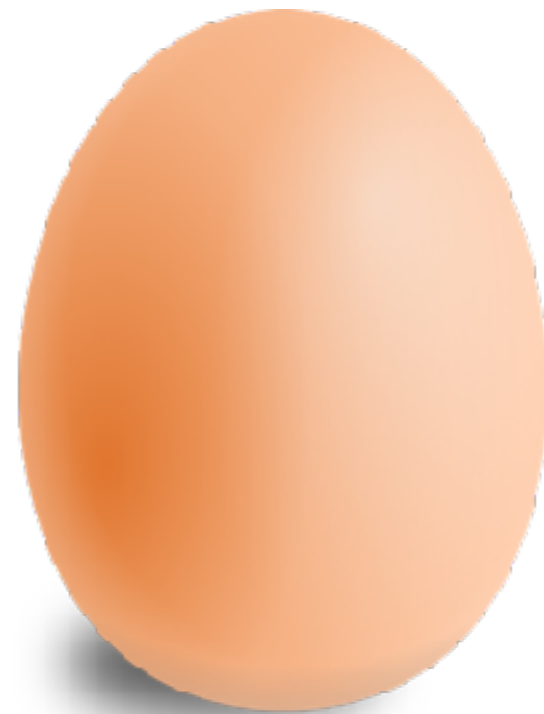


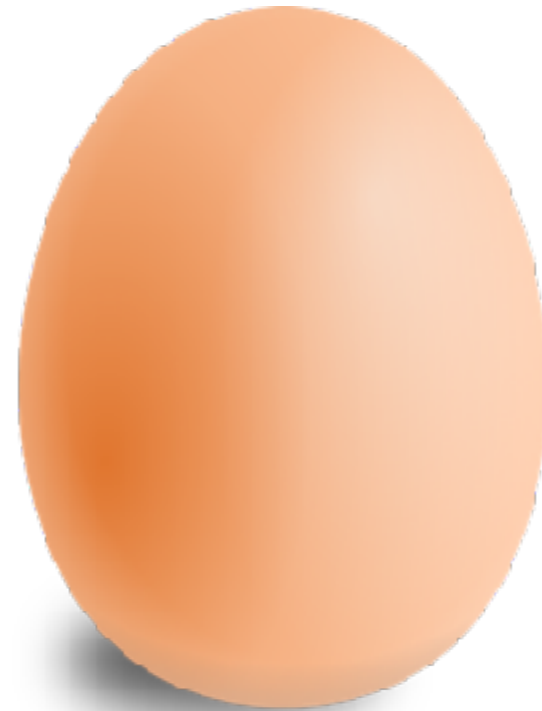
Sucht und Prävention in den digitalen Lebenswelten

Manuel Oberkalmsteiner, Forum Prävention

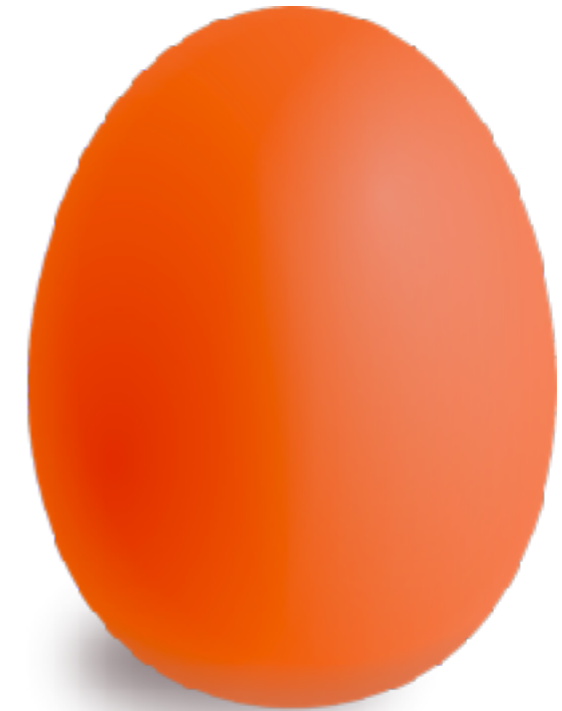




**unproblematische
Nutzung**

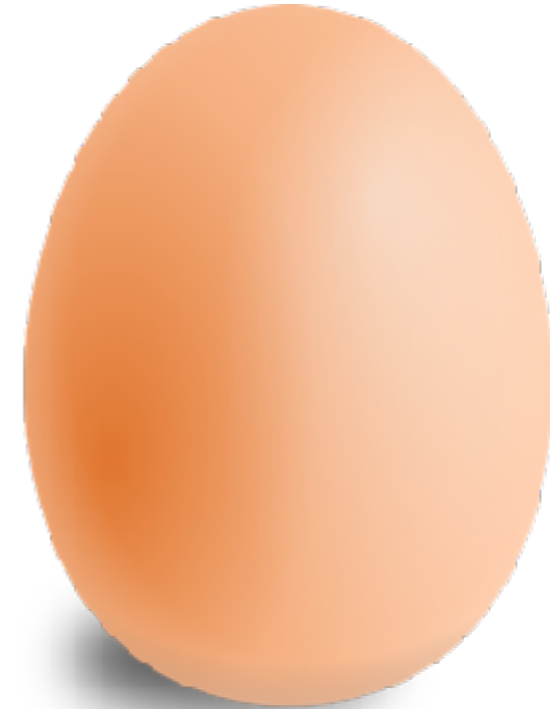


**problematische
Nutzung**



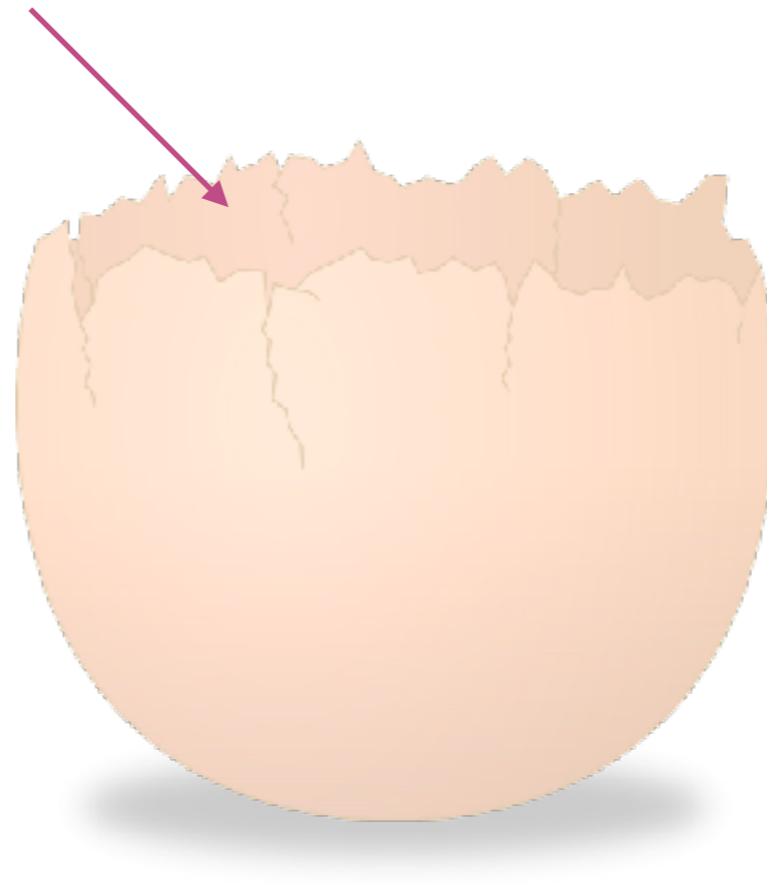
**suchtartige
Nutzung**

Mediensucht - Ursache oder Antwort?



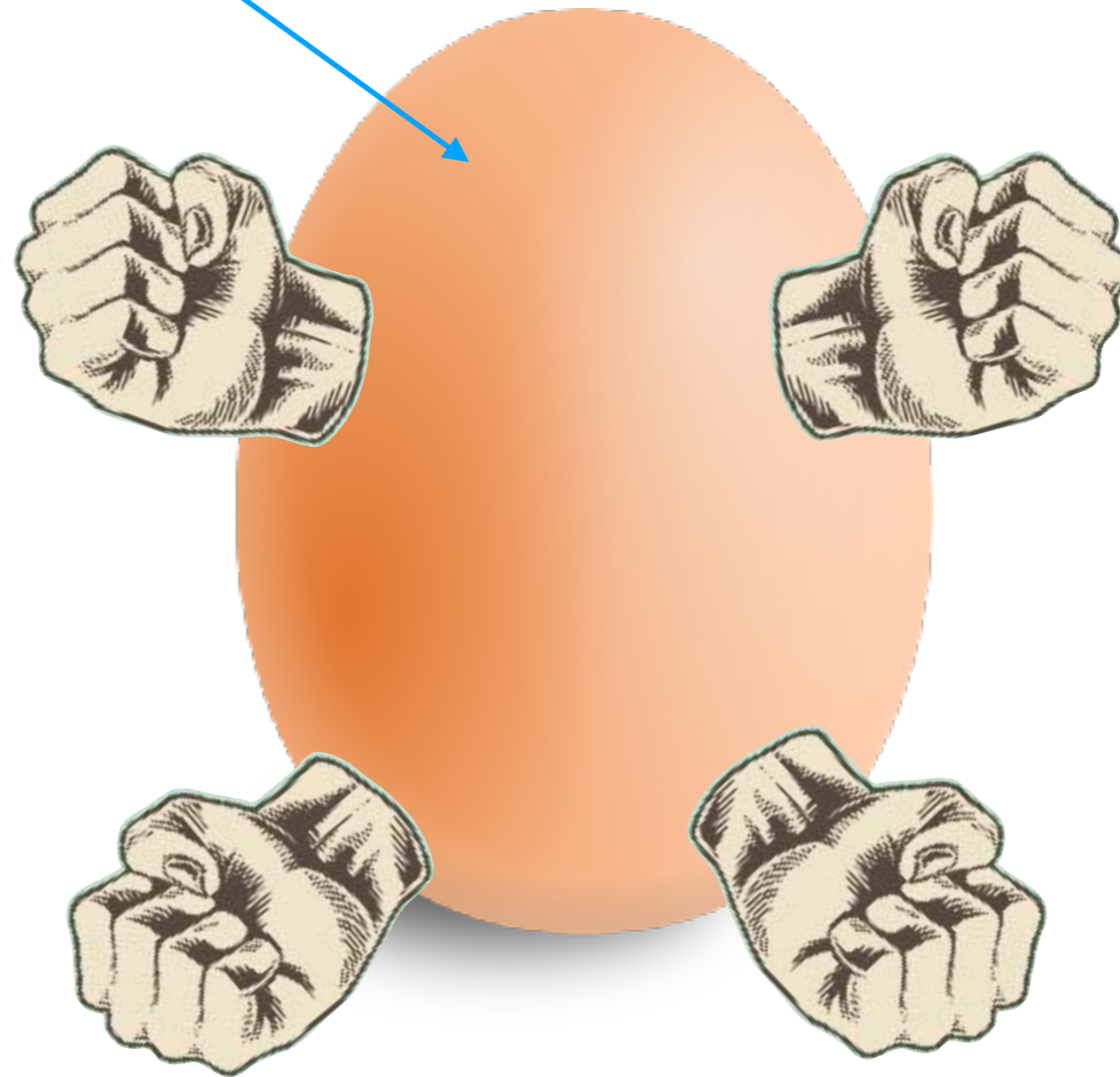
Risikofaktoren:

- geringes Selbstwertgefühl
- Stressanfälligkeit
- Tendenz vor Problemen und Konflikten zu fliehen
- Empfinden von geringer sozialer Unterstützung, Einsamkeit
- Neigung zu Nervösität und Reizbarkeit
- psychische Vorbelastung wie Depressionen oder Angststörungen
- Traumatische Ereignisse (Missbrauch, Gewalt, Krieg ...)



Schutzfaktoren:

- Strategien in Umgang mit Stress
- bewusster Umgang mit Bildschirmzeit
- Nutzungsmotive kennen und bewerten
- soziale Unterstützung
- Selbstreflexion



Digitale Medien kämpfen um unsere Aufmerksamkeit.



Jeder von uns muss einen Umgang mit digitalen Medien und Inhalten finden.

Wir alle müssen einen bewussten Umgang mit digitalen Medien finden, da wir täglich einer Flut von Reizen, Ablenkungen und Informationen ausgesetzt sind. Die Herausforderung besteht darin, immer wieder innezuhalten und zu erkennen, was uns guttut und was uns belastet.

Was tun um gesund zu bleiben?

Digitale Medien sind eine hervorragende Ablenkung von Langeweile und negativen Gefühlen.

1. Sie können unterstützend sein in Krisen, Support, Hilfe, Gleichgesinnte
2. Gleichzeitig rauben sie uns Zeit für Aktivitäten, die essenziell für unsere psychische Gesundheit sind.

Deshalb sollte im Alltag genügend Raum für Bewegung, soziale Kontakte und erfüllende Tätigkeiten sein. Diese fördern unser Wohlbefinden und unsere mentale Balance.



www.dubistnichtallein.it

Digitales Wohlbefinden:

- Medien bewusst und gezielt konsumieren
- Ablenkungen verringern
- In Kontakt bleiben mit Freund:innen und Bekannte
- Bewegung, Aktivitäten oder Sport im Freien
- Entspannung (Meditation, Atemübungen, Yoga usw.)
- Ressourcen aktivieren



- *Fokus auf eigene Stärken*
- *Positive Gedanken fördern*
- *Stressfaktoren kennen + Quellen verändern*



Positiv bleiben

- Was hat Ihnen in den letzten Tagen Freude bereitet und worauf freuen Sie sich in den kommenden Tagen?
- Zählen Sie auf, wofür Sie dankbar sind!

Dauer: 30 Tage, täglich 2 Minuten



Welche Funktion erfüllt die Mediennutzung?

Beobachten Sie für einige Tage gezielt Situationen, in denen Sie sich von Ihrer eigentlichen Aufgabe ablenken lassen. Führen Sie dazu eine kurze Notiz jedes Mal, wenn es passiert:

1. **Uhrzeit:** Wann genau haben Sie die Ablenkung bemerkt?
2. **Geplante Tätigkeit:** Welche Aufgabe oder Tätigkeit wollten Sie ursprünglich erledigen?
3. **Ablenkungsquelle:** Wodurch wurden Sie abgelenkt (z. B. Social Media, ein Geräusch, Gedanken)?
4. **Gefühl:** Welche Emotion oder Stimmung hat Sie dazu gebracht, die Ablenkung zuzulassen (z. B. Langeweile, Stress, Frustration, Freude)?



Forum Prävention

Präventionsarbeit, Bildungsarbeit, Erstberatungen

www.forum-p.it

Young Hands

Psychologische Beratung, Abklärung und Begleitung

www.young-hands.it

Exit - La Strada der Weg

Psychologische Beratung und Prävention

www.lastrada-derweg.org

- **Psychologische Dienste**
- **Postpolizei (Internetkriminalität)**

Tipps im Umgang mit digitalen Medien in der Familie

Netzwerks Eltern-Medienfit

www.eltern-medienfit.bz

Vielen Dank