

## **Wie meistern Familien den Alltag in Krisenzeiten? Neues Chat-Angebot unterstützt Eltern und Jugendliche**

Der soziale Alltag wird durch die Corona-Krise weltweit verändert. Die Empfehlung, zwischenmenschliche Kontakte auf das notwendigste zu reduzieren, führt zwangsläufig zu mehr Zeit im eigenen Zuhause. Doch was tun mit der frei gewordenen Zeit?

Menschen weltweit füllen diese Lücke vor allem mit der Nutzung von Online-Spielen und digitalen Medien: in Italien z. B. ist die Internet-Nutzungsrate um ca. 70% gestiegen, wofür v.a. Online-Spiele wie Fortnite verantwortlich zu sein scheinen.

Weltweit melden Gaming-Plattformen über 20 Mio. gleichzeitig aktive Nutzer. Familien schaffen sich Streaming-Abos an oder kaufen Konsolen, um auf das „vorprogrammierte Aktivitäten-Vakuum“ vorbereitet zu sein. Digitales Hamstern 2.0?

Besteht jedoch andererseits auch das Risiko, sich im Freizeitbereich nun leichtfertig an den digitalen Zeitvertreib zu gewöhnen? Hinweise auf die negativen Folgen übermäßigen Medienkonsums gibt es schon länger. Die DAK- Befragung „WhatsApp, Instagram und Co- so süchtig macht Social Media (2017)“ stellt bei ca. 100.000 Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 17 Jahren eine Social Media Abhängigkeit fest, 16- bis 17-jährige waren vor der Corona-Krise bereits ca. 3,5h täglich in sozialen Medien unterwegs.

Wer von sozialen Medien abhängig ist, weist laut der Befragung 4,6-mal wahrscheinlicher eine Depression auf, benennt Schlafmangel und Streit in der Familie über die Nutzung. Online-Spiele wie Fortnite, bei dem es anfangs schnelle Erfolgserlebnisse gibt, können als „Übergangslösung“, um sich aktuell zu beschäftigen, auch später eine Gewohnheit bleiben, von der man nur schwer wieder loskommt.

Riskanter Konsum braucht Zeit, um sich zu entwickeln - diese ist nun ja reichlich vorhanden. Unser aller Alltag wird gerade zwar auf den Kopf gestellt, jedoch sollten, um spätere negative Folgen zu vermeiden, dennoch gewisse Regeln im (Familien-)Alltag beachtet werden.

### **Unsere Empfehlungen sind:**

#### **Tagesstruktur schaffen**

Feste Aufstehzeiten beibehalten  
Zeit für Schularbeiten festlegen, weitere Bildungsangebote nutzen  
Feste Arbeitsplätze für alle, auch für Kinder  
Auf Pausen achten

#### **Feste Medien-Nutzungszeiten vereinbaren**

Bisheriges Kontingent nicht übermäßig erweitern  
Digitale Bildungsangebote nicht vom Zeitkontingent abziehen  
v.a. bei Spielen mit eingeplantem Suchtcharakter (starker Belohnungseffekt) Grenzen setzen

#### **Gemeinsame „Höhepunkte“ planen**

Spiele-Abende (analog und digital)  
Mahlzeiten als Aktivität gestalten: z. B. Pizza backen

#### **Gemeinsame Familienzeiten, v.a. gemeinsame Mahlzeiten zum Austausch zur Situation in Berlin, über Gefühle und Bedürfnisse nutzen**

Körperliche Bewegung einplanen

An die frische Luft mit Fahrrad, Roller, Skateboard (auch die Eltern!)  
Sport in der Wohnung

### **Austausch mit Freunden über Telefon, Chatgruppen, Skype ermöglichen**

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit der aktuellen Herausforderung umgehen sollen:  
...wenn es zu Streit kommt wegen Computer- und Handynutzung...  
...wenn die aktuelle Krise z. B. auf pubertätsbedingte Schwierigkeiten trifft...  
...wenn Schwierigkeiten zu Hause mit dem riskanten oder übermäßigen Konsum eines Familienmitglieds oder Freund\*in zusammenhängen...

### **Nutzen Sie unser Angebot für Gespräche und Beratung durch unseren Expert\*innen:**

Tel: 030 29 35 26 15

Mail: [info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de)

NEU: Beratung per Chat – wenn Sie/ihr Fragen oder Sorgen haben, gibt es für Sie und euch unseren neuen Chat...kompetent und kostenfrei unter [www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung/](http://www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung/)

### **Weitere Berliner Stellen sowie bundesweite Angebote sind:**

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.suchtzuhause.de](http://www.suchtzuhause.de)

**Bleiben Sie gesund!**