

## Was tun, wenn offline nichts mehr geht?

Internetsucht verhaltenstherapeutisch verstehen und behandeln  
Ein Vortrag mit der Psychotherapeutin Klara Guthmann

Donnerstag, 8. März 2018, 19.30 Uhr

Wenn die virtuelle Welt die Überhand gewinnt, dann bestimmen plötzlich unerklärliche Kämpfe in unbekanntem Welten über ein Leben, diktieren soziale Netzwerke und das Surfen im Netz den Alltag oder die Lust findet ihren Anfang und ihr Ende in der online omnipräsenten Pornografie.

Doch ab wann beginnt pathologische Internetnutzung? Welche psychischen Störungsbilder gehen oft Hand in Hand mit ihr? Und wie lässt sich ihr Entstehen erklären und behandeln?

Diesen Fragen geht die Psychotherapeutin Klara Guthmann unter verhaltenstherapeutischen und neuropsychologischen Gesichtspunkten nach. Anhand von Fallbeispielen werden Erklärungsmodelle entworfen und Behandlungsansätze sowohl für das Kinder- und Jugendalter, als auch für Erwachsene abgeleitet.

Die psychologische Psychotherapeutin **Klara Guthmann** ist in eigener verhaltenstherapeutischer Praxis für Erwachsene in Neuss niedergelassen. Sie studierte Psychologie mit neuropsychologischem Schwerpunkt und arbeitete unter anderem an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln.

### Die Referenten:



Dr. Sarah Diefenbach



Björn Friedrich



Klara Guthmann

Stadt  
**GUNZENHAUSEN**  
Stadt- und Schulbücherei

**MEDIENWELTEN**  
**DER STADT- UND SCHULBÜCHEREI**  
UND DES BÜRGERNETZVEREINS GUNZENHAUSEN

Veranstaltungsreihe  
**Programm 2018**

**Eintritt frei!**  
Stadt- und Schulbücherei  
Luitpoldstraße 13

gunnet  
www.gunnet.de  
Bürger-Netzwerke und Umgebung e.V.

buecherei.gunzenhausen.de

**Digitale Depression?** *Wie neue Medien unser Glücksempfinden verändern*  
Ein Vortrag mit der Professorin für Wirtschaftspsychologie  
Dr. Sarah Diefenbach

Donnerstag, 25. Januar 2018, 19.30 Uhr

Technik hat uns verändert, auf vielen Ebenen: Kommunikation, Wahrnehmung, Denken, Handeln und Rituale, unser Umgang mit der Zeit, unsere Vorstellungen über unsere Freizeitgestaltung und auch unsere Selbstwahrnehmung haben sich gewandelt. Viele Erziehende und auch Lehrkräfte erkennen dies und wollen Kinder und Jugendliche im digitalen Wandel begleiten.

Die ständige Erreichbarkeit via Smartphone und die Bedeutung der sozialen Medien verändern vieles. Fast könnte man sagen, Technik hat eine neue Spezies aus uns gemacht. Wir haben andere Maßstäbe als unsere Vorfahren – und definieren auch unser Glück heute ganz anders. Manch einer lebt mehr für Likes auf Facebook oder Instagram und vergisst dabei, den Moment selbst zu genießen. Jedes Ereignis wird zur Selfie-Kulisse – wie die Stimmung dort wirklich war, wird immer unwichtiger.

In ihrem Buch "Digitale Depression – Wie neue Medien unser Glücksempfinden verändern" beschreiben Sarah Diefenbach und Daniel Ullrich die Konsequenzen der allgegenwärtigen Technik in unserem Alltag. Sie interessieren sich hierbei besonders für diejenigen Phänomene, bei denen wir – meist ohne es zu merken – die Entscheidung über Glück und Unglück an die Technik delegieren oder in Routinen rutschen, die wir so niemals gewollt haben. In ihrem Vortrag beschreibt Sarah Diefenbach psychologische Mechanismen und Fallbeispiele der "Digitalen Depression" und lädt zur kritischen Diskussion ein.

**Sarah Diefenbach** ist Professorin für Wirtschaftspsychologie an der LMU München. Ihre Forschung beschäftigt sich mit Mensch-Technik-Interaktion aus psychologischer Perspektive.

Die **Medienwelten-Reihe** von Bürgernetzverein und Stadt- und Schulbücherei nimmt im Jahr 2018 psychosoziale Veränderungen durch digitale Techniken und Inhalte in den Fokus. Impulse aus der digitalen Welt bestimmen mehr und mehr unseren Kommunikationsstil, unsere Informationssuche und das Alltagshandeln. Eine exzessive Internetnutzung kann unter Umständen sogar krank machen, weshalb gerade Jugendliche hier gute Vorbilder, Anleitung und Kontrolle brauchen – und auf gut informierte Erziehende und Lehrkräfte angewiesen sind.

Für die drei Vortragsveranstaltungen konnten Experten aus den Bereichen Wirtschaftspsychologie, Medienpädagogik und Psychotherapie gewonnen werden.

**Fakt oder Fake?**

*Wahrheit und Lüge in (digitalen) Medien*  
Ein Vortrag mit dem Medienpädagogen Björn Friedrich

Donnerstag, 8. Februar 2018, 19.30 Uhr

Das Stichwort "Fake News" hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Falschmeldungen und Halbwahrheiten hat es schon immer gegeben, doch die gezielte Verbreitung von Lügen und Verleumdungen ist im Zeitalter der sozialen Medien massiv angestiegen. In Zusammenhang mit hasserfüllten Kommentaren, sogenanntem "Hate Speech", entwickelten sich Kommunikationsformen, die die öffentliche Debatte negativ beeinflussen. Gerade Jugendliche sollten im Umgang mit solchen Kommunikationsstilen angeleitet werden.

Wie kann man Wahrheit und Lügen unterscheiden? Wem kann man noch vertrauen? Wir möchten uns an diesem Abend mit Fake News, Propaganda und Hetze im Netz auseinandersetzen und Anregungen zum richtigen Umgang damit holen.

**Björn Friedrich** arbeitet als Medienpädagoge beim SIN - Studio im Netz e.V. München. Er führt Workshops, Fortbildungen und Vorträge für Jugendliche und Erwachsene durch und beschäftigt sich seit Jahren mit Online-Kommunikation und Social-Media-Angeboten.