

Suchthilfeverbund Duisburg e.V.

SUCHTHILFE KOMMUNAL WERTVOLL!

Suchtverbesserung

Jugendsuchtberatung

Drogenberatung

Streetwork

www.suchthilfeverbund-duisburg.de

Fit Kids

WORK

Suchtverbesserung

Herzlich willkommen zu einer Entschleunigung der besten Dinge des Lebens. Neben dem Aufbruch zum Neuen sind die besten Momente die von anderen, jugendliche Eltern und andere Begleitpersonen werden.

Schwerpunkte der Arbeit sind:

- Fortbildung und Beratung von Fachkräften und Teams
- Fachtagungen, Workshops, Konferenzen und Workshops
- Planung, Ausgestaltung und Begleitung von Sonderveranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation von Suchtprävention
- Fortentwicklung von Suchtpräventionen

Die Fachstelle für Suchtverbesserung ist Teil der Suchtverbesserung NRW und orientiert sich an der gemeinsamen Fachstellenvereinbarung.

Jugendsuchtberatung

Die **Jugendsuchtberatung** richtet sich an jugendliche, junge Erwachsene bis 27 Jahre. Diese Beratung und Unterstützung ist eine umfassende Beratung. Neben einer Auswertung der eigenen Situation, Unterstützung bei der Suchtprävention und Begleitung von Suchtpräventionen. Die Suchtprävention ist ein zentraler Bestandteil der Suchtverbesserung und umfasst Suchtpräventionen.

Drogenberatung

Die **Drogenberatung** ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für Suchtgefährdete. Sie bietet eine umfassende Beratung und Unterstützung. Die Suchtprävention ist ein zentraler Bestandteil der Suchtverbesserung und umfasst Suchtpräventionen.

Streetwork

Das **Streetwork** ist ein Projekt, das die Suchtgefährdeten und die Suchtgefährdeten in der Suchtverbesserung unterstützt. Es bietet eine umfassende Beratung und Unterstützung. Die Suchtprävention ist ein zentraler Bestandteil der Suchtverbesserung und umfasst Suchtpräventionen.

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM WORKSHOP

DIGITALE ACHTSAMKEIT vs. ACHTSAMKEIT DIGITAL 3
mit Stella Rauscher & Lea Dietrich

Teil 1: ANKOMMEN, BEGRÜßUNG, KENNEN LERNEN + EINSTIEG

NAME? EINRICHTUNG? HALTUNG? **Vorklam: "GUT-für MICH"**

Teil 2: WARUM ist digitale ACHTSAMKEIT überhaupt wichtig?

WISSEN **über Reflexion über "DICH"/unsere Zielgruppen**

Teil 3: WAS kann digitale ACHTSAMKEIT überhaupt sein?

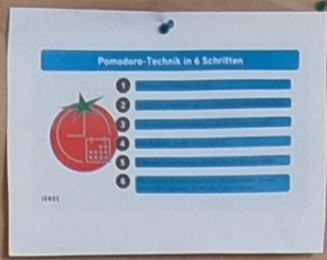
REFLEXION & ÜBUNG **ERSTE IMPULSE**

NUR! 2 Std.

ABSCHLUSSUMME? **Liste, falls ihr im Austausch bleiben möchtet.**

EIN GESUNDER UND VERANTWÖRTLICHER UMGANG MIT MEDIEN BRAUCHT KLARE REGELN UND ORIENTIERUNG – HIER SIND ELTERN WIE FACHKRÄFTE GLEICHERMAßEN GEFRAGT.

Digitale
Mühsamkeit...
aber wie?



Selbstreflexion
(der eigenen Nutzung)
↓
Analyse
der eigenen
Nutzung

Praktische Tipps: Für mich selbst

1. Selbstreflexion

Kleine Aufgabe für die Gruppe: Geht einmal bitte jeweils in eure Einstellungen, sucht nach „Digitalem Wohlbefinden“

„Wissen ist Macht“ – Spieleratgeber NRW

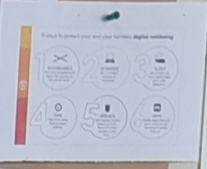
Physischer Partner in digitalen Systemen.

WISSEN über
Funktionen & Mechanismen
↓
FUNKTIONEN & MECHANISMEN VERSTEHEN
(DATA & BIG DATA)

Sehr gute arte Videos in der Mediathek

Sehr gute arte Videos in der Mediathek

Soziale Netzwerke außer Kontrolle?



technische
Souveränität
↓
Einstellungen
kennen & nutzen
sich bestimmen über Kont.

„Wissen ist Macht“ – Informationsportale

Dein Infoportal für Medienutzung & Medienkompetenz

App
Einstellungen
& Insta-
gram

REDUKTION d.
Bildschirmzeit
↓
mithilfe von APPS?
Planner, Einstellungen

Push-
Nachrichten
ausstellen

Multitasking
überwachen
↓
Konzentration – Ablenkung
MONOTASKING
z.B. Push-Nachrichten & Facebook

Handy
nicht als
Wecker

„Wissen ist Macht“ – Informationsportale

Klicksafe.de

digitale PAUSEN
↓
digital DETOX
Aktivitäten
ohne Geräte/
Internet & Co!

Torest
APP

Mach Schluss
mit Stress

Sicher-
heits-einstellun-
gen

Praktische Tipps

Beifotografieren - BEI SELBSTRETT ZUM UNTERSCHNEIDEN

Handy
z.B. in den
Rucksack
packen

Melde-
möglichkei-
ten
nutzen

Autoplay
ausstellen

7mind

Regelmäßig
Hygiene &
Follower mehr
überprüfen

Sicher-
heits-einstellun-
gen über-
prüfen

Mit
Freund:innen,
Familie/Eltern:
innere Reden





Lesen & Schreiben

Musik & Audio

Telefon & Kommunikation

Film & Fernsehen

Kommunikation & Medien

