

# Eltern Workshop

## MEIN KIND WILL EIN EIGENES SMARTPHONE



### THEMA

Die Entscheidung, ob und wann ein Kind ein eigenes Smartphone bekommt, ist für viele Eltern schwierig. Einerseits wollen sie ihr Kind erreichen können und ihm digitale Kompetenzen vermitteln, andererseits bestehen berechnete Ängste vor Gefahren wie Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming, Kettenbriefen oder dem Zugang zu Gewalt- und Pornographieinhalten. Gerade in der Anfangszeit ist eine begleitende Hand der Eltern entscheidend, um das Kind sicher in die digitale Welt einzuführen.

### INHALT

#### Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein eigenes Smartphone?

- Faktoren, die Eltern bei der Entscheidung berücksichtigen sollten.
- Wie Eltern erkennen, ob ihr Kind bereit ist.

#### Vorbereitung auf die Smartphone-Nutzung:

- Wichtige Gespräche vor dem Kauf: Umgang mit Risiken wie Cyber-Mobbing, Kettenbriefen und ungeeigneten Inhalten.
- Einführung eines Mediennutzungsvertrags: Regeln für eine sichere und gesunde Nutzung.

#### Technische Sicherheitsmaßnahmen:

- Einrichten von Sperrungen, Filtern und kindgerechten Apps.
- Tipps zur sicheren Konfiguration des Geräts.

#### Umgang mit Risiken und Herausforderungen:

- Was tun, wenn das Kind mit Cyber-Mobbing oder problematischen Inhalten konfrontiert wird?
- Unterstützung beim Erkennen von Anzeichen von Überforderung oder Abhängigkeit.

#### Gutes Vorbild sein:

- Wie Eltern eine reflektierte und ausgewogene Mediennutzung vorleben können.
- Strategien für gemeinsame digitale Auszeiten.

#### Weitere wichtige Fragen:

- Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel?
- Was tun, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, das Smartphone wegzulegen?
- Welche Gefahren gehen von sozialen Medien aus, und wie können Eltern präventiv handeln?

### ZIEL

Der Workshop bereitet Eltern und Kinder auf die Herausforderungen der ersten Smartphone-Nutzung vor, indem er:

- Präventive Maßnahmen aufzeigt, um Risiken wie Cyber-Mobbing und ungeeignete Inhalte zu minimieren.
- Eltern dabei unterstützt, klare Regeln und technische Sicherheitsmaßnahmen einzuführen.
- Kindern eine bewusste und verantwortungsvolle Nutzung des Smartphones näherbringt.
- Eltern sensibilisiert, wie wichtig ihre Vorbildfunktion in der digitalen Welt ist.

Mit praktischen Tipps und umfassendem Wissen vermittelt der Workshop Sicherheit und Orientierung, damit Eltern ihr Kind in der digitalen Welt selbstbewusst und sicher begleiten können. Ziel ist es, gemeinsam einen gesunden und reflektierten Umgang mit dem Smartphone zu entwickeln – für Kinder, die geschützt und kompetent in die Online-Welt starten.

# Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



## ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, und ich bin die Gründerin von dis-connect.me. Als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin habe ich die faszinierenden Möglichkeiten der digitalen Welt erlebt – aber auch die Schattenseiten intensiver Mediennutzung. 2018 zog mein Körper die Notbremse: Nach Jahren der ständigen Erreichbarkeit und des digitalen Dauerstresses erlitt ich einen Schlaganfall.

Dieses Ereignis war ein Wendepunkt in meinem Leben. Es zeigte mir, wie leicht die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden können – oft, ohne es zu merken. Ich erkannte, wie wichtig ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien für die mentale und körperliche Gesundheit ist. Nach diesem Einschnitt entschied ich, mein Leben neu auszurichten. Ich absolvierte die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin, um meine persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Wissen zu ergänzen, und gründete dis-connect.me.

### Mein Angebot:

#### 1. Workshops in Unternehmen:

Strategien gegen digitalen Stress, Förderung mentaler Gesundheit und klare Kommunikationsregeln.

#### 2. Workshops an Schulen:

Interaktive Programme, die Jugendlichen zeigen, wie sie soziale Medien reflektiert und gesund nutzen können.

#### 3. Elternworkshops:

Praxistipps und Strategien, um Kinder sicher und bewusst durch die digitale Welt zu begleiten.

### Warum dis-connect.me?

Meine Erfahrung als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin ermöglicht es mir, praxisnah und auf Augenhöhe zu arbeiten – mit Unternehmen, Jugendlichen und Eltern. Als Mentaltrainerin biete ich fundierte Ansätze, die nachhaltige Veränderungen schaffen. Ziel meiner Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

### Mein Ziel:

Unternehmen zu einer gesunden digitalen Balance zu verhelfen, Schulen zu unterstützen, Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu sensibilisieren, und Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder sicher begleiten können.



©Antje Wolm

## WORKSHOP INFOS

Dauer: 2,5 Stunden

Zielgruppe: Elternteil, die mit der Welt der digitalen Medien überfordert sind und sie besser kennenlernen wollen

Kosten: ab 550 € (zzgl. Material- und Fahrtkosten)

Format: Vor-Ort oder Online (flexibel anpassbar)

## KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me