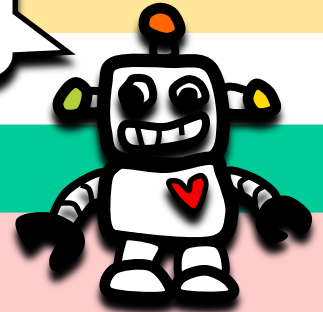


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#dastutgut

Liebe Eltern,

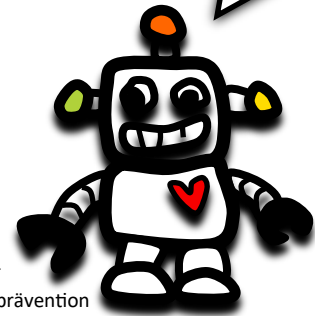
gemeinsam mit der Klasse hat Ihr Kind ein paar Ideen gesammelt, was man tun kann, wenn es einem nicht gut geht oder wenn man sich etwas Gutes tun möchte. Jetzt sollen die Kinder sich auf die Suche nach weiteren Anregungen machen. Dazu sollen sie auch die Erwachsenen und Menschen aus der eigenen Umgebung befragen. Wichtig dabei ist, dass es Dinge sind, die nichts mit Medienkonsum (oder anderen möglichen Suchtmitteln wie z.B. Schokolade oder später auch Alkohol oder Zigaretten) zu tun haben.

Vielleicht können Sie ja selbst noch etwas dazu beitragen? Ihr Kind sammelt die Vorschläge in einer Schatzkiste und kann sie rausholen, wenn es ihm mal nicht gut gehen sollte.

Sie als Eltern können Ihrem Kind immer wieder den Raum für Austausch, Entlastung und Entspannung bieten. Überlegen Sie mal, was das in Ihrer Familie sein könnte? Das Kuscheln am Abend? Eine Kerze und ruhige Musik im Winter? Ein Spaziergang mit Plaudern an der frischen Luft? Eine Massage oder in der Sonne sitzen und schweigen oder gemeinsam malen? Sie haben bestimmt Ihre ganz eigenen Ideen.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#dastutgut

Dear Parents,

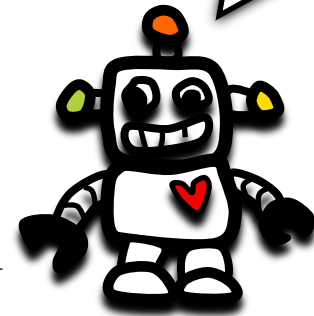
together with the class, your child collected a number of ideas about what they can do when they are not feeling well or when they would like to do something good for themselves. Now the children are asked to look for more ideas. As part of this, they should also ask adults and people in their own surroundings for suggestions. It is important that these are activities that have nothing to do with media use (or with other potentially addictive substances or behaviours, such as chocolate or, later on, alcohol or cigarettes).

Perhaps you can contribute some ideas yourself? Your child is collecting the suggestions in a “treasure chest” and can take them out whenever they are not feeling well.

As parents, you can continue to provide your child with opportunities for conversation, emotional support and relaxation. Think about what this might look like in your family. Cuddling together in the evening? A candle and calming music in winter? A walk in the fresh air while chatting? A massage? Sitting quietly together in the sunshine? Or painting together?

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#dastutgut

Sevgili Veliler,

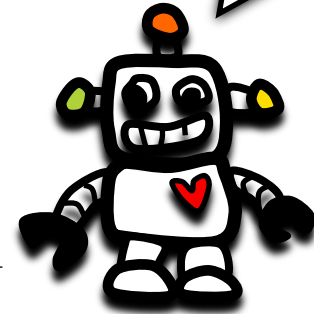
Çocuğunuz sınıfıyla birlikte, kendini iyi hissetmediğinde ya da kendisi için güzel bir şey yapmak istediğinde neler yapılabileceğine dair bazı fikirler topladı. Şimdi çocukların başka öneriler bulmaları isteniyor. Bunun için çevrelerindeki yetişkinlere ve diğer insanlara da danışmaları gerekiyor. Burada önemli olan, bu önerilerin medya kullanımıyla (veya çikolata ya da ilerleyen yaşlarda alkol veya sigara gibi diğer olası bağımlılık yapıcı şeylerle) hiçbir ilgisinin olmamasıdır.

Belki siz de buna kendi önerilerinizle katkıda bulunabilirsiniz? Çocuğunuz bu önerileri bir hazine kutusunda topluyor ve kendini iyi hissetmediğinde bunlara tekrar bakabiliyor.

Siz ebeveynler olarak çocuğunuza her zaman sohbet etmek, rahatlamak ve dinlenmek için fırsatlar sunabilirsiniz. Bir düşünün, sizin ailenizde bunlar neler olabilir? Akşamları birbirinize sarılmak mı? Kışın bir mum yakıp sakın bir müzik dinlemek mi? Temiz havada yürüyüş yapıp sohbet etmek mi? Bir masaj mı? Güneşte sessizce oturmak mı, yoksa birlikte resim yapmak mı? Kesinlikle sizin de kendinize özgü birçok fikriniz vardır.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bilgilendirme için
interaktif takvim:



#dastutgut

Дорогие родители,

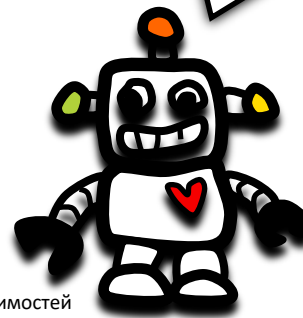
Вместе с классом ваш ребёнок собрал несколько идей о том, что можно делать, когда человеку плохо или когда хочется сделать для себя что-то хорошее. детям предлагается найти ещё больше таких идей. Для этого им также нужно расспросить взрослых и людей из своего окружения. Важно, чтобы это были занятия, не связанные с использованием медиа (или с другими возможными вызывающими зависимость вещами, такими как шоколад, а в более старшем возрасте — алкоголь или сигареты).

Возможно, вы и сами сможете внести свой вклад? Ваш ребёнок собирает все предложения в «сундук с сокровищами» и сможет воспользоваться ими, если однажды почувствует себя плохо.

Вы, как родители, можете снова и снова создавать для своего ребёнка возможности для общения, эмоциональной разгрузки и отдыха. Подумайте, что это может быть в вашей семье. Объятия вечером? Свеча и спокойная музыка зимой? Прогулка на свежем воздухе с беседой? Массаж? Посидеть молча на солнце? Или порисовать вместе?
У вас наверняка есть и свои собственные идеи.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#dastutgut

أولياء الأمور الأعزاء،

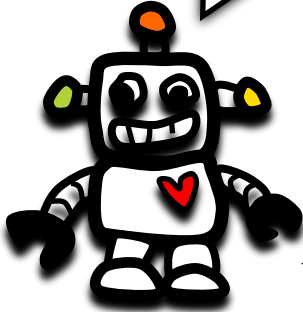
بالتعاون مع زملائه في الصف، جمع طفلكم بعض الأفكار حول ما يمكن فعله عندما لا يشعر الإنسان بأنه بخير أو عندما يرغب في أن يفعل شيئًا جيدًا لنفسه. والآن يُطلب من الأطفال البحث عن أفكار إضافية. ولهذا الغرض، ينبغي لهم أيضًا أن يسألوا البالغين والأشخاص من محيطهم. ومن المهم أن تكون هذه أشياء لا علاقة لها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (أو بوسائل أخرى قد تسبب الإدمان، مثل الشوكولاتة أو لاحقًا الكحول أو السجائر).

ربما يمكنكم أنتم أيضًا المساهمة ببعض الأفكار. يقوم طفلكم بجمع الاقتراحات في **صندوق كنز**، ويمكنه الرجوع إليها عندما يشعر بالضيق.

يمكنكم، بصفتكم والدين، أن توفروا لطفلكم مرارًا وتكرارًا مساحة للحوار، وتخفيف الضغوط، والاسترخاء. فكروا قليلًا: ما الأنشطة التي يمكن أن تمارسوها معًا كاسرة؟ عناق في المساء؟ إشعال شمعة والاستماع إلى موسيقى هادئة في البثناة؟ التنزه والتحدث في الهواء الطلق؟ جلسة تدليك؟ أو الجلوس بصمت تحت أشعة الشمس؟ أو الرسم معًا؟ بالتأكيد لديكم أيضًا أفكاركم الخاصة.

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