



Digital Detox

Ein Workshop für gesunden Medienkonsum

Das Problem

Was ist heutzutage überhaupt noch ein normaler digitaler Medienkonsum und was ist zu viel? In Zeiten der Digitalisierung finden wir auf diese Fragen keine einfachen Antworten. Populär sind Symptome wie FOMO und toxische Selbstoptimierung – vor allem der jungen Generation fehlt oft das Problembewusstsein eines übermäßigen digitalen Medienkonsums. Insbesondere fehlende Aufklärung und nicht vorhandene Orientierungshilfen verdeutlichen den Bedarf für unser Projekt.

Das Projektziel

Ziel unseres Projektes ist die Sensibilisierung im Umgang mit digitalen Medien mit Fokus auf das eigene Nutzungsverhalten. Im Rahmen eines Workshops sollen die Teilnehmenden zu einem aktiven Austausch angeregt und ihnen mögliche Lösungsansätze mit an die Hand gegeben werden. Ein anschließender Spieleabend ermöglicht den Studierenden sich miteinander zu vernetzen und Gelerntes anzuwenden.

Das Projektteam

Wir sind Jan, Marie, Benjamin, Julius, Marie und studieren Wirtschaftswissenschaften und Wirtschaftsingenieurwesen an der Leibniz Universität Hannover. Als engagierte und kommunikative Charaktere schaffen wir durch unser Projekt einen Raum für einen interaktiven Austausch zum Thema des (übermäßigen) digitalen Medienkonsums.