

## Projektinformationen

### Aktionsplan gegen Sucht NRW

<b>Titel des Projektes</b>	mindfulmedia
----------------------------	--------------

1. PROJEKTDATEN	
Institution/ Organisation	<i>update</i> Fachstelle für Suchtprävention Kinder-, Jugend-, Elternberatung Caritas/Diakonie Bonn
Projektleitung	Lea Westerkamp
Telefon	0228 6885880
E-Mail-Adresse	<a href="mailto:update@cd-bonn.de">update@cd-bonn.de</a>
Webseite	<a href="https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update.html">https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update.html</a>
Projektlaufzeit	01.01.2024 - 01.12.2025

2. ZIELGRUPPE
Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr, Eltern/Angehörige, pädagogische Fachkräfte, Suchtpräventionsfachkräfte

3. PROJEKTZIELE
Förderung von digitalem Wohlbefinden und digitaler Resilienz bei Jugendlichen und Vermeidung einer Internetnutzungsstörung

4. PROJEKTBESCHREIBUNG
<p>Das Projekt „mindfulmedia“ verbindet klassische Methoden der Prävention internetbezogener Störungen mit achtsamkeitsbasierten Techniken, mit dem Ziel digitales Wohlbefinden und digitale Resilienz bei Jugendlichen zu fördern, der Entstehung internetbezogener Störungen entgegenzuwirken und eine selbstbestimmte Nutzung von Smartphones zu ermöglichen.</p> <p>Die Maßnahmen des Projektes mindfulmedia setzen auf drei Ebenen an:</p>

Multiplikator\*innen: Schulung von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften  
Kinder/Jugendliche: Erstellung von Unterrichtseinheiten und Methodenmaterial  
Frühintervention: Gruppenangebot für riskant konsumierende Schüler\*innen

Im Rahmen des Projektes mindfulmedia sollen Lehrkräfte und Multiplikator\*innen geschult und dazu befähigt werden, mit Schüler\*innen Unterrichtseinheiten zum Thema digitales Wohlbefinden im Schulalltag umzusetzen. Die Methoden und Materialien des Projektes mindfulmedia, ermöglichen Jugendlichen, in Form von Selbstexploration und Regulationstraining ihr eigenes Mediennutzungsverhalten und ihre digitalen Gewohnheiten zu beobachten, zu reflektieren und bei Bedarf zu verändern.