Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
www.seelischegesundheit.net

Tag der seelischen Gesundheit

ALWAYS ON
und trotzdem (deshalb) leer

Aktionstag zum Thema Medienkonsum, Gewaltfreie Kommunikation und Cybermobbing für Schüler und Gruppen, für Eltern und junge Familien

Für Eltern mit Kleinkindern:

- **„Was braucht dein Baby – was brauchst du?"** – Vom Fühlen und Erleben statt Wischen und Tippen

Für Gruppen und Schulklassen:

- **Von der Couch ins Abenteuer!** – Offline-Zeiten für Jugendliche
- **Echt verbunden, statt leer** – Mit Gewaltfreier Kommunikation (Gfk) den digitalen Dauerlauf meistern
- **#StoppHate – Dein Netz. Deine Stärke.** – Was tun, wenn es sich für dich (digital) unfair anfühlt?

Für Eltern:

- **Wie sag ich es meinem Kind?** – Gewaltfreie Kommunikation (Gfk) im Medienalltag
- **Digitale Welten, echte Sorgen** – Ein Café zum Zuhören, Austauschen und Verstehen

Ort: Erziehungsberatungsstelle Beeskow (Haus D)
Zeit: Dienstag, der 14.10.2025 von 08:30 – 17:00 Uhr

Die Anmeldung für Gruppen und Schulklassen erfolgt bis zum 26.09.2025 unter: Riccardo.Kulisch@landkreis-oder-spree.de

Programmablauf

Für Eltern mit Kleinkindern:

„Was braucht dein Baby – was brauchst du?" – Vom Fühlen und Erleben statt Wischen und Tippen
Welche Bedürfnisse haben ein Baby und ein Kleinkind?
Wann und wie erwerben sie ihre Fähigkeiten?
Wie können Eltern eine gute Verbindung schaffen zwischen dem Alltag mit Kind und der unterstützenden Nutzung von Medien?
(mit Frau Kleinert als Koordinatorin der Frühen Hilfen und Frau Linke als Familien-Gesundheits-und Krankenpflegerin sowie Stillberaterin von 08:30 Uhr bis 17:00 Uhr)

Für Gruppen und Schulklassen:

Von der Couch ins Abenteuer! – Offline-Zeiten für Jugendliche
In einer Welt, die zunehmend von digitalen Medien geprägt ist, ist es wichtiger denn je, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden. In diesem Workshop möchten wir Kinder und Jugendliche dazu anregen, über ihren Medienkonsum nachzudenken und die Vorteile von Offline-Zeiten zu entdecken.
(mit den Schulpsychologen Herrn Kulisch und Frau Traub)

Echt verbunden, statt leer – Mit Gewaltfreier Kommunikation (Gfk) den digitalen Dauerlauf meistern
Ständig erreichbar, immer online – und doch fühlen sich viele Jugendliche oft leer oder nicht wirklich gehört.
In diesem Workshop entdecken Schüler*innen, wie gewaltfreie Kommunikation (GfK) helfen kann, sich selbst und andere besser zu verstehen. Wir zeigen, wie man Bedürfnisse erkennt, klar ausdrückt und respektvoll im Kontakt bleibt – auch (oder gerade) im digitalen Raum. Denn echte Verbindung beginnt mit echter Kommunikation!
(mit Frau Adrian als Mitarbeiterin der Erziehungs- und Familienberatungsstelle)

#StoppHate – Dein Netz. Deine Stärke. – Was tun, wenn es sich für dich (digital) unfair anfühlt?"
Kreativ gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Lösungen zum Thema „Cybermobbing". Freut euch auf einen aktiven Austausch, lasst Euch aufklären und informiert euch über mögliche Anlaufstellen.
(mit Frau Kowalle und Frau Mendel als Mitarbeiterinnen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle)

Für Eltern:

Wie sag ich es meinem Kind? – Gewaltfreie Kommunikation (Gfk) im Medienalltag
Eltern erfahren in diesem Workshop, wie sie mit Gewaltfreier Kommunikation (GfK) ihre Botschaften klar, respektvoll und verständnisvoll an ihre Kinder im Umgang mit Medien vermitteln können. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um offene Gespräche zu fördern, Grenzen zu setzen und eine vertrauensvolle Beziehung im digitalen Zeitalter zu stärken.
(mit Frau Adrian als Mitarbeiterin der Erziehungs- und Familienberatungsstelle ab 14:30 Uhr)

Digitale Welten, echte Sorgen – Ein Café zum Zuhören, Austauschen und Verstehen
In gemütlicher Atmosphäre soll eine Sensibilisierung durch Fachpersonal zum Thema „Cybermobbing" erfolgen und zum Erfahrungstausch einladen.
(mit Frau Kowalle und Frau Mendel als Mitarbeiterinnen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle ab 14:30 Uhr)

In Kooperation mit der schulpsychologischen Beratungsstelle, der Erziehungs- und Familienberatungsstelle und den Frühen Hilfen