

Hostert, le 16 octobre 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Resilienz Forum 2026 – « Bien vivre dans un monde numérique »

Événement de clôture des Semaines de la santé mentale

En collaboration avec la **Ligue Santé Mentale** et les partenaires **ZEV, CHL, ALIA, OKAJU, UNI .LU, GOLDENME** et **BEE SECURE**, le Resilienz Forum 2026 s'est tenu le 16 octobre 2026 au Parc Hôtel Alvisse autour du thème « **Bien vivre dans un monde numérique** ». Cet événement marquait la clôture des Semaines de la santé mentale ainsi que la clôture de notre campagne « **Kanneräe liichten Offline méi hell** ».

Le forum a réuni des professionnel·les du secteur social, des spécialistes et d'autres personnes intéressées par les enjeux liés à la santé mentale à l'ère numérique. Un programme interactif a été proposé autour de la question centrale suivante :

Comment préserver notre santé et notre résilience dans un monde numérique ?

Quatre axes thématiques ont structuré les échanges :

- Prévention
- Protection
- Intervention / Thérapie
- Empowerment

Un programme destiné aux professionnel·les du secteur social dès 16 h

À partir de 16 h, un programme destiné aux professionnel·les du secteur social a été organisé sous la forme de *World Cafés*, permettant aux participant·es d'échanger autour de différentes thématiques.

Les sujets abordés étaient les suivants :

- « **Les écrans : le reflet de nos besoins à chaque âge** », animé par Mme Anne Frausing, chargée de direction chez GOLDENME et par le Dr Robert Reuter, professeur assistant à l'Université du Luxembourg.

- « **Les habitudes numériques sous la loupe : l'accent sur la prévention** », animé par M. Merlin Rastoder et Mme Nathalie Hoch de BEE SECURE, ainsi que par Mme Nathalie Zahles du CNAPA.
- « **Entre protection et participation – Vers des plateformes numériques mieux adaptées aux enfants et aux jeunes** », animé par Mme Samra Cindrak, responsable du Service Éducation aux médias de l'ALIA, et Mme Flore Schank de l'OKAJU.
- « **Approches thérapeutiques face à l'addiction aux écrans** », animé par M. Marc Bressler, psychologue et psychothérapeute au ZEV, et la Dre Catherine Avaux, pédopsychiatrice au CHL.

Des mini-conférences et des tables rondes ouvertes au grand public dès 18 h

À partir de 18 h, le forum s'est poursuivi avec un programme destiné au grand public, comprenant des mini-conférences et des tables rondes consacrées aux principaux enjeux de la santé et de la résilience dans un monde numérique.

Intervenants et thèmes abordés :

Jeff Kaufmann

BEE SECURE

- **Volet « Prévention » — « Lire, réfléchir, demander : comment être plus en sécurité en ligne ? »**

Un bref regard détourné de la route, c'est un peu comme jeter un coup d'œil à son téléphone au volant. La plupart du temps, il ne se passe rien... jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

La conférence de Jeff Kaufmann, de BEE SECURE, a porté sur les moyens de mieux se protéger en ligne. À l'aide d'exemples concrets tirés de la formation « Cybersecurity Essentials », il a montré pourquoi la connaissance des règles ne suffit pas. Il est également essentiel de développer les bons réflexes pour identifier les risques et prévenir les incidents.

Samra Cindrak

Responsable du Service Éducation aux médias, ALIA

Charel Schmit

Ombudsman pour les droits de l'enfant et de la jeunesse

- **Volet « Sécurité » — « La protection des enfants dans l'espace numérique : risques, apprentissage social et droits de l'enfant »**

Comment mieux protéger les enfants et les jeunes dans l'espace numérique ? C'est la question qu'ont abordée Samra Cindrak, de l'ALIA, et Charel Schmit, Ombudsman pour les droits de l'enfant et de la jeunesse. Ils ont évoqué les risques auxquels ils sont exposés en ligne et ont examiné comment ceux-ci peuvent affecter leur développement, leur apprentissage social et leurs droits.

Ils ont également présenté l'approche *Safety by Design*, ou « sécurité dès la conception ». Celle-ci consiste à concevoir les plateformes numériques en intégrant, dès le départ, la sécurité et le respect des droits des utilisateur.rices.

Marc Bressler

Psychologue-Psychothérapeute chez ZEV

➤ **Volet « Intervention » – Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht (ZEV)**

La numérisation a simplifié notre vie dans de nombreux domaines. Toutefois, une utilisation excessive peut néanmoins devenir problématique, voire entraîner une dépendance.

Lors de sa conférence, Marc Bressler a présenté le ZEV et donné un aperçu des conséquences possibles d'une utilisation problématique des médias. Pour conclure, il a abordé la manière dont la numérisation a transformé les méthodes d'intervention classiques telles que le conseil ou la psychothérapie, ainsi que les opportunités et les défis que cela représente pour les personnes concernées et les experts.

Dr Robert Reuter

Professeur assistant à l'Université du Luxembourg

➤ **Volet « Empowerment » — « Préparer les enfants à évoluer dans un monde numérique : une mission pour la formation initiale des enseignant.es »**

Comment préparer les enfants à évoluer dans un monde numérique ? C'est à cette question qu'a répondu le Dr Robert Reuter, de l'Université du Luxembourg. Il a expliqué pourquoi les futur.es enseignant.es doivent être préparé.es dès aujourd'hui à accompagner les enfants dans leur utilisation des médias numériques, mais aussi à leur donner les moyens d'utiliser les outils numériques de manière consciente, compétente et autonome.

Informations pratiques

- **Date** : 16 octobre 2026
- **Lieu** : Parc Hôtel Alvisse, Luxembourg

- **Programme :**

- 16h00** : programme destiné aux professionnel/les du secteur social avec des World Cafés

- **18h00** : programme ouvert à toutes les personnes intéressées avec des mini-conférences et tables rondes

Contact presse :

Ludwig Jessica

99, rue Andethana

L-6970 Hostert

Tél. : 49 77 77 72

E-Mail: jludwig@cnapa.lu, pr@cnapa.lu

www.cnapa.lu

Hostert, den 16. Oktober 2026

PRESSEMITTEILUNG

Resilienz Forum „Gesund leben in einer digitalen Welt“ *Abschlussveranstaltung der Semaines de la santé mentale.*

In Zusammenarbeit mit der **Ligue Santé Mentale** und den Partnern **ZEV, CHL, ALIA, OKAJU, UNI.LU, GOLDENME und BEE SECURE** fand das Resilienz Forum 2026 am 16. Oktober 2026 im Parc Hotel Alvisse unter dem Motto **„Gesund leben in einer digitalen Welt“** statt. Die Veranstaltung bildete den Abschluss der „Semaines de la santé mentale“ sowie unserer Kampagne **„Kanneräe liichten Offline méi hell“**.

Das Forum brachte Fachkräfte aus dem Sozialbereich, Expertinnen und Experten sowie weitere Interessierte zusammen, die sich mit den Herausforderungen der psychischen Gesundheit im digitalen Zeitalter befassen. Im Mittelpunkt stand ein interaktives Programm rund um die zentrale Frage:

Wie können wir in einer digitalen Welt gesund und resilient leben?

Vier thematische Schwerpunkte standen im Mittelpunkt der Diskussionen:

- Prävention
- Sicherheit
- Intervention / Therapie
- Empowerment

Ein Programm für Fachkräfte aus dem Sozialbereich ab 16 Uhr

Ab 16 Uhr wurde ein speziell auf Fachkräfte aus dem Sozialbereich zugeschnittenes Programm in Form von World Cafés angeboten, bei denen sich die Teilnehmenden zu verschiedenen Themen austauschen konnten.

Folgende Themen wurden behandelt:

- **„Bildschirme: Spiegel unserer Bedürfnisse in jedem Lebensalter“** moderiert von Frau Anne Frausing, chargée de direction bei GOLDENME und von Dr Robert Reuter, Assistenz-Professor an der Universität Luxemburg.

- **„Digitale Gewohnheiten unter der Lupe: Prävention im Fokus“** moderiert von Herrn Merlin Rastoder und Frau Nathalie Hoch von BEE SECURE sowie Frau Nathalie Zahles vom CNAPA.
- **„Zwischen Sicherheit und Teilhabe – Auf dem Weg zu kinder- und jugendgerechteren digitalen Plattformen“** moderiert von Frau Samra Cindrak, Leiterin vom „Service Éducation aux médias“ bei der ALIA und Frau Flore Schank vom OKAJU.
- **„Therapeutische Ansätze bei Bildschirmabhängigkeit“** moderiert von Herrn Marc Bressler, Psychologe und Psychotherapeut beim ZEV und Dr Catherine Avaux, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin beim CHL.

Kurzvorträgen und Diskussionsrunden für die breite Öffentlichkeit ab 18 Uhr

Ab 18 Uhr wurde das Forum mit einem Programm für die breite Öffentlichkeit fortgesetzt. Dieses umfasste Kurzvorträge und Diskussionsrunden zu den zentralen Herausforderungen für Gesundheit und Resilienz in einer digitalen Welt.

Referierende und behandelte Themen:

Jeff Kaufmann

BEE SECURE

- **Schwerpunkt „Prävention“ – „Lesen, nachdenken, nachfragen: Wie können wir uns online besser schützen?“**

Ein kurzer Blick zur Seite ist ein bisschen so, als würde man während der Fahrt auf sein Handy schauen. Meistens passiert nichts – bis es zu spät ist. Im Vortrag von Jeff Kaufmann von BEE SECURE ging es darum, wie wir uns im Internet besser schützen können.

Anhand konkreter Beispiele aus der Schulung „Cybersecurity Essentials“ zeigte er, warum es nicht ausreicht, die Regeln zu kennen. Ebenso wichtig ist es, die richtigen Verhaltensweisen zu entwickeln, um Risiken zu erkennen und Sicherheitsvorfälle zu verhindern.

Samra Cindrak

Leiterin vom „Service Éducation aux médias“, ALIA

Charel Schmit

Ombudsman für die Rechte von Kindern und Jugendlichen

- **Schwerpunkt „Sicherheit“ – „Der Schutz von Kindern im digitalen Raum: Risiken, soziales Lernen und Kinderrechte“**

Wie können Kinder und Jugendliche im digitalen Raum besser geschützt werden? Mit dieser Frage befassten sich Samra Cindrak von der ALIA und Charel Schmit, Ombudsman für Kinder und Jugendliche. Sie thematisierten die Risiken, denen Kinder und Jugendliche im Internet ausgesetzt sind, und beleuchteten, wie sich diese auf ihre Entwicklung, ihr soziales Lernen und die Wahrung ihrer Rechte auswirken können.

Darüber hinaus stellten sie den Ansatz „Safety by Design“ vor, also Sicherheit von Anfang an. Dabei werden digitale Plattformen so gestaltet, dass Sicherheit und die Achtung der Nutzerrechte bereits von Beginn an berücksichtigt werden.

Marc Bressler

Psychologue-Psychothérapeute beim ZEV

➤ **Schwerpunkt „Intervention“ – Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht (ZEV)**

Die Digitalisierung hat unseren Alltag in vielen Bereichen vereinfacht. Eine übermäßige Nutzung kann jedoch problematisch werden und sogar zu einer Abhängigkeit führen.

In seinem Vortrag stellte Marc Bressler das ZEV vor und gab einen Überblick über die möglichen Folgen eines problematischen Medienkonsums. Abschließend ging er darauf ein, wie die Digitalisierung klassische Interventionsmethoden wie Beratung und Psychotherapie verändert hat und welche Chancen und Herausforderungen sich daraus sowohl für die betroffenen Personen als auch für die Fachkräfte ergeben.

Dr Robert Reuter

Assistenz-Professor an der Universität Luxemburg

➤ **Schwerpunkt „Empowerment“ – „Kinder darauf vorbereiten, sich in einer digitalen Welt zurechtzufinden: eine Aufgabe der Lehrererstausbildung“**

Wie können wir Kinder darauf vorbereiten, sich in einer digitalen Welt zurechtzufinden? Mit dieser Frage beschäftigte sich Dr. Robert Reuter von der Universität Luxemburg. Er erläuterte, warum angehende Lehrkräfte bereits heute darauf vorbereitet werden müssen, Kinder bei der Nutzung digitaler Medien zu begleiten und ihnen zugleich die notwendigen Kompetenzen zu vermitteln, um digitale Werkzeuge bewusst, kompetent und selbstständig einzusetzen.

Praktische Informationen

- **Datum:** 16. Oktober 2026
- **Ort:** Parc Hôtel Alvisse, Luxemburg
- **Programm:**
16:00: Programm für Fachkräfte aus dem sozialen Bereich mit World Cafés
18:00: Programm für alle mit Kurzvorträgen und Podiumsdiskussionen

Pressekontakt:

Ludwig Jessica
99, rue Andethana
L-6970 Hostert
Tél: 49 77 77 72
E-Mail: jludwig@cnapa.lu, pr@cnapa.lu
www.cnapa.lu