

## **„Exzessiver Medienkonsum, ab wann ist es Sucht?“**

Sensibilisierung für einen kritischen und maßvollen Umgang mit Medien, zur Vermeidung einer Suchtentwicklung.

Die Grenzen eines maßvollen Medienkonsums verschwimmen in diesen außergewöhnlichen Zeiten im besonderen Maße. Digitalisierung ist allgegenwärtig, und stellt Menschen, Fachkräfte und/ oder Familien vor besondere Herausforderungen. Wie kann ich einen sensiblen und reflektierten Umgang mit Smartphone, PC und Tablet erkennen und erlernen? Wieviel Mediennutzung ist kritisch oder ungesund? Welche Strategien und Hilfenetzwerke kann ich nutzen. Was tun bei exzessiven Medienkonsum, welcher nicht selten sich mit Symptomen wie Konzentrationsproblemen, soziale Isolation, Ängsten, Verhaltensauffälligkeiten und weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen zeigt.

### **Theoretische und praktische Seminargestaltung:**

- Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhalten
- Medienquiz
- Was kennzeichnet eine Mediensucht versus missbräuchlicher Medienkonsum?
- Suchtdreieck
- Suchttreppe + Zuordnung der praktischen Beispiele / Geschichten
- Was passiert in unserem Gedächtnis?
- Ursachen sowie Folgen einer Mediensucht
- Ausfüllen eines Selbsttests
- Der Weg aus dem Teufelskreis
- Aufzeigen eines medienkompetenten/ selbstgesteuerten Umgangs mit Medien
- Stärkung der Resilienz durch Aufzeigen von Möglichkeiten zur Emotionsregulation
- Aufklärung von gesunder physischer und psychischer Entwicklung Heranwachsender
- Aufzeigen alternativer erlebnispädagogischer Angebote
- Hilfs- und Behandlungsangebote
- Rückfragerunde

Leiterin des Seminars: Nicole Trenkmann, Dipl. Kultur- und Medienpädagogin, systemische Therapeutin (SG), Suchtberaterin

Termin: 27.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Systemisches Institut Mittelsachsen

Kosten: 120 €

Überweisung vor dem Seminar auf das Konto: Systemisches Institut Mittelsachsen

VR Bank Mittelsachsen – IBAN DE 19 8606 5468 0000 248487

Verwendungszweck: Seminar Mediensucht, Name, Vorname