

Liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Freunde des Blauen Kreuzes, wir laden herzlich ein zu unserem

Fortbildungsseminar

am 19.09.2026, ab 9.00 Uhr

mit dem Thema:

„Bewusster Umgang mit digitalen Medien“

Mit ihrem Buchtitel „Likest Du noch oder lebst Du schon?“ stellt uns Christina Feirer eine entscheidende Frage, die den Lebensalltag vieler Menschen betrifft.

Im Durchschnitt nutzen wir drei Stunden täglich unser Smartphone.

Davon fällt die geringste Zeit auf das Telefonieren, sondern wir liken, sharen, tracken, messagen und swipen. Die ständige Erreichbarkeit wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus, zwischen dem Gefühl der vielfältigen Möglichkeiten und Stress.

Viele erleben ihren Umgang mit den digitalen Medien mittlerer Weile als „Zeitfresser“.

Wann wird aus einer konstruktiven Nutzung eine Abhängigkeit? Was passiert in unserem Gehirn bei der Nutzung von Apps und Co?

Wir wollen uns nach einem Impulsvortrag von Barbara Weigelt in Arbeitsgruppen mit der Fragestellung eines bewussten Umgangs mit digitalen Medien, den Vor- und Nachteilen und dem Zusammenhang zu Abhängigkeitserkrankungen auseinandersetzen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen und bitten darum, die **Anmeldungen** bis zum **12.09.2026** an uns zurückzusenden.

Tagungsverlauf

Ablauf

9:00 Uhr Ankommen und Begrüßung Dieter Ernst

9:15 Uhr Geistlicher Impuls Dieter Ernst

9:45 Uhr Pause

10:10 Uhr Einführungsreferat Barbara Weigelt

10:50 Uhr Pause

11:00 Uhr Gemeinsames arbeiten am Thema

12:15 Uhr Mittagspause

13:15 Uhr Fortführung der Arbeit Barbara Weigelt

14:30 Uhr Pause

14:45 Auswertung Gruppenarbeit

15:45 Uhr Kaffeetrinken

16:15 Uhr Verabschiedung u W.a.d.W. Ursula Ernst

Mit herzlichen Grüßen

Dieter Ernst