Social Media –

bewusst online bleiben

Was ist Social Media?

Unter Social Media versteht man digitale Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat, auf denen Menschen Inhalte teilen, sich austauschen und vernetzen.

Sie bieten Nähe, Unterhaltung und Zugehörigkeit – können aber auch stressen, abhängig machen oder das Selbstbild beeinflussen, wenn Likes und Vergleiche zu wichtig werden.

SOZIALE DIENSTE
SARGANSERLAND

6 Tipps für Eltern & Bezugspersonen

1. **Interesse zeigen**
   Lassen Sie sich Apps und Programme erklären. Fragen Sie, welche Inhalte angesehen werden und mit wem Kontakt besteht. Tipp: Ehrliches Interesse zeigen, nicht kontrollieren oder urteilen.

2. **Grenzen setzen**
   Vereinbaren Sie gemeinsam klare Regeln für die Nutzung. Radikale Massnahmen wie Internet abstellen oder Accounts löschen verschärfen Konflikte und sind nicht empfehlenswert.

3. **Offlinezeiten vereinbaren**
   Besprechen Sie verbindlich, wann die Person offline sein soll – z. B. während Essen, Familienzeit oder im Bett. Achten Sie darauf, dass die Vereinbarungen realistisch sind und soziale Kontakte nicht leiden. Schriftliche Abmachungen können helfen.

4. **Gemeinsames Medienfasten**
   Probieren Sie gemeinsam 1–3 Tage ohne Handy, TV oder Zeitung.
   Beobachten Sie: Wie fühlt sich das an? Was verändert sich?

5. **Alternativen bieten**
   Suchen Sie gemeinsam Aktivitäten in der realen Offline-Welt – z. B. Sport, Kreatives, Hobbys mit Freund:innen.

6. **Medienkompetenz stärken – über den eigenen Umgang mit Social Media nachdenken**
   - Wann konnte ich nicht mehr aufhören?
   - Wie ging es mir dabei?
   - Was hat mir geholfen, zu stoppen?

Wo & wann Hilfe holen?

Die Fachpersonen der Sozialen Dienste Sarganserland bieten **kostenlose, diskrete und unkomplizierte Beratung** für Menschen im Sarganserland an.

Wenn Social Media zu **Belastung, Rückzug oder Konflikten** führt, lohnt es sich, frühzeitig Unterstützung zu suchen.

SOZIALE DIENSTE SARGANSERLAND

Kontaktieren Sie uns gerne.
Soziale Dienste Sarganserland • Ragazerstrasse 11 • 7320 Sargans
www.sd-sargans.ch/mediensucht

Tel. 081 725 85 00 (zu den Öffnungszeiten)
info@sd-sargans.ch