

DAK-Gesundheit schaltet Mediensucht-Hotline

Wöchentliches Beratungsangebot für von Mediensucht betroffene Kinder und Jugendliche und deren Angehörige startet

Hamburg, 1. August 2024. Jedes vierte Elternteil in Deutschland wünscht sich Unterstützung zum Umgang mit der Mediennutzung seines Kindes. Das zeigt die jüngste Studie zur Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen der DAK-Gesundheit. Wie erkennt man Suchtzeichen bei Kindern und Jugendlichen? Wie viel Bildschirmzeit ist normal, wann wird es zu viel? Und was kann man tun, wenn sich bereits eine Abhängigkeit abzeichnet? Antworten auf diese und andere Fragen rund ums Thema Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen geben Expertinnen und Experten des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Telefon-Hotline der DAK-Gesundheit ab 6. August. Dieses spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 2 800 200 ist jeden Dienstag von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr erreichbar und kann von Versicherten aller Krankenkassen genutzt werden.

Viele Eltern sorgen sich um die Mediennutzung ihrer Kinder. Das zeigt die neueste gemeinsame Studie zur Mediensucht der DAK-Gesundheit und dem UKE. Demnach fühlt sich ein Viertel der Eltern in Deutschland unsicher in der Medienerziehung seiner Kinder und wünscht sich Anleitung. Elterliche Begleitung ist von besonderer Bedeutung: Denn nur, wenn Eltern den Mediengebrauch ihrer Kinder einschätzen und bestenfalls begleiten können, lassen sich frühzeitig problematische Nutzungsmuster erkennen und, wenn nötig, gegensteuern. Mit der neuen Hotline bietet die DAK-Gesundheit ein niedrigschwelliges Angebot für alle, die sich Gedanken um die Social Media-, Gaming- oder Streaming-Nutzung ihrer Jüngsten machen.

Die DAK-Hotline ist ab 6. August jeden Dienstag von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 2 800 200 geschaltet. Versicherte aller Krankenkassen können anrufen und werden von Suchtexpertinnen und -Experten beraten. Weitere Informationen zum Thema gibt es auf www.dak.de/mediensucht