

## Ch@ck your Limits! Ein suchtpräventiver Zugang zu digitalen Medien

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bieten viele Möglichkeiten (Information, Kommunikation und Unterhaltung usw.) – gleichzeitig bergen sie aber auch Risiken und die Gefahr einer Überforderung. Besonders eine zu intensive Nutzung digitaler Medien kann zu problematischem Verhalten oder sogar einer Abhängigkeit führen. Umso wichtiger ist es, bereits junge Menschen frühzeitig für einen gesunden und reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu sensibilisieren.

### Ziel des Projekts:

Kinder und Jugendliche werden für den bewussten Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert. Sie setzen sich mit den verschiedenen Formen von Abhängigkeiten von digitalen Medien auseinander und üben Selbstreflexion bzw. erfahren, wie sie sich selbst schützen können. Auch Fachkräften, Eltern und Erziehenden kommt bei diesem Projekt ein besonderer Stellenwert zu. Im Rahmen einer Fortbildung für Fachkräfte und eines Informationsabends für Eltern und Erziehende erhalten die Teilnehmer\*innen fachliche Informationen. Außerdem wird es genügend Raum für den Austausch untereinander und der Reflexion des eigenen Konsumverhaltens geben.

### Inhalte und Schwerpunkte:

- Verschiedene Formen von Abhängigkeiten bzgl. digitaler Medien
- Sensibilisierung und Reflexion der eigenen Mediennutzung
- Rechtliche Aspekte
- Cyber-Mobbing
- Tipps für Fachkräfte, Eltern und Erziehende
- Beratungs- und Hilfsangebote



### Methoden:

Die Inhalte im Workshop werden mit interaktiven Methoden (Gruppenarbeit, digitalen Tools, Reflexionsübungen, kreativen Aufgaben) bearbeitet, um die Inhalte altersgerecht und praxisnah zu vermitteln.

### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren bzw. ab der 6. Schulstufe, Fachkräfte und Eltern/Erziehende

### Ablauf:

- Fortbildung für Fachkräfte (2 EH)
- Informationsabend für Eltern und Erziehende (2 EH)
- Workshop für Kinder und Jugendliche (3 EH)

### Projektkoordination

Juliane Vogl-Pichler, MSc

Tel.: 02742/31 440 - 24

[j.vogl-pichler@fachstelle.at](mailto:j.vogl-pichler@fachstelle.at)