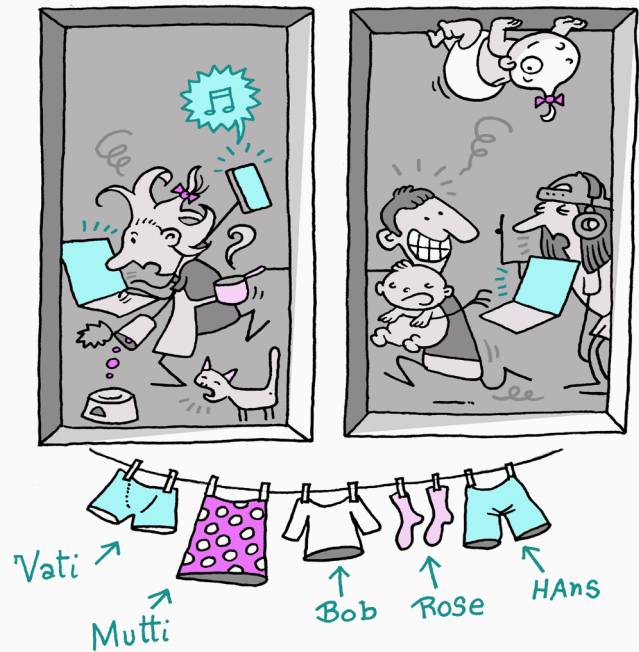


LOCKDOWN UND SUCHTGEFAHR

Tipps für Eltern

Die heutige Ausnahmesituation ist belastend und für viele beängstigend. Eltern sind zusätzlich gefordert, weil die Familie die meiste Zeit gemeinsam zu Hause verbringt. Wenn Schule oder andere Freizeitaktivitäten wegfallen, beschäftigen sich viele Kinder vermehrt mit dem Handy.

Was tun, um den Alltag zu gestalten?

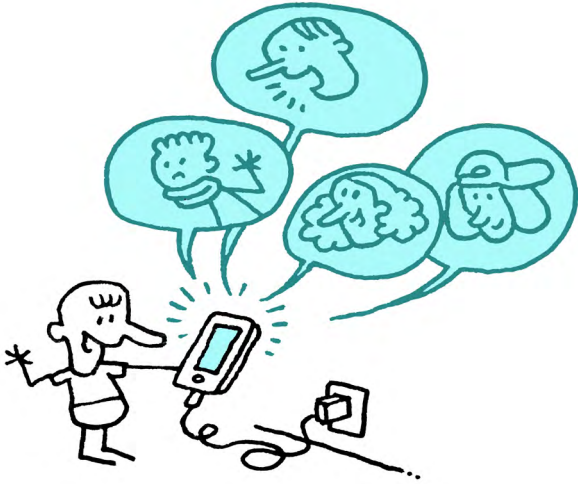


Ambroise H 2020



Auch eine Ausnahmesituation braucht Regeln

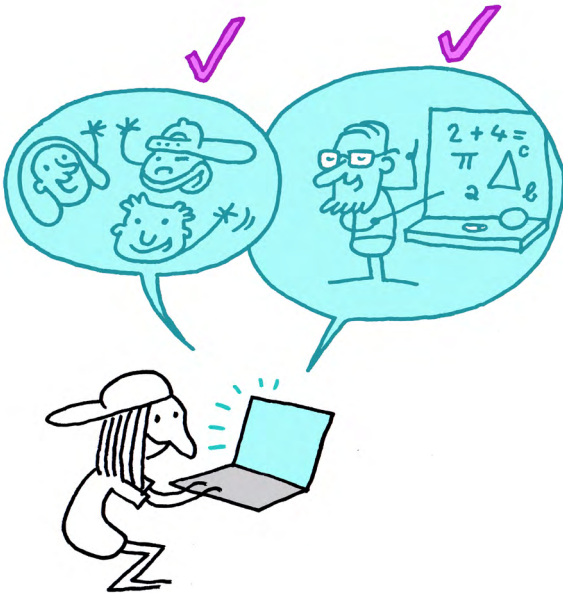
Die Situation rund um Covid-19 verlangt von Familien viel Flexibilität und Anpassung. So beschäftigt die Nutzung von Bildschirmmedien viele Eltern dieser Tage noch mehr als in «normalen» Zeiten.



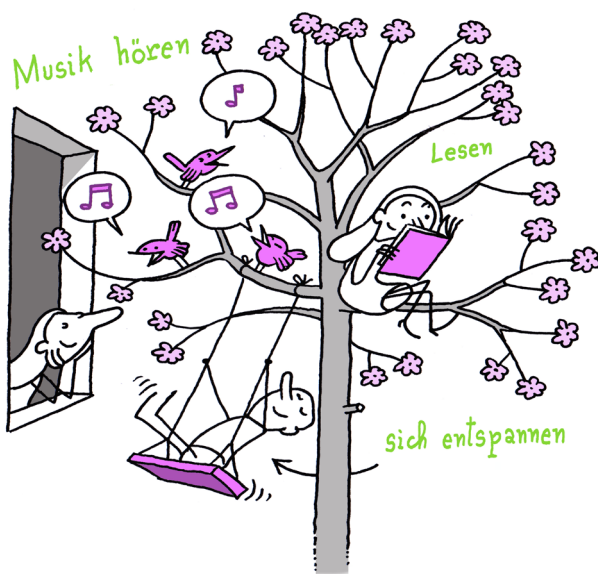
Ein wenig mehr Bildschirmzeit in dieser besonderen Situation ist ok. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die Grenzen zwar flexibler sind, aber dass es doch Regeln gibt (keine Smartphones zum Essen und eine Stunde vor dem Zubettgehen Bildschirme ausschalten).



Setzen Sie Grenzen, vor allem bei Spielen mit erhöhtem Suchtpotenzial (Games mit Rangbewertungen, Bezahlssystemen, Strafen wie z.B. Spielpausen etc.)



Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Nutzungszeiten für das bloße Konsumieren von Bildschirmmedien in der Freizeit. Unterscheiden Sie zwischen diesem Medienkonsum und der weiteren Mediennutzung, welche vermehrt für die Schule anfällt (Recherchen, Lernvideos, Lernaufträge).



Schaffen Sie einen Ausgleich: Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen, für die Grosseltern basteln, Bewegung drinnen oder im Freien (Spazieren, Radfahren, Ballspiele etc.) Schaffen Sie einen Ausgleich: Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen, für die Grosseltern basteln, Bewegung drinnen oder im Freien (Spazieren, Radfahren, Ballspiele etc.)



Ermöglichen Sie den Austausch mit Freunden und Freundinnen über Telefon, Chatgruppen oder Skype.



Achtung bei Rückzug: Im Gespräch können Sie herausfinden, welche Sorgen das Kind plagen.

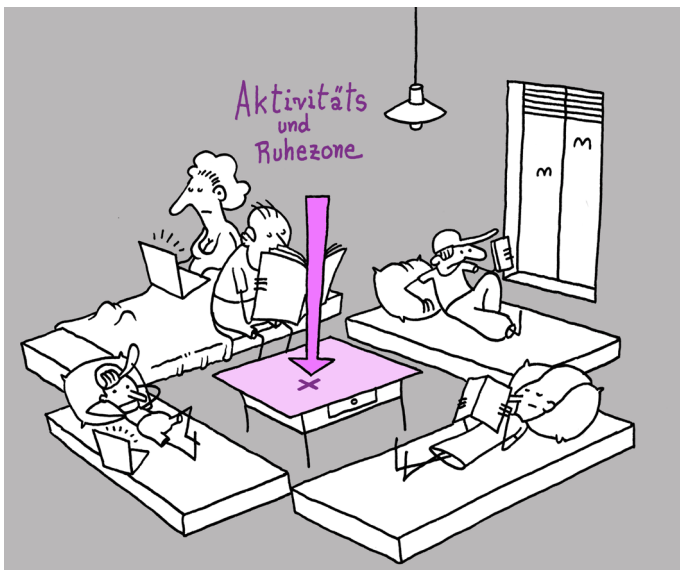


Auch zu sich selbst als Eltern Sorge tragen

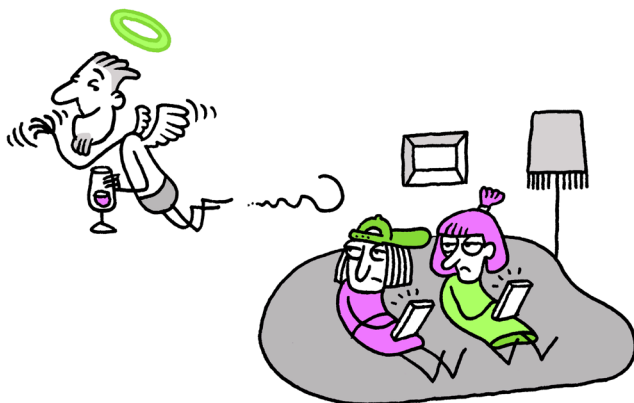
Die ganze Familie erlebt eine Ausnahmesituation, nicht nur die Kinder. Aktivitäten, die für Ausgleich sorgen sind auch für Sie als Eltern wichtig.



Können Sie Ihre Sorgen teilen und haben Sie genug Zeit für sich und Ihre Hobbys? Schauen Sie zu sich.

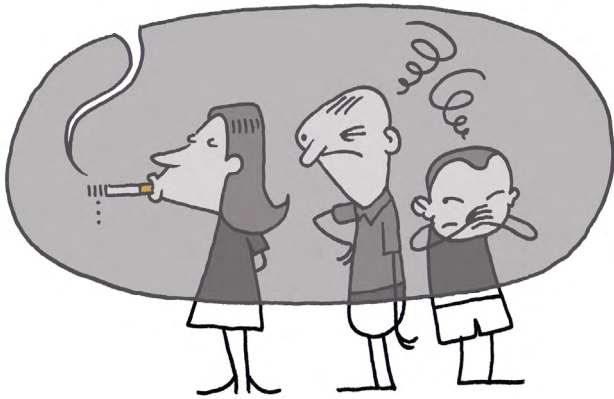


Schaffen Sie Raum für entspannende Aktivitäten mit Ihrer Familie (Spiele, Mahlzeiten etc.) und den (digitalen) Austausch mit Menschen aus dem Verwandten- und Freundeskreis.



Ambroise H 2020

Bleiben Sie Vorbild: Leben Sie einen massvollen Alkoholkonsum vor. Kinder sollten erfahren, dass Alkohol ein spezielles Getränk ist und nicht gegen Stress und Sorgen getrunken wird.



Wenn Sie rauchen: Auch Eltern, die rauchen, können eine klare Haltung einnehmen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie möchten, dass es nicht raucht. Rauchen Sie nur draussen und lassen Sie keine Zigarettenpäckchen herumliegen.



Information und Hilfe

Telefonische Beratung von Sucht Schweiz über die Gratisnummer 0800 104 104.
Dienstag bis Donnerstag 9:00 bis 12:00

- MeinTeenager.ch: <https://meinteenager.ch/>
- Themenseite von Sucht Schweiz rund um Suchtfragen für Eltern: www.suchtschweiz.ch/eltern/
- Der aktuelle Elternnewsletter zur Bildschirmnutzung in der Ausnahmesituation: mailings.suchtschweiz.ch/m/11912245/
- Tipps zu Gestaltung und Organisation von Apéros: <https://tinyurl.com/ydfu2p8w>
- Risikoreduktion durch Rauchstopp: www.stopsmoking.ch/de/

Unterstützung der Eltern im Bereich Medienerziehung:

- Nationale Plattform Jugend und Medien vom BSV: <https://tinyurl.com/yarrfn7g>

Online-Beratung zu Suchtfragen: <https://www.safezone.ch/>

Lokale Unterstützungsangebote: <https://www.suchtindex.ch/>

Lokale Unterstützungsangebot