



## Pressemitteilung

19. Juni 2020

### **Online-Konferenz "Kein Tag ohne Medien" Unterstützung und Hilfen für eine kontrollierte Mediennutzung in der Familie**

Kein Tag ohne Medien - was für die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen Status quo ist, versetzt einen Teil der Eltern in große Sorge. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind Jugendliche rund 3,5 Stunden täglich online.

Die Bildschirmzeiten haben sich durch die Corona-Pandemie nochmal deutlich erhöht: Laut der aktuellen Sondererhebung JIMplus des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest geben 71 Prozent der 12- bis 19-Jährigen an, noch mehr Streaming-Dienste zu nutzen, und bei 46 Prozent hat die Nutzungszeit von digitalen Spielen zugenommen.

Die Unsicherheit bei Eltern, Erziehungsberatungsfachkräften oder auch in der Kinderärzteschaft ist groß, wann die Bildschirmzeit ein gesundes Maß übersteigt - und das sorgt für Zündstoff in der Familie.

SUCHT.HAMBURG bietet Eltern und Fachkräften mit der Online-Konferenz "Kein Tag ohne Medien" Unterstützung und Hilfen für eine kontrollierte Mediennutzung in der Familie. Am 23. Juni zwischen 13.00 und 15.00 Uhr diskutieren wir mit Expert\*innen eine altersgerechte Mediennutzung im Kita- und Schulalter, stellen problematische Verläufe bei Jugendlichen dar und zeigen Hilfemöglichkeiten auf. Eltern haben die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen, und erhalten Tipps und Hinweise für einen guten Umgang mit digitalen Medien.

Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg: "Medienerziehung von Anfang an ist die beste Prävention, um einer unkontrollierten Mediennutzung vorzubeugen. Man kann auch mit der digitalen Welt gesundheitsbewusst umgehen - wenn man weiß, wie. Das ist wichtig, um mögliche negative Folgen wie einen sozialen Rückzug, Bewegungsmangel oder gravierende Schulprobleme zu verhindern."

Das Angebot ist kostenfrei und wird mit Unterstützung der Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse durchgeführt. Mehr Informationen und eine Anmeldemöglichkeit finden Sie unter dem folgenden Link: <https://www.suchtpraevention-fortbildung.de/veranstaltung/872>.

Die Onlinekonferenz findet im Rahmen des Projekts "Time-to-Balance" statt. "Time-to-Balance" bietet Betroffenen, Angehörigen und Eltern direkt und unkompliziert eine erste Hilfestellung bei dem Thema Internetabhängigkeit. Mehr Informationen, ein Online-Beratungs- und Chatangebot findet sich unter [www.webfehler-hamburg.de](http://www.webfehler-hamburg.de).



## **Rückfragen für SUCHT.HAMBURG**

Colette See  
Referentin SUCHT.HAMBURG  
Tel. 040 – 284 99 18-12  
see@sucht-hamburg.de

## **Rückfragen für die TK-Landesvertretung Hamburg**

Natalie Quadbeck  
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 040 - 6909 5514  
natalie.quadbeck@tk.de

