

Expertentipp

Aufwachsen und Leben in der digitalen Welt

**Mag. Johannes
Ahammer**Klinischer und
Gesundheitspsychologe

Der tägliche Umgang mit digitalen Medien und die zahlreichen Möglichkeiten, die uns das Internet bietet, sind Teil unseres Lebens geworden. Smartphones und Computer gehören längst zum Alltag. Neue Medien bieten Chancen und Herausforderungen gleichermaßen. Ein übermäßiger Konsum kann jedoch die Gesundheit nicht nur von Erwachsenen, sondern insbesondere von Kindern gefährden.

Digitale Medien ermöglichen den Zugang zu einer Fülle von Informationen und Lernmaterialien. Kinder können spielerisch Wissen erwerben und ihre Kreativität entfalten. Lern-Apps unterstützen den schulischen Erfolg und fördern das selbstständige Lernen. Zudem bieten diverse Plattformen die Möglichkeit, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben.

Aber es gibt auch Herausforderungen. Übermäßige Bildschirmzeit kann zu gesundheitlichen Problemen auf körperlicher und psychischer Ebene führen. Und auch inhaltlich lauern im Internet Gefahren, die gerade Kinder und Jugendliche nur schwer einschätzen können. Eltern sind gefordert, klare Regeln für die Mediennutzung aufzustellen und die Kinder im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Um die positiven Aspekte zu nutzen und die Risiken zu minimieren ist daher ein achtsamer und aufgeklärter Umgang wichtig.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie beim Expertengespräch am 24.10. um 19.00 Uhr in der Privatklinik Hochrum. Anmeldung erforderlich.

**PRIVATKLINIK HOCHRUM**
SANATORIUM DER KREUZZWESTERN**Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.**