

## Anmeldung

### Anmeldung: Ausschließlich Online!

Die Anmeldung erfolgt online über die Website des Bezirksjugendring Niederbayern unter folgendem Link:

[www.bezjr-niederbayern.de/MFB](http://www.bezjr-niederbayern.de/MFB)

### Anmeldeschluss: 04.10.2022

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da die TN-Zahl begrenzt ist!

### Kosten

30.- € inkl. Verpflegung

Der TN-Beitrag ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen.

## Organisatorisches

### Veranstalter

Bezirksjugendring Niederbayern  
Wittelsbacherring 19  
94474 Vilshofen a. d. Donau  
[www.bezjr-niederbayern.de](http://www.bezjr-niederbayern.de)

### Tagungsort

Bildungshaus Landvolkshochschule  
St. Gunther e. V.  
Hengersberger Straße 10  
94557 Niederalteich

Die Veranstaltung wird in Präsenz geplant. Sollten es die Entwicklungen der Pandemie nicht erlauben, wird die Veranstaltung online stattfinden. Nähere Informationen werden rechtzeitig weitergegeben.

Gefördert durch:



## Digital Wellbeing -

Mediennutzung und  
digitales Wohlbefinden

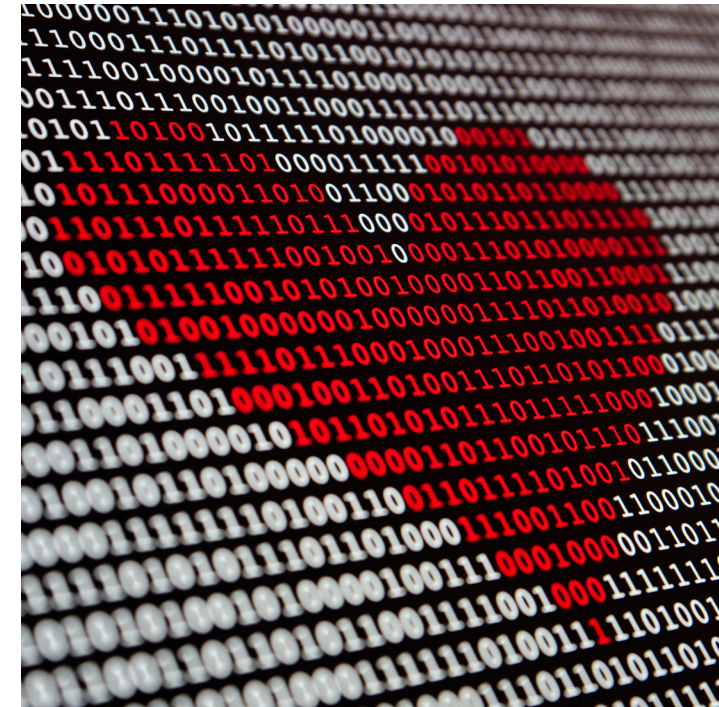


Photo by [Alexander Sinn](#) on [Unsplash](#)

## 18. Oktober 2022

Medienpädagogische Fachtagung  
für ehren- und hauptamtliche  
Mitarbeiter\*innen in der Jugendarbeit

Bildungshaus Landvolkshochschule  
St. Gunther e.V., Niederalteich

**BezjR** Bezirksjugendring  
Niederbayern

# Programm

9:00 Anreise und Ankommen

9:15 Begrüßung und Organisatorisches

9:30 Hinführung: Kim Beck

Digital Wellbeing für alle?

11:00 Pause

11:15 Vortrag Nora Bünger

Digitales Wohlbefinden fördern

12:00 Mittagessen

13:00 parallele Workshops

(Es kann nur ein Workshop besucht werden!)

**Workshop 1:** Kim Beck

Mach dir kein' Stress: Wissen, Tools und Methoden für mehr digitales Wohlbefinden

**Workshop 2:** Nora Bünger

Me, Myself and I: Fotoprojekte rund um Selbstdarstellung im Netz

14:30 Kaffeepause

15:00 Fortsetzung der Workshops

15:45 Feedback und Ausklang

16:15 Ende der Veranstaltung

# Referentinnen

## Digital Wellbeing - Mediennutzung und digitales Wohlbefinden

Was ist eigentlich digitales Wohlbefinden? Warum ist es für uns alle nicht selbstverständlich? Und wie kann digitales Wohlbefinden gefördert werden? In den beiden Vorträgen zeigen Kim Beck und Nora Bünger wo in der digitalen Welt auch die schönen und praktischen Dinge Stress oder ungute Gefühle erzeugen können und was Fachkräfte darüber wissen müssen, um Kindern und Jugendlichen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.



Kim Beck ist Medienpädagogin und arbeitet in der Praxis mit Jugendlichen, Eltern und Fachkräften zusammen. Sie entwickelt Materialien und Konzepte zur Medienkompetenzförderung für verschiedene Träger und ist Co-Host im Medienkompetenzpodcast medially.

## Workshop 1: Mach dir kein' Stress: Wissen, Tools und Methoden für mehr digitales Wohlbefinden

Was online Druck macht, ist so unterschiedlich wie Kinder und Jugendliche selbst. Es gilt daher, verschiedene Problemfelder zu erkennen und darauf reagieren zu können. Im Workshop werfen wir einen Blick auf Themen wie digitalen Stress, FOMO, Schönheitsideale, Hass, belastende Inhalte und Algorithmen und Filterblasen. Gemeinsam finden wir heraus, welche Tools und Fähigkeiten junge Menschen brauchen, um sich diesen Problemen kompetent stellen zu können. Dabei geht es nicht nur um Verbote und strenge Regeln, sondern auch um kreative Methoden und das Entdecken eigener Kompetenzen.



Nora Bünger arbeitet als Medienpädagogin. Sie schult Kinder und Jugendliche sowie Eltern im Umgang mit digitalen Medien. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die aktive Medienarbeit, vor allem im Bereich Fotografie und Film. Sie ist zudem Redakteurin von Medien-kindersicher.de.

## Workshop 2: Me, Myself and I: Fotoprojekte rund um Selbstdarstellung im Netz

Das eigene Gesicht verbergen oder das ganze Leben mit anderen im Netz teilen: Jugendliche unterscheiden sich sehr darin, womit sie sich im Netz wohlfühlen. Nicht immer fällt ihnen die Entscheidung leicht: Was will ich von mir zeigen? Welche Konsequenzen eine Entscheidung haben könnte ist für sie oft schwer abschätzbar. In Fotoprojekten lernen Jugendliche kreative Möglichkeiten, sich anders im Netz zu präsentieren. Im Workshop bekommen Teilnehmende Ideen, wie sie ein solches Projekt angehen können und probieren selbst einige Möglichkeiten aus.

Hinweis: Bitte nach Möglichkeit vorab die App PicsArt auf einem Smartphone oder Tablet installieren. Außerdem kann gerne ein Laptop mitgebracht werden, auf dem kostenfreie Möglichkeiten der Bildbearbeitung am PC ausprobiert werden können.

Gefördert durch:

**BezjR** Bezirksjugendring  
Niederbayern

