

08.03.2018

## **Seelisch gesund in einer digitalen Welt – Woche der Seelischen Gesundheit mit Veranstaltungen vom 19. bis 22. März 2018**

Digitalisierung ist ein unaufhaltsamer Prozess in unserer heutigen Gesellschaft. Wir alle sind zu Dauernutzerinnen und -nutzern von Smartphones und Apps geworden und verbringen täglich viel Zeit mit digitalen Medien. Grund genug für die Psychiatriekoordinatorinnen und -koordinatoren der Städte Ludwigshafen und Frankenthal sowie des Rhein-Pfalz-Kreises, die Digitalisierung in den Mittelpunkt der diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit zu stellen. Die Veranstaltungen, die die Psychiatriekoordinatorinnen und -koordinatoren gemeinsam mit Kooperationspartnern organisieren, stehen daher unter dem Schwerpunktthema "#seelisch\_gesund in einer digitalen Welt".

Viele Menschen sind permanent für jedermann verfügbar: Arbeitgeber, Familie, Schule, Freunde. Dabei fühlen sich manche Menschen bereits wie in einem digitalen Hamsterrad. In den drei Abendveranstaltungen während der Woche der seelischen Gesundheit geht es darum, wie ein gesunder Umgang mit Smartphones, Apps und Co. gelingen kann. Dabei geht es um die Fragestellung, inwieweit digitale Medien einen positiven Einfluss auf unser Leben haben, aber auch darum, wo die Grenzen der Nutzung zu verorten sind.

Die Eröffnungsveranstaltung findet am Montag, 19. März 2018, um 18 Uhr im Kulturzentrum dasHaus, Bahnhofstraße 30, in Ludwigshafen statt. Prof. Dr. Gerald Lembke, Professor für Digitale Medien und Medienmanagement an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg in Mannheim und Autor des Buches "Im digitalen Hamsterrad", spricht in einem Vortrag über die Vorzüge, aber auch über Gefahren für die seelische Gesundheit, die sich hinter der Nutzung digitaler Medien in unterschiedlichen Bereichen unserer Gesellschaft verbergen. Im Anschluss daran wird Dr. Jörg Breitmaier, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Krankenhaus Zum Guten Hirten, anhand unterschiedlicher Beispiele in die Thematik der internetgestützten Interventionen in der Psychotherapie (E-mental-Health) einführen und darstellen, welchen Nutzen beispielsweise Online-Therapieangebote für Patientinnen und Patienten haben können. Musikalisch wird der Abend umrahmt von der Band "The Blue Yellows" unter der Leitung von Andreas Hopfenzitz vom Caritas Förderzentrum St. Johannes. Im Foyer gibt es Infostände zu verschiedenen Gesundheitsangeboten aus den Bereichen der seelischen Gesundheit sowie der gemeindenahen Psychiatrie. Prof. Matthias Pfaff, Studiengangleiter Virtual Design, und sein Kollege Prof. Martin Reichrath von der Hochschule Kaiserslautern stellen Anwendungsbeispiele rund um das Thema Virtuelle Realität vor.

Am Mittwoch, 21. März 2018, um 18 Uhr wird im Rathaus in Limburgerhof, Burgunderplatz 2, der interaktive Vortrag "Always on – 24 Stunden online" angeboten. Kay Toewe, Suchtberater vom Haus der Diakonie Ludwigshafen – Fachdienst Glücksspielsucht, und Martin Hügel, Medienpädagoge der Jugend- und Suchtberatung NIDRO Speyer/Germersheim, referieren zum Thema "Smartphones – Fluch oder Segen?" Was bedeutet die intensive Mediennutzung für die Lebenswelt von Heranwachsenden? Wie wird das Smartphone im Alltag genutzt? Welche Potenziale und Gefahren stecken dahinter? Auf diese und weitere Fragen geben die beiden Fachberater eine Antwort. Der interaktive Abend wird in Zusammenarbeit mit der Rudolf-Wihr-Realschule plus Limburgerhof gestaltet.

Zum Abschluss der Woche der Seelischen Gesundheit findet am Donnerstag, 22. März 2018, um 18.30 Uhr, in der Aula der Friedrich-Schiller-Realschule plus, Mörscher Straße 11, in Frankenthal ein Vortragsabend mit dem Thema "Free to p(l)ay – faires Angebot oder Abzocke?"

statt. Christian Schaack vom Referat Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz referiert über Spiele-Apps und Online-Spiele-Angebote, die besonders bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind und die mitunter zu einer Sucht führen können.

Der Eintritt zu allen drei Veranstaltungen ist frei.

Informationen gibt es auch im Internet unter [www.woche-der-seelischen-gesundheit.de](http://www.woche-der-seelischen-gesundheit.de) und auf [www.ludwigshafen.de](http://www.ludwigshafen.de).