

Linksammlung zum Digitalen Familientalk am 05.06.2025

Thema: Digitale Gesundheit für die gesamte Familie - Resilienz in der eigenen Mediennutzung

Impulsgeber: Pepe Thölken ist medienpädagogischer Referent für das Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen.

Moderation: Selin Bayraktaroglu, Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V. (MuK)

Allgemeine Information:

Ratgeber für Alltagsfragen aus Elternsicht:

<https://www.elternguide.online/>

Gemeinsame Regelvereinbarungen als PDF oder online erstellen:

www.mediennutzungsvertrag.de

Klicksafe:

Die neuen Materialien von **Klicksafe** fördern einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien und stärken die **digitale Resilienz**. Praktische Tipps helfen, bewusster mit Medien umzugehen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.klicksafe.de/materialien/digital-detox-box>

<https://www.klicksafe.de/materialien/10-tipps-fuer-digitales-wohlbefinden>

<https://www.klicksafe.de/materialien/auszeit-digital-detox-challenge>

Schau hin - Onlinemagazin: <https://www.schau-hin.info/studien/studien-zur-mediennutzung>

Vocer – Institut für digitale Resilienz: <https://digitale-resilienz.org/forschung/vocer/studie-digitale-resilienz-in-der-mediennutzung-executive-summary/>



Die **juuport-Scouts** haben einen Ratgeber zum Thema **Mediensucht** erstellt – mit Videos, einem Rap, Selbsttest und Tipps für bewusste Mediennutzung. Auch das Thema **Pornosucht** wird angesprochen: www.juuport.de

Das Portal **Webcare+** informiert über exzessive Mediennutzung, Selbsthilfe und reflektierten Umgang mit digitalen Medien – mit dem Fokus auf kompetente und sinnvolle Nutzung: <https://webcare.plus/>

„**Ins Netz gehen**“ ist eine Präventionskampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Jugendliche, Eltern und Fachkräfte über Risiken exzessiver Mediennutzung informiert, Medienkompetenz fördert und Hilfen bei problematischem Verhalten bietet: <https://www.ins-netz-gehen.info/fachkraefte/informationmaterialien-handouts/psychische-gesundheit-und-digitale-mediennutzung/>

Tipps des Impulsgebers:

Apps zum Thema digitale Gesundheit:

Forest

Visualisiert Smartphone-freie Zeiten, gut um Medienfreie Inseln zu schaffen

Headspace / Balloon / 7Mind

Fokus auf Achtsamkeit, Entspannung auch speziell für Kinder & Jugendliche

Bildschirmzeit-Apps

Zum gemeinsamen Auswerten der Handnutzung. Gut als Ausgangspunkt für Gespräche in der Familie über Medien.

