Weniger Bildschirm – mehr Abenteuer

Ihr Motto für Ferien und Familienzeit

Für viele Kinder und Jugendliche gehört das Smartphone inzwischen selbstverständlich ins Reisegepäck. Oft scheint es unverzichtbar zu sein.
Gerade die Ferien bieten jedoch eine wertvolle Gelegenheit, bewusst Abstand vom Bildschirm zu gewinnen und gemeinsame Erlebnisse wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

So gelingt's im Familienalltag

- ✓ ***Klare Regeln vereinbaren***
  Zum Beispiel: Beim Essen bleibt das Handy weg – und zwar für alle!
- ✓ ***Vorbild sein***
  Kinder orientieren sich an Erwachsenen. Halten auch Sie sich an die vereinbarten Regeln.
- ✓ ***Verstehen statt verbieten***
  Smartphones bieten schnelle Reize und Belohnungen („Dopamin-Kicks"). Ruhigere Tätigkeiten wie Lesen wirken dadurch oft weniger spannend.
- ✓ ***Aktivitäten spannend gestalten***
  Statt „Wir gehen wandern" lieber: „Wir suchen den versteckten Wasserfall!". Abenteuer und Neugier motivieren!
- ✓ ***Langeweile zulassen***
  Sie fördert Kreativität, Motivation und Erholung von ständigen Reizen.
- ✓ ***Jugendliche einbeziehen***
  Gemeinsame Absprachen funktionieren meist besser als Verbote.
- ✓ ***Gemeinschaft stärkt***
  Mit Freundinnen und Freunden verliert das Handy oft an Bedeutung.
- ✓ ***Verständnis zeigen***
  Wenn das Handy doch einmal wichtiger erscheint: ruhig bleiben und sagen: „Ich verstehe, dass das spannend ist – ich möchte jetzt aber Zeit mit dir verbringen."

Ideen für spannende Ferienmomente

Diese Aktivitäten bleiben oft länger in Erinnerung als das nächste Video oder endloses Scrollen:

- **Reale Abenteuer erleben**
  Picknick im Grünen, Nachtwanderung mit Taschenlampen, Schatzsuche, Besuch im Hochseilgarten
- **Aktiv bleiben**
  Familien-Fußballturnier, Mini-Wettkämpfe, gemeinsamer Kletterkurs
- **Mit Überraschungseffekt**
  Ein gemeinsamer „Ja-Tag" – jede Person darf einmal den Tagesplan bestimmen
- **Gemeinsam bauen und ausprobieren:**
  Eine Seifenkiste bauen, Fahrräder oder alte Geräte reparieren, kreative Projekte für Garten oder Balkon umsetzen

Das Ziel sollte nicht sein, einen Urlaub auf Druck komplett „handyfrei" zu gestalten. Viel wichtiger ist, dass gemeinsame Erlebnisse entstehen, die Kindern und Erwachsenen lange in Erinnerung bleiben.

Fotos: © pexels.com_silverkblack-36729444, © AdobeStock_380184747_Jack F, © AdobeStock_279663378_xartproduction