

familienforum »an rhein und sieg«

Thema 2024

*mindfulmedia –
achtsam im Umgang mit
digitalen Medien*



Foto: Syda Productions/shutterstock.com



familienforum
»an rhein und sieg«

Weitere Informationen
Johannes Rehner
Telefon 0160 97730664



**KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK**
Bonn



update
Fachstelle für Suchtprävention –
Kinder-, Jugend-, Elternberatung

Gefördert vom: **Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**





familienforum »an rhein und sieg«

Die Initiative möchte theoretisch und praktisch thematisieren, was Eltern und Kinder in ihrem Familienalltag betrifft. Eingeladen sind Eltern zu zweit oder einzeln, die ihr Tun reflektieren, Impulse einholen und konkrete Schritte gehen möchten.

Die monatlichen Abendveranstaltungen wollen ermutigen, die eigenen Ressourcen zu sehen und sich auf einen Prozess einzulassen.

Viele Eltern machen sich Sorgen, wie sich der tägliche Umgang mit den digitalen Medien auf die Entwicklung ihrer Kinder auswirkt. Doch hinterfragen wir dabei auch unsere persönliche Haltung beim Gebrauch des Smartphones und anderen digitalen Medien?

Das Internet birgt für Erwachsene wie für Kinder und Jugendliche Chancen, aber auch Risiken. Für Eltern ist es hilfreich, dazu gut informiert zu sein und die Selbstbestimmung im digitalen Leben zu stärken, um Kinder angemessen und authentisch zu begleiten.

Die Veranstaltungsreihe lädt ein, sich selbst im Umgang mit dem Smartphone und sozialen Netzwerken bewusster wahrzunehmen, um neue selbstgewählte und wohlthuende Gewohnheiten für den digitalen Alltag zu entwickeln.

U.a. sind folgende Inhalte geplant:

- Informationen für Eltern zu Jugendmedienkultur, Mediensucht, Risiko- und Schutzfaktoren,
- Reflexion der persönlichen Haltung und Gewohnheiten im »Smartphone-Alltag« sowie
- Erarbeiten von praktischen Methoden (»Digital Habit Lab«) zur Förderung von Wohlbefinden, Produktivität und Selbstbestimmung im Umgang mit digitalen Medien

Referentinnen:

Jasmin Friedrich, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HPG), Kunsttherapeutin B.A., Tanztherapeutin,

Dagmar Heß, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Sportlehrerin, Gestalttherapeutische Beratung, Supervisorin

24.09. | 29.10. | 19.11. und 10.12.2024
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Joseph
Oberdorfstraße 20 c | 53225 Bonn-Geislar

Teilnahmegebühr: 30,00 € pro Person
(Ermäßigung auf Anfrage,
Bezahlung am 1. Veranstaltungsabend)
Anmeldung bis zum 16.09.2024: schriftlich unter
info@bildungswerk-bonn.de oder online unter
Kursgröße: 6 bis 16 Teilnehmer/innen

