

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 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.

Insbesondere geht es uns dabei um Kinder und Jugendliche. 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 mit den digitalen Möglichkeiten zu fördern und die Medienkompetenz zu stärken.



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 Adresdaten.

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 (DGSF)
- Suchttherapeutin Psychodrama (VaR)
- 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**



DIGITALE WELTEN

& ANALOGES LEBEN

Initiative für eine
gesunde Balance



www.digital-balance-ev.de

BEHERRSCHEN STATT

BEHERRSCHT WERDEN

Die digitalen Medien bieten vieles, was unser Leben bereichert, aber auch ernste Gefahren. Digitale Entwicklungen besser verstehen und Menschen dabei helfen, einen gesunden, ausbalancierten Umgang damit zu entwickeln – das ist unser Ziel.

Digital ist immer und überall

Der Ausweis wird digitalisiert, die Smartwatch verrät unseren Liebsten, wo wir gerade sind, Messengerdienste klingeln uns rund um die Uhr an – das echte und das digitale Leben verschwimmen immer mehr. Wie schafft man es, die richtige Balance zwischen diesen beiden Welten zu halten?

Mitunter verlieren wir in Social Media-Apps wie Twitch, TikTok, Instagram und Co. 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? Wie umgehen mit Cybermobbing, Fake News und vielen weiteren Risiken?



**digital
balance**

BESSER DURCHBLICKEN

BEIM KLICKEN

Digital Balance unterstützt Pädagog:innen, Familien, Kinder und Jugendliche dabei, sich bewusst mit den digitalen Chancen und Gefahren und ihrem eigenen Umgang damit auseinanderzusetzen.

Dafür bieten wir vielfältige Angebote:

Offene Sprechstunden / Einzelberatungen

Ein kostenfreies, niederschwelliges Beratungsangebot für alle, die Rat für sich selbst oder Angehörige bzw. Freunde suchen, zum Beispiel beim Verdacht auf eine Abhängigkeit oder Cyberstalking. Die Gespräche können auch digital und anonym geführt werden.

Elternabende in Schulen und Kitas

Im Mittelpunkt steht hier die Frage, wie Eltern die Medienkompetenz ihrer Kinder fördern, die Anzeichen einer Dysbalance erkennen und wirksam eingreifen können.

Schulprojekte

Wir gehen in Grundschulen und weiterführende Schulen, um mit den Schüler:innen die heutige Medienwelt und ihren Umgang damit in altersgerechter Form zu reflektieren. Dabei legen wir Wert auf eine offene Kommunikation auf Augenhöhe.

Seminare und Fortbildungen

Lehrer:innen und Erzieher:innen bieten wir im Rahmen von Präventionsmassnahmen die Möglichkeit, medienpädagogisches und suchtherapeutisches Fachwissen zu erwerben, das ihnen in ihrer täglichen pädagogischen Arbeit hilft.

