

# VORTRAGSREIHE 2025

## VORTRAG 1

### Alles OK im WWW?!

*Medienkompetenz  
bei Kindern und  
Jugendlichen*

<b>WANN</b>	18.09.2025, 18 Uhr
<b>WO</b>	Speisesaal Sozialwerk, Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham
<b>DAUER</b>	Der Vortrag dauert ca. 1,5-2 Stunden
<b>EXTRAS</b>	Die Teilnahme ist kostenlos, ein kleines Catering wird angeboten

Mit großer Selbstverständlichkeit bewegen sich Kinder und Jugendliche heute durch mediale Lebenswelten. Digitale Inhalte prägen nicht selten einen erheblichen Teil ihres Alltags.

Filme schauen auf YouTube und TikTok, Fotos posten in sozialen Medien oder Spiele zocken - all das ist faszinierend, kann aber auch zu Problemen führen. So geraten die jungen User manchmal an ungeeignete Inhalte, tappen in Kostenfallen, sind von über digitalen Übergriffen betroffen oder stoßen auf Datenschutzprobleme.

Wie aber können wir unseren Nachwuchs im Umgang mit dem Internet schützen, unterstützen und sinnvoll begleiten? Wann darf's ein bisschen mehr sein und wann ist es genug?

#### Über die Referentin:

Christina ter Glane ist Vorstandsvorsitzende vom „Verband zu Förderung von Medienkompetenz und Digitalprävention e.V.“ und als Medienpädagogin und bundesweit in Sachen Medienkompetenz im Einsatz.

Sie arbeitet mit Kindern und Jugendlichen, aber auch deren Eltern und pädagogischen Fachkräften zu Themen wie Cybermobbing, Cybergrooming, Social Media und Games sowie beispielsweise zu Online-Challenges, KI, Desinformation, Hate Speech, Demokratieförderung und digitaler Zivilcourage.

In mehreren Bundesländern bildet sie Medienscouts aus und betreut online Kinder und Jugendliche, die von digitaler Gewalt betroffen sind.

**Diese Veranstaltung soll dazu beitragen, Fragen rund um die Medienerziehung zu erörtern und mehr Durchblick ins digitale Dickicht zu bringen.**

Anmeldung und Infos unter [anmeldung@sozialwerk-wesermarsch.de](mailto:anmeldung@sozialwerk-wesermarsch.de) oder hier: 

**So bunt  
wie das  
Leben.**

CVJM - SOZIALWERK WESERMARSCH E.V.

Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham

T 04731 96 91 0

M [info@sozialwerk-wesermarsch.de](mailto:info@sozialwerk-wesermarsch.de)

W [sozialwerk-wesermarsch.de](http://sozialwerk-wesermarsch.de)

f CVJM Sozialwerk Wesermarsch

@ cvjm\_sozialwerk\_wesermarsch



# VORTRAGSREIHE 2025

## VORTRAG 2

*Höher, schneller,  
weiter: **Burn-Out**  
- wenn der eigene  
Leistungsanspruch  
kaputt macht*

<b>WANN</b>	13.11.2025, 18 Uhr
<b>WO</b>	Speisesaal Sozialwerk, Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham
<b>DAUER</b>	Der Vortrag dauert ca. 1,5-2 Stunden
<b>EXTRAS</b>	Die Teilnahme ist kostenlos, ein kleines Catering wird angeboten

Immer mehr Menschen brennen aus – nicht, weil sie zu wenig leisten, sondern weil sie zu viel von sich selbst erwarten. Unser Streben nach Perfektion, Erfolg und Anerkennung hat oft einen hohen Preis: Erschöpfung, innere Leere und gesundheitliche Krisen.

In diesem Vortrag nehmen wir die Ursachen von Burn-Out in den Blick – besonders den oft überhöhten Leistungsanspruch an uns selbst. Was treibt uns an? Wie erkennen wir Warnsignale frühzeitig? Und wie gelingt ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften?

**Ein Abend zur Reflexion, Ermutigung und Orientierung.**

### Über den Referenten:

Dipl.-Psych. Dr. Arne Wolter ist Psychologischer Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Er promovierte von 2008 bis 2012 im Fach Psychologie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg sowie der Freien Universität Berlin und erhielt den akademischen Grad eines Doktors der Philosophie (Dr.phil.) mit der Bewertung magna cum laude.

Seine Dissertation verfasste er im Bereich Versorgungsforschung in der Schizophreniebehandlung. Zu diesem Thema publizierte er mehrere Beiträge in allen relevanten deutschsprachigen psychiatrischen Fachzeitschriften. Von 2009 bis Ende 2013 war Dr. Wolter als Psychotherapeut an der Karl-Jaspers-Klinik in Bad Zwischenahn tätig, insbesondere auf der Station A9 mit dem Schwerpunkt Depressionsbehandlung. Seit 2013 arbeitet er als niedergelassener Psychotherapeut in eigener Praxis mit Kassenzulassung in Petersfehn.

Neben seiner therapeutischen Arbeit engagiert er sich seit vielen Jahren in der psychologischen Aufklärung und Gesundheitsförderung. Er hält regelmäßig wissenschaftlich fundierte, störungsspezifische Vorträge zu Themen wie Schizophrenie, Burnout/Depression, Angststörungen sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Dabei gelingt es ihm, komplexe psychologische Inhalte verständlich und praxisnah zu vermitteln – mit einem klaren Blick für aktuelle Herausforderungen und individuelle Lösungswege.

Anmeldung und Infos unter [anmeldung@sozialwerk-wesermarsch.de](mailto:anmeldung@sozialwerk-wesermarsch.de) oder hier: 

**So bunt  
wie das  
Leben.**

**CVJM - SOZIALWERK WESERMARSCH E.V.**

Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham

T 04731 96 91 0

M [info@sozialwerk-wesermarsch.de](mailto:info@sozialwerk-wesermarsch.de)

W [sozialwerk-wesermarsch.de](http://sozialwerk-wesermarsch.de)

f CVJM Sozialwerk Wesermarsch

@ cvjm\_sozialwerk\_wesermarsch

