

Einfach mal abschalten

Aktion des Kreisjugendrings zum Medienfasten lockt mit attraktiven Gewinnen

Eltern als Begleiter ihrer Kinder

04.05.2023 | Stand 04.05.2023, 16:21 Uhr

Monika Meyer

Redakteurin



Der Kreisjugendring Roth (KJR) lädt alle Kinder und Jugendlichen im Landkreis dazu ein, zwischen dem 11. und 14. Mai alle ihre elektronischen Endgeräte einfach mal abzuschalten – zumindest zeitweise. Dafür haben Simon Volkert (KJR-Vorsitzender), Stefanie König (Jugendpflegerin) und Laura Rostock (Auszubildende, von links) eine Aktion ins Leben gerufen. Foto: Tschapka

Einfach mal abschalten! Das ist der ultimative Tipp des Kreisjugendrings Roth an alle Kinder und Jugendlichen im Landkreis Roth. Viel zu oft und viel zu lang nähmen Smartphone, Tablet & Co. deren Aufmerksamkeit gefangen, sodass es auch in Stressausarten könne. „Wenn ich am Morgen nach dem Aufstehen 180 Nachrichten in meinem Klassen-WhatsApp-Chat habe, ist das schon eine Nummer“, sagt Stefanie König. Um das „Abschalten“ schmackhaft zu machen, haben die Kreisjugendpflegerin, der KJR-Vorsitzende Simon Volkert und die Auszubildende Laura Rostock die Aktion „Schalt mal ab!“ vom 11. bis zum 14. Mai ins Leben gerufen. Mitmachen kann jeder, den jüngeren Teilnehmenden im Alter von 6 bis 27 Jahren winken aber tolle Preise.

Die sind mit Bedacht gewählt. Hauptgewinn ist ein Teleskop, um neue Sphären zu erkunden, zudem gibt es einen Astronomie-Abend mit einem Sternhimmel-Profi, einen Klettergarten-Besuch sowie Brettspiele. Für Jugendgruppen besteht zudem die Möglichkeit, einen Workshop zur Stärkung der Achtsamkeit sowie ein Escape-Game zu ergattern. Die Preise geben einen deutlichen Hinweis darauf, wie man medienfreie Zeit viel besser nutzen könnte: nämlich an der frischen Luft, mit sportlichen Aktivitäten oder im analogen Spiel gemeinsam mit anderen Menschen.

Mitmachaktion zum digitalen Wohlbefinden

Bei der landkreisweiten „Schalt-mal-ab!“-Mitmachaktion zum digitalen Wohlbefinden sollte man an den vier Tagen im Mai ganz bewusst mindestens acht Stunden lang die Endgeräte abschalten. Ob am Stück oder gestaffelt, sei jedem selbst überlassen. Dass man ins Nachdenken kommt, ist den Organisatoren wichtig. „Denn oft ist es doch so, dass man das Smartphone ganz unbewusst hernimmt und darauf herumspielt“, sagt Simon Volkert. „Die Idee von unserer Seite ist es deshalb, einfach mal ein paar Minuten zu reflektieren, was so passiert, wenn ich eben nicht auf das Handy schaue.“

Und man wolle den Kindern und Jugendlichen zu einer gesunden Skepsis verhelfen. Denn hinter den Seiten wie Google, Facebook, Instagram und TikTok stünden handfeste materielle Absichten der Großkonzerne – auch wenn die Nutzung vordergründig kostenlos sei.

„Sie wollen damit Geld verdienen“, erklärt Volkert. Und um die Nutzerinnen und Nutzer zu einer langen Verweildauer zu bringen, würden viele Tricks angewendet. „Da arbeiten dann auch Psychologen mit, um die Nutzer zu fesseln.“

Die Idee zu der Aktion war dem Kreisjugendring bei Präventions-Workshops in Schulen gekommen. Die Zielgruppe der Aktion sind jetzt nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Eltern, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen und Multiplikatoren aus Vereinen und Verbänden. „Sie können die Kinder dabei begleiten, ein offenes Ohr für sie haben, ansprechbar sein“, so Stefanie König. „Die Kinder sollen wissen, dass sie sich an sie wenden können, wenn sie zum Beispiel mit schlimmen Inhalten aus dem Internet konfrontiert werden.“

Wichtig sei der bewusste Umgang mit digitalen Medien, verbunden mit dem Hinweis: „Verpass nicht das echte Leben!“ Die Auszubildende Laura Rostock findet es manchmal „erschreckend“, wie sehr die Jugendlichen und Kinder in der Internetwelt gefangen sind. „Fast wie in einem Delirium, in dem sie alles andere ausblenden.“ Und genau dafür sei die Aktion da: Die Aufmerksamkeit auf schöne Hobbys sowie auf achtsamen Umgang mit der Umwelt, mit anderen und sich selbst zu lenken.

Erfahrungen für kindliche Entwicklung ganz wichtig

„Eine digitale Auszeit kann auch helfen, Stress zu verringern“, fügt Stefanie König hinzu. Es gehe aber nicht darum, etwas zu verbieten. Erfahrungen seien für die kindliche Entwicklung ganz wichtig. Aber die Erwachsenen sollten das unbedingt begleiten und für die Kinder da sein. „Man muss einfach im Gespräch bleiben.“

Nach der Aktionsteilnahme kann man auf der Homepage ein Formular herunterladen und ausfüllen. Zum einen dient es der Reflexion, zum anderen werden hier auch Tipps gesammelt, was man alles Tolles mit der „gewonnenen“ Zeit anstellen kann. Diese Tipps wiederum werden dann auf der Homepage veröffentlicht, verspricht Stefanie König. Für weitere schöne Stunden ohne Handy & Co.

HK

URL: <https://www.donaukurier.de/lokales/landkreis-roth/aktion-des-kreisjugendrings-zum-medienfasten-lockt-mit-attraktiven-gewinnen-11099506>

© 2023 Donaukurier.de