

webcare+ Unsere Blog-Nachlese für das 1. Quartal 2021

webcare+ Unsere Blog-Nachlese für das 1. Quartal 2021

31.03.2021

In unserem Projekt webcare+ dreht sich alles um Medienkompetenz, exzessive Mediennutzung, Mediensucht und Selbsthilfe. Wöchentlich erscheinen auf der Internetseite www.webcare.plus Blogbeiträge zu den Themen Computerspiele, Soziale Medien, Smartphone, Selbsthilfe und mehr. Im ersten Quartal 2021 haben wir die folgenden spannenden Artikel veröffentlicht. Viel Spaß beim Lesen!

Foto: Toni Hukkanen/Unsplash.com und Kurious/Pixabay.com

14.01.2021

Ist eine Online-Freundschaft eine richtige Freundschaft?

Online lässt sich ganz einfach Kontakt halten mit Menschen aus aller Welt und allen Lebensphasen. Ob alte Schulkamerad*innen, Freund*innen aus der Studienzeit, ehemalige Kolleg*innen, Familienmitglieder oder Reisebekanntschaften – mit einem Klick sind alle erreichbar. Doch sind Freundschaften online wie offline gleichwertig?

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/online-freundschaft>

21.01.2021

Smartphone-Reflex abgewöhnen - ein Selbsttest

Der reflexartige Griff zum Handy ist für viele von uns zur festen Gewohnheit geworden - an der Fußgängerampel, im Wartezimmer oder abends vorm Fernseher. Doch kann man sich das auch wieder abtrainieren? Unsere Onlineredakteurin Saskia hat es getestet.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/smartphone-reflex-abgewoehnen>

28.01.2021

Abhängigkeit von Computerspielen oder Internet - die neue Drogenaffinitätsstudie

Die Bundesregierung hat die neue Drogenaffinitätsstudie veröffentlicht. Darin wird untersucht, wie viele junge Menschen in Deutschland süchtig oder suchtfährdet sind. Wir haben uns angesehen,

wie es um die Computerspiel- und Internetsucht von Jugendlichen steht.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/drogenaffinitaetsstudie-2019>

04.02.2021

Cybercrime: Wie kann ich mich vor Beleidigungen, sexueller Belästigung oder Betrug schützen?

Wie sicher sind wir im Internet? Am 9. Februar war der Safer Internet Day. Das haben wir zum Anlass genommen, den Cyberkriminologen Dr. Thomas-Gabriel Rüdiger zu interviewen. Welche Formen von Cybercrime lauern im Netz? Und was können wir tun, um uns vor digitaler Kriminalität zu schützen?

Hier geht's zum Interview: <https://webcare.plus/cybercrime>

11.02.2021

Digital Fasten: 5 Ideen für weniger Bildschirmzeit in der Fastenzeit

Digital Fasten liegt voll im Trend. Doch mehrere Wochen komplett auf Handy oder Computer zu verzichten, fällt vielen Menschen schwer. Ganz so radikal muss es in der Fastenzeit auch gar nicht laufen. Unser Tipp: Klein anfangen! Wir haben fünf Ideen fürs Digitale Fasten Light gesammelt:

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/digital-fasten-5-ideen>

18.02.2021

Gaming-Ellbogen, Smartphone-Daumen und Co: So kannst du Schmerzen vorbeugen

Das kennen vielleicht einige: Den ganzen Tag mit deinen Freund*innen über WhatsApp geschrieben. Oder das Wochenende ununterbrochen mit dem neuen Lieblingsspiel verbracht. Nun schmerzt der Daumen oder Ellbogen. Ist das normal? Sollte man da was machen? Oder alles nicht so schlimm? Wir haben darüber mit Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gesprochen.

Hier geht's zum Interview: <https://webcare.plus/gaming-ellbogen-smartphone-daumen>

25.02.2021

Im Rausch von Online-Glücksspiel: Vicky erzählt uns ihre Geschichte

Vicky wohnt in Nordhessen und war fast zehn Jahre lang süchtig nach Online-Glücksspielen. Sie

erzählt uns ihre Geschichte über durchgespielte Nächte, Schulden bei der Familie und den steinigen Weg raus aus der Sucht.

Hier geht's zum Gastbeitrag: <https://webcare.plus/online-gluecksspiel-vicky>

04.03.2021

Gaming ohne Grenzen: Für mehr Teilhabe und Vielfalt in der Spielekultur

Es wäre Doch toll, wenn man ein zu schwieriges Spiel einfach an die eigenen Fähigkeiten anpassen könnte, oder? Die Initiative Gaming ohne Grenzen setzt sich für Inklusion und Diversität in der Gaming Community ein. Wir haben sie interviewt.

Hier geht's zum Interview: <https://webcare.plus/gaming-ohne-grenzen>

11.03.2021

Snapchat zwischen FoMO, Sucht und Alltag

Lenkt Fear of Missing Out (FoMO) uns vom Arbeiten ab? Führt FoMO zu Social Media Sucht? Und ist Snapchat von allen die schlimmste FoMO-App? Überraschenderweise scheint die App mit den verschwindenden Nachrichten einen weniger negativen Einfluss auf unser Leben zu haben als andere Social Media Apps. Woran kann das liegen?

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/snapchat-fomo>

18.03.2021

Computerspiele und Psychologie - Interview mit Behind the Screens

Die Frage nach digitalen Spielen und Psychologie ist viel mehr als nur die Frage nach Computerspielsucht und Psychotherapie. Das zeigt unter anderem Behind the Screens, das aus einem Blog, einem Podcast und einem Discord Channel besteht. Wir haben die Menschen hinter den Bildschirmen interviewt.

Hier geht's zum Interview: <https://webcare.plus/behind-the-screens>

25.03.2021

Corona, Schule und Cybermobbing

Das Bündnis gegen Cybermobbing hat 2020 eine Studie zu Cybermobbing veröffentlicht. Diese geht

auch auf die Covid19-Pandemie, Distanz-Unterricht und deren Auswirkungen auf Cybermobbing ein. Wir haben uns ein paar zentrale Ergebnisse der Studie angeschaut und zusammengefasst.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/corona-und-cybermobbing>

Die [Techniker Krankenkasse \(TK\) in Hessen](#) unterstützt das Projekt webcare+ im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Veranstaltungen

22. April 2021 [Videokonferenz „Weiterbildung Suchttherapie“](#)

26. April 2021 [webcare+ Webinar „Mediensüchtig durch Corona?“](#)

[Weitere Termine ...](#)

Stellenangebote

08. Apr. 2021 [Arbeitsgruppenleitung \(m/w/d\)](#)

08. Apr. 2021 [Betreuer\(in\) \(m/w/d\) \(50%, unbefristet\)](#)

11. Mär. 2021 [eine*n Diplom-Sozialarbeiter*in/ Diplom-Sozialpädagog*in](#)

[Weitere Stellenangebote ...](#)