

## Ch@ck your Limits!

### Ein suchtpräventiver Zugang zu digitalen Medien

Digitale Medien eröffnen ihren Anwender\*innen eine Fülle von scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten und Chancen, gleichzeitig bergen sie aber auch Risiken und die Gefahr einer Überforderung.

Doch wann liegt nun eine problematische Mediennutzung vor und welche Signale können als mögliche Indikatoren für eine Computerspiel-/ Internetsucht gewertet werden? Welche anderen suchtgefährdenden Verhaltensweisen können im Zusammenhang mit dem Internet auftreten und wie kann damit adäquat umgegangen werden?



© Kaesler Media - fotolia.com

Das Ziel von *Ch@ck your Limits!* ist die Förderung von Medienkompetenzen im Sinne einer verantwortungsbewussten, kritischen und selbstbestimmten Mediennutzung. Dadurch sollen bei Kindern und Jugendlichen problematische Verhaltensweisen im Zusammenhang mit digitalen Medien vorgebeugt und hilfreiche Tipps für den Umgang mit Chancen und Gefahren im Internet vermittelt werden.

Fachkräften, Eltern und Erziehende kommt bei diesem Projekt ein besonderer Stellenwert zu. Im Rahmen einer Fortbildung für Fachkräfte und eines Informationsabends für Eltern und Erziehende erhalten sie fachliche Informationen zum Thema Computerspiel-/Internetsucht und anderen Formen von internetsüchtigem Verhalten. Außerdem wird es genügend Raum für den Austausch untereinander und der Reflexion des eigenen Konsumverhaltens geben.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Internet- und Computerspielsucht und weitere internetbezogene Nutzungsstörungen
- Rechtliche Aspekte
- Cyber-Mobbing
- Tipps für Fachkräfte, Eltern und Erziehende
- Beratungs- und Hilfsangebote

#### Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren bzw. ab der 6. Schulstufe, Fachkräfte und Eltern/ Erziehende

#### Ablauf

- Fortbildung für Fachkräfte (2 EH)
- Workshop für Kinder und Jugendliche (3 EH)
- Informationsabend für Eltern und Erziehende (2 EH)

#### Projektkoordination

Juliane Vogl-Pichler, MSc

Tel.: 02742/31 440 - 24

[j.vogl-pichler@fachstelle.at](mailto:j.vogl-pichler@fachstelle.at)



© peshkova - fotolia.com

#### Kontakt

T +43/2742/31 440  
office@fachstelle.at  
[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

#### Adresse + Vereinsinfo

Fachstelle für Suchtprävention NÖ  
Linzer Straße 17/1, 3100 St. Pölten  
ZVR: 224 885 392

#### Bankverbindung

Hypo NÖ Landesbank-Hypothekenbank AG  
IBAN: AT20 5300 0034 5502 0270  
BIC: HYPNATWW