Zwischen Likes, Leistungsdruck und digitalem Dauerstress - Mental Health für junge Menschen digitalen Raum



Referent: Kevin Matiszent - Projektleitung KID_EE
Teilnahme via Zoom
07.01.2027 um 16:00 - 19:00 Uhr

zur Anmeldung

Mental Health: Junge Menschen in digitalen Lebenswelten stärken
Immer erreichbar, ständig im Vergleich und nur einen Swipe vom nächsten perfekten Leben entfernt: Digitale Medien bieten jungen Menschen viele Möglichkeiten, können aber auch Druck, Unsicherheit und Überforderung verstärken.
Doch wann wird aus normaler Mediennutzung eine Belastung? Welche Rolle spielen Social Media, Schönheitsideale, Cybermobbing und der ständige Vergleich mit anderen? Und vor allem: Wie können pädagogische Fachkräfte junge Menschen unterstützen, ohne ihre digitalen Lebenswelten pauschal zu problematisieren?
In dieser praxisorientierten Fortbildung nehmen wir die Zusammenhänge zwischen digitaler Mediennutzung und psychischem Wohlbefinden in den Blick. Wir beschäftigen uns mit digitalen Stressfaktoren, aber auch mit den Chancen von Online-Communitys, kreativer Selbstentfaltung und digitalen Unterstützungsangeboten.
Anhand konkreter Beispiele und Methoden erarbeiten wir, wie Sie Belastungen sensibel ansprechen, die Medienkompetenz junger Menschen stärken und zu einem gesunden Umgang mit digitalen Medien beitragen können.

ein Projekt der AKJS

Gefördert vom GKV-Bündnis für GESUNDHEIT Brandenburg