

# Digitaler Elternabend: Wann ist viel zu viel?

Bildschirmzeiten sind in vielen Familien Thema – und häufig haben Eltern und Kinder unterschiedliche Ansichten dazu, wann es zu viel ist. Wann die Medienzeiten wirklich zu viel werden, wie Eltern erste Anzeichen erkennen und was sie dagegen tun können, besprechen wir in unserem Digitalen Elternabend mit SCHAU HIN!-Mediencoach Dr. Iren Schulz und Kinder- und Jugendpsychologe Dr. Jakob Florack aus dem SCHAU HIN!-Fachbeirat.



The image shows a young boy with dark hair, wearing a white shirt, sitting at a desk and looking at a computer monitor. The scene is dimly lit, with the light from the screen illuminating his face. Overlaid on the right side of the image is a promotional poster for a digital parents' evening. The poster has a white background with blue and yellow accents. The text on the poster includes the title 'DIGITALER ELTERNABEND', the main question 'WANN IST VIEL ZU VIEL?', the date and time '12.03.24 UM 16 UHR', and the word 'KOSTENFREI' in a yellow box. Below this, it asks 'IST MEIN KIND MEDIENSÜCHTIG?' and provides information about the speakers: 'Mit SCHAU HIN!-Beiratsmitglied und Chefarzt der Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter Dr. Jakob Florack und SCHAU HIN!-Mediencoach Dr. Iren Schulz.' The SCHAU HIN! logo is visible in the bottom right corner of the poster.

Foto: pexels/cottonbro; Grafik: SCHAU HIN!

Viele Eltern fragen sich, ob ihr Kind zu viel zockt oder am Handy ist. Einige fragen sich sogar, ob ihr Kind nicht sogar mediensüchtig ist. In vielen Fällen ist die Angst nicht begründet, denn für eine Sucht im medizinischen Sinn müssen viele Kriterien über einen längeren Zeitraum erfüllt werden. Trotzdem ist es wichtig, dass Eltern die Kriterien kennen, auf die sie bei einem Verdacht auf „Mediensucht“ oder „Exzessive Mediennutzung“ achten können – auch um frühzeitig einzuschreiten und unter Umständen Hilfe zu suchen.

In unserem Digitalen Elternabend zum Thema „Exzessive Mediennutzung“ sprechen SCHAU HIN!-Mediencoach Dr. Iren Schulz und der Kinder- und Jugendpsychologe Dr. Jakob Florack darüber, wann viel zu viel ist, wann Sorgen um die Bildschirmzeit unbegründet, aber auch wann sie begründet sind, welche Verhaltensweisen auf eine Mediensucht hindeuten und was Eltern machen können, um dies zu verhindern.

**Wann:** Dienstag, **12.03.24, 16:00-17:00 Uhr**

**Wo:** **Online** flexibel teilnehmen

**Wie:** **Kostenfrei** anmelden unter <https://www.schau-hin.info/aktionen/digitaler-elternabend-wann-ist-viel-zu-viel> und den **Teilnahmelink** erhalten