

webcare+ Unsere Blog-Nachlese für das 2. Quartal 2020

29.06.2020

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 zweiten Quartal dieses Jahres haben wir die folgenden Artikel veröffentlicht. Viel Spaß beim Lesen!

Foto: Igor Karimov/ Unsplash.com, InspiredImages / Pixabay.com

02.04.2020

Zeitlimits für Instagram und Facebook festlegen

Erst eine Benachrichtigung, dann ein Kommentar, dann ein Link. Und schwupps – plötzlich waren wir viel länger in den sozialen Medien unterwegs als geplant. Wie praktisch wäre es doch, wenn jemand mit der Stoppuhr neben uns stünde und uns maßregeln würde? Die eigene Social Media Zeit zu messen und einen Alarm einzustellen – das geht auch einfacher. Wir zeigen, wie's funktioniert.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/zeitlimit-instagram-facebook>

09.04.2020

Digitales Fasten: 6 Wochen (fast) ohne E-Mails

Digitales Fasten liegt im Trend. Manche nennen es auch Digital Detox. Digitales Fasten ist besonders schwierig, wenn man in einem durchdigitalisierten Beruf arbeitet. Als Projektkoordinatorin von webcare+ auf das Internet verzichten? Unmöglich! Social Media fasten? Keine Chance! Doch dann kam unserer Mitarbeiterin eine passende Idee: E-Mails fasten!

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/digitales-fasten-e-mails>

16.04.2020

Digitale Ethik: Wie können wir im Internet gut miteinander leben?

Was sind die Wertmaßstäbe für ein gelingendes Miteinander im Digitalen? Welchen Einfluss haben digitale Medien auf unser Zusammenleben? Können digitale Medien uns glücklich machen? Dürfen digitale Medien süchtig machen? Wir haben Prof. Dr. Oliver Zöllner vom Institut für Digitale Ethik an der Hochschule der Medien in Stuttgart interviewt.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/digitale-ethik>

23.04.2020

Das Selfie zwischen Kunst, Kritik und Wissenschaft

Das Selfie ist als Forschungsobjekt auch in der Wissenschaft angekommen. Seit 2018 gibt es sogar ein Selfie-Forschungsnetzwerk in Deutschland – unter dem Dach des Zentrums für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft. Das wollten wir uns einmal genauer ansehen und haben zwei Mitglieder des Forschungsnetzwerkes interviewt.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/selfie-forschung>

30.04.2020

Mediensucht: Die Suche nach Liebe, Glück und Anerkennung

Jutta hat es im Leben nicht immer leicht gehabt. Ihr Leben ist ein bisschen wie eine Achterbahn. Mal ganz oben, mal ganz unten. In den schlimmen Phasen flüchtete sie sich in die kunterbunte Welt der Medien. Ihr Medienkonsum wurde erst zur Routine, später zur Sucht. Wie sie wieder aus der Mediensucht heraus gekommen ist und was das mit webcare+ zu tun hat, hat Jutta uns im Interview erzählt.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/mediensucht-gastbeitrag-jutta>

14.05.2020

Internet Reliance: Sind wir ohne Netz hilflos?

Mit „Internet Reliance“ ist die Gewohnheit gemeint, sich immer und überall darauf zu verlassen, online sein zu können. Steht die Netzverbindung dann einmal nicht zur Verfügung, kann das starke negative Gefühle auslösen, etwa Angst oder Verzweiflung. Wir haben dazu Medienwissenschaftler Prof. Dr. Christoph Klimmt interviewt.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/internet-reliance>

20.05.2020

Cyber-Mobbing: Was kannst Du dagegen tun?

Im Gegensatz zu klassischem Mobbing, ist die Onlinevariante rund um die Uhr und von überall aus möglich. Die Täter*innen können anonym handeln. Inhalte können schnell und an viele Menschen verbreitet werden. Sie endgültig zu löschen oder die Ausbreitung zu kontrollieren, ist nahezu unmöglich. Was können Betroffene tun, um sich dennoch zu schützen oder zu wehren?

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/cyber-mobbing>

28.05.2020

OMPRIS - Onlineprogramm gegen Internetsucht

OMPRIS steht für: Onlinebasiertes Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums und Förderung der Behandlungsmotivation bei Menschen mit Computerspielabhängigkeit und Internetsucht. Wir haben Dr. med. Jan Dieris-Hirche, den Leiter des Programms, interviewt.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/ompris-onlineprogramm-gegen-internetsucht>

04.06.2020

Games for Health: Serious Games für die Gesundheit

„Serious Games“ heißt übersetzt „ernste Spiele“. Ernste Spiele - ist das nicht ein Widerspruch? Nicht unbedingt, erklärt Josef Wiehmeyer in seinem Buch „Serious Games für die Gesundheit. Anwendung in der Prävention und Rehabilitation im Überblick“. Wir haben uns das einmal genauer angeschaut. Wäre doch super, wenn man eine Mediensucht mit Spielen behandeln könnte, oder?

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/games-for-health-serious-games>

18.06.2020

Internetsucht und Einsamkeit: Gibt es einen Zusammenhang?

In der öffentlichen Diskussion wird nicht selten behauptet, digitale Medien würden einsam machen. Stimmt das? Gerade in Zeiten von Corona und Social Distancing erfahren wir, wie wertvoll das Internet für das menschliche Miteinander sein kann. Wir haben recherchiert, ob es wirklich einen Zusammenhang zwischen Internetnutzung bzw. Internetsucht und Einsamkeit gibt.

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

25.06.2020

Game Flow: Versinken im Computerspiel

Den Begriff Work Flow kennen wir: Wir sinken tief in unsere Aufgabe ein, sind hochkonzentriert, vergessen alles um uns herum, vor allem die Zeit. Auch bei digitalen Spielen ist so ein Flow-Erlebnis möglich. Wir haben uns das wissenschaftliche Game Flow Modell angesehen und sind der Frage nachgegangen, ob hier suchartige Tendenzen erkennbar sind.

Hier geht's zum Artikel: <https://webcare.plus/game-flow>

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

Veranstaltungen

10. November 2020 [Erste digitale DHS Fachkonferenz SUCHT "Suchthilfe: kommunal denken - gemeinsam handeln"](#)

02. Dezember 2020 [18. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle](#)

[Weitere Termine ...](#)

Stellenangebote

15. Sep. 2020 [Projektleiter*in \(w/d/m\) für ein Projekt in der Prävention](#)

15. Sep. 2020 [Psychologische/r Psychotherapeut/in \(m/w/d\) oder Sozialarbeiter/in \(m/w/d\) mit suchttherapeutischer Zusatzqualifikation als Leitung der Einrichtung](#)

11. Sep. 2020 [Sozialpädagoge \(w/m/d mit 50%\) Projekt „Sucht & Alter“](#)

[Weitere Stellenangebote ...](#)