



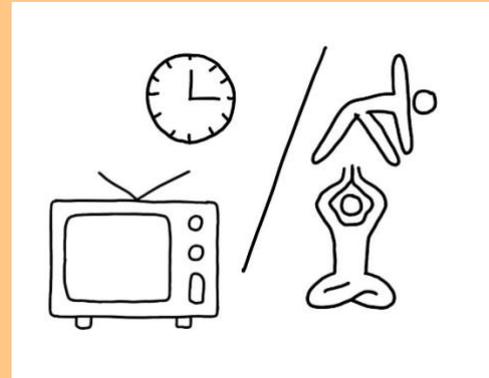
Schlagworte: ADHS ■ Entspannung ■ Sport

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er für sein Kind mit erhöhtem Unterstützungsbedarf keine festen Zeiten für Medien hat. Weil das Kind viele Hobbys hat und viel unterwegs ist, schaut es selten fern oder spielt mal am Computer.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil nutzt Medien, wenn er kurz eine Pause braucht. Dann darf sein Kind Fernsehen oder am Computer spielen. Manchmal schauen sie auch zusammen fern.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Ein Elternteil nutzt die Medienzeiten seines Kindes gezielt für die eigene Entspannung. Zum Beispiel macht er Sport, wenn sein Kind fernsieht. Auch die gemeinsame Fernsehzeit mit der Familie genießt er und kann dabei entspannen.