



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



Stark gegen Social-Media-Stress -

Fünf Tipps, wie ihr als pädagogische Fachkräfte einen gesunden Umgang mit Medien fördern könnt

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.)

(Systemischer Coach für Kinder & Jugendliche)



Waldspatz-Medien
Freude, Wachstum & Geschichten

Übersicht

- 1 Wer bin ich und was mache ich?**
- 2 Fünf Themen, die wichtig sind**
- 3 Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit**





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Übersicht

- 4 Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit**
- 5 Was ihr jetzt konkret tun könnt**
- 6 Abschluss/Fragerunde/Diskussion**





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

1

Wer bin ich und was mache ich?



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Wer bin ich?

Marie-Therese Stedry

Medienpädagogin (M.A.)

Systemischer Coach für
Kinder und Jugendliche

freiberufliche
Herzensunternehmerin





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

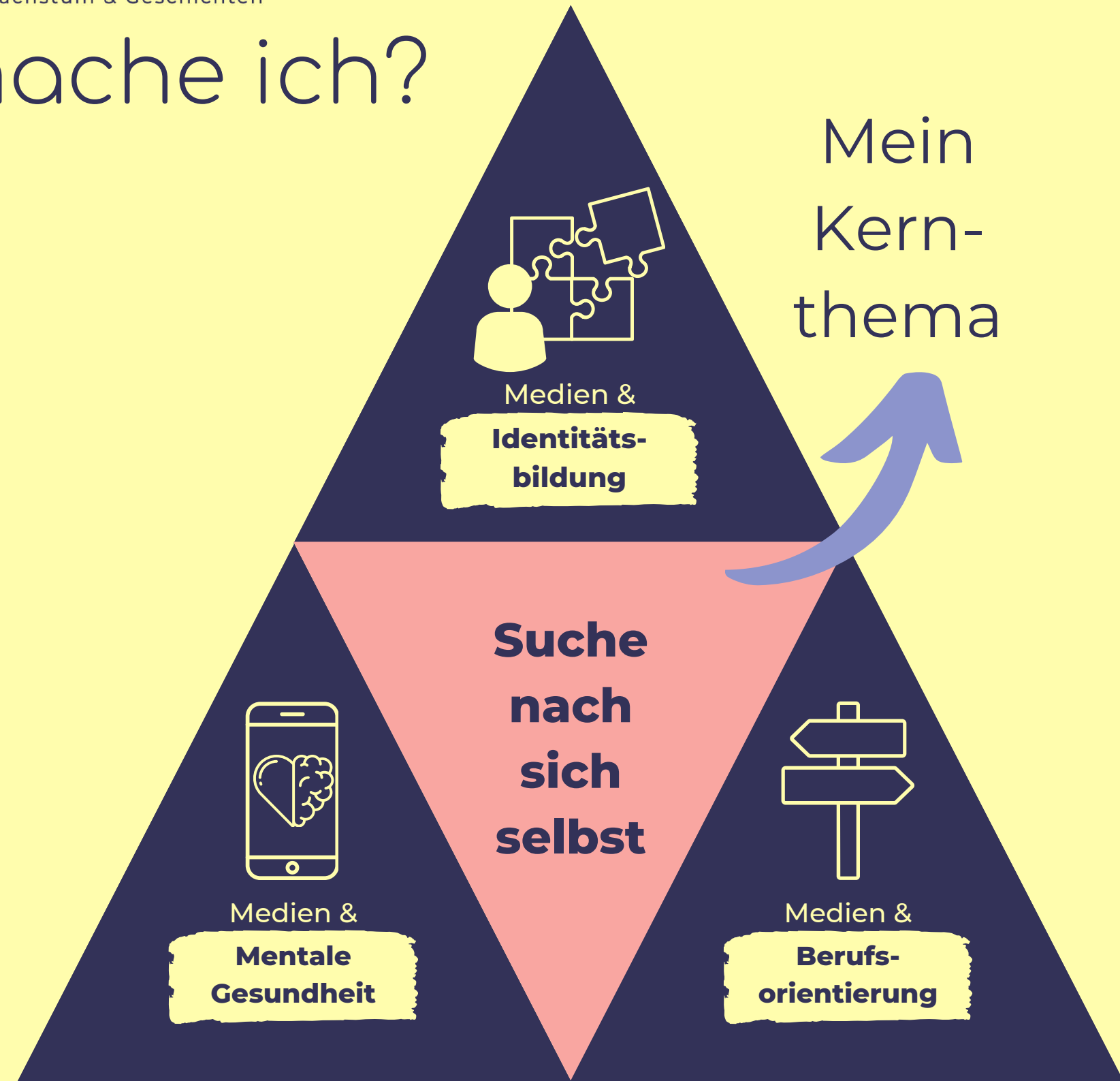
Was mache ich?

**Medienpädagogische
Coaching-Arbeit**

**Medien-
kompetenz-
vermittlung**

+

**Ressourcen-
aktivierung &
Resilienzförderung**





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Was mache ich?

Ziele:

innere Kraft stärken
(= Ressourcen aktivieren);
Selbstvertrauen aufbauen;
persönliche Probleme/Krisen/
Herausforderungen meistern

Ziele:

Informieren
Motivieren
Befähigen

FÜR

*junge Menschen auf der
Suche nach sich selbst

Alle, die sie* dabei
unterstützen möchten

individuell und
bedürfnisorientiert
konzipiert und
umgesetzt

**Kinder/Jugendliche/
Junge Erwachsene**

**Eltern/ Pädagog*innen/
Multiplikator*innen**



Bild: J. Stedry



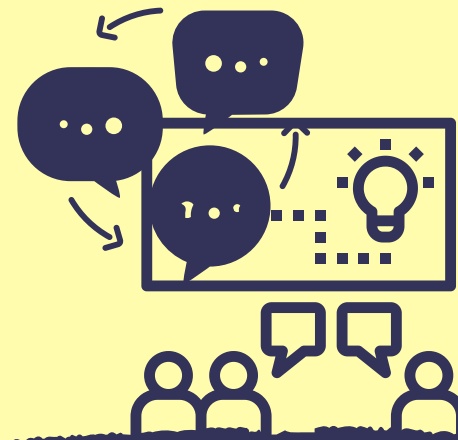
Bild: J. Stedry



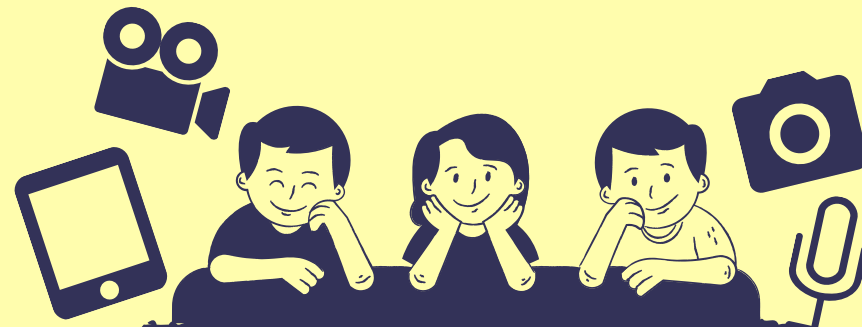
Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Was mache ich?



Workshops



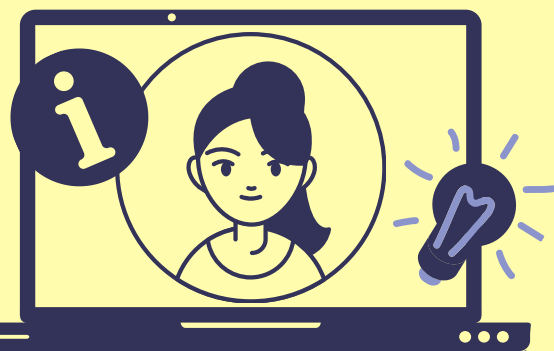
Projekte



Fortbildungen



Elternabende



Web-Seminare



Infoveranstaltungen



Online-Kurse



Waldspatz-Medien

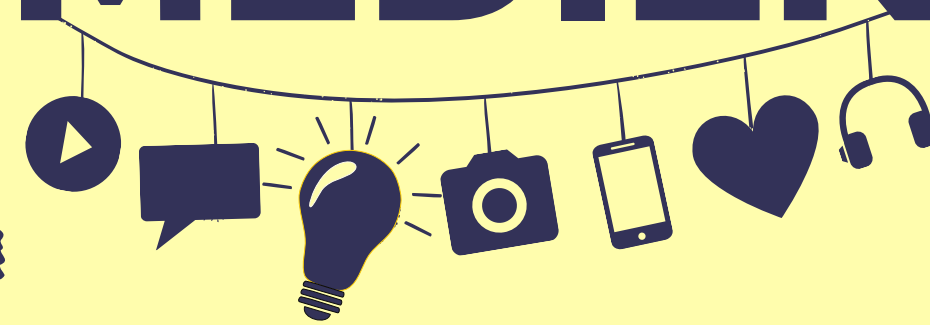
Freude, Wachstum & Geschichten

Coming soon

MUT-MACH-MEDIEN



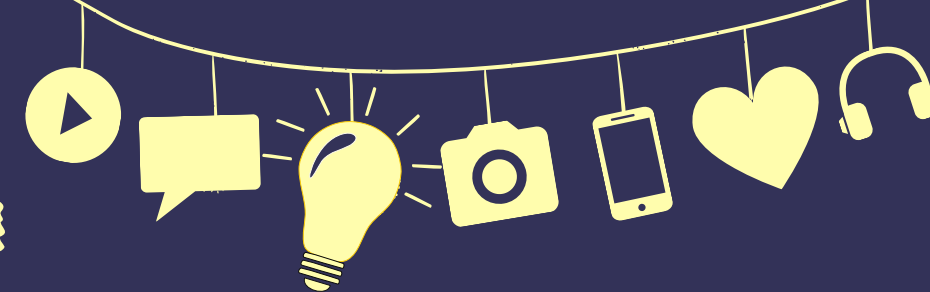
Workshops



MUT-MACH-MEDIEN



Akademie





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



2

**Fünf Themen,
die wichtig sind**

Fünf Themen, die wichtig sind

Bild: South_agency / Getty Images Signature / Kostenlos für Canva Pro



**"Der schöne Schein" -
Schönheitsideale, Filter & Co.**

Fünf Themen, die wichtig sind



Mein Quick-Tipp:

- Gesprächsanlässe schaffen, um Reflexionsprozesse anzuregen
- z.B. mit dem Foto-Projekt "Selfie-Harm" von Rankin oder dem Video-Impuls "Reverse Selfie"



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind

**"Höher! Schneller!! Weiter!!!" -
Selbstoptimierung als
Lebenszweck!?**

Bild: Marisa9 / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind

**"Höher! Schneller!! Weiter!!!" -
Selbstopтимierung als
Lebenszweck!?**

Bild: Marisa9 / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

Mein Quick-Tipp:

- Der Wunsch nach Selbstopтимierung entsteht immer aus einem Mangel heraus = Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation
- Unzufriedenheit als Ausgangspunkt für z.T. auch kritische Verhaltensweisen (z.B. Entwicklung von Essstörungen, Sport-/Fitnesswahn oder auch große "Investitionen" für Coaches aller Art)



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind



**"Höher! Schneller!! Weiter!!!" -
Selbstoptimierung als
Lebenszweck!?**

Bild: Marisa9 / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

ACHTUNG beim Begriff "Coach"

- Bezeichnung ist nicht geschützt (JEDE/R kann sich so nennen!)
- Es gibt viele gute Coaches, die wirklich auch bei der Bewältigung von Herausforderungen im Leben helfen können (und die auch gut dafür ausgebildet sind)...
- ...ABER es gibt auch viele schlechte Coaches (ohne fundierte Ausbildung), denen es letztlich nur darum geht, möglichst viel Geld mit der Unzufriedenheit anderer zu machen



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind

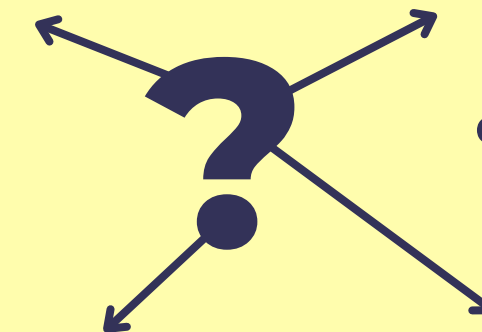
**"Höher! Schneller!! Weiter!!!" -
Selbstoptimierung als
Lebenszweck!?**

Mein Quick-Tipp:

- Reflexionsprozesse anregen und Gespräche mit Vertrauenspersonen:

"Was genau macht mich gerade unglücklich?"

"Woher kommt meine Unzufriedenheit?"
(aus dem Inneren oder dem Umfeld)



"Was kann ich konkret tun, damit es mir besser geht?"

"Wer/Was kann mich dabei unterstützen?"



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind



Bild: ismagilov / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

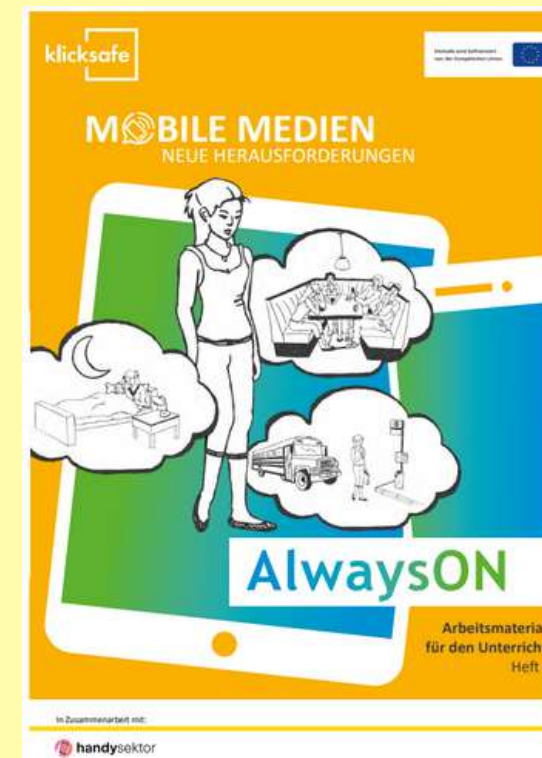
Fünf Themen, die wichtig sind



Mein Quick-Tipp:

"Medientagebuch" führen

- Was habe ich gemacht/genutzt?
- Wie lange habe ich das gemacht/genutzt?
- Wie geht es mir vor/während/nach der Mediennutzung? (Was denke/fühle ich?)



ggf. "Handyfasten" als Experiment ausprobieren

Quelle:

https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/P%C3%A4d._Praxis/Lehrer_Always_OnKMA01_AlwaysOn_2019_4te_Aufl_download.pdf

(Letzter Zugriff: 05.04.2023; 08:52 Uhr)

Fünf Themen, die wichtig sind

Bild: cokada / Getty Images Signature / Kostenlos für Canva Pro



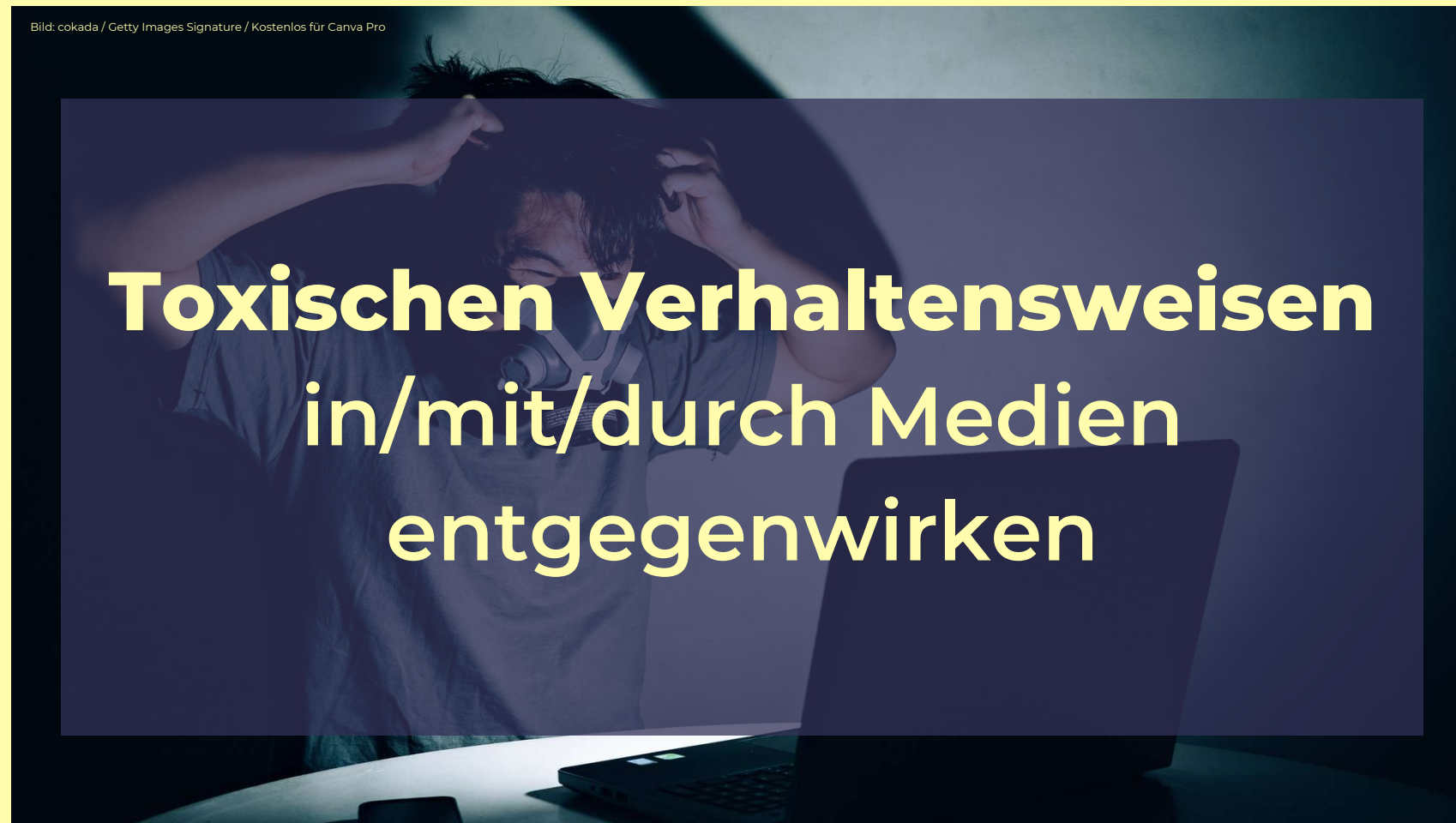
**Toxischen Verhaltensweisen
in/mit/durch Medien
entgegenwirken**



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind



Mein Quick-Tipp:

- **Hier gibt es (leider) keine "schnelle" Lösung aller Probleme!**
- kontinuierliche Beschäftigung mit den Themen ist wichtig (z.B. Cybermobbing, Hate Speech, Mediensucht, Gewaltverherrlichung, etc.) --> immer wieder besprechen, reflektieren und damit arbeiten (#Aufklärungsarbeit)

Fünf Themen, die wichtig sind



**"Alles eine Frage
der Balance!" -
Digital Wellbeing
statt Digital Detox**



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf Themen, die wichtig sind

**"Alles eine Frage
der Balance!" -
Digital Wellbeing
statt Digital Detox**

Bild: Tina Nord / Pexels

Mein Quick-Tipp:

- "Medienkompetenz ist...auch zu wissen wann man mal eine Pause braucht!"
- Selbstregulation lernen
- Achtsame Mediennutzung als Schlüssel (später mehr dazu)



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



3

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Bild: Mix and Match Studio / Kostenlos für Canva Pro



"Du bist gut so wie Du bist!"
Selbstwert stärken

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Bild: malauimas / Pixabay.com

Das Zauberwort lautet:
Ressourcenaktivierung



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

 positive Erfahrungen

 Strategien

 Freund*innen


 Unterstützer*innen

 Mentor*innen

 Erinnerungen



**Was sind eigentlich
"Ressourcen"?**

 bewährte
Lösungswege

 Wissen

 Selbstbewusstsein

 persönliche Stärken

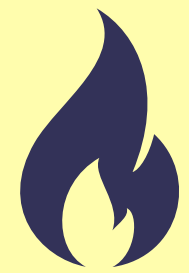
 Hilfsmittel



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



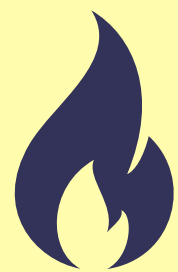
positive Erfahrungen



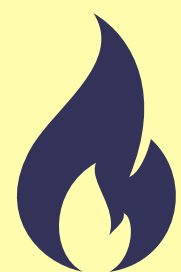
Strategien



Freund*innen



= all die Dinge, die uns helfen, Ziele zu erreichen



Erinnerungen

**= unser inneres und äußeres Vermögen,
welches aktiviert und genutzt werden kann**



Wissen



Selbstbewusstsein



persönliche Stärken



Hilfsmittel

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Übersicht: Aktuell verfügbare Ressourcen erfassen und stärken

Intervention	ab Alter
1. Skalierung	4 Jahren
2. Erfolgsturm bauen	4 Jahren
3. Meine Hand – meine Stärken	4 Jahren
4. Glücksgeschichte	6 Jahren
5. Ressourcen identifizieren anhand der „Ich kann“-Bilder	6 Jahren
6. Ressourcen im Vornamen	7 Jahren
7. Ressourcen implizit erfassen	unbeschränkt
8. Ressourcen explizit erfragen	unbeschränkt
9. Ressourcen beobachten und rückmelden	unbeschränkt
10. Murmeln im Glas	unbeschränkt

Werkzeugkiste aus dem Buch:
**"Ressourcenaktivierung in der
 beraterisch-therapeutischen
 Arbeit mit Kindern und
 Jugendlichen"**

kostenfreier Download
 (siehe Link in Linkliste)

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Übersicht: Ungenutzte Ressourcen fördern

Intervention	ab Alter
1. Kraftstein	5 Jahren
2. Überraschungsexperiment	5 Jahren
3. Wetterkarte	6 Jahren
4. Y – starke Entscheidungen treffen	6 Jahren
5. Der „Life-Event Blumenstraus“	7 Jahren
6. Mein Ressourcen-Team	10 Jahren
7. Entspannungsübung: Die drei Säulen oder das Traumhaus	10 Jahren
8. Durch eigene Fähigkeiten Belastung reduzieren	12 Jahren

Werkzeugkiste aus dem Buch:
**"Ressourcenaktivierung in der
beraterisch-therapeutischen
Arbeit mit Kindern und
Jugendlichen"**

kostenfreier Download
(siehe Link in Linkliste)

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Übersicht: Neue, zukünftige Ressourcen schaffen

Intervention	ab Alter
1. Igelspiel	6 Jahren
2. Grenzen wahren	6 Jahren
3. Ressourcen in der Schatztruhe	7 Jahren
4. Mit Cartoons Lösungen entwickeln	7 Jahren
5. „Mach das Beste draus“	7 Jahren
6. Experiment: Münzen werfen	8 Jahren
7. Wie verbringst du deine Freizeit?	8 Jahren
8. Wer hört mit zu?	8 Jahren
9. Safe Place	unbeschränkt

Werkzeugkiste aus dem Buch:
**"Ressourcenaktivierung in der
beraterisch-therapeutischen
Arbeit mit Kindern und
Jugendlichen"**

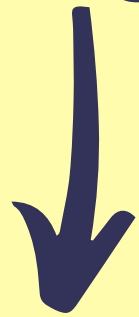
kostenfreier Download
(siehe Link in Linkliste)

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Resilienz =
(Anpassungsfähigkeit)



Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren.

Prozess:



Auslöser, die Resilienz erfordern
(z. B. Traumata oder belastender Stress)



Ressourcen, die Resilienz begünstigen
(z. B. Selbstwertgefühl, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld)



Konsequenzen
(z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen)



Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



Achtsamkeit als Schlüssel

**Selbstreflexion &
Selbstwahrnehmung**
(BEWUSSTSEIN SCHAFFEN)



Selbstwirksamkeit
(eigenverantwortlich
Handeln und bewusste
Entscheidungen treffen)

„Was mache ich gerade?“

„Warum mache ich das gerade?“

„Tut mir das gerade gut?“

„Schade ich damit gerade jemand anderem?“

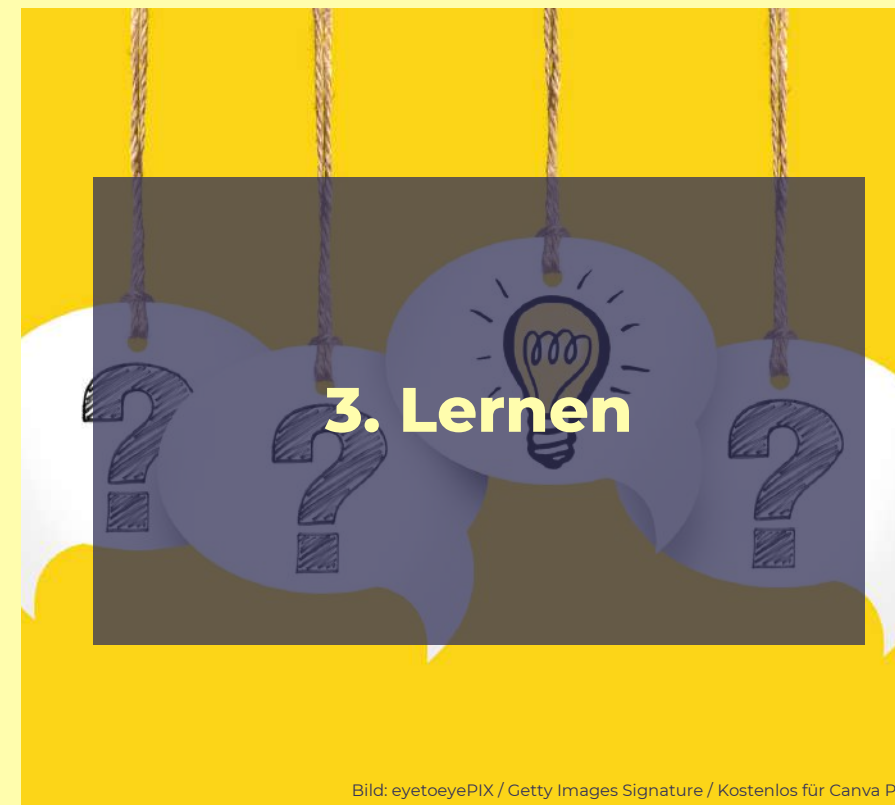
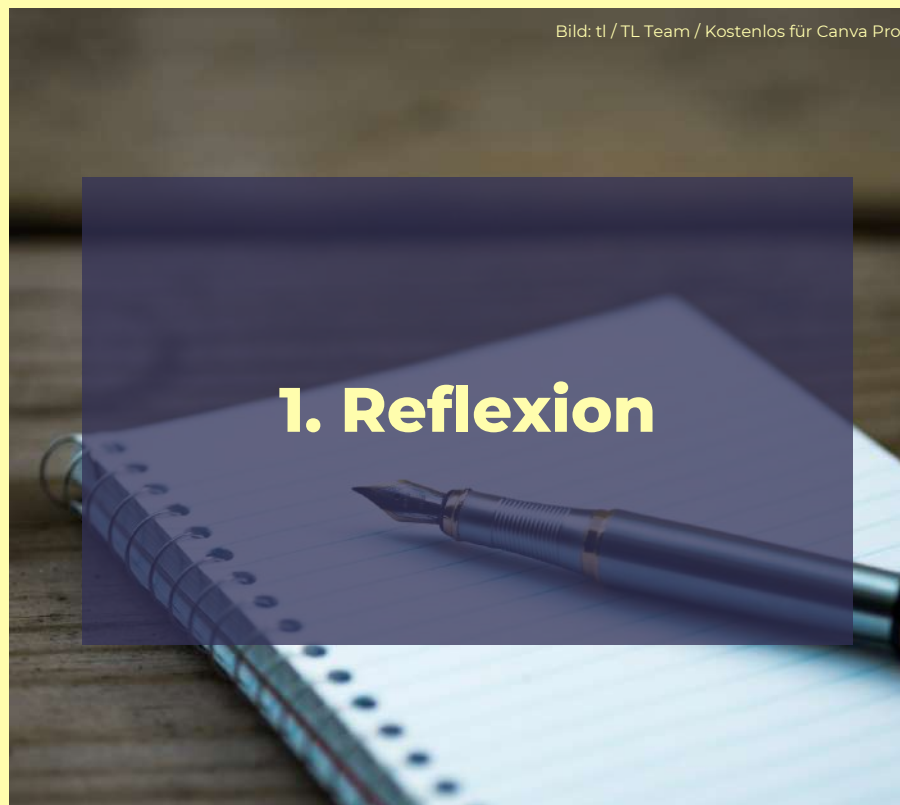
„Was kann ich anderes machen,
damit es mir (noch) besser geht?“

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Lese-Tipp/-Empfehlung:

"Digitale Resilienz-Pädagogik"

(Blog-Beitrag aus dem eBildungslabor von Nele Hirsch)



Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Bild: Ton Photographer 4289 / Kostenlos für Canva Pro



**Bewusstes Abschalten/
Pause machen (lernen)**

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Digital Detox =
Opferperspektive



Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Digital Wellbeing =
Gestalterperspektive





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



**Meiner Meinung nach ist keine
„Entgiftung“ nötig...**

**... sondern ein selbstreflektierter,
bewusster und kompetenter
Umgang mit digitalen Medien!**

**Und dazu gehört eben auch die
Fähigkeit „Nein“ zu sagen und
einfach mal abzuschalten!**

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Bild: flyingv43 / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

**Hilfreiche Tipps,
Infos und Materialien**

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



3



Wissen rund um Resilienz

**Handlungsanleitung zur
Resilienzförderung**

**Projektbeispiele und
Methoden aus der Praxis
für die Praxis**

**auch als (digitale)
Reflexionskarten
erhältlich**

(kostenloser Download)

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



**16 Methodenkarten für den Einsatz im
Schulunterricht sowie für die
außerschulische Jugendarbeit
(kostenloser Download)**



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



1



Vielfältige Hintergrundinformationen zum Thema "Digitales Wohlbefinden"

vier ausgearbeitete Projektideen (inkl. Ablaufplan und Materialien)

kostenfrei als PDF downloadbar (oder als Printfassung bestellbar)

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit

Bild: Roman Didkivskyi / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

**Lasst euch helfen
und sucht euch
Unterstützung!**

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit





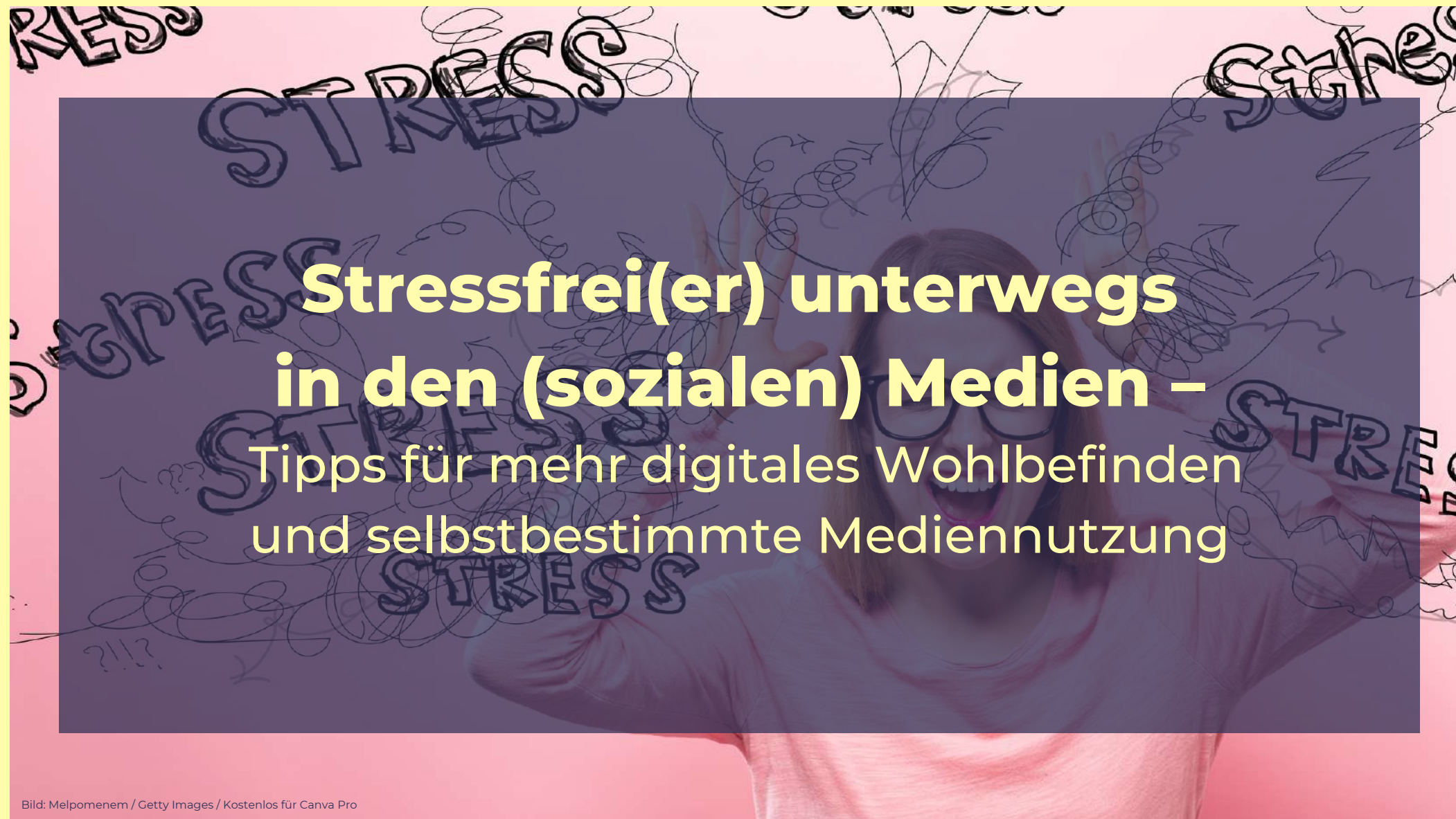
Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

4

**Weitere Infos zu mir
und meiner Arbeit**

Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit



geeignete Zielgruppen:



mögliche Formate:



Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit

Bild: Syda Productions /
Kostenlos für Canva Pro

Smart Self:
Höher, schneller, weiter!? –
Selbstoptimierung in der digitalen Welt

geeignete Zielgruppen:



mögliche Formate:



Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit



**"Like Me" -
Ich bin mehr wert als ein Klick –**
Ein medienpädagogisches Coaching-Angebot für
Jugendliche rund um die Themen
Schönheitsideale und Selbstdarstellung

Bilder: adrianvidal / Kostenlos für Canva Pro +
Victor_Tongdee / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

geeignete Zielgruppen:



mögliche Formate:



Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit

Das Glück in deiner Hand –

Ein medienpädagogisches Coaching-Angebot für alle,
die ihr Leben und ihr Glück selbst in die Hand
nehmen wollen

geeignete Zielgruppen:



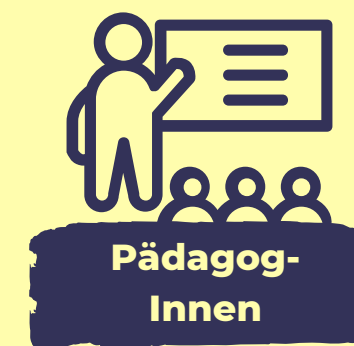
mögliche Formate:



Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit



geeignete Zielgruppen:



mögliche Formate:



Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit

Bild: SandraKavas / Getty Images Signature / Kostenlos für Canva Pro

Dein bester Freund? Bist Du! –

Das medienpädagogische Coaching-Angebot für
Kinder rund um Selbstliebe und Selbstfürsorge

geeignete Zielgruppen:



mögliche Formate:





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

5

**Was ihr jetzt
konkret tun könnt**

Was ihr jetzt konkret tun könnt



Angebotsportfolio auf meiner Website herunterladen



Medien &
**Mentale
Gesundheit**

Angebotsportfolio
2023/2024



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Was ihr jetzt konkret tun könnt

**Die Frage nach den
finanziellen Mitteln klären**

Was ihr jetzt konkret tun könnt



**Freebie auf meiner
Website herunterladen**

Was ihr jetzt konkret tun könnt



**Euch für meinen
Newsletter anmelden**



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Was ihr jetzt konkret tun könnt



**Mir auf meinen
Social-Media-Kanälen
folgen**

Foto: Josephine Stedry



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



6

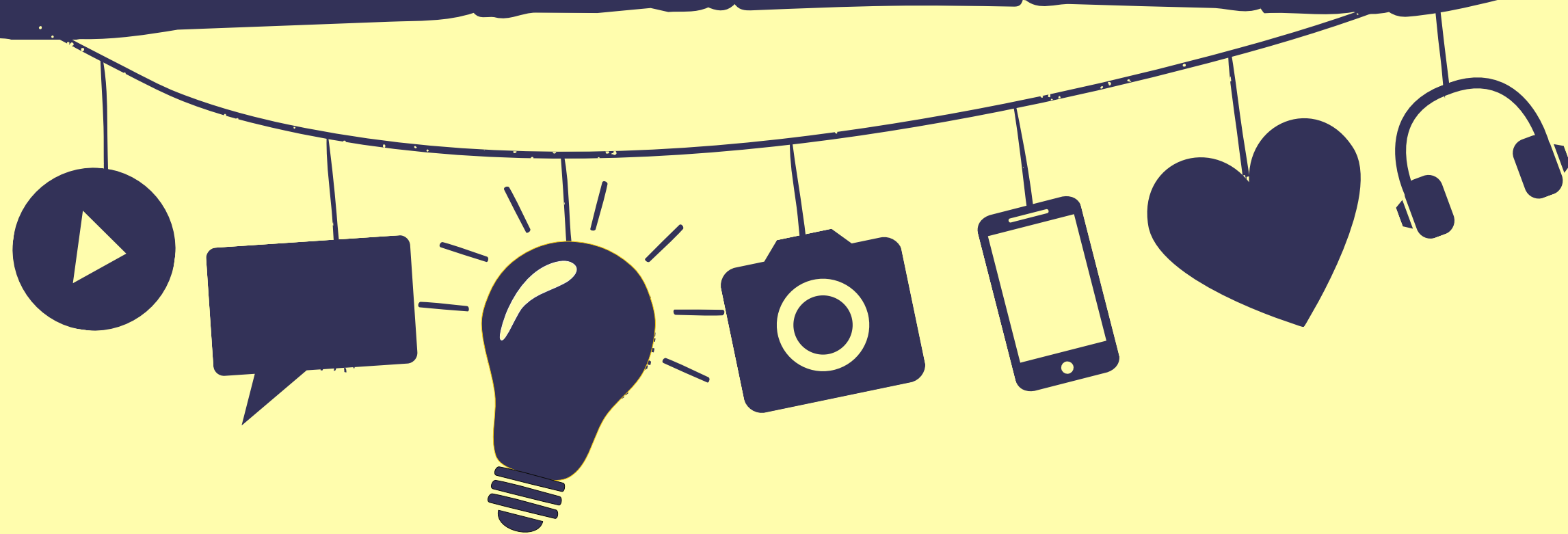
Abschluss/ Fragerunde/ Diskussion



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Danke für eure
Aufmerksamkeit





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

So erreicht ihr mich



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



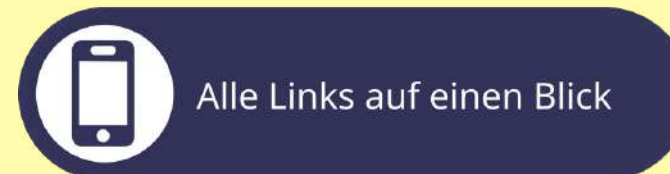
www.waldspatz-medien.com



@waldspatzmedien



Podcast



Ich freue mich darauf,
von euch zu hören/lesen!



Foto: Josephine Stedry



YouTube



Medienpädagogik	Marie-Therese Stedry
Medienproduktion	(Medienpädagogin, M.A.)
Personlichkeitsentwicklung	(Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)
	hallo@waldspatz-medien.com
	+49 (0) 151 / 53 21 42 65
"Sei authentisch und gestalte dein Leben selbstbestimmt und kreativ!"	Brunnenweg 7 07987 Mohlsdorf-Teichwolframsdorf www.waldspatz-medien.com

Foto: Marie-Therese Stedry