

## GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN

---

### DIGITAL DETOX - ACHTSAMER UMGANG MIT MEDIEN

Fühlen Sie sich manchmal von der digitalen Welt gestresst?

Ständige Benachrichtigungen und der Druck, immer erreichbar zu sein – kommt Ihnen das bekannt vor? Oft greifen wir automatisch zum Smartphone, ohne es bewusst zu merken, und am Ende bleibt das Gefühl, mehr Zeit online zu verbringen, als uns eigentlich guttut. Unsere Gruppe unterstützt Sie dabei, digitalen Stress zu reduzieren und Ihren Medienkonsum bewusster zu gestalten. Finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Zeit!

**Termine:** **5 Treffen ab Montag, 20. Oktober 2025**  
montags, je 16.30 bis 17.30 Uhr

**Wo:** **Frauen Sucht Gesundheit e.V.**  
**Holtener Straße 127 · 24118 Kiel**

**Referentin:** **Sina Harm** Soziale Arbeit (B.A.), Suchttherapeutin (i.A.)

**Anmeldung:** **Wir bitten um Anmeldung bis 15. Oktober 2025.**  
Telefonisch unter 0431-61549 oder per E-Mail an [info@fsg-sh.de](mailto:info@fsg-sh.de)

**Das erwartet Sie:**

#### **1. Kennenlernen und Selbstreflexion**

Entdecken Sie gemeinsam mit anderen Frauen, wie Sie Medien nutzen und beobachten Sie bewusst, in welchen Situationen Medien für Sie eher hilfreich oder belastend sind.

#### **2. Digitales Wohlbefinden**

Erfahren Sie praktische Übungen gegen den „Handy-Nacken“ und lernen Sie das Ampelmodell sowie Smartphone-Einstellungen kennen, die Ihr digitales Wohlbefinden fördern können.

#### **3. Erholung und Stressabbau**

Probieren Sie entspannende Techniken und erhalten Sie Tipps für Selbstfürsorge und effektive Stressbewältigung.

#### **4. Problematische Mediennutzung verstehen**

Verstehen Sie, warum Medienkonsum manchmal zu einer Belastung wird, und entwickeln Sie gemeinsam Strategien für einen bewussten Medienkonsum. Bei Interesse planen wir eine gemeinsame Fasten-Woche der jeweiligen Medienart.

#### **5. Reflexion nach der Medienfasten-Woche**

Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen nach der Medienfasten-Woche, teilen Sie, was leicht oder schwer war, und entdecken Sie unsere weiteren Angebote.

---

Die Teilnahme ist kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende zur Unterstützung unserer Arbeit!  
Evangelische Bank e.V. ◦ IBAN: DE71 5206 0410 0006 4337 07 ◦ BIC: GENODEF1EK1

Dieses Angebot wird  
gefördert durch die

