

WIR FÖRDERN DIGITALE SELBSTBESTIMMUNG

Der Digital Balance e.V. ist ein noch junger, gemeinnütziger Verein. Gegründet wurde er im Januar 2022 von einem Kreis von Sozialpädagog:innen, sozialpädagogischen Fachkräften, ehemaligen Medienabhängigen, Sporttherapeut:innen und Medienpädagog:innen.

Wir bieten Unterstützung

Geleitet und koordiniert wird unser Verein von unserer Vereinsvorsitzenden Karin Ibele-Uehling, einer sehr erfahrenen Suchttherapeutin und Leiterin der Fachstelle für Medien- und Glücksspielsucht am Itas-Institut in Stuttgart. Wir haben unterschiedliche Erfahrungen und fachliche Ansätze, aber ein gemeinsames Anliegen: dazu beitragen, dass in unserer Gesellschaft sowohl die Chancen als auch die Risiken der Digitalisierung immer wieder neu reflektiert werden.

Unser vielfältiges Angebot

- eine kostenfreie digitale und gerne auch anonyme Beratung in unserer zweiwöchigen offenen Sprechstunde
- Einzelberatungen
- Elternabende in Schulen und Kitas
- Schulprojekte
- Seminare und Fortbildungen

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

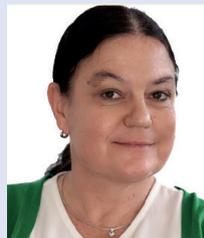
Wir freuen uns sehr, wenn Sie unsere gemeinnützige Arbeit unterstützen, sei es durch Spenden oder indem Sie unsere Angebote weiterverbreiten.

Sie möchten spenden?

Helfen Sie uns beim Ausbau unseres Angebotes. Ihr Beitrag ist unsere Chance. Herzlichen DANK.
IBAN: DE97 6116 1696 0278 8980 09
Geben Sie bei Ihrer Spende bitte folgenden Verwendungszweck an: **Balance**.
Damit wir Ihnen einen Spendenbeleg zusenden können, benötigen wir zudem Ihre Adressdaten.

Sie möchten mehr wissen?

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen. Sprechen Sie am besten mit unserer Vorstandsvorsitzenden Karin Ibele-Uehling, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Suchttherapeutin



Karin Ibele-Uehling

- Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
- Sozialwirtin (BFZ / ISW)
- Systemische Paar- und Familientherapeutin sowie Supervisorin (DGSGF)
- Suchttherapeutin Psychodrama (VdR)
- Traumatherapeutin (EMDR)

Digital Balance e.V.

Karin Ibele-Uehling, Vorstandsvorsitzende
Brunnenstrasse 2/2
73765 Neuhausen auf den Fildern

M +49 (171) 1767868

kontakt@digital-balance-ev.de

www.digital-balance-ev.de

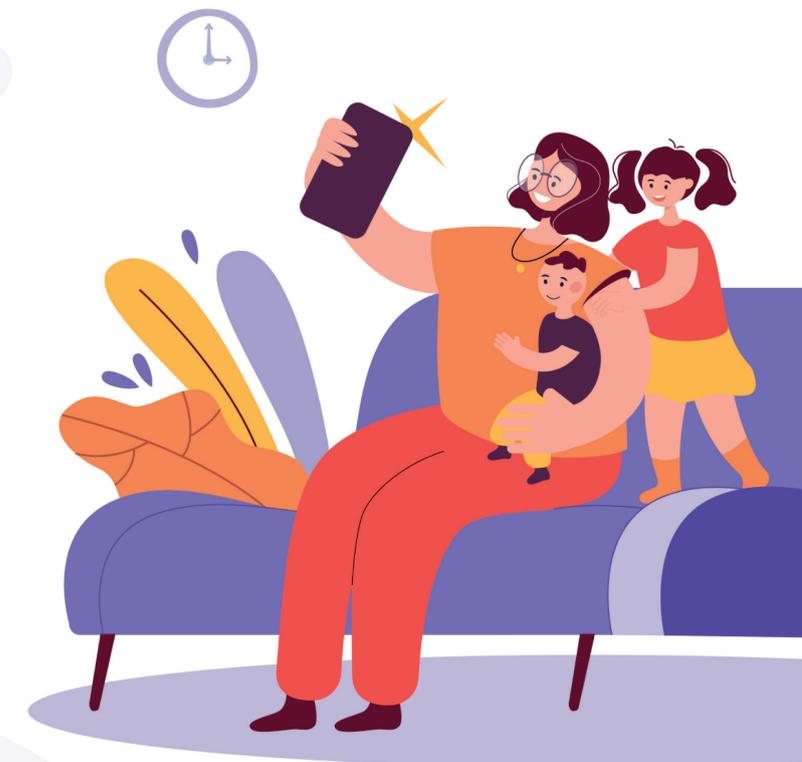


digital
balance



PRÄVENTION

GEGEN MEDIENSUCHT



Unser Angebot für Eltern

www.digital-balance-ev.de

DIGITAL IST HEUTE IMMER

UND ÜBERALL

Die digitalen Medien bieten vieles, was unser Leben bereichert, können aber auch ernste Gefahren beinhalten. Eltern und Fachkräften dabei zu helfen, digitale Entwicklungen besser zu verstehen und einen gesunden Umgang – auch in Bezug auf Kinder zu entwickeln – das ist das Ziel von unserem noch jungen Verein Digital Balance e.V.

Wann ist viel zu viel?

Der Ausweis wird digitalisiert, die Smartwatch verrät unseren Liebsten, wo wir gerade sind, Messenger-Dienste verlangen rund um die Uhr nach Aufmerksamkeit. Das echte und das digitale Leben verschwimmen immer mehr. Mitunter verlieren wir in Social-Media-Apps unser Zeitgefühl. Das kann jedem passieren. Aber was tun, wenn das neueste Online-Spiel irgendwann wichtiger wird als Kontakte zu Menschen und Aktivitäten in der realen, analogen Welt?

Uns geht es dabei insbesondere um Kinder und junge Menschen. Digitale Medien haben einen enormen Einfluss auf die Entwicklung ihrer geistigen Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit. Deshalb ist es wichtig, schon in frühen Jahren den bewussten Umgang zu fördern. Wir möchten hierbei Pädagogen, Familien, Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sich bewusst mit den digitalen Chancen und Gefahren und ihrem eigenen Umgang damit auseinanderzusetzen.

Die Besonderheit unserer Angebote besteht darin, dass sie stets im Tandem von einem ehemals von zu hohem Medienkonsum betroffenen jungen Menschen und einer pädagogisch ausgebildeten Fachkraft stattfinden.



BEHERRSCHEN STATT

BEHERRSCHT WERDEN

Wir haben vielfältige Angebote

Bei Elternabenden in Schulen und Kitas richten wir uns gezielt an Eltern, die sich mit dem Thema aktuelle Medienvielfalt und Medienerziehung beschäftigen wollen und sich in Bezug auf den Umgang und die Gefahren bewusst informieren und fortbilden möchten. Aufgrund der zunehmenden Digitalisierung dominieren Smartphone, Tablet und weitere Medien immer mehr den Alltag von Familien.

Wie Grenzen setzen?

Um Kinder und Jugendliche angemessen im Umgang mit digitalen Medien begleiten zu können, bieten wir Ihnen eine Kombination aus medienpädagogischem und suchtherapeutischem Fachwissen an. Unser Ziel ist es, Sie im sicheren und professionellen Umgang mit Medien in der Erziehung zu unterstützen und zu stärken, sowie präventiv erste Anzeichen einer drohenden Dysbalance im Umgang mit Medien zu erkennen und pädagogisch angemessen entgegenwirken zu können.

Unsere möglichen Inhalte für einen Elternabend auf einen Blick

- Vielfalt der medialen Angebote heute entdecken, verstehen und nutzen
- Wichtige Aspekte im Umgang mit digitalen Medien
- Kinder und Jugendliche bei der Mediennutzung unterstützen und schützen
- Mediennutzung und Regeln im Umgang mit Medien in der Familie
- Eltern unterstützen und beraten
- Gefahren und Risiken von digitalen Medien
- Ursachen, Auswirkungen und Umgang von Cybermobbing
- Anzeichen und Umgang mit problematischem Medienkonsum
- Diagnose und Behandlung von Medienabhängigkeit
- Handlungsempfehlungen

Als Aufwandsentschädigung für die Beratung im Rahmen eines zweistündigen Elternabends, Schulprojekt oder in Form eines Seminars wünschen wir uns eine Spende in Höhe von 250,00 Euro an unseren Verein.

Anmeldung oder Anfragen sehr gerne über unser Kontaktformular unter:

www.digital-balance-ev.de

