

Medienreiz und ADHS



Förderung der Medienkompetenz für ADHS-Betroffene,
Fachpersonen und Interessierte

Referenten:

Franz Fischlin Journalist | Co-Founder von YouMedia

Astrid Heyer-La Sala Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
MSc | Psychologin FSP

Datum:

Samstag, 23.01.2027 | 10:00 - 16:00

Ort:

Pädagogische Hochschule Zürich | Lagerstrasse 2 | Zürich

Kosten:

Mitglieder: Fr. 160.00 | Nicht-Mitglieder: Fr. 200.00

youMedia

adhs
20+

Medienreiz und ADHS

Ob **Social Media, Gaming, Streaming** - digitale Medien sind ein **ständiger Reiz** und prägen unser Leben. Wir benutzen sie, um uns zu **informieren, kommunizieren, unterhalten, kreativ** zu sein. Ihr Nutzen ist gross, genau so aber auch die Gefahr, dass wir uns im Meer der digitalen Medien verlieren und statt aktiv sind nur noch passiv am Konsumieren. Der richtige Umgang will deshalb gelernt sein. Insbesondere von Menschen mit ADHS, bei denen die Themen **Reizüberflutung, Selbstregulation und Abgrenzung** eine zentrale Rolle spielen.

Im Kurs beleuchten wir unter u.a. folgende Fragen:

- Wie wirken digitale Medien bei ADHS-Betroffenen?
- Wann wird Mediennutzung problematisch?
- Welche Absichten verfolgen Medienanbieter?
- Wie erkennt man Künstliche Intelligenz und Fake News?
- Was bringen Verbote, im Privaten, in Schule und Gesellschaft?
- Welche Chancen bieten digitale Medien für Menschen mit ADHS?
- Welche Strategien helfen im Alltag?

Was Sie aus dem Kurs mitnehmen:

- Warum digitale Medien bei ADHS oft besonders intensiv wirken
- Wie Aufmerksamkeit, Motivation und Reizsuche zusammenhängen
- Konkrete Strategien für Selbstregulation und Medienbalance
- Orientierung für Familie, Schule und Beruf
- Einen differenzierten und nicht moralisierenden Blick auf Mediennutzung

Anmeldung:
info@adhs20plus.ch

enter

