

Seminar „Richtig abschalten! – Digital Detox“

Kategorie: Gesundheitsförderung, Stressbewältigung im Alltag

Kosten: 0,00 €, Für Junge Menschen bis 27 Jahre oder Mitglieder einer der Fachgewerkschaften der dbb jugend thüringen

Datum: 30.08.2025

Uhrzeit: 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Ort: „Am Gieß“ Jena

Im Jahr 2024 betrug laut der JIM-Studie die tägliche Onlinenutzung von jungen Menschen 201 Minuten. Andere Studien gehen sogar von bis zu 63,7 Stunden Internetnutzung pro Woche aus (Postbank Jugend-Digitalstudie 2023). In einer Welt, die zunehmend von Bildschirmen und einer ständigen Erreichbarkeit geprägt ist, fühlen sich viele junge Menschen durch digitale Medien gestresst. Übermäßige Bildschirmzeit führt zu Stress, Schlaflosigkeit, Konzentrationsproblemen und schwindenden zwischenmenschlichen Interaktionen. Das „dauerhafte online sein“ kann sich negativ auf die mentale und physische Gesundheit auswirken.

Im Seminar mit dem Titel „Richtig abschalten!“ lernen junge Menschen, wie sie sich eine bewusste Auszeit von digitalen Geräten nehmen können. Der Begriff *Digital Detox* beschreibt eine Zeitspanne, in der man bewusst auf die Nutzung jeglicher elektronischer Geräte verzichtet und somit eine ablenkungsfreie, ungestörte und von digitalen Einflüssen freie Zeit schafft. Studien zeigen, dass ein freiwilliger Verzicht positive Wirkungen auf das Wohlbefinden hat und Stress reduzieren kann (Welledits, V., Schmidkonz, C., Kraft, P. (2020). Digital Detox und ein gesunder Umgang mit Technologie. In: Digital Detox im Arbeitsleben. essentials. Springer, Wiesbaden.)

Ziel der Veranstaltung ist es, dass die Teilnehmenden ihr eigenes Mediennutzungsverhalten reflektieren und praktische Tipps und Tricks für ein Digital Detox erhalten. Da insbesondere das Schaffen von analogen Lebensumständen sowie das Verbringen von Zeit in der Natur die positiven Effekte eines Digital Detox unterstützen, erhalten die Teilnehmenden die Chance auf eine Auszeit während einer Kanufahrt. Dabei erfahren sie ihre Lebenswelt ohne digitale Einflüsse und erlangen einen bewussteren Umgang mit der eigenen Zeit sowie mehr Wertschätzung für analoge Erlebnisse. Dies zielt außerdem darauf ab, dass die Teilnehmenden eine Entschleunigung erfahren und das eigene Nutzungsverhalten und eine eventuelle Abhängigkeit von digitalen Geräten unter Anleitung reflektieren können. Dies wiederum kann die mentale Gesundheit und den Stressabbau fördern.

Das erwartet dich:

- Input zum Thema digitale Mediennutzung und Digital Detox
- Praktische Tipps und Tricks für eine gelingende Screen-Life-Balance
- Outdooraktion Kanufahren

Ansprechpartnerin:

Anna-Maria Abendroth
Jugendreferentin dbb jugend thüringen
E-Mail: jugend@dbbth.de
Handy: 0127 6962752
Festnetz: 0361 55048951

Referent:

Arne Wolff
Gesundheitscoach