
Was: **Medienprojekt "Digitale (Lebens-)Welten"**
Wann: **nach Ostern**
Wer: **Suchthilfezentrum Nikolausburg**
Wo: **Suchthilfezentrum Nikolausburg, Fürst-Bismarck-Str. 34, 47119 Duisburg**

Projekt zu exzessiver Mediennutzung geht in die zweite Runde

Caritas Suchthilfezentrum bietet Antworten & Unterstützung

Im Caritas Suchthilfezentrum Nikolausburg fand von Oktober 2020 bis Januar 2021 der erste Projektdurchlauf von „Digitale (Lebens-)Welten“ zum Thema exzessive Mediennutzung statt. Das Programm geht nun in die zweite Runde. Es spricht gezielt junge Erwachsene an, die ihren Medienkonsum kritisch hinterfragen möchten. Gemeinsam werden in der Gruppe Ideen für Alternativerlebnisse entwickelt und realisiert.

Das Projekt lief trotz erschwelter Corona-Bedingungen erfolgreich an. Ein Teilnehmer resümiert: „Vor allem habe ich mich selbst besser kennengelernt und habe gelernt, von außen auf mich zu blicken, um mein Verhalten besser zu verstehen.“ Besonders gefallen hat ihm an "Digitale (Lebens-)Welten", dass die Therapeutin „die Sitzungen in erster Linie nach den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder gestaltet hat und [ihm] mit Ihren fachlichen Antworten stets das Gefühl gegeben hat, in den richtigen Händen zu sein.“

Unter professioneller Leitung lernen die Teilnehmenden bewährte Präventions- und Interventionsmethoden kennen, die ihnen im Alltag helfen sollen, eine gesunde Mediennutzung zu etablieren. Außerdem werden, soweit unter den derzeitigen Einschränkungen möglich, gemeinsame Aktivitäten unternommen, um ganz konkrete Alternativen zur bisherigen Freizeitgestaltung zu erleben. Das Projekt bietet neben Informationen und Aktionen aber auch die Möglichkeit, in Kontakt mit Gleichgesinnten zu kommen und sich untereinander auszutauschen.

Aktuell werden Interessierte für den zweiten Durchlauf gesucht. Das kostenlose Angebot findet einmal wöchentlich an zehn Terminen statt. Starten wird die Gruppe nach Ostern - der konkrete Termin richtet sich nach den eingehenden Anmeldungen. Ein Einstieg ist auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

Für ein unverbindliches Erstgespräch oder Klärung offener Fragen melden Sie sich gerne im Suchthilfezentrum unter 0203 809360 oder per E-Mail unter suchthilfezentrum@caritas-duisburg.de

