

Ausrichter

BKE Stadtverband Bergkamen

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



Organisatorisches

Referentin

Tanja Schmitz-Remberg
(Diplom- Sozialpädagogik &
Erwachsenenpädagogik M.A.;
Geschäftsführerin Mediensuchtprävention
NRW e.V.)

Seminarbeginn:

Samstag 21.11.2026 09.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 21.11.2026 14.30 Uhr

Seminarort:

Martin-Luther-Haus
Goekenheide 5
59192 Bergkamen

Wegbeschreibung:

- Von der A2 – Abfahrt 15
- Richtung Kamen/Bergkamen
- nach ca. 280 m weiter - Richtung
Bergkamen rechts auf Turmweg /
Buckenstrasse
- nach 800 m rechts auf Goekenheide

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild: KI generiert

Bergkamener Tag

Medien zwischen Nutzen und Risiko

21. November 2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

Medien sind in unserem Alltag ein ständiger Begleiter. Sie informieren uns zu den aktuellsten Geschehnissen, bieten Unterhaltung und helfen uns, unsere sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten auch über die ganze Welt hinweg. Dennoch bergen sie eine Menge Gefahren.

Unbewusster oder übermäßiger Medienkonsum kann zur Belastung werden und unser Wohlbefinden, unsere Konzentration und unsere Beziehungen beeinflussen.

In diesem Seminar nehmen wir uns bewusst Zeit, das eigene Medienverhalten zu reflektieren und einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Gemeinsam schauen wir darauf, wann Medien bereichern und wann sie beginnen, uns zu kontrollieren.

Dabei geht es auch darum, Mediensucht besser zu verstehen insbesondere die suchtimmanenten Faktoren, die eine Abhängigkeit begünstigen können, sowie die Rolle sogenannter Dark Patterns, also gezielter Gestaltungsmechanismen digitaler Angebote, die Nutzerinnen und Nutzer unbewusst beeinflussen.

Durch fachliche Impulse, praxisnahe Beispiele und Raum für Austausch bietet der Bergkamener Tag die Möglichkeit, Mediensucht besser zu verstehen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und präventiv gegenzusteuern.



Bild: Pixaby @fancycrave1

Die Teilnahmegebühr enthält:
Seminar, Material, Essen, Kaffee

Wie immer bietet dieser Tag Menschen,

- die neu sind in den Gruppen, die Gelegenheit eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen.
- die sich austauschen wollen über „Alltagsprobleme“ im eigenen oder im Gruppenleben, die Gelegenheit viele Meinungen zu hören.
- die sich verbunden fühlen wollen, die Gelegenheit Gemeinschaft zu leben und zu erleben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr

6 € (werden vor Ort eingesammelt)

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Tel 0234 490427

Anmeldeschluss 04.11.2026