

## Kontakt

Caritasverband Mannheim e.V.  
Suchtberatung  
D 7, 5  
68159 Mannheim  
Telefon: (0621) 1 25 06-130  
Fax: (0621) 1 25 06-292  
E-Mail: [alisa.haas@caritas-mannheim.de](mailto:alisa.haas@caritas-mannheim.de)

[www.caritas-mannheim.de](http://www.caritas-mannheim.de)

Ansprechpartnerinnen:  
Beate Dörflinger  
Alisa Haas

Finanziell gefördert durch die Software AG-Stiftung



Herausgegeben von  
Caritasverband Mannheim e.V.  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
B 5, 19a  
68159 Mannheim

Fotos: © m.mphoto, Photographee.eu – stock.adobe.com  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



## PROTECT+

Prävention und Intervention  
bei exzessivem Medienkonsum



Caritasverband  
Mannheim e.V.

## Internetabhängigkeit

Jugendliche verbringen aus verschiedenen Gründen Zeit im Internet: für den Zeitvertreib, um mit Freunden Kontakt zu halten oder um sich von Problemen abzulenken. Das Internet ist dabei besonders attraktiv, da es immer verfügbar ist. Wenn sich aber der Internetkonsum steigert und einen großen Teil des Alltags der Jugendlichen einnimmt, kann es zu Problemen kommen.



Im Internationalen Diagnosemanual (ICD) ist die Computerspielsucht eine anerkannte Erkrankung. Aber auch andere Medien wie Social Media, Streaming etc. können Suchtpotential darstellen. Um diesem aus dem Weg zu gehen, kann ein frühzeitiges Eingreifen von großer Bedeutung sein.

## Über PROTECT+

PROTECT+ ist ein Gruppentrainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit exzessiver Mediennutzung. Das Programm wurde von Psychologinnen der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entwickelt und zielt darauf ab, die Hauptauslöser einer Internetabhängigkeit aufzuarbeiten.

So sprechen wir gemeinsam mit den Jugendlichen über den Umgang mit Langeweile, Leistungsangst, Schwierigkeiten im sozialen Kontakt und Gefühlen. Wir erarbeiten zusammen unterschiedliche Strategien, die von den Jugendlichen in ihrem Alltag umgesetzt werden können.

### Das Training:

- vier Sitzungen mit unterschiedlichen Themenbereichen
- Dauer 1,5 Stunden
- Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich

Die Teilnahme ist kostenfrei.

