

# Social-Media-Sucht

## Fiktiver Fall (aus Elternsicht):

Eltern stellen fest, dass ihr Sohn Felix (14) bis spät nachts auf TikTok aktiv ist. Er schläft kaum, ist gereizt und seine schulischen Leistungen sinken.

## Handlungsempfehlungen für Eltern:

### Sofort

- Mit Felix ruhig über die Situation sprechen.
- Gemeinsam feste Handyzeiten vereinbaren.
- Schulsozialarbeit einbeziehen.

### Mittel- & langfristig

- Alternativangebote schaffen (Sport, Freizeit).
- Medienregeln im Alltag konsequent umsetzen.
- Beratung durch Fachstellen in Betracht ziehen.

### Kommunikation

- Felix signalisieren: Wir wollen dir helfen, nicht bestrafen.
- Offenheit: Wir schaffen das gemeinsam.
- Transparenz mit Schule und Sozialarbeit.

### Strafrechtliche Relevanz

Nein – keine Strafbarkeit, aber gesundheitliche Risiken.