

## ANGEBOTE

### der Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit

- Persönliche Beratung von Betroffenen und deren sozialem Umfeld
- Vermittlung / Antragstellung von weitergehenden Hilfsangeboten
- Beratung und Schulung für Mitarbeiter des Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesens sowie von Betrieben
- Präventionsveranstaltungen insbesondere für Schüler und Auszubildende
- Online-Beratung im Chat über [www.suchtonline.de](http://www.suchtonline.de)



## DER WEG ZU UNS – EINFACH UND DIREKT

Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch zu der für Sie am besten geeigneten Unterstützungsform. Kommen Sie doch einfach vorbei – ohne Termin – zu den offenen Sprechstunden.

Wir unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung kann auch anonym erfolgen.

Mehr Informationen unter [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de) [www.diako-nf.de](http://www.diako-nf.de)

## SHZ SCHLESWIG

### Suchthilfezentrum Schleswig

Suadicanistr. 45 | 24837 Schleswig

Telefon: 04621-486 10 Fax: 04621-486 129

[info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

### Offene Sprechstunden Schleswig

Dienstag: 17:30 - 18:30 Uhr

Freitag: 9:00 - 10:00 Uhr

## SHZ AUSSENSTELLE KAPPELN

MVZ Kappeln (Hintereingang!)

Konsul-Lorentzen-Str. 3 | 24376 Kappeln

### Offene Sprechstunde Kappeln

Dienstag: 16:00 - 17:00 Uhr



## SHZ AUSSENSTELLE SATRUP

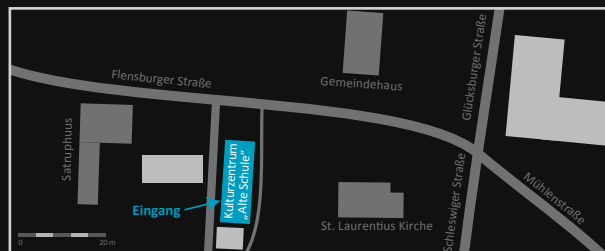
Kulturzentrum „Alte Schule“

(Eingang rechts R 202)

Flensburger Str. 4 | 24986 Satrup

### Offene Sprechstunde Satrup

Mittwoch: 16:00 - 17:00 Uhr



## VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT MEDIEN



DIAKO

**„DER TECHNISCHE FORTSCHRITT IST NUR DANN FORTSCHRITT, WENN ER VERSTANDEN, VERANTWORTET UND BEHERRSCHT WIRD.“**

**HARTMUT VON HENTIG**

Wie selbstverständlich scheinen neue Medien wie Computer, Internet, Smartphone, Tablett oder Spielekonsole in das Leben hineinzuspielen.

Grundsätzlich gilt, dass neue Medien für sich genommen nichts Negatives sind. **Die vielen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, sollen in erster den Alltag / die Arbeit erleichtern und Linie Spaß machen.**

Neben den großartigen Möglichkeiten und Chancen, die sich durch die Nutzung neuer Medien für uns ergeben, zeigen sich zunehmend jedoch auch **Risiken und Gefährdungspotentiale.**

Mit den differenzierten Wahrnehmungsmöglichkeiten, komplexen Online-Spielen, Kommunikations- und Informationsplattformen, Kauf-, Sex- und Glücksspielangeboten uvm. bieten Multimediaangebote unzählige Erlebniswelten.

Diese Erlebniswelten sind in der Lage, Menschen in ihren Bann zu ziehen, können Wünsche und Sehnsüchte bedienen und letztlich eigene Gefühle regulieren.

**Wer sich diesem Sog nicht entziehen kann, kann in eine Falle geraten, in der die virtuelle Existenz zunehmend ein Eigenleben führt und zum lebensbestimmenden Faktor wird. Im extremen Fall entsteht Sucht.**

## **SELBSTTEST PC/INTERNET**

(gaming, chatting, surfing)

Zur Überprüfung und realistischen Einschätzung Ihres Spielverhaltens gibt dieser Test erste Hinweise. Welche der folgenden Aussagen haben Sie bei sich schon beobachtet?

- Meine Gedanken kreisen stets um Computer, Konsole, Handy oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen.
- Ich habe die Kontrolle über die Zeit am Bildschirm verloren. Bis teilweise spät in die Nacht spiele, chatte oder surfe ich.
- Meine Bildschirmzeiten haben sich stetig gesteigert.
- Mir fällt es häufig schwer, aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es auch nur tageweise.
- Ich habe mich zunehmend von Familie und Freunden zurückgezogen.
- Meine Mediennutzung hat frühere Interessen oder Hobbies verdrängt.
- Meine schulische oder berufliche Leistung hat sich durch meine Mediennutzung deutlich verschlechtert.
- Ich esse zu wenig oder zu viel / ungesund aufgrund meiner Mediennutzung und habe dadurch stark zu- oder abgenommen.

(frei nach dem Test der American Psychological Association)

- Wenn ich meine Bildschirmzeiten begrenze oder Medien nicht nutzen kann, bin ich unruhig und gereizt.
- Ich bin häufig stark übermüdet, da ich zu wenig schlafe bzw. mein Tag-Nacht-Rhythmus sich verschoben hat.
- Trotz erkennbarer negativer Folgen verbringe ich immer mehr Zeit vor dem Bildschirm.
- Ich nutze die Konsole, das Internet oder Handy vermehrt dazu, um Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen, Probleme zu verdrängen oder Grundbedürfnisse wie Anerkennung und soziale Kontakte, die ich in der Realität nicht habe, zu bedienen.

Dieser Test bietet eine grobe Einschätzung, ob es sich bei der Mediennutzung noch um Gebrauch im herkömmlichen Sinne handelt, ob bereits Anzeichen von starker Gewohnheit oder gar Suchtverhalten vorliegen. Jede zutreffende Aussage sollte ernst genommen werden.

**Sofern drei oder mehr Aussagen zutreffen, ist Mediensucht ein persönliches Thema. Es liegt an jedem selbst, wie man mit dem Ergebnis umgehen möchte, einfach mal so hinnehmen oder einfach mal beraten lassen.**