل منتظم.

ربما تكون هناك أيضاً اقتراحات يمكنكم أن تطبقوها أنتم أنفسكم. وقد تكون لديكم أيضاً أفكاركم الخاصة!

من المؤكد أن الأمر سيكون أسهل على طفلكم وقد تكون لديكم أيضاً أفكاركم الخاصة.

شكراً جزيلاً مقدماً 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