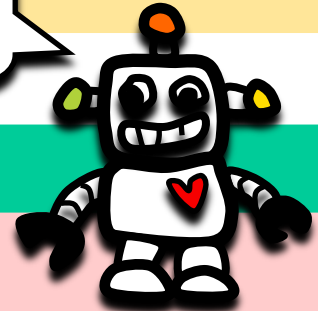


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#aufeigenenWegen

Liebe Eltern,

für Kinder ist es wichtig, eigenständig und selbstverantwortlich Ideen umsetzen zu dürfen. Sie sollen lernen, nicht nur das zu konsumieren, was andere für sie organisiert und gestaltet haben, sondern selbst aktiv zu werden. Dann können sie z.B. besser Zeiten der Langeweile aushalten ohne auf Medien zurück greifen zu müssen.

Diese Freiräume muss man Kindern heutzutage bewusst möglich machen, denn der Alltag vieler Kinder ist eng getaktet oder wird sogar von Medien bestimmt.

Die Kinder bekommen in diesem Projekt Impulse, um Aktivitäten selbst zu planen. Geben Sie Ihrem Kind immer wieder die Möglichkeit, Ideen eigenständig umzusetzen. Und treffen Sie klare Absprachen, um Ihrem Kind Sicherheit zu geben, wenn Sie nicht bei ihm sind.

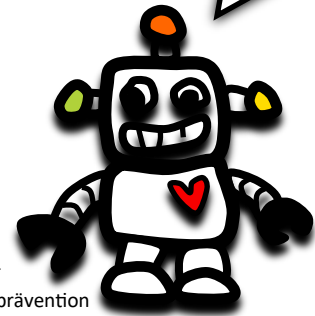
Das Ziel ist es, die Kinder zu selbstverantwortlichen Menschen zu erziehen.

Das können selbst ausgedachte Spielregeln genau so sein wie ein Ausflug alleine zum Spielplatz oder der Einkauf beim Bäcker um die Ecke auf eigene Faust.

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder den Raum für eigene Verantwortung und muten und trauen Sie ihm diese zu.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#aufeigenenWegen

Dear Parents,

it is important for children to have the opportunity to develop and carry out their own ideas independently and responsibly. They should learn not only to consume what others have organized and created for them, but also to become active themselves. This helps them, for example, to cope better with moments of boredom without having to turn to digital media.

Nowadays, parents need to consciously create these opportunities for children, as many children's daily lives are tightly scheduled or even shaped by digital media.

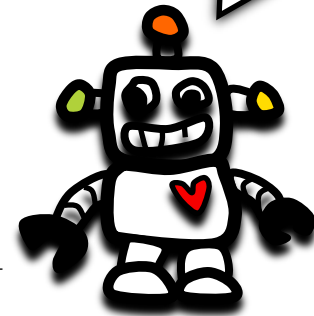
As part of this project, the children receive ideas and encouragement to plan activities on their own. Give your child regular opportunities to put their own ideas into practice independently. At the same time, make clear agreements to help your child feel safe when you are not with them.

The goal is to help children grow into responsible and self-reliant individuals. This can include making up their own rules for a game, going to the playground on their own, or walking to the local bakery independently to buy something.

Keep giving your child opportunities to take responsibility, and trust them to handle it.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#aufeigenenWegen

Sevgili Veliler,

Çocuklar için kendi fikirlerini bağımsız bir şekilde ve kendi sorumluluklarını alarak hayata geçirebilme fırsatına sahip olmak çok önemlidir. Çocuklar, yalnızca başkalarının onlar için düzenlediği ve hazırladığı şeyleri tüketmekle kalmamalı, kendileri de aktif olmayı öğrenmelidir. Böylece örneğin can sıkıntısı yaşadıkları zamanlarda medyaya başvurmadan bu durumla daha iyi başa çıkabilirler.

Günümüzde çocuklara bu tür özgür alanların bilinçli olarak sunulması gerekir; çünkü birçok çocuğun günlük yaşamı yoğun bir şekilde planlanmıştır veya hatta medya tarafından belirlenmektedir.

Bu proje kapsamında çocuklara etkinliklerini kendilerinin planlayabilmeleri için fikirler ve ilham verilmektedir. Çocuğunuza kendi fikirlerini bağımsız olarak hayata geçirme fırsatını tekrar tekrar tanıyın. Ayrıca, siz yanında olmadığınız zamanlarda çocuğunuza güven vermek için net anlaşmalar yapın.

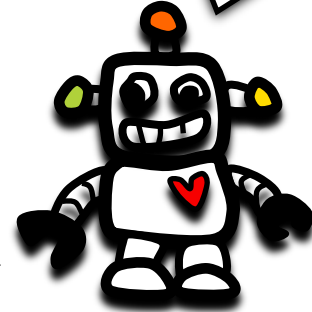
Amaç, çocukları kendi sorumluluklarını taşıyabilen bireyler olarak yetiştirmektir.

Bu, çocuğun kendi oluşturduğu oyun kuralları olabileceği gibi, tek başına oyun alanına gitmek veya köşedeki fırından kendi başına alışveriş yapmak gibi şeyler de olabilir.

Çocuğunuza kendi sorumluluğunu üstlenebileceği alanları tekrar tekrar sağlayın ve ona bunu yapabileceğine dair güven duyun.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bilgilendirme
için interaktif takvim:



#aufeigenenWegen

Дорогие родители,

Для детей очень важно иметь возможность самостоятельно и ответственно реализовывать свои идеи. Они должны учиться не только потреблять то, что другие организовали и создали для них, но и самим становиться активными. Тогда, например, им будет легче переносить моменты скуки, не прибегая к помощи медиа и цифровых устройств.

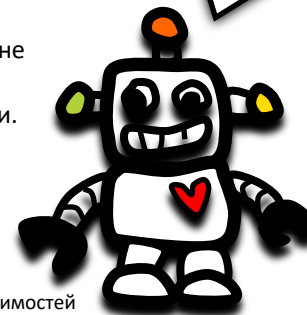
В наше время детям необходимо сознательно предоставлять такие свободные пространства, поскольку повседневная жизнь многих детей очень плотно распланирована или даже определяется средствами массовой информации и цифровыми медиа.

В рамках этого проекта дети получают импульсы и идеи для того, чтобы самостоятельно планировать свою деятельность. Регулярно давайте своему ребёнку возможность самостоятельно воплощать свои идеи в жизнь. Также договаривайтесь о чётких правилах, чтобы ваш ребёнок чувствовал себя уверенно и безопасно, когда вас нет рядом.

Цель состоит в том, чтобы воспитывать детей ответственными и самостоятельными людьми. Это могут быть как самостоятельно придуманные правила игры, или, например, самостоятельный поход на детскую площадку или покупка чего-либо в ближайшей пекарне без помощи взрослых. Снова и снова предоставляйте своему ребёнку пространство для проявления собственной ответственности и доверяйте ему справляться с такими задачами.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#aufeigenenWegen

أولياء الأمور الأعزاء،

من المهم بالنسبة للأطفال أن تتاح لهم الفرصة لتنفيذ أفكارهم بشكل مستقل وتحمل مسؤولية ذلك بأنفسهم. يجب أن يتعلموا ألا يكتفوا فقط باستهلاك ما ينظمه ويعدّه الآخرون لهم، بل إن يصحوا هم أنفسهم مادريـن ونشطين. عندها، على سبيل المثال، سيتمكنون من التعامل مع أوقات الملل بشكل أفضل دون الحاجة إلى اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي.

يجب في وقتنا الحاضر إتاحة مثل هذه المساحات الحرة للأطفال بشكل واع، لأن الحياة اليومية للعديد من الأطفال أصبحت مليئة بالمواعيد والأنشطة بل إن وسائل التواصل الاجتماعي باتت تتحكم بجزء كبير منها.

في إطار هذا المشروع، يحصل الأطفال على أفكار تحفيزية تساعد على التخطيط لأنشطتهم بأنفسهم. امنحوا طفلكم باستمرار الفرصة لتنفيذ أفكاره بشكل مستقل. وافقوا معه على قواعد واضحة تمنحه الشعور بالأمان عندما لا تكونون برفقته.

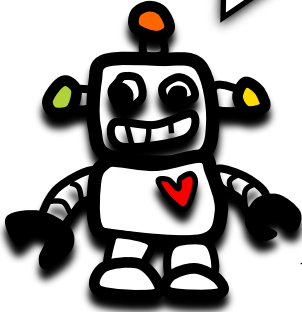
الهدف هو تنشئة أطفال قادرين على تحمّل المسؤولية عن أنفسهم.

يمكن أن يكون ذلك، على سبيل المثال، وضع قواعد للعب يبتكرونها بأنفسهم، أو الذهاب بمفردهم إلى الملعب، أو القيام بالتسوق بأنفسهم من المتجر القريب.

امنحوا طفلكم دائماً الفرصة لتحمل مسؤولياته بنفسه، وثقوا بقدرته على القيام بذلك، واسمحوا له بخوض هذه التجارب.

شكراً جزيلاً مقدماً
على دعمكم!

تقديم 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