

## Ctrl – Internetnutzung unter Kontrolle? Wohnangebote und Therapie für Menschen mit problematischem Onlineverhalten

Das *monbijou bern* hat mit dem Projekt «Ctrl» ein therapeutisches Gruppen- und Wohnangebot für Menschen mit einer Onlineabhängigkeit geschaffen. Neben den spezialisierten Wohnplätzen wird eine ambulante Gruppentherapie für sämtliche Formen von Onlineabhängigkeiten (wie z.B. Onlinespielsucht, Hypersexualität, Kaufsucht, Bildschirmabhängigkeit, Glückspielsucht) angeboten.

An der Fortbildung gibt *monbijou bern* Einblick in die Thematik «Onlineaktivitäten im betreuten Wohnen» und berichtet über erste Erfahrungen mit dem ambulanten Gruppenangebot und dem verhaltenstherapeutischen Programm [«The Quest»](#).

*monbijou bern* stellt Best Practices und seine Überlegungen dazu vor und präsentiert offene Fragen zur Diskussion in der Gruppe. Gerne werden auch aktuelle Fälle aus Ihrem Praxisalltag besprochen. Nach Möglichkeit berichtet ein Betroffener über seine Erfahrungen.

### Themen und Inhalte Workshop

- Was ist ein gesunder und alltagsnaher Umgang mit digitalen Medien?
- Umgang mit Digitalität im stationären Setting: Wieviel Gamen ist ok?
- Wie sieht ein modernes institutionelles Medienangebot (WLAN, TV, etc.) aus?
- Wie geht man mit Knackpunkten bei Onlineabhängigkeiten im stationären Setting (Mahlzeiten, Tagesstruktur, etc.) um?
- Gamen als soziale Kompetenz?
- Wie wirken sich digitale Störungen auf Schlaf, Ernährung, Beziehungen, Ausbildung / Arbeit, etc. aus?
- Besprechung aktueller Fälle aus Ihrem und unserem Praxisalltag

### Lernziele

- Die Teilnehmenden können einschätzen, wie ein alltagsnaher Umgang mit digitalen Medien im institutionellen Rahmen aussehen könnte.
- Sie erkennen, welche Anzeichen / Symptome bei Bewohner\*innen mit problematischem Internetkonsum auftreten können.
- Sie setzen sich mit möglichen Regeln zum Umgang mit digitalen Medien im stationären Setting und den Herausforderungen bei deren Umsetzung auseinander.
- Sie reflektieren, wie der Umgang mit digitalen Medien im eigenen Arbeitsumfeld gestaltet werden kann.

## Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Fachpersonen aus ambulanten und stationären Wohnangeboten sowie an weitere Fachpersonen und Berufsgruppen, die im beruflichen Umgang mit der Thematik «Onlineabhängigkeit» konfrontiert werden wie Ärzt\*innen, Psychiater\*innen, Psycholog\*innen, Fachpersonen der ambulanten und stationären Suchttherapie, Suchtberatungsstellen, Arbeitsangebote, Sozialdiensten, Jugend-, Familien- und Schuldenberatung.

## Referent\*innen

Astrid Pfister

Sozialarbeiterin BSc, Mitglied Leitungsteam *monbijou bern*, Mitglied Projektgruppe «Ctrl»

Claudio Jakob

Sozialarbeiter BSc, Mitglied Leitungsteam *monbijou bern*, Mitglied Projektgruppe «Ctrl»

Roman Wyss

Pflegefachmann Psychiatrie, BScN, Mitglied Leitungsteam *monbijou bern*, Mitglied Projektgruppe «Ctrl»

Das Projekt «Ctrl» ist das schweizweit erste therapeutische Gruppen- und Wohnangebot für Menschen mit einer Onlineabhängigkeit. Weitere Informationen unter: [www.monbijoubern.ch/ctrl](http://www.monbijoubern.ch/ctrl)

Donnerstag, 4. Februar 2021

**Zeit:** 13:45 – 17:00

**Ort:** Pfarreizentrum Liebfrauen

Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich, Tel. 043 244 75 00, <https://liebfrauen.ch>

**Kosten:**

Fr. 90.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 140.- für Nicht-Mitglieder

**Anmeldungen:** [www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen](http://www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen)

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.