



Digitales Wohlbefinden stärken

Digitale Gesundheitsanwendungen in der Kinder- und Jugendhilfe

Digitale Anwendungen begleiten unseren Alltag seit vielen Jahren. Neben den vielfältigen Herausforderungen, die digitale Medien mit sich bringen, zeigen sich auch positive Seiten: Kommunikation, Zugang zu Wissen, Kreativität, Bildung und vieles mehr haben durch die Digitalisierung neue Impulse bekommen.

Ein Aspekt, der in diesem Zusammenhang an Bedeutung gewinnt, ist der Begriff des **digitalen Wohlbefindens** (Digital Wellbeing). Er beschreibt einen bewussten, gesundheitsförderlichen Umgang mit digitalen Medien, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Ziel ist es, der "digitalen Belastung" etwas entgegenzusetzen und gleichzeitig Gesundheit in den verschiedensten körperlichen und mentalen Bereichen zu stärken.

Im Rahmen dieser Fokus Time beschäftigen wir uns mit digitalen Tools, die Achtsamkeit, Selbstregulation und Wohlbefinden in Bezug auf die eigene Mediennutzung unterstützen und sich sowohl für die eigene Praxis als auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen nutzen lassen. Darüber hinaus stellen wir das System der Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) vor. Diese wissenschaftlich geprüften Apps unterstützen Menschen bei psychischen und körperlichen Beschwerden, wobei die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen vollständig übernommen werden. Viele Fachkräfte kennen diese Angebote bislang kaum, obwohl sie auch für die Weitervermittlung an Kinder und Jugendliche von Interesse sein können. Während der Fokus Time wird ein Überblick gegeben, wie passende DiGAs gefunden werden können, wie der Antrags- bzw. Verordnungsweg aussieht und welche Chancen, aber auch Grenzen diese Anwendungen haben.

Digitales Wohlbefinden ist in der heutigen Zeit kein "nice to have", sondern ein wichtiger Baustein, um gesund zu leben und auch zukünftig mentalen und körperlichen Risiken vorzubeugen.

Wann: am 10. Februar 2026 um 13.30 Uhr (bis ca. 15:00 Uhr)
 Wo: kostenfrei online über Cisco Webex
 Wie: Wir bitten um eine Anmeldung unter: fokusdigital@mitmedien.net
 Kurzentschlossene können auch diesen Link verwenden:
<https://mitmedien.webex.com/meet/fokusdigital>
 Sie können „als Gast“ beitreten.

Die FOKUS TIME ist ein Angebot des Projektes FOKUS DIGITAL. Weitere Infos unter:
<https://mitmedien.net/fokus-digital>