

MEDIENTAGE

ONLINE-VERANSTALTUNG

13

MEDIALE RESILIENZ

Umgang mit digitalem Stress

29. Oktober 2026
16 bis 18 UHR



KREIS BERGSTRASSE



Polizeipräsidium
Südheessen



NETZWERK
GEGEN GEWALT

Gemeinsam handeln. Mehr erreichen.



Evangelisches Dekanat
Bergstraße



Zentrum Bildung und Gesellschaft
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

WORUM GEHT'S?

Klick, klick, tipp, wisch, klingel, piep - was wollte ich eigentlich gerade machen?

Handy, Tablet, Laptop und Co. gehören selbstverständlich zum Alltag von Fachkräften sowie von Kindern und Jugendlichen. Doch wer ständig digitale Technologien nutzt, gerät früher oder später in digitalen Stress: Überlastung, ständige Erreichbarkeit, Multitasking und 24/7 online können Körper und Geist auf Dauer belasten. Doch wie kann ein gesunder Umgang mit Medien gelingen, ohne gleich in völliges "Digital Detox" zu gehen? Der Workshop geht folgenden Fragen nach:

- Warum verlangen Apps und Social Media so sehr unsere Aufmerksamkeit?
- Wie kann man die positiven Potenziale von Medien als Ressource nutzen und gleichzeitig gut mit ihren Risikofaktoren umgehen?
- Wie kann man in akuten "Medien-Stress-Momenten" handlungsfähig und selbstwirksam bleiben?
- Wie lässt sich das Thema mit Kindern und Jugendlichen bearbeiten?

ABLAUF



- 16:00 Uhr Begrüßung
- 16:15 Uhr Input von Katrin Helwig
- 17:00 Uhr Austausch & Praxisbezug
- 17:45 Uhr Evaluation
- 18:00 Uhr Ende der Veranstaltung



ZIELGRUPPE

Fachkräfte und Multiplikator:innen aus Schule und der außerschulischen Sozial- und Bildungsarbeit, Einrichtungen der Jugendhilfe, Polizei und weitere Interessierte. (Eltern, z.B.)



REFERENTIN



Katrin Helwig arbeitet im Ev. Dekanat Bergstraße auf der Fachstelle "Digitale Medienbildung" und hat eine Zusatzqualifikation im Bereich "Mediale Resilienz". Sie bearbeitet das Thema "gesunder Umgang mit Medien" mit unterschiedlichen Zielgruppen und möchte diese bei einer gesundheitsförderlichen Nutzung digitaler Medien unterstützen.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich **HIER** an.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine automatisierte Bestätigung mit den Zugangsdaten für Zoom.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



MEDIENTAGE

ONLINE-VERANSTALTUNG

MEDIALE RESILIENZ

Umgang mit digitalem Stress

29. Oktober 2026

16 bis 18 UHR

Hier anmelden

