

Aus dem Gleichgewicht

Wenn Mediennutzung s t r e s s t

Eine Veranstaltung von mabb und FSF
am Freitag, dem 19. Juni 2015 von 12:00 bis 16:30 Uhr

Kein Zweifel: Ohne Medien läuft heute so gut wie nichts mehr. Soziale Kontakte pflegen wir über verschiedene Wege von überall auf der Welt; jede benötigte Information finden wir im Internet. Ob zu Unterhaltungszwecken, zum Einkaufen oder als geografische Orientierungshilfe – Medien begleiten uns in allen Lebenslagen. Dabei hat vor allem das Smartphone einen zentralen Platz eingenommen.

Doch nicht immer führen die Erleichterung der Kommunikation und die Informationsvielfalt zu einem entspannten Leben. Von einem souveränen Umgang mit der medialen Technik und ihren Inhalten sind wir manchmal weit entfernt. Regelmäßig nehmen wir uns beispielsweise vor, mehr Sport zu treiben oder mehr Zeit mit Partner und Familie zu verbringen, um dann doch an diesen Vorhaben zu scheitern, weil wir „eben noch schnell“ etwas am Computer zu erledigen haben. Mediennutzung, die eigentlich Erholung verschaffen soll, verkehrt sich in Stress.

Dies scheint mittlerweile kein vereinzeltes Phänomen zu sein, und verschiedene Lösungsansätze werden ausprobiert. Schulen sprechen Handyverbote aus, manche Nutzer verordnen sich Medienfasten, Austritte aus Social-Media-Kanälen nehmen zu.

Was können wir tun, wenn wir unseren eigenen Medienkonsum als Belastung empfinden? Welche Strategien gibt es, Medien produktiv und „gesund“ zu nutzen und nicht umgekehrt von ihnen beherrscht zu werden? Wie kann Medienpädagogik diese Entwicklung sinnvoll begleiten? Das Sommerforum beschäftigt sich mit der Frage, wann wir digitale Mediennutzung als Erholung empfinden und wann die Lust auf immer mehr mediale Vernetzung zu Stressempfinden oder gar Sucht führt. Und nicht zuletzt geht es um Konzepte für einen selbstbestimmten Medienumgang, damit Medien positiv unseren Alltag begleiten und nicht zur Last werden.

Über das Sommerforum Medienkompetenz

Seit 2012 veranstalten die Medienanstalt Berlin-Brandenburg (mabb) und die Freiwillige Selbstkontrolle Fernsehen (FSF) das Sommerforum Medienkompetenz mit dem Ziel, Wissenschaft und Praxis miteinander zu vernetzen. Mit einer Mischung aus fachlichem Input und praktischen Anteilen kommen an diesem Tag Partner, Wissenschaftler, Medienschaffende sowie Multiplikatoren miteinander ins Gespräch und diskutieren relevante Themen aus dem Medienbildungsbereich. Im Rahmen des Sommerforums findet zudem die jährliche Verleihung des *medius* statt – ein Preis für innovative, wissenschaftliche und praxisorientierte Abschlussarbeiten im Medienbildungsbereich.

Programm

11:30	Anmeldung
12:00	Begrüßung
12:10 – 12:50	 Preisverleihung
12:50 – 13:30	Mittagspause mit Sektempfang
13:30 – 16:30	Aus dem Gleichgewicht – Wenn Mediennutzung stresst

Zur Einstimmung Foxy Freestyle

Zur Einführung **Freizeitverhalten und Mediennutzung**
AYAAN HUSSEIN (Stiftung für Zukunftsfragen)

How I Met My Recovery – Medienrezeption und Erholung
ELISABETH KÖNIGSTEIN (Universität Würzburg)

Zum Weiterdenken **Mediennutzung im Gleichgewicht – Wie geht das?**
CHRISTINE WATTY (Deutschlandradio Kultur) im Gespräch mit

DR. SUSANNE EGGERT (JFF – Institut für Medienpädagogik)

JAN GLASENAPP (Psychotherapeut)

PROF. DR. FRIEDRICH KROTZ (Universität Bremen)

ANDRE WILKENS (Politikwissenschaftler)

Zum Ausklang Foxy Freestyle

anschließend Empfang in der Remise

Anmeldung

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum **8. Juni 2015** an Camilla Graubner (FSF): graubner@fsf.de.

Ansprechpartner **Camilla Graubner** *Freiwillige Selbstkontrolle Fernsehen e.V.*
Am Karlsbad 11 | 10785 Berlin | Tel. 030-23083660 | graubnerc@fsf.de

Anja Kienz *Medienanstalt Berlin-Brandenburg*
Kleine Präsidentenstr. 1 | 10178 Berlin | Tel. 030-26496754 | kienz@mabb.de

Veranstaltungsort Magnus-Haus | Am Kupfergraben 7 | 10117 Berlin

Informationen zur Anfahrt finden Sie [hier](#).

HINWEIS: Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie sich mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung damit einverstanden erklären, auf Fotos und Videomaterial bei der Berichterstattung über die Veranstaltung zu erscheinen.