

**#DigitalDetox**  
für mehr Familienspaß!



### Liebe Familie!

Wer kennt die Situation nicht? Man sitzt jemand gegenüber und möchte etwas fragen, etwas sagen oder sich unterhalten, aber derjenige schaut in sein Handy und reagiert nicht. Abgetaucht in die digitale Welt nimmt er das „echte Leben“ nicht mehr wahr und das Gespräch findet nicht statt, weil kein Kontakt zustande kommt. Leider spielen sich derartige Szenen auch sehr oft innerhalb der Familie ab. Und es sind dabei nicht automatisch die Eltern, welche die Kinder nicht erreichen. Genauso oft sind es die Erwachsenen, die sich nicht vom Bildschirm losreißen können, weil gerade irgend etwas anderes wichtiger erscheint.

Natürlich erleichtert uns das Smartphone vieles im Alltag und fast niemand möchte heute mehr ernsthaft auf die Vorteile verzichten, die damit verbunden sind. Aber allzu leicht wird dabei übersehen, dass die Technik eigentlich nur ein Hilfsmittel sein sollte. Die Ablenkungen, die mit den vielen Möglichkeiten verbunden sind, können auch zum Problem werden, wenn sie nicht mehr als solche wahrgenommen werden und wenn ein Großteil der Zeit vor dem Bildschirm verbracht wird.

Besonders in der wenigen Zeit, die einer Familie heutzutage sowieso schon für gemeinsame Aktivitäten bleibt, ist es daher hilfreich, ganz bewusst Handy-freie Zonen und Zeiten zu schaffen. An die Stelle permanenter Erreichbarkeit und Informationsgewinnung in Echtzeit dürfen und sollen auch wieder ruhige Momente ohne digitale Ablenkung treten, damit der echte menschliche Kontakt in der Familie wieder Platz hat. Der Folder „Handy Parkplatz“ bietet hierfür eine gelungene Anleitung und zeigt zugleich Möglichkeiten auf, die wertvolle Familienzeit noch intensiver genießen zu können. Legen Sie bewusst das Mobiltelefon zur Seite und gehen Sie mit Ihren Lieben auf Entdeckungsreise in die analoge Welt des Spielens, des gemeinsamen Kochens oder des ungetrübten Naturerlebnisses.

Wir wünschen Ihnen mit dem Handy Parkplatz viele schöne gemeinsame Stunden und Zeit für die Familie ohne Ablenkung.

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

LH-Stv. Dr. Manfred Haimbuchner  
Familienreferent

#### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung |  
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, OÖ Familien-  
referat | Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 7720 - 11831 | E-Mail:  
familienreferat@ooe.gv.at, www.familienkarte.at | Fotos: Land OÖ,  
Hermann Wakolbinger, iStock/ozgurdonmaz, /FamVeld, /CasarsaGuru,  
/max-kegfire, /pixelfit, /ilkercelek | Grafik: upart Werbung & Kommuni-  
kation GmbH | Druck: BTS Druckkompetenz GmbH | Informationen  
zum Datenschutz: www.familienkarte.at/datenschutz |  
www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

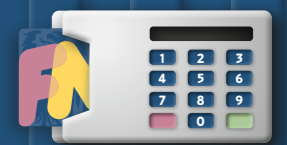
OÖ **FAM**ilienkarte

# FAM

Handy Parkplatz familienkarte.at



**Tür öffnen**  
**Handy parken**  
**Familienzeit genießen**



Hier wartet

Auszeit mit der

Familie



### Familien-Abenteuer

Mit den Angeboten der OÖ Familienkarte zu jeder Jahreszeit spannende Aktivitäten planen und wertvolle Familienzeit genießen!

[familienkarte.at/freizeit](http://familienkarte.at/freizeit)

### Familien-Ritual

Vorlesen ist eine wahre Superkraft. Es schafft Nähe zwischen Eltern und Kindern, fördert die Sprach- und Merkfähigkeit sowie das logische Denken. Es beflügelt die Phantasie und macht neugierig.

**Tipp:**

Informationen zu öffentlichen Bibliotheken und Spielotheken unter [land-oberoesterreich.gv.at](http://land-oberoesterreich.gv.at)

### Familien-Teamarbeit

Ein gemeinsamer Spielnachmittag ist spannend, lustig und ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis!

**Tipp:**

Spielebuch „Alte Spiele - Neu entdeckt“ downloaden oder bestellen auf [familienkarte.at/spielebuch](http://familienkarte.at/spielebuch)



04

05

06

01

02

03



Hier parken die Handys von:



### Familien-Projekt

Gemeinsam in der Küche schnippeln, gesundes Essen zubereiten und zusammen genießen macht Spaß. So können Kinder spielerisch gesundes Essverhalten lernen.

**Tipp:**

Informationsmaterial und Rezeptideen auf [gesund-oberoesterreich.at](http://gesund-oberoesterreich.at)



### Familien-Leben

Spielplätze sind für Familien wunderbare Orte der Erholung. Die Kinder erlernen wichtige Verhaltensweisen und es ist viel Raum für Bewegung und Spaß da.

**Tipp:**

Spielplatzführer auf [familienkarte.at/spielplaetze](http://familienkarte.at/spielplaetze)

