



Mediensucht-Prävention

WORKSHOP FÜR SCHÜLER:INNEN DER KLASSENSTUFE 7-10

Wenn Jugendliche Computerspiele oder das Internet so exzessiv nutzen, dass ihre Lebensqualität auf sozialer, psychischer und körperlicher Ebene darunter leidet, spricht man von Internetsucht.

PROTECT 7 - 10 ist ein evidenzbasiertes Präventionsprogramm für Schülerinnen und Schüler der 7. bis 10. Klasse. Durch den PROTECT-Workshop soll ein schädlicher, suchtartiger Gebrauch des Internets verhindert werden. Er soll Jugendliche unterstützen, einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu erlernen. Behandelt werden Vor- und Nachteile der virtuellen und der realen Welt, Entstehung von Internetsucht und eines Sucht-Teufelskreises, Strategien bei Langeweile und motivationalen Problemen, Umgang mit Unsicherheit im Sozialkontakt, Umgang mit Prokrastination und Leistungsangst, Emotionsregulationsstrategien.

Das Programm PROTECT 7 - 10 wird in Kleingruppen durchgeführt. Der Workshop setzt sich zusammen aus 4 Einheiten à 90 Minuten in 4 aufeinanderfolgenden Wochen. Die Module wurden auf Grundlage aktueller Forschungsbefunde zur Prävention und Behandlung von Internetsucht bei Jugendlichen entwickelt.

Die Durchführung des Workshops erfolgt an Ihrer Schule durch speziell geschulte Trainer:innen der Universität Heidelberg in Kooperation mit der Akademie für Präventionswissenschaften.

Schulen in der Metropolregion Rhein-Neckar können den Workshop auch über die Hopp Foundation anfragen, so dass dieser für die Schüler:innen kostenfrei ist. Zum Bewerbungsformular bei der Hopp Foundation gelangen Sie über den QR-Code. Bitte beachten Sie, dass eine Antragsstellung nur durch eine Lehrkraft erfolgen kann.



<https://www.hopp-foundation.de/schueler/mediensucht-praevention-protect-klasse-7-10/>

UNIVERSITÄT HEIDELBERG

Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters
Prof. Dr. Katajun Lindenberg
Hauptstr. 47-51
69117 Heidelberg



protect@psychologie.uni-heidelberg.de



www.protect-mediensucht.de



HOPP FOUNDATION
for computer literacy & informatics



apw
AKADEMIE FÜR
PRÄVENTIONSWISSENSCHAFTEN