

# INSPIRATIONSPROGRAM - 29 SEPT

## Patrik Wincent - Digital stress & mobilberoende

**M**obilberoende? Inte? Då kanske du kan lämna mobilen hemma under dagen. Eller kanske lägga den ifrån dig i några timmar. Fem minuter? Dom flesta av oss lever med mobilen ständigt i handen eller i värsta fall i fickan. Vi har hela vårt liv i den. Använder den som väckarklocka, TV-tablå, väderinformatör. Vi kollar våra mejl, hur många steg vi tagit under dagen och ja, vi använder den för allt. Men vad gör detta med oss, påverkar det vår person och våra relationer?

Patrik Wincent är Sveriges mest anlitade föreläsare inom dataspel och skärm-missbruk. Varje år håller han läger för barn och ungdomar som har fastnat framför sina datorer och spel. Han driver både Dataspelsakuten och Internetakuten som är det största företagen i branschen.



Det började med eget missbruk av dataspel. När Patrik insåg hur missbruket förstört relationer och möjligheter i hans liv lyckades han bryta den negativa spiralen och blev nyfiken på problematiken. Det var också då han bestämde sig för att bli terapeut och på heltid sprida kunskap för att förebygga beroendet bland unga och vuxna.

Därmed har han också massvis med erfarenhet som terapeut. Denna föreläsning vänder sig till oss vuxna och hjälper oss att bli mer medvetna. Att vi måste ta aktiva beslut kring hur vi lever, hanterar och jobbar med våra mobiler och den digitala verkligheten. Vad har vi för kultur i gruppen avseende sms och mejl sent på kvällarna (natten?). Känner vi några måsten på att svara eller vara uppdaterade om vi får ett meddelande sent? **MÅSTE** vi ha mejlen i vår mobil över huvud taget?

**Detta handlar inte om att fördöma digitalisering och smartphones – inte alls! Snarare att påminna om att det är vi som äger mobilen och inte tvärt om. Bli medveten så att du och din grupp kan skapa en sund miljö som inte skapar stress och beroende.**

Föreläsningen pågår på Scalateatern mellan kl 13-15.30 i Stockholm. Läs mer på [www.seminariegruppen.se](http://www.seminariegruppen.se)