



Titel:

Swipen, zocken, liken – Digitale Medien und ihre Risiken

Datum / Uhrzeit

23.11.2026 / 15.30 bis 16.30 Uhr

Referent

Oliver Poelmann

Hinweise

Vortrag

Inhalt

Wie entsteht Mediensucht und warum können digitale Medien so fesselnd wirken? Ausgehend von persönlichen Erfahrungen mit Sucht gehen wir der Frage nach, welche Rolle Grundbedürfnisse, Dopamin und der präfrontale Cortex spielen. Es werden Unterschiede zwischen problematischem und süchtigem Konsum sowie Gemeinsamkeiten digitaler Medien und klassischer Suchtmittel aufgezeigt. Abschließend gibt es konkrete Impulse für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien.