

---

Was: **Medienprojekt „Digitale (Lebens-)Welten“**  
Wann: **Ab 24.02.2022**  
Wer: **Suchthilfezentrum Nikolausburg, Caritasverband Duisburg e.V.**  
Wo: **Fürst-Bismarck-Straße 34, 47119 Duisburg**

---

## Medienprojekt "Digitale (Lebens-)Welten"

Im Caritas Suchthilfezentrum Nikolausburg fand bereits drei Mal das Projekt „Digitale (Lebens-)Welten“ zum Thema "Exzessive Mediennutzung" statt. Das Programm geht voraussichtlich am 24. Februar in die vierte Runde. Das kostenlose Angebot findet einmal wöchentlich von 15:00 bis 17:00 Uhr an zehn Terminen statt. Ein Einstieg ist auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich. Zielgruppe sind junge Erwachsene, die ihren Medienkonsum kritisch hinterfragen möchten. Gemeinsam werden in der Gruppe Ideen für Alternativerlebnisse entwickelt und realisiert.

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

„Digitale (Lebens-)Welten“ 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, 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.“

Im zweiten und dritten Durchlauf waren Dank Lockerungen auch Ausflüge möglich. So besuchten die Gruppen beispielsweise den Duisburger Zoo, machten einen Ausflug zum Landschaftspark Duisburg-Nord und gingen in der "Einstein" Boulderhalle klettern. Welche Unternehmungen gemacht werden, entscheidet dabei immer die Gruppe selbst.

---



---

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](mailto:suchthilfezentrum@caritas-duisburg.de).

### Rückfragen bitte an:

Name: Larissa Braunöhler (Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation)  
E-Mail: [larissa.braunoehler@caritas-duisburg.de](mailto:larissa.braunoehler@caritas-duisburg.de)  
Telefon: 0203 / 2959221

