

Bremen, 13. September 2023

## **Mediensucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen**

### **Kostenfreier Vortrag am 19. Bremer SelbsthilfeTag**

Zocken, Smartphone, Social Media – die Weiterentwicklung und Geschwindigkeit der neuen Medien üben eine Faszination auf Jugendliche und junge Erwachsene aus und stellen Eltern, Lehrkräfte und pädagogisches Personal oftmals vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Wie werden Kinder und Jugendliche auf die Schlüsselqualifikation Mediennutzung vorbereitet? Welche Hilfen gibt es – wen kann ich bei Fragen weiter ansprechen? Wann sprechen wir von einer Medienabhängigkeit?

Dazu hält Eileen Strupat, Leitung Fachambulanz Suchtprävention und Rehabilitation bei der Caritas, einen Vortrag am Samstag, 23. September um 11 Uhr im Kleinen Saal der Bremer Glocke. „Unser Ziel ist es, dass wir mit diesem Angebot am SelbsthilfeTag sowohl Betroffene als auch Angehörige mit diesem Vortrag zueinander führen“, so die Netzwerk-Geschäftsleiterin Imke Boidol. Beim 19. Bremer SelbsthilfeTag gibt es noch zwei weitere Vorträge. Um 13:30 Uhr referiert Dr. Hansjörg Baumann über „Auswirkungen von Long-Covid für uns Alle und für Betroffene“. Birgit Nowak, leitende Oberärztin an der Aneos Klinik, schließt das Vortragsprogramm mit dem Thema „Stress, Depressionen und Burnout. Umgang mit psychischen Symptomen“ um 15 Uhr ab. Die Vorträge werden bei Bedarf von einem Gebärdendolmetscher begleitet.

Der 19. Bremer SelbsthilfeTag findet am Samstag, 23. September von 10 bis 17 Uhr in der Bremer Glocke statt (Domsheide 6 -8) statt. Weitere Informationen befinden sich auch auf der Veranstaltungswebsite <https://selbsthilfetag-bremen.de>.

### **Ansprechpersonen:**

Im Netzwerk Selbsthilfe stehen sowohl Imke Boidol (0421/704581 bzw. [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)) als auch Andreas Weippert (0163/2770088) zur Verfügung.